

Senere mødetid og søvnindsats i udskoling

Evaluering af erfaringer og resultater på Hellerup Skole

Skoleåret 2025/2026



Udarbejdet af Ineva

September 2026



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning og læsevejledning side 3

Evalueringsens formål

Forskningsmæssig baggrund for indsatsen

Overblik over datagrundlag

Onepager: Opsummering efter år 1 side 7

Evalueringsens hovedpointer side 8

Elevernes perspektiver på søvnindsatsen og senere mødetid side 9

Hvad siger eleverne, når man spørger dem?

Oversigt over komme/gå-hjem tider i udskolingen 2024/25, 2025/26 og 2026/27

Hvad viser før-/nu-spørgeskemaet til eleverne?

Hvad kan Ungeprofilundersøgelsen supplere med?

Kan fraværdata sige noget om søvnindsatsens virkning?

Kan den nationale trivselsmåling sige noget om søvnindsatsens virkning?

Delkonklusion om elevperspektiverne på tværs af data

Skolens perspektiver på søvnindsatsen og senere mødetid side 32

Hvad siger medarbejdere og ledere, når man spørger dem?

Delkonklusion på skolens perspektiver

Forældrenes perspektiver på søvnindsatsen og senere mødetid side 35

Hvad siger forældrene, når man spørger dem?

Hvad siger spørgeskemaet til forældrene?

Hvad siger forældretilfredshedsundersøgelsen?

Delkonklusion om forældreperspektiverne på tværs af data

Bilag side 41

Forandringsteori for søvnindsatsen

Supplerende grafer fra elevspørgeskemaet

Udvikling i søvnlængde 2019-2025 for 7.-9. klasser



INDLEDNING OG LÆSEVEJLEDNING

Søvn spiller en central rolle for unges læring, trivsel og deltagelse i skoledagen. I Gentofte Kommune har der gennem flere år været opmærksomhed på, at mange unge ikke får den mængde søvn, som anbefales for deres aldersgruppe, og at unge samtidig ofte oplever deres søvn som urolig eller af dårlig kvalitet. Det kan have betydning for både indlæring, koncentration, energi og generel trivsel.

På den baggrund arbejder Gentofte Kommune med en bred søvnindsats målrettet unge i udskolingen og på ungdomsuddannelser, deres forældre og de fagpersoner, der møder de unge i hverdagen. Indsatsen består blandt andet af søvnforløb, oplæg og workshops for unge, viden og redskaber til teenageforældre samt kompetenceudvikling og videndeling om unges søvn til fagpersoner. Senere mødetid indgår som ét af flere greb i denne samlede indsats.

Hellerup Skole har valgt at afprøve senere mødetid i udskolingen som en del af skolens arbejde med søvn, trivsel og læringsparathed. Den senere mødetid skal derfor ikke forstås som en isoleret skemaændring, men som en strukturel del af en bredere søvnindsats, hvor ændrede rammer for skoledagen kombineres med viden om søvn, dialog med elever og forældre og skolens løbende arbejde med elevernes energi og deltagelse. (Se evt. bilag, side 5)

På Hellerup Skole har senere mødetid betydet, at eleverne i udskolingen møder kl. 9. Ændringen er muliggjort gennem flere justeringer i skoledagens organisering, blandt andet kortere pause, ændringer i klassens tid og enkelte dage med undervisning til kl. 15.25. Samtidig har mødetid kl. 9 skabt et mødebånd mellem kl. 8 og 9, som kan bruges af lærere og pædagogisk personale til møder, koordinering og planlægning.

EVALUERINGENS FORMÅL

Denne evaluering samler erfaringer og resultater efter det første skoleår med senere mødetid og søvnindsats på Hellerup Skole. Evalueringen undersøger, hvordan elever, forældre, medarbejdere og ledelse oplever indsatsen, og om datamaterialet peger på ændringer i elevernes søvn, morgenrytme, energi, læringsparathed, trivsel og deltagelse i skoledagen. Som analytisk ophæng og rettesnor for evalueringen, er der – indledningsvist i evalueringsprocessen – udarbejdet en forandringsteori for søvnindsatsen. Forandringsteorien beskriver den forventede sammenhæng mellem indsatsens aktiviteter, de involverede målgrupper og de virkninger, indsatsen forventes at bidrage til på kortere og længere sigt. Forandringsteorien tydeliggør, at evalueringen ikke alene undersøger, om eleverne sover mere, men også om indsatsen har betydning for elevernes morgenrytme, energi, læringsparathed, trivsel, dialogen om søvn og skolens arbejde med at understøtte de unges hverdag. Forandringsteorien er vedlagt rapporten i bilag (side 1).



KORT OM INDSATSEN

Søvnindsatsen på Hellerup Skole består både af en strukturel ændring og adfærdsrettede indsatser. Den strukturelle ændring er, at eleverne i udskolingen møder kl. 9 i stedet for kl. 8. De adfærdsrettede indsatser omfatter oplæg og undervisning om søvn, dialog med elever og forældre, fokus på søvn- og skærmvaner samt kompetenceudvikling og videndeling blandt fagpersoner. Alt sammen varetaget i samarbejde med Tværgående Ungeindsatser.



