

FOREDRAG & TEMADAGE

2025

Vores største ønske er, at **fagfolk**, som arbejder med børn og unge, **kan vejlede i søvn** på samme niveau som vi vejleder i kost, motion og trivsel. Derudover ønsker vi at **familier** bliver klædt på med den **viden om søvn de har brug for**, så alle i familien kan **trives godt**.

Derfor formidler vi **viden om søvn – praksisnært, evidensbaseret**, i øjenhøjde og med **formidling** i højsædet.

FOREDRAGSHOLDERE



KAREN KILDAHL



Jordemoder og medstifter af
Center for Børn og Unges Søvn



Jylland og dele af Fyn



Karen har arbejdet med familiedannelse, sundhedsfremme og trivsel i børnefamilier siden 2009. Karen er uddannet jordemoder og børnesundhedsvejleder med speciale i søvn. Hun har stor praksiserfaring med familier med søvnudfordringer. Til daglig driver hun Center for Børn og Unges Søvn, hvor hun også tilbyder søvnkonsultationer for familier. Hun brænder for, at alle i familien må trives og sove godt. Karen er medforfatter til bogen "Søvn er en Superkraft".

Karen underviser desuden på vores søvnuddannelse for fagfolk

SINE DITLEV BIHLET



Sundhedsplejerske og medstifter
af Center for Børn og Unges Søvn



Sjælland og dele af Fyn



Sine har beskæftiget sig professionelt med børn i over 15 år som sygeplejerske og specielt med børns søvn som sundhedsplejerske. Sine har særligt sin praksiserfaring i børns søvn fra sit arbejde med børn med autisme, ADHD og emotionelle forstyrrelser samt fra sin virksomhed Søvnplejersken, hvor hun tilbyder søvnkonsultationer. Sine er forfatter til den nyeste bog i Danmark om små børns søvn "Tryk søvn" og medforfatter til bogen "Søvn er en Superkraft".

Sine underviser desuden på vores søvnuddannelse for fagfolk.

PAKKER

Vores foredrag og temadage kan i høj grad skræddersyes til jeres ønsker. Nedenfor ser du de overordnede pakker vi tilbyder. På de kommende sider gennemgår vi eksempler på hvad vores foredrag typisk kan indeholde, og deres priser.

1

FOREDRAG - 1,5 TIME

Vi afholder ofte foredrag i daginstitutioner, for dagplejere, i kommuner eller til større arrangementer, hvor vi kommer omkring grundlæggende emner inden for søvn.

2

WORKSHOP - 3 TIMER

Ved vores workshops på 3 timer kommer vi tættere omkring specifikke aldersgrupper og konkrete værktøjer til at arbejde med søvnen. Her er der også tid til casearbejde.

3

TEMADAG - 6-8 TIMER

På vores temadage kommer vi grundigt omkring de emner om søvn, som I ønsker. Vi dykker dybere ned i detaljerne og indlægger workshop, casearbejde og en mere interaktiv form for undervisning.

HVAD SKAL VI TALE OM?

Hvad er **aktuelt** hos jer? Der findes mange emner om børn og unges søvn og om I har behov for en generel overflyvning af **normal udvikling i børnesøvn** eller om vi skal dykke dybt i **teenagernes verden** eller **neurodivergentes søvnskæbne**, er helt op til jer.

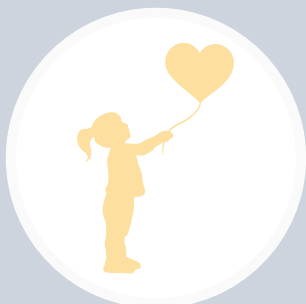
Hvor **dybt** og **bredt** vi kan nå, afhænger af den pakke I vælger, men vi elsker at tale om det hele! Og vi har specialiseret os i at skabe spændende og nærværende formidling, uanset hvilken pakke I vælger.

Herunder har vi samlet lidt inspiration til emner vi dækker. På de følgende sider finder du eksempler på hvad vi kan nå at komme omkring i de enkelte pakker.



Babyer og søvn

Arbejder du med babyer og småbørn? Eller har du selv en lille én på armen eller kravlende om benene? Så er søvn helt sikkert på dagsordenen. Book et søvnforedrag og bliv klædt bedre på, til at vejlede småbørnsforældre i hele familiens søvn. Vi holder også altid gerne foredrag for forældre (også med babyer omkring).



Børn og søvn

Arbejder du med børn og søvn? Book et foredrag om børns søvn, og bliv klogere på søvnens biologi og få konkrete redskaber til at øge hele familiens trivsel med bedre søvnvaner. Vi holder også gerne foredrag for dig, som er forælder eller for dig med et sted hvor forældre samles.



