



Psykosociala
förbundet

Kurs: Sömnskola

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Solvalla, Noux, Esbo

Tid: 27-30.11.2025

Ansökan senast: 26.10.2025

Målgrupp: vuxna med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningssvårigheter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande.

Målsättning: få kunskap kring sömnens fysiologi (d.v.s. hur en normal sömn är uppbyggd), kring olika former av sömnstörningar och tänkbara orsaker till dem samt hur man själv med hjälp av olika livsstilsförändringar kan förbättra sin sömnkvalitet. Hitta redskap för att lära sig sova bättre. Kamratstöd.

Kursen är avgiftsfri och inkl. Kost och logi i enkelrum (på denna kurs inkvarteras alla i enkelrum pga. sömnsvårigheterna).

Ansökan till kursen sker via vår hemsida www.fspc.fi

Vi tar inte emot ansökningar per e-post.

Kursförfrågningar till kurskoordinator Christian Nyman; kurs@fspc.fi eller 050-9113295



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet



Chef för kurs- och rådgivningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling
Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi

Vi behöver varandra