

TA TAG I DIN SÖMN

Ett lösningsinriktat verktyg för skolcoacher

Camilla Backlund, Sonja Forsström,
Linn Lindqvist och Johanna Snickars

Yrkeshögskolan Nova
2022



Ta tag i din sömn – Ett lösningsinriktat verktyg för skolcaocher

Ta tag i din sömn har utarbetats av Camilla Backlund, Sonja Forsström, Linn Lindqvist och Johanna Snickars inom ramen för Skolcoachprojektet vid YH Novia våren 2022. Examensarbetet går att hittas på Theseus.fi med sökordet "Ta tag i din sömn".

Yrkeshögskolan Novia
2022

Innehållsförteckning

TA TAG I DIN SÖMN – INSTRUKTIONER FÖR VERKTYGET

GENOMFÖRANDET

LÖSNINGAR FÖR SKOLCOACHEN

TIPS SOM SKOLCOACHEN KAN GE TILL ELEVERNA

EMPOWERMENTTEORIN

DIN KVÄLLSRUTIN

UPPFÖLJNINGSBLANKETT – UTVÄRDERA DIN SÖMN UNDER EN VECKA

LILA KORT

BLÅ KORT

ROSA KORT



TA TAG I DIN SÖMN – INSTRUKTIONER FÖR VERKTYGET

”TA TAG I DIN SÖMN” ÄR ETT LÖSNINGSINRIKTAT VERKTYG ÄMNAT FÖR SKOLCOACHER. VERKTYGET ÄR BASERAT PÅ EMPOWERMENT-ARBETSMODELLEN OCH HAR SOM SYFTE ATT FRÄMJA GODA SÖMNVANOR SAMT FÖREBYGGA SÖMNPROBLEM HOS ELEVER. VERKTYGET BESTÅR AV ARBETSKORT, EN MODELL FÖR EN KVÄLLSRUTIN, SAMT EN UPPFÖLJNINGSBANKETT. VERKTYGET HAR SKAPATS FÖR ELEVER I ÅRSKURS 7-9 OCH KAN EVENTUELLT TILLÄMPAS MED STUDERANDE I ANDRA STADIET. ARBETSKORTEN KAN UTNYTTJAS PÅ GRUPP- OCH INDIVIDNIVÅ.

Lila kort: Sant och falskt

På dessa kort finns det påståenden om sömn och hur den påverkar hälsan. Korten består av både sanna och falska påståenden. Syftet med korten är att aktivera eleverna och reda ut deras kunskap kring sömn.

Blå kort: Befintliga problem

På dessa kort finns nedskrivet de vanligaste sömnproblemen hos ungdomar. Syftet med korten är att eleverna kan identifiera sin egen sömnproblematik, vilket är första steget i empowerment-arbetsmodellen.

Rosa kort: Lösningar

På dessa kort finns nedskrivet lösningar för de vanligaste sömnproblemen och olika rekommendationer eller tips för att främja positiva sömnvanor. Syftet med korten är att eleverna får välja resurser som kan stöda dem och lösningar som de kan genomföra för att ändra sitt beteende. Detta är det andra steget i empowerment-arbetsmodellen. Korten har samtidigt ett informativt syfte.

GENOMFÖRANDET

Steg 1: Välj en eller flera elever att genomföra övningen med. Förklara syftet med arbetskortet och genomförandet av övningen. Välj en lugn miljö för att utföra övningen.

Steg 2: Placera fram de **lila korten** med textsidan uppåt. Ledaren går igenom utförandet av uppgiften och förklarar att eleverna ska välja vilka påståenden hen anser vara sanna och motivera sina val. Ledaren går därefter igenom de rätta svaren med eleverna.

Steg 3: Placera fram de **blå korten** med textsidan uppåt. Ledaren går igenom de olika problemen som finns utskrivna på korten. Eleven väljer ett eller flera problem som hen har identifierat med tanke på sina sömnvanor.

Steg 4: Placera fram de **rosa korten** med textsidan uppåt. Ledaren förklarar syftet med korten och därefter får eleverna välja ut de lösningar de anser vara möjliga att genomföra. Ledaren för vidare diskussionen kring hur eleverna praktiskt kan uppnå hälsosamma sömnvanor (tips på sida 3).

