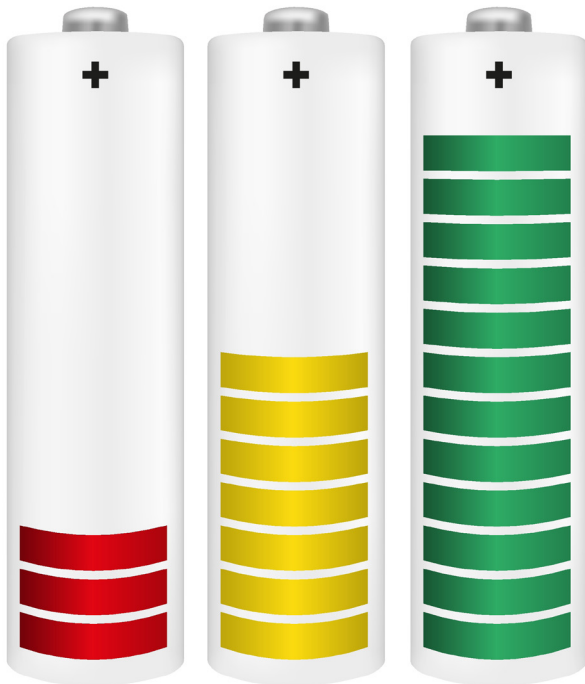


Få ladet batterierne op  
- sov, når du skal sove



I Vejen Kommune ved vi, at SØVN er vigtigt for alle mennesker uanset alder, og derfor har vi tilbud omkring SØVN til alle aldersgrupper!

**For børn og unge (op til 18 år) varetages SØVN af sundhedsplejersker.**

Du kan kontakte:  
Søvnvejleder Winnie Guldbjerg  
Andersen, 30 17 08 75

Søvnvejleder Vibeke Rosenbeck,  
30 17 08 83

**For voksne (18-65 år) og seniorer (65+) tilbydes forløb på Brørup Sundhedscenter.**

Du kan kontakte:  
Søvnvejleder Maja Bjerregaard Kubel Olesen,  
29 65 96 64

Søvnvejleder Birgit Ingemann Knudsen,  
21 73 22 58

eller skrive til [sundhedscenter@vejen.dk](mailto:sundhedscenter@vejen.dk)

SkoleSØVN



## What's in it for you?

### Hvis du er udhvilet, kan du

- være en god kammerat
- klare skolen og lektierne
- være en god kæreste
- være den, der får de gode idéer
- lettere holde dig sund og rask
- have færre humørsvingninger

## Vigtig viden

27% af eleverne eller 6-8 elever i hver klasse i Vejen Kommunes 8. klasser sover mindre end anbefalet - det går ud over både helbred, indlæring og humør....

Ekspertter anslår, at børn og unge sover mindst en time mindre hver nat, end de gjorde for 30 år siden. For lidt søvn eller søvn af dårlig kvalitet går hårdt ud over deres sundhed og udvikling – både mentalt og fysisk.

En hjerne udvikler sig allermost frem til starten af 20'erne. Udviklings- og genopbygningsprocesserne sker særligt, når man sover. En times tabt søvn i tre nætter i træk kan koste et barn hele to års kognitiv udvikling!

Det svarer til, at en træt teenager i 8. klasse tænker som en i 6. klasse.

## 10 søvnråd til den trætte teenager

- **Din søvn er din oplader**  
– din krop og hjerne renses rene og lader op om natten, når du sover
- **Regelmæssighed**  
– stå op på samme tidspunkt hver dag og undgå at sove længe i weekenden -max en time mere end i hverdagen
- **Light out**  
– sluk smartphone, Playstation og andet elektronik i god tid (optimalt en time) før sengetid. Det blålige lys fra skærmene kan gøre det svært at falde i søvn – blandt andet, fordi det hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin. Brug nightshift/nattelys
- **Din seng er en seng**  
– ikke en biograf, restaurant eller kontor. Din hjerne har brug for at kunne kende forskellen på, hvornår du skal sove, og hvornår du ikke skal sove
- **Don't worry for be happy**  
– Bekymringer kan også holde børn og unge vågne. Skriv eventuelt bekymringerne ned inden sengetid. Det kan hjælpe til at få dem lagt væk. Afspændingsteknikker, meditation eller musik kan måske virke afslappende og aflede tankerne. Tal med en ven eller en voksen, hvis dine bekymringer bliver for store
- **Undgå stimulanser før sengetid**  
– Cola, energidrikke og kaffe kan give problemer med at sove og reducerer søvnkvaliteten. Sørg for ikke at holde dig vågen til lektierne med ovennævnte drikkevarer og/eller sukker. Det er en strategi, der giver mere træthed i sidste ende
- **Brug lys og mørke**  
– Lys om dagen – Mørke om natten! Ud i det naturlige lys og samle på dagslys og sluk lyset og brug mørklægningsgardiner
- **Gear ned**  
– minimum en time inden sengetid, undgå den sene aftentræning og afsnit på Netflix. Skab dit eget putteritual
- **Hold værelset køligt, mørkt og stille**  
– det er vigtigt at lufte ud dagligt, sørge for at værelset er rart og nogenlunde ryddeligt, når det bliver sengetid
- **Sov ikke om dagen**  
– eftermiddagslur forstyrrer din indre døgnrytme og forhindrer dig i at få en ordentlig nattesøvn