

Sov godt programmet – en hjelp til å å jobbe kunnskapsbasert med småbarns søvnutfordringer

Ved helsesykepleier/spesialrådgiver Hege Sandtrø

Nasjonal konferanse for kommunalt psykologarbeid 2025





Foto:Pixabay



Noen fakta om søvn

- Et grunnleggende behov
- Påvirker barnets helse og foreldrenes
- 20-40% av barn i alderen 0-4 år rapporteres av foreldre å ha søvnproblemer
- Et sammensatt problem
- Mangelfull kunnskap



Foto: Pixabay.com



Daglig fungering, trivsel og glede

- Barnehage og skole
- Foreldre og barn
- Aktiviteter
- Venner



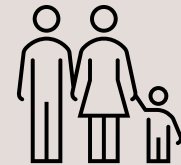
Psykisk helse

- Emosjonsregulering
- Atferdsvansker
- Kognitive evner (fx. hukommelse)



Somatisk helse

- Vekst
- Overvekt/fedme
- Hjernens utvikling og motorikk
- Overlevelse



Miljø

- Skader og ulykker
- Søskenrelasjoner
- Foreldrerelasjon
- Foreldres helse

Spørsmål mange stiller seg

- Er det noe som heter søvnproblemer?
- Er adferds intervensjoner trygge? Er det trygt for barnet og kan det tåle det?
- Vil det skade tilknytningen og føre til lært hjelpeløshet?

Kontroverser i søvnfeltet

Blogg | Artikler om barns søvn | Fagartikler om barns søvn

Søvntrøining kan øge risikoen for vuggedød

Av Camilla Juhl Dorland | 28 august 2020

Skrrikekurer – et brudd på Barneloven!

av Ingrid Præsch | 1 kommentar

Ingrid Præsch fra Tilknyningspedagogene:

Skrrikekurer har vært anbefalt fra mange helsestøstre opp gjennom tiden, og har vært ansett som «god latin» blant svært mange foreldre i lang tid. Heldigvis er dette endelig i ferd med å snu, og flere og flere aksepterer nå at skrikekurer faktisk har en rekke skadelige effekter. Når man utsetter sårbare små barn for skrikekurer setter man deres emosjonelle helse i fare.

DEBATT: - Eg er så drit lei av å høyre om mammahjartet!

Eg er drit lei av å høyre om mammahjartet.

Publisert 12. november 2019

Debatt: – Det kan virke som foreldre må velge mellom omsorgssvikt eller krybbedød

Debatten om søvn er altfor polariserende. Og forskningen gir ingen klare svar.

Publisert 17. februar 2021

Omsorgssvikt i statens regi

Denne uka kom den nye utgaven av Håndbok for helsestasjoner 0-5 år rykende fersk fra trykkeriet.

Krever at søvnråd fjernes

Barneombudet er bekymret over statlige søvnråd for barn. Nå krever Landsgruppen av helsestøstre at anbefalingen av gråtekur fjernes fra statens hjemmeside.

Glem søvn-metodene!

Ofte treffer jeg foreldre som mener å ha funnet oppskriften på hvordan babyer skal sove. Som regel har de én ting til felles: De har bare ett barn.

NHI.NO

Søvntrening: Hvordan få barnet til å sovne selv?

Hvordan får man spedbarnet til å sovne av seg selv? Hvor lenge kan vi forvente at spedbarnet sover? Og hva med tilstander som gir barn ekstra søvnmønstre? NHI.no har snakket med psykolog Turid Skjerve Leksbo og lege og forsker Ingvild Holdø.

Babysøvn: Hvem skal man stole på?

forskning.no

Det er ikke farlig å la babyen gråte uten å få trøst, ifølge ny studie

Et spedbarns utvikling og tilknytning til foreldrene blir ikke påvirket av at de gråter uten å få trøst. Det kan faktisk føre til mindre grining senere i livet, ifølge ny forskning.

VG

Nye råd om babyer og søvn: – Veldig glade

Nå er det slutt på «unnå blikkontakt», «reduser støtten du gir under innsovningen» og «det kan bli en del gråting og protester» i helsemyndighetenes råd til befolkningen.

