



## Strevar du med søvn?

Då er du ikkje aleine. Opp mot 15 % av befolkninga i Noreg rapporterar å ha vanskar med søvn. Rask Psykisk Helsehjelp startar opp søvnbehandlingsgrupper for innbyggjarar i Vest-Telemark. Søvnbehandlingsprogrammet «Stå Opp» er utviklet til bruk i kommunehelsetjenesten, og er lagt opp som gruppebehandling. Dette er ei krevjande, men svært effektiv behandling.

Er det noko for deg?

### **Målgruppe**

Personar over 18 år i Vest-Telemark, med langvarige søvnvanskar eller ei vedvarande oppleving av ikkje å sove godt nok eller lenge nok. Du kan ha andre utfordringar i tillegg, men desse vil ikkje ha fokus i denne behandlinga.

### **Behandlingsopplegget**

Tilbodet består av totalt sju samlingar, med opplæring i søvn, søvnrutiner, og kva for endringar du kan gjere for å få betre søvn. Ein like viktig del av behandlinga er det som skjer mellom samlingane, der du vil jobbe på eigahand med det du har lært i gruppa.

### **Metode**

Behandlinga er basert på kognitiv åtferdsterapi, som er anbefalt behandlingsmetode for personar med langvarige søvnvanskar.

### **Er dette noko for deg?**

Vi ynskjer å invitere deg til ei samtale for å vurdere om dette behandlingstilbodet kan vere noko for deg. Det er viktig at du er motivert til å gjere endringar i søvnen.

**Dato for oppstart av neste gruppebehandling er 29 januar 2026.**

Ta kontakt med Rask psykisk helsehjelp Vest-Telemark ved å fylle ut kontaktskjemaet som du finner under Rask psykisk helsehjelp på nettsida til din bustadkommune. Tilbodet er gratis.

Rask Psykisk Helsehjelp Vest-Telemark

