



SÖMNKURS

Svårt att sova?

Har du svårt att komma till ro? Vaknar du och har svårt att somna om? Oroar du dig för att du sover för lite?

SÅ HÄR GÅR DET TILL

På **Sömnkursen** deltar 6 – 12 deltagare som träffas varje vecka under 5-8 veckor. Varje träff tar upp ett särskilt tema och deltagarna får uppgifter att prova hemma mellan träffarna.

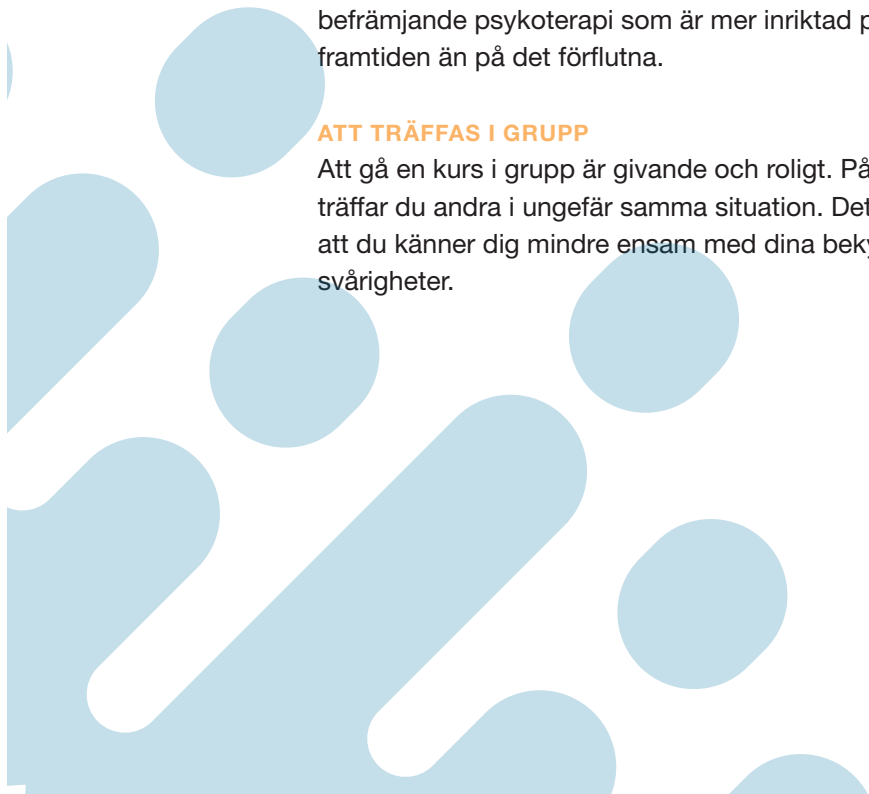
Gruppen leds av gruppledare som har grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT.

KBT – VAD ÄR DET?

KBT är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och beteendemönster som inte är välfungerande och därför leder till psykiskt lidande. KBT är en strukturerad, aktiv och insiktsbefrämjande psykoterapi som är mer inriktad på nuet och på framtiden än på det förflutna.

ATT TRÄFFAS I GRUPP

Att gå en kurs i grupp är givande och roligt. På **Sömnkursen** träffar du andra i ungefär samma situation. Det kan göra att du känner dig mindre ensam med dina bekymmer och svårigheter.





ANMÄLAN

Anmälan och mer information, ring _____

KOSTNAD

Varje träff kostar 200 kr, lika mycket som ett patientbesök på hälsocentralen.
Avgiften ingår i högkostnadsskyddet.

PLATS



S Ö M N K U R S

norrboten.se