Konklusjonen fra studien er:

- Barns søvnproblemer er utfordrende for nybakte mødre på grunn av uinnfridde forventninger som påvirket negativ deres følelsene overfor barna og morsidentitet.
- De fleste mødre opplevde en utilfredsstillende terapeutiske allianse med helsesykepleier fordi rådene de fikk var for generelle, motstridende og opplevdes utrygge.
- Helsesykepleierne var stort sett klar over hvordan barnets søvnproblemer påvirket foreldrene, men klarte ofte ikke å hjelpe på grunn av begrenset tid og kunnskap.

Sandtrø, H. P., Glavin, K., Størksen, H. T., Holter, M. T. S., & Drozd, F. (2023). Mothers and public health nurses' experiences of sleep problems in children aged 6 months to 3 years: A qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, 32, 4852–4867. <https://doi.org/10.1111/jocn.16586>

Mothers and public health nurses' experiences of sleep problems in children aged 6 months to 3 years: A qualitative study

Hege Pettersen Sandtrø RN, MScN, special advisor/Public health nurse¹ | Kari Glavin PhD, PHN, RN, Professor² | Hege Therese Størksen PhD, Associate Professor² | Marianne Therese Smogli Holter PhD, Postdoctoral Fellow³ | Filip Drozd PhD, Researcher¹

¹Regional Centre for Child and Adolescent Mental Health (RBUP), Eastern and Southern Norway, Oslo, Norway

²Faculty of Health, VID Specialized University, Oslo, Norway

³Department of psychology, University of Oslo, Oslo, Norway

Correspondence

Hege Pettersen Sandtrø, Regional Centre for Child and Adolescent Mental Health (RBUP), Eastern and Southern Norway RBUP, Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo, Norway.
Email: hege.sandtro@rbup.no

Funding information

The Foundation Dam through The Norwegian Council for Mental Health (NCMH), Norwegian Council for Mental Health, Grant/Award Number: 353518

Abstract

Aim and Objective: The aim of this study was to explore mothers' and public health nurses' (PHN) experiences with sleep problems in children aged 6 months to 3 years in Norway.

Background: Sleep problems in children are common, affecting their health and development, and their mothers' well-being. It is also the primary reason parents seek help in well-child clinics (WCC). However, there is limited knowledge regarding the experiences of these mothers and the public health nurses who consult them.

Design: Qualitative design.

Methods: Four semi-structured focus group interviews were conducted: two with mothers ($n = 14$) who had children with sleep problems and two with public health nurses ($n = 14$) from well-child clinics. The Framework Method was used for analysing the interviews of mothers. Data from public health nurses were charted onto the analytical framework of maternal data to understand how or whether public health nurses addressed the issues raised by mothers. The study is reported according to the COREQ checklist.

Result: The analysis resulted in two main themes: 'therapeutic alliance' (categories 'alliance ruptures' and 'demanding negotiation process') and 'reorganisation of identity' (categories 'unfulfilled expectations' and 'internal tension conflicts').

Conclusion: Young children's sleep problems present challenges to new mothers due to failed expectations, negatively affecting their feelings as mothers and towards their children, and consequently the reorganising of maternal identity. Most mothers experienced unsatisfactory therapeutic alliances while seeking help from public health nurses because advice was considered overly general, contradictory and unsafe for their children. Public health nurses were mostly aware of the parental consequences of children's sleep problems, but many appeared unable to help because of limited time and knowledge.

Hva er Sov godt?

- Et veiledet digitalt program for barn fra 6 mnd til 3 år med søvnvansker
- Utviklet for bruk i kommunehelsetjenstene – helsesykepleier og psykologer
- Et forsknings- og utviklingsprosjekt



Foto: Pixabay.com

Når er noe et søvnproblem?

- Barnet er over 6 mnd
- Barnet bruker mer enn 30 min innsovning de fleste kvelder i uken
- Barnet har mer enn 3 oppvåkninger fleste netter i løpet av en uke (og trenger hjelp til å sovne igjen)
- Barnets hverdag påvirkes – funksjonsnedsettelse som oppleves som et problem



Foto: Pixabay.com



Hvorfor Sov godt?

