

Feil om søvnkurs

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

TEKST

Henriette Øien

PUBLISERT 1. desember 2020

EMNER

insomni

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*.»

LES OGSÅ

Stå opp

Gruppebehandling for insomni kan være en god måte å møte etterspørselen av søvnbehandling i kommunen. Denne studien validerer effekten av det gruppebaserte behandlingsprogrammet *Stå opp* for insomni.

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.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 12, 2020, side 912

TEKST

Henriette Øien, avdelingsdirektør, Helsedirektoratet