

## **Fyraftensmøde om "Behandling af søvnproblemer via CBTi"**

Onsdag den 18. april kl 17-20 afholder Børne- og Familiepsykologisk Selskab det andet af 4 fyraftensmøder i Århus i løbet af 2018.

Oplæg v. Peter Askou Jakobsen, autoriseret psykolog med egen praksis i Viborg siden 2015. Peter har særligt fokus på behandling af vedvarende søvnproblemer via CBTi. Peter har været psykolog siden 2009 og har en fortid i PPR.

[www.søvnspsykolog.dk](http://www.søvnspsykolog.dk)

I de sidste par år er ca. 9 ud af 10 af Peters klienter kommet i klinikken for at få behandlet vedvarende søvnproblemer. Langt de fleste forløb varer 6-10 sessioner og ender med bedre søvn for klienten. Det metodiske grundlag for arbejdet er Kognitiv Adfærdsterapi for insomni (CBTi). CBTi er i sammenligning med alle andre behandlingsformer den mest effektive behandlingsmetode, når det gælder primær insomni (vedvarende søvnproblemer af psykologisk oprindelse). Peters klienter er typisk voksne i alle aldre, men de fleste elementer af metoden kan med lidt tilpasning overføres til børn.

Oplægget tager udgangspunkt i Peters kliniske arbejde og præsenterer viden om søvn og søvnproblemer samt redskaberne i CBTi. Oplægget inviterer til fælles refleksion. Hvordan kan vi overføre metoden til børn? Hvordan kan elementer af metoden anvendes i dit arbejde?

Hvornår: Onsdag den 18. april kl 17-20

Sted: Psykologforeningens lokaler i Århus, Åboulevarden 31, 8000 Århus C.

Pris for deltagelse: 50,- kr for medlemmer af Børne- og familiepsykologisk Selskab og 125,- kr for ikke medlemmer. Overfør beløbet til konto: 0400 4012580946.

Tilmelding: snarest og senest 2 dage før fyraftensmødet (efter først til mølle princippet) af hensyn til plads og forplejning. Tilmelding foregår via mail [kontakt@bfps.dk](mailto:kontakt@bfps.dk).

Sæt kryds i kalenderen til næste fyraftensmøde i Århus d. 13. september om behandling af sorg hos børn og unge