

Søvngruppe på helsestasjon gir resultater!



Berit Ninni Fjeldheim

Helsesykepleier
Norheim Helsestasjon

På helsestasjonen er en vanlig tilbakemelding fra foreldre at barnets søvn er en utfordring. Å veilede foreldre gjennom søvngrupper på helsestasjonen oppleves derfor som et givende og viktig arbeid. I denne artikkelen beskrives hvordan slike søvngrupper gjennomføres av helsesykepleiere i Karmøy kommune.

AV BERIT NINNI FJELDHEIM OG JANNE MARTINSEN

Kommunens tilbud

Karmøy er en stor kommune med ca. 43000 innbyggere, hvor en av kommunens tre helsestasjoner driver søvngruppene. Totalt er det avsatt 40 % stilling til planlegging, gjennomføring og etterarbeid av søvngrupper fordelt på to helsesykepleiere. Helsesykepleierne på kommunens tre helsestasjoner melder inn aktuelle familier til søvnkurs, og de blir kalt inn etter hvert som det er ledig kapasitet. Å delta i søvngruppe er et tilbud til alle småbarnsforeldre i Karmøy.

Kommunens søvngruppetilbud er basert på erfaringer fra lignende tilbud utviklet for Sagene helsestasjon av psykolog Aage Kaurin Johnsen. Kommunen har holdt søvngrupper de siste 30 årene, med noen mindre justeringer underveis. Ansatte i nabokommuner har vært på hospitering hos oss for å høste erfaringer til oppstart av søvngrupper i egen kommune.

I tillegg til å ha tilbud om søvngruppe er søvn også et tema som tas opp på andre konsultasjoner på helsestasjonene. På 4-ukers foreldregruppe snakker vi blant annet om barnets søvntilstander, hvordan tolke barnet og hvordan foreldrene etter hvert kan lære barnet å sovne selv.

Veiledning i søvngruppe er et tilbud til foreldre med barn i alderen sju måneder til rundt to år. Foreldre til eldre barn med søvnutfordringer har tilbud om individuell veiledning.

Tidsbruk og gjennomføring

Til søvngruppene benyttes et rolig rom uten forstyrrelser og telefoner. Hver samling varer i ca. to timer. Totalt består en søvngruppe av to samlinger med en ukes mellomrom. Det åpnes opp for skjemt og alvor på samlingene, og et viktig prinsipp er 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 årsaker til søvnproblemer og mulige konsekvenser av for lite søvn.

Tre til fire foreldrepar deltar på hver samling. I forkant av søvngruppen tar vi kontakt med foreldrene per telefon, og kartlegger deres utfordringer. Vi informerer om tilbudet og forbereder foreldrene på at de må møte på to samlinger uten barn til stede slik at foreldrene kan konsentrere seg bedre om opplæringen. Det blir også informert om at opplegget er forpliktende og at andre aktiviteter settes til side i perioden. Vi oppfordrer til at begge foreldrene møter i gruppa første gangen. Da hører begge foreldrene



Et viktig prinsipp i opplegget er forutsigbarhet for barnet i forbindelse med legging og søvn. For å få til dette er det viktig at foreldrene er konsekvent i sin væremåte.

samme informasjonen. Vi erfarer at det er enklere å gjennomføre sammenlignet med om bare en av foreldrene møter, og deretter må hjem og informere partner om det som er sagt i gruppen. Enslige foreldre kan også delta i gruppen, og kan ha med seg en støtteperson hvis de ønsker det.

På samlingene legger vi vekt på at foreldrepar skal utveksle erfaringer med hverandre. Ett til to foreldrepar som har vært med på en første samling møter ett til to par som er med for første gang. De som har gjennomført metoden en uke deler sine erfaringer ved hjelp av et søvnklokkeskjema. Her har de registrert våkenhet, gråt og søvn hver natt de siste sju nettene. Søvnklokken blir en god illustrasjon på søvnsituasjonen, og et utgangspunkt for videre veiledning. Vårt inntrykk er at det er kjekt og spennende for de nye å høre om dette. I tillegg får de som er med for første gang et skreddersydd opplegg tilpasset alder på barnet og rutiner i familien.