INDLEDNING OG LÆSEVEJLEDNING

Denne rapport samler således hele evalueringen af senere mødetid og søvnindsatsen på Hellerup Skole i skoleåret 2025/2026. Evalueringen undersøger, hvordan elever, medarbejdere, ledelse og forældre oplever indsatsen. Rapporten bygger på flere datakilder, som samlet belyser indsatsen fra forskellige perspektiver:

- Interviews med elever, medarbejdere, ledelse og forældre
- Før-/nu-spørgeskema blandt eleverne*
- Forældrespørgeskema
- Ungeprofilundersøgelsen
- Fraværdata
- Relevante spørgsmål fra forældretilfredshedsundersøgelsen,
- APV-/trivselsdialoger samt
- Udvalgte spørgsmål fra den nationale trivselsmåling.

LÆSEVEJLEDNING

Rapporten indledes med en oversigt (onepager) over og en opsummering af de væsentligste analytiske fund, som er fremkommet i evalueringen.

Derefter følger første afsnit, som handler om **elevernes egne perspektiver på senere mødetid og søvnindsatsen**. Afsnittet undersøger, hvordan eleverne oplever mødetid kl. 9, hvad de selv forbinder med ændringen, og hvilke gevinster og udfordringer de peger på. Afsnittet belyser både søvn, morgenrytme, oplevet energi, læringsparathed, fritidsliv og elevernes oplevelse af mere selvstændighed i hverdagen.

Næste afsnit undersøger **resultaterne fra før-/nu-spørgeskemaet til eleverne**. Spørgeskemaet er udviklet specifikt til evalueringen af søvnindsatsen og sammenligner elevernes svar før og efter et skoleår med senere mødetid. Afsnittet belyser blandt andet sengetid, stå-op-tid, søvnlængde, energi om morgenen, træthed i skolen, koncentration, humør, socialt overskud, skærmbrug og elevernes egen vurdering af, om søvnindsatsen har styrket deres viden, motivation og søvnkvalitet.

Herefter inddrages **Ungeprofilundersøgelsen som supplerende datakilde**. Ungeprofilundersøgelsen bruges ikke som en direkte effektmåling af søvnindsatsen, men som et bredere baggrundsmateriale, der kan belyse udviklingen i elevernes trivsel, søvn og mentale velbefindende over tid. I dette afsnit inddrages særligt de spørgsmål og grafer, som ikke allerede er dækket af før-/nu-spørgeskemaet, men som kan supplere evalueringen med perspektiver på elevernes trivsel gennem en WHO-5 måling. Afsnittet afsluttes med supplerende data om fravær og koncentration fra den nationale trivselsmåling samt en bilagsdel. Fraværdata bruges som en kontekstuel indikator for elevernes deltagelse i skoledagen, mens den nationale trivselsmåling bruges til at belyse, om der kan ses supplerende mønstre i elevernes oplevede koncentration.

* **OBS:** spørgeskemaet er ikke en individbaseret før/efter måling, ligesom der er en forskydning i klassetrin mellem baseline og slutmåling. De elever, der ved baseline gik i 6. klasse, går ved slutmåling i 7. klasse, de elever, der ved baseline gik i 7. klasse, går ved slutmålingen i 8. klasse osv., ligesom de 9. klasser, som besvarede baseline, ved slutmålingen ikke længere går på skolen.



INDLEDNING OG LÆSEVEJLEDNING

Rapporten **samler derefter op på elevperspektivet på tværs af datakilder**. Delkonklusionen samler de centrale fund fra interviews, før-/nu-spørgeskema, Ungeprofilundersøgelsen, fraværdata og supplerende trivselsdata og vurderer, hvad de samlet siger om elevernes udbytte af senere mødetid og søvnindsatsen.

Det efterfølgende afsnit handler **om skolens perspektiver**. Her undersøges medarbejdernes og ledelsens erfaringer med søvnindsatsen, herunder hvordan senere mødetid har påvirket undervisningen, skoledagens rytme, elevernes deltagelse og skolens organisatoriske arbejde med at afprøve og justere praksis. Afsnittet inddrager også udvalgte APV-/trivselsdialogspørgsmål, som supplerende kontekst for skolens udviklings- og afprøvningskultur.

Rapporten afsluttes med **forældrenes perspektiver**. Afsnittet undersøger, hvordan forældrene oplever senere mødetid og søvnindsatsen, og hvordan indsatsen har påvirket familiens hverdagsrytme, dialog om søvn, skærmvaner, sengetider og barnets oplevede overskud. Her inddrages både forældrespørgeskema, åbne besvarelser, interviews og udvalgte spørgsmål fra forældretilfredshedsundersøgelsen.



