

Sluttrapport for Søvnskolen i Lørenskog kommune

Tildelingsperiode fra Extrastiftelsen: 2012-2014



Lørenskog
kommune



Lørenskog hus. Søvnskursene ble avholdt i 8. etasje/øverst til høyre i bildet. (Foto: Siri Adorsen)

Forord

Ambisjonen med denne sluttrapporten er å fortelle historien til Søvnskolen i Lørenskog kommune: hvordan prøveprosjektet ble etablert og utviklet, og hvilke erfaringer og læringspunkter prosjektet har sanket. Vi har forsøkt å skrive en lettlest rapport som skal gjøre andre i stand til å sette opp tilsvarende søvnskoler over hele landet. Kursmaterialet er ment å kunne tas i bruk av andre. Se lenke til dette bakerst i denne rapporten.

Prosjektet er muliggjort av Extrastiftelsen, med veiledning av Charlotte Elvedal ved Rådet for psykisk helse. Bidragsyterne i Søvnskolen har vært Lasse Stoltenberg, tidligere leder for Psykisk helse i Lørenskog kommune, samt tidligere kommunepsykolog i Lørenskog kommune, Geir Valla. I tillegg har Psykologbistand AS, ved psykolog Rolv Mohn, bidratt i prosjektet gjennom å utforme søknaden om midler, mens psykolog Andreas Tvedt Segrov i hovedsak har utformet undervisningsmaterialet som vedlegges denne rapporten. Kia Bekkedal fra Psykologbistand har også bidratt som underviser og faglig sparringspartner. Lørenskog kommune ønsker å takke professor Ståle Pallesen ved Universitetet i Bergen – både for fagseminaret han avholdt for psykisk helsetjeneste i Lørenskog 26. og 27. april 2012, og for faglig sparring underveis i prosjektet. En takk til administrative ansatte ved Lørenskog hus for alt fra påmeldingsstøtte til bistand ved romutleie, og til fastlegekontor, Frisklivscentralen og Mai-senteret i Lørenskog kommune, som alle har fungert som rekrutteringskanaler til Søvnskolen.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Søvnproblemer er et av landets mest utbredte folkehelseproblem og et debutproblem ved de fleste psykiske lidelser. Ønsket om utvikling av Søvnskolen baserte seg blant annet på fakta og anbefalinger fra to rapporter fra Folkehelseinstituttet (2009, 2011), i tillegg til at Nasjonalt kompetansesenter for søvn og søvnsykdommer viser til at sovemedisiner skrives ut for hyppig.

Med Søvnskolen i Lørenskog utviklet kommunen et kurstilbud som, med relativt lave kostnader, nådde ut til en stor andel av befolkningen. Kursgruppene møttes fire ganger å

to timer, over en periode på én måned, og mottok undervisning om god søvnhygiene. Kurset oppmuntret til diskusjon og egenaktivitet.

Målet var å skape en kommunal undervisningsmodell som også kunne inspirere andre kommuner til å starte det samme.

Prosjektgjennomføring/metode

Målgruppen skulle i utgangspunktet tredeles, men i praksis ble det til at Søvnskolen hadde et «voksen-kurs» og et «eldre-kurs». I voksen-gruppen var deltakerne i alderen 18 til cirka 65 år, mens sistnevnte hadde deltakere som var over 65 år, da disse kunne ha aldersspesifikke søvnutfordringer (hyppige oppvåkninger, tidlig oppvåkning, høyere grad av medisiner).

Det pedagogiske opplegget baserte seg på formidling av oppdatert kunnskap om søvn, samt involverende diskusjoner og oppgaver. Innholdet omfattet:

- Grundig informasjon om veldokumenterte søvnråd
- Kunnskap om søvnstadiene og kroppens behov for dyp søvn
- Kunnskap om ulike søvnlidelser
- Praktisk gjennomgang av en kroppslig og mental avslappingsøvelse
- Informasjon om mentale teknikker for å dempe overaktiv tankevirksomhet ved innsøvn/hyppig oppvåkning
- Informasjon om lokale utredningsmuligheter dersom deltakerne hadde behov for grundigere undersøkelser
- Informasjon om sovemedisiner, og oppfordring til å gå i mer aktiv dialog med fastlege om dette, for de som hadde stått på medisiner over tid
- Informasjon om viktige forutsetninger for å få til livsstilsendringer

Det ble lagt opp til diskusjoner og egenaktivitet.

