

Lehman & Partners følger Sundhedsministeriets anbefalinger i relation til smittespredning af COVID-19.



Find vej

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Med bil: Der er mulighed for gratis parkering på området

Med tog: Tag kystbanen, og stå af på Skodsborg station. Herfra er der ca. 500 m. til vores lokaler.

Lehman & Partners

Lehman & Partners har mere end 14 års erfaring i markedet og er specialiserede i stress-, angst- og lettere depressionsforløb for kommuner, private og offentlige virksomheder samt privatpersoner. Endvidere tilbyder vi uddannelsesforløb og afholder kurser i søvnoptimering, kommunikation, ledelse, konflikthåndtering, karriererådgivning og balanceret livsstil i et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister.



For yderligere information kontakt:

Helle Lehman
Tlf. 2010 0526
Mail: helle@lehman-partners.dk



**Lehman
Partners**

Hjælper dig med at finde fodfæste

Skodsborg: Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg
Aabenraa: Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa
www.lehman-partners.dk

INDIVIDUEL SØVNRÅDGIVNING



**Lehman
Partners**

Hjælper dig med at finde fodfæste

Individuel søvnrådgivning

Individuel søvnrådgivning er et tilbud for alle, som kan genkende et eller flere af nedenstående punkter:

- Har du problemer med at falde i søvn?
- Vågner du midt om natten, og kan ikke falde i søvn igen?
- Vågner du for tidligt?

Formål med forløbet

Søvnproblemer kan hænge sammen med andre problemer i tilværelsen, fx stress, depression og smerter. Trods det, er det en god ide at tackle søvnproblemerne særskilt, for hvis søvnen ikke fungerer, bliver du fastholdt i sygdommen eller depressionen længere end nødvendigt, da søvnproblemer går ud over både krop og psyke.

Den gode nyhed er, at der findes metoder og strategier, som helt uden medicin, kan hjælpe dig til at få en bedre søvn. I de fleste tilfælde er det ofte enkle råd, der skal til for at ændre en uhensigtsmæssig sovevane. Vi kan tilbyde hjælp i form af et rådgivningsforløb med vores søvnvejleder og søvnekspert Mikael Rasmussen.



Om Mikael Rasmussen

Mikael Rasmussen har 25 års undervisningserfaring, og er i dag bl.a. tilknyttet Stresstænk tanken, og holder foredrag indenfor psykisk arbejdsmiljø. Mikael har specialiseret sig i søvns betydning for sundhed og trivsel, og bliver ofte brugt som søvnekspert i medierne. Desuden er han medforfatter til bogen: *Sov godt hele natten*, Gyldendal 2010.

Tid

Forløbet varer 5 uger, og vil typisk bestå af en indledende samtale, efterfulgt af et antal opfølgninger, ansigt til ansigt og/eller telefonisk. Rådgivningen forudsætter en aktiv indsats fra din side, og du skal være villig til at afprøve de forskellige råd og metoder, som gives. Under hele forløbet skal der føres søvndagbog for at følge de forandringer som opnås.

Du bliver tilknyttet søvnvejleder Mikael Rasmussen fra Lehman & Partners, som vil kontakte dig og aftale den første tid til samtale.

Afbud

Afbud skal meldes til Mia Dørre på tlf. 40 43 33 13 eller på mail: mia@lehman-partners.dk