FORSKNINGSMÆSSIG BAGGRUND FOR INDSATSEN

Søvn har betydning for unges trivsel, energi, koncentration og læringsforudsætninger. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn på 6-13 år sover 9-11 timer i døgnet, mens unge på 14-17 år anbefales 8-10 timers søvn i døgnet. For elever i udskolingen betyder det, at søvnbehovet fortsat er betydeligt, samtidig med at mange unge i praksis har vanskeligt ved at få tilstrækkelig søvn på skoledage.

En væsentlig del af forklaringen er, at unges døgnrytme ændrer sig i puberteten. Forskning peger på, at unge typisk får en senere døgnrytme, blandt andet fordi udskillelsen af melatonin (søvnhormonet) i kroppen forskydes til senere på aftenen. Det betyder, at mange unge først bliver naturligt trætte senere end mindre børn og voksne og derfor kan have svært ved både at falde tidligt i søvn og være vågne og læringsparate tidligt om morgenen.

Senere mødetid bygger på denne faglige antagelse: Når skoledagen starter senere, bringes skolens rytme tættere på de unges biologiske døgnrytme. Det kan give bedre mulighed for søvn, men også en roligere morgen, mere energi og bedre forudsætninger for deltagelse i undervisningen. Derfor vurderes søvnindsatsen i denne evaluering ikke alene ud fra, om eleverne sover længere, men også ud fra deres oplevede morgenrytme, energi, koncentration, trivsel og læringsparathed.

Kilder: Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger for søvnlængde & American Academy of Sleep Medicine: Delaying Middle School and High School Start Times Promotes Student Health and Performance; Owens et al.





OVERBLIK: DATAGRUNDLAG

Evalueringen kombinerer data, der er indsamlet specifikt til evalueringen, med supplerende data, der nuancerer udviklingen over tid. Datakilderne belyser indsatsen fra elev-, skole- og forældreperspektiv.

Datakilde	Omfang / tidspunkt	Anvendelse i evalueringen
Elevinterviews	20 elever i alt 8 fra 7. klasse · 7 fra 8. klasse · 5 fra 9. klasse Gennemført i maj 2026.	Uddyber elevernes oplevelse af mødetid kl. 9, morgenrytme, læringsparathed, fritidsliv og skoledagens sidste moduler.
Medarbejder- og lederinterviews	5 medarbejdere og 2 ledere på Hellerup Skole. Gennemført i maj 2026.	Belyser skolens erfaringer med indsatsen, ændret skoledagsrytme, elevernes deltagelse og organisatoriske forudsætninger.
Før-/nu-spørgeskema til elever	Baseline: lige før sommerferien 2024/2025. 47 besvarelser fra daværende 6. klasse, 34 besvarelser fra 7. klasse, 46 besvarelser fra 8. klasse, 4 besvarelser fra afgangende 9. klasse. Slutmåling: lige før sommerferien 2025/2026. 41 besvarelser fra 7. klasse, 36 besvarelser fra 8. klasse og 35 besvarelser fra 9. klasse.	Udviklet specifikt til søvnindsatsen. Belyser søvn, sengetid, stå-op-tid, energi, koncentration, skærmbrug, motivation og oplevet udbytte.
Forældredata	Forældrespørgeskema inkl. fritekstbesvarelser (fra 61 forældre) og forældreinterviews (med 5 forældre). Spørgeskema besvaret slut maj/start juni 2026. Interviews gennemført i juni 2026.	Belyser familiens hverdagsrytme, dialog om søvn, skærmvaner, sengetider og forældrenes vurdering af barnets overskud.
Supplerende datakilder	Ungeprofilundersøgelsen (gennemføres hvert år i november) · fraværdata · forældretilfredshedsundersøgelsen · APV-/trivselsdialoger · national trivselsmåling	Bruges til at perspektivere og nuancere hovedfund.

Datakilderne er kombineret for at belyse både oplevede virkninger, konkrete erfaringer og supplerende udviklingstendenser.



SENERE MØDETID OG SØVNINDSATS PÅ HELLERUP SKOLE

OPSUMMERING EFTER ÅR 1 · SKOLEÅRET 2025/2026



elever i interviews ønsker **IKKE** at vende tilbage til mødetid kl. 8



af 7. og 8. klasse sover nu mindst 8 timer – en stigning fra 65 % og 40 % sidste år



af 7.-9. klasse fik mindst 8 timers søvn i 2025 (Ungeprofilundersøgelsen) – en stigning fra 66% i 2024



af forældre oplever mere dialog derhjemme om søvn og sengetider efter søvnindsatsen



Roligere morgener og mere udhvilede elever – markant færre ønsker at vende tilbage til kl. 8. Fortsat fokus på sene moduler og skærmbrug.

"Jeg synes det er dejligt at møde senere – man kan sove længere og vågne mere roligt. Jeg føler mig mere frisk."

– Elev, udskolingen



Medarbejdere og ledelse oplever mere deltagelsesparate elever og et styrket fælles sprog om søvn og læringsparathed.

"Jeg har større deltagelsesgrad. De [eleverne, red] er mere klar og mere på – også længere hen på dagen."