Resultater og resultatvurdering

Deltakerne ble på forhånd informert om at Søvnskolen ikke ga en garanti for helbredet nattesøvn. Likevel opplevde flere endringer: enkelte deltakere seponerte søvnmedikamentene sine betraktelig, mens noen vente seg av med dem helt. Mange meldte om at de stresset mindre med de plagene de hadde, selv om de ikke var helt kvitt dem. Det var også eksempler på at deltakere fikk økt yrkesdeltakelse.

Vi opplever at Søvnskolen langt på vei møtte de fire hovedmålene som var satt for prosjektet.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Søvnskolen har vist at et undervisningsbasert kurs om søvn kan ha forebyggende effekt ved å blant annet redusere medikamentbruk og øke yrkesdeltakelse hos enkelte av deltakerne. Det har også bidratt til å styrke kommunens omdømme, gjennom positiv omtale gjennom både media og vitnesbyrd fra tidligere deltakere. En søvnskole er en billig og effektiv måte å spre god folkeopplysning på, og kan bidra til økt livskvalitet og helse for en stor del av befolkningen.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag.....	2
Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	2
Prosjektgjennomføring/metode.....	3
Resultater og resultatvurdering	3
Oppsummering/konklusjon/videre planer	3
1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	5
2. Prosjektgjennomføring.....	6
2.1 Omtale og overføringsverdi fra Søvnskolen.....	7
3. Resultater og resultatvurdering	8
4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Referanser/Litteratur	11
Vedlegg.....	11

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

I søknaden som ble sendt til Extrastiftelsen i mai 2011, ble det søkt om midler til utprøving av et kveldskurs om søvn for befolkningen i Lørenskog kommune. Målgruppen var voksne, eldre og yngre voksne.

Det som inspirerte kurset var fremvoksende dokumentasjon, blant annet fra Folkehelseinstituttet, om at søvnproblemer er et av de største folkehelseproblemene Norge står overfor. Mennesker som sliter med angst og depresjon har i ofte hatt søvnvansker som ett av sine tidligste symptomer. Vi vet at livstidsprevalensen for depresjon er rundt 25 % for norske kvinner, og 15 % for menn, og at 150 000 nordmenn rammes av depresjon hvert år. Søvnplager er ofte et debutproblem ved både angst og depresjon. I tillegg til at depresjon og angst kan *medføre* søvnvansker, viser også forskning at søvnvansker *i seg selv* kan gjøre oss mer sårbare for psykiske plager. Et stort metastudie viser blant annet at søvnløshet gjør oss mer sårbare for depresjon (Baglioni et al., 2011). Det er også en generell utvikling i samfunnet der bred internettdekning og en høy andel smarttelefoner og nettbrett kan utfordre gode søvnvaner.

Det er i det hele tatt veletablert at søvnvansker kan medføre både psykiske og fysiske plager, samtidig som forskningen også har påvist en omvendt og positiv sammenheng: bedret søvnkvalitet kan dempe symptomtrykket for mange psykiske og fysiske plager. Det var en viktig motivasjonskilde for Søvnskolen! Dette var også en viktig driver for Lørenskog kommune, som innså at folkeopplysning gjennom Søvnskolen i beste fall kunne bidra til mindre bruk av enkelte helsetjenester.

Prosjektet hadde fire hovedmål.

1. Mål 1: Deltakerne skulle kunne lære seg:
 - a. Å sove bedre
 - b. Å få «hjelp til selvhjelp» i forbindelse med søvnvansker (å kunne bli sin egen «søvnveileder»)
 - c. Å få reduserte stressreaksjoner knyttet til søvn
2. Mål 2: Bidra til å utvikle en kommunal standard for folkehelsearbeid og forebyggende arbeid knyttet til søvnvansker i Lørenskog kommune.
3. Mål 3: Bidra til å utvikle en nasjonal standard for kommunalt folkehelsearbeid knyttet til søvnvansker.
4. Mål 4: Gjennom pressedekning og informasjon i de kommunale apparatene, gi økt kunnskap i befolkningen om søvn og veier til god søvnkvalitet.

Målgruppen skulle i utgangspunktet tredeles:

- Unge voksne fra 16-23 år
- Voksne 23-62 år
- Eldre over 62 år

Fremdriftsplanen tok utgangspunkt i en oppstartsfasen på tre måneder for å bygge faglig plattform for kursene, basert på en kognitiv modell. Påmeldingskanalene skulle være gjennom direktehenvendelser til Psykisk helse i Lørenskog kommune, gjennom fastlegekontorer, samt annonser og oppslag i media.

