

# Ta tag i din sömn

Ett lösningsinriktat verktyg för skolcoacher

Camilla Backlund

Sonja Forsström

Linn Lindqvist

Johanna Snickars

Examensarbete för socionom (YH)- och hälsovårdare (YH)-examen

Utbildningen inom social- och hälsovård

Åbo, våren 2022

## EXAMENSARBETE

Författare: Camilla Backlund, Sonja Forsström, Linn Lindqvist och Johanna Snickars  
Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH) och Socionom (YH), Åbo

Titel: Ta tag i din sömn – Ett lösningsinriktat verktyg för skolcoacher

---

Datum: 25.4.2022

Sidantal: 41

Bilagor: 8

---

### Abstrakt

Examensarbetet är en del av Yrkeshögskolan Novias projekt *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan*. Uppdraget är att skapa ett konkret verktyg för finlandssvenska skolcoacher, där verktygets syfte är att stödja dem i sitt arbete. Det sömnrelaterade verktyget har skapats utifrån behovet hos skolcoacher i Östra Nylands region.

Examensarbetet har utförts som ett funktionellt arbete, där metoden servicedesign använts. Målet är att skapa ett lösningsinriktat verktyg, medan syftet är att främja goda sömnvanor samt förebygga sömnproblem hos elever. Verktyget ska stöda växelverkan mellan skolcoachen och eleverna samt hjälpa eleverna att identifiera sina egna resurser. Verktyget *Ta tag i din sömn* som baserar sig på empowerment-teorin innefattar arbetskort, en planerings- och uppföljningsblankett samt instruktioner. Examensarbetet strävar till att ge svar på om verktyget är användbart i skolcoachens arbete.

Det kan konstateras att sömnproblemet ökar bland ungdomar och det är därför viktigt att främja god sömn. Ungdomar i åldern 13–19 år har varit i fokus för arbetet och verktyget kan tillämpas bland elever i årskurs 7–9 samt eventuellt studerande på andra stadiet. Det gjordes sammanlagt fyra tester av verktyget och på basen av feedbacken bearbetades verktyget. Tre test gjordes av en skolcoach på gruppnivå i årskurs 7–9 som en del av hens arbete. Det fjärde testet gjordes av skribenterna på individnivå bland studerande på andra stadiet. Den slutgiltiga produkten kan vara ett användbart stöd i skolcoachernas arbete.

---

Språk: svenska

Nyckelord: skolcoach, ungdomar, förebyggande arbete, sömn, servicedesign

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Camilla Backlund, Sonja Forsström, Linn Lindqvist ja Johanna Snickars

Koulutus ja paikkakunta: Hälsovårdare (YH) och Socionom (YH), Turku

Nimike: Huolehdi unestasi – Ratkaisukeskeinen työväline kouluvalmentajille/Ta tag i din sömn – Ett lösningsinriktat verktyg för skolcoacher

---

Päivämäärä: 25.4.2022

Sivumäärä: 41

Liitteet: 8

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa Yrkeshögskolan Novian hanketta *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan*. Toimeksiantona on luoda opinnäytetyön ohessa konkreettinen työväline suomenruotsalaisille kouluvalmentajille, jonka tarkoituksena on tukea heitä työssään. Uneen liittyvä työväline perustuu Itä-Uudenmaan maakunnassa toimivien kouluvalmentajien kokemuksiin tarpeisiin kouluvalmentajan ammatissa.

Opinnäytetyössä sovelletaan palvelumuotoilumenetelmää ja se toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Tavoitteena on luoda ratkaisukeskeinen työväline, jonka tarkoituksena on ehkäistä uniongelmia sekä edistää hyviä unitottumuksia. Työvälineen tulee tukea kouluvalmentajan ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta, kouluvalmentajan ohjausta sekä auttaa oppilaita tunnistamaan omat voimavaransa. Työväline *Ta tag i din sömn* perustuu voimaantumisteoriaan ja sisältää uniaiheiset kortit, suunnittelu- ja seurantalomakkeet sekä ohjeet kouluvalmentajalle. Seuraava kysymys on ollut opinnäytetyön painopisteenä: Onko työväline hyödyllinen kouluvalmentajan työssä?

Uniongelmat lisääntyvät nuoruudessa, minkä vuoksi hyvän unen edistäminen on tärkeää. Tästä syystä opinnäytetyön ikähaarukka on rajattu 13–19-vuotiaisiin nuoriin, ja sitä voidaan soveltaa 7.–9. luokkalaisten ja mahdollisesti toisen asteen opiskelijoiden kanssa. Työvälineelle suoritettiin yhteensä neljä käytännön kokeilua. Näistä kolme kokeilua suoritti kouluvalmentaja 7.–9. luokkalaisten kanssa ryhmätasolla ja hän suoritti kokeilut osana omaa työtään. Neljännen kokeilun suoritti kirjoittajat kahdelle toisen asteen opiskelijalle yksilötasolla. Kokeiluista saatujen palautteiden avulla viimeisteltiin työväline, jota kouluvalmentajat voi hyödyntää työssään.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: kouluvalmentaja, nuoriso, ehkäisevä työ, uni, palvelumuotoilu

## BACHELOR'S THESIS

Authors: Camilla Backlund, Sonja Forsström, Linn Lindqvist and Johanna Snickars  
Degree Programme: Public Health Nursing and Social Services, Turku

Title: Take Care of Your Sleep – A Solution-Oriented Tool for School Coaches/*Ta tag i din sömn – Ett lösningsinriktat verktyg för skolcoacher*

---

Date: 25.4.2022

Number of pages: 41

Appendices: 8

---

### Abstract

This thesis is a part of Novia University of Applied Sciences' project *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan (The School Coach Project)*. The project aims at creating physical tools for school coaches in Finnish-Swedish schools, where the tool should support school coaches in their work. The sleep-related tool is based on the need of school coaches in Eastern Uusimaa.

This thesis was implemented as a functional thesis, and the method used is Service Design. The aim of the thesis is to create a solution-oriented tool, where the purpose is to promote adolescents' positive sleeping habits and prevent sleeping problems. The tool aims to support interaction between the school coach and pupils, but also help them identify their resources. The tool *Ta tag i din sömn* consist of sleep-related cards, a planning- and follow up form, and instructions. The tool is based on the Empowerment theory. In this thesis the following question was used: Is the tool useful in the school coach's work?

It can be assumed that sleeping problems is a growing issue among adolescents, therefore it is important to promote good sleep. Adolescents in the age of 13-19 has been the focus of the thesis, and the tool can be used with pupils in grades 7-9, and possibly with students in upper secondary schools. The testing consisted of four loops in total and based on the feedback the tool was developed. Three tests were done by a school coach on a group level in grades 7-9 as a part of their work. The fourth test was done by the authors on an individual level with two students in upper secondary school. The final product of the tool can be useful in school coaches' work.

---

Language: Swedish

Key words: school coach, adolescents, preventive work, sleep, Service Design

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Definition av centrala begrepp.....	2
2.1	God sömn hos elever.....	2
2.2	Skolcoach.....	3
2.3	Empowermentorierat socialt arbete .....	3
2.4	Förebyggande och främjande arbete .....	4
3	Servicedesign som metod.....	4
4	Förundersökning .....	6
4.1	Kartläggning av behovet .....	7
4.2	Benchmarking .....	8
5	Undersökning.....	10
5.1	Litteratursökning.....	11
5.2	Bakgrundsfakta om sömn.....	11
5.2.1	Sömn.....	12
5.2.2	Rekommendationer.....	13
5.2.3	Ungdomars sömnvanor .....	14
5.2.4	Följder av dålig sömn.....	17
5.2.5	Faktorer som påverkar sömnen.....	18
5.2.6	Sömnproblem .....	20
6	Planering av verktyg.....	21
6.1	Produktidé .....	22
6.2	Prototyp .....	23
6.3	Empowerment som del av verktyget .....	23
7	Testning av prototyp.....	24
7.1	Första testet.....	25
7.2	Andra testet.....	27
7.3	Tredje testet .....	31
7.4	Fjärde testet .....	32
7.5	Testresultat.....	34
8	Utvärdering .....	35
8.1	Fortsatt utveckling.....	36
8.2	Forskningsetik.....	37
8.3	Tillförlitlighet.....	38
9	Diskussion.....	39
10	Källförteckning.....	41

## **Bilageförteckning**

Bilaga 1. Projektbeskrivning Skolcoach – förebyggande arbete i skolan

Bilaga 2. Uni-valvepäiväkirja

Bilaga 3. Systematisk litteratursökning

Bilaga 4. Arbetskorten

Bilaga 5. Instruktioner

Bilaga 6. Din kvällsrutin

Bilaga 7. Uppföljningsblankett

Bilaga 8. Feedbackformulär

# 1 Inledning

Goda sömnvanor har en positiv inverkan på människans hälsa och livskvalitet. Främjande av goda sömnvanor förebygger sömnproblem och de problem eller sjukdomar som kan utvecklas i längden. (Härmä & Sallinen, 2006). Dagens ungdomar har dåliga sömnvanor och sover i genomsnitt flera timmar mindre än det som rekommenderas. I grundskolans högre klasser sov 43% av flickorna och 37% av pojkarna mindre än åtta timmar på vardagen, trots att rekommendationen är 8–10 timmar per natt. Sömnproblem är ett problem som ökar hos ungdomar i och efter puberteten. (Helakorpi & Helenius, 2022).

Examensarbetet skrivs av två socionomstuderanden och två hälsovårdarstuderanden vid Yrkeshögskolan Novia, som en del av skolcoachprojektet (2021–2023). Syftet med skolcoachprojektet är att stärka skolcoachernas kompetens och genom det stöda finlandssvenska elever. Detta sker genom forskning, fortbildning och kunskapsspridning. Uppdraget är att skapa och utveckla ett konkret verktyg som skolcoacher kan utnyttja i sitt arbete med elever på grupp- eller individnivå (se bilaga 1).

Examensarbetet har gjorts som ett funktionellt arbete och slutprodukten är verktyget ”Ta tag i din sömn”. Syftet för examensarbetet är att främja goda sömnvanor samt förebygga sömnproblem hos elever. Verktyget består av arbetskort, en planerings- och en uppföljningsblankett samt instruktioner. Dessa kan stöda diskussionen mellan skolcoachen och eleverna. Vårt mål är att skapa ett konkret lösningsinriktat verktyg för finlandssvenska skolcoacher. Syftet och målet har formats på basen av diskussion med skolcoacher, som uttryckt behovet för arbetsverktyg som behandlar temat sömn. Syftet stöds även av relevant statistik och forskning kring ämnet. Vårt syfte och mål i examensarbetet stöder formuleringen av följande frågeställning:

- Är verktyget användbart i skolcoachens arbete?

Åldersgruppen för verktyget är 13–19-åriga ungdomar, det vill säga elever i årskurs 7–9 och studeranden på andra stadiet. Åldersgruppen har utformats utifrån forskning som visar att det finns växande sömnproblematik bland ungdomar som förvärras i puberteten (Beck, Godeau, Leger, & Richard, 2012). Även skolcoacherna har uttryckt att det finns svårigheter med sömnen i årskurs 7–9. Verktyget har utformats på basen av empowerment-teorin och arbetsprocessen utgår från metoden servicedesign. Det utformade verktyget testas i samarbete med en skolcoach från Östra Nylands region och hen testar verktyget i tre loopar

med en grupp pojkar i årskurs 8. Den fjärde loopen görs av skribenterna med två skilda studeranden från andra stadiet.

Ett funktionellt arbete är ett alternativt sätt att utföra ett examensarbete. Arbetsmetoden grundar sig på att skapa, utveckla, organisera eller rationalisera en praktisk verksamhet inom yrkesområdet. Arbetet kan verkställas till exempel som en bok, guide, portfolio, hemsida, evenemang eller som en tjänst. Funktionella examensarbeten kombinerar praktiskt genomförande och dess redovisning samt skrivande av uppsats. Den praktiska verksamheten stöds av till exempel anvisningar eller arbetsblad som bearbetas under arbetets gång. Ett funktionellt arbete kan utföras på flera varierande sätt, men målet är alltid att stöda den praktiska verksamheten. Utöver skapandet av verktyg eller metod, innefattar ett funktionellt arbete en grundlig rapport som grundar sig på forskningskommunikation. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9). En metod som kan tillämpas i funktionella examensarbeten är servicedesign (Tuulaniemi, 2011).

## **2 Definition av centrala begrepp**

De centrala begreppen i examensarbetet är ”god sömn hos elever”, ”skolcoach”, ”empowermentorierat socialt arbete” samt ”förebyggande och främjande arbete”. Begreppsbeskrivningen har som uppgift att klargöra för läsaren vad som menas med begreppen och hur vi har kopplat ihop dem med våra yrkesområden, syftet och frågeställningen. Begreppen utgår från temat, uppdraget och empowerment-teorin.

### **2.1 God sömn hos elever**

God sömn är en sammanställning av flera olika fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer (Korhonen, 2021). Definitionen av god sömn i examensarbetet är att elevernas sömnvanor överensstämmer med de rekommendationer som anges i kapitel 5.2.2, samt att det inte finns ett sömnproblem. Rekommendationerna för god sömn hos ungdomar är att sova 8–10 timmar per natt (Partonen, 2020), att ha en hälsosam dygnsrytm samt att bearbeta den gångna dagen för att förebygga stress och oro innan läggdags (THL, 2021b). Vanliga sömnproblem hos ungdomar behandlas senare i kapitel 5.2.6.



## **2.2 Skolcoach**

En skolcoach arbetar i skolan med att stödja eleverna i deras skolvardag på både individ- och gruppnivå. Skolcoachens roll är att stödja elevernas skolgång, lärande och utveckling, samt lyssna och finnas närvarande för eleverna. Eleverna kan diskutera med skolcoachen om till exempel skolmotivation, sociala relationer eller allmänt om deras mående. Målet är att eleven med låg tröskel kan närma sig skolcoachen. Skolcoachen ska lätt komma i kontakt med eleverna, och därför arbetar skolcoachen i skolkorridoren, på skolgården samt i klassrummen. Skolcoachen samarbetar tillsammans med bland annat lärare och skolkuratoren, med samarbetet strävar man efter att förebygga olika problem som kan uppstå bland eleverna. (Thomsson, 2019).

Helsingfors stad har från och med våren 2019 genomfört en prövning av skolcoachmodellen i olika skolor. Läsåret 2020-2021 har sammanlagt 21 stycken skolcoacher arbetat i skolor i Helsingfors, varav tre har arbetat vid svenskspråkiga skolor. Målet med skolcoachprövningen är att förebygga utanförskap bland eleverna genom tidiga insatser. Man strävar efter att utveckla elevers sociala färdigheter, interaktionsförmåga och att kunna uttrycka sig själv. Skolcoachens arbetsbild innefattar speciellt att stärka gemenskapen och delaktigheten bland eleverna. Detta uppfylls genom att bland annat stöda elevgruppers sociala växelverkan på olika vis, som ordnande av gruppaktiviteter och arbeten på lektioner, raster och på fritiden. Detta främjar även samarbetet mellan skolan och hemmet. (Aaltonen, o.a., 2021, s. 4).

## **2.3 Empowermentorienterat socialt arbete**

Empowermentorienterat socialt arbete utgår ifrån att den professionella arbetar genom 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 till ”egenmakt” eller ”hjälp till självhjälp”. (Moula, 2009, s. 19).

## 2.4 Förebyggande och främjande arbete

Prevention<sup>1</sup> inom hälsovården innebär att förebygga icke-smittsamma sjukdomar eller tillstånd samt minska deras konsekvenser på hälsan, medan promotion<sup>2</sup> innebär att främja till exempel hälsan eller ett nuvarande tillstånd (THL, 2021a). Förebyggande och främjande arbetssätt kan även tillämpas i det sociala området. Då det kommer till arbete med ungdomar handlar förebyggande arbete om att skydda ungdomar från olika sociala problem som kan vara ett hot för deras välbefinnande. Det förebyggande arbetet med ungdomar inom sociala området baseras på aktuella problemområden, och det kan vara till exempel förebyggande drogarbete. Med främjande arbete stärker man de resurser och strukturer som positivt påverkar ungdomars välmående. (Pylkkänen & Viitanen, 2014, s. 10).

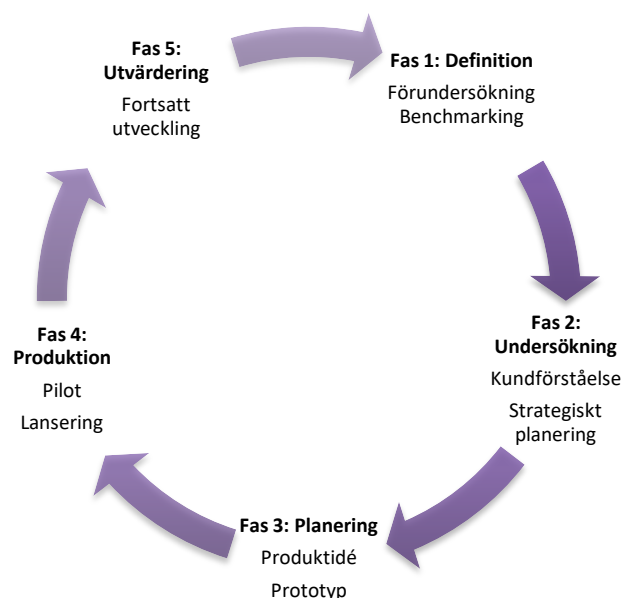
## 3 Servicedesign som metod

I examensarbetet tillämpas metoden servicedesign. Metoden är ett systematiskt sätt att utveckla en tjänst. Det centrala inom servicedesign är att identifiera olika möjligheter inom tjänsten, verkställa nya tjänster eller utveckla befintliga tjänster. Med andra ord kan servicedesignmetoden beskrivas som ett sätt att kombinera redan befintliga objekt på ett alternativt sätt. Målet med metoden är att fokusera på kundens serviceupplevelse och vid behov optimera den, för att kunden ska kunna få en så positiv upplevelse som möjligt. Sammanfattat utgår servicedesign från behovet och målgruppens önskemål. (Tuulaniemi, 2011, ss. 24-27). Servicedesign processen sker i fem olika faser (se figur 1 nedan) och examenarbetets struktur följer fasernas ordningsföljd. Motivationen till ordningsföljden är att vi arbetat enligt samma ordningsföljd.

