



Folklivsarkivet med
Skånes musiksamlingar

Sömn under barndomen

Vad minns du från din barndom om att gå till sängs och sova? Fanns en strikt rutin? Förekom t.ex. sånger, berättelser, högläsning eller aftonbön? Kan du minnas någon som ofta förekom? Hade ni återkommande uttryck, ramsor, ord för att önska god natt och kan du minnas några? Berätta om hur det kunde gå till.

Har du haft ansvar för att få barnen i säng? Beskriv gärna rutiner, tider och tankar kring barnets sänggående. Vad har varit viktigt och varför?

Förändringar under åren

Sovvanor kan förändras när det dagliga livet ändras. Har dina sovvanor ändrats med åren och i så fall hur? Till exempel i övergång från skola till jobb, som småbarnsförälder, från jobb till pensionering, under arbetslöshet eller sjukdom. Har du jobbat nattskift och hur har det påverkat dig? Har du erfarenhet av separata sovrum i ett förhållande? Har ditt sömnbehov och din dygnsrytm harmoniserat med omgivningens förväntningar och krav?

Din sömn nu

Har du en rutin vid läggdags? Beskriv gärna detaljerat. Är radio, TV, böcker eller annat del av rutinerna? Om du använder mobil eller bärbar dator, får den följa med till sängen?

Delar du säng med någon annan: käresta, barn eller husdjur och vad har du för erfarenheter och tankar kring det? Är husdjur tillåtna i sovrummet, är det viktigt att barn sover i egen säng, stör kärestan din sömn genom att snarka, ha lampan tänd för läsning eller prata i sömnen?

Hur bra anpassar du dig för att sova i andra omgivningar än hemmet? Till exempel på resa, hos vänner eller relationer, på sjukhus? Är sovrummet en plats du visar upp för dina gäster eller håller



Folklivsarkivet med
Skånes musiksamlingar

du dörren stängd och i så fall varför? Har sovrummet en annan funktion under dagen, spenderar du tid i sovrummet under dagen? Vad har du på nattduksbordet? Får du den mängd sömn du känner att du behöver?

Sömnbrist och sömnlöshet

Har du lidit av sömnlöshet? Om så är fallet, vad var orsaken och hur har du hanterat det? Känner du till några knep för att bättre kunna somna och har du i så fall använt dig av dem? Har du tagit professionell hjälp eller ätit medicin?

Tar du tupplurar under dagen? Beskriv dina erfarenheter av det. Hur hanterar du sömnhet? Har du några tekniker för att hålla dig vaken? Har du någon gång somnat ofrivilligt på en plats utanför hemmet?

Dröm

Brukar du minnas dina drömmar när du vaknar? Om så, försöker du tolka dem? Berätta gärna om drömmar du minns och om du har gett dem någon betydelse. Pratar du om dina drömmar med andra? Har du haft en sann- eller klardröm? Beskriv gärna. Har du haft återkommande drömmar eller mardrömmar och kan du i så fall minnas någon? Kan du se något mönster i dina drömmar utifrån exempelvis olika livssituationer som i barndomen, under förändringar, sorg, glädje eller stress?

Du är välkommen att formulera en fri berättelse på temat om du föredrar det. Frågorna är tänka som vägledning och inspiration.

Svaren skickas till expedition@folklivsarkivet.lu.se eller postas med det medföljande svarskuvertet om du valt det svarssättet.