

# Søvnkurs gir resulta

Foreldrene har prøvd nesten alt for å få barnet til å sove - uten å lykkes. Kanskje har de ikke prøvd lenge nok til at barnet forstår forandringen eller kanskje har de manglet et skreddersydd opplegg?

**SOV GODT:** Foreldre kan lære barnet å sove godt, ved å innarbeide gode rutiner. Illustrasjonsfoto: Colourbox.





**A**drive med søvngruppe på helsestasjonen er et fantastisk kjekt arbeid, synes vi som jobber med dette på Åkra helsestasjon i Karmøy kommune. Astrid Tjelle Bårdsen er med i søvngruppa og har holdt på med dette i cirka 15 år, alltid sammen med ei annen helsesøster. Nå er Berit Ninni Fjeldheim fra Norheim helsestasjon på Karmøy med.

Karmøy er en stor kommune med omtrent 45000 innbyggere, og det er én helsestasjon som serverer alle når det gjelder søvngruppa.

### Tidsbruk og gjennomføring

Når vi teller før- og etterarbeid, bruker to helsesøstre cirka tre timer i uka til dette arbeidet. Helsesøstrene melder aktuelle familier på til et «søvnkurs» hos oss, og vi kaller dem inn etter hvert. Vi har søvngruppe hver uke. I perioder kan vi ha lange ventelister, men stort sett går det greit unna.

Vi benytter et rolig rom uten forstyrrelser. Her slipper vi telefoner og er sammen i omtrent to timer.

Det åpnes opp for skjemt og alvor, og vi minner alltid om gjensidig taushetsplikt i gruppa. Mange foreldre er svært slitne av søvnmangel, så det er viktig at det er rom for både latter og gråt. I tillegg til erfaringsdeling gjennomgår vi generell teori om årsakene til søvnproblem.

Vi forsøker å ha «to gamle» gruppemedlemmer og «to nye» hver gang. Med det mener vi at noen har øvd på opplegget hjemme ei uke og kommer og forteller hvordan det har gått. Det er alltid kjekt og spennende for de nye å høre dette. «De gamle» forteller først om sin uke hjemme der de har hatt i oppgave å skrive søvnklokker; en klokke for hvert døgn. Videre går vi gjennom «de nye», og gir dem et eksakt program som er tilpasset alder på barnet og rutiner i familien.

Så kommer kanskje det viktigste foreldrene gjør sammen med barna den uka de øver seg. De skal gi barnet en positiv forventning til at det er noe kjekt og nytt som skal skje. De skal snakke med

barnet med trygg og nydelig stemme om det som har skjedd, det de sammen holder på med og det som skal skje. Og alltid avslutte med: «Og så skal du sove i senga di i hele natt uten å våkne».

Foreldrene skal ha en times samvær før legging der en skrur av data, mobiler, tv og ikke ha besøk. Barnet skal bli mett på samvær med foreldrene sine. En skal gjøre stor forskjell på natt og dag. All kos og kjærlighet gis på dagen, og når natta begynner skal foreldrene være «kjedelige». Da er det søvn som er det viktigste. Når barnet legges i sengen sin skal en bruke kjedelig stemme.

Deretter fortsetter en med å trygge barnet hele tiden. Aldri ute av synet mer enn 3-5 minutter om gangen. Alltid vente 3-5 min før en går inn når barnet begynner å gråte om natta. Gjøre likt, likt, likt ...«hakk i plata». Stå opp til samme tid hver morgen, lære den indre søvnklokken.

Dette søvnopplegget skal kun gjennomføres når barnet er friskt. Hvis de blir syke i løpet av uka, skal foreldrene selvfølgelig sette til side opplegget, men samtidig fortelle barnet hvorfor. Dessuten anbefaler vi at de også sier at: «Når du er frisk igjen, skal du sove i din seng hele natta uten å våkne.»

## «Når natta begynner skal foreldrene være kjedelige.»

Vi vet at dette er noe som hjelper alle i familien til en bedre hverdag. Vi ser også at barn som har lært å sove i sin seng hele natta, veldig fort lærer det på ny hvis de «kommer ut av rytmen» for eksempel etter ferier eller ved sykdom.

### Konkrete opplegg – kan det skade barna?

Vi har opplevd kritiske røster til søvngruppa der noen mener vi bruker et gammeldags opplegg. Vi har hørt argumenter som «det kan skade barnet å gjennomføre det noen kaller en skrikekur».

Det meste av grunnlaget for vårt søvnarbeid kan



Av Astrid Tjelle Bårdsen,  
helsesøster, Åkra helsestasjon



Av Berit Ninni Fjeldheim,  
helsesøster, Åkra helsestasjon

**KVELDSKOS:** Foreldre skal sette av tid til å være sammen med barnet om kvelden, slik at barnet blir mett av foreldrekontakt før leggetid. Illustrasjonsfoto: Colourbox.



en finne for eksempel i fagartikler til Bjørg Grova, som har drevet med kliniske erfaringer fra psykologisk søvnbehandling i mange år.