---

<sup>1</sup> Förebygga, förhindra, skydda mot

<sup>2</sup> Främja



**Figur 1. Servicedesignprocessen enligt Tuulaniemi (2011, ss. 130-131)**

Processen inom servicedesign börjar enligt Tuulaniemi (2011, ss. 132-139) med att definiera behovet för en tjänst. I samarbete med uppdragsgivaren definieras strategiska mål, syfte, idé, behovet och förverkligandet (till exempel tidtabell, budget, resurser, arbetsfördelning, målgrupp osv.), vilket kallas briefing. Till denna fas hör förundersökningen, som ska ge en uppfattning om vad, hur och varför tjänsten ska göras, eventuellt även vad uppdragsgivarens vision är. Förundersökningen kan fungera som ett underlag för kunskapen inom ämnet och kompletteras med benchmarking. Benchmarking innebär att lära sig av andra för att utveckla sin egen tjänst. I detta sammanhang måste vi som produktproducenter utreda vad som redan finns på marknaden och deras strategier.

I undersökningsfasen fördjupas förståelsen för målgruppen, dess behov, mål och förväntningar. Tjänsten utformas för att möta målgruppens behov och analysering av insamlade data är väsentligt. I denna fas sker lämplig informationssökning som kan direkt användas för att utveckla, vägleda och inspirera servicedesignen, för att senare kunna formulera en hypotes. Den strategiska planeringen som sker i undersökningsfasen innefattar att förtydliga syfte, mål och innehållet av projektet, på basis av förundersökningen. Detta sker genom analysering, utvärdering, definition och visualisering av projektets ändamål, för att samtidigt sammanställa projektets plats på marknaden. (Tuulaniemi, 2011, ss. 142-173).

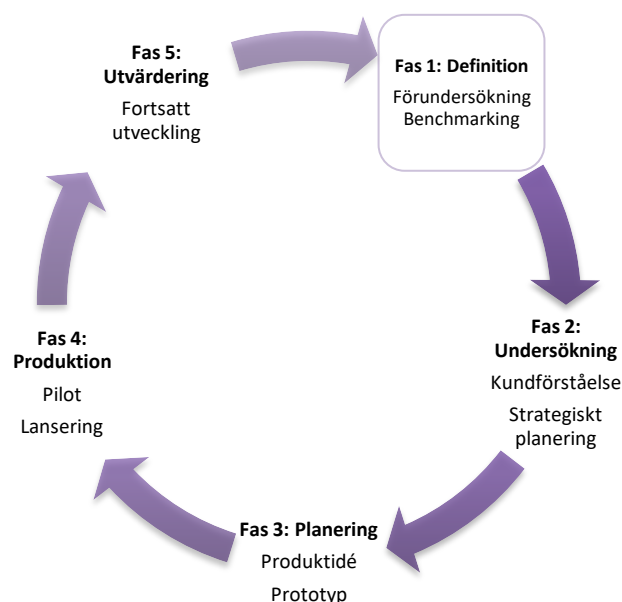
I planeringsfasen avgränsas området eller temat för att fastställa ett tydligt koncept, på basen av förundersökning och undersökningsfasen. Konceptet diskuteras även med målgruppen, för att på bästa sätt besvara dess behov. Efter avgränsningen bearbetas idén, varefter idén

omformas till en prototyp, samt planeringen av produktionen skapas. Idén med prototyperna är att testa att syftet uppfylls, samt att det fungerar i praktiken som planerat. Denna process kallas för prototypning. Planeringsfasen innehåller olika skeden av testning, där responsen fungerar som stöd för fortsatt utveckling och förbättring av prototypen. Testningen av produkten görs i loopar, vilket innebär att verktyget testas, och på basen av resultatet kan produkten vidareutvecklas. Efter vidareutveckling görs eventuellt ett nytt test. (Tuulaniemi, 2011, ss. 180-227).

Produktionsfasen bygger på planeringsfasen, och i denna fas skapas en betaversion. Detta innebär att produkten pilotlanseras till en begränsad målgrupp, varefter de sista förbättringarna och utvecklingarna görs. Ofta har pilotlanseringen som syfte att marknadsföra produkten. Efter att de sista ändringarna gjorts på basen av responsen från pilotlanseringen, lanseras produkten till marknaden. (Tuulaniemi, 2011, ss. 230-242). Den sista fasen består av utvärderingsfasen, där hur syftet uppnåtts och hur bra produkten fungerar utvärderas. En produkt kan alltid vidareutvecklas och leda till andra produkters utveckling eller förbättring. I denna fas tas målgruppens åsikter i beaktan för att möta efterfrågan som målgruppen har. (Tuulaniemi, 2011, ss. 243-249).

## **4 Förundersökning**

Enligt servicedesign (Tuulaniemi, 2011) börjar processen genom att definiera behovet och målgruppen, som i vårt fall är att definiera behovet av arbetsverktyg för skolcoacherna. Förundersökningen påbörjades enligt första fasen i servicedesignmetoden, vilket bestod av att kartlägga behovet, samt kompletteras med benchmarking. Figur 2 tydliggör definitionsfasen som del av servicedesignprocessen.



**Figur 2. Definitionsfasen enligt servicedesignprocessen** (Tuulaniemi, 2011, ss. 130-131)

## 4.1 Kartläggning av behovet

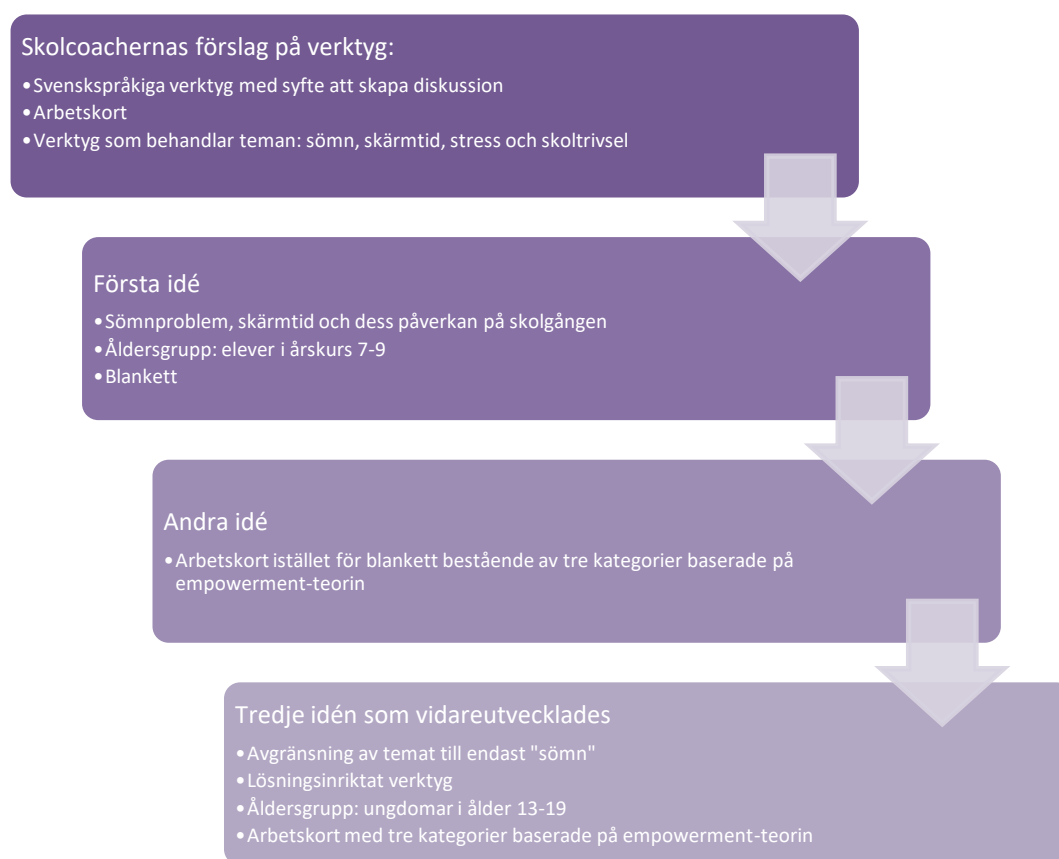
Förundersökningen bestod av kontakt med fyra skolcoacher i Östra Nylands region, som arbetar med elever i årskurs 7–9. Det visade sig att ovannämnda skolcoacher har ett behov av svenskspråkiga verktyg med syfte att skapa eller stöda diskussion, förebygga sömnproblem och främja positiva sömnvanor. Problematiken hos elever begränsas inte enbart till sömnproblem, utan skolcoacherna uttryckte även en önskan och behov av ett verktyg som skulle behandla problem angående ökad skärmtid, stress och skoltrivsel. Figur 3 i slutet av avsnittet visar utvecklingen av idén.

Skolcoacherna betonade att sömnproblem är ett aktuellt problem bland ungdomar. På basen av detta valde vi att rikta vårt verktyg till elever i årskurs 7–9, eventuellt även i andra stadiet (13–19 åringar). I ytterligare kontakt med en skolcoach, uttryckte hen önskan om att översätta ”Toivon sinun”-kortit (Granrot & Mansner, u.d.) direkt till svenska, men det skulle dock inte uppfylla kraven på ett funktionellt examensarbete. Vi valde därför att kombinera inspiration från befintliga verktyg och skolcoachernas önskan. ”Toivon sinun”-kortit beskrivs mer utförligt i kapitel 4.2.

Vår första idé var att skapa en blankett som skulle behandla dessa teman, men idén kändes inte lämplig för dagens elever i årskurs 7–9. Vi ansåg att en blankett inte skulle skilja sig tillräckligt från befintliga blanketter som elevhälsan använder sig av. Förutom detta aktiveras eleverna inte tillräckligt av att fylla i en blankett. ”Toivon sinun”-kortit (Granrot & Mansner,

u.d.) motiverade och inspirerade oss till att skapa någon form av arbetskort med tre kategorier, som vi tillfälligt i vår andra idé kallade för: ”jag önskar”, ”jag visste inte” och ”jag vill”. Dessa kategorier baserade sig på empowerment-teorin och skulle möjliggöra infogandet av lösningar, fakta i förebyggande eller främjande syfte samt aktivera eleverna till diskussion. Namnen på kategorierna kom fram under brainstorming av idéer.

Temat avgränsades till ”sömn” och ”skärmtid” samt korrelationen mellan dem. Efter avgränsningen fick vi ytterligare feedback från både uppdragsgivaren och handledarna som ansåg att två skilda teman i arbetskorten skulle bli för ospecifikt. Ämnet skulle vara för brett och övergripligt om vi hade både sömn och skärmtid. För att kunna fokusera på ett ämne mer grundligt och ta i beaktan den feedback som vi fick bestämde vi att fokusera på endast problemområdet ”sömn”. Dessutom beslöts att vidareutveckla arbetskorten till ett mer lösningsinriktat verktyg enligt uppdragsgivarens önskan.



**Figur 3. Utveckling av idé**

## 4.2 Benchmarking

Vi har kartlagt både svenska och finska befintliga verktyg och stöd för sömnproblem i Finland. Kartläggningen gjordes för att säkerställa att det skapade verktyget är relevant och

att det inte redan finns ett likadant verktyg. Benchmarking är en del av definitionsfasen, vilket är första fasen i metoden servicedesign (se kapitel 3). Det har utvecklats ett antal verktyg och andra hjälpmedel, som har som syfte att främja goda sömnvanor och förebygga sömnrelaterade problem. Verktögen som kort presenteras nedanför har gett inspiration vid skapandet av verktyget ”Ta tag i din sömn”.

”Toivon sinun-kortit” är arbetskort menat för ungdomar och deras föräldrar för att lyfta fram samtal och stärka kommunikationen mellan ungdomar och föräldrar. Korten stöder diskussioner om bland annat konflikter eller svårigheter inom familjen. Dessutom kan nya metoder och regler för vardagen åstadkommas, så att båda parterna blir hörda. (Granrot & Mansner, u.d.). Det har även utvecklats en sömndagbok för vuxna som kan utnyttjas hos ungdomar, ifall den unga anses förstå och ha kunskap av att använda den formen av sömndagbok. Vuxnas sömndagbok (se bilaga 2) baserar sig på Käypä Hoito-rekommendation för vårdandet av sömnlöshet. (Käypä Hoito, u.d.). Praktiska tips för sömnproblem har också utvecklats av Region Norrbotten (u.d.). Region Norrbotten har vidareutvecklat en bok ”Sov gott” för sömnrelaterade problem och tips för god sömn. Boken innehåller fakta om sömn, sömnläkemedel samt ett inlägg av en femstegig sömnskola och en sömndagbok.

Det finns också en del kommunikationsverktyg i form av arbetskort. Dessa används av olika professionella inom skolväsendet och elevhälsan, till exempel kuratorn. Speciellt barn i ung ålder behöver hjälp med kommunikationen och därför är de flesta kommunikationskort riktade till yngre barn. Exempel på kommunikationskort är ”Bear-cards” (u.d.) och ”Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter” (2022). Dessa verktyg fungerar genom att barnet väljer åt sig kort som hen kan relatera till. Kort som innehåller bilder på olika känslouttryck stöder barnet att kunna uttrycka sina egna känslor. Barnet och den professionella kan därefter tillsammans komma på lösningar för de eventuella problemen.

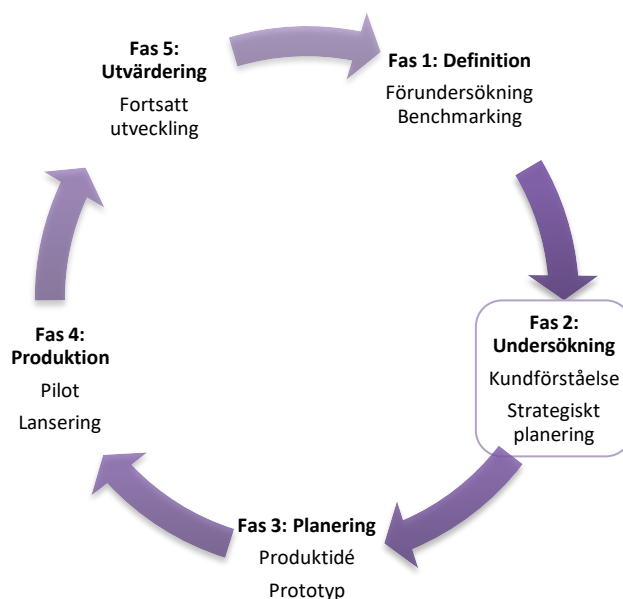
”Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun” (Mieli125, 2021) är en form av arbetskort som kan utnyttjas i grundskolans lägre klasser vid olika övningar och diskussioner som fokuserar på uppfostran. Korten stöder inläringen för att identifiera känslor, namnge dessa känslor och kunna uttrycka dem rätt. De stöder även inläringen av interaktionsförmåga. Alisa-projekt (u.d.) har i sin tur utvecklat ”Huolikortit” och ”Hoivakortit” som fungerar som hjälpmedel för professionella att kartlägga ungdomars bekymmer som en följd av psykisk eller fysisk belastning. Dessa kort innefattar olika påståenden som barn eller ungdomar har uttryckt.

Korten stöder professionella att ta upp ämnen som kan upplevas utmanande samt hjälper ungdomar att uttrycka sig och identifiera sina känslor.

Ett annat verktyg som har utvecklats av Folkhälsan är sömnkort som baserar sig på bilder som har en koppling till sömn, men även hur människan själv kan påverka sömnen. Korten kan användas på varierande sätt, men syftet med korten är att presentera faktorer som påverkar god sömnkvalitet. Folkhälsans verktyg utformas i olika bilder som associeras med sömn. (Folkhälsan, u.d.b.). Dessutom har Folkhälsan presenterat ”13 tips för bättre sömn”, som stöder utvecklingen av goda sömnvanor (Folkhälsan, u.d.a.). Vårt verktyg skiljer sig genom att fokus är på att fungera lösningsinriktat och resursförstärkande, och vårt verktyg utformas i arbetskort samt av blanketter som vidare stöder ett förändringsarbete hos elever jämfört med endast bilder.

## 5 Undersökning

Enligt undersökningsfasen i servicedesign görs en grundlig kunskapsbas om målgruppen och temat, för att säkerställa att undersökningens syfte är relevant och att undersökningen möter målgruppens behov. För att förverkliga detta har vi gjort en litteratursökning kring temat sömnproblem hos ungdomar (se bilaga 3). Vårt resultat från litteratursökningen är sammanfattat i kapitel 5.1 och används som kunskapsbas för produkten. (se figur 4). (Tuulaniemi, 2011).



**Figur 4. Undersökningsfasen enligt servicedesignprocessen** (Tuulaniemi, 2011, ss. 130-131)



## 5.1 Litteratursökning

Databaserna som använts för litteratursökningen är PubMed och EBSCOhost. Dessutom har manuella sökningar gjorts bland annat på Google Scholar, Institutet för hälsa och välfärd (THL) websidor, Julkari, Terveysportti, Finlex, Mielenterveystalo och Käypä hoito. Den systematiska litteratursökningen gjordes från 20.01.2022 till 25.01.2022. De sökord som använts var: "sleep", "adolescents" ("pupils", "youth"), "statistics", "europé", "sleep deprivation", "health", "promote", "sleep problems", "diabetes" och "overweight". Vid den systematiska litteratursökningen användes främst engelska sökord, eftersom detta gav fler resultat, jämfört med svenska eller finska sökord. Orsaken till sökorden "diabetes" och "overweight" var med motivering att hitta långsiktiga följder av sömnproblem.