KOM IHÅG! Eleverna ska aktiveras och övningen ska genomföras i dialog. Detta grundar sig i empowerment-arbetsmodellen som stöder inläringen. Läs mer om empowerment under Empowerment-teorin-rubriken.

LÖSNINGAR FÖR SKOLCOACHEN

ENLIGT FORSKNING SOVER UNGDOMAR MINDRE ÄN DEN REKOMMENDERADE 8-10/NATT, OCH SÖMNPROBLEMATIKEN FÖRVÄRRAS MED ÅLDERN. ETT VANLIGT BETEENDEMÖNSTER HOS UNGA ÄR ATT UNGA SOVER MINDRE ÄN DEN REKOMMENDERADE LÄNGDEN UNDER VARDAGARNA, OCH DE FÖRSÖKER KOMPENSERA DETTA GENOM ATT SOVA LÄNGRE UNDER HELGERNA (DÅ MAN OFTA HAR EN OREGELBUNDEN DYGNSRYTM). ENLIGT STATISTIKEN HAR CIRKA EN TREDJEDEL AV DEN FINSKA BEFOLKNINGEN ÅTMINSTONE ETT SYMTOM AV INSOMNIA.

Sanna påståenden	Falsa påståenden
Jag har svårt att lära mig och minnas saker då jag sovit för lite, eftersom det man lärt sig under dagen lagras i långstidminnet under sömnen. Koncentrationen är försämrad pga. för lite sömn. Om jag sover för lite kan jag känna ångest, irritation, nedstämdhet och uppleva depression, eftersom för lite sömn påverkar negativt på sinnestämningen och humöret. Om jag sover för lite kan min sexualdrift och mina relationer påverkas negativt, eftersom sömn påverkar hormonbalansen och kan orsaka ångest eller irritation. Då jag sover för lite kan jag uppleva stress, få akne och störningar i menstruationen, eftersom hormonbalansen (bland annat stresshormonutsöndringen ökar) kan bli rubbad och förmågan att hantera stress försämras. När jag är trött kan jag vara oftare sötsugen och föredra fet mat, eftersom trötthet ökar matlusten för ohälsosam och snabb mat. Om jag sover för lite kan jag få magproblem, såsom gaser och förstoppning, eftersom sömnlöshet saktar ner ämnesomsättningen. Om jag sover för lite kan jag lättare bli sjuk. I längden kan sömnbristen höja risken för blodpropp, diabetes och övervikt, eftersom för lite sömn försvagar immunförsvaret och ämnesomsättningen. Om jag sover för lite kan jag få sämre betyg och mina skolprestationer försämrars, eftersom för lite sömn stör inläringen och koncentrationen. Orgasm kan hjälpa dig att somna, eftersom då utlöses endorfiner, dopamin, serotonin och oxytocin (må bra hormoner) och dessa hormoner reglerar bland annat sömnen och humöret.	Jag kan sova in min sömnbrist under veckoslutet ÄR FALSKT, eftersom sömn inte går att lagra eller kompensera senare. Min sömn påverkas inte om jag dricker alkohol eller använder nikotinprodukter ÄR FALSKT, eftersom nikotin och alkohol är uppiggande. Det är bra om jag sover 12 h under en natt ÄR FALSKT, eftersom för mycket sömn orsakar rubbningar i dygnsrytmen. Jag kan ersätta förlorad sömn med att ta en tupplur ÄR FALSKT, eftersom långa tupplurar (över 20 min) på eftermiddagen stör sömnkvalitén och sömnens längd under kommande natt. Min längdtillväxt påverkas inte av min sömn ÄR FALSKT, eftersom växthormonet utlöses som mest under sömnen. Alkohol kan hjälpa mig att somna – SANT OCH FALSKT, eftersom alkohol kan göra dig tröttare, men sömnkvalitén och sömnens längd kan rubbas (bland annat REM-sömnen minskar) Rökande av cannabis gör dig lugn och kan därför hjälpa sig att somna – SANT OCH FALSKT, eftersom cannabis är lugnande, men den höjer pulsen och försnabbar blodcirkulationen, vilket kan göra dig pigg och ångestfylld. Otillräcklig sömn kan inte jämföras med att vara berusad ÄR FALSKT, eftersom funktionsförmågan hos en trött person kan vara lika dålig som hos en berusad person.