Mange som deltar i søvngruppe mener de har prøvd alt uten å få til gode søvnrutiner. I søvngruppen skal foreldre med ulike søvnutfordringer oppleve nytten av å se at de ikke er alene om utfordringer knyttet til søvn, og kurslederne skal gi de et opplegg av gode råd satt i system.

Det er en uke mellom samlingene. I løpet av denne uken praktiserer foreldrene det skreddersydd opplegget sammen med barna. Foreldrene kan ringe eller sende sms til kurslederne dersom de har spørsmål underveis.

Positiv forberedelse

Foreldrene setter opp mål og forventning for sitt barn. Mål kan eksempelvis være at barnet skal sove mellom gitte klokkeslett, at barnet skal sovne selv, og at det skal sove hele natten uten søvnstøtte som amming eller byssing. I søvngruppen anbefales det at barnet får 12 timer sammenhengende søvn. Foreldrene oppfordres til å gi barnet positiv forventning om at det er noe kjekt og nytt som skal skje og at de skal lære seg nye søvnrutiner.

Et viktig prinsipp i opplegget er forutsigbarhet for barnet i forbindelse med legging og søvn. For å få til dette er det viktig at foreldrene er konsekvent i sin væremåte. Hver ettermiddag skal foreldrene snakke med barnet med god og trygg stemme om det barnet har opplevd i løpet av dagen, det de sammen holder på med nå, og forberede barnet på at det snart skal legge seg og at det skal sove natten gjennom. Foreldrene blir ofte overrasket over hvor mye barnet forstår. Om ettermiddagen den dagen de begynner opplegget legger foreldrene vekt på positiv forberedelse om at noe godt og nytt skal skje. Barnet er med på barnerommet og sammen gjør de noen forandringer med forventning om at da vil barnet sove bedre. Barnesengen klargjøres med å rydde vekk



forstyrrende leker og lys. Barnet er med å flytte eventuelle innsovningshjelpemidler som White-noise, Sauen Shaun, Moonboon inn i stua. Slike hjelpemidler kan være effektive i forbindelse med innsovning, men kan også ha motsatt effekt om barnet våkner opp igjen og reagerer på bortfall av dette hjelpemiddelet. Et viktig prinsipp i opplæringen er at barnet skal lære seg å sovne selv, og at det skal være forskjell på natt og dag.

I forberedelsen til den gylne timen bør foreldrene ta barnet med på rommet og gjøre en liten endring som for eksempel å flytte litt på senga, legge smokk og bamse eller kos klar og si med entusiastisk stemme at her ligger de og venter på deg og gleder seg til du skal komme og sove. Formålet med dette er å skape en positiv forventning om å sove godt.

Den gylne timen

Tanken bak den gylne timen er at foreldrene skal ha en times samvær fylt med varm omsorg før legging. Da skal datamaskiner, mobiler og TV skrus av og besøk unngås slik at barnet får foreldrene sin fulle oppmerksomhet og samtidig en naturlig nedtrapping av inntrykk før leggetid. Den gylne timen begynner med et felles måltid. Det anbefales å amme eller gi flaske i forbindelse med kveldsmåltidet etterfulgt av rolig lek med for eksempel lesing av bok før kveldsstellet. Denne rutinen skal forberede barnet på at det går mot leggetid, samtidig som den skal gi barnet kvalitetstid med foreldrene som avslutning på dagen. Under leggingen oppfordres foreldrene til å skru ned tempoet og med sin rolige

og varme væremåte bidra til den naturlige nedtrappingen. Når barnet er lagt i sengen oppfordres foreldrene til å bruke relativt kort tid på soverommet. Avslutningsvis kan de synge en god natt sang sammen med barnet, for deretter å si at «Nå skal [barnets navn] sove. Mamma og pappa passer på deg. God natt», for så å forlate rommet.

Etter at barnet er lagt skal foreldrene se til barnet hvert 5. minutt til barnet har sovnet. Det anbefales at barnet tas opp til samme tid hver morgen for at barnet skal lære den indre søvnklokken. Det er utfordrende for foreldre å høre barnet gråte. Av den grunn reflekterer kursledere sammen med deltakerne i søvngruppen om ulike typer gråt og tolking av disse. Å klare å skille gråt som følge av sykdom, smerte og redsel fra gråt som følge av sinne eller protest er viktig for å klare å følge opplegget konsekvent. Søvnopplegget skal kun gjennomføres hvis barnet er friskt. Ved sykdom i løpet av uka, skal foreldrene sette opplegget på vent. Foreldrene skal fortelle barnet hvorfor, og at det skal få sove i sin seng hele natta når sykdommen er over.

