

Sov Godt Forløbet™: Søvn & Energi i Arbejdslivet – organisationsforløb (2026)

Et 4-ugers forløb hos den danske virksomhed **LE34 A/S** (450 medarbejdere) førte til en målbar forbedring i medarbejdernes energi i arbejdsdagen.

- **Morgenenergi:** 6.3 → 7.7
- **Energistabilitet:** 5.6 → 7.1
- **83% tog konkrete tiltag i brug**

“Vi så det som en god investering. Alle investeringer skal jo give mening, når det er en virksomhed, man taler om.”

“Tusind tak for den fantastiske forskel du har gjort for så mange af vores kollegaer.”

— **Mette Klein, HR-direktør & partner, LE34**

Ifølge Sundhedsstyrelsen sover hver tredje voksne dansker for lidt. Det påvirker energi, koncentration og funktion i arbejdsdagen – og dermed også den organisation, man er en del af.

(Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2024 – sst.dk)

ORGANISATORISK FORLØB – ALLE MEDARBEJDERE

Sov Godt Forløbet for virksomheder

Fire workshops til hele organisationen – søvn og energi i arbejdsdagen

1

Session 1
45 min
inkl. Q&A

2

Session 2
30 min

3

Session 3
30 min

4

Session 4
45 min
inkl. Q&A

- Fælles webside med materialer – inkl. øvelsesvideoer, artikler og guide-håndbog

----- Frivilligt tilvalg – separat og uafhængigt -----

PERSONLIGT PROGRAM – FRIVILLIGT OG ANONYMT

Sov Godt Programmet

Frivilligt tilvalg

Et individuelt søvnprogram der kører parallelt – uden for arbejdstiden og helt privat

Privat og anonymt

Uden for arbejdstiden

Virksomheden modtager ingen navne

28 dage · 4 moduler

Din Sov Godt Strategi

Individuel søvnstrategi bygget op over fire uger – drevet af email og video

8 uger

Konsolidering

Hold fast i søvnstrategien og gør den til en varig vane

LE34 A/S gennemførte i februar-marts 2026 et 4-ugers forløb om søvn og energi i arbejdsdagen for organisationens medarbejdere.

Formålet var at styrke medarbejdernes energi og funktion i arbejdsdagen gennem et kort, struktureret forløb – uden stort tidsforbrug eller komplekse implementeringskrav.

Forløbet bestod af fire online sessioner på virksomhedens egen platform samt en fælles webside med materialer, øvelsesvideoer og guide-håndbog. Som et frivilligt tilvalg kunne medarbejderne tilmelde sig et personligt søvnprogram uden for arbejdstiden – privat og anonymt.

Resultater fra forløbet

Følgende resultater er målt med anonyme spørgeskemaer før og efter de 4 fælles sessioner for alle medarbejdere. De ser ikke på yderligere forbedringer, som medarbejdere i det personlige søvnprogram opnår.

Resultater efter fire fælles sessioner – februar/marts 2026

ENERGI I ARBEJDSDAGEN

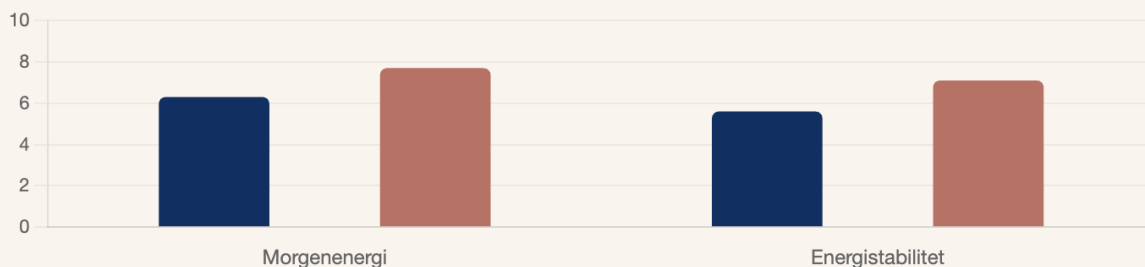
Morgenenergi

6.3 → 7.7
+1.4 point

Energistabilitet gennem dagen

5.6 → 7.1
+1.5 point

■ Baseline (n=46) ■ Efter forløbet (n=18)



ADFÆRD OG ANBEFALING

83%

har taget mindst ét konkret tiltag i brug

100%

ville anbefale forløbet til en kollega

DET PERSONLIGE SØVNPROGRAM

7,7%

af alle ansatte tilmeldte sig frivilligt og anonymt

Målbare resultater

Blandt de medarbejdere, der deltog i både før- og eftermåling (n=18), ses følgende udvikling:

- **Morgenenergi:** 6.3 → 7.7 **(+1.4)**
- **Energistabilitet** gennem dagen: 5.6 → 7.1 **(+1.5)**

Derudover:

- **83% har taget mindst ét konkret tiltag i brug**
- **100% ville anbefale** forløbet til en kollega

Frivilligt tilvalg – det personlige søvnprogram

Som en frivillig overbygning til forløbet kunne medarbejdere tilmelde sig et personligt program privat og anonymt.