TIPS SOM SKOLCOACHEN KAN GE TILL ELEVERNA

Regelbunden motion främjar god sömn. Motionen kan anpassas individuellt efter vad som föredras, huvudsaken är att man rör på sig. Motivationen kan ökas med att motionera tillsammans med en vän eller en familjemedlem. Vardagsmotion kan till exempel vara att gå till skolan istället för att ta buss.

En tidsplanering med pauser under dagen förebygger stress och främjar en balanserad vardag. Då undviker man att göra läxorna på kvällen och tid reserveras för kvällsrutiner, som meditation. Telefonen bör stängas 1-2 h innan läggdags och lämnas utanför rummet under natten. Telefonens ljus har en negativ inverkan på nattsömnen.

Motivationen till meditation eller mindfulness kan öka genom att göra det till en utmaning i familjen! Exempel på avslappningsövningar finns på [folkhalsan.fi](https://www.folkhalsan.fi) under "Återhämta dig med hjälp av avslappning", samt på Netflix finns serien Headspace, som består av guideade meditationsövningar.

Det kan vara bra att skriva ner sina tankar/känslor, vilket kan lätta på ångesten vid läggdags. Man kan alternativt vända sig till en förälder, vän eller skolcoachen i skolan. Det är bäst att associera sängen bara med sovande, det är därför bra att göra läxor t.ex. vid köksbordet eller ett skrivbord.

EMPOWERMENT-TEORIN

Empowermentorienterat socialt arbete utgår ifrån att den professionella stöder en förändringsprocess hos klienten. Empowerment bygger på att varje individ har olika styrkor och färdigheter, med vilka personen har möjlighet att påverka och förändra sin situation. Enligt empowerment-teorin är den professionellas roll att stöda och underlätta denna process. Begreppet empowerment kommer från engelskan och översätts ibland som "egenmakt" eller "hjälp till självhjälp".

Enligt Petitt och Olsons empowerment arbetsmodell delar man in processen i 3 steg: aktuellt tillstånd, hinder och resurser, och önskat tillstånd. Ledaren av övningarna ska stöda och handleda eleven att identifiera sitt aktuella tillstånd, samt identifiera hinder och resurser som är centrala för att eleven ska uppnå sitt önskade tillstånd. Ledaren kan stöda och handleda eleven i att hitta hälsosamma sömnvanor genom verktyget "Ta tag i din söm", och föra en resursförstärkande dialog med eleven. Eleven kan då ta makt över sin situation, vilket är empowerment-teorins centrala punkt.

KÄLLOR

Moula, A. (Red.). (2009). Empowermentorienterat socialt arbete. Lund: Studentlitteratur.

Suomen Unihoitajaseura ry. (u.d.). Unihoitajan vinkit-opas hyvään uneen. Hämtat från Suomen unihoitajaseura ry univinkit:
http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan_vinkit_vedos.pdf

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/kannabiksen-kayton-haittavaikutuksia>

<https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationpaket-for-hogstadiet/vila-och-somn/somnfaser/>

