

# Målsetning

- Effektiv ikke-medikamentell behandling av forsømte faktorer for psykisk helse: 1) søvn, 2) kosthold og 3) fysisk aktivitet
- Derigjennom gi selvstendige bidrag i behandlingen av den enkelte pasients psykiske lidelse(r) +
- Bidra til mer effektiv individualterapi og kortere behandlingsforløp +
- Bidra til at førstelinjen kan følge opp iht. spesifikk behandlingsplan for den enkelte

# Målgruppe

- Alle som er motivert for og kan nyttiggjøre seg gruppebehandling av søvn, kosthold eller fysisk trening
- Inklusjon/eksklusjon vurderes av individualbehandler sammen med pasienten, før søknad og forpliktelse til både forberedelser og oppfølging