

Søvn & Overgangsalder

Foredrag v/søvnterapeut Susse Bredahl

Onsdag d. 27. maj 2026

Kl. 16.30 - 19.00

Sted: Huset I RO

Pris: 345 kr.

Early Bird: 295 kr. (frem til 31. april)

Foredraget kun for kvinder



Vi vil gerne invitere dig til en spændende aften, hvor vi dykker ned i søvnens forunderlige verden, hvor vi får viden, bliver inspireret og får gode råd til, hvordan vi klarer os igennem denne periode af livet med bedst og mest mulig søvn.

Op mod 60% af alle kvinder i overgangsalderen oplever søvnløshed. Hvad kan vi gøre for at samarbejde med kroppen og dens biologiske mekanismer, når vi er oppe imod så stærke kræfter pga. hormonelle svingninger?

Overgangsalder og søvnløshed er for mange et vilkår, som kan være svært at navigere i. Der er meget vi føler, vi ikke kan kontrollere i denne periode, og vi kommer ofte til at være i modstand på alt det, vi mærker og oplever. Men sådan behøver det ikke at være.

- Har du perioder, hvor du har svært ved at falde i søvn, vågner ofte eller måske tidligt og ikke kan falde i søvn igen?
- Har du hedestigninger, der forstyrrer din søvn?
- Har du prøvet forskellige søvnråd, uden at det virkede?
- Er du stresset i overgangsalderen, og har det sat sig på din søvn?
- Mærker du søvngangst - angst for ikke at kunne sove?
- Er du på den anden side af overgangsalderen eller stress, du har det bedre, men sover stadig dårligt?
- Oplever du, at din manglende søvn i perioder påvirker din livskvalitet, dit overskud og dit humør?
- Nedprioriterer du din søvn?

Så er dette foredrag måske noget for dig.

Se priser - og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.

Søvn & Overgangsalder

Foredrag v/søvnterapeut Susse Bredahl



Susse Bredahl

Uddannet psykoterapeut (MPF) og blandt de få i Danmark med specialuddannelse i den evidensbaserede søvnbehandling CBT-I.

Hun har tidligere arbejdet på en søvnklinik og driver nu egen klinik i Vejle med fokus på søvn, stress og angst. Med egne erfaringer med overgangsalder og stressrelateret søvnløshed ønsker hun at formidle viden, håb og tro på bedring.

Foredraget indeholder viden om søvn, dens vigtighed, nyeste anbefalinger, information om faldgruber, søvnsens stadier, døgnrytme, forståelse for hjernen, overgangsalder, stress og tanker, søvnhygiejne og praktiske værktøjer, som du kan tage med hjem.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs og bagefter.

Program:

15.00-16.15 Mulighed for VIP shopping i BUTIK I_RO

16.15 Dørene åbner

16.30 Velkomst v/Marie Thygesen

16.45 Oplæg (del 1 - ca. 60 min.) v/Susse Bredahl

17.45 Pause med let forfriskning

18.00 Oplæg (del 2 - ca. 60 min.) v/Susse Bredahl

19.00 Der vil være mulighed for at bestille bord til Pizza Club på Woodys Café & Madbar efterfølgende (forudbestilles)



Tilmelding

Tilmeld dig her: www.husetiro.dk/events

Tilmelding er bindende

Se priser - og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.