

Søvnbehandling i praksis – CBT-I og kronoterapi

To-dagers kurs i utredning og evidensbasert behandling av insomni og døgnrytmeforstyrrelser

Dette kurset gir en praktisk og forskningsbasert innføring i utredning og behandling av søvnproblemer. Deltakerne vil få kunnskap om søvnens funksjon, søvnløshet (insomni), døgnrytmeforstyrrelser og evidensbaserte behandlingsmetoder, kognitiv atferdsterapi for insomni (CBT-I) og kronoterapi. Det vil bli presentert konkrete forslag til hvordan man kan gjennomføre denne behandlingen på ulike arbeidsteder.

*Kurset er aktuelt for helsepersonell som jobber i 1.-3. linjetjenesten; poliklinikk, ved døgnavdeling, institusjon eller privat. Kurset er godkjent av Fagforbundet som tellende i program for klinisk fagstige med 10 timer.

Tid og sted

Mandag 26. - tirsdag 27. Oktober 2026

Sted: Lade Kaia **Adresse:** Leiv Eirikssons vei 42, 7040 Trondheim

Foredragsholder

Rakel Aasprang er psykologspesialist i voksenpsykologi med videreutdanning i kognitiv terapi og har i mange år arbeidet med mennesker med ulike søvnproblemer. Hun har hatt ansvaret for opplæring av helsepersonell på vegene av Helsedirektoratet i prosjektet "Sov godt", samt flere oppdrag for Norsk forening for kognitiv terapi, ulike kommuner, sykehus og institusjoner.

Program

Mandag

09:00–09:45	Hva er søvn og hvorfor sove? (søvn, søvnproblemer, utredning og avklaring)
10:00–10:45	Søvnløshet (insomni og andre relevante lidelser)
11:00–12:00	Behandling av søvnløshet (CBT-I)
12:00–13:00	Lunsj
13:00–13:45	Søvnrestriksjon
14:00–14:45	Eksempler fra praksis (kasuistikker)
14:45–15:00	Avslutning

Tirsdag

Tid	Tema
09:00–09:45	Hva er døgnrytme og hvordan blir den forstyrret?
10:00–10:45	Døgnrytmeforstyrrelser
11:00–12:00	Behandling av døgnrytmeforstyrrelser (kronoterapi)
12:00–13:00	Lunsj
13:00–13:45	Eksempler fra praksis (kasuistikker)
13:45–14:15	Avslutning og kursbevis

Undervisningsmetoder

- Presentasjoner (PowerPoint), summegrupper og refleksjonsoppgaver. Gjennomgang av kliniske kasuistikker. Det er både tillatt og ønskelig med spørsmål og diskusjoner underveis.

Praktisk informasjon

- Kursmateriell vil bli gjort tilgjengelig for deltakerne.
- Kursbevis deles ut ved gjennomført kurs.
- Vi anbefaler at deltakerne undersøker fremkomstmiddel (buss) og parkering, Ladekaia har egen parkering
- **Pris:** 2500 kr pr dag, 4500 kr for begge dager.
- Lunsj bestilles på forhånd: <https://bookibud.com/ladekaia/event/matbestilling-kurs-for-sovnbehandling-i-praksis>

Påmelding

Påmelding til: <https://forms.gle/t5veVpGuyez8Lh3v9>

Spørsmål: kontakt@helsefaglig.no

Velkommen til to lærerike dager med fokus på evidensbasert søvnbehandling og praktiske verktøy for klinisk arbeid.

*Kurset er godkjent av Fagforbundet



FAGFORBUNDET

Kurset godkjennes som tellende i program for klinisk fagstige med 10 timer. For hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, helsefagarbeidere, sykepleiere, vernepleiere, sosionomer, barnevernspedagoger, ergoterapeuter, fysioterapeuter, samt øvrige personellgrupper innen helse og sosialområdet med høyskoleutdanning. Kurset godkjennes innenfor det området kurset er relevant for.