

# S O V G O D T



## Personer med søvnproblemer søges til et søvntræningsforløb

I forbindelse med et kursus i søvn og søvnbehandling ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, søger vi frivillige deltagere med søvnproblemer til et kortere søvntræningsforløb.

Du får mulighed for at deltage i forløb, der varetages af to psykologistuderende under vejledning. Træningen vil strække sig over ca. 5 uger. Sammen med de 2 studerende får du mulighed for at arbejde med din søvn og dine søvnvaner.

Selvom du med stor sandsynlighed vil få indsigt i dit søvnmønster og mulighed for at forbedre din søvnkvalitet ved at deltage, er det vigtigt at understrege, at du først og fremmest hjælper de psykologistuderende med at få erfaringer med forskellige metoder til at forbedre søvn.

### Hvad kræver det for at kunne deltage?

- Du skal være over 18 år.
- Du må *ikke* lide af en alvorlig psykisk eller fysisk sygdom.
- Du skal være motiveret til at arbejde med din søvn.
- Du skal kunne mødes i ugerne 11, 13, 15 & 18. (ca. 1 time/gang).

Hvis du er interesseret i at deltage, kan du kontakte os for at høre mere om dine muligheder for at deltage:

E-mail: [sovgodt@psy.au.dk](mailto:sovgodt@psy.au.dk)

Tlf.: **87165305 / 26251709**

**Med venlig hilsen**

Ali Amidi, adjunkt, PhD  
Bobby Zachariae, professor,  
dr.med.