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>

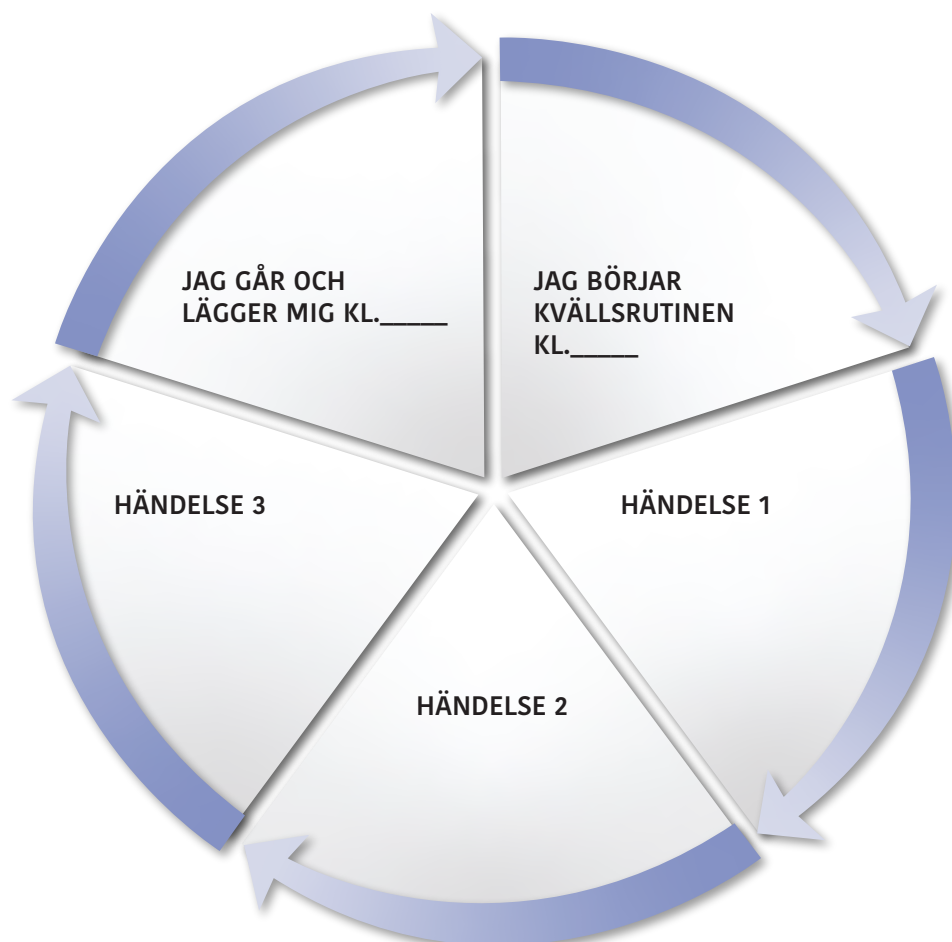
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

DIN KVÄLLSRUTIN

GENOM DENNA MODELL KAN ELEVEN SKAPA EN INDIVIDUELL KVÄLLSRUTIN, MED AKTIVITETER SOM STÖDER ETT HÄLSOSAMT SÖMNMÖNSTER. ELEVERNA KAN ANVÄNDA SIG AV DE AKTIVITETER/FAKTORER DE LÄRT SIG UNDER FÖREGÅENDE ÖVNING, OCH FUNDERA KRING VILKA FAKTORER ELEVEN SJÄLV KAN TÄNKA SIG TILLÄMPA. KVÄLLSRUTINEN LÄMPAR SIG BÄST ATT UTFÖRA EFTER ATT ARBETSKORTSÖVNINGEN UTFÖRTS.

Syftet med övningen är att eleven ska få en bättre struktur över kvällen, för att förbereda kroppen och sinnet för att vara i ett lugnt och avslappnat sinnestillstånd då man lägger sig för natten. Handledaren kan under övningen stöda eleven i att hitta resurser för att stärka hälsosamma sömnvanor. Resurserna kan vara bland annat vänner och familj (som kan stöda eleven i rutinerna), meditation eller mindfulness, eller olika individuella aktiviteter som ger eleven välbefinnande och lugn (till exempel läsning, lyssna på podcast).

Händelse 1 kan till exempel vara att planera morgondagen, händelse 2 att göra något roligt (till exempel umgås med familjen, se en bra serie, osv.) och händelse 3 kan vara något avslappnande (till exempel att läsa bok, lägga undan telefon, eller göra avslappningsövning).



UPPFÖLJNINGSBANKETT – UTVÄRDERA DIN SÖMN UNDER EN VECKA

SYFTET MED UPPFÖLJNINGEN ÄR ATT ELEVEN SKAPAR SIG EN UPPFATTNING OM SINA SÖMNVANOR OCH UPPMÄRKSAMMAR MÖNSTER ELLER FAKTORER SOM NEGATIVT PÅVERKAR PÅ SÖMNKVALITETEN.

Blanketten innehåller tre kategorier och uppgiften är att fylla i den så grundligt som möjligt. Eleven uppmanas boka tid för diskussion/utvärdering med sin skolcoach, när eleven fyllt i blanketten under en veckas tid.

