

Selvevaluering forår 2022

opdateres løbende - seneste opdatering 29/8/22

Bestyrelsen for skolen har valgt, at vi dette år skal evaluere på:

Elevernes søvnvaner på HFF ud fra følgende begrundelse:

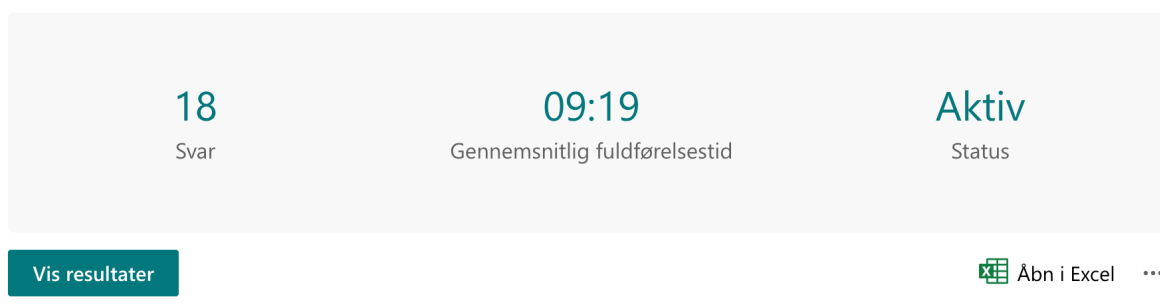
Vi oplever at et stigende antal elever kæmper med træthed og manglende overskud i hverdagen. Samtidig oplever vi flere elever der kæmper med gode søvnvaner, bl.a. pga dårlige vaner, forskellige diagnoser og forstyrrende digitale medier. Vi vil gerne evaluere, hvordan vi arbejder med de unges søvnvaner, og derigennem skabe mere overskud i hverdagen.

Plan for evaluering

- 1) Undersøgelse af elevernes søvnvaner, søvnkvalitet og mulige handlingsrum gennem spørgeskema.
- 2) Analyse af svar og vurdering af indsats
- 3) Handleplan for at skabe bedre søvnvaner og søvnkvalitet på skolen.

1) Undersøgelse af søvnvaner, søvnkvalitet og handlerum

Evaluering af søvn på Hadsten Fri Fagskole



1. Hvornår går du normalt seng på en hverdagsaften

[Flere detaljer](#)

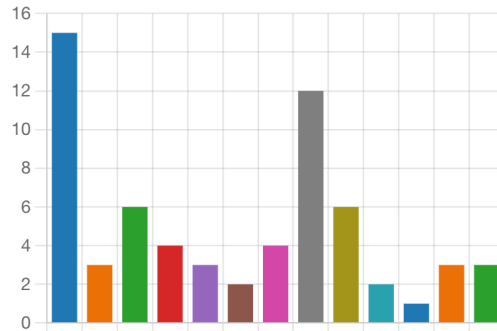
	Før kl 22	2
	Mellem kl 22 og 23	9
	Mellem kl 23 og 24	5
	Efter kl 24	2



2. Hvad gør du for at blive klar til at falde i søvn (sæt gerne flere kryds)

[Flere detaljer](#)

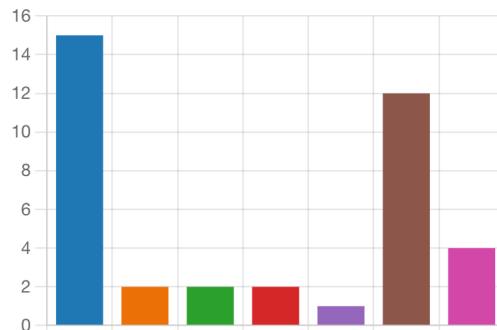
● Børster tænder	15
● Vasker mig	3
● Tager nattøj på	6
● tager natcreme på	4
● Bruger bevidst tid på at få krop...	3
● Læser i en bog	2
● spiller et computer/mobilspil	4
● Ser et tv-program/YouTube	12
● Kigger på sociale medier	6
● Slukker for min telefon og comp...	2
● Går en tur	1
● Ryger en cigaret	3
● Andet	3



3. Hvad gør du hvis du ikke kan sove (sæt gerne flere kryds)

[Flere detaljer](#)

● Ligger og vender og drejer mig	15
● Står op og går en tur	2
● Giver mig til at skrive til venner	2
● Begynder at spille på mobil eller...	2
● Læser i en bog	1
● Ingenting - jeg venter bare	12
● Andet	4



4. Hvornår står du normalt op om morgenen

[Flere detaljer](#)

● før kl 7	8
● mellem kl 7 og 7.30	9
● mellem kl 7.30 og 8	0
● efter kl 8	1



5. Hvor ofte vågner du i løbet af natten

[Flere detaljer](#)