- Det er et kunnskapsbasert digitalt verktøy.
- Det er et universelt tiltak som alle kan få opplæring i
- Det er et standardisert og strukturert program som styrker søvnveiledningen (unngå uønsket variasjon).
- Det tilrettelegger for individuelle tilpasninger.
- Foreldrene har alltid hjelpen i lomma.
- Det gir mulighet for forskning på egen praksis - Virker det vi gjør?
- Det er kostnadseffektivt – kan hindre svingdørspasienter og er tidsbesparende.
- Det gir trygge fagpersoner og foreldre – hjelpen de får er det forskningen viser så langt gir best effekt.

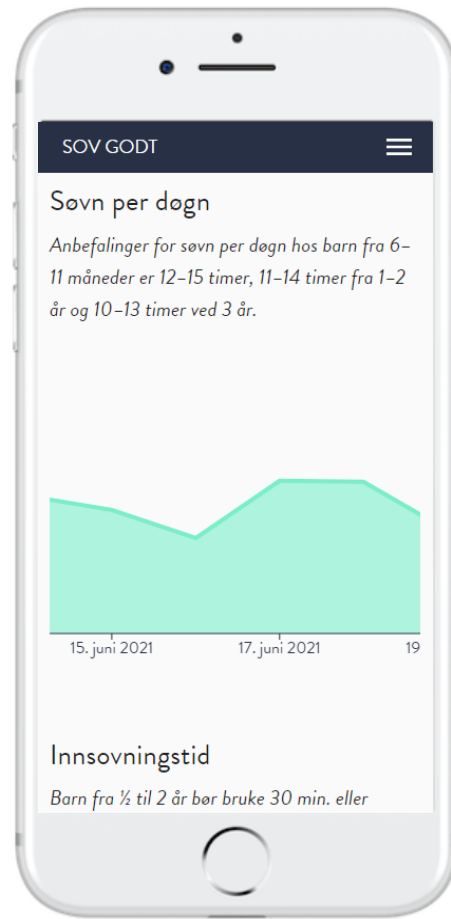


Foto: Pixabay.com

