

SÖMNGRUPP – INFORMATIONSBLAD

Är du intresserad av att delta i en sömngrupp för personer med sömnbesvär? Läs igenom nedanstående information och anmäl ditt intresse via din läkare, behandlare eller genom att ringa 08-410 378 00. Meddela vilken av de två gruppomgångarna du önskar delta i.

Kursledare

Martina Nelson, leg. psykolog
Lovisa Axelsson, PTP-psykolog

Information till deltagare

Sömngruppen kommer att äga rum under tre tillfällen, varannan torsdag under hösten. Du kommer att få lära dig mer om sömn, sömnbesvär och olika tekniker för att förbättra din sömn. Du förväntas närvara vid alla tre tillfällen samt göra hemuppgifter mellan gångerna. Inför första tillfället vill vi att du registrerar din sömn genom att fylla i en sömndagbok under en veckas tid. Detta är för att skapa en bild av hur just din sömn ser ut.

Datum för sömngruppen:

Första gruppen:

5 oktober 15.00-17.00

19 oktober 15.00-17.00

2 november 15.00-17.00

Andra gruppen:

16 november 15.00-17.00

30 november 15.00-17.00

14 december 15.00-17.00

Välkommen!