Dessuten leser vi i en ny rapport fra det anerkjente tidsskriftet «Pediatrics», at metoden vi bruker er effektiv og trygg med tanke på barns fremtidige psykiske helse og deres forhold til foreldrene.

Som fagpersoner vet vi at opplegget er basert på å ivareta tryggheten rundt barnet. Det er det vi arbeider mest med. Mor og far går til og fra, men vil aldri forlate barnet. Ved å gå inn og ut hvert 3-5 minutt, trygger de barnet og de viser at de er til stede. De gjentar hver gang: «Mamma / pappa passer på deg – Nå er det natt – Nå skal du sove – God natt». Vi kaller det «å stemple inn» jevnt og trutt både når barnet er frustrert eller bare ligger våken. Foreldrene skal være kjedelige og gå inn og ut helt til barnet sover dypt. Gjennom dagen forbereder de barnet på det nye som skal skje. De blir hele tiden fortalt om alt som skal skje slik at der ikke blir noen overraskelser for dem. At søvn avler søvn vet vi veldig godt. Mange foreldre har den oppfatningen at hvis de sparer på dagsøvnen, tror de at barnet sover bedre om natta. Sannheten er motsatt, noe de opplever i praksis også. Ekstra synlig blir dette når de ser på søvnklokkene de skriver.

Vi har sett den senere tid at for eksempel barnehager er blitt flinkere til ikke «å vekke barna» midt i den gode søvnen, noe som også hjelper til bedre netter. Å føre søvnklokker synes mange foreldre er konkret og bra. Det viser så tydelig hva som skjer gjennom natta og at rytmen forandrer seg. Det er umulig å huske fem netter tilbake hva som skjedde da.

#### Hva gir resultater?

«Hva er hemmeligheten – hva er det som hjelper?» Dette spørsmålet får vi hele tiden, og vi tror det er mange ting samlet sett som gir de gode resultatene.

At vi kaller det søvnkurs – og foreldrene må melde seg på, gjør noe med innstillingen til at nå er det tid for innsats. Å treffe andre foreldre i samme situasjon og med samme type utfordringer, gir inspirasjon til å jobbe med dette, sier noen. De refererer til noen de kjenner som har gått på søvnkurs tidligere og som var kjempefornøyde. Å møte i en gruppe til to avtalte tidspunkt forplikter. Foreldrene får informasjon om å rydde disse ukene. Dette er en jobb og andre avtaler må settes til side.

Vi går veldig grundig gjennom hver enkelt familie der de selv må fortelle hvordan nettene er hjemme og vi er bare lyttende. Vi snakker om årsaker til at søvnproblemene kan oppstå. Mange kjenner seg igjen. Videre formidler vi teori rundt søvnbehov,

## «Barnehager er blitt flinkere til ikke å vekke barna midt i den gode søvnen.»

søvn mønster og følger av søvn mangel. Vi gir et grundig og konkret opplegg som foreldrene følger. Mange uttrykker at det er godt å ha et håndfast verktøy. Noen sier at det er godt å vite at de kan ringe til oss hele uka både på dag og kveldstid hvis de lurer på noe. Dette blir sjelden benyttet, men det å ha muligheten er en trygghet. Å være konsekvent og gjøre likt over tid, gir den største gevinsten.

#### Gode tilbakemeldinger

Vi kunne referert mange gode eksempler på fornøyde foreldre og ikke minst fornøyde barn som har funnet den gode søvnen. Her er et lite knippe:

- Nå har han / hun lært en ny og god vane.
- Nå sover han/hun hele natta uten å våkne. Det har han/hun aldri gjort før.
- Han/ hun kan sitte lengre i ro og leke alene, virker mer fornøyd.
- Han/hun har fått mye bedre matlyst etter å ha sluttet med nattemåltid.
- Vi har fått gode kveldsrutiner for hele familien og en bedre og roligere avslutning på dagen.
- Parforholdet er bedre.
- Min 7 md. gamle sønn forsto hva jeg sa.
- 1-åringen min sier selv «sova», og går mot soverommet. Han er blitt glad i senga si.

Å arbeide med søvnkurs kan på det sterkeste anbefales til alle helsesøstre. Dette er resultatbasert arbeid, med masse gode tilbakemeldinger. ■

#### ■ Anbefalt litteratur

- Artikkel: Tidsskrift for norsk psykologforening nr. 4 2007. V/Bjørg Grova
- Artikkel: Pediatrics. 24. januar 2013.