I den systematiska litteratursökningen valdes att göra en avgränsning på årtalen i sökningarna med 2015–2022. Detta gjordes eftersom data och forskningar äldre än detta kan anses vara åldrade och irrelevanta. Vi anser att examensarbetets innehåll och verktygets information ska vara uppdaterad och stämma överens med nationella rekommendationer. Avgränsningen gjordes med två undantag av forskningarna "Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland" (2002) och "Total Sleep Time Severly Drops during Adolescence" (2012). Dessa undantag gjordes eftersom forskningarnas innehåll och resultat ansågs relevant trots årtalet på forskningen.

Den franska forskningen "Total Sleep Time Severly Drops during Adolescence" (2012) ansågs relevant med tanke på studiens omfattning och antalet undersökningsobjekt som var närmare 10 000. Den finska forskningen "Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland" (2002) ansågs relevant eftersom den gav statistik om finska populationen med ca 1000 undersökningsobjekt. En annan avgränsning som gjordes var att endast inkludera studier från främst Finland och Norden, men även från Europa om studien anses vara generaliserbar i Finland. Denna geografiska avgränsning gjordes för att verktyget görs till finlandssvenska skolcoacher, därmed behöver vi basera kunskapen på den finska populationen. På databassökningarna avgränsades även största delen forskningarna med full text.

## 5.2 Bakgrundsfakta om sömn

I följande avsnitt kommer temat sömn att behandlas som del av undersökningsfasen. De faktorer som behandlas i avsnittet är sömn på allmännivå, rekommendationer, ungdomars sömnvanor, följder av dålig sömn, faktorer som påverkar sömnen och sömnproblem. Dåliga

sömnvanor kan orsaka både kortsiktiga och långsiktiga följder. Eftersom fokus på arbetet är att främja goda sömnvanor och tidigt förebygga problem har valet gjorts att betona de kortsiktiga följderna.

### 5.2.1 Sömn

Hjärnan renas under sömnen och det sker genom att cerebrospinalvätskan<sup>3</sup> sköljer cellutrymmen i hjärnan. Under vakenhet sköljs cellutrymmen inte lika djupt och därför är sömnen viktig för den fysiologiska processen. Sköljningens uppgift är att transportera bort avfallsprodukter från hjärnan samt stärka kopplingar mellan nervceller. Detta i sin tur har en positiv inverkan på utvecklingen av bland annat minnet. (THL, 2019).

Kroppen återhämtar sig under sömnen, men hjärnan arbetar aktivt under sömnen. Hjärnans uppgift är att bearbeta den information och de händelser som skett under dagen, men för att kunna upprätthålla den funktionen ska hjärnan också återhämta sin energilagring. Sömn kan delas in i fyra faser; insomningsfasen, bassömnen, djupsömnen och REM-sömn<sup>4</sup>. Insomningsfasen upplevs sällan som sömn, den upplevs snarare som ett tillstånd där människan är mellan vakenhet och sömn. Redan under bassömnen påbörjar kroppens återhämtning och under djupsömnen fortsätter den fysiska återhämtningen genom att kroppen reparerar skador, både mentala och fysiska, som uppkommit under vakenhet. Den läkning som sker under djupsömnen sker på grund av att kroppens immunförsvar aktiveras. Immunförsvaret upprätthålls av en god sömn och en god sömn kan ses som grund för ett balanserat känsloliv. (THL, 2021b; Artiges, o.a., 2017).

Djupsömnen ansvarar även för stödandet av inläringen och den fysiska tillväxten. Tillväxthormon utsöndras under djupsömnen och därför är djupsömnen viktigt för ungdomar, som har en stor fysisk tillväxtfas under puberteten. Under REM-sömn kan människan drömma, men här sker även inläring och en lagring av de färdigheterna som människan inövat under dagen. REM-sömn är en kombination av ytlig- och djup sömn och varar ungefär 1,5 h under sömncyklerna. REM-sömn anses viktig för den mentala hälsan och den kan påverkas negativt av otillräcklig REM-sömn. Det kan uttrycka sig som psykisk obalans, trötthet, depressivitet eller minnesstörningar. (Partinen, 2019; UKK-instituutti, u.d.).

---

<sup>3</sup> Ryggmärgsvätska eller hjärn-ryggmärgsvätska

<sup>4</sup> Drömsömnen

Sömnbehovet är den samma under hela puberteten, men det är vanligt att ungdomar går och lägger sig allt senare på kvällen. Sömnbehovet ökar i puberteten på grund av den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen. (MLL, 2021). Hormonutsöndringen förändras under puberteten och i en normal utveckling utsöndras melatonin<sup>5</sup> senare i kroppen, vilket resulterar till en lättare sömn där sömnens olika stadier förkortas. Detta leder till att den totala sömntiden förkortas och ungdomar upplever mer trötthet under dagtid. (Rintahaka, 2021). Enligt THL (2021b) sker de största strukturella förändringarna i sömnen redan då barnet är i åldern 7–13, men den slutgiltiga, mogna strukturen utvecklas först när barnet är i puberteten. Enligt de faktorer som beskrivits i kapitlet är sömnen viktig för ungdomars utveckling, optimal koncentrationsförmåga och inläring i skolan.

### 5.2.2 Rekommendationer

Rekommendationerna som anses relevanta i detta arbete är främst THL:s rekommendationer. THL (2020) är ett expertinstitut som samarbetar med flera aktörer inom social- och hälsovården. THL medför tillförlitlig information för befolkningen samt professionella och har som mål att undersöka och främja befolkningens hälsa. Rekommendationerna kan anses relevanta för att de grundar sig på ett starkt internationellt samarbete och rekommendationerna framställs på basis av växelverkan med konsumenterna.

Den mest relevanta lagen inom temat sömn hos elever är Lagen om elev- och studerandevård (1287/2013). Lagen om elev- och studerandevård har som syfte att bland annat främja de studerandes inläring, hälsa och välbefinnande samt delaktighet och att förebygga problem enligt §2 i moment 1. Denna lag är relevant för examensarbetet då de berör elevers hälsa och välfärd, och betonar att de professionella ska stöda elevernas inläring, hälsa och välbefinnande. Skolcoachen kan stöda inläringen, hälsa och välbefinnande genom att stöda sömnen, då goda sömnvanor har korrelation med god hälsa, bra inlärningsförmåga och välbefinnande (se kapitel 5.2.4).

Enligt Partonen (2020) är sömnrekommendationen för barn i åldern 6–13 att sova en nattsömn på 9–11 timmar per natt. Ungdomar i åldern 14–17 år rekommenderas sova 8–10 timmar, och personer i 18–25 års åldern rekommenderas 7–9 timmar sömn per natt. Sömnbehovet är dock individuellt från person till person. Hos en vuxen person brukar genomsnittslängden på sömn variera från 6–9 timmar per natt.

---

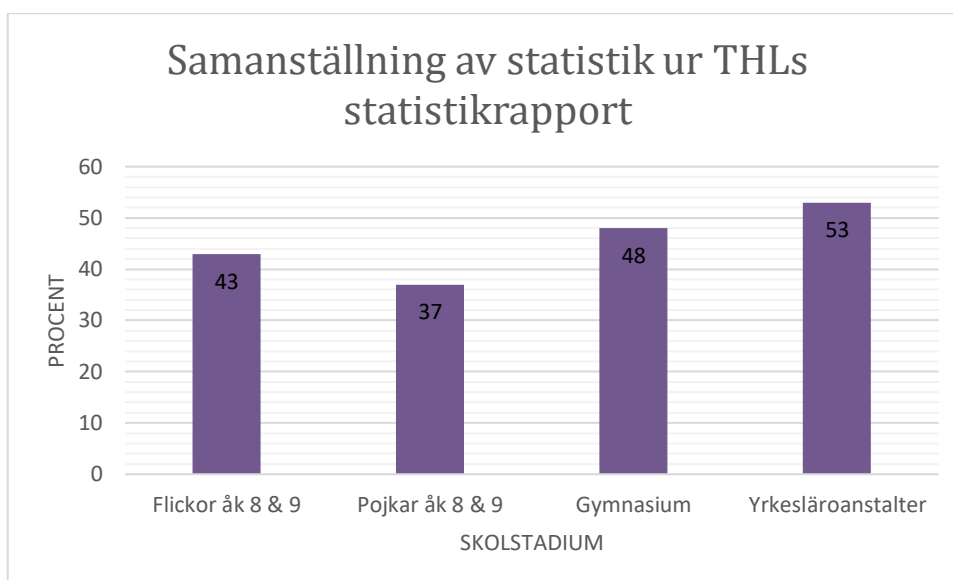
<sup>5</sup> Ett hormon (sömnhormon) som utsöndras naturligt i kroppen och som styr sömnen.

THL (2021b) beskriver att det i förstahand är vårdnadshavarnas uppgift att se till att deras barn sover tillräckligt. Det är bra att informera ungdomar om varför sömn är viktigt och vad sömnbrist kan leda till. En regelbunden dygnsrytm, i vilket ingår skola, mattider, utomhusvistelse och fritid lägger grunden för nattsömn. Ungdomar ska kunna prata om dagens händelser och tankar med vårdnadshavarna, eftersom stress och oro kan ge upphov till sömnsvårigheter. Vårdnadshavaren bör komma överens med ungdomen om hur många timmar skärmtid hen får ha och vilken tid digitala apparater bör stängas. Det kan också vara bra att lämna telefonen eller surfplattor utanför sovrummet under natten för att främja en god sömn.

Dagliga rekommendationen för medelmåttig motion i åldern 18–64 är minst 30 minuter per dag. Medelmåttig motion innefattar motion där man blir andfådd, men kan tala på samma gång. Sammanlagt rekommenderas 2,5h medelmåttig motion i veckan, eller alternativt 75 minuter ansträngande motion. Ansträngande motion kan vara bland annat löpning med hög puls. (Käypä hoito, 2016; UKK-instituutti, 2021b). Dagliga motionsrekommendationen för 7–17 åringar är 60 minuter mångsidig och ansträngande motion anpassat för åldern (UKK-instituutti, 2021a). Vardagsmotion ska utnyttjas alltid då det är möjligt. Rekommendationerna för motion anses relevanta på grund av att det har påvisats finnas en korrelation mellan motion och sömn. (UKK-instituutti, 2021b).

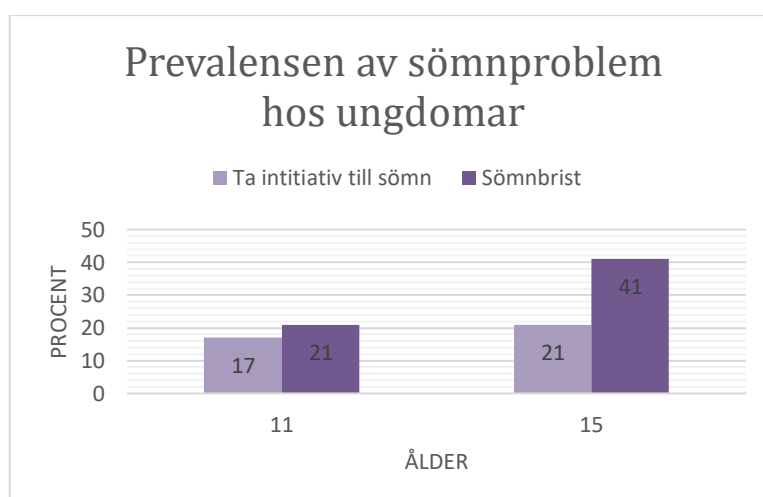
### **5.2.3 Ungdomars sömnvanor**

Studier tyder på att ungdomar sover mindre än den rekommenderade längden, och att sömnen minskar under vardagar då ungdomen blir äldre. THL gjorde 2021 en statistikrapport, som bland annat behandlade ungdomars sömnvanor. Enligt rapporten uppgav 43% av flickorna och 37% av pojkarna i årskurs 8 och 9 att de sov mindre än åtta timmar under vardagarna. Vid jämförelse med de åtta föregående åren har andelen ungdomar som sov mindre än åtta timmar per dag ökat lite. Figur 5 visar andelen ungdomar som sover mindre än åtta timmar under vardagar, enligt kön och skolstadium åren 2013–2021 i procent. Slutsatsen kan dras att det finns ett stort problem med bristande sömn hos elever i årskurs 8 och 9, samt att problemet ökar med åldern. Problemet är även större hos flickor. (Helakorpi & Helenius, 2022, s. 4).



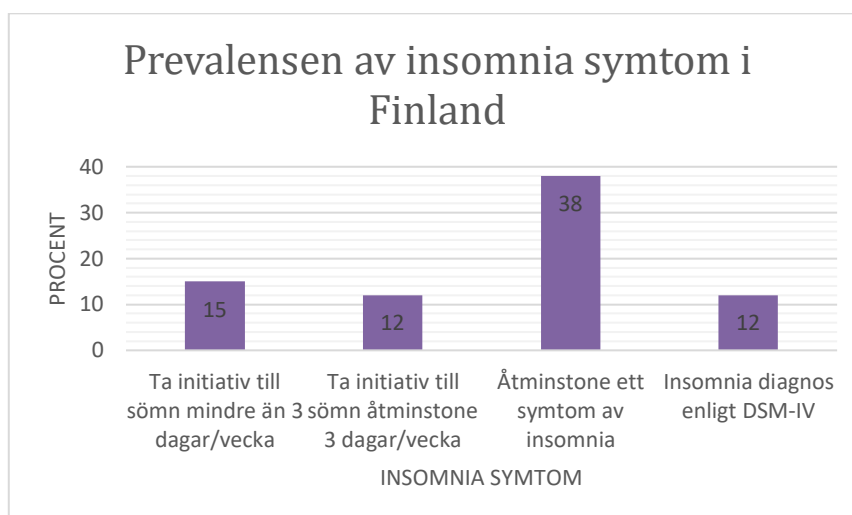
**Figur 5. Sammanställning av statistik om ungdomar som sover mindre än åtta timmar under vardagarna, enligt kön och skolstadium 2021, i % (Helakorpi & Helenius, 2022, s. 4)**

Trenden att ungdomar sover för lite har visat sig vara ett problem både i Norden och i andra delar av Europa. En studie som hade som mål att kartlägga ungdomars sömnlängd i Frankrike, fick som resultat att 11-åringar sov ca 9,5h medan detta sjönk till ca 8h hos 15-åringar. Samma studie gav resultatet att många ungdomar hade problem med att ta initiativ till sömn, där ca 17% av 11-åringarna och 21% av 15-åringarna hade detta problem. Enligt studien hade 16% av 11-åringarna och 41% av 15-åringarna sömnbrist (se figur 6). Slutsatsen av studien är därmed att ungdomar sover mindre än den rekommenderade längden, samt att sömnlängden minskar och sömnproblemen ökar med åldern. (Beck, Godeau, Leger, & Richard, 2012, ss. 1-3, 5).



**Figur 6. Andel ungdomar som har problem med att ta initiativ till sömn och problem med sömnbrist i åldrarna 11 och 15, i % (Beck, Godeau, Leger, & Richard, 2012)**

Ohayon och Partinen (2002) har även gjort en studie där syftet var att kartlägga prevalensen av insomni symptom och insomni diagnoser i Finland. Ett av studiens resultat var att ca. 15% av deltagarna hade problem med att ta initiativ till sömn mindre än tre dagar per vecka. Ca. 12% av deltagarna hade problem med att ta initiativ till sömn åtminstone tre dagar per vecka. Ca. 38% av deltagarna i studien rapporterade åtminstone ett symptom av insomni, till exempel insomningsproblem, tidigt vaknande och avbruten sömn. Av deltagarna i studien hade ca. 12% en insomni diagnos enligt DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Slutsatsen av studien är bland annat att en tredjedel av befolkningen i Finland har sömnproblem, och en åttondel har en insomni diagnos (se figur 7).



**Figur 7. Statistik ur Ohayon och Partinens studie angående insomni symptom i % (Ohayon & Partinen, 2002)**

En turkisk studie har gjorts med syfte att utforska ungdomars sömnproblem och hur deras vanor påverkar sömnkvaliteten. Studien hade som resultat att mer än hälften av deltagande hade dålig kvalitet på sömnen, samt att flickorna hade sämre sömnkvalitet jämfört med pojkarna. (Gamze Tetik & Kar Sen, 2021, ss. 121-122). Även en tysk studie hade som resultat att det finns skillnader mellan könen på hur de sover, då sömnproblem framkommer mer hos flickor i ungdomen (Lewien, Genuneit, Meigen, Kiess, & Poulain, 2021). Andra studier har också påvisat att sömnproblem är ett vanligt förekommande problem hos ungdomar, samt att ungdomar sover mindre än de rekommenderade längden (Huurre, Kiviruusu, Paavonen, Partonen, & Tilli, 2015, s. 2; Dumontheil, o.a., 2019; Herkama,

Turunen, Sandman, & Salmivalli, 2019; Jakobsson, Josefsson, Jutenberg, Sandsjö, & Högberg, 2018, s. 4).

Ett vanligt beteende under ungdomsåren är att gå och lägga sig senare och vakna tidigt på morgonen till exempel på grund av skola, jämfört med i yngre ålder. Dessutom sover ungdomarna sedan längre på helgerna för att sova in sömnbristen. Forskning visar att detta sömnmönster har negativa effekter på ungdomars skolprestationer, hälsa och säkerhet. (Artiges, o.a., 2017). Det kan konstateras på basen av dessa studier att sömnproblem är ett vanligt förekommande problem i den finska befolkningen, och även förekommande hos ungdomar i Finland. Ungdomar i Finland sover mindre under puberteten, trots att behovet av sömn i denna ålder ökar (se kapitel 5.2.1). Enligt statistiken har över en tredjedel av ungdomarna i årskurs 8 och 9 i Finland otillräcklig sömn, och trenden att ungdomar sover mindre än det egentliga behovet speglas också i andra länder i Europa.

