



Strever du med søvnen?

Frisklivssentralen i Bydel Ullern arrangerer søvnkurset «Sov Godt» utarbeidet av Helsedirektoratet. Kurset passer for deg som strever med insomni eller lettere grad av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.

Kurset er hovedsakelig basert på metodene søvnrestriksjon og stimuluskontroll. Du vil også få kunnskap og opplæring om søvn og søvnvaner, samtidig som du får møte andre i samme situasjon. For utbytte av kurset kreves det at man legger inn en egeninnsats, men til gjengjeld opplever svært mange bedring.

Før kursstart vil det gjennomføres en karleggingsamtale for å sikre at kurset passer for deg.

Praktisk informasjon kurs høsten 2026

Kurs 1: Mandager kl. 14.00-16.00. De siste gangene er litt kortere.
Kursdatoer: 24.08, 31.08, 07.09, 14.09 og 28.09.

Kurs 2: Torsdager kl. 14.00-16.00. De siste gangene er litt kortere.
Kursdatoer: 22.10, 29.10, 05.11, 12.11, 26.11.

Sted: Frisklivssentralen. Skøyen Terrasse 1, 0276 Oslo

Egenandel: Deltagelse er gratis.

For påmelding og spørsmål kontakt frisklivssentralen på tlf. 47 66 57 18 eller friskliv@bun.oslo.kommune.no. Husk å ikke oppgi personopplysninger på SMS/e-post.