

Teenagere SKAL sove længe

De unge på Egå Ungdoms-Højskole sover ikke længe, de får bare dækket deres naturlige søvnbehov. Og sådan burde det være alle andre steder i uddannelsessystemet. Man bør således ikke tøve et sekund med at ændre ungdomsuddannelsernes mødetider i forbindelse med en kommende reform. Resultatet vil være glade, mere motiverede og lærevillige elever.

"Har fornøjelsen af at være formand for en skole, der planlægger evidensbaseret fremfor bare at følge gamle vaner", skrev Dennis Nørmark i en statusopdatering om søvn-politikken på Egå Ungdoms-Højskole.

En stor del af Danmarks befolkning diskuterede teenageres søvnmønstre i begyndelsen af november 2014. Det hele begyndte med [Signe Gads læserbrev i Politiken](#), hvorefter debatten bredte sig til [Jyllandsposten](#), [Reporterne på Radio24syv](#) (11/11), [Ekstrabladet](#), [TV2](#); ja, og tænk engang, til [Norge](#). Og selvfølgelig alle med den let provokerende vinkel, at de unge får lov at sove længe. Men sådan er det ikke, vi giver dem blot en mulighed for at få dækket deres naturlige søvnbehov: Det manglede da bare.

 **Lars Andreassen** asked a question. ▼
November 13 at 1:00pm

About sleeping habits: Which of the following bedtimes is in best accordance with your habits? When do you go to bed.
Vedrørende søvnmønstre: Hvilke af de følgende sengetider passer bedst på dig? Hvornår går du i seng.

- between 12 midnight and 01.00am / mellem 24.00 og 01.00**  +19
- Later than 01.00am / Senere end 01.00**  +7
- between 11pm and 12pm / mellem 23.00 og 24.00**  +2
- before 11pm / før 23.00**  +1

[Like](#) · [Comment](#)

Jeg har lavet en lille forespørgsel blandt vores nuværende elever om deres søvnmønstre. Desværre har ikke alle svaret – og en enkelt ikke-teenager har sneget sig ind (i gruppen af dem, der går i seng mellem midnat og 01.00). Desuden stillede Jyllands-Postens Edith Rasmussen i et interview det intelligente og relevante spørgsmål, om vi havde spurgt vores forhenværende elever, om deres erfaringer med søvnmønstrene, når de efter at have været på Egå Ungdoms-Højskole fortsætter i arbejde eller på en ungdomsuddannelse. Det har vi ikke, men det må vi til at gøre.

Mangel på søvn er tortur

Mangel på søvn ødelægger hukommelsen og koncentrationsevnen, hæmmer (eller ødelægger) hjernens udvikling. Desuden er søvnmangel associeret med fedmeproblemer, hjertekarsygdomme og depression. Og så er det et yndet tortur-middel at tage søvnen fra folk.

Tænk, hvis vi kunne ændre noget her i verden blot med henvisning til det meningsfulde og behagelige? Det kan man ikke, og det gjorde vi heller ikke. Vi ændrede mødetiderne,

fordi vi døjede med søvndrukne elever. Og sådanne er svære at oplyse og danne, og da netop oplysning til livet er formålet med en højskole, måtte vi gøre noget. Nu spiser vi morgenmad fra klokken 9.00 til 9.45, og begynder undervisningen klokken 10.00.

Det er flere år siden nu, og jeg husker ikke de præcise omstændigheder. Pludselig var der bare en del viden, der dukkede op på samme tid og fik en løsningsmodel til at materialisere sig. Bevæggrundene var de følgende:

- Samfundet havde udviklet sig fra et landbrugs- og industrisamfund til et videns- og servicesamfund.
- Vi fik ny viden om teenagehjerner.
- Og endelig faldt vi over [Camilla Krings artikel](#) om søvnmønstre og eksamensresultater.

Disse tre faktorer gjorde os i stand til at ændre på tingene. Ikke alle ansatte på skolen var lige begejstrede for idéen, men det blev besluttet at vi skule forsøge os. Samfundet havde ændret sig på en sådan måde, at det ikke længere gav mening at insistere på at møde klokken 8.00.

Samfundsforandringerne

At samfundet har forandret sig vidste vi selvfølgelig allerede fra sociologibøgerne (vi kunne dog også bare have kigget ud af vinduerne), men nu kunne vi bruge den viden konkret. Der er absolut ingen grunde til at holde fast i gamle mødetider af hensyn til arbejdsmarkedet.

Jeg undrer mig, når folk taler om mælkespændte yvere og 8-16 samfundet i debattens kommentarspor. Hvor var disse mennesker i samfundsfagstimerne – eller lå timerne måske mellem klokken 8.00 og 10.00 – eller har de bare ingen vinduer?



Der er vendt op og ned på tingene, de sidste 150 år. Claire Chevallay har fotograferet Isabella K. Hübshcmann (før og efter den post-industrielle tid), og leget med det vores mørkekammer.

Maskinerne har overtaget i landbruget, der står ingen kører og lider. Mange industriarbejdspladser er rykket ud af landet. Og pga. af transport-revolutionen kører industriens input og output konstant rundt på veje og skinner med det, der skal benyttes og afsættes. De er for længst gået væk fra det her med store lagerpladser og vareindleveringen er løbende.



På vej mod mere søvn, godt humør og bedre livskvalitet. Kristine Goul fandt en løbende pige på en mark – eller sendte hende selv afsted.