#### **5.2.4 Följder av dålig sömn**

Otillräcklig sömn i ungdomen ökar risken för psykiska, fysiska och sociala problem (Jakobsson, Josefsson, Jutenberg, Sandsjö, & Högberg, 2018). De psykiska aspekterna kan innefatta att självbilden och självkänslan påverkas negativt som en följd av dålig sömn. Till de psykiska aspekterna kan även de exekutiva funktionerna räknas med, vars förmåga försämras som en följd av dålig sömn. De exekutiva funktionerna innefattar bland annat koncentration, minnet och uppmärksamhet. Försämrad koncentration förmåga innebär att individen har svårt att koncentrera sig på uppgifter och därför ökar risken för en försämrad skolprestation. Minnet påverkas negativt och kan leda till att individen inte har förmågan att bearbeta de färdigheter och nya kunskaper som hen lärt sig under dagen. Försämrad uppmärksamhet innebär att individen inte har samma förmåga att uppmärksamma faktorer i sin omgivning. (Artiges, o.a., 2017).

Forskningen "Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure" (Artiges, o.a., 2017) påvisade att dålig sömn hos ungdomar leder till att hjärnbarkens storlek minskar. Genom att hjärnbarkens storlek minskar försämras förmågan att bearbeta information, minnet, uppmärksamhet, tänkande och språk. Dessutom påvisade forskningen att det fanns en korrelation mellan låga skolprestationer och kort sömn. Detta har konstaterats även i andra studier (Jakobsson, Josefsson, Jutenberg, Sandsjö, & Högberg, 2018; Dumontheil, o.a., 2019). Dålig sömn och sömnbrist kan synas i ungdomars skolvardag även som nedstämdhet och tillbakadragenhet (Nuortenmielenterveystalo.fi, u.d.).

Den fysiska hälsan kan också påverkas negativt av dålig sömn. Det kan uttrycka sig som bland annat huvudvärk, magont och tinnitus. Sömnbrist rubbar ämnesomsättningen och kroppen börjar använda fetter som energikälla i stället för kolhydrater (Härmä & Sallinen, Univaje terveysriskinä, 2000). Individer med sömnbrist känner sig ofta mer stressade på grund av att sömnbrist ökar utsöndringen av stresshormon. Sömnbrist ökar lusten för onyttig mat som på lång sikt kan leda till övervikt. Hos överviktiga personer har sömnen konstaterats vara av sämre kvalitet, kortare och mer avbruten. (Partonen, 2020; Suomen Unihoitajaseura ry, u.d.).

Dålig sömn leder ofta till trötthet, vilket kan påverka negativt på sociala aspekter som till exempel vänskapsrelationer och deltagandet i hobbyer. En försämrad koncentrationsförmåga kan sänka motivationen för skolprestationer och en ökad irritation kan ytterligare orsaka problem i de sociala relationerna. Dålig sömn leder ofta till frånvaro i skolan på grund av att ungdomar inte orkar stiga upp från sängen på morgonen. (Nuortenmielenterveystalo.fi, u.d.).

Utöver kortsiktiga problem kan dålig sömn öka risken för utvecklingen av långsiktiga problem. Dålig och otillräcklig sömn i längden kan öka risken för bland annat utvecklingen av typ 2 diabetes, minnessjukdomar som Alzheimers, bukfetma och högt blodtryck. (Lääkäri-seura Duodecim & Suomen Akatemia, 2017). Dålig sömn kan långsiktigt även öka risken för bland annat rusmedelmissbruk och utvecklingen av psykiatriska sjukdomar. Förekomsten av självmordstankar och självdestruktivitet har en ökad risk som en följd av dålig sömn. (Rintahaka, 2021; Jakobsson, Josefsson, Jutenberg, Sandsjö, & Högberg, 2018).

### **5.2.5 Faktorer som påverkar sömnen**

Det finns ett flertal faktorer som påverkar ungdomars sömn negativt, bland annat skolprestationer, konflikter inom familjerelationer eller vänskapsrelationer. Dessa faktorer orsakar stress hos ungdomar, vilket sedan påverkar negativt på sömnen och insomnandet. Ungdomar är spända och stressade under kvällen, oroar sig över morgondagen, vilket gör det svårt att få sömn. (Saarenpää-Heikkilä, 2001). Det är subjektivt hur ungdomar upplever stress. Vissa ungdomar upplever högre stress än andra, till exempel på grund av att de känner att de är tvungna att prestera bra i skolan. Därför stannar de längre upp och gör sina uppgifter sent på kvällen. Faktorer som bidrar till ungdomars livssituation påverkar deras välmående negativt, och kan därmed skapa sömnsvårigheter. Exempel på sådana faktorer är skolpress,



hjärtesorg, händelser inom familjen såsom föräldrars grälände eller skilsmässa. (Haapasalo-Pesu & Karukivi, 2021).

Suomen Unihoitajaseura ry (u.d.) lyfter fram faktorer som främjar god sömn. Det är lönsamt att ta regelbundna pauser under dagen av arbetandet, speciellt vid sittande arbete. Pauser ger en chans att koppla av, och på detta sätt minskar behovet för samma avkoppling på kvällen. Rask motion senast 3-4h innan läggdags kan ha en tröttsam effekt på de flesta. Även dusch, bad eller bastu kan hjälpa till att slappna av och lindrar stress. Sängen ska ägnas endast för att sova, och sovrummet är som bäst då det är mörkt, svalt och lugnt vid läggdags. I sängen lönar det sig att undvika att arbeta, kolla på tv, äta och ha med telefonen. Ett mer lugnande alternativ för dessa är att läsa en bok för att varva ner.

Hälsosamma rutiner främjar god sömn och ger upphov till att dagligen bli trött ungefär samma tid. Det kan vara nödvändigt att reservera tid för att ta itu med dagens händelser innan läggdags. Ifall tankar och problem tränger sig vid insomningsförsök, lönar det sig att skriva ner dem och reda ut tankarna under dagens lopp, för att undvika onödig stress vid läggdags. Det är bra att koppla av i tid och lägga sig i sängen vid känsla av trötthet, för att undvika onödig vistelse i sängen. Att titta på klockan vid insomningen kan orsaka mer stress och ska därför undvikas. Om insommandet inte sker inom 15–20 minuter, kan det vara nödvändigt att stiga upp och göra något lugnt eller tråkigt tills känsla av trötthet kommer. (Suomen Unihoitajaseura ry, u.d.). Regelbunden motion samt regelbundna och hälsosamma måltider främjar viktkontroll och är betydande faktorer för god sömn. Ett lätt men tillräckligt kvällsmål som till exempel gröt, bröd, yoghurt eller frukt innan läggdags ger den energi som behövs för att inte vakna hungrig under natten. (Partonen, 2020; Suomen Unihoitajaseura ry, u.d.). Motion, god mat, skratt, meningsfull musik och orgasm utlöser endorfiner<sup>6</sup>, vilka kan underlätta insommandet och höja livskvaliteten. Användning av rusmedel utlöser endorfiner, men den har även en negativ påverkan på både sömn- och livskvaliteten och rekommenderas därför inte. (Aivoliitto, 2020).

Som tidigare konstaterat finns det ett vanligt beteendemönster hos ungdomar, där de går och lägger sig sent på kvällen samt att de stiger upp tidigt på grund av skolan. Ökad skärmtid på kvällen har en korrelation till sömnproblem som till exempel störd sömn, insomningssvårigheter och för tidigt vaknande. Ökad skärmtid kan även orsaka försämrad fysisk, psykisk och social hälsa, vilket i sin tur påverkar sömnen. (Dumontheil, o.a., 2019). Enligt forskningen ”Insufficient sleep duration is associated with dietary habits, screen time

---

<sup>6</sup> Endorfiner är må bra hormoner, som till exempel dopamin, serotonin och oxycotin

and obesity in children” (2018) har en stor del barn och ungdomar i Grekland dåliga sömnvanor. Otillräckliga sömntider orsakas enligt forskningen av ökad skärmtid, ohälsosamma kostvanor, övervikt och otillräcklig motion. Tvärtemot associeras hälsosam diet med att ha tillräcklig sömn av god kvalitet. Flera studier har visat resultat på att hög eller ökad skärmtid har korrelation med mindre och otillräcklig sömn.

Koffeinrika drickor såsom energidrycker och kaffe kan ha en negativ inverkan på sömnen och insomnandet. Vissa är mer känsliga för koffeinet än andra, men koffeindryck bör undvikas speciellt vid kvällstid (inte senare än kl. 14) för att förebygga sömnsvårigheter. Vid hög konsumtion av energidrycker kan det uppstå bland annat sömnlöshet, rubbning av sömnrytm och kronisk trötthet i det långa loppet. (Nuortenlinkki, u.d.). Ungdomar med neuropsykiatriska störningarna som till exempel ADHD, autismspektrumstörning eller Tourettes syndrom lider dessutom ofta av sömnstörningar. Behandlingen av neuropsykiatriska störningarna kan antingen ha en positiv inverkan på sömnsvårigheter, eller i vissa fall kan de försvåra dem. (Rintahaka, 2021).

Centrala faktorer vid främjande av god sömn är förebyggande av stress, en regelbunden dygnsrytm och regelbundna måltider, regelbunden motion enligt rekommendationerna, minskad skärmtid, samt undvikande av koffeinprodukter. Detta är faktorer som skolcoachen kan stöda eleverna med, för att främja goda sömnvanor och förebygga sömnproblematik. Då eleverna har mer kunskap för bakgrunden till rekommendationerna, ökar också förståelsen kring dem.

### **5.2.6 Sömnproblem**

Enligt Rintahaka (2021) är de vanligaste sömnproblemen hos barn och ungdomar parasomni, störningar i dygnsrytmen samt sömnlöshet. Speciellt hos ungdomar kan depression eller ångest vara orsaken för trötthet under dagtid eller för svårigheter vid insomnande. Störningar i dygnsrytmen hos ungdomar är ofta en försenad dygnsrytm som orsakas av vakande under natten och tidig väckning till skolan, som medföljer trötthet under dagen. Tröttheten orsakar tupplurar under eftermiddagen, och störningen i dygnsrytmen fortsätter i en ond cirkel. Ungdomar har en tendens att sova in sömnbristen under veckoslutet.

Parasomni innefattar sömnstörningar som kan uppträda under insomning, sömnen eller uppvaknande. En vanlig form av parasomni är att gå i sömnen, vilket pågår oftast i några minuter men kan även pågå upp till en halvtimme. Då är det viktigt att leda personen tillbaka till sängen och säkerställa en säker omgivning. Att prata i sömnen och snarkning kräver

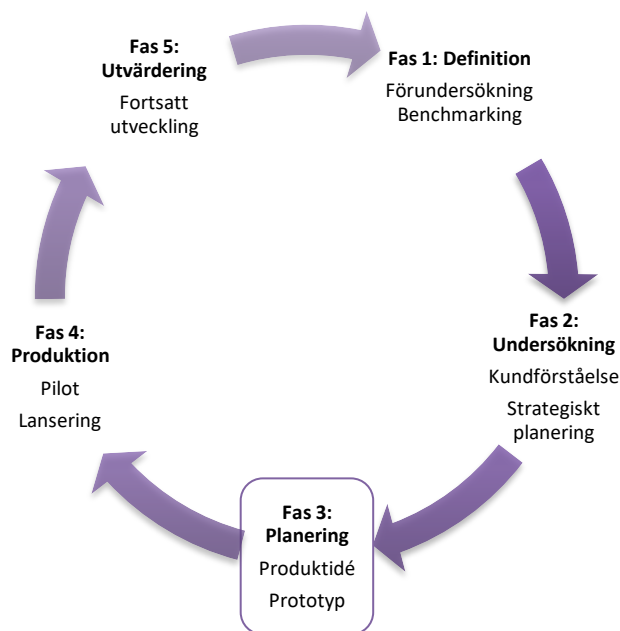
oftast inte någon vård. Snarkandet kan kopplas till andningstopp, avvikande dagtrötthet och beteende- och inlärningssvårigheter och därför bör detta vidare utredas. En vanlig form av parasomni är även mardrömmar, som hos barn kan förebyggas med att bland annat varva ner före läggdags. Upprepade mardrömmar kan leda till sämre sömnkvalitet som kan orsaka trötthet hos ungdomar. (Rintahaka, 2021).

Sömlöshet visar sig som återkommande svårigheter vid insomning, avbruten sömn, tidigt vaknande, dålig sömnkvalitet eller en kombination av dessa. Vanligt är att sömlöshet ökar i ungdomsåldern. Enligt den internationella klassificeringen av sömnstörningar (International Classification of Sleep Disorders) beskrivs sömlöshet enligt symptom som kan upplevas under dagtid som trötthet, försämrad uppmärksamhets- och inlärningsförmåga samt förändringar i beteendet. Tillfällig sömlöshet orsakas oftast av en mängd olika stressfaktorer. Ungdomar kan anses vara i hög risk för sömnproblem på grund av ökad skolstress. (Jakobsson, Josefsson, Jutenberg, Sandsjö, & Högberg, 2018).

Kortvarig stress varar under en månad, och när är stressfaktorerna lättar eller försvinner brukar tillfälliga sömlösheten också försvinna. En långvarig sömlöshet kännetecknas då den pågår minst tre gånger i veckan i minst tre månaders tid och den stör vardagslivet. (Rintahaka, 2021). Sömnproblem uppstår ofta som en följd av dåliga sömnvanor som pågått en längre tid. För att förebygga dessa är det centralt att skolcoachen främjar positiva sömnvanor hos ungdomarna, innan sömnproblemen blir allvarliga.

## **6 Planering av verktyg**

Nästa fas är planeringsfasen, varefter avgränsningen av temat görs och ett tydligt koncept fastställs (se figur 8). I denna fas görs en produktidé och en prototyp. Produktidén är det koncept vi avgränsat och valt att utveckla. På basen av produktidén skapades sedan vår första prototyp, som baserades på empowerment-teorin. Både produktidén och prototypen knyts samman med syftet av arbetet och frågeställningen. I planeringsfasen avgränsas området eller temat för att fastställa ett tydligt koncept, på basen av förundersökning och undersökningsfasen. Konceptet diskuteras även med målgruppen, för att på bästa sätt besvara skolcoachernas behov. Efter avgränsningen bearbetas idén, varefter idén omformas till en prototyp, samt att planeringen av produktionen påbörjas. Syftet med prototyperna är att säkerställa att syftet uppfylls, samt att det fungerar i praktiken. Planeringsfasen innehåller olika skeden av testning, där responsen fungerar som stöd för fortsatt utveckling och förbättring av prototypen. (Tuulaniemi, 2011, ss. 180–227).



Figur 8. Planeringsfasen enligt servicedesignprocessen (Tuulaniemi, 2011, ss. 130-131)

## 6.1 Produktidé

Syftet med produktiden ”Ta tag i din sömn” är att främja goda sömnvanor samt förebygga sömnproblem hos elever. På basen av empowerment-teorin samt inspiration från befintliga verktyg, skapades idén om ett resursförstärkande verktyg, som skapar reflektion och uppmuntrar till positiv förändring hos ungdomar i deras sömnvanor. I och med detta kom idén om att ha tre olika kategorier på korten; ”Sant och Falskt”, ”Befintliga problem” samt ”Lösningar”. I den första kategorin aktiveras eleverna till att föra fram vad de redan har kunskap om inom ämnet sömn. I den andra delen finns det utskrivet de vanligaste sömnproblemen hos elever i årskurs 7–9. Där aktiveras eleverna genom att identifiera vilka sömnproblem de kan relatera till. I den sista kategorin finns det listat ut lösningar för de tidigare sömnproblemen, och här är elevernas uppgift att själv välja en eller flera lösningar som de skulle kunna tänka sig testa på för att förbättra sina sömnvanor, samt främja en god sömn.

Vid planeringen av produkten läggs en stor vikt på att skapa konkreta lösningar för sömnproblematiken, som är realistiska och som är lätta för vem som helst att utföra. Det läggs även en stor vikt på att lyfta fram att det finns flera olika alternativ för att kunna förbättra sömnen. Detta har som uppgift att motivera eleverna att skapa förändring i deras beteendemönster, då de får konkreta och enkla exempel på lösningar som kan främja god sömn, vilket anknyter till empowerment-teorin.

## 6.2 Prototyp

Idén kring prototypen baseras på att prototypen ska vara lättläst och tydlig. Utseende och färgerna ska väcka intresse och vara lämpliga för ungdomarna. Designen för arbetskortet gjordes på nätsidan Canva.com med deras färdiga och gratis animationer (Sketchify) kombinerat med egen vision. Canvas policy (2022) och villkor ger upphovsrätten för egen design till skaparen, som i detta fall är vi. Valda färgerna är neutrala pastellfärger, ljusrosa, ljusblå och ljuslila, som har valts för att bilda kategorierna. Kortet är tvåsidiga, frågan är inuti ett moln och framsidan på kortet har animeringar av sovande personer. Färgerna är lugnande och har som tanke att skapa en avslappnad och trygg stämning. De färger vi valt kan associeras med avslappning, fridfullhet och öppenhet (Kinnarps.fi, u.d.).

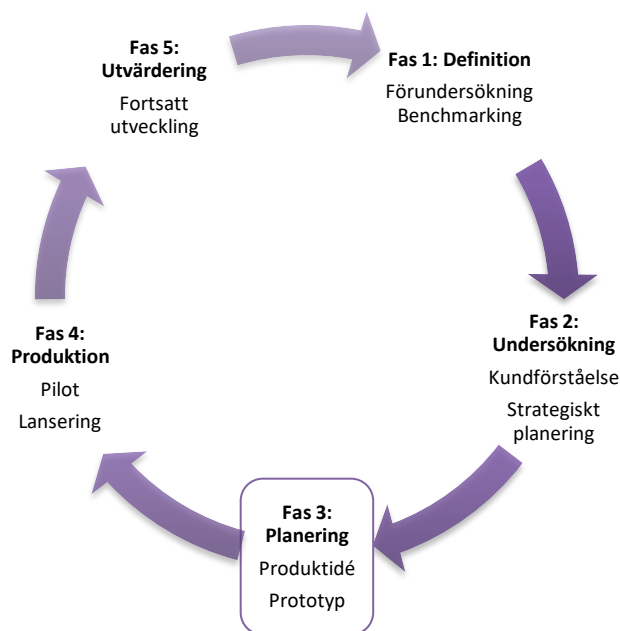
## 6.3 Empowerment som del av verktyget

Verktyget ”Ta tag i din sömn” är baserat på ett empowermentorienterat arbetssätt. Enligt Pettitt och Olsons (Moula, 2009, s. 45) empowerment arbetsmodell delas processen in i tre steg: aktuellt tillstånd, hinder och resurser, och önskat tillstånd. Verktyget är inspirerat av samma modell, där de ljusblå korten tar upp olika problem, som kan jämföras med aktuellt tillstånd och hinder. De ljusrosa korten tar upp lösningar och rekommendationer, dessa kan jämföras med resurser enligt empowerment-teorin. De ljuslila korten består av påståenden som ger eleven kunskap om faktorer som negativt eller positivt påverkar sömnen. Den professionellas roll i verktyget är att stöda eleven till att hitta sina resurser och ge eleven kunskap att förändra sitt möjligtvis ohälsosamma sönmönster.