Etter andre samling følges foreldrene opp videre med telefonsamtaler. Ifølge tilbakemeldinger i disse samtalene sover de fleste barna natta rundt etter to uker, så vår erfaring er at metoden hjelper 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.

Skrikekur?

Noen er kritiske til opplegget og mener det er gammeldags. Vi har hørt argumenter om at det kan skade barnet å gjennomføre det noen kaller en skrikekur. Vi mener derimot at opplegget gir barnet trygghet når en gir barnet de nødvendige forberedelsene. Foreldrene skal se til barnet med faste mellomrom og opptre med varme overfor barnet til det er trygg i den nye rutinen. Vi informerer foreldrene om at det er stor forskjell på å forlate barnet kontra å gå til og fra. Barnet skal være trygg på at foreldrene alltid er i nærheten og passer på.

I 2016 gjennomførte vi en brukerundersøkelse for foreldre som hadde deltatt i søvngruppe. 57 foreldrepar fikk tilsendt brukerundersøkelsen. Vi mottok 20 svar der 19 svarte at de var fornøyde med resultatet, mens en syntes ikke opplegget innfridde.

Metoden som benyttes i søvngruppene støttes også av forskning. Den australske studien "Behavioural Interventions for Infant Sleep Problems" har målt stresshormonet kortisol hos to grupper med barn (1). I den ene gruppen har foreldrene møtt barnets ønsker gjennom natten, mens barna i den andre gruppen har fulgt et opplegg lignende vår søvngruppe. Resultatet fra studien viser at det ikke er forskjell i stresshormon i de to gruppene. Den viser at det heller ikke er negative langtidseffekter i tilknytning mellom barn og foreldre som følge av metoden.

Den norske litteraturgjennomgangen "Babyen min sover ikke! Hva kan jeg gjøre med det" av Turid Skjerve Leksbø og Elisabeth Weyde Wilhelmsen (2), viser også at planmessige foreldreintervensjoner har en positiv effekt på spedbarns søvn. Grunnlaget for kommunens opplegg kan en finne for eksempel i fagartikler til Bjørg Grova, som har drevet med kliniske erfaringer fra psykologisk søvnbehandling i mange år (3). Kurs med fokus på søvn i regi av RBUP støtter prinsippene i vår søvnveiledning. På et kurs for ansatte ved helsestasjoner i Nord-Rogaland i 2019 fremhevet professor Bjørn Bjorvatn ved Universitetet i Bergen og Nasjonalt senter for søvnmedisin viktigheten av å gi barn gode søvnvaner når de er små.

REFERANSER:

1. Gradisar M, Jackson K, Spurrier NJ, Gibson J, Whitham J, Williams AS, Dolby R, Kennaway DJ. Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*. 2016 Jun;137(6):e20151486.

2. Leksbø, TS og Wilhelmsen, CEW. Babyen min sover ikke! Hva kan jeg gjøre med det? En systematisk litteraturgjennomgang av hvilken effekt planmessige foreldreintervensjoner har på etablering av søvnvaner og behandling av søvnproblemer hos spedbarn. Masteroppgave, Universitetet i Oslo, 2017.



Etter søvngruppene har vi fått mange positive tilbakemeldinger fra foreldre. Eksempler på tilbakemeldinger er:

- Nå har barnet lært en ny og god vane.
- Nå sover barnet hele natta uten å våkne. Det har det aldri gjort før.
- Barnet kan sitte lengre i ro og leke alene, virker mer fornøyd.
- Barnet har fått mye bedre matlyst.
- Vi har fått gode kveldsrutiner for hele familien og en bedre og roligere avslutning på dagen.
- Parforholdet er bedre.

Avslutningsvis vil vi anbefale arbeid med søvnkurs til alle helse- sykepleiere på det sterkeste. Det er et nyttig forebyggende arbeid som gir raske resultater.

3. Grova, B. (2007). Psykologisk forståelse og behandling av søvnproblemer hos barn og unge. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44(4), 403–412.