Sov godt av ulike moduler



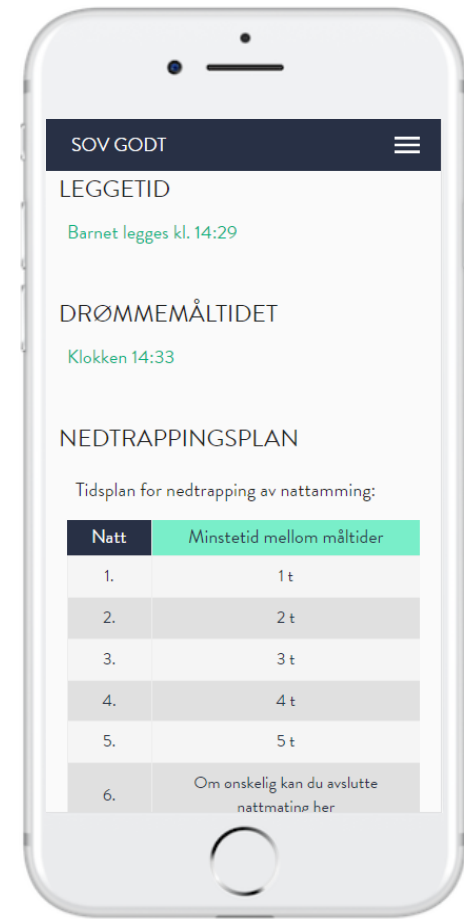
Kartlegging



Søvndagbok

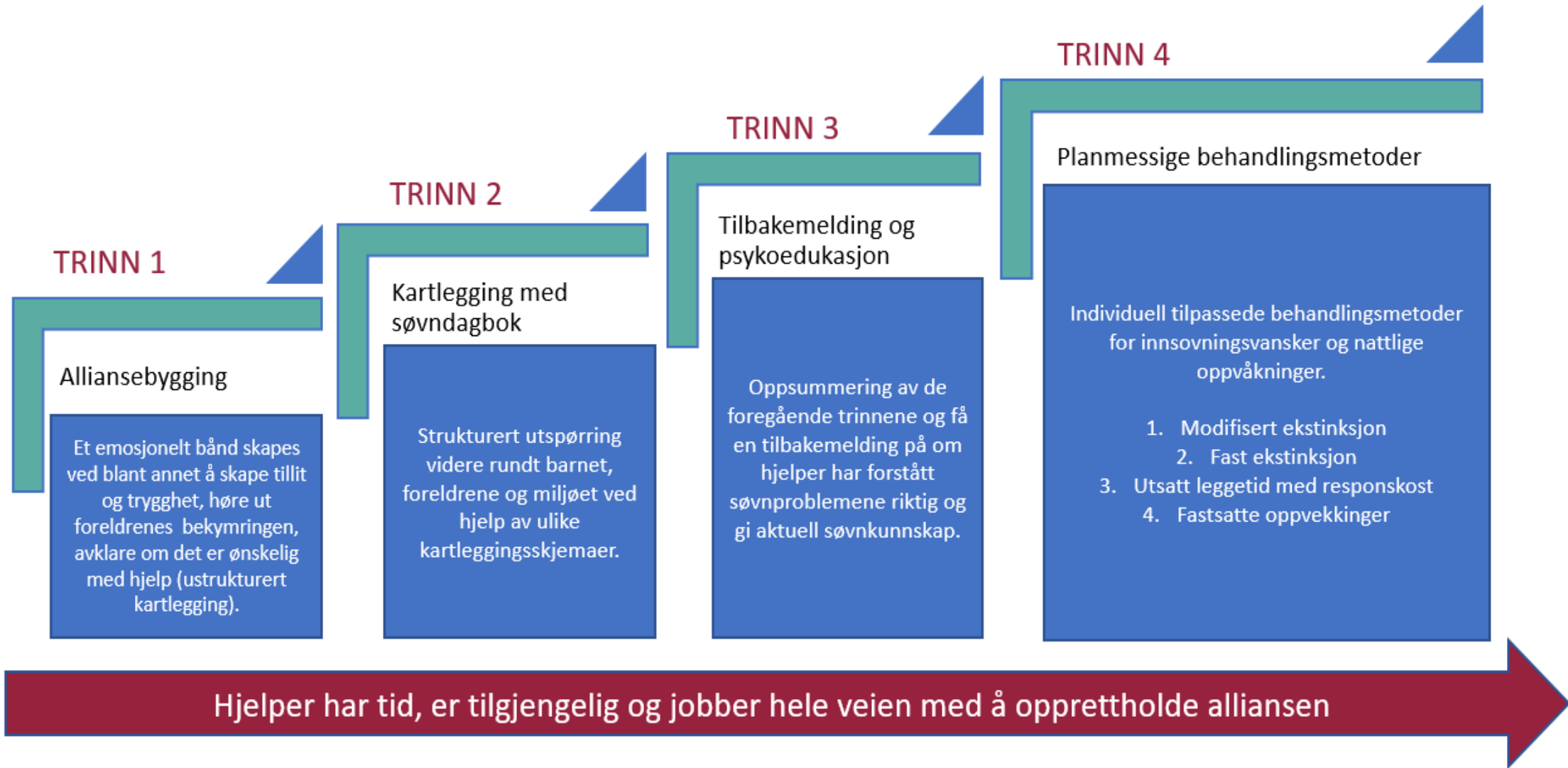


Psykoedukasjon




Behandlingsmodul

Søvntrappen



Foreldreportal



Sov Godt


Vi benytter IDPorten for sikker innlogging i Sov Godt

LOGG INN

Din innlogging er utløpt. Vennligst logg inn på nytt

<https://sovgodt.youwell.no/login>

Ansattportal

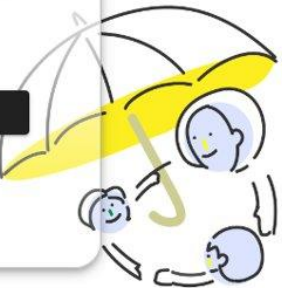


Youwell
- PROGRESS YOURSELF -

Logg inn

Du vil bli sendt til en ekstern innloggingsside for å logge inn gjennom IDPorten. Du blir sendt tilbake hit etter vellykket innlogging