Arbetskortet består dessutom av en fjärde kategori, vilket är en modell som stöder eleven att skapa en individuell kvällsrutin med hälsofrämjande aktiviteter. Denna modell stöder ett hälsosamt sönmönster, och knyter till empowerment-teorin då eleven själv får hitta sina resurser, och den professionella stöder eleven i att hitta dem. Uppföljningsblanketten som även utformats fungerar som ett verktyg för den professionella att vidare stöda eleven i förändringsprocessen. Med uppföljningsblanketten kan den professionella följa upp hur elevens sömnbeteende varit, och vid behov ge mer stöd och handledning kring det. Den professionella kan med hjälp av detta stöda eleven att främja hälsosamma sömnvanor, vilket förebygger ohälsosamma sömnvanor. Teorin bygger på teorin om att varje människa har en egen uppsättning idéer och handlingsscheman, som hen omedvetet följer. Människan måste göra medveten om sina egna handlingsscheman för att aktivt kunna förändra beteendemönstret. (Moula, 2009, ss. 45, 49).

## 7 Testning av prototyp

Enligt servicedesign sker testning av en produkt obegränsat antal gånger och efter varje test kan ytterligare utveckling göras. Detta innebär att produkten testas i flera olika loopar. Testning av prototypen hör till planeringsfasen (se figur 9) i servicedesign processen (Tuulaniemi, 2011, ss. 180-227). Testningen av vårt verktyg genomfördes i samarbete med en skolcoach, som testade verktyget i tre loopar. Den fjärde och sista loopen utfördes av skribenterna. Efter varje test fick vi feedback av skolcoachen angående hur vi ytterligare kunde utveckla och förbättra verktyget för att möta hens önskan och behov. Det första testet av verktyget gjordes vecka 9 och efter vidareutveckling av verktyget fick skolcoachen testa verktyget igen vecka 11. Det tredje testet genomfördes under vecka 13 och därefter beslöts att ytterligare testa verktyget vecka 14 av skribenterna. Det slutgiltiga verktyget går att se i bilagorna 4–7, och består av arbetskort, planerings- och uppföljningsblankett, samt instruktioner.



**Figur 9. Planeringsfasen enligt servicedesignprocessen (Tuulaniemi, 2011, ss. 130-131)**

För att processen ska framskrida enligt den bestämda metoden har vi bestämt att tillämpa färdiga frågor i diskussionen vid varje feedback-tillfälle med skolcoachen. Enligt metoden ska vi fokusera på kundens serviceupplevelse, som i detta fall är skolcoachens upplevelse och sedan optimera produkten (Tuulaniemi, 2011, ss. 24-27). Med andra ord ska vi fokusera på den feedback vi får av skolcoachen för att kunna förbättra verktyget och skapa en så positiv upplevelse som möjligt. Vid feedback-tillfällen har vi använt färdiga frågor som

utgångspunkt, men vi har för det mesta haft en öppen diskussion med skolcoachen. Vi har fokuserat på målgruppens önskan och behov, vilket går i enlighet med den valda metoden.

Feedbacken utgick från blanketten som finns bifogad (se bilaga 8). Våra feedbacksfrågor fokuserade sig på fyra olika teman: ”design”, ”innehåll”, ”syfte” och ”mål och förbättringsförslag”. I delen om ”design” fokuserade vi på att diskutera aspekter kring designen av verktyget såsom storlek, font och färger. Vi ville få feedback angående innehållet av verktyget, med tanke på textens formulering, tydlighet och innehållets relevans för ungdomarna. I ”syfte och mål” ville vi utreda bland annat om verktygets syfte och mål uppfylldes. Både elevernas och skolcoachens åsikter värderades högt, eftersom kundupplevelsen är central i servicedesign. Det som bör betonas är att skolcoachen vi samarbetat med är bekant med eleverna från tidigare och har aktivt arbetat med dem med olika gruppuppgifter. Detta kan i sin tur ha påverkat testresultatet.

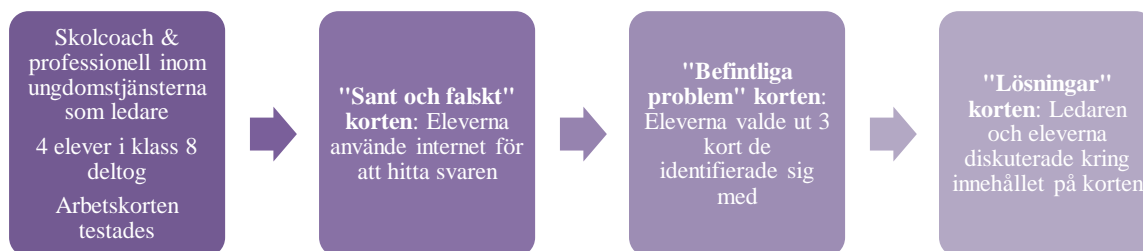
## **7.1 Första testet**

Det första testet av verktyget gjordes av en skolcoach och en professionell inom ungdomstjänsterna på en skola i Östra Nyland och i testet deltog fyra pojkar i klass 8. Ledarna av övningen har inte utfört testet direkt enligt de angivna instruktionerna, utan har snarare anpassat instruktionerna enligt den kunskap de har om elevernas färdigheter att delta i testet. I det första testet bestod verktyget endast av arbetskort med kategorierna ”Sant och falskt”, ”Befintliga problem” och ”Lösningar”. Testet utfördes i ett rum där ledarna och eleverna fick utföra övningen i en lugn miljö. Ledarna påbörjade övningen med att lägga ut korten med sanna och falska påståenden. Eleverna fick fritt välja kort som de ansåg sanna och kort som de ansåg falska. De fick använda sig av internet eller sin egen kunskap för att reda ut rätta svaren. Ledarna ansåg att eleverna arbetade bra och hittade rätta svaren genom att utnyttja internet samt diskutera tillsammans.

Ledarna fortsatte övningen med att lägga ut korten med befintliga problem. Eleverna fick se korten och välja ut tre kort som de kunde identifiera sig med. Sedan diskuterade ledarna med gruppen om vilka kort de valt, och hur de kommit fram till dem. De funderade även om det eventuellt fanns några andra problem eleverna kunde identifiera sig med. Ledarna ansåg att eleverna aktivt deltog i övningen och fick fram en öppen diskussion, där eleverna lyssnade på varandra och tog i beaktan varandras åsikter och erfarenheter. I den sista delen av testet tog ledarna fram ett kort åt gången från kategorin ”Lösningar” och diskuterade kring dem. Ledarna ansåg att eleverna tog bra in den information som gavs, samt deltog aktivt i

diskussionen kring relevanta lösningar som de kunde utnyttja sig av. Tabell 1 nedan beskriver utförandet av testet.

**Tabell 1. Utförande av första testet**



Efter första testet fick vi feedback om hur övningen hade framskridit. Enligt ledarna av övningen skapade verktyget en bra och aktiv diskussion. De ansåg att det var positivt att ledarna kunde anpassa verktyget baserat på hur hen ville bygga upp övningen. Uppbyggnaden av verktyget ansågs enkelt och tydligt. Eleverna upplevde övningen som positiv och att det var enkelt att svara på påståenden, men att det också var enkelt att aktivt delta i diskussionen kring befintliga problem och lösningar. Några förbättringsförslag som vi fick var att vi i kategorin ”Sant och falskt” kunde ta upp fler ämnen, som ungdomar inte nödvändigtvis har bra kunskap inom, till exempel sex och rusmedel. På basen av den feedback vi fick lade vi till fyra kort med påståenden om dessa ämnen. Både skolcoachen och vi anser att det är positivt att lyfta fram tabubelagda ämnen. Dessa är ämnen som eleverna kan ha bristfällig eller falsk information om, vilket motverkas av vårt verktyg då ledaren av övningen kan ge eleverna rätt kunskap.

Under samma tid som det första testet pågick hittade vi verktyget av Folkhälsan som kallas för ”Sömnkort” med liknande syfte som vårt verktyg. I detta skede lade vi därför till en fjärde kategori i vårt verktyg, som bestod av en blankett, där eleverna individuellt får fylla i sin kvällsrutin. Tanken är att eleverna ska fylla i blanketten efter övningen med de tre första kategorierna. Förutom ”Din kvällsrutin”-blankett skapade vi en ”Uppföljningsblankett” som skolcoachen kan använda sig av med eleven om hen anser det relevant. Utvecklingen av verktyget gjordes med motivering att vårt verktyg skulle skilja sig från de redan befintliga verktygen.





























På grund av att dessa förändringar hade gjorts före vårt feedback-tillfälle med skolcoachen, beslöt vi oss för att fråga hens åsikt angående förändringarna. Skolcoachen var av åsikten att förändringarna ytterligare skulle utveckla verktyget på ett positivt sätt. Hen gav dessutom förbättringsförslag om uppföljningsblanketten. På basen av feedbacken ändrade vi då från



att eleven skulle färglägga rätt smiley, till att eleven själv får rita en smiley som beskriver hans humör. Se förändringarna av uppföljningsblanketten i tabell 2 och tabell 3.





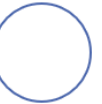









**Tabell 2. Innan förändringar av sista frågan på uppföljningsblanketten**

Hur länge sov du och hurudan var sömnkvalitén? Skriv in timmarna i figuren och färglägg rätt smiley.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						
						
						
						

**Tabell 3. Efter förändringar av sista frågan på uppföljningsblanketten**

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						
						

## 7.2 Andra testet

Det andra testet genomfördes av en skolcoachen i Östra Nyland med samma elever som i första testet. I det andra testet använde sig skolcoachen inte sig av arbetskortet, då inga stora förändringar gjorts där. I stället fokuserade skolcoachen på ”Din kvällsrutin”-blanketten och ”Uppföljningsblanketten”. Skolcoachen tog varje dag enskilt eleverna åt sidan och diskuterade kring ”Din kvällsrutin”-blanketten. Skolcoachen diskuterade med eleverna om hur de kunde fylla i blanketten, till exempel vilka händelser eller aktiviteter som kunde ske under kvällen för att främja insomnande och lugna dem innan läggdags. De skulle även fylla i ett tidsschema, där de skulle skriva ut när de börjar sina kvällsrutiner samt när de går och lägger sig. Eleverna och skolcoachen repeterade vilka lösningar de valt åt sig från kategorin ”Lösningar”. Den lösning eller lösningar som eleverna hade valt skulle utnyttjas i

utformningen av deras kvällsrutin. Dessutom diskuterade skolcoachen med eleverna om hur viktigt det är att planera sin dag, då en bra dagsplanering stöder god sömn.

I det andra testet använde sig skolcoachen också av ”Uppföljningsblanketten”, vilken eleverna fick fylla i på egen hand under några dagar. Efter att eleverna fyllt i blanketten tog skolcoachen återigen enskilt eleverna åt sidan och gick igenom hur det gått. De gick bland annat igenom vilka positiva aspekter som påverkat elevernas humör under dagen. Det kom fram att eleverna inte riktigt förstod vad som menas med uttrycket ”positiva aspekter” och därför var skolcoachen tvungen att förklara och förtydliga det. Efter att de positiva aspekterna behandlats, fortsatte skolcoachen med att gå igenom vilken tid eleverna hade gått och lagt sig, vilken tid de vaknat samt på hurdant humör de varit då de lagt sig. Testet avslutades med att skolcoachen gick igenom hur elevernas sömnkvalitet varit under dessa dagar. Skolcoachen uppmärksammade att eleverna började reflektera kring om hur viktig god sömn egentligen är för att människan ska orka i vardagen. Eleverna kunde utvärdera sin sömnkvalitet och förstå orsaken till att den inte var bra. Dessutom kunde eleverna uppmärksamma aspekter som påverkar sömnen positivt. Skolcoachen kunde redan nu märka att eleverna var på bättre humör än innan testningen påbörjades samt att koncentrationsförmågan hade förbättrats. Tabell 4 nedan beskriver utförandet av testet.

**Tabell 4. Utförande av andra testet**



Feedbacken vi fick efter andra testet var att både ”Din kvällsrutin”-blanketten och ”Uppföljningsblanketten” var tydliga och behändiga. Skolcoachen upplevde att genom att använda sig av verktyget kunde hen stöda eleverna att identifiera sådana faktorer och mönster som positivt eller negativt påverkar sömnen. För att verktyget ska kunna användas hos elever i grundskolans högre klasser ansåg hen att övningen ska utföras så enkelt som möjligt. Hen motiverar detta med att hen tror att elevernas koncentrationsförmåga inte räcker till för mer avancerade övningar. Vi fick ytterligare förbättringsförslag om verktygets arbetskort. Hen tyckte att det skulle vara bra om det fanns utförligare förklaringar för varför

påståenden var antingen sanna respektive falska. Skolcoachen önskade även utförligare motivering till de olika påståendena.

Vid detta skede hade vi dessutom haft mellanseminarium, vilket gav oss ytterligare feedback från både handledare, uppdragsgivare och medstuderaende. Uppdragsgivaren gav feedback om att verktyget var tydligt och bra, men att texten behöver bearbetas. Ett annat förbättringsförslag uppdragsgivaren gav var att det i instruktionerna behöver framkomma mer tydligt om empowerment-teorin. Detta motiverades med att ledaren som använder verktyget behöver ha kunskap inom empowerment-teorin för att utföra övningarna enligt instruktionerna. Uppdragsgivaren gav även som förslag att beskriva mer i "Sant och falskt"-facit om varför påståenden var sant respektive falskt. Det var alltså ett förbättringsförslag som både uppdragsgivaren och skolcoachen höll samman. På basen av dessa förbättringsförslag utvecklade vi verktyget ytterligare. I verktyget bearbetades ett avsnitt angående empowerment (se bilaga 5) samt tillagdes varför påståendena var sanna eller falska (se förändringarna i tabell 5 och tabell 6). Texten i verktyget bearbetades i sin helhet och vi skrev mer om de resurser som kan kopplas till empowerment, för att förtydliga hur detta anknyter till verktyget (se förändringen i tabell 7 och tabell 8). Dessutom lade vi till källorna för verktyget i slutet av instruktionerna.

På grund av att verktyget ska vara tillräckligt enkelt och tydligt valdes att begränsa hur mycket fakta som finns i instruktionerna. Till exempel skulle utförligare fakta till "Sant och falskt" påståenden ge ledaren av övningen mer färdighet att föra diskussionen med eleverna. Beslutet togs dock att begränsa denna fakta, för att göra instruktionerna lättlästa och enkla. Ett avsnitt angående temat empowerment lades till eftersom vi ansåg det vara nödvändig kunskap för ledaren av övningen att ha, för att ha färdighet att utföra övningen på ändamålsenligt sätt.