– Lærer

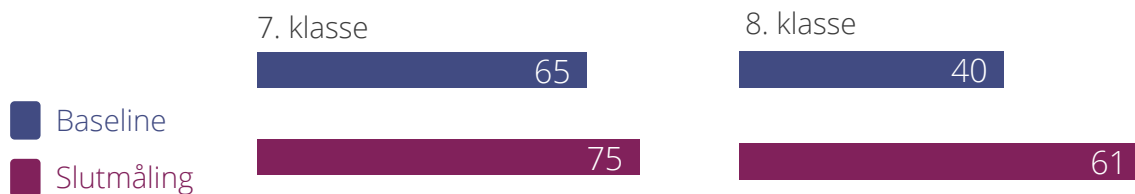


Udpræget positiv oplevelse og mere dialog om søvn i hjemmet. 91,8 % kender til barnets deltagelse i søvnindsatsen.

"Det har været hjælpsomt med information fra skolen om, hvad der sker med børn og søvn i den alder."

– Forælder

Andel med mindst 8 timers søvn – samme klassetrin, år for år (i %)



Grafen sammenligner samme klassetrin på tværs af de to skoleår – ikke hele udskolingen samlet. Se rapportens side 16 for uddybning.

SAMLET VURDERING



Evalueringen peger samlet på, at senere mødetid og søvnindsatsen har været en relevant, meningsfuld og positiv ændring på Hellerup Skole. Indsatsen har især styrket morgenrytmen, den oplevede energi, læringsparatheden og har skabt bedre rammer for søvn.



Opmærksomhedspunkt fremadrettet: Skoledagens sidste moduler og overgangen til fritidsliv er det mest gennemgående udviklingspunkt, sammen med fortsat fokus på skærmbrug før sengetid.



EVALUERINGENS HOVEDPUNKTER

Evalueringen viser samlet set, at senere mødetid og søvnindsatsen på Hellerup Skole har været en relevant, meningsfuld og langt overvejende positiv ændring. På tværs af datakilder peger materialet på, at indsatsen især har styrket elevernes start på skoledagen, deres oplevelse af energi og læringsparathed samt den fælles opmærksomhed på søvn, trivsel og hverdagsvaner.

Eleverne er tydeligt positive over for mødetid kl. 9. De beskriver roligere morgener, bedre mulighed for at sove længere, mere tid til at vågne og en oplevelse af at møde mere udhvilede og klar i skole. Før-/nu-spørgeskemaet understøtter dette billede: Flere elever står senere op og oplever i højere grad at være friske og klar om morgenen eller på vej i skole. Når man sammenligner samme klassetrin på tværs af det år, hvor senere mødetid er indført, ses samtidig en markant fremgang i søvnlængden – for 7. klasse fra 64,7 % til 75,0 % med mindst 8 timers søvn, og for 8. klasse fra 40,0 % til 61,1 %. Det er bemærkelsesværdigt, fordi søvnlængden ellers typisk falder med stigende klassetrin. Set på tværs af hele udskolingen samlet er billedet mere blandet, blandt andet fordi en del elever også forskyder sengetiden senere. Effekten viser sig derfor tydeligst som en klar søvngevinst for de årgange, der kan sammenlignes direkte år for år, og som en mindre presset morgenrytme for eleverne generelt.

Søvnindsatsen har samtidig skabt mere viden og dialog om søvnvaner. Eleverne beskriver øget opmærksomhed på sammenhængen mellem søvn, skærmbrug og energi, og forældre oplever, at skolens fokus på søvn har gjort det lettere at tale om søvn, sengetider og aftenrutiner derhjemme. Medarbejdere og ledelse peger på samme måde på, at indsatsen har styrket skolens fælles sprog om søvn, hverdagsvaner og læringsparathed. Evalueringen viser dermed, at indsatsen har haft betydning ud over selve mødetidspunktet. De supplerende datakilder peger i samme overordnede retning, men med de nødvendige forbehold. Ungeprofilundersøgelsen viser en positiv udvikling i udvalgte trivsels- og søvnrelaterede indikatorer for Hellerup Skole, men kan ikke isoleret dokumentere, at udviklingen skyldes senere mødetid og søvnindsatsen. Fraværdata giver heller ikke grundlag for en entydig konklusion om effekt, men peger på, at senere mødetid ikke ser ud til at være forbundet med hverken øget eller mindre fravær.

Det mest gennemgående opmærksomhedspunkt er skoledagens sidste moduler og overgangen til fritidslivet. Senere mødetid har styrket starten på dagen, men en mindre gruppe elever oplever fortsat træthed sidst på dagen, lange dage og enkelte påpeger pres i forhold til fritidsaktiviteter. Dog vurderes overordnet, både fra elever og medarbejdere, at der er øget og bedre koncentration sidst på dagen sammenlignet med tidligere. Medarbejdere og ledelse genkender dog også, at de sene moduler kræver særlig opmærksomhed i planlægningen og denne opmærksomhed er i høj grad styrket gennem søvnindsatsens samlede fokus. Der er skabt mere dialog og refleksioner over skoledagens sidste dele og der er igangsat initiativer, som skal imødekomme netop det.

