



Pressmeddelande 2010-02-15

## Nya Sov Bättre tar sömnbehandling på nätet till nya nivåer

Idag lanseras **Sov Bättre**, ett nytt nätbaserat KBT-program mot sömnbesvär som effektivt hjälper personer med sömnsvårigheter att få tillbaka sin goda sömn. **Sov Bättre** kombinerar den senaste forskningen med den nyaste tekniken och riktar sig både till privatpersoner och avtalspartners. Bakom satsningen finns det internationellt uppmärksammade Ystadföretaget **KRG Skåne**, som blivit ett av de mest framträdande vårdföretagen när det gäller KBT på internet.

Sov Bättre är ett 5 veckor långt sömnprogram som utvecklats av KBT-psykologer. Programmet hjälper personer att få tillbaka sin goda sömn och är det enda sömnprogrammet som är helt interaktivt och som ger deltagaren individuellt anpassad återkoppling varje vecka.

– Sov Bättre är det enda programmet som är uppbyggt så att du som deltagare upplever att du har en KBT-psykolog med dig hela vägen. Du får återkopplingar som gör att motivationen höjs, vilket är en avgörande faktor för att få gott resultat, säger **Helena Kubicek**, leg psykolog, KBT-terapeut och utvecklingsansvarig för Sov Bättre.

### *Så fungerar Sov Bättre:*

Först gör deltagaren ett kostnadsfritt självtest och registrerar sig. Därefter kan man starta programmet. Under kommande fem veckor får deltagaren varje vecka se en film som innehåller information och interaktiva moment följt av specifika hemuppgifter. Deltagaren registrerar sin sömn i en sömndagbok och i slutet på varje vecka får deltagaren en individuellt anpassad återkoppling på sina resultat.

Sov Bättre kan användas av privatpersoner samt av avtalspartners, exempelvis företagshälsovårder, som anslutit sig till programmet.

Sömnprogrammet lanseras idag på [www.sovbattre.se](http://www.sovbattre.se) och under lanseringsperioden finns ett prova-på-erbjudande.

### *Bakgrund:*

Sov Bättre ägs av företaget Learning2Sleep som är ett dotterbolag till det privata vårdföretaget KRG Skåne, som finns i Ystad. Psykologen och KBT-terapeuten Helena Kubicek är utvecklingsansvarig för Sov Bättre och har tidigare uppmärksammats för bland annat sin bok "Fri från depression med kost, motion och sömn" (Forum, 2008).

KRG Skåne, med avtal med exempelvis Region Skåne, har specialiserat sig på att utveckla KBT på nätet och blivit internationellt uppmärksammat för sin verksamhet. I EU-tidskriften Public Service Health Review: HEALTH Issue nr 21, autumn 2009, ges KRG Skåne som exempel på hur framtidens vård på internet kommer se ut.

KRG Skåne driver även KBT-sajten Väntrummet som uppmärksammats i media det senaste året för sin nätbaserade terapi.

[www.vantrummet.nu](http://www.vantrummet.nu)

### Kontakt:

Helena Kubicek, utvecklingsansvarig Sov Bättre  
0735 27 00 40, [helena.kubicek@krgskane.se](mailto:helena.kubicek@krgskane.se)

Helena Iles, presskontakt (pressbilder, programtest, intervjuer)  
0739 80 52 51, [iles@helenaochsofie.com](mailto:iles@helenaochsofie.com)