Tabell 5. Innan förändringar av sant/falskt facit i instruktionerna

Sanna påståenden	Falsa påståenden
Jag har svårt att lära mig och minnas saker då jag sovit för lite	Jag kan sova in min sömnbrist under veckoslutet
Om jag sover för lite får jag enklare ångest, depression, irritation och nedstämdhet	När jag dricker alkohol och använder nikotinprodukter har det ingen inverkan på min sömn
Om jag sover för lite kan det påverka min sexualitet och mina relationer negativt	Det är bra om jag sover 12h under en natt
Då jag sover för lite får jag enklare stress, akne och störningar i menstruationen	Om jag tar en tupplur ersätter det för förlorad sömn
När jag är trött är jag oftare sötsugen och föredrar fettig mat	Min längdtillväxt påverkas inte av min sömn
När jag sover för lite kan jag få magproblem, såsom gaser och förstoppning	Alkohol kan hjälpa dig med insomningen – <b>SANT OCH FALSKT</b> , eftersom alkohol kan göra dig tröttare, men sömnkvaliteten och längden kan rubbas (bland annat REM- sömnen minskar)
För lite sömn kan orsaka blodpropp, diabetes, övervikt och bli lättare sjuk	<del>Cannabis</del> Cannabis är lugnande, och rökande kan därför hjälpa dig att somna – <b>SANT OCH FALSKT</b> , eftersom <del>cannabis</del> cannabis är lugnande, men det höjer pulsen och försnabbar blodcirkulationen, som kan göra dig pigg och ångestfylld
Då jag sover för lite får jag sämre betyg och skolprestationer	Otillräcklig sömn är inte <u>jämförbart med</u> att vara berusad
Orgasm kan hjälpa dig att somna, eftersom då utlöses endorfiner, dopamin, serotonin och <del>oxytocin (hjärnans hormonit)</del> oxytocin (hjärnans hormonit)	

Tabell 6. Efter förändringar sant/falskt facit i instruktionerna

Sanna påståenden	Falsa påståenden
Jag har svårt att lära mig och minnas saker då jag sovit för lite, eftersom under sömnen lagras de du lärt dig under dagen till långtidsminnet. Koncentrationen är försämrad pga. för lite sömn.	Jag kan sova in min sömnbrist under veckoslutet <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom sömn inte går att lagra eller kompensera senare.
Om jag sover för lite ökar risken för ångest, depression, irritation och nedstämdhet, eftersom lite sömn påverkar negativt på sinnesstämningen och humöret.	När jag dricker alkohol och använder nikotinprodukter har det ingen inverkan på min sömn <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom nikotin och alkohol är uppgiggande.
Om jag sover för lite kan det påverka min sexualitet och mina relationer negativt, eftersom sömn påverkar på hormonbalansen och kan orsaka ångest eller irritation.	Det är bra om jag sover 12h under en natt <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom för mycket sömn orsakar rubbningar i dygnsrytmen.
Då jag sover för lite får jag enklare stress, akne och störningar i menstruationen, eftersom hormonbalansen (bland annat stresshormonutsöndringen ökar) kan bli rubbad och du tål stress sämre.	Om jag tar en tupplur ersätter det för förlorad sömn <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom långa tupplurar (över 20 min) på eftermiddagen stör sömnens kvalitet och längd under kommande natt.
När jag är trött är jag oftare sötsugen och föredrar fet mat, eftersom trötthet ökar matlusten för ohälsosam och snabb mat.	Min längdtillväxt påverkas inte av min sömn <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom växthormonet utlöses under sömnen.
När jag sover för lite kan jag få magproblem, såsom gaser och förstoppning, eftersom sömnlöshet saktar ner ämnesomsättningen	Alkohol kan hjälpa mig med insomningen – <b>SANT OCH FALSKT</b> , eftersom alkohol kan göra dig tröttare, men sömnkvaliteten och längden kan rubbas (bland annat REM-sömnen minskar).
För lite sömn kan i lång sikt orsaka högt blodtryck, diabetes, övervikt och jag kan bli lättare sjuk, eftersom immunförsvaret och ämnesomsättningen är svagare då du sover för lite.	Cannabis är lugnande, och rökandet kan därför hjälpa mig att somna – <b>SANT OCH FALSKT</b> , eftersom cannabis är lugnande, men det höjer pulsen och försnabbar blodcirkulationen, som kan göra dig pigg och ångestfylld.
Då jag sover för lite kan jag få sämre betyg och skolprestationer, eftersom inläringen och koncentrationen är som bäst med tillräcklig och god sömn.	Otillräcklig sömn är inte jämförbart med att vara berusad <b>ÄR FALSKT</b> , eftersom en trött persons funktionsförmåga kan vara lika dålig som hos en berusad person.
Orgasm kan hjälpa mig att somna, eftersom då utlöses endorfiner, dopamin, serotonin och <del>oxytocin</del> oxytocin (må bra hormoner), eftersom dessa hormoner reglerar bland annat sömnen och humöret.	

**Tabell 7. Innan förändringar av att lägga till fakta om empowerment****DIN KVÄLLSRUTIN**

GENOM DENNA MODELL KAN ELEVER 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 SÖMNKORTS-ÖVNINGEN 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 går i säng.

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

**Tabell 8. Efter förändringar av att lägga till fakta om empowerment****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 SÖMNKORTS-ÖVNINGEN 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 går i säng. Ledaren av övningen kan 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 (exempelvis läsning, lyssna på podcast).

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

**7.3 Tredje testet**

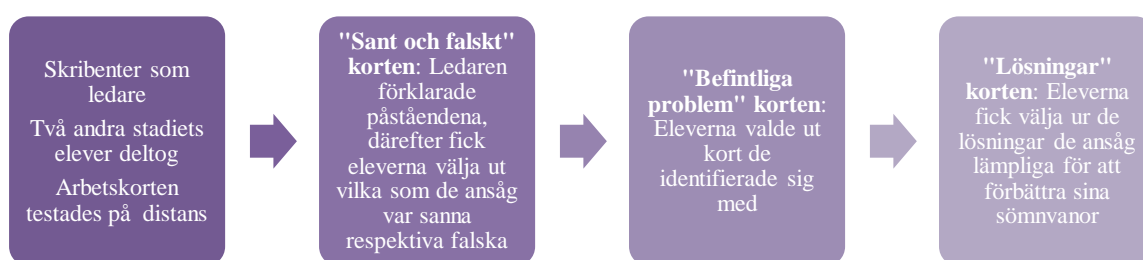
Det tredje testet utfördes också av skolcoachen i Östra Nyland. I testet deltog samma grupp pojkar, som deltagit i första och andra testet. Skolcoachen gick igenom de nya påståenden som vi lagt till i kategorin ”Sant och falskt”. Dessa påståenden var ”Orgasm kan hjälpa mig att somna”, ”Alkohol kan hjälpa mig med insomningen”, ”Cannabis är lugnande och rökandet kan därför hjälpa mig somna” och ”Otillräcklig sömn är inte jämförbart med att vara berusad”. Efter testet hade vi ett feedback-tillfälle med skolcoachen och hen ansåg att instruktionsdelen av verktyget var förbättrat och att instruktionerna var tydliga. Skolcoachen ansåg att verktyget var lätt att använda och att det var positivt att de tidigare

förbättringsförslagen tagits i beaktan. Vi fick även feedbacken att verktyget är användbart i skolcoachens arbete, då användningen av verktyget stöder diskussionen med eleverna.

## 7.4 Fjärde testet

Det fjärde testet gjordes av skribenterna. Det gjordes som två skilda test, men eftersom ingen utveckling gjordes mellan testen anses testen endast som en loop. Det fjärde testet gjordes vecka 14 och testen utfördes individuellt med endast en skribent och en elev. Utförandet har sammanställts i tabell 9 nedan.

**Tabell 9. Utförande av fjärde testet**



I första testet av fjärde loopens deltog en 18-årig kvinnlig studerande (studerande A). Deltagaren har tidigare studerat cirka 1,5–2 år inom social- och hälsovården till närvårdare. I det andra testet av fjärde loopens deltog en 17-årig kvinnlig studerande (studerande B). Båda deltagarna studerar för tillfället på andra stadiet i skilda finlandssvenska skolor. Testet genomfördes enligt de instruktioner och steg som skribenterna sammanställt tidigare (se bilaga 6). Testet skedde på distans, där korten visades i Word-form via delning av skärmen. Övningen påbörjades genom att de olika kortkategorierna förklarades grundligt en åt gången. Efter att den första kategorin ”Sant och falskt” förklarades, visades korten och deltagaren fick säga vilka påståenden som hon ansåg vara sanna och vilka påståenden som hon ansåg vara falska. Studerande A fick alla påståenden rätt och hon förstod även att påståendena ”Cannabis är lugnande, och rökande kan därför hjälpa dig att somna” och ”Alkohol kan hjälpa dig med insomning” var både sanna och falska. Studerande A ansåg att påståenden var för lätta på grund av hennes erfarenhet inom social- och hälsovården samt ålder.

Studerande B, som inte har erfarenhet inom social- och hälsovården, ansåg att påståenden var lämpliga för studeranden i hennes ålder. Hon ansåg att korten klargör olika påståenden om sömn som man eventuellt inte har pålitlig kunskap om, och klargör fördomar man haft. Det märktes att hon hade bra kunskap inom ämnet och svarade rätt på nästan alla påståenden. Studerande B hade dock svårt att förklara varför påståendet ”Cannabis är lugnande, och

rökande kan därför hjälpa dig att somna” var både sant och falskt, därför tyckte hon att det var bra att svaren motiverades av ledaren av övningen. Påståenden om alkohol, cannabis och orgasm ansåg hon relevanta för personer i hennes ålder.

Sedan förklarades kategorin ”Befintliga problem” och korten visades för deltagaren. Deltagaren fick nu välja ut de problem hon ansåg att kunna identifiera sig med. Både studerande A och studerande B ansåg att de nedskrivna sömnproblemen var relevanta och att det kändes lätt att identifiera sina problem. Till sist förklarades kategorin ”Lösningar” och här fick deltagaren välja ut de lösningar som hon ansåg vara möjliga att utnyttja vid att förbättra sin sömn. Både studerande A och studerande B tyckte att det var lätt att välja ut lösningar och att det fanns en bra och realistisk koppling mellan problem och lösning.

Övriga kommentarer som studerande A gav under testet var att i kategorin ”Lösningar” kunde lösningarna på korten beskrivas eventuellt mer personligt som till exempel att skriva ”Jag tar inte tupplurar som överskrider 20–30 minuter” i stället för att skriva ”Tupplurar ska inte överskrida 20–30 minuter”. Genom att testet skedde individuellt kände hon att ledaren av övningen kunde uppmärksamma och fokusera på sådana faktorer och problem som endast berörde deltagaren. Deltagarna ansåg att instruktionerna och upplägget på korten var visuellt bra sammanställt. De ansåg att tipsen som framställdes i korten med lösningar var realistiska och de kunde lätt plocka ut sådana tips som de kunde utnyttja sig av. Sammanfattningsvis ansåg deltagarna att användningen av verktyget möjligtvis inte lämpar sig bäst för elever som från tidigare är bekanta med sömnrelaterade faktorer. De skulle därför säga att övningen kanske lämpar sig bättre med elever i årskurs 7–9 eller med sådana elever som inte har tidigare erfarenheter inom området. I testet med studerande B gick ledaren även igenom uppföljningsblanketten och hon ansåg att blanketten är eventuellt mer riktad för yngre elever på grund av användningen av smileys. Tabell 10 beskriver deltagarnas åsikter.

Tabell 10. Sammanställning av de studerandes åsikter från fjärde testet

TEST/LOOP 4	BAKGRUND	”SANT OCH FALSKT”	”BEFINTLIGA PROBLEM”	”LÖSNINGAR”
<b>STUDERANDE A</b>	18 år, studerat 1,5–2 år inom social- och hälsovården på andra stadiet	Fick alla påståenden rätt, ansåg dem vara för lätta	Ansåg problemen relevanta, lätt att identifiera sig med innehållet på korten	Lätt att välja ut lämpliga lösningar, realistisk koppling mellan problem och lösning, ansåg även att formuleringen på korten kunde göras mer personlig
<b>STUDERANDE B</b>	17 år, studerar på andra stadiet	Svarade rätt på de flesta påståenden, ansåg dem lämpliga för hennes ålder	Ansåg problemen relevanta, lätt att identifiera sig med innehållet på korten	Lätt att välja ut lämpliga lösningar, realistisk koppling mellan problem och lösning

Efter testet och feedbacken av deltagarna beslöt vi att ändra meningarna i kategorin ”Lösningar” till jag-form och därmed göra lösningarna mer personliga och konkreta. Till exempel meningen ”Motionera regelbundet! Det främjar god sömn och viktkontroll, minst 30-60min varje dag” ändrades till ”Jag motionerar regelbundet minst 30-60min varje dag för att främja god sömn och viktkontroll”. Ett ytterligare exempel är att meningen ”Planera din dag” ändrades till ”Jag planerar min dag”.

## 7.5 Testresultat

Vårt verktyg har testats i fyra loopar och efter varje loop har vi fått feedback om hur testet framskridit. Testen har utförts både på grupp- och individnivå. Baserat på våra egna test, samt den feedback vi fått av skolcoachen som testat verktyget åt oss, anser vi att verktyget lämpar sig bäst för elever i årskurserna 7–9. Det är på den professionellas ansvar att bedöma om verktyget är lämpligt för elever i andra stadiet. Detta motiveras med att flesta äldre elever har mer kunskap om sömn och den professionella behöver då avgöra om verktyget lämpar sig för eleverna. På basis av testen och feedbacken kan vi dra slutsatsen att övningen fungerar både på grupp- och individnivå. Testen genomfördes både på distans och i skolan samt anser vi att verktyget lämpar sig bäst att utföras på plats. Att utföra övningen på distans kräver goda tekniska kunskaper och mer förberedelser. Både eleverna som deltagit i testen, samt skolcoachen, har haft positiva upplevelser av verktyget och vi anser därför att vi skapat ett



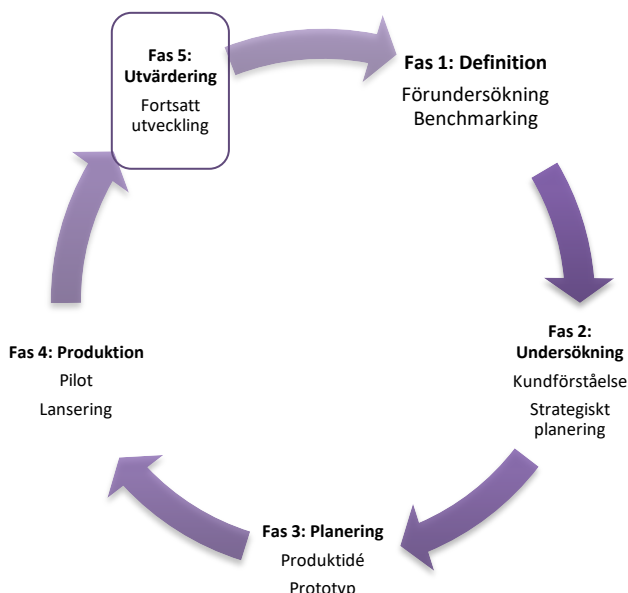
bra lösningsinriktat verktyg. Vi har även fått feedback att sista versionen av verktyget är tydligt, logiskt och enkelt att använda. Tabell 11 nedan beskriver deltagarnas åsikter och feedback.

**Tabell 11. Sammanställning av de studerandes åsikter från fjärde testet**

TEST/LOOP	1	2	3	4
<b>AV VEM</b>	Skolcoach & professionell inom ungdomstjänsterna	Skolcoach	Skolcoach	Skribenterna
<b>UTFÖRANDE</b>	Arbetskorten testades med 4 elever	”Din kvällsrutin” och ”Uppföljningsblanketten” testades med 4 elever	”Sant och falskt” påståenden testades med 4 elever	Två parallella test gjordes med två andra stadiet elever på distans, arbetskorten testades
<b>RESULTAT/ FEEDBACK</b>	Arbetskorten skapade aktiv diskussion, anpassningsbart, positiv upplevelse av eleverna  Ta upp fler ämnen i ”sant och falskt”	Blanketterna var tydliga och behändiga, med tanke på åldersgruppen behöver verktyget vara så enkelt som möjligt  Tydligare motiveringar till ”sant och falskt” önskades	Verktygets innehåll var bearbetat och förbättrat, verktyget var lätt och tydligt att använda	Innehållet var för enkelt för eleverna, tydligt och enkelt verktyg  Omformuleringar av kategorin ”Lösningar” föreslogs
<b>UTVECKLING AV VERKTYGET</b>	Skapade ”Din kvällsrutin” och ”Uppföljningsblanketten”, lade till flera arbetskort till ”sant och falskt”	Gav förklaringar till ”sant och falskt”, lade till ett avsnitt om empowerment i instruktionerna		Omformulering av innehållet för kategorin ”Lösningar” gjordes

## 8 Utvärdering

Produktionsfasen innehåller enligt servicedesign skapandet av en betaversion av verktyget, vilket baseras på planeringsfasen (se figur 10). Betaversionen lanseras sedan för en begränsad målgrupp, samt att produktionen av produkten sker. I den sista fasen utvärderar man även om produktens syfte uppnåtts, samt produktens användbarhet. (Tuulaniemi, 2011, ss. 243-249). Eftersom examensarbetet är ett beställt arbete, och produkten kommer ges till uppdragsgivaren, kommer vi inte att producera och lansera produkten. Om lansering sker är det uppdragsgivaren som gör detta. Kapitlet kommer därför behandla och diskutera kring fortsatt utveckling av verktyget ”Ta tag i din sömn”, vilket hör till följande fas.



Figur 10. Utvärderingsfasen enligt servicedesignprocessen (Tuulaniemi, 2011, ss. 130-131)

## 8.1 Fortsatt utveckling

Syftet för verktyget är att främja goda sömnvanor samt förebygga sömnproblem hos elever. Enligt feedbacken vi fått av alla fyra testen, har vi uppnått detta syfte. Både skolcoachen som utfört testen, eleverna som deltog i testen och våra egna test gav samma feedback. Resultatet av testen är att verktyget kan fungera i främjande och förebyggande syfte samt att verktyget kan vara användbart i skolcoachens arbete. Detta baserar vi även med tanke på tidigare forskningar och fakta inom ämnet sömn hos elever i åldern 13–19. Förundersökningen visade att den valda åldersgruppen har problem med sömnen, och därför finns det behov av verktyg som behandlar ämnet. Verktyget är därigenom även relevant med tanke på behovet. Förutom detta gav skolcoachen för det mesta bra feedback, och anser att hen kommer ha användning av verktyget i sitt arbete.

Vidareutveckling kunde vara nödvändigt då det kommer till utvärderingen av verktygets användbarhet och hur bra det egentligen fungerar. Urvalet av elever som deltog i testen var litet, och därför kan resultaten inte generaliseras. En större och längre undersökning kunde därför behövas, för att öka verktygets tillförlitlighet och generaliserbarhet. Större diversitet bland deltagande elever behövs i kommande undersökningar, samt att fler skolcoachers åsikt angående användbarheten tas i beaktan. Därtill skulle det behövas vidare undersökning om verktyget verkligen har en långsiktig positiv inverkan på elevers sömnvanor. Ett annat förslag till vidare utveckling är att göra verktyget åtminstone delvis digitalt, då det sänker tröskeln för ungdomarna att aktivt använda verktyget. Till exempel kunde

”Uppföljningsblanketten” och ”Din kvällsrutin” görs digitala. Denna tanke baseras även på grund av att en stor del av arbetet i skolan görs digitalt idag, både av eleverna och personalen i skolan. I och med detta skulle det vara naturligt att skapa ett verktyg som skulle vara digitalt och passa in i skolcoachens och elevernas arbetssätt. Verktygets design kunde även utvecklas och förbättras, ifall det fanns mer resurser och kunskaper i att designa en produkt. Då designen skulle ytterligare utvecklas, skulle verktyget eventuellt kunna bli mer intressant och lämplig för åldersgruppen.