Teenagere og søvn

Der er et øget fokus på teenagernes søvn, skærmvaner og senere mødetider i øjeblikket. Og med rette. For aldrig har der været flere unge mennesker i mistrivsel. Book et foredrag om teenagernes søvn.



Vække eller ikke vække?

Den berygtede nul-vække politik. Selvfølgelig skal man ikke vække børn i tide og utide - men nogle gange kan det godt give mening at vække, for at bryde rytmen og skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer.

FOREDRAG - 1,5 TIME

Herunder finder du **eksempler** på hvad vi kan nå omkring på et foredrag. Om emnet skal være babyer, skolebørn, teenagere, naturlig søvnudvikling eller viden om vækkepolitik, er helt op til jer.

Forældre og personale i daginstitution

Måske er du en del af den kommunale dagpleje eller vuggestue, der ønsker fokus på søvnen og derfor har inviteret til en aften i søvnens tegn og indbudt både pædagoger, dagplejere og forældre.

Et program for aftenen kan indeholde undervisning i generel forståelse af hvad søvn er, og hvorfor vi skal sove. Derefter kommer vi ind på hvilke søvnudfordringer der er mest almindelige i denne alder: Svære putninger, dagslure, mange opvågninger om natten osv. Vi dykker videre ned i døgnrytme regulering og hvordan man kan ændre vaner så alle får en bedre søvn og hverdag. Og så bruger vi meget tid på at tale om søvnpres. Hvilket betyder at den nyeste forskning på området kommer frem. Må man vække børn? Avler søvn søvn? Hvor lang er en god lur?

I slutningen af dette kommer vores redskab til et fantastisk samarbejde om søvnen på banen. Nemlig vores effektive søvnlog, som vi gennemgår brugen af sammen med jer. Den kan nemlig vise objektivt hvornår børn skal i seng ifht hjernens biologi.

Unge i udskoling eller på efterskoler

Sidder du på en udskoling, en efterskole eller et gymnasium? Så kan et foredrag eventuelt være med elever, lærere og/eller forældre inviteret. Her tager vi altid udgangspunkt i spørgeskemaer som eleverne, og evt forældrene, har modtaget elektronisk forud for foredraget.

Vi bruger alle disse informationer til at strikke så præcist et program sammen som muligt så I hører om **dét I slås med** og ikke bare et landsgennemsnit. Vi kommer klassisk omkring søvnen som superkraft. Hvad den har af magiske evner? Hvad sker der når vi sover for lidt og hvorfor det er så svært at sove i dag? Og så kommer vi omkring alle de enormt mange små knapper man kan skrue på så så lidt intervention som muligt giver så god søvn som muligt.

Vi kommer omkring de elever som ikke kan falde i søvn, ikke kan fastholde søvnen, ikke prioriterer søvnen, har ADHD, autisme, angst. Og så kommer vi naturligvis omkring skærmens rolle i søvnproblemer.

WORKSHOP - 3 TIMER

Herunder finder du **eksempler** på hvad vi kan nå omkring på en **workshop**. Om emnet skal være babyer, skolebørn, teenagere, naturlig søvnudvikling eller viden om vækkepolitik, er helt op til jer. En workshop på 3 timer er i høj grad for fagfolk. Alt tilpasses igen den enkelte gruppe men herunder ser du eksempler:

Opdateret viden til fagfolk

Det kan være du sidder i en kommune der har et ønske om at tilbyde en gruppe af fagfolk, der arbejder med børn og unge til daglig, den nyeste viden om søvn. Vi har rigtig gode erfaring med grupper hvor alle har samme baggrund, men også med vidt forskellige faglig baggrund. Begge dele har sine fordele.

Ofte kan det være sundhedsplejersker, pædagoger, specialpædagoger, fysioterapeuter, ergoterapeuter, psykologer, sygeplejersker, sagsbehandlere, læger, ledere mm. På 3 timer er der både tid til at få en masse viden, redskaber og små "summemøder" ved bordet hvor man lige får talt om hvordan man kan bruge den nye viden i sit faglige virke.

Værktøjer til specialinstitution

Det kan være du sidder i en specialinstitution og du eller dine medarbejdere ønsker værktøjer til bedre søvn for institutionens børn og unge samt til samarbejdet med forældre så søvnen kan blive god døgnet rundt. På en workshop kan vi nå omkring den basale viden om søvnens biologi og gennemgangen af hvilke særlige søvnudfordringer I står med i jeres professionelle hverdag. Der er tid til case arbejde og at nå længere ned i konkrete værktøjer I kan bruge allerede dagen efter.

