

Om oss

Dette er These Ways

Vi er et designstudio som bygger digitale tjenester basert på strategi, innsikt og brukervennlig design.

Fra vårt studio i Grieg Gaarden leverer vi hele prosjekter, men vi tilbyr også utleie av konsulenter til din organisasjon.

These Ways AS ble startet i 2019 og er eid av de ansatte sammen med Sonat.

Vi er nå 9 konsulenter og forventer å vokse i tiden fremover.



A night sky with the Milky Way galaxy visible as a bright, hazy band of light stretching across the frame. The sky is filled with numerous stars. In the foreground, the dark silhouettes of trees and a hill are visible against the starry background.

Sov godt



Hva gjorde vi?

Intervjuet helsesykepleiere fra Øygarden og Askøy

Intervjuet familier med søvnvansker

Deltatt på fokusgrupper

Generert ideer til kommunikasjon

Brukertestet konsept på målgruppen

Funn fra intervjuer og fokusgrupper

FORELDRE

Virker som foreldre ønsker å bli hørt

Ønsker skreddersydde råd

Opplever noen ganger en autoritær tone

Mye tips om enkelt barn, ikke tvillinger

Stoler ikke blindt på hva helsesykepleiere sier

Bruker råd fra flere kilder. Kritisk til 'farlige' råd

Periodebaserte søvnvansker

Pynter på sannheten til helsestasjonen

Praktisk info er greit, som kan far ta ut sykedager
slik at mor kan sove

Store svarte hull i hukommelsen fra perioden

Mangler info om det som skjer etter fødselen

Spilleregler

Hva må appen ta hensyn til

Nedsatt kognitive evner grunnet søvnmangel

Søvnmangel ER en stress-situasjon

Foreldre føler seg udugelig

Søvnvansker er periodebasert

Å feile er menneskelig

Ide

***Det er lov
å gå på
en smell.***

Det vil skje.



Vi skal være

Empatisk
Motiverende
Ærlig

Vi skal være

Empatisk

Motiverende

Ærlig

Søvnmangel er tøft

Sammen med søvnen kommer nedsatt mentale evner, følelse av udugelighet, frykt og usikkerhet.

Dette er brukerne våre i situasjonen de står i

Vi må ta de i mot på deres premisser.

**Har du prøvd 'alt' for
å få barna til å sove?**

**Sov godt håper vi
kan hjelpe deg?**

**La oss begynne med
hvordan du føler deg
nå.**

Vi skal være

Empatisk

Motiverende

Ærlig

Søvnmangel er tøft

Mange rapporterer at de ikke blir lyttet til

Vi vil gjerne hjelpe dem med å finne løsninger som passer deres familie

En utforskende app som ikke gir store mengder tekst med en gang.

Gode søvnrutiner er godt for hele familien. Men det er noe mange strever med. Det kan ta litt tid.

LAG PROGRAM

[Les mer](#)

Brukeren selvrapporterer på kontrakt

Humør etter natten

Hvilke deler av kontrakten man klarte å holde

Vi motiverer uansett til fortsatt å stå i det

Vi skal være en positiv humørspreder oppi dette

= Søvndagbok ← 5. desember

5. DESEMBER

Hvordan var natten?



Når klokken stod dere opp?

05:15

Var det mange oppvåkninger?

- 0 +

.. og sist, men ikke minst;
hvordan har DU det?



Rådvill

LAGRE

= agbok ← Leggetid 1. desember

Leggetid

Har hun sovet i løpet av dagen?

1 time 15 minutter

Under leggingen kan du merke av
her hva dere gjør og hvor mange
ganger dere går inn etter hun er
lagt i sengen.

Hvike aktiviteter har dere gjort?

- ☐ Lese eventyr
- ☐ Si god natt til alle
- ☐ Synge

Når la du henne?

19:15

Hvor mange ganger har du vært
inne hos henne?

- 3 + ganger

Prøv å ha 2 min mellom hvert besøk
1:47

Når sovnet hun?

20:15

LAGRE

Vi skal være

Empatisk

Motiverende

Ærlig

Noen ganger går det ikke

Noen kvelder gjør man alt rett og likevel..

Der har vi en mulighet til å motivere.

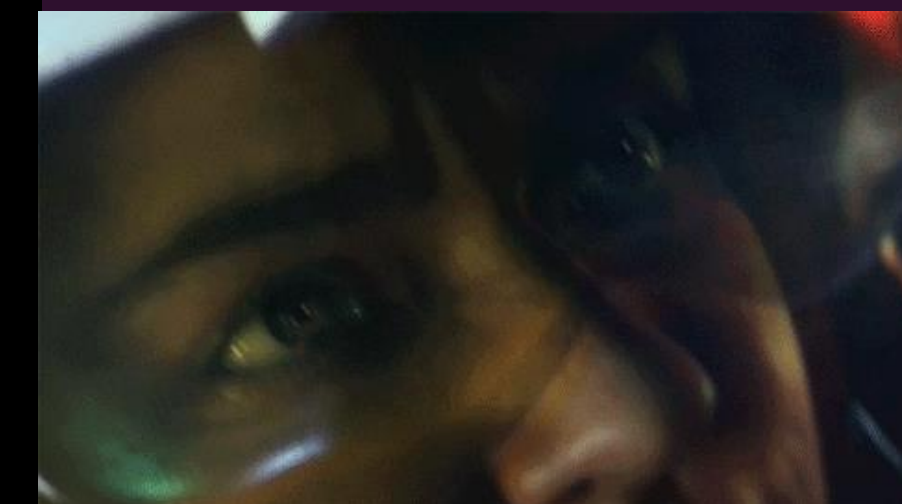
Du har hatt en slitsom kveld, du fulgte kontrakten din, men det er ikke alltid det fungerer.