- Jeg vågner stort set aldrig i løbe... 9
- Jeg vågner få gange i løbet af n... 6
- Jeg vågner typisk flere gange o... 1
- Andet 2



6. Hvis du vågner i løbet af natten, hvor let har du så med at falde i søvn igen

[Flere detaljer](#)

- Jeg falder som regel i søvn med ... 4
- Jeg sover igen efter lidt tid 11
- Jeg har svært ved at falde i søvn... 2
- Jeg vågner ikke om natten 1



7. Hvor frisk føler du dig når du står op? (1 meget træt - 5 meget frisk)

[Flere detaljer](#)

 Indsigter

18

Svar

2.33

Gennemsnitligt antal

8. Hvor frisk føler du dig i løbet af skoletiden? (1 meget træt - 5 meget frisk)

[Flere detaljer](#)

 Indsigter

18

Svar

2.83

Gennemsnitligt antal

9. Hvor frisk føler du dig efter skoletid? (1 meget træt - 5 meget frisk)

[Flere detaljer](#)

 Indsigter

18

Svar

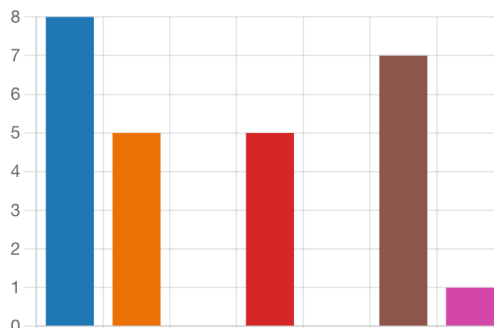
3.50

Gennemsnitligt antal

10. At man skal være på egen gang kl 22 (flere svar muligt)

[Flere detaljer](#)

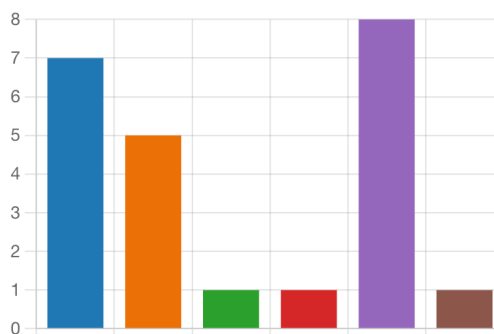
● Det giver mig tid til at falde til r...	8
● Det signalerer at nu er det tid til...	5
● Det skaber uro på gangen så je...	0
● Det er for tidligt	5
● Det er for sent	0
● Det betyder ikke noget	7
● Andet	1



11. At der skal være ro på gangen kl 22.45 (flere svar muligt)

[Flere detaljer](#)

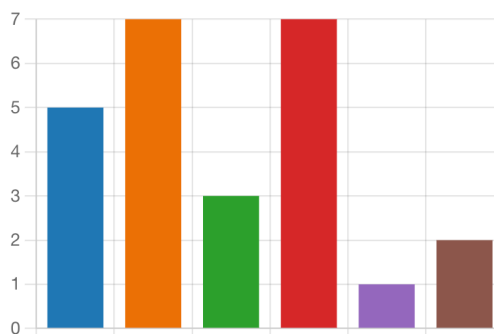
● Det giver mig tid til at falde til r...	7
● Det signalerer at nu er det tid til...	5
● Det er for tidligt	1
● Det er for sent	1
● Det betyder ikke noget	8
● Andet	1



12. At lærerne går en godnatrunde (flere svar muligt)

[Flere detaljer](#)

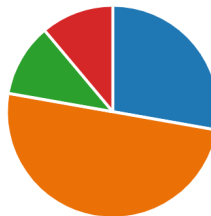
● Det er rart der kommer en rundt	5
● Det minder mig om at jeg heller...	7
● Det hjælper til at der bliver ro p...	3
● Det betyder ikke noget	7
● Det er irriterende for jeg sover s...	1
● Andet	2



13. At der lukkes for internettet kl 23

[Flere detaljer](#)

- Jeg slukker og går i seng 5
- Jeg bruger mobilt bredbånd i st... 9
- Det betyder ikke noget, bruger i... 2
- Andet 2



14. At der er mødepligt til morgenmaden kl. 7.30

[Flere detaljer](#)

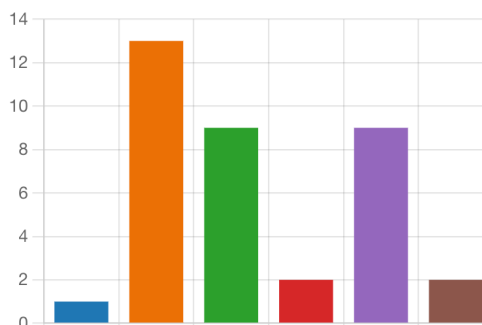
- Jeg går tidligt i seng for at være... 3
- Jeg går ikke tidligt i seng, men k... 6
- Det betyder ikke noget 5
- Andet 4