Der er ganske enkelt ikke tale om et monomant, ensrettet arbejdsmarked længere. Det kan jo ikke være dem, der serverer aftenkaffen på plejehjemmet, eller sygeplejerskerne på natholdet, ambulancekørerne, politiet, folk i detailhandlen eller dem, der lukker supermarkederne klokken 21.00, man tænker på, når man hævder, at vi gør de unge en bjørnetjeneste, forkæler dem, fortsætter curling-kulturen, og hvad der nu ellers har lydt af indvendinger. Langt hen ad vejen er det kun dags- og uddannelsesinstitutioner, der kører efter den gamle industrimodel.

Den værste indvending, jeg har hørt, kom fra provokatøren, den konservative folketingskandidat, Mads Holger på Radio24syv (se ovenstående link), som hævdede, at nu foregik undervisningen på elevernes præmisser. Til det må jeg blot svare, at undervisningen nu foregår på læringens præmisser, før var det på søvnens, og det var der ikke megen mening i.

Teenagehjerner

Endelig hørte jeg hjerneforskeren Christian Gerlach om [teenage-hjerner på et seminar](#) om netop disse. Med evolutionsteorien i bagagen – og selvfølgelig hjerneforskningen ovenpå – kunne han fortælle, at teenagehjerner har en anden emotionel og kognitiv profil end børn og voksne. De er, på grund af hormonelle forandringer – eller forandringer i hjernens signalstoffer – mere risikovillige og mindre modtagelige for straf; eller deres konsekvensberegning-aggregat er ude af balance, hvilket jeg tror, de fleste forældre til teenagere har oplevet.

Det er der gode grunde til. Vores evolution har maget det sådan, at det er i disse år, de unge skal forberede sig på at forlade hulen og lære at stå på egne ben. Og så er det faktisk smart, hvis man tør lidt mere, end man gjorde i barndommen. Det skaber selvstændighed – og dem, der i fortiden var emotionelt overstyrede og dumdristige, sorterede evolutionen fra. Det er også i disse år, de unge skal danne deres identitet, og som sociologibøgerne i tilgift kan berette, er identitetsarbejdet i den postindustrielle samfund en temmelig omfattende opgave. Og så det er godt at være vågen.



Man kan håndtere alle de æbler det skal være, bare man man har fået tilstrækkelig søvn. Johanne Blåbjerg fanget og puttet i kameraet af Nanna Lykkegaard Andersen.

Det sociale fylder ekstra meget i teenageårene. Det er nemlig også i disse år – eller det synes evolutionen – at de unge skal finde sig en mage og sende generne videre. Deres hjerner reagerer kraftigere på ansigtsudtryk, end de gør hos os andre, hvilket betyder, at de konstant er opmærksomme på, hvordan de vurderes af andre – sikkert også som et led i identitetsdannelsen – og det er forbundet med stor fare at falde igennem de sociale fællesskaber og ende som ensom. Det er med andre ord ikke lige så vigtigt, hvad en voksen mener, som det er at gøre sig godt blandt jævnaldrende.

Altså konkluderede vi, at vi kunne tale stolper op og stolper ned om det vigtige i at møde til undervisningen, være vågen og derfor gå tidligt i seng osv. De unge kunne skam godt se fornuften i det hele, sagde ja, og lovede forbedringer, men når det kom til handling – ja, så var de ikke helt vågne. Men indsigterne fra Gerlach forklarede os således, hvorfor alle vores hidtidige pædagogiske tiltag, samtaler og dialoger med de unge ikke rigtig gav resultat. Det er ikke sådan, at de unge mangler fornuft og kognitive evner, de virker fint om eftermiddagen og til fællesmøderne. Der er bare noget andet, der tæller mere.

Søvn mønstre

Der findes ikke A- og B-mennesker, er en anden indvending. Det er ikke videnskabeligt bevist, er der nogen, der siger. Camilla Kring vil sige noget andet. Og under alle omstændigheder har vi forskellige søvn mønstre gennem livsaldrene, hvilket man blandt andet kan læse om i [Peter Lund Madsens bog om hjernen](#), hvis man da ikke har småbørn eller bedsteforældre, man kan iagttage det hos. Variation er den grundlæggende præmis i evolutionstanken. Ingen mennesker er ens. Og vi ved, at hjernens udvikling er dybt afhængig af søvn.



Mystisk og ukendt, og sådan skal det være. Foto af Bitten Højgaard Jensen.

En af de slående ting Camilla Kring skriver, er, at de fleste unge mennesker synes at trives bedst mellem klokken 9.00 – 01.00. Hvilket stemmer ret godt overens med vores erfaringer – og i øvrigt den lille uvidenskabelige forespørgsel, jeg har foretaget blandt vores nuværende elever (se illustration ovenfor).

Og eleverne, ja, de er gladere, de lytter og deltager, og har – efter deres eget udsagn – bedre indlæring. Vi har jo ikke tests på en Højskole, for os er det vigtigste at tingene giver mening, for gør de det, så kommer også lysten og nysgerrigheden. Og sover man tilstrækkeligt, ja så har man endda en chance for at huske, hvad man har lært.

Hvordan kan vi kalde os voksne og ansvarlige med denne viden, og samtidig tvinge teenagere til at stå op efter omkring 6 timers søvn for at nå på gymnasiet til klokken 8.00, hvor de fleste dernæst spilder de to første timer?

(ovenstående er mine personlige betragtninger og ikke

nødvendigvis udtryk for skolens eller mine kollegaers syn på sagen)



Himmelrummet og spisesalen på Egå Ungdoms-Højskole, hvor vi spiser morgenmad fra 9.00 til 9.45 og derefter mødes til morgensamling og fællessang klokken 10. I baggrunden ses den bygning, der huser vores Teatersal, vores design- og musiklokaler. Sætter man sig på bænken på billedet kan man se ind over Århus midtby og Århusbugten.