LIFE HAPPENS. Ny dag i morgen.



**GODT JOBBET
LIKEVEL. DE SISTE
KVELDENE HAR
VÆRT HARDE.**

**DU HAR HOLDT
KONTRAKTEN DIN,
OG ER PÅ RETT
SPOR!**



Eksempler

Meet - wta-prab-vim

xd Load + intro

+

https://xd.adobe.com/view/01f3a7cc-578f-4bcc-b734-410c4852f178-54a0/screen/3752678f-e3ff-46e8-9f01-dc01196137a2?fullscreen&hints=off

VELKOMMEN TIL
BEDRE SØVN

Du har allerede blitt meldt på i
programmet av helsesykepleier, og
kan logge inn med BankID.

LOGG INN

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide

...

Deg

...

(3)

Deg 13:39
chatten er her

<https://xd.adobe.com/view/01f3a7cc-578f-4bcc-b734-410c4852f178-54a0/?fullscreen&hints=off>

5. DESEMBER

Hvordan var natten?



Når klokken stod dere opp?

05:15

Var det mange oppvåkninger?

- 0 +

.. og sist, men ikke minst;
hvordan har DU det?



Rådsvill

LAGRE



Barnet ditt sover mindre enn
gjennomsnittet for alderen



Fornøyd



Helt OK



Sånn passe



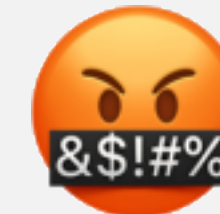
Trøtt



Frustrert



Rådsvill



Rasende

Leggetid

Har hun sovet i løpet av dagen?

1 time 15 minutter

Under leggingen kan du merke av
her hva dere gjør og hvor mange
ganger dere går inn etter hun er
lagt i sengen.

Hvike aktiviteter har dere gjort?

- ☐ Lese eventyr
- ☐ Si god natt til alle
- ☐ Synge

Når la du henne?

19:15

Hvor mange ganger har du vært
inne hos henne?