LOGG INN MED IDPORTEN



<https://rbup.youwell.no/>

Slik ser det ut i for helsepersonell

youwell

- Hjem
- Pasient
- Program
- Til oppfølging
- Hendelser
- Meldinger
- Avtaler
- Notater
- Varsler

Hege Pettersen Sandtrø Rbup Test - Administrator

Pasient: Hege Sandtrø 10 av 17 fullført

Hei,

Jeg er nå ferdig med kartleggingen.

Begynner på søvn dagboken i dag.

Åpne meldinger

Gå til program

Aktivitet

Uke 23
03.06 - 09.06

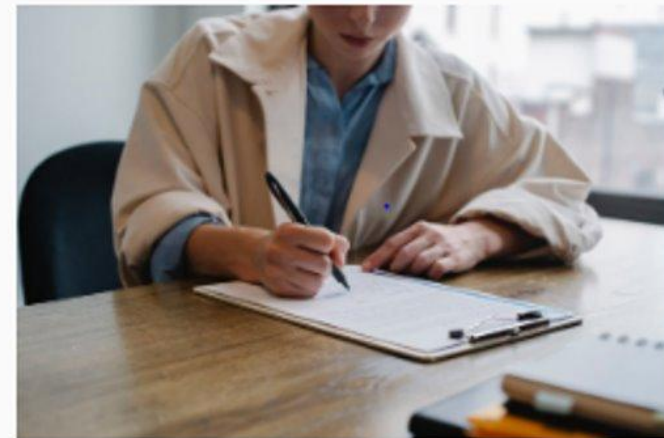
○ Besvarelser
 ○ Pålogginger
 ■ Meldinger

Aktive flagg og hendelser

- Forventninger-Tvil T1 - Over referanseverdi
- 11.02.2024
Forventninger-Mating T1 - Under referanseverdi
- 11.02.2024
Forventninger-Mating T1 - Over referanseverdi
- 11.02.2024
Forventninger-Sikkerhet T1 - Under referanseverdi

Kartleggingen inneholder

- Bakgrunnsopplysninger
- Barnets utvikling
- Barnets fysiske og fungering
- Foreldre- barn samspill knyttet til søvn
- Foreldrenes forventinger til barn og søvn (f.eks. Hva trenger barnet for å sovne? Hvorfor sover ikke barnet? Hvorfor gråter barnet?)
- Foreldres kognisjoner og toleranse for gråt:(f.eks. grensesetting, passiv/aktiv trøsting, mating, tvil, sinne): Barnets søvn (søvndagbok)



Kartlegging

Kartlegg barnets søvn og helse for å få best mulig hjelp.

ÅPNE

Søvndagboken inneholder

- Leggetid
- Innsovningstid
- Antall oppvåkninger og hvor lenge de varer.
- Beregning av søvneffektivitet
- Foreldres screenes for depresjons med to spørsmål (Whooley questions).



Søvndagboken

Fyll ut og bruk Søvndagboken for å forstå barnets søvn.

ÅPNE

Utdrag fra søvndagboken

Youwell

- App (1)
- Terapeut
- Arkiv
- Til oppfølging
- Hendelser
- Samtale
- Notater
- Varsler
- Dagbok
- Søvn**
- Søvnplan