Samlet konkluderer evalueringen, at senere mødetid og søvnindsatsen har skabt en positiv forandring på Hellerup Skole. Indsatsen har styrket elevernes morgenrytme, oplevede energi og læringsparathed, overordnet forlænget deres søvn og har samtidig skabt et fælles fokus på søvnvaner blandt elever, forældre og medarbejdere. De væsentligste udviklingspunkter handler om at fastholde gevinsterne fra morgenen gennem hele skoledagen og fortsat understøtte de vaner, der gør den senere mødetid til reel søvn-, trivsels- og læringsværdi for eleverne.



ELEVERNES PERSPEKTIVER PÅ SØVNINDSATSEN: HVAD SIGER ELEVERNE, NÅR MAN SPØRGER DEM?

Når eleverne sætter ord på senere mødetid og søvnindsatsen, tegner der sig et tydeligt positivt billede. På tværs af interviews med elever fra 7., 8. og 9. klasse er der ingen af de adspurgte elever, der ønsker at vende tilbage til mødetid kl. 8. Eleverne har forskellige erfaringer med ordningen, og de peger også på konkrete udfordringer, men deres samlede vurdering er tydeligt positiv og de foretrækker alle at fastholde mødetid kl. 9.

I afdækningen af forklaringerne på den positive oplevelse, træder flere pointer frem. Blandt andet at eleverne forbinder den senere mødetid med en bedre start på dagen. De beskriver, at de kan sove længere, vågne mere roligt og møde mere udhvilede og klar i skole. En elev formulerer det således:



Jeg synes det er virkelig dejligt at møde senere, fordi man kan sove længere og vågne mere stille og roligt. Der er noget i det der med at vækkeuret faktisk viser noget med 8 først. Og ikke 7 eller 6. Og jeg føler mig mere frisk, når jeg møder på skolen.

Citatet viser, at eleven selv oplever en tæt sammenhæng mellem søvn, morgenrytme og skoleparathed. Det er dog ikke sådan, at den ekstra time automatisk omsættes én til én til en times søvn hos alle. Flere elever fortæller, at de også går lidt senere i seng – dog ikke en time senere end tidligere. Alligevel oplever de, at mødetid kl. 9 gør en forskel. For nogle handler gevinsten om reel ekstra søvn. For andre handler den i lige så høj grad om, at morgenen bliver mindre presset. En elev beskriver, at den senere mødetid giver “mere tid om morgenen til at gøre sig klar”, mens en anden siger, at man har “mindre stress på, selvom du gør de samme ting”. Det peger på, at virkningen af senere mødetid ikke kun skal forstås som et spørgsmål om antal sovede timer og minutter, men også som en ændring i dagens rytme og start.

Flere elever beskriver derudover, at de kan mærke forskel på kroppen og koncentrationen. En elev siger:



Jeg føler mig meget mere frisk. Jeg går i seng i samme tid som jeg også gjorde før, så jeg får en ekstra time. Så det kan virkelig mærkes. Det siger mine forældre også. Det hjælper virkelig meget. Mest om eftermiddagen, hvor timerne ellers godt kan føles ekstra lange

Eleverne kobler dermed selv senere mødetid sammen med oplevelsen af mere energi og bedre mulighed for at følge med i undervisningen.

Søvnindsatsen ser samtidig ud til at have skabt øget opmærksomhed på konkrete vaner – især skærmbrug før sengetid. Flere elever fortæller, at oplæg og undervisning om søvn ikke nødvendigvis har givet dem helt ny viden, men at det har gjort dem mere opmærksomme på sammenhængen mellem søvn, skærm og energi. En elev siger:



Jeg tror lidt selv, jeg tænkte over, at jeg ville lægge telefonen mere væk, men efter de der oplæg, så tænkte jeg lidt mere over det. Nu er det fast at jeg ikke har den i sengen inden jeg skal sove. Der ligger den i oplader henne på mit skrivebord.

Citatet peger på, at indsatsen ikke kun påvirker elevernes generelle forståelse, men også kan omsættes til små konkrete forandringer i hverdagen.

Samtidig rummer elevperspektivet også væsentlige opmærksomhedspunkter. Det mest gennemgående handler om dagens sidste moduler og elevernes oplevelse af dels at blive trætte og dels have mindre tid efter skole. Flere elever kobler selv denne oplevelse til mødetid kl. 9 og taler om, at de ville have tidligere fri, hvis de mødte kl. 8. Her er det vigtigt at skelne mellem elevernes oplevelse og den faktiske skemalægning. Der er en vis sammenhæng mellem senere mødetid og dagens rytme, men skoledagen er ikke blot rykket én time*. Den senere mødetid er blandt andet håndteret gennem justeringer af pauser, klassens time og flere andre justeringer i dagens struktur. De lange dage skal derfor ikke forstås som en direkte konsekvens af senere mødetid alene, men som et samspil mellem klassetrin, timetal, skemalægning. Denne skelnen er vigtig, fordi elevernes fokus på lange dage således ikke har direkte sammenhæng med senere mødetid. Kritikken handler snarere om, hvordan skoledagen tilrettelægges, og hvordan de sidste moduler opleves. Eleverne peger selv på, at fag, undervisningsform og variation har stor betydning for, hvordan de sene moduler opleves. En elev siger eksempelvis, at



[..] hvis du har for eksempel idræt eller sådan et sjovt fag [...] så er det fint nok, men de tungere fag kan godt være svære at komme igennem om eftermiddagen. Jeg synes det er blevet bedre med den senere mødetid, men det kan stadigvæk godt være hårdt. Og egentligt også træls for både os selv og vores lærer.