Etter oppstartsfasen, var det skissert en utviklingsfase med 15 kursgjennomføringer, med påfølgende evaluering av det første «skoleåret». Ved andre år var det tenkt en utviklingsfase med 25 kursgjennomføringer som skulle avsluttes med en evalueringsfase og rapportering.

2. Prosjektgjennomføring

Målgruppen skulle i utgangspunktet tredeles, men i praksis ble det til at Søvnskolen hadde et «voksen-kurs» og et «eldre-kurs». I voksen-gruppen var deltakerne i alderen 18 til cirka 65 år, mens sistnevnte hadde deltakere som var over 65 år, da disse kunne ha særlig aldersspesifikke søvnutfordringer (hyppige oppvåkninger, tidlig oppvåkning, høyere grad av medisinerings).

Søvnskole-deltakelse var gratis. Rekrutteringen skjedde gjennom ulike kanaler:

- via fastlegene (nb! Man trengte ikke henvisning fra fastlege for å delta)
- brosjyrer lagt ut på NAV-kontor, Frisklivsentralen og Mai-senteret i Lørenskog
- annonse og reportasje om søvnskolen i Romerikes Blad
- Lørenskog kommunes hjemmesider og Facebook-side
- ved at tidligere søvnskole-deltakere hadde anbefalt kurset til andre

De fleste deltakerne falt i én av de følgende tre «kategoriene»:

- 1) Deltakere som stod i en krevende livsfase gjerne preget av et høyt stressnivå, mange bekymringer, og nattegrubling. Det hendte at enkelte deltakere uoppfordret nevnte at de strevde med depresjon eller angst.
- 2) Deltakere som i større grad hadde biologisk relaterte søvnplager: graviditet, smerter, fysiske sykdommer, generelt forhøyet aktiveringsnivå i kroppen og/eller overdreven bruk av sovemedisiner.
- 3) Deltakere som *tidligere* i livet hadde vært inne i en fase med lite søvn, og som siden den gang hadde strevd med å finne tilbake til sitt gamle søvnmønster.

De første kursene ble gjennomført høsten 2012. Gruppestørrelsen ble satt til mellom 7-10 deltakere. Valg av gruppestørrelse ble gjort med utgangspunkt i at det pedagogiske opplegget blant annet inkluderte individuelle og parvise diskusjonsoppgaver for å gjøre stoffet mer levende. Det ble også lagt til rette for gruppediskusjoner, og vi ønsket grupper der alle hadde mulighet til å komme på banen. Kurset bestod av fire samlinger á to timer, over en periode på en måned. Den siste samlingen var i hovedsak oppsummering fra tidligere stoff, samt erfaringsdeling og anledning for deltakerne til å komme med tilbakemeldinger og innspill.

Det pedagogiske opplegget baserte seg på formidling av oppdatert kunnskap om søvn, samt involverende diskusjoner og oppgaver. Deltakerne ble oppfordret til å gjøre justeringer i egne søvnvaner – ut fra hva hver enkelte tenkte kunne være hensiktsmessig – mellom hver samling, for å se om endring i søvnvaner kunne bidra til bedre søvnkvalitet. Det faglige innholdet i kurset baserte seg i hovedtrekk på følgende:

- Grundig informasjon om veldokumenterte søvnråd
- Kunnskap om søvnstadiene og kroppens behov for dyp søvn
- Kunnskap om ulike søvnlidelser
- Praktisk gjennomgang av en kroppslig og mental avspenningsøvelse
- Informasjon om mentale teknikker for å dempe overaktiv tankevirksomhet ved innsovning/hyppig oppvåkning
- Informasjon om lokale utredningsmuligheter dersom deltakerne hadde behov for grundigere undersøkelser
- Informasjon om sovemedisiner, og oppfordring til å gå i mer aktiv dialog med fastlege om dette, for de som hadde stått på medisiner over tid
- Informasjon om viktige forutsetninger for å få til livsstilsendringer

Uheldigvis for Søvnskolen, ble prosjektet påvirket av personalforflytninger og uventede hendelser, noe som bidro til at prosjektet ikke ble rullet ut i den skala de involverte

hadde ønsket. Til tross for dette ble det gjennomført 10 kursgrupper for voksne, og cirka 5 grupper for eldre i hele prosjektperioden. Totalt sett har rundt 100-110 «elever» vært innom Søvnskolen. Hver gang kurset ble synliggjort i media eller på annet vis, tikket det inn nye påmeldinger, men gapet mellom planlagte deltakere versus faktisk antall deltakere skyldes nok i stor grad en ufullstendig rekrutterings- og markedsplan for kurset – delvis grunnet personalutfordringene nevnt over.

