



UNIVERSITY
OF BORÅS

Ungdomars önskan om stöd för sin sömn

MALIN JAKOBSSON – BARNSJUKSKÖTERSKA, FIL. DR, Jönköping University, CHILD, Högskolan Borås
KARIN JOSEFSSON – PROFESSOR, Nord Universitetet Norge, Karlstads Universitet
KARIN HÖGBERG – FIL. DR, Högskolan Borås

SYFTE

Syftet var att utforska ungdomars förslag på hur deras sömn kan stödjas.

METOD

Data insamlades via åtta fokusgruppsintervjuer med 43 ungdomar i årskurs nio. Data analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

RESULTAT

Ungdomarnas förslag på hur deras sömn kan stödjas:

Få stöd av involverade föräldrar - Trots att ungdomarna börjar bli självständiga individer vill de ha stöd för att sova bättre. Framför allt önskar de stöd från sina föräldrar med rutiner och trygghet.

Få stöd för att uppnå kunskap om sömnens "varför" och "hur" - Ungdomar önskar djupare kunskap om sömnen för att kunna göra välgrundade val i relation till sin sömn. De värdesätter att få kunskap och råd från någon som de har en relation till och litar på, då upplevs råden inte generella utan som riktade och personliga.

Bli guidad till att hitta balans - Ungdomar önskar bli guidade till balans mellan aktivitet och vila och mellan ständig input och tystnad men också med att hitta balans mellan skolarbete och fritid. De upplever att balans gynnar deras sömn.

"...även om det är jobbigt att föräldrarna säger: okej nu är det ganska sent, vi ska lägga oss nu, var inte uppe för länge....så att de fortfarande kommer, att de fortfarande bryr sig är viktigt...."

"... jag tror att man lyssnar mest på sina föräldrar och har mest respekt för dem...och dom är ju hemma och ser hur man håller på..."

"...om mina föräldrar lär sig av skolsköterskan och sen kan ge mig bättre tips..."

"...Jag brukar sätta på podd innan jag ska sova för att jag KAN inte ha det helt tyst, jag får panik...jag behöver hjälp för att hitta en lösning..."



BAKGRUND

En stor andel ungdomar med sömnsvårigheter ses både nationellt och internationellt. Bristande sömn påverkar ungdomars möjligheter till hälsa, välbefinnande och utbildning. I det främjande arbetet med ungdomars sömn är det väsentligt att fråga ungdomarna själva vilket stöd de önskar.

SLUTSATS

Genomgående beskriver studiens ungdomar en önskan att få kunskap och stöd som riktar sig till dem som individer. För detta ändamål måste ungdomar bli genuint lyssnade på; då ges möjlighet att påverka och förebygga ungdomarnas enskilda sömnsvårigheter.

KONTAKT

E-post:
malin.jakobsson@ju.se