Perspektivet peger på, at udfordringen ikke alene handler om tidspunktet, men om den samlede tilrettelæggelse af dagen. Mere variation, mere aktive arbejdsformer og opmærksomhed på, hvilke fag og aktiviteter, der placeres sidst på dagen, synes fra elevernes perspektiv at være vigtige greb, hvis potentialet i senere mødetid skal fastholdes uden at forstærke oplevelsen af træthed sidst på dagen.

* OBS – se oversigt på side 12 for konkretisering af skemalægning og skoledagenes længde.

Fritidslivet er et andet opmærksomhedspunkt. Flere elever beskriver, at overgangen fra skole til sport, dans eller andre aktiviteter kan være presset på dage med sen afslutning af undervisningen. I interviewene er der enkelte elever (2 ud af i alt 20 adspurgte), der fortæller, at de har ændret eller droppet en aktivitet, fordi det blev for presset at nå fra skole til sport. Flere andre beskriver kort tid, transportpres eller behov for at prioritere, men uden at de konkret er stoppet til en fritidsaktivitet. Fritidslivet fremstår derfor som en relevant nuance i vurderingen, men ikke som et konkret mønster, der ændrer det samlede positive billede.

Et andet vigtigt fund er, at eleverne ikke kun vurderer senere mødetid som en søvnindsats, men som en ændring i hele deres hverdagsrytme. For nogle elever giver mødetid kl. 9 mere ro og autonomi om morgenen. De er alene hjemme, kan gøre sig klar i eget tempo, høre musik, pakke madpakke eller komme i skole uden en oplevelse af pres fra andre familiemedlemmer.



Det er sådan set meget rart at starte morgenen ud, hvor man ligesom har lidt ro på. Man kan lige nå at gøre det sidste, som at pakke madpakke og alt muligt. Eller lige se nyheder eller høre musik. Jeg kan godt lide at være alene om morgenen faktisk. Troede jeg måske ikke før. Men det er nice.

Ifølge flere elever bliver den senere mødetid dermed ikke kun et spørgsmål om at kunne sove længere, men også om at få mere selvbestemmelse og alene-tid i starten på dagen. Det kan være en vigtig del af forklaringen på, at eleverne oplever at møde mere klar i skole: De får tid til at vågne og gennemføre morgenens praktiske rutiner efter deres egne behov. For andre elever betyder ændringen, at de ikke længere bliver kørt i skole af deres forældre, men i stedet skal tage bus, cykle eller gå, fordi forældrenes arbejdsdag starter tidligere. Dette forhold italesættes som en forandring af hverdagen som den så ud og som en årsag til, at eleverne må løse transporten til skolen på en anden måde. Ingen af de adspurgte oplever dog transporten til skole som et problem. For nogle elever kan den ændrede transportform endda have en positiv sidegevinst tilknyttet, hvis den betyder, at de får frisk luft, bevægelse og dagslys fra morgenstunden. Det kan understøtte overgangen fra hjem til skole og hænger samtidig godt sammen med indsatsens bredere fokus på døgnrytme, energi og hverdagsvaner. Senere mødetid kan således også forstås som et led i en overgang til mere selvstændighed i hverdagen – blandt andet på grund af alene-morgener og mere selvbestemmelse i forhold til transport.

Overordnet viser elevperspektivet udtrykt i interviews, at senere mødetid opleves som meningsfuldt og relevant af eleverne selv. Alle adspurgte elever ønsker at fastholde ordningen, også selvom de samtidig peger på udfordringer. De mest **tydelige fordele** knytter sig til:

- roligere morgener,
- mere søvn eller bedre mulighed for at vågne naturligt,
- større overskud og
- bedre læringsparathed.

Udfordringerne knytter sig især til de sidste moduler, oplevet pres i overgangen til fritidsaktiviteter og behovet for fortsat opmærksomhed på skoledagens samlede tilrettelæggelse. Elevernes udsagn understøtter dermed den centrale virkningslogik i indsatsen: Senere mødetid skaber en vigtig strukturel mulighed for mere søvn og bedre deltagelse, men potentialet realiseres bedst, når den senere start kobles til viden om søvn, konkrete vaner og en bevidst tilrettelæggelse af hele skoledagen.





OVERSICHT OVER MØDE- OG GÅ-HJEM TIDER I UDSKOLINGEN - FØR/UNDER/EFTER FØRSTE ÅR MED SENERE MØDETID

Bjælkernes længde afspejler længden på skoledagen.