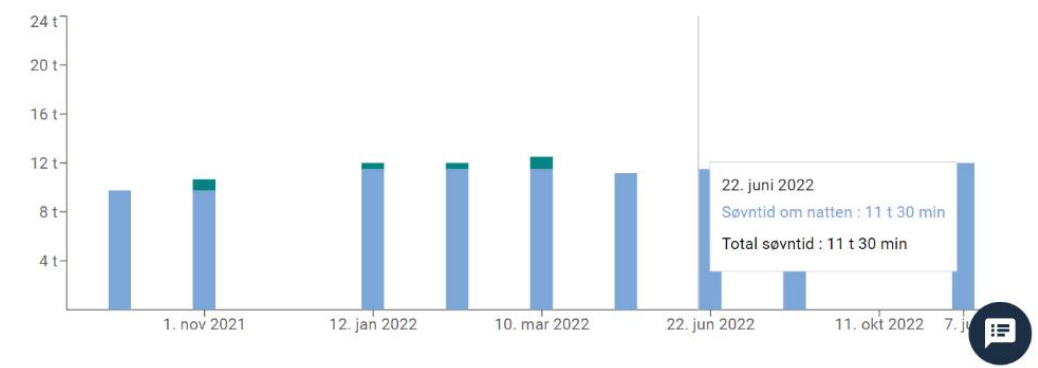
...
Hjem
Pasient
Program
Hjelp
Logg ut

Hege Pettersen Sandtro RBUP Øst og Sør

Navn: PK Test
Nåværende program: Sov Godt

Kartlegging
2 av 13 fullført

Søvnhistorikk



Dato	Innsøvnstarttid	Antall oppvåkninger	Våkentid om natten	Søvn-effekt	Antall daalurer	Whooley
7. jun	0 min		-	100		- / -
11. okt 2022	0 min		-			1 / 0
29. jul 2022	1 t	1	1 t	65		0 / 0
22. jun 2022	30 min		-	96		0 / 0
20. jun 2022	30 min	1	50 min	89		0 / 0
10. mar 2022	30 min	1	1 t	89	1	0 / 0
12. jan 2022	30 min	1	1 t	89	1	0 / 0

Rader per side 7 1-7 av 11

Psykoedukasjons modulene



Søvn hos små barn

Lær om hva som påvirker barns søvn og hvorfor søvn er viktig.

ÅPNE



Din leggerutine

Lag din leggerutine for å gi barnet gode søvnvaner.

ÅPNE



Barnegråt

Lær om barnegråt og hvordan du kan støtte barnet ditt.