2.1 Omtale og overføringsverdi fra Søvnskolen

Søvnskolen i Lørenskog kommune har vagt oppsikt og omtale flere steder. Her er en oversikt over hvor og hvordan vi har delt kunnskap fra prosjektet:

Når	Hva
5. desember 2012	To-siders reportasje i Romerikes Blad om Søvnskolen.
24. januar 2013	Sak på hjemmesidene til Rådet for psykisk helse om Søvnskolen i Lørenskog. http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=31923
April 2013	Tre-siders reportasje i Ukebladet Allers om Søvnskolen i Lørenskog, illustrert med søvnskole-deltakeren Hilde.
April 2013	Fire-siders reportasje i magasinet Psykisk Helse om Søvnskolen.
September 2013	NRK Puls tok kontakt ifm research de gjorde knyttet til søvnplager. Vi bidro med kunnskapsformidling om søvn, og satt journalist Lars Karelius Noer i kontakt med en deltaker fra kurset for å gjøre ytterligere research.
18. september 2013	Ny søvnskolegruppe hadde oppstart, og tre representanter fra Nittedal kommune hospiterte i gruppen for å lære seg det pedagogiske opplegget: Hilde Engebretsen, Kirsti Aarnes og Nina Berglie.
9. oktober 2013	To representanter fra Ullern Bydel, enhet for folkehelse og nærmiljø, spesialrådgiver Gerd H. Lindeberg og Anne Usterud-S Hirsch, etterspurte et møte for å lære med om Søvnskolen i Lørenskog. Andreas Segrov representerte Søvnskolen og delte alt av undervisningsmateriell.
28. oktober 2013	Søvnskolen v/Andreas Segrov stilte i møte i Nittedal kommune med helsearbeiderne Hilde Engebretsen, Nina Berglie, Kirsti Aarnes, Silje Fimreite, Heidi Solberg, og Hanne Lilleåsen for å dele erfaringer fra Søvnskolen i Lørenskog. Nittedal startet opp egen søvnskole i 2014.
31. oktober 2013	Søvnskolen v/Andreas Segrov holdt innlegg på «Felleskap hjelper» - et dagsseminar i regi Rådet for psykisk helse, om eldre og psykisk helse. Innlegget omhandlet søvnformidling og informasjon om søvnskolen i Lørenskog.
Mars 2014	På den internasjonale søvndagen den 14. mars 2014, ble vi invitert til å fortelle om Søvnskolen til ansatte i Helsedirektoratet i forbindelse med direktoratets faste fredagsseminar. Disse seminarene er åpne for alle direktoratets ansatte, og rundt 60 medarbeidere og ledere stilte opp for å høre innlegget. I forlengelsen av dette benyttet en av seniorrådgiverne i Helsedirektoratet, psykologspesialist Silje Hildershavn Heier, lysarkene våre om Lørenskog kommune, til å presentere arbeidet med Søvnskolen i et senere foredrag hun holdt for norske samfunnspsykologer.
17. oktober 2014	Søvnskolen ble invitert til møte i Nittedal kommune med Helsedirektoratet. Bakgrunn for møtet var at Nittedal deltok på et kurs i Tromsø, i regi av Helsedirektoratet i en regional opplæring om søvn rettet mot Frisklivssentralene. Helsedirektoratet ønsket å bruke Nittedal som ressurs i forbindelse med utarbeidelse av en mulig kursmodell. Nittedal-opplegget ligger tett opp mot Søvnskolen i Lørenskog og takker også Lørenskog kommune i sitt undervisningsmateriell.

	Tilstede fra Helsedirektoratet: Catarina Polisinski, Silje H. Hejer Sigrid Skattebo, Turid Sundar, Inger Marie Skarpås. Tilstede som representant for Søvnskolen i Lørenskog: psykolog Andreas Segrov. Tilstede fra Nittedal kommune: Anne Lindalen, Jorunn Larsson, Hilde Engebretsen, Nina Berglie, Kirsti Aarnes, Silje Fimreite, Bente Edlund.
3. november 2014	Avdelingsleder for forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune, Kjersti Hildonen, informerer om Søvnskolen i artikkel i Romerikes Blad kalt «Sliter du med å sove?» http://www.rb.no/lorenskog/article7675151.ece
13. februar 2015	Møte med psykolog ved Senter for oppvekst i Drammen kommune, Camilla Freilem og hennes kollega (miljøterapeut Jens), som ønsket å starte søvnkurs for foreldre som var tilknyttet Barnevernstjenesten. Søvnskolen v/Andreas Segrov formidlet informasjon om Søvnskolen, og delte alt av undervisningsmateriell.
12. mars 2015	Erfaringer fra Søvnskolen skal formidles til alt øvrig helsepersonell i Forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune. Kursene vil bli videreført som en kommunal tjeneste. Det pågår et planleggingsarbeid for å tilpasse kurset til helsetjenestens øvrige drift.