Hovedpointe
Fra 2025/26 møder alle udskolingselever kl. 9.00 i stedet for kl. 8.00.

Fremstillingen er illustrativ og baseret på skolens skemaer, som kan ændre sig i løbet af skoleåret.



HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- SAMMENLIGNINGER AF BASELINE OG SLUTMÅLING EFTER ET ÅR MED SENERE MØDETID

Som en del af evalueringen er der gennemført et før-/nu-spørgeskema blandt eleverne i udskolingen på Hellerup Skole. Spørgeskemaet er udviklet specifikt til søvnindsatsen og har til formål at belyse, om der efter et skoleår med senere mødetid kan ses ændringer i elevernes søvnvaner, morgenrytme, oplevede energi, koncentration, skærmbrug og vurdering af indsatsens betydning i øvrigt.

Førmålingen blev gennemført ved afslutningen af skoleåret 2024/2025, umiddelbart før eleverne gik ind i skoleåret med senere mødetid. Slutmålingen blev gennemført ved afslutningen af skoleåret 2025/2026 blandt elever i 6., 7., 8. og 9. klasse. Sammenligningerne skal læses som udviklingstendenser på elevgruppeniveau og ikke som en individbaseret før-/eftermåling.

OBS. De elever, som indgik i baseline som 9. klasser, er ikke en del af slutmålingen, da de gik ud af folkeskolen umiddelbart efter afgivet besvarelse.

Spørgeskemaet belyser både de forhold, som senere mødetid direkte forventes at påvirke, eksempelvis hvornår eleverne står op, hvor meget de sover, og hvor friske de føler sig om morgenen, og de mere indirekte virkninger af søvnindsatsen, eksempelvis elevernes oplevede energi, humør, koncentration, sociale overskud, motivation for at ændre søvnvaner og oplevelse af forbedret søvnkvalitet.

På de følgende sider findes først analyse af den samlede datapulje fra de tre klassetrin, som er berørt af senere mødetid, og dermed det samlede billede af elevernes tilbagemeldinger. Da baseline og slutmåling – som nævnt ovenfor – ikke har samme klassetrinssammensætning, suppleres denne samlede sammenligning med to mere målrettede analyser af søvnlængden: en delanalyse, der sammenligner 7. og 8. klasse på tværs af de to år med klassetrin holdt konstant (side 16), og en kohortebaseret årgangsanalyse, der følger de enkelte årgange fra baseline til slutmåling (side 22).

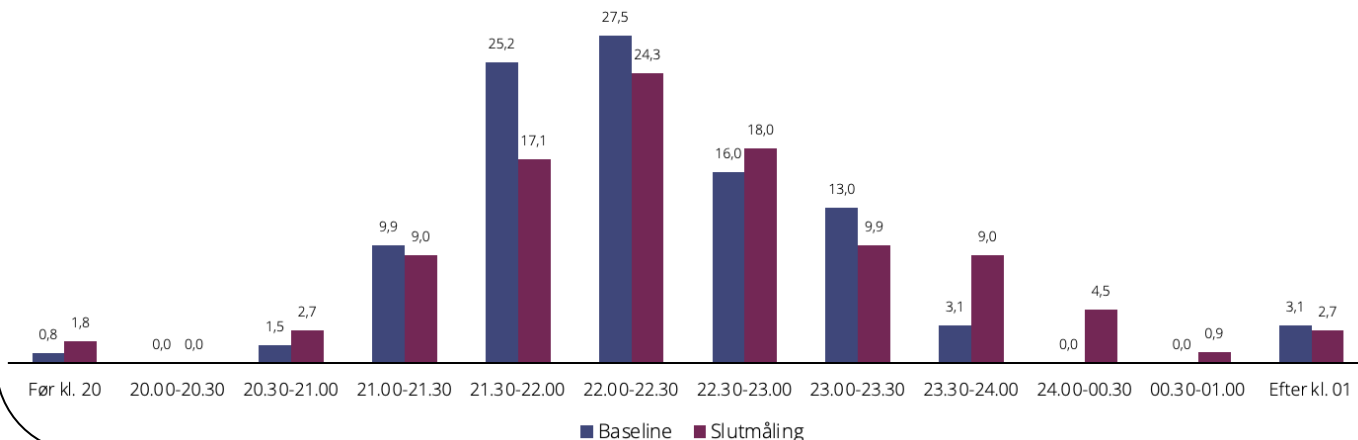




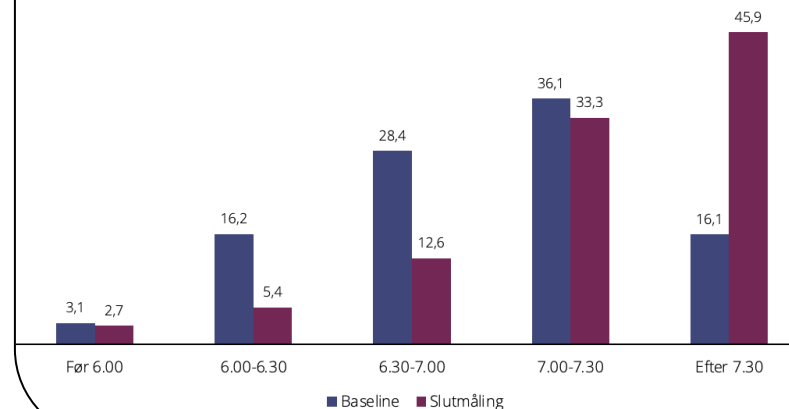
HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM SENGETID, STÅ-OP-TID OG SØVNLÆNGDE