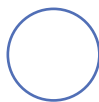
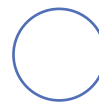
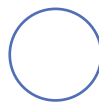
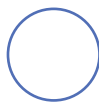
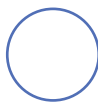
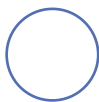
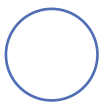
Vad har du gjort idag som fått dig på bra humör? Skriv kort (t.ex. hobby, meditation, vara med kompisar...)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



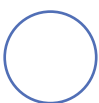
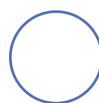
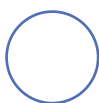
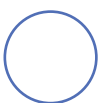
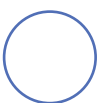
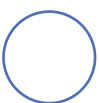
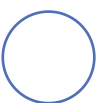
Vilken tid gick du och lade dig och när steg du upp?
Rita i cirkeln vilket humör du hade då du gick och lade dig. Exempel: 22-08.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



Hur många timmar sov du och hurdan var sömnkvaliteten?
Skriv antalet timmar i rutan och rita rätt smiley i cirkeln.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



Jag har svårt att lära mig
och minnas saker då jag
sovit för lite

Om jag sover för lite
kan jag känna ångest,
irritation, nedstämdhet
och uppleva depression

Om jag sover för lite kan
min sexualdrift och mina
reaktioner påverkas

Då jag sover för lite kan
jag uppleva stress, få
akne och störningar i
menstruationen

När jag är trött kan jag
vara oftare sötsugen och
föredra fet mat

Om jag sover för lite kan
jag få magproblem, såsom
gaser och förstoppning

Jag kan sova in min
sömnbrist under
veckoslutet

Om jag sover för lite kan jag bli
lättare sjuk, i längden kan sömn-
bristen höja risken för blodpropp,
diabetes och övervikt



Min sömn påverkas inte om
jag dricker alkohol eller
använder nikotinprodukter

Min längdtillväxt påverkas
inte av min sömnbrist

Det är bra om jag sover
12 h under en natt

Om jag sover för lite kan jag
få sämre betyg och mina
skolprestationer försämrans

Jag kan ersätta förlorad
sömn med att ta en tupplur

Rökande av cannabis gör
mig lugn och kan därför
hjälpa mig att somna

Orgasm kan hjälpa mig
att somna

Alkohol kan hjälpa mig
att somna



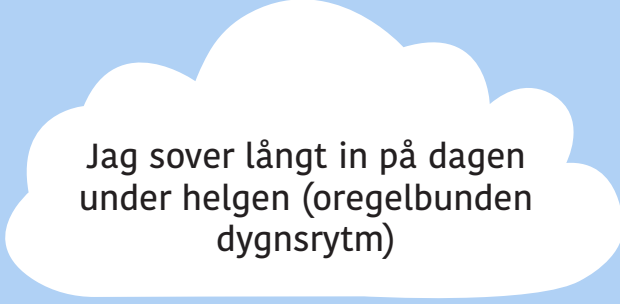
Otillräcklig sömn kan inte
jämföras med att vara berusad



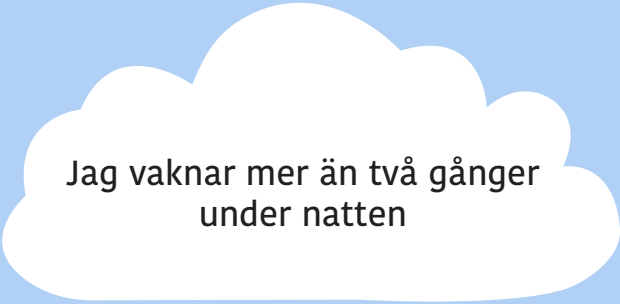




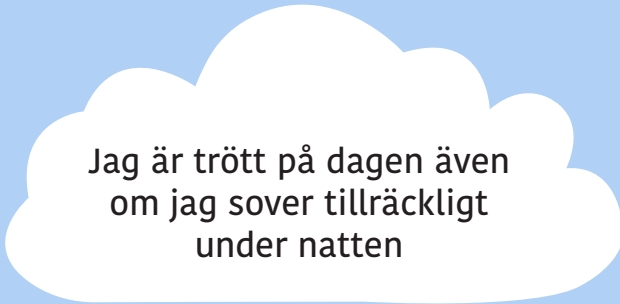
Jag har svårt att somna



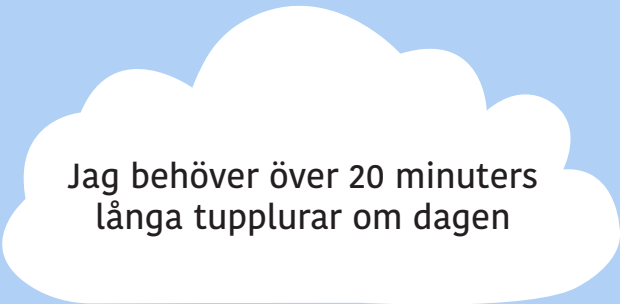
Jag sover långt in på dagen
under helgen (oregelbunden
dygnsrytm)