I tillegg til de overnevnte aktivitetene mottok både psykologene Geir Valla og Andreas Segrov flere telefoner og henvendelser knyttet til søvnproblematikk gjennom rollen som underviser for Søvnskolen.

3. Resultater og resultatvurdering

På de første fem søvnskole-gruppene, ble det benyttet skriftlige tilbakemeldingsskjema. Det ble spurt om «terningkast på samlingen» (fra 1-6), samt skriftlige tilbakemeldinger på svakheter og styrker i opplegget. Tilbakemeldingen ble bukt til å justere undervisningsinnholdet. Det ble tidlig gjort en endring fra et mer renskåret undervisningsopplegg, til en pedagogikk som i større grad blandet undervisning med oppgaver og gruppeaktivisering, etter deltakernes ønsker. Tilbakemeldingene fra deltakerne var at de var positivt overrasket over at kommunen tilbød undervisning, at det var både godt og nyttig å treffe andre som strevde med samme problematikk, og at opplegget burde ha et aktiviserende gjennom diskusjon og oppgaver, blant annet fordi flere av kursdeltakerne naturlig nok var trøtte og kunne ha vansker med bare å skulle ta imot ren undervisning.

I søknaden til Extrastiftelsen stod det at det ville bli gjort en vurdering av samarbeidet med Nasjonalt kompetansesenter for søvn og søvnpsykiatri. Det er ikke gjort en slik evaluering, hovedsakelig fordi samarbeidet begrenset seg til at professor Ståle Pallesen ble invitert til Lørenskog kommune for å holde et todagers seminar for ansatte i psykisk helse om temaet søvn. Det er hans undervisningsmateriell og forskning som ligger som et faglig grunnlag for deler av det pedagogiske opplegget vårt. Underviserne hadde også sporadisk e-post-kontakt med Pallesen underveis der han bl.a. svarte på spørsmål fra deltakerne og bidro med relevante forskningsartikler (f.eks. spesifikk forskning på eldres søvn).

For enkelte var søvnkursene en skuffelse: de hadde kanskje håpet på å få sove bedre, eller helt normalt igjen, etter å ha gått på Søvnskolen. Slik var sjeldent tilfelle, noe også underviserne ble tydeligere på å understreke etterhvert. Men for enkelte andre oppstod det både små og store endringer. Flere av Søvnskole-deltakerne seponerte søvnmedikamentene sine betraktelig, mens enkelte vente seg av med dem helt. En av deltakerne, som i tre år hadde vært uten arbeid pga av betydelige søvnplager, søkte for

første gang jobb igjen etter å ha forbedret søvnen sin gjennom Søvnskolen. Og mange meldte om at, selv om de ikke var kvitt søvnplagene sine, så stresset de mindre med de plagene de hadde.

Vi opplever at Søvnskolen langt på vei møtte de fire hovedmålene som var satt for prosjektet. Samtidig sitter vi igjen med flere læringspunkter som vi håper både kan komme Lørenskog kommune og andre til nytte:

