

Søvn er en rigtig god investering

Vi bruger ca. 1/3 af vores liv på at sove. Rent videnskabeligt gives der ikke noget sikkert svar på, hvorfor vi skal sove. Men kommer dog svaret nærmere når vi ser på, hvad der sker når søvnen forstyrres, og hvad det betyder for menneskets ydeevne og trivsel. Motion og kost og deres betydning for vores helbred og livskvalitet er efterhånden blevet almenviden for de fleste af os. Desværre kan man ikke sige det samme om søvnen.

Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet medfører negative konsekvenser for både indlæringsevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed. Skal unge have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet, er søvnen særligt afgørende.

Søvnmangel og søvnforstyrrelser er decideret skadeligt for kroppen og kan føre til et hav af livstruende sygdomme. En nylig undersøgelse viste, at cirka halvdelen af alle danskere lider af det, der kaldes 'dårlig søvnkvalitet'. Så hvis du vender og drejer dig i sengen, fordi du ikke kan falde i søvn, så er du langt fra den eneste.

Under søvnen sker der en lang række af forskellige processer, som alle har stor betydning for dit helbred og din psyke. Søvn er den reneste naturmedicin, der holder humøret højt og sygdomme fra døren. Helt uden bivirkninger. Vær god ved søvnen – så er den også god ved dig.

Formålet med dagen er at give deltagerne øget viden om normal søvn, samt søvnforstyrrelser. Der tages udgangspunkt i den seneste forskning på området med fokus på gode råd samt brugbare teknikker til at forbedre elevernes søvn.

- **Hvad er søvn og hvordan ser den ud?**
 - Døgnrytmer, søvnmønster og søvnstadier
- **Søvnkvalitet**
 - Hvad kan vi gøre for at forbedre de unges søvn
 - Hjælp til at bryde uhensigtsmæssige sovevaner
 - Strategier til at få en bedre søvn
 - God og dårlig søvn
 -

Tid:

Tirsdag den 7. oktober 2025
kl. 9.30 – 15.30

Sted:

Odense

Målgruppe:

Personale på uddannelsessteder, bo og opholdssteder, specialskoletilbud, samt alle med interesse for søvnproblematikker.

Underviser:

Søvnekspert Mikael Rasmussen

Pris:

Medlem Ligeværd kr. 2.270. inkl. forplejning og kursusmateriale.
Ikke medlemmer kr. 2.995.
Beløbet er ikke momspligtigt

Tilmelding:

Sendes til: tina@ligevaerd.dk
Oplys navn, institution og mailadresse på deltager(e)

Vilkår:

Tilmelding er bindende mindre end 4 uger før kursusstart.