- 3 + ganger

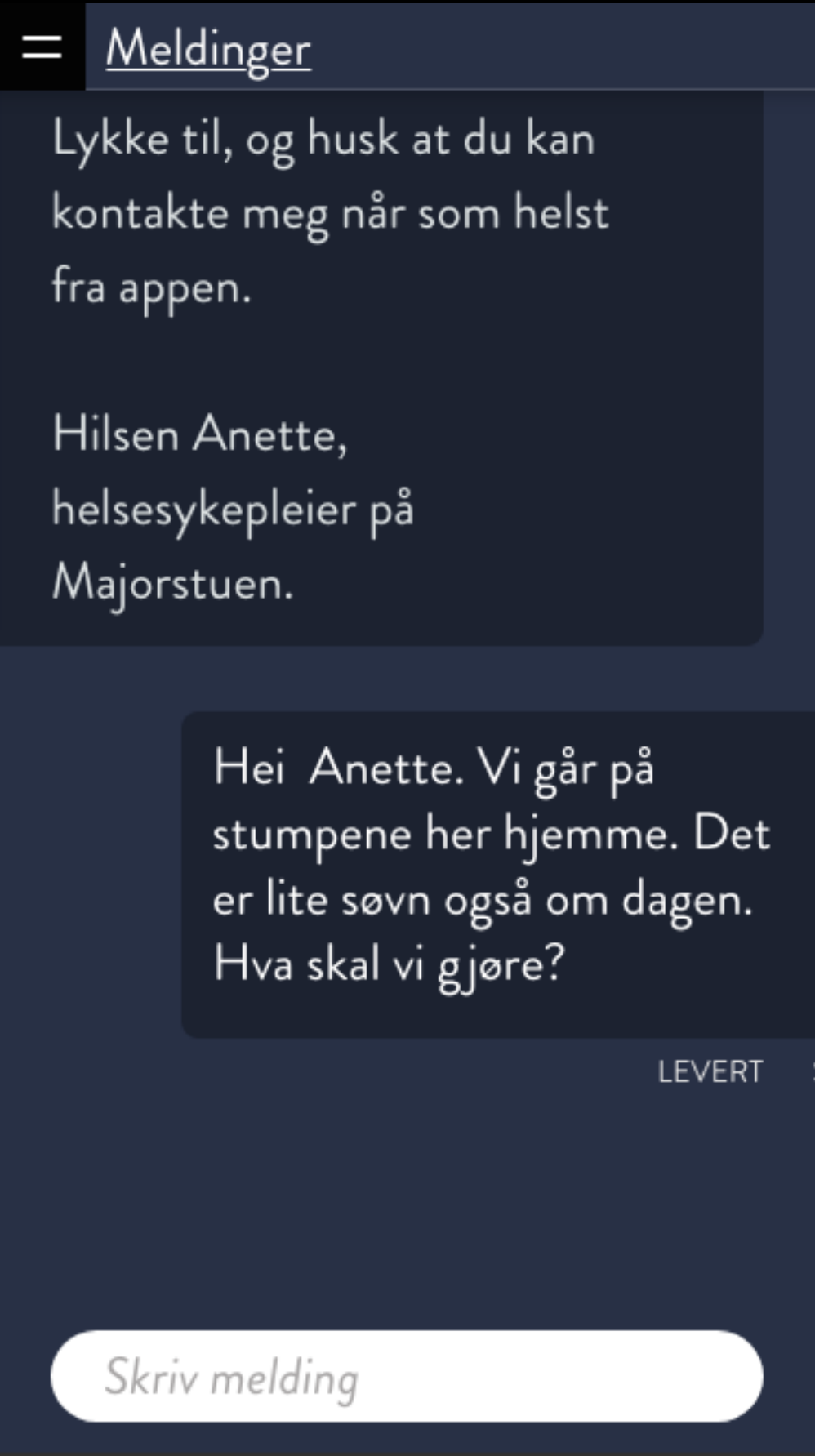
Prøv å ha 2 min mellom hvert besøk
1:47

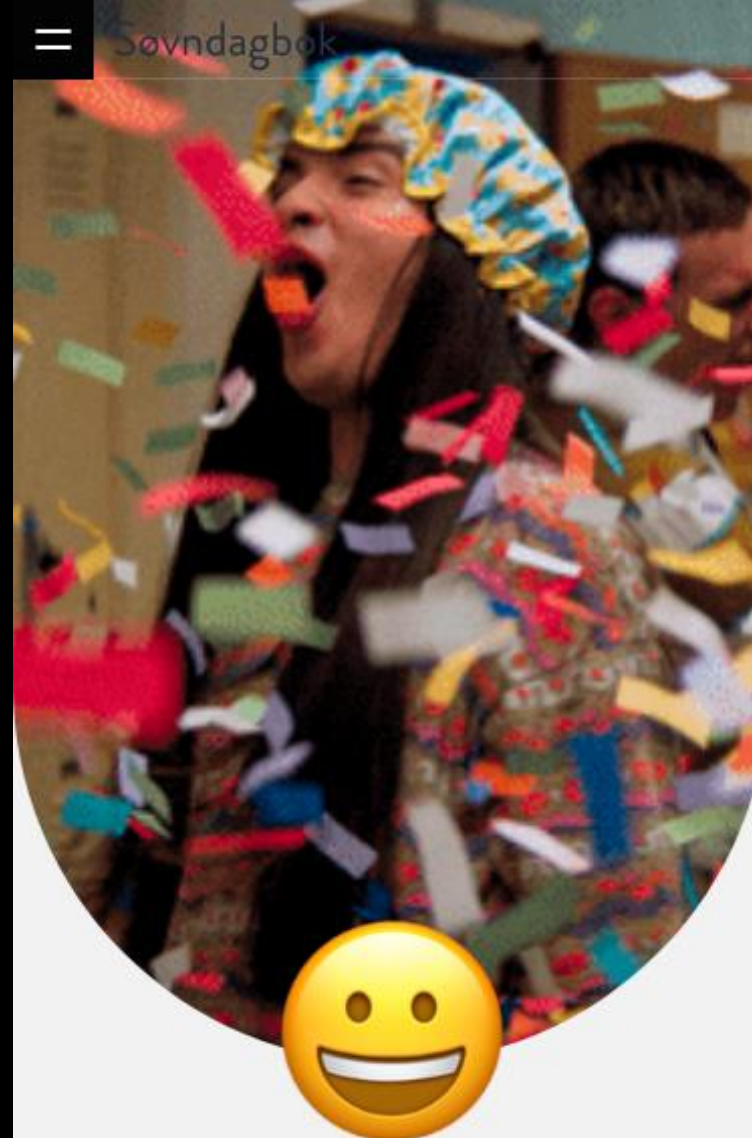
Når sovnet hun?

20:15

LAGRE

Skjermbilder





GODT JOBBET!
DU ER PÅ GLI!

DET HAR VÆRT EN
GOD PERIODE OG
DERE HAR JOBBET
GODT!

VIS DAGBOK



Å STÅ LØPET ER
TUNGT, OG DET ER
LOV Å GÅ PÅ
TRYNET.

NY DAG I
MORGEN! PRØV Å
HVILE, SÅ SEES VI.

VIS DAGBOK



NOEN GANGER ER
DET BARE SÅNN.
DU GJØR ALT DU
KAN, MEN LIKEVEL
GÅR DET IKKE.

TA DEG EN
FORTJENT PAUSE
OG VI HÅPER
NATTEN GÅR FINT.

VI SEES I MORGEN,
SANT?

VIS DAGBOK

Spørsmål?

christian@theseways.no