

Søvnproblemer

Søvnbehandling
med musik

[DRC.ngo/Integration](https://drc.ngo/integration)



Behandling af søvnproblemer

En tredjedel af alle flygtninge i Danmark lever med traumer, og mange af dem lider af store søvnproblemer

Stress og store bekymringer påvirker søvnen

Mange flygtninge oplever stress og har store bekymringer om fremtiden - og netop stress og bekymringer er blandt de hyppigste årsager til søvnproblemer. Søvnproblemer kan bl.a. være problemer med at falde i søvn, usammenhængende søvn, omvendt døgnrytme og at vågne for tidligt.

God effekt af søvnbehandling

Søvnforstyrrelser er et kerneproblem i forbindelse med PTSD, og søvnbehandling kan mindske traumesymptomer. Denne indsats i forhold til søvn, bryder den negative spiral af træthed og traumesymptomer. Det er veldokumenteret, at psykologisk søvnbehandling er bedre end sovemedicin, da det er uden bivirkninger og virker i det lange løb.

Undersøgelser viser også, at lytning til rolig musik og brug af musikpude sænker stressniveauet og forbedrer søvnkvaliteten - også hos traumatiserede flygtninge.

60 års erfaring

DRC Integration er en del af DRC Dansk flygtningehjælp, der i mere end 60 år har arbejdet med eksilrelaterede problemstillinger i 40 lande. Den erfaring betyder blandt andet, at vi kan levere skræddersyede og effektive integrationsydelse til flygtninge og etniske minoriteter, som via job, uddannelse, netværk, støtte i eget hjem og traumebehandling kan sikres trivsel og selvforsørgelse. Vi tilbyder integrerede og tværfaglige løsninger.

DRC Integration leverer effektive og dokumenterede integrationsløsninger til flygtninge og etniske minoriteter i Danmark. Vi samarbejder med offentlige myndigheder, virksomheder og civilsamfundet om beskæftigelse, børn og familiers trivsel samt videnformidling.

Konsekvenser

Når søvnen ikke fungerer, har det negativ indflydelse på meget andet. Konsekvenserne kan blandt andet være:

- Forringet livskvalitet, trivsel og helbred
- Forhøjet alarmberedskab og stress
- Forværring af traumesymptomer
- Øget risiko for udvikling af PTSD
- Depression og følelsesmæssig ustabilitet
- Koncentrationsbesvær
- Dårlig indlæring og hukommelse

Søvnbehandlingsforløb

DRC Integrations søvnbehandling er målrettet flygtninge og indvandrere. Vi tilbyder søvnbehandling med en helhedsorienteret tilgang til en kompleks problemstilling. Vi har fokus på at anvende musikpude og teknikker til forbedring af søvn, som borgeren bruger i eget hjem.

Forløbet bliver tilpasset den enkeltes behov og indeholder som udgangspunkt:

- Praktisk rådgivning om søvn og sovevaner
- Støtte til at foretage adfærdændringer ifht. søvn
- Udredning af søvnproblemer
- Lytning til specialdesignet musik på musikpude
- Afspændingsteknikker
- Samtaler om dét, der forhindrer borgeren i at sove
- Kognitive teknikker til at mindske stressende tanker

Fire facts om søvnbehandling



FORBEDRER SØVN



MINDSKER TRAUMESYMTOMER
OG SÆNKER STRESSNIVEAU



SKABER OVERSKUD TIL ARBEJDE,
UNDERVISNING OG SPROGINDLÆRING



SKABER OVERSKUD TIL FAMILIEN
OG BALANCE I HVERDAGEN

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Kontakt

Caroline Aagaard Madsen
Afdelingsleder
T: 26 77 88 07
M: caroline.madsen@drc.ngo

Marianne Badstue
Børn og familiechef
T: 22 24 87 62
M: marianne.badstue@drc.ngo

DRC.ngo/Integration