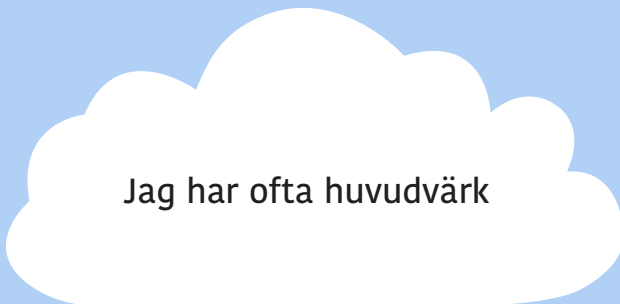
Jag vaknar mer än två gånger
under natten



Jag är trött på dagen även
om jag sover tillräckligt
under natten



Jag behöver över 20 minuters
långa tupplurar om dagen



Jag har ofta huvudvärk



Jag reserverar tid för att
behandla mina tankar
under dagen

Jag äter lätt kvällsmål 1-2 h
innan läggdags

Jag tar inte tupplurar som
överskrider 20-30 minuter

Jag använder sängen endast
för att sova

Jag införskaffar bekväm
madrass, täcke och kudde

Jag håller mitt sovrum mörkt
och svalt

Jag undviker att snooza mitt
alarm

Jag skriver ner mina tankar vid
läggdags och behandlar dem
under dagen



Jag lägger mig för natten då
jag känner mig sömnig

Jag mediterar / gör
mindfulness-övningar för
att slappna av

Jag motionerar regelbundet
minst 30-60 min varje dag för att
främja god sömn

Jag planerar min dag

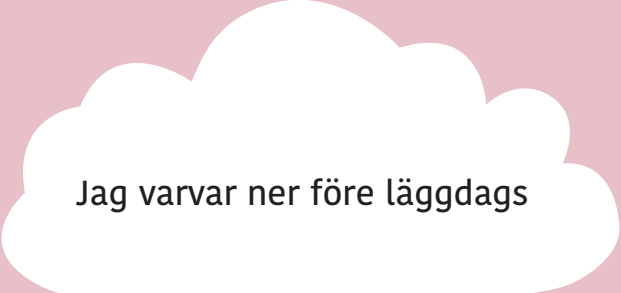
Jag reserverar tid för
kvällsrutiner

Jag motionerar inte senare än
3-4 h innan läggdags

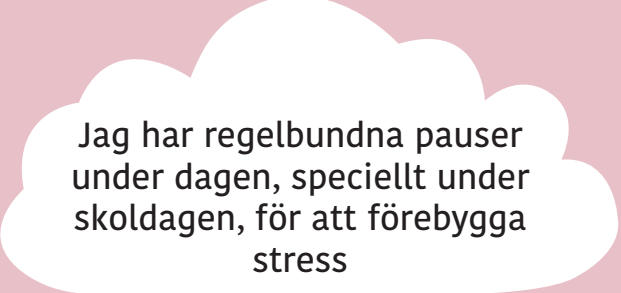
Jag kollar inte på klockan efter
att jag lagt mig i sängen

Jag har skärmfri tid
1-2 h före läggdags





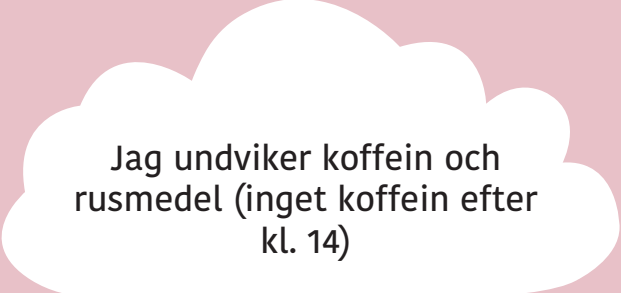
Jag varvar ner före läggdags



Jag har regelbundna pauser
under dagen, speciellt under
skoldagen, för att förebygga
stress



Jag äter regelbundet och
mångsidigt



Jag undviker koffein och
rusmedel (inget koffein efter
kl. 14)





YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA