

Feil om søvnkurs

Henriette Øien
avdelingsdirektør, Helsedirektoratet

Helsedirektoratets søvnkurs *Sov godt* er ikke et rent psykoedukativt kurs slik det hevdes i artikkelen *Stå opp – Gruppebehandling for insomni* i *Psykologtidsskriftets* augustutgave.

Helsedirektoratet ønsker å kommentere noen av opplysningene i artikkelen *Stå opp – Gruppebehandling for insomni* av Iver Strandheim mfl., som ble publisert i *Psykologtidsskriftet* nr. 3. august 2020.

Helsedirektoratet er glade for å lese om den nyutviklede gruppeintervensjonen *Stå Opp*. Insomni er et økende folkehelseproblem, og det er behov for et bredere hjelpetilbud. Samtidig ønsker vi å komme med en presisering: I artikkelen står det at Helsedirektoratets søvnkurs *Sov godt* er et rent psykoedukativt kurs. Det er ikke riktig. Som det står i kilden det vises til i artikkelen (Helsedirektoratet, 2016): «Psykologisk behandling har vist seg å ha bedre effekt enn sovemedisiner både på kort og lang sikt, og man kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep. Helt bivirkningsfritt. Dette er utgangspunktet for søvnkurset *Sov godt*.»

I tillegg til undervisning og samtale rundt søvnhygiene består *Sov godt*-kursene av kombinasjoner av stimuluskontroll, søvnrestriksjon og avslapningsteknikker samt identifisering og endring av uhensiktsmessige tanker om egen søvn. Deltakerne fyller ut søvndagbok, gjennomfører øvelser og tiltak mellom hvert treff, og har samtaler i plenum. Det er ikke et krav at man skal gjennomføre søvnrestriksjon, men mange frisklivssentraler har et tilbud om oppfølging for individuell søvnrestriksjon i forbindelse med kurset.

Videre er det riktig at *Sov godt*-kurset ikke er vitenskapelig evaluert, men kartlegging av deltakere basert på utfylling av ISI (insomnia severity index) før og etter kurset viser at deltakerne har godt utbytte. Kursopplegget ble utviklet for, og i samarbeid med, frisklivssentraler.