- Søvnskolen krevde ingen henvisning fra lege. Til å begynne med gjennomførte vi korte telefonsamtaler med deltakere før kurset, for å forhøre oss om hvordan de hadde hørt om kurset. Flere nevnte da hvilken søvnplage de hadde. Det kan være en mulighet å drive mer systematisk screening av deltakerne på forhånd, blant annet for å kunne tilpasse undervisningsopplegget. Dette må i så fall gjøres i henhold til krav om innhenting av person- og pasientopplysninger.
- Det hadde vært meget nyttig å be deltakerne fylle ut et anonymisert spørreskjema både før og etter Søvnskolen. I dette skjemaet kunne man spurt om opplevd grad av søvnkvalitet, søvnavanser og f.eks. bruk av helsetjenester og medikamenter som følge av søvnplagene. Ved å spørre om det samme ved kursslutt, kunne man sammenliknet dataene. Det kunne også være lurt å spørre deltakerne i hvilken grad Søvnskole-tilbudet hadde påvirket deltakernes opplevelse av kommunale tjenester. I Lørenskog kommune hadde vi nemlig en opplevelse av at Søvnskole-kursene befestet kommunens allerede gode omdømme innen psykisk helse. Vi ville også kunne dokumentere flere tilfeller av blant annet økt yrkesdeltakelse og redusert medikamentbruk. Spørreskjemaet burde ikke bare spurt etter endring i antall timer søvn (før/etter Søvnskolen), da dette ikke var en hovedmålsetning for oss, men heller om *opplevd grad av ubehag* knyttet til søvnplagene.
- Selv om mange strevde med både tidlig oppvåkning og forskjøvet døgnrytme, slet flertallet av Søvnskole-deltakerne med innsovningsvansker og søvnløshet (insomni). Den best dokumenterte behandlingsmetoden ved insomni er søvnrestriksjon (Belleville et al., 2011). Behandlingsmetoden handler om å utsette leggetiden systematisk, for å øke kroppens søvnbehov før man går i seng. Søvnskolen kan være en fin folkeopplysningsarena for å spre grundig kunnskap om søvnrestriksjon, og be deltakerne benytte venner, familie eller helsepersonell som støttespillere til å holde ut behandlingsmetoden.
- I stedet for å ha fire påløpende kursuker, burde Søvnskolen ventet noen uker med den siste samlingen. Dette ville gitt deltakerne en anledning til å prøve ut verktøy fra kurset over tid, samtidig som at oppfølgingssamlingen kunne motivert deltakerne til å holde på nye søvnvaner over tid.
- Søvnskolen kunne kanskje i større grad hatt et tilpasset opplegg for aldersgruppen fra 16-26 år, særlig med fokus på bruk av digitale medier på soverommet, forskjøvet døgnrytme, og viktigheten av god søvn for å sikre god hukommelseslagring og læring.

Søvnskolen i Lørenskog kommune har i det store og det hele vært en suksess, og kommunen ønsker å videreføre kursene i egen regi. Erfaringene som Søvnskolen har gitt de involverte, skal forankres i forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune, slik at kunnskapen skal kunne videreføres i årene som kommer.

4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Søvnskolen i Lørenskog kommune har vært et spennende prosjekt som vil overleve pilotfasen. Prosjektet har delt erfaringer og kunnskap med andre kommuner og helsepersonell. Søvnskolen har vist at et undervisningsbasert kurs om søvn kan ha forebyggende effekt ved å blant annet redusere medikamentbruk og øke yrkesdeltakelse hos enkelte av deltakerne. Det har også bidratt til å styrke kommunens omdømme, gjennom mye positiv omtale gjennom både media og vitnesbyrd fra tidligere deltakere.

Lørenskog kommune har et ønske om at så mange kommuner som mulig skal sette opp tilsvarende søvnskoler over hele landet. Det er en billig og effektiv måte å spre god folkeopplysning på, og terskelen for å motta undervisning, er for mange mye lavere enn terskelen for å motta behandling. I så måte er Søvnskolen en god normaliseringsarena som kan bidra til at flere i beholdningen får bedre livskvalitet, lavere medikamentbruk, og for noen også økt yrkesdeltakelse.

Lørenskog kommune har et ønske om at kursmaterialet fra Søvnskolen skal deles fritt, slik at det skal være enklest mulig for andre aktører å la seg inspirere til å starte egne søvnskoler. For å laste ned Powerpoint-presentasjonen som ble benyttet ifm Søvnskolen i Lørenskog, gå til www.psykologbistand.no/sovnskolen

Referanser/Litteratur

- Nettressurs som ble benyttet til Søvnskolen og anbefalt til deltakerne: www.sovno.no
- Stor metastudie om effekten av CBT-I (kognitiv atferdsterapi for insomni) på søvnløshet: Baglioni et al. (2011). *Journal of Affective Disorders*, 135, 10-19.
- Folkehelseinstituttets rapport 2009:8 «Psykkiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv» av Mykletun et al (2009)
- Folkehelseinstituttets rapport 2011:1 «Bedre føre var – Psykkisk Helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger» av Major et al. (2011)
- Trendstudie om innsovningsvansker: Pallesen et al. (2008). *Scandinavian Journal of Public Health*, 36, 889-895
- Info om depresjon: www.helsenorge.no

Vedlegg

- Veikart for bedre søvn
- Søvndagbok