15. ... du blev tilbudt at aflevere din telefon og computer ved sengetid? (du kan sætte flere kryds)

[Flere detaljer](#)

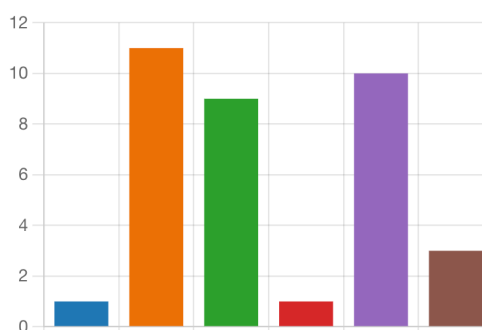
- Det ville hjælpe mig til at komm... 1
- Så ville jeg mangle et vækkeur 13
- Jeg ville føle at det var utrygt ik... 9
- Ingenting, jeg bruger det alligve... 2
- Det ville jeg aldrig gøre 9
- Andet 2



16. ... hvis vi krævede at du afleverer din telefon og computer ved sengetid? (du kan sætte flere kryds)

[Flere detaljer](#)

- Det ville hjælpe mig til at komm... 1
- Så ville jeg mangle et vækkeur 11
- Jeg ville føle at det var utrygt ik... 9
- Ingenting, jeg bruger det alligve... 1
- Det ville jeg aldrig gøre 10
- Andet 3



17. ... vagtlæreren gik mere rundt på gangene, og guidede til at falde til ro og gå i seng? (du kan sætte flere kryds)

[Flere detaljer](#)

● Det ville være en god hjælp til a...	0
● Det kunne skabe mere ro på ga...	6
● Det ville ikke hjælpe mig	5
● Det ville være irriterende	9
● Andet	2



18. ... skoledagen startede en time senere, så du kunne sove længere om morgenen?

[Flere detaljer](#)

● Så ville jeg gå senere i seng	1
● Det ville være dejligt	12
● Jeg vil hellere stå tidligt op, og i ...	6
● Det ville ikke betyde noget	1
● Andet	2



19. ... der var en konsekvens for ikke at komme op til tiden?

[Flere detaljer](#)

● Det ville være positivt for mig	4
● Det ville ikke betyde noget for ...	7
● Det ville være negativt for mig	7



20. Hvad synes du konsekvensen skal være for ikke at komme op om morgenen?

[Flere detaljer](#)

11
Svar

Seneste svar

"jeg syntes morgenmaden skal være senere "

"Jeg er ikke oppe for konsekvenser. Jeg mener bare man skulle have nogle ...

"Det afhænger af hvor ekstremt det er"

21. Kunne du ønske dig at du fik flere teknikker til at falde bedre i søvn

[Flere detaljer](#)

● Ja	6
● Nej	12



2) Analyse af svar

Vi har modtaget 18 svar fra 20 mulige, hvilket er en god svarprocent. Vi er opmærksomme på at det lave antal respondenter, giver en svaghed i en kvantitativ analyse. På samme måde giver det også en stor usikkerhed at der er stor udskiftning af eleverne hen over sommerferien.

Dog mener vi at vi kan bruge undersøgelsen til at se nogle tendenser, som vi kan arbejde videre ud fra.

Del 1 - Søvnvaner (spørgsmål 1-4)

Generelt er de fleste af eleverne gode til at komme i seng om aftenen og komme op om morgenen, dog kan vi konstatere at videnskaben anbefaler teenagere 9 timers søvn, hvoraf de fleste maksimalt opnår 8 timer.

Vi kan også se at ud over tandbørstning og brugen af den ene eller anden form for skærm (som kan skade søvnrytme) er det meget forskelligt hvad eleverne har af ritualer. Det kræver en mere kvalitativ tilgang, at blive klog på den enkelte søvnritualer.

Sidst men ikke mindst fremgår det at eleverne mangler redskaber til at falde i søvn, hvis de har en aften, hvor kroppen ikke kan falde til ro.

Del 2 - Søvnkvalitet (spørgsmål 5-9)

Ud fra svarene på spørgsmål 5 og 6 er der ikke store udfordringer med dårlig nattesøvn. En enkelt sover dog meget uroligt, og nogle har svært ved at falde i søvn hvis de først er vågnet.

I forhold til følelsen af at være frisk ligger svarene på et meget middelt niveau og stiger i løbet af dagen, hvilket ikke er overraskende hvis man kigger på forskningen omkring teenagere og søvnbehov.

