

## Kursus i behandling af søvnproblemer

### Lær at behandle søvn effektivt med kognitiv adfærdsterapi for insomni (CBT-I)

**19. april 2024 i Dansk Psykolog Forening, København**

Ca. hver tiende voksne dansker lider i dag af langvarige søvnproblemer. I det kliniske møder vi ofte på søvnforstyrrelser i varierende grad og kompleksitet enten at det drejer sig om insomni alene, eller som differential diagnose til andre psykiske lidelser. Det har længe manglet en effektiv psykoterapeutisk metode til behandling af søvn, men indenfor de sidste år er kognitiv adfærdsterapi for insomni (CBT-I) blevet en anerkendt og veldokumenteret metode. CBT-I er en effektiv evidensbaseret, struktureret og håndgribelig metode, som nemt kan overføres til klinisk praksis.

#### Underviser:

Peter Askou Jakobsen er cand.psych.aut og har specialiseret erfaring indenfor søvnbehandling. Han har arbejdet indgående med behandling af insomni fra Regionshospitalet i Viborg, og siden 2015 har han behandlet længerevarende søvnproblemer med specifikt brug af CBT-I. Peter er i dag underviser i metoden og holder flere foredrag og kurser i CBT-I for psykologer, læger og andre relevante faggrupper.

#### Kursets indhold:

Kursuset henvender sig til klinikerne, der møder søvnproblemer i psykoterapeutisk behandling, enten som konkret diagnose eller som del af en differential diagnostisk problemstilling. Det overordnede mål for kursuset er at gøre kursisten klar til at anvende CBT-I. Du vil blive præsenteret for relevant viden om søvn og søvnproblemer. Derudover vil du få en grundig indføring i metoden, hvor du vil kunne klædes på til at vælge ud blandt metodens redskaber, så den bliver tilpasset den enkelte eller en bestemt gruppe. Der vil være stor vægt på at skabe en praksisnær undervisning, hvor fokus er at sammenkoble teori med den praktiske virkelighed. Teorien sammenholdes løbende med erfaringer fra klinisk praksis.

#### Dagsprogram

8.30	Kurset starter Søvn og søvnproblemer
10.15-10.30	Pause Søvn og søvnproblemer fortsat
12.00-12.45	Frokostpause CBT-i metoden
14.30-14.45	Pause CBT-i metoden fortsat
16.00	Kurset slutter

#### Tid og sted:

D.19. april 2024 kl. 08.30-16.00. Morgenmad og registrering fra kl. 8.00. Dansk Psykolog Forening, Stockholmsgade 27, 2100 København Ø.

#### Pris:

- 1500 kr.: Medlemmer af Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer (DPSP).
- 2000 kr.: Andre medlemmer Dansk Psykolog Forening.
- 3500 kr.: Andre akademikere.

Prisen inkluderer fuld forplejning. EAN fakturering er ikke muligt. Tilmelding og ansøgning om medlemskab af DPSP (150,00 kr. årligt) via [www.dpsp.dk](http://www.dpsp.dk).

Deltagerantal max 35 personer.

Arrangør: DPSP ved Karen Aursand