7,7% af virksomhedens medarbejdere tilmeldte sig frivilligt det personlige program

Det personlige program kører parallelt med virksomhedsforløbet og er ikke en del af den fælles undervisning.

Hvorfor giver det mening i en virksomhed?

*Hos LE34 blev søvn ikke behandlet som et privat eller "blødt" emne, men som noget der direkte påvirker, **hvordan medarbejdere fungerer i arbejdsdagen.***

*Det blev dermed ikke kun et spørgsmål om trivsel – men om **performance, samarbejde og kvalitet i arbejdet.***

Samtidig blev forløbet set som en investering, der både styrker medarbejdernes hverdag og sender et tydeligt signal om, hvilken arbejdsplads man ønsker at være.

Perspektiv fra LE34's HR-direktør



Mette Klein, HR-direktør & partner, LE34 A/S

Effekt

"Det synes jeg da er virkelig glædeligt, at vi har formået at rykke så forholdsvis meget på fire gange en halv times undervisning fra dig. Det synes jeg er virkelig, virkelig flot."

"Det er ret vildt, at det er muligt at rykke ved det her – at der faktisk er ting, vi kan gøre, som ikke er medicin."

Relevans

"Det [dårlig søvn] er jo en folkesygdom... og det vil påvirke vores performance i alle forhold i løbet af vores dag."

Beslutning

"Først og fremmest helt ærligt, så var det jo, at vi allerede havde testet dig af. Du havde allerede bevist, hvad du kunne. Så det gjorde det nemmere at få noget så utraditionelt igennem."

"Vi så det som en god investering. Alle investeringer skal jo give mening, når det er en virksomhed, man taler om."

Organisatorisk betydning

"Jeg ser det som en investering i, hvor godt vi egentlig fungerer. Både på arbejdet og hjemme."

"Jeg synes også, det er et utroligt positivt signal, at vi kan tilbyde noget som det her, som handler om noget så privat som søvn."

Implementering

"Det er ikke dyrt i tidsforbrug. Det er ikke fire hele kursusdage. Det er forholdsvis kort tid fra de enkelte deltagere, der skal investeres i det."

"Det var fedt, at vi også kan få den slags i vores interne kurser – ikke kun de tunge, faglige."

Afslutning

"Tusind tak for den fantastiske forskel du har gjort for så mange af vores kollegaer."

"Du er virkelig god til at involvere og engagere – det gør stoffet nemt at tage i brug i hverdagen."

Udvalgte citater fra deltagerne

- "Man kan ændre mere ved de bagvedliggende årsager til dårlig søvn, end jeg var klar over."
- "Mere energi når arbejdsdagen starter – og et stabilt energiniveau uden de store dyk."
- "Jeg tog forløbet for at lære noget om søvn – ikke fordi jeg havde problemer. Det var det værd."
- "Forståelse af hvordan søvn faktisk hænger sammen – søvntryk, søvnvindue, nervesystemet."
- "At sænke mit tempo i løbet af dagen og inden sengetid – det har gjort en forskel."

Konklusion

Forløbet hos LE34 viser, at:

- Et kort og struktureret forløb kan skabe målbar bevægelse i medarbejdernes energi
- Søvn er et reelt organisatorisk tema med betydning for performance
- Implementering kan ske uden stort tidsforbrug eller kompleks opsætning
- Der opstår frivillig efterspørgsel på individuelt niveau

Case'en dokumenterer et forløb, der er både gennemførligt og relevant i en moderne vidensorganisation.

Om forløbet

Sov Godt Forløbet™ for virksomheder er et 4-ugers forløb, der arbejder med søvn og energi gennem enkle, biologisk forankrede tiltag i hverdagen.

Fokus er på små justeringer, der kan implementeres direkte i en travl arbejdsdag.

Indholdet er udarbejdet af Kasper Karup og må ikke deles eller gengives uden aftale.

Kasper Karup

Sov Godt Forløbet for virksomheder

kasper@kasperkarup.dk

www.kasperkarup.dk