

KREDS FYN arrangerer fyraftensmøde

30. september 2016 i Odense

Søvnforstyrrelser – og behandling v/ Ida Kran

De fleste af os har nok mødt klienter med søvnforstyrrelser af en eller anden karakter. Vi ved efterhånden, at søvn er vanvittigt vigtigt for trivsel og helbred.

Vi er så heldige, at en af vores lokale psykologer interesserer sig meget for søvnforstyrrelser. Ida Kran er privatpraktiserende psykolog i Assens. Hun er specialist i klinisk psykologi og psykoterapi, samt supervisor i psykoterapi.

30. september vil Ida fortælle os om søvnforstyrrelser.

Derudover vil hun præsentere en behandlingsplan, der består af:

- 1) Grundig søvn-anamnese
- 2) Psykoedukation i og forståelsen bag arbejdet med "sovebog"
- 3) Daglig søvnregistrering
- 4) Nedskrivning af drømme
- 5) Evt. Psykoedukation omkring søvnhygiejne

Hvis én af jer har lyst til og mod på at være "klient", så Ida kan illustrere metoden, må I meget gerne give besked herom til Tina på tina@lacour.dk. Klienten må gerne være en, I har en god alliance med, og som ikke har en dybereliggende patologi (personlighedsforstyrrelse, angst eller depression).

Ida opfordrer til, at man medbringer noget at skrive på...

Tid og sted:

30. september kl.16.00 på Baumgartensvej 46, 5000 Odense C. Inden Ida går på kl. 16.30, vil der blive serveret kaffe og te. Kl. Ca. 18.30 byder Kreds Fyn på tapas og vin, samt mulighed for netværk.

Deltagergebyr:

Arrangementet er gratis for medlemmer af Kreds Fyn. Øvrige medlemmer 400 kr.

Tilmelding:

Senest d. 20. September 2016. Tilmelding sker via mail til dp.kreds.fyn@gmail.com med oplysning om navn, medlemsnummer samt oplysning om hvorvidt du ønsker at spise med, så vi kan afstemme indkøb af mad og drikke. Skriv venligst "Søvn" i emnefeltet på e-mailen.

Arrangør:

DP Kreds Fyn v/ Tina la Cour