ÅPNE



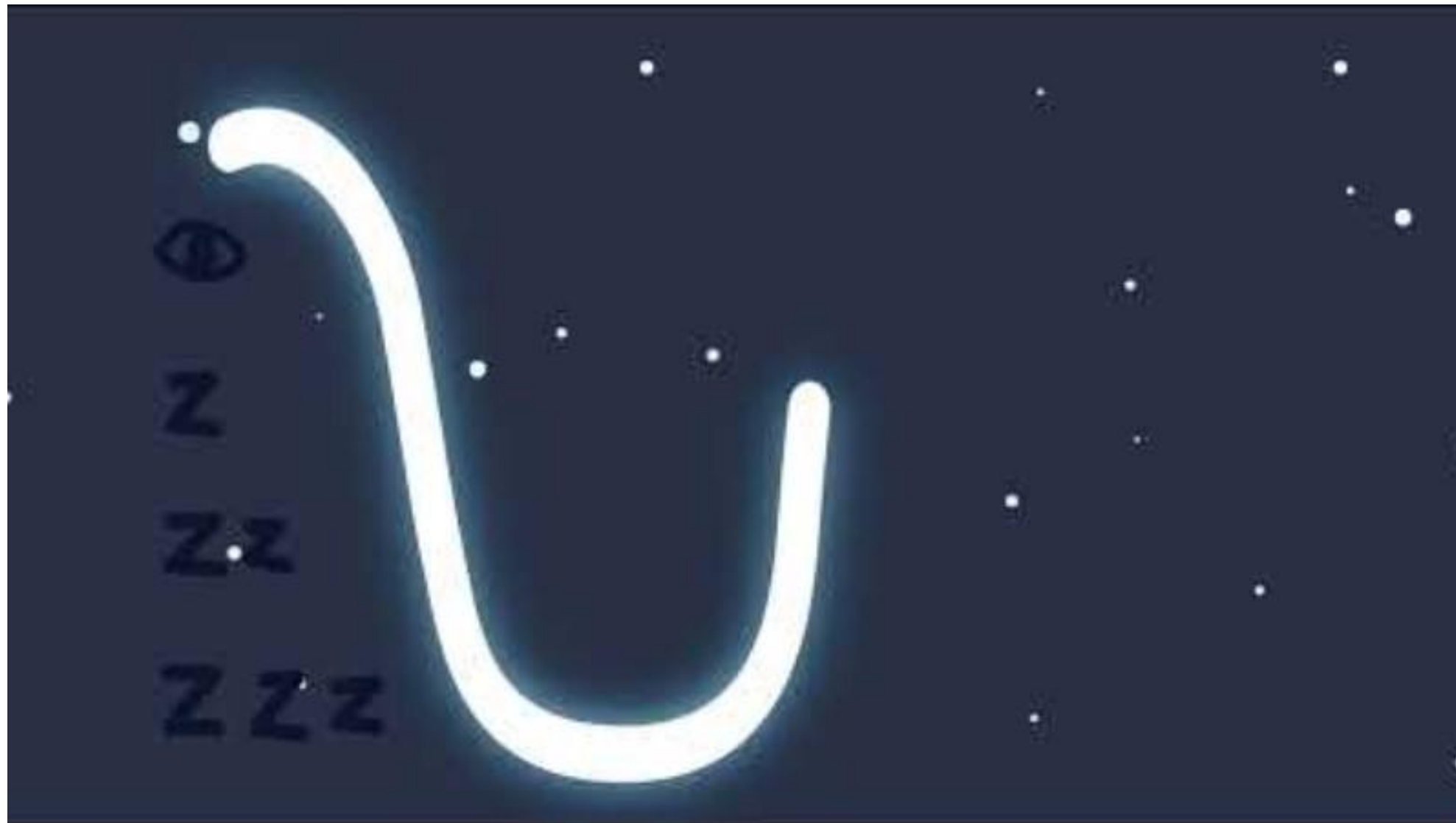
Oppmerksomt nærvær

Ivareta deg selv når du skal endre barnets søvnrutiner.

ÅPNE

Psykoedukasjons modulene inneholder:

- Hvorfor vi sover, hvorfor søvn er viktig og hva gjør at vi sover
- Barns søvnbehov og anbefalinger for antall timer søvn.
- Hva barns søvn består av (søvnemønster, søvntilstander og søvnsykluser)
- Barnets evne til å lære å sovne selv (søvnassosiasjoner)
- Trøtthetstegn
- Gråt og gråtens betydning
- Hvordan støtte spedbarnet på vei mot selvregulering
- Bevissthet rundt foreldre-spedbarn samspill ved legging
- Hvordan foreldre kan bygge opp troen på seg selv



Behandlings moduler



Din søvnplan

En plan for å lære barnet å sove selv på eget rom.

ÅPNE



Din søvnplan for samsoving

En plan for deg som ønsker å samsove på en trygg og god måte.

ÅPNE



Din søvnplan med tilstedeværelse

En plan for å lære barnet å sove selv med din tilstedeværelse.

ÅPNE



Nedtrapping av nattamming

En plan for å tilrettelegge for nattamming og fremme god søvn.

ÅPNE

Konsekvenser av ekstinkjonsmetoder

Nåværende tidspunkt ingen negative konsekvenser av ekstinkjonsmetoder (Crncec et al., 2010; Moore & Mindell, 2013; Byars, 2016; Etherton et al., 2019).

- Ingen tegn til redusert følelsesmessig og atferdsmessig funksjon, svekket foreldre-barn-relasjon, kronisk stress eller påvirkning på tilknytning (Price et al., 2012; Gradisar et al., 2016).
- Barn behandlet med ekstinkjonsmetoder ble tryggere og mindre ansente sammenlignet med kontrollgruppen (France, 1992).
- Foreløpig ingen støtte til hypotesen om lært hjelpeløshet hos barna (Sadeh et al. 2011).
- Ingen forhøyet stress hos barnet ved gradvis ekstinksjon (målt ved stresshormonet kortisol) og heller ikke negativt påvirket tilknytningen (Pallesen, 2016).

