

En interviewguide

Kunsten i at interviewe om praksis er at huske at spørge interviewpersonen helt konkret, hvordan personen handlede. Det er en stor fordel at spørge, "Hvad gjorde du i går?" – frem for at spørge, "Hvad plejer du at gøre?" Nedenfor er et eksempel på en interviewguide til en praksisteoretisk analyse af unge og søvn med henblik på sundhed.

Interviewguide til projektet: Unge, søvn og sundhed

Fortæl kort om undersøgelsen – fortæl fx, at man ikke ved så meget om unges søvnvaner. Fortæl om anonymitet. Og at de til enhver tid kan stoppe interviewet eller lade være med at svare på spørgsmålene.

Afklar *relevante* biografiske indledningsspørgsmål om fx:

- Alder
- Uddannelse
- Praktik eller arbejde
- Boform (hjemme/ude/kollegie osv.)

Forklar, at der nok vil komme nogle lidt specielle spørgsmål, fordi du/l gerne vil helt ned i detaljerne vedrørende søvn.

Tema A: Søvn (alment)

1. Hvornår gik du i seng i går? Hvornår faldt du i søvn? Hvordan og hvornår vågnede du? Var du vågen i løbet af natten?
2. Var der noget særligt ved denne nats søvn, eller var det almindeligt? Vil du beskrive, hvad tid du sover til daglig? Hvordan prioriterer du din søvn?
3. Sover du kortere eller længere i weekenden? Hvad kan få dig til at stå tidligt op? Hvornår sover du længe? Stiller du et ur for at vågne? Irriterer det dig at sove længe?
4. Når du tænker på din familie eller venner, er der så nogen, der sover kortere eller længere end dig? Irriterer det din familie/venner/kæreste, hvis du sover længere/kortere end dem?
5. Når du tænker på din større omgangskreds, hvor meget ved du så om deres sovevaner? Ved du, hvor længe de sover? Om de vågner om natten?
6. Synes du, det er vigtigt at sove?

Tema B: Seng og søvnmønster

1. Sover du i en seng? Er din madras hård eller blød? Er der senge, du ikke sover godt i?
2. Har du en dyr seng, eller kender du nogen, der har dyre senge?
3. Reder du din seng hver dag?
4. Sover du anderledes, når du ikke er hjemme hos dig selv?
5. Vil du fortælle om nogle dage, hvor du falder i søvn med det samme – og om dage, hvor der kan gå længere tid, før du sover?

Tema C. Søvn og sundhed

1. Hvad er en god nats søvn for dig? Hvor meget skal man sove for at være sund?
2. Hvornår havde du sidst en periode, hvor du sov, som du gerne vil?
3. Hvordan finder du ud af, hvor meget man bør sove for at være sund? Diskuterer du, hvor meget du sover med andre?
4. Kan du huske, om du har fået noget (materiale) om sunde sovevaner i skolen, til træning (fx løb eller fodbold)?

Tak for interviewet.