Del 3 - Hvordan virker de strukturelle tiltag vi har for at skabe bedre søvn (spørgsmål 10-14)

Når vi kigger på de strukturer der er sat op omkring sengetid (Nedlukning af fællesarealer, ro på gangene, slukket internet, godnatrunder og faste tid at skulle stå op), så deler vandende sig. For ca halvdelen af eleverne er det en hjælp og påmindelse om at det er nu er tid til at falde til ro og gå i seng. Den anden halvdel besvarer at det ikke har nogen betydning for dem.

Del 4 - hvordan ville forskellige nye tiltag, kunne være med til at hjælpe eleverne til mere søvn. (spørgsmål 15-21)

I forhold til at fjerne computer og telefon fra elevens "soveværelse", udviser elevernes svar stor modstand, og kun en enkelt mener at det ville kunne hjælpe. Flere ville mangle et vækkeur, føle sig utrygge og/eller simpelthen ikke ønske at gøre det. Her havde elever mulighed for at tilkendegive flere svar hvilket også afspejler sig i statistikken.

Med hensyn til mere aktiv tilstedeværelse af vagtlærer, der hjælper og guider til mere ro, så vil ca. halvdelen af eleverne synes at det er irriterende, og nogle af disse mener ikke at det vil være til nogen hjælp for dem. 6 elever svarer dog at de tænker at det kunne skabe mere ro på gangene, dog er der en enkelt af disse der også synes det vil være irriterende.

En stor del af eleverne ville sætte pris på at kunne sove længere om morgenen, kun en enkelt mener at det ville betyde at han/hun vil gå senere i seng. Dog er der også en større andel der hellere vil op og igang med dagen.

I forhold til konsekvenser for den enkelte, hvis man ikke står op om morgenen, er der meget delte holdninger, både til om det ville betyde noget en stor del (7 elever) mener dog at det ville have en negativ betydning for dem. Ud fra elevernes egne forslag til hvilke konsekvenser der kunne være er der også stor spredning. Nogle mener bortvisning efter 5 advarsler mens andre ikke mener der bør være konsekvens.

Sidste spørgsmål omhandler ønsket om at få hjælp til bedre søvn. her svarer 6 at de ønsker hjælp og 12 at de ikke ønsker hjælp. Vi kan ikke se ud fra besvarelsen fra de tolv der ikke ønsker hjælp, om det er fordi de ikke oplever et behov, eller om det er et udtryk for at de ikke ønsker at vi skal blande os.

Opsamling

Billedet afspejler den oplevelse vi har i hverdagen. Vores elever er meget forskellige og dermed også deres behov. Der kan og bør gøres en indsats, for at hjælpe de unge mennesker til bedre søvn og deraf mere overskud i hverdagen. Men indsatsen ligger nok mere på det individuelle plan, end løsninger der rammer alle.

3) Handleplan for at skabe bedre søvnvaner og søvnkvalitet på skolen.

For bedst muligt at kunne imødekomme den enkelte elevs behov for hjælp til bedre søvn og mere overskud i hverdagen, har vi valgt at igangsætte en proces der dels kortlægger den enkelte elevs behov og derefter hjælper eleven de værktøjer, der giver mening i den enkeltes tilfælde.

Først udformes en spørgeramme (se bilag 1 - nederst i dokumentet), som k-lærere kan bruge til at blive klog på elevens søvnvaner og søvnkvalitet. Dernæst udarbejder lærerne i fællesskab et dynamisk dokument med en oversigt over fysiske hjælpemidler, mentale redskaber og gode rutiner, som kan tages i brug i samarbejde med eleven.

Bilag 1:

Spørgeramme omkring søvn

Spørgsmålene nedenfor er vejledende, og er tænkt som en hjælp til at komme hele vej rundt om elevens. Brug de spørgsmål og formuleringer der giver mening i de enkelte tilfælde.

Hvordan sover du om natten her på skolen?

- Har du svært ved at falde i søvn? (evt hvorfor er det svært?)
- Er din søvn rolig eller urolig? (vågner du ofte?)
- Hvad gør du hvis du vågner i løbet af natten?

Føler du dig frisk i dagtimerne?

- Har du let ved at komme op om morgenen?
- Hvorfor tro du at det er svært at komme op om morgenen?
- hvad ville det betyde for dig hvis du var mere frisk og havde mere overskud?

Hvornår plejer du at lægge dig til at sove?

- Hvor mange timer sover du om natten?
- Er der noget der gør at det er svært for dig at lægge dig til at sove?
- Hvad gør du selv for at blive klar til at lægge dig til at sove? Hjælper det?