## 8.2 Forskningsetik

För att en forskning, en undersökning eller ett arbete ska kunna vara etiskt godtagbar, ska den följa forskningsetiska delegationens goda vetenskapliga praxis (GVP). Vi förbinder oss till GVP:s principer i den mån som möjligt genom arbetsprocessen och testningen av verktyget. De centrala faktorerna i GVP är att forskningen görs hederligt och presentation av resultaten, samt dokumenteringen görs med öppenhet och ärlighet. Forskarna ska även på korrekt sätt hänvisa till tidigare forskning och vetenskapliga källor som använts i forskningen. Även forskningstillstånd hör till GVP, samt att andra relevanta etiska förhandsbedömningar gjorts. Om finansieringskällor eller andra avtal finns ska detta behandlas med öppenhet för läsaren. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 18-19). Eftersom vi beskrivit vår arbetsprocess och den teoretiska referensramen öppet i arbetet, samt följt de anvisningar för källhänvisningar som vår yrkeshögskola kräver, har vi uppnått GVP. Vi har inga finansieringskällor, och vi har öppet beskrivit samarbetet med vår uppdragsgivare.

Eftersom vi inte gör en forskning, kan inte alla delområden i GVP tillämpas. Vi har inte sökt forskningstillstånd eller etisk förhandsbedömning, eftersom skolcoachen gör testningen åt oss som en del av sitt arbete samt rapporterar resultaten både muntligt och skriftligt. En annan brist i undersökningen är testningen av verktyget, som inte gjordes så systematiskt som vi hade tänkt oss och uppnår därför inte kriterierna för vetenskaplig forskning. Vi strävade dock till att vara genomskinliga under hela processen och genom detta undvika möjliga missförstånd, försummelser samt andra avvikelser från GVP. Vi har under examensarbetets gång skrivit dagbok samt dokumenterat alla val och avgränsningar som gjorts, för att underlätta skrivprocessen.

Vi förbinder oss även till de etiska principerna för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland, som forskningsdelegationen utarbetat. De centrala

principerna är att deltagarna i forskningen blir respekterade och har självbestämmande rätt, samt att de inte utsätts för skada. En viktig faktor inom forskning i humanvetenskaperna är att deltagarna är informerade om deras rättigheter till att delta, avstå från att delta och avbryta deltagandet i forskningen. Även behandlingen av personuppgifter ska vara respektfull, systematiskt, ansvarsfullt och lagenligt. (Forskningsetiska delegationen, 2019, ss. 28-34). Vi har inte samlat in personuppgifter av eleverna, deltagande är frivilligt och eleverna får i vilket skede som helst avbryta deltagandet. Elevernas integritet och självbestämmanderätt respekteras.

Eleverna som deltagit i testningen av verktyget har blivit informerade om att de deltar i undersökningen. Vi har därför följt Forskningsetiska delegationens anvisningar för forskning inom humanvetenskaperna. Det som dock går att diskuteras och kan anses som en brist i undersökningen är skribenternas nära relation till eleverna som deltog i fjärde testet. Relationen mellan skribenterna och deltagarna påverkar resultatet av testningen. Därmed kan resultatet skilja sig jämfört med om testningen skulle skett av en utomstående som inte har en nära relation till deltagarna.

### **8.3 Tillförlitlighet**

Genom att följa GVP kan undersökningen åstadkomma en hög tillförlitlighet och vara trovärdig (Forskningsetiska delegationen, 2012). Reliabiliteten påvisar hur bra en mätning har gjorts och en hög reliabilitet uppnås då alla mätningar kommer till samma resultat (test-retest-reliabilitet eller upprepbarhet). Validiteteten har som uppgift att visa att rätt sak verkligen mäts, dvs. en hög validitet kan uppnås genom att resultaten i mätningen eller undersökningen svarar på forskningsfrågorna och det undersökningen handlar om. (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 123-125). För att uppnå hög tillförlitlighet krävs hög validitet och hög reliabilitet, medan en låg reliabilitet ofta orsakar en låg validitet (Larsson, Lilja, & Mannerheimer, 2005, s. 66). Bristfällig dokumentering, rapportering, knapp sakkunskap inom området och slarvfel genom arbetet indikerar på svag yrkeskunskap, samt resulterar till att arbetet får en låg tillförlitlighet (Forskningsetiska delegationen, 2012).

Eftersom syftet med detta funktionella examensarbete inte är att mäta något konkret genom verktyget, kan vi inte direkt mäta tillförlitligheten, jämfört med empiriska forskningar. Validiteten kan granskas genom att vara genomskinlig i skrivprocessen samt i testningen av verktyget. Vi har beskrivit hur, när och varför vi har gjort avgränsningarna, samt motiverat varför de varit relevanta. Relevansen för val av ämnesområde samt avgränsningarna beskrivs

i litteratursökningen. Vi har även motiverat de ändringar och beslut som gjorts i vidare utvecklingen av verktyget samt genom arbetsprocessen. En brist i tillförlitligheten var att vi gjorde en ofullständig benchmarking, och senare i arbetsprocessen upptäcktes ett verktyg som liknade vårt. I slutändan hade detta en positiv inverkan på processen, eftersom det ledde till ytterligare utveckling av verktyget. En fullständig benchmarking skulle dock vara ett bättre alternativ. Bristerna i examensarbetet kan anses finnas i upprepbarheten och eventuellt i tillförlitligheten, eftersom de inte direkt kan mätas i vårt fall. Dessa krav kan vara svåra att uppfylla i funktionella examensarbeten. Styrkan i undersökningen är däremot att vi varit öppna vid beskrivningen av testerna, samt motiverat till de val som gjorts. Validiteten på arbetet höjs med att vi har kunnat besvara forskningsfrågan samt verktyget kan anses som användbart som stöd i skolcoachens arbete.

Upprepbarhet innebär att till exempel en undersökning går att upprepa på exakt samma sätt med samma resurser och uppnå samma forskningsresultat. Om en undersökning kan upprepas, kräver det att processen, metoden och resultaten har tillräckligt tydligt och detaljerat beskrivits för läsaren. Tillförlitligheten ökar om undersökningens resultat kan upprepas. Generaliserbarhet innebär att resultaten kan generaliseras i större urval än vad som undersökts i forskningen, dvs. resultaten kan antas bli desamma med ett annat urval av samma population. (Lindberg, 2019). Eftersom verktyget har testats endast på ett litet urval och vi inte mäter något konkret med verktyget, kan det inte enligt vår uppfattning generaliseras. Vi tror inte att testen av verktyget är upprepbara, eftersom testen inte gjordes systematiskt och skolcoachen hade friheten att anpassa utförandet hur hen ansåg vara lämplig till testgruppen.

## **9 Diskussion**

Vi kan konstatera att sömnsvårigheter bland ungdomar är ett växande problem speciellt i och efter grundskolans högre klasser, efter att de kommit in i puberteten. Tidigare studier tyder på att ungdomar sover mindre än den rekommenderade längden och att sömnen minskar under vardagarna då ungdomar blir äldre. Sömnbehovet ökar vid puberteten på grund av olika fysiska, psykiska samt sociala utvecklingar som uppstår under ungdomstiden. Dessutom spenderar ungdomar mycket tid på sina telefoner på grund av digitaliseringen. Den långa skärmtiden påverkar negativt på insomnandet och sömntiden. Sömnproblem är ett aktuellt problem hos dagens ungdomar och sömnproblemen påverkar negativt på både deras skolmotivation och på deras fritid. Därför anser vi att det är viktigt att främja goda sömnvanor och genom det förebygga sömnproblem i åldern 13–19.

Vår valda metod servicedesign kan anses vara relevant och fungerande för vårt arbete, eftersom uppdraget var att skapa ett konkret verktyg. Vårt arbete har följt de olika faserna som ingår i metoden samt testningen av verktyget har skett genom loopar. Testningen skedde i loopar för att kunna utveckla verktyget efter varje testning. Vi anser att det finns både för- och nackdelar med att testen skedde med samma grupp tre gånger. En fördel är att skolcoachen och eleverna har kunnat direkt identifiera förbättringarna på nyare versionerna, och därmed haft lättare att jämföra nya versionen med de äldre versionerna. En nackdel med testningen är bristen på mångfald av deltagare.

En brist i arbetsprocessen var att testningen inte skedde så systematiskt som planerat, eftersom vi inte hade förutbestämt konkreta saker vi ville få ut av testen. Eftersom testen gjordes av en utomstående person skulle tydligare instruktioner resulterat i en mer systematisk process. Förutom detta kunde feedback-tillfällena gjorts mer systematiska, i stället för en öppen diskussion. Den öppna diskussionen gjorde det dock enkelt för skolcoachen att styra diskussionen till det hen tyckte var mest relevant. För att stärka effektiviteten av verktyget skulle det även krävas att vi skulle ha testat verktyget på en mer mångfaldig grupp elever, samt testat verktyget med flera skolcoacher.

Vårt syfte för arbetet är att främja hälsosamma sömnvanor och förebygga sömnproblematik hos elever. Genom detta kan vi anta att vårt verktyg kan hjälpa skolcoachen i sitt arbete genom att diskutera hälsosamma sömnvanor med eleverna. För att se om vi i ett större perspektiv uppnått detta krävs en längre studie, där effektiviteten av verktyget mäts. Vårt mål var att skapa ett konkret och lösningsinriktat verktyg för skolcoacher, vilket vi uppnått. Vår frågeställning är "Är verktyget användbart i skolcoachens arbete?". Baserat på vår feedback, kan vi dra slutsatsen att skolcoacher kan utnyttja och använda vårt verktyg tillsammans med elever.

Avsikten med examensarbetet är att utveckla ett verktyg som är användbart i skolcoachernas arbete. Vi anser att vi uppnått målet, och önskar därför att verktyget utnyttjas till den mån som möjligt. Vidare utveckling av verktyget skulle dock stärka användningsmöjligheterna. Med tanke på att dåliga sömnvanor är ett aktuellt problem hos ungdomar, anser vi det centralt att professionella arbetar för att främja goda sömnvanor. Verktyget "Ta tag i din sömn" stöder diskussionen kring temat sömn med ett empowermentorienterat förhållningssätt.

## 10 Källförteckning

- Aaltonen, P., Bulhan, H., Ibrahim, S., Ranto, S., Roponen, H., & Sun, S. (den 05 01 2021). *Monikielinen ohjaaja -mallin ja kouluvalmentaja-kokeilun arviointi*. Hämtat från Helsingin kaupunki: [https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/hankkeet/Arviointiraportti%20monikielinen%20ohjaaja%20ja%20kouluvalmentaja%20\(1\).pdf](https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/hankkeet/Arviointiraportti%20monikielinen%20ohjaaja%20ja%20kouluvalmentaja%20(1).pdf) den 23 03 2022
- Aivoliitto. (den 14 01 2020). *Opeta aivot liikkumaan toistoilla - tai hieman huijaten*. Hämtat från Aivoliitto.fi: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/opeta-aivot-liikkumaan-toistoilla-tai-hieman-huijaten/#1153927e> den 08 03 2022
- Alisa-Projekti. (u.d.). *Ammattilaisen työkalupankki*. Hämtat från Alisa-Projekti: <http://www.alisaprojekti.fi/ammattilaisten-tyokalupankki> den 23 02 2022
- Artiges, E., Bezivin-Frere, P., Conrod, P. J., Garavan, H., Lapidare, W., Lemaitre, H., . . . Vu. (2017). Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. *Scientific reports*, 7. doi:<https://doi.org/10.1038/srep41678>
- Bear Cards. (u.d.). Hämtat från Innovative Resources: <https://innovativeresources.co.uk/product/bear-cards/> den 01 02 2022
- Beck, F., Godeau, E., Leger, D., & Richard, J.-B. (2012). Total Sleep Time Severly Drops during Adolescence. *PLoS ONE*, 7(10). Hämtat från <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0045204&type=printable>
- Canva. (2022). *Canva's Content License Agreement*. Hämtat från Policies and Terms: <https://www.canva.com/policies/content-license-agreement/> den 28 03 2022
- Dumontheil, I., Elliott, P., M. Baker, M., Mutz, J., O. Mireku, M., Rösli, M., . . . Toledano, M. (2019). Night-Time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. *Environment International*, 66-78. doi:<https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.069>
- Folkhälsan. (u.d.a.). *13 tips för bättre sömn*. Hämtat från Folkhälsan: [https://www.folkhalsan.fi/globalassets/vuxna/ma-bra/13somtntips\\_a4.pdf](https://www.folkhalsan.fi/globalassets/vuxna/ma-bra/13somtntips_a4.pdf) den 24 02 2022
- Folkhälsan. (u.d.b.). *Sömnkort*. Hämtat från Folkhälsan: [https://www.folkhalsan.fi/globalassets/vuxna/ma-bra/nattarbete\\_spel\\_enkla.pdf](https://www.folkhalsan.fi/globalassets/vuxna/ma-bra/nattarbete_spel_enkla.pdf) den 24 02 2022
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från God vetenskaplig praxis (GVP): [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) den 29 03 2022
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland*. Hämtat från [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

- Gamze Tetik, N., & Kar Sen, G. (2021). Impact of Adolescents' Sleeping Problems and Habits on the Quality of Their Sleep. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 118-125. Hämtat från [https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_47530/JTSM-8-118-En.pdf](https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_47530/JTSM-8-118-En.pdf)
- Granrot, S., & Mansner, M. (u.d.). *Toivon sinun -kortit*. Hämtat från Facebook: <https://www.facebook.com/Toivon-sinun-kortit-291644150944639/> den 08 03 2022
- Härmä, M., & Sallinen, M. (2000). Univaje terveystriskinä. *Aikakausikirja Duodecim*, 116(20), ss. 2267-2273. Hämtat från Aikakausikirja Duodecim: <https://www.duodecimlehti.fi/duo91829#s4> den 23 03 2022
- Härmä, M., & Sallinen, M. (2006). Uni, terveys ja toimintakyky. *Aikakausikirja Duodecim*, 122(14), ss. 1705-6.
- Haapasalo-Pesu, K.-M., & Karukivi, M. (2021). *Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin*. Hämtat från Aikakausikirja Duodecim: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10638> den 22 03 2022
- Helakorpi, S., & Helenius, J. (2022). *De ungas vardag - enkäten Hälsa i skolan 2021*. THL. Hämtat från <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144031/De%20ungas%20vardag%20-%20enkaten%20Halsa%20i%20skolan%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herkama, S., Turunen, T., Sandman, N., & Salmivalli, C. (2019). Sleeping Problems Partly Mediate the Association between Victimization and Depression among Youth. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2477-2486. Hämtat från <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1249-3>
- Hurre, T., Kiviruusu, O., Paavonen, E., Partonen, T., & Tilli, M. (2015). Brief Behavioral Sleep Intervention for Adolescents: An Effectiveness Study. doi:10.1080/15402002.2015.1007993
- Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutenberg, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2018). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. doi:10.1111/scs.12621
- Käypä hoito. (den 13 01 2016). *Liikunta*. Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s7> den 08 02 2022
- Käypä Hoito. (u.d.). *Uni-Valvepäiväkirja*. Hämtat från Käypä Hoito: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067a.pdf> den 23 02 2022
- Kinnarps.fi. (u.d.). *Värit vaikuttavat*. Hämtat från Kinnarps: <https://www.kinnarps.fi/tietoa-tyoymparistosta/varit-vaikuttavat-meihin/> den 22 03 2022
- Korhonen, L. (den 26 11 2021). *Uniongelmat*. Hämtat från Terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00020> den 25 01 2022



- Kort för känslo- och vänskapsfärdigheter.* (den 01 02 2022). Hämtat från mieli: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/kort-for-kanslo-och-vanskapsfardigheter-4/> den 01 02 2022
- Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. (2017). *Painopiste preventioon.* Hämtat från Duodecim: <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2017/04/Konsensuslausuma-2017.pdf> den 25 01 2022
- Lag om elev- och studerandevård 1287/2013. (2013). Hämtat från FINLEX: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131287> den 25 01 2022
- Larsson, S., Lilja, J., & Mannerheimer, K. (Red.). (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete* (1:10 uppl.). Studentlitteratur AB.
- Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 21(82).
- Lindberg, B. (Red.). (2019). *Upprepbarhet och generaliserbarhet i forskningen.* Göteborg: Kungl. Vetenskaps- och Vitterhets-Samhället.
- Mieli125. (den 27 09 2021). *Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun.* Hämtat från Mieli125: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/> den 23 02 2022
- MLL. (den 30 06 2021). *Nuoren nukkuminen.* Hämtat från Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/> den 21 03 2022
- Moula, A. (Red.). (2009). *Empowermentorienterat socialt arbete.* Lund: Studentlitteratur.
- Nuortenlinkki. (u.d.). *Energiajuoma.* Hämtat från Nuortenlinkki: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/energiajuoma> den 12 04 2022
- Nuortenmielenterveystalo.fi. (u.d.). *Uniongelmat.* Hämtat från Nuortenmielenterveystalo.fi: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae\\_neuvoja\\_ja\\_apuja/mista\\_apua/Pages/default.aspx?s1=Uniongelmat](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/mista_apua/Pages/default.aspx?s1=Uniongelmat) den 22 03 2022
- Ohayon, M., & Partinen, M. (2002). Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland. *Journal of Sleep Research*, 11(4). Hämtat från <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2869.2002.00317.x?sid=nlm%3Apubmed>
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen* (4. uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Partinen, M. (den 17 09 2019). *Mitä uni on?* Hämtat från Uniliitto: <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/> den 21 03 2022
- Partonen, T. (den 03 03 2020). *Riittävä uni.* Hämtat från Duodecim Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713> den 18 02 2022
- Partonen, T. (den 03 03 2020). *Univelka ja sen vaikutus painoon.* Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix02709> den 08 02 2022

