

## Sömnskola - gruppbehandling

Manualbaserad sömnbehandling i grupp baserad på kognitiv beteendeterapi (KBT) för den som samtidigt har AD(H)D

**Denna teststudie** görs för att undersöka hur bra det går att genomföra en gruppbehandling med hjälp av psykologstudenter samt vilken effekt en sömnbehandling i grupp har på sömnsvårigheter för den som samtidigt har AD(H)D. Behandlingen baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT har i tidigare studier visat sig effektiv för personer med sömnproblem och även för personer som har andra samtidiga sjukdomar. Det är därför möjligt att din sömn blir bättre av ett engagerat och fokuserat deltagande i behandlingen. Dock vet vi ännu inte hur den här beteendeinriktade behandlingen fungerar sammantaget. Därför vet vi inte om du kommer att sova bättre av att vara med i gruppbehandlingen och jobba själv med strategierna. Det är just det den här teststudien är till för att ta reda på.

**Behandlingen består av** 6 behandlingstillfällen. Vi träffas en gång i veckan i en grupp om högst 8 deltagare samt 2 gruppledare. Varje session är 2 timmar.

**Hemuppgifter** är en mycket viktig del av behandlingen och behöver göras varje dag under den tid behandlingen pågår.

**För att kunna delta** i denna psykoterapigrupp behöver du inte ha genomfört någon patient- och närståendebildning.

**Intresseanmälan** görs till din behandlare. Gruppstart sker varje vår- och hösttermin.

**Avgift** 100 kr (Högekostnadskort gäller).

---