

Ryhmäläisten kokemukset hoidosta

- Kahta osallistujaa lukuunottamatta kokemus hoidosta myönteinen
- Vertaistuki tärkeä tekijä
- Ajan järjestäminen tapaamisiin joillekin hankalaa
- Tieto ja muutokset, joita tehnyt ovat auttaneet
- Unettomuus ei enää pelota
- Päiväaikainen vireystila kohonnut
- Luottamus omaan jaksamiseen ja selviytymiseen parantunut
- Ilo siitä, että pienillä muutoksilla voi olla iso vaikutus
- Rennompi suhde nukkumiseen
- Omiin tulkintoihin voi vaikuttaa (haitalliset ajatukset)
- Hyvä ja riittävä uni yksilöllistä