- Pylkkänen, S., & Viitanen, R. (2014). *Ehkäisevä työ pedagogisesti*. Helsingfors, Finland. Region Norrbotten. (u.d.). *Sov gott*. Hämtat från Norrbotten: [https://www.norrbotten.se/publika/lg/utv/Folkhälsocentrum/Skolsköterskeportalen/sov\\_gott\\_a4\\_170130.pdf](https://www.norrbotten.se/publika/lg/utv/Folkhälsocentrum/Skolsköterskeportalen/sov_gott_a4_170130.pdf) den 23 02 2022
- Rintahaka, P. (den 18 02 2021). *Lasten ja nuorten unihäiriöt*. Hämtat från Lääkäriin käsikirja: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00684> den 18 02 2022
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2001). *Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset*. Hämtat från Aikakausikirja Duodecim: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92279> den 22 03 2022
- Suomen Unihoitajaseura ry. (u.d.). *Unihoitajan vinkit-opas hyvään uneen*. Hämtat från Suomen unohoitajaseura ry univinkit: [http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan\\_vinkit\\_vedos.pdf](http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan_vinkit_vedos.pdf) den 08 02 2022
- Tambalis, K., Panagiotakos, D., Psarra, G., & Sidossis, L. (2018). Insufficient sleep duration is associated with dietary habits, screen time and obesity in children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(10), ss. 1689-1696.
- THL. (den 08 11 2019). *Uni*. Hämtat från Elintavat ja ravitseminen: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni> den 21 03 2022
- THL. (den 29 09 2020). *Samarbete och partnerskap*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/thl/samarbete-och-partnerskap> den 23 03 2022
- THL. (den 17 11 2021a). *Keskeisiä käsitteitä*. Hämtat från THL: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> den 25 01 2022
- THL. (den 29 06 2021b). *Skolbarnets sömn i 6-12 års åldern*. Hämtat från THL: <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/valfard-och-halsa/barnets-somn/skolbarnets-somn-i-6-12-ars-alder> den 11 02 2022
- Thomsson, L. (den 19 08 2019). *Kouluvalmentajat yleistyvät kouluissa: "Tarvitsemme kouluihin eri rooleissa olevia henkilöitä" – OAJ vieroksuu uusien ammattinimikkeiden keksimistä*. Hämtat från Yle: <https://yle.fi/uutiset/3-10918558> den 12 04 2022
- Tuulaniemi, J. (2011). *Palvelumuotoilu*. Hämeenlinna: Talentum.
- UKK-instituutti. (den 02 10 2021a). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. Hämtat från UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> den 08 02 2022
- UKK-instituutti. (den 15 03 2021b). *Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla*. Hämtat från UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/> den 23 03 2022
- UKK-instituutti. (u.d.). *Olika sömnfaser*. Hämtat från Tervekoululainen: <https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/vila-och-somn/somnfaser/> den 21 03 2022

Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnätetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

# Projektbeskrivning



Institutionen för hälsa och välfärd, Åbo  
Projektbeskrivning för examensarbeten

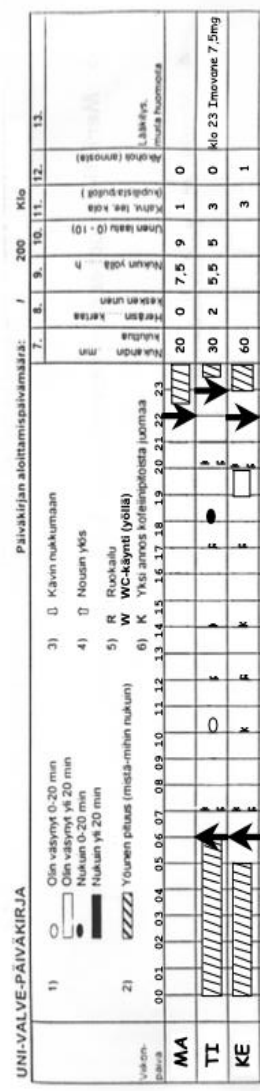
<b>Examensarbetsprojektets namn:</b> Skolcoach – förebyggande arbete i skolan
<b>Ansvarig lärare:</b> Peter Edelsköld
<p><b><u>Bakgrund:</u></b> Skolcoach är en relativt ny yrkesgrupp i skolorna och skolcoachernas arbetsbild och arbetsmetoder utvecklas för tillfället i hela landet.</p> <p><b><u>Syfte:</u></b> Att utveckla konkreta verktyg för att handleda elever i de finlandssvenska skolorna. Verktygen kan locka till diskussion och reflektion om t.ex. elevens mål och framtidsplaner, styrkor, hälsa och välmående.</p> <p><b><u>Utförande:</u></b> Inom detta examensarbetsprojekt görs arbetena enligt en funktionell metod, t.ex. en tillämpad variant av Service Design metoden. Examensarbetsskribenterna kommer att vara i kontakt med skolcoacherna i de finlandssvenska skolorna. Dessutom kommer skribenterna att vara i kontakt med barn och ungdomar för att testa verktygen. En professionell grafiker kommer att finslipa de bästa verktygens visuella form.</p> <p><b><u>Förväntade resultat:</u></b> 5 konkreta användbara och testade verktyg som står till skolcoachernas och andra professionellas förfogande, såsom t.ex. professionella inom elevhälsan.</p>
<b>Partners:</b> Som examensarbetsprojektets uppdragsgivare fungerar Carolina Silin som är projektledare för Skolcoachprojektet.
<p><b>Examensarbetets kompetenser:</b></p> <p><u>Utbildning till socionom YH</u> Studerande</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan systematiskt utveckla sitt yrkesområde och har förmåga att på ett vetenskapligt sätt granska, diskutera och presentera forsknings- och utvecklingsprojekt</li> <li>- Kan utföra forsknings- och utvecklingsverksamhet i mångprofessionella team</li> <li>- Kan tillämpa ett resursförstärkande perspektiv på utredning, utveckling och utvärdering av yrkespraxis inom social- och hälsovård</li> </ul> <p><u>Utbildning till sjukskötare YH och hälsovårdare YH</u> Studerande</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan systematiskt utveckla sitt yrkesområde och har förmåga att på ett vetenskapligt sätt (med fokus på vårdvetenskaplig forskning) utföra, presentera, diskutera och granska utvecklingsprojekt i mångprofessionella team</li> </ul>



Ohjeita täyttämiseen:

10. Antakaa yöunenne laadusta arvosana (asteikolla 0–10).
11. Merkitkää, kuinka monta kupillista tai pullollista olette juonut kahvia, teetä tai kolajuomia.
12. Merkitkää, kuinka monta annosta olette käyttänyt alkoholia.
13. Kirjoitakaa, mitä lääkkeitä olette käyttänyt. Mainitkaa, jos Teillä on ollut jokin kohtausta (mihin aikaan, kaaduiteko, jne.).

**ESIMERKKI:**



Esimerkkihenkilömme on maanantaina mennyt vuoteeseen klo 22.00 ja nukahtanut noin 20 minuuttia sen jälkeen. Hän on nukkunut klo 06.00 asti, jolloin hän myös nousi ylös juomaan kahvia ja syömään aamupalaa. Tiistaina hän on ollut hetken väsynyt klo 10.00 jälkeen, ruokaillut klo 12.00 aikaan ja juonut kupin kahvia klo 14.00. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja noin klo 18.00 aikaan nukkunut 0–20 minuuttia. Esimerkkihenkilömme on syönyt iltapalaa ja juonut kupin teetä klo 20.00 jälkeen. Klo 23.00 hän on mennyt vuoteeseen ja nukkunut klo 23.30–05.00. Ylös hän on noussut klo 06.00 aikaan ja klo 07.00 syönyt aamupalan sekä juonut kupillisen kahvia. Keskiyönkoalamuna joi henkilömme lasin kolalimsaa klo 10.00 aikaan, ruokailli 12.00 jälkeen ja taas päivällä klo 14.00 jälkeen joi kupin kahvia. Klo 17.00 hän on ruokaillut ja klo 19.00 jälkeen ollut pitkään väsynyt. Iltapalan hän on syönyt klo 20.00 aikaan ja nauttinut samalla kupin teetä. Vuoteeseen hän on mennyt klo 22.00 aikaan ja nukahtanut klo 23.00.

## Systematisk litteratursökning

Datum	Sökord	Sökfras	Databas	Avgränsningar	Sökresultat	Valda artiklar
20.01.2022	Sömn, ungdomar	Sömn AND ungdomar	Google Scholar	2010–2022	16 300	0
20.01.2022	Uni, oppilas	Uni AND oppilas	Google Scholar	2016–2022	3110	0
24.01.2022	Pupils, sleep deprivation, health	(Pupils or students or children) AND (sleep deprivation or sleep disturbance or reduced sleep or sleep loss or lack of sleep) AND health	EBSCOhost	Full text, 2015–2022, English, Europe (geography)	57	0
24.01.2022	Sleep, adolescents, statistics	Sleep AND (adolescents OR young adults OR teenager) AND statistics	EBSCOhost	Full text, 2015–2022, Finland, Germany, Brazil, Turkey	15	2 <sup>7</sup> 8
24.01.2022	Sleep, youth, Europe	(Sleep OR sleeping OR sleeps) AND (adolescent OR youth OR youths) AND (Europe)	PubMed	In the last 5 years, adolescent:13–18 years	793	3 <sup>9</sup> 10 11
24.01.2022	Pupils, sleep deprivation, health	(Pupils or students or children) AND (sleep deprivation or sleep disturbance or reduced sleep or sleep loss or lack of sleep) AND health	EBSCOhost	Full text, 2015–2022, English, Europe	57	0
24.01.2022	Pupils, sleep deprivation, health issues	(Pupils or students or children) AND (sleep deprivation or sleep disturbance or reduced sleep or sleep loss or lack of sleep) AND (health issues or health problems or medical problems)	EBSCOhost	Full text, 2015–2022	26	0

<sup>7</sup> Gamze Tetik, N., & Kar Sen, G. (2021). Impact of Adolescents' Sleeping Problems and Habits on the Quality of Their Sleep.

<sup>8</sup> Herkama, S., Turunen, T., Sandman, N., & Salmivalli, C. (2019). Sleeping Problems Partly Mediate the Association between Victimization and Depression among Youth.

<sup>9</sup> Lewien, C.; Genuneit, J.; Meigen, C.; Kiess, W.; Poulain, T. (2021) Sleep related difficulties in healthy children and adolescents

<sup>10</sup> Tambalis, K.; Panagiotakos, D.; Psarra, G.; Sidossis, L. (2018) Insufficient sleep duration is associated with dietary habits, screen time and obesity in children

<sup>11</sup> Dumontheil, I., Elliott, P., M. Baker, M., Mutz, J., O. Mireku, M., Rösli, M., . . . Toledano, M. (2019). Night-Time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life.

### Bilaga 3

24.01.20 22	Sleep, adolescents, promote	Sleep AND (promote OR enhance OR improve) AND (adolescents OR teenagers OR young adults)	EBSCOhost	Full text, 2015–2022, Europe	50	1 <sup>12</sup>
24.01.20 22	Sleep problems, diabetes	(Sleep problems or sleep disorders or sleep disturbance or insomnia) AND diabetes	EBSCOhost	Full text, 2015–2022	70	0
24.01.20 22	Sleep deprivation, overweight	(Sleep deprivation or sleep disturbance or reduced sleep or sleep loss or lack of sleep) AND (overweight or obesity or obese)	EBSCOhost	Full Text, 2015–2022, Europe	22	0

---

<sup>12</sup> Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutenberg, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2018). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use



## Arbetskorten

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  
relationer 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  
fettig 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 sömnbristen höja risken  
för blodpropp, diabetes,  
övervikt

Min sömn påverkas  
inte om jag dricker  
alkohol eller använder  
nikotinprodukter

Min längdtillväxt påverkas  
inte av min sömn

Det är bra om jag sover  
12h 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 dig 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  
1-2h 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 ska helst hålla  
sovrummet mörkt och  
svalt

Jag undviker att  
snooze mitt alarm

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

Jag går och lägger mig  
när 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 och  
viktkontroll

Jag planerar min dag

Jag reserverar tid för  
kvällsrutiner

Jag motionerar inte  
senare än 3-4h innan  
läggdags

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

Jag har skärmfri tid  
1-2h 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 (ingen koffein  
efter klo. 14)



# Instruktioner

## 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 UPPFÖLJNINGSBLANKETT. 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.

**Ljuslila korten:** Sant och falskt

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

**Ljusblå korten:** 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.

**Ljusrosa korten:** Lösningar

På dessa kort finns nedskrivet lösningar för de vanligaste sömnproblemen och olika rekommendationer eller tips för att främja positiva sömnvanor. Syfte med korten är att eleverna ska välja lösningar och resurser som hen anser möjliga att genomföra för att ändra sitt beteendemönster. Detta är det andra steget i empowerment-arbetsmodellen. Kortet 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 **ljuslila 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 **ljusblå korten** med textsidan uppåt. Ledaren går igenom de olika problemen som finns utskrivna på korten. Eleverna väljer vilket/vilka problem de identifierar sig med.

**Steg 4:** Placera fram **ljusrosa 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 8-10H/NATT, OCH SÖMNPROBLEMATIKEN FÖRVÄRRAS MED ÄLDERN. 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 (DÄR MAN OFTA HAR EN OREGELBUNDEN DYGNSTRYTM). ENLIGT STATISTIKEN HAR CA. EN TREDJE DEL AV DEN FINSKA BEFOLKNINGEN ÄTMINSTONE ETT SYMPTOM AV INSOMNIA.

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

## 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 i stället 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 1-2h innan läggdags och lämnas utanför rummet under natten. Ljuset av telefonen påverkar negativt 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 under "Återhämta dig med hjälp av avslappning", samt på Netflix finns serien Headspace, som består av guidade 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 lönar sig att koppla 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 arbetar genom 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 Pettit 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 sömn", 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](http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan_vinkit_vedos.pdf)  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisuus/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/kannabiksen-kayton-haittavaikutuksia>  
<https://www.terveystieteidenkeskus.fi/terveys/aikakausjulkaisu/terveyskirje/2017/10/informationspaket-for-hogstadiet/vila-och-somn/somnfaser/>  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

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 hitta på Theseus.fi med sökordet "Ta tag i din sömn".



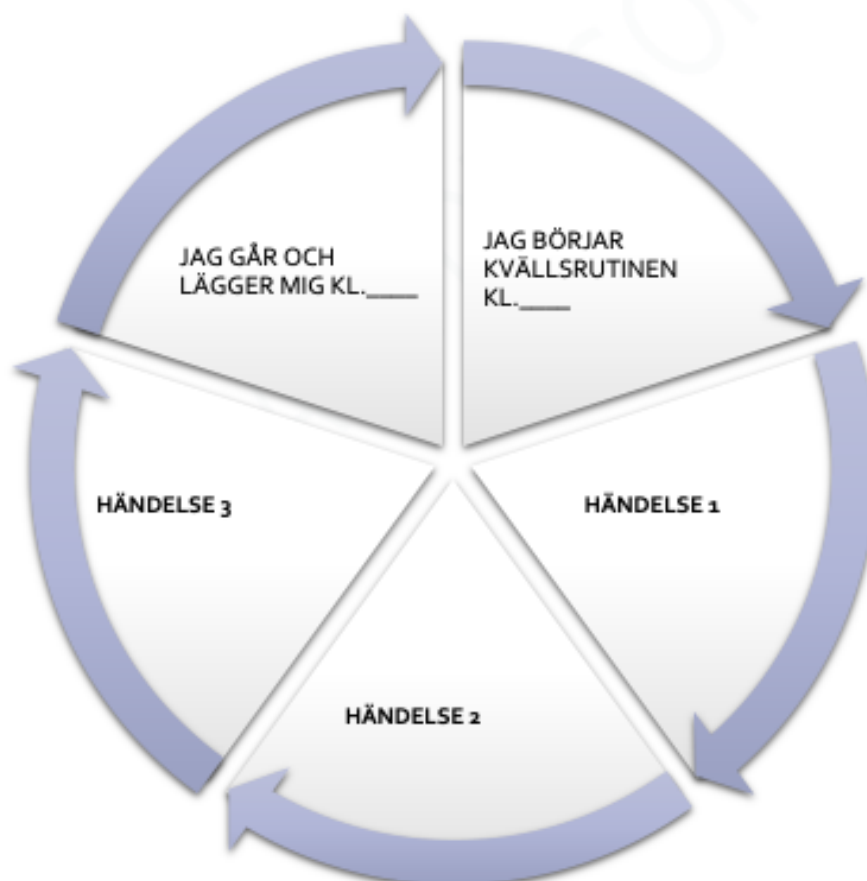
## Din kvällsrutin

### 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 ARBETSKORTS-ÖVNINGEN 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 går i säng. Ledaren av övningen kan 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).



# Uppföljningsblankett

## 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. (tex. hobby, meditation, vara med kompisar...)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



Vilken tid gick du och lägga dig och när steg du upp? Rita i cirkeln vilket humör du hade då du gick och la dig.

Exempel: 22-08

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



## Formulär för feedback

FORMULÄR FÖR FEEDBACK			
Design	Innehåll	Syfte och mål	Förbättringsförslag?
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Var korten lättlästa? Font, storlek på text?</li> <li>» Var färgerna bra?</li> <li>» Var storleken på korten lämpliga?</li> <li>» Kändes (för eleverna också) kortens design lämpligt för målgruppens ålder?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Var texten välformulerad? Något man inte förstod?</li> <li>» Var instruktionerna tydliga?</li> <li>» Kändes innehållet lämpligt för målgruppens ålder?</li> <li>» Skolcoachens åsikt angående en möjlig fjärde kategori?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Uppfylldes syfte och målen av korten?</li> <li>» Ljuslila kort: aktivera eleven, reda ut elevernas befintliga kunskap</li> <li>» Ljusrosa kort: eleverna ska identifiera sin egen sömnproblematik</li> <li>» Ljusblåa kort: eleven ska välja/hitta lösningar som hen anser möjliga att genomföra</li> <li>» Hela verktygets syfte: förebygga sömnproblematik och de hälsoproblem det för med sig, främja positiva sömnvanor hos elever</li> <li>» Kändes innehållet i korten relevanta? Förbättrade korten diskussionen eller skulle man lätt uppnå samma syfte/mål utan korten?</li> <li>» Elevernas åsikter: hur kändes övningen för dem?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Hur kunde vi skilja korten från Folkhälsans Sov gott-kort eller skiljer verktyget tillräckligt redan?</li> </ul>