Oplæg til basis for ny søvnpolitik

Det kan være du sidder i en institution som ønsker at omlægge jeres søvnpolitik og ønsker den nyeste viden på området. Med en workshop kan vi hjælpe til at facilitere en proces hvor de ansatte sammen kommer frem til en ny strategi som både imødekommer institutionen, forældre men i høj grad børnene. Vi kommer både omkring undervisning i søvnens biologi, søvnens matematik og nyeste forskning på området. Og så bliver der tid til case arbejde og spørgsmål.

TEMADAG - 6-8 TIMER

Herunder finder du et **eksempel** på hvad vi kan nå omkring på en **temadag**. Vi oplever at to temadage i træk giver en særskilt effektiv undervisning. Nu er vi jo søvn-nørder, men at sove på ny viden og så arbejde videre, giver mulighed for at lægge ekstra - og vigtige - lag ovenpå viden fra den første dag. Og ekstra tid til casearbejde og spørgsmål gør, at den nye viden bliver endnu mere anvendelig for jeres deltagere.

Grundig undervisning og casearbejde

Måske er du leder for en gruppe sundhedsplejersker eller anden faggruppe som arbejder med børn og unge. Enten i en enkelt kommune eller flere kommuner som er gået sammen i enkelte faggrupper eller på tværs af faggrupper.

På en temadag med os, har vi god tid til at komme omkring utrolig mange emner inden for søvnens spændende verden. Vi underviser jer i den nyeste forskning på området, og laver samtidig plads til at I kan få "hands on" i grundigt casearbejde og spørgsmål til de mindst tvivlspøgsmaal.

Hvis der er tale om 2 hele temadage er vores erfaring at vi kan komme grundigt omkring alle aldersgrupper fra 0-18 år med disse emner. Og så kan I sove en god nat på den nye viden fra første dag og bygge ekstra lag ovenpå den næste dag. Program for to temadage kan f.eks. se ud som nedenstående:

- Præsentation
- **Hvad er en dygtig søvnvejleder?**
- Hvad er det korte råd, hvad er det lange?
- Hvad ville du spørge om?
- Hvorfor sover vi?
 - Søvnens stadier og cykler
- Har vi et søvnproblem?
- Metodisk tilgang
 - 3P modellen
 - Søvnhjul
- Søvnskæbnen
- Udløsende årsager til dårlig søvn
 - Fysiske om mentale
 - Sansintegration
 - Brug af spørgeskemaer

- Adfærd
- Døgnrytme
 - Skærm
 - Teenageren
 - Melatonin (herunder også medicinsk)
 - Brug af SØVNLOG til døgnrytme
- Søvnpres
 - Avler søvn søvn?
 - Må man vække?
 - Hvor lang er en god lur?
 - Kan en lur være dårlig?
 - Brug af SØVNLOG til søvnpres Hvornår skal børn i seng?
- Soveomgivelser
- Ritualer

- Piktogrammer
- Tydelige forældre
 - Vaneændring med struktur
 - Opvågninger
- Tankemylder
 - Arousal (log)
 - Hvad er god vågentid?
 - Øvelser til nat
- Fisk, belønning og forstyrrelser
- CBT-i / bedtimefading
- Hvad ville du spørge om?
- Formidling
- Evaluering

PRISER 2025

Prisliste foredrag, workshop og temadage 2025

Foredrag om søvn af ca. 1,5 times varighed	Fra 10.000,- DKK ex moms
Workshop om søvn af ca. 3 timers varighed	Fra 15.000,- DKK ex moms
Temadag om søvn af ca. 6-8 timers varighed	Fra 22.000,- DKK ex moms
2 temadage om søvn (i træk eller forskudt)	Fra 35.000,- DKK ex moms

OBS! Kørsel i forbindelse med afholdelse, pålægges priserne

Tilpas jeres forløb?

Har I særlige behov, eller ser I ikke præcis det, I søger?

Vi **brænder** for at **formidle viden om søvn** – og vi gør det i mange forskellige **formater**. Vi ved at behov og budgetter kan variere, og vi er altid klar til en uforpligtende snak om hvordan vi bedst kan imødekomme jeres behov.

Vi har stor erfaring med både fysiske og **online oplæg**, korte indspark og **længerevarende forløb**, konsulentarbejde og undervisning og kan ofte finde en løsning, der imødekommer jeres situation.

BOOKING

Ønsker du at **booke** et foredrag, en workshop eller en temadag med os?

Uanset om du ønsker en **uforpligtende snak** om jeres ønsker, om du har **spørgsmål** eller er klar med dato og tidspunkt for din **ønskede booking**, så er vi kun en mail eller en opringning væk.

Kontakt os allerede i dag på nedenstående

Vi glæder os til at høre fra dig!



+45 21 90 90 12



kontakt@centerforsoevn.dk



www.centerforsoevn.dk