Positive konsekvenser

- Barn som foreldre beskrev som utrygg før intervensjon, ble beskrevet som mer trygge etter ekstinkjonsbehandling for søvnproblemer (Eckerberg, 2004).
- Positiv effekt på barnets humør, temperament og funksjon på dagtid og på foreldres søvnkvalitet, grad av trøtthet, stress, humør og tilfredshet i parforholdet (Price et al., 2012; Thomas, Moore & Mindell, 2014; Symon & Crichton, 2017).

Črnčec, R., Matthey, S., & Nemeth, D. (2010). Infant sleep problems and emotional health: A review of two behavioural approaches. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28(1), 44–54.
<https://doi.org/10.1080/02646830903294995>

Byars, K. C., & Simon, S. L. (2016). Behavioral treatment of pediatric sleep disturbance: Ethical considerations for pediatric psychology practice. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 4(2), 241–248.
<https://doi.org/10.1037/cpp0000149>

Behandlings moduler



Utsatt leggetid

En plan for å forskyve barnets døgnrytme for bedre søvn.

ÅPNE



Fastsatte oppvekkinger

En plan for hyppige eller lange oppvåkninger om natten.

ÅPNE



Forebygging av sønnavsker

Forebygg nye sønnavsker og lær om andre sønnavforordringer.

ÅPNE

Referanseliste – oppsummert forskning

- Tidsskrift – Sleep Medicine Reviews
- Drozd, F., Leksbø, T. S., Størksen, H. T., Weyde, C. E., & Slinning, K. (2022). An overview of reviews for preventing and treating sleep problems in infants. *Acta Paediatrica*, 111, 2071–2076. <https://doi.org/10.1111/apa.16475>
- Knappe, S., Pfarr, A. L., Petzoldt, J., Härtling, S., & Martini, J. (2020). Parental cognitions about sleep problems in infants: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.554221>
- Staton, S., Rankin, P. S., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, M. K., & Thorpe, K. J. (2020). Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0–12 years. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101247. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101247>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation’s updated sleep duration recommendations. *Sleep health*, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

Veien videre

- Tjenestestøtte med følgeevaluering
 - Stiftelsen Dam gjennom Rådet for psykisk helse (høst 2024)
- En randomisert kontrollert studie
 - Sov godt vs. ordinær praksis (iht. retningslinjen)
 - Forskningsrådet (april/mai)



Sov godt opplæring

- To hele opplæringsdager (med fysisk oppmøte)
- Tre halve veiledningsdager (digitalt)
- På opplæringsdagene vil deltakerne få presentert Sov godt-programmet. Deltakerne vil få oppdatert søvnkunnskap og lære om søvntrappen som modell for hvordan man kan jobbe med familier som strever med søvnen.
- De påfølgende veiledningsdagene er basert på at deltakerne har med seg case fra egen praksis hvor de får veiledning i tråd med bruk av Sov godt-programmet. Gjennomført kurs vil gi sertifisering i bruk av Sov godt.
- Norsk psykologforening krediterer Sov god opplæringen som vedlikehold kurs for spesialister med 20 timer.
- Kursavgift kr. 2950,- pr. deltager samt lisenes for tilgang til Sov godt-plattformen. Prisen varier etter antall deltakere i kommunen, men snittpriser er ca 250 kr per ansatt per mnd.

Takk for meg!

sovgodt@r-bup.no

97982128

hege.sandtro@r-bup.no



Summespørsmål

1. Lærte jeg noe nytt jeg kan bruke i møte med foreldre som har små barn med søvnutfordringer? Endre til
2. Fikk jeg noen nye oppdagelser i hvordan jeg kan jobbe med små barns søvnproblemer?
3. Kan Sov godt være aktuelt for meg på min arbeidsplass?
4. I så fall, hvilke muligheter og eventuelle utfordringer vil jeg møte på hvis jeg skulle bruke Sov godt på min arbeidsplass?