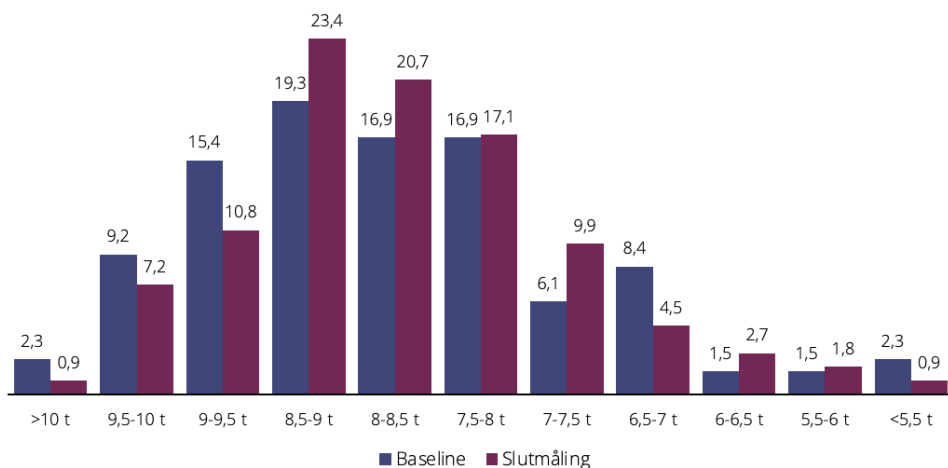
Sengetid på skoledage (i %)



Står typisk op på skoledage (i %)



Søvnlængde på alm. skoledag (i %)



Før-/nu-spørgeskemaet peger på, at senere mødetid især har ændret elevernes døgnrytme om morgenen. Andelen af elever, der står op efter kl. 7.30 på skoledage, er markant højere i slutmålingen end i baseline, mens færre står op mellem kl. 6.00 og 7.00. Det tyder på, at den senere mødetid reelt udnyttes til, at mange elever vågner senere. Søvnlængden flytter sig til gengæld ikke tydeligt i denne samlede opgørelse. Sengetiden forskydes også noget senere for en del elever, blandt andet med en større andel, der går i seng efter kl. 23.30. Det skal dog læses med et vigtigt forbehold: baseline og slutmåling har forskellig klassetrinssammensætning (se side 11), og søvnlængde er netop et af de forhold, der ændrer sig markant med alderen. FORTSÆTTES.





FORTSÆTTELSE: En del af den udeblevne fremgang her kan derfor skyldes, hvilke klassetrin, der indgår i hver måling – ikke nødvendigvis, at søvnen reelt står stille. Det undersøges nærmere på næste side. På side 14 sammenlignes således samme klassetrin på tværs af de to år, så alderseffekten holdes ude. Her ses en markant tydeligere fremgang i søvnlængden. Det peger derudover på, at senere mødetid giver eleverne en bedre strukturel mulighed for mere søvn om morgenen og dermed en måde at imødekomme den senere melatoninproduktion i aften timerne hos teenagere – og at den mulighed udnyttes.



Spørgeskemadata giver mulighed for **at belyse elevernes søvnlængde på to måder**: dels gennem elevernes egen vurdering af, hvor mange timer de typisk sover, dels gennem en beregnet søvnlængde baseret på elevernes angivne sengetid og stå-op-tid. De to opgørelser giver ikke helt samme billede, hvorfor denne nuancering er medtaget.

Den selvrapporterede søvnlængde er stort set uændret fra baseline til slutmåling. Andelen af elever, der angiver at sove 8 timer eller mere, ligger på omtrent samme niveau ved baseline og slutmåling (cirka 63 %). Den beregnede søvnlængde viser derimod en mere positiv udvikling. Her stiger både den gennemsnitlige søvnlængde og andelen af elever, der beregnes til at have et søvnvindue på 8 timer eller mere. Den beregnede søvnlængde peger på, at senere mødetid har udvidet elevernes mulige søvnvindue, og dermed mulige søvn, især fordi flere elever står senere op. Den selvrapporterede søvnlængde viser imidlertid ikke en tilsvarende tydelig stigning. Forklaringen herpå kan ikke udledes af data, men en antagelse er, at eleverne har lettere ved at angive tidspunkterne for, hvornår de går i seng og står op end de har ved at udregne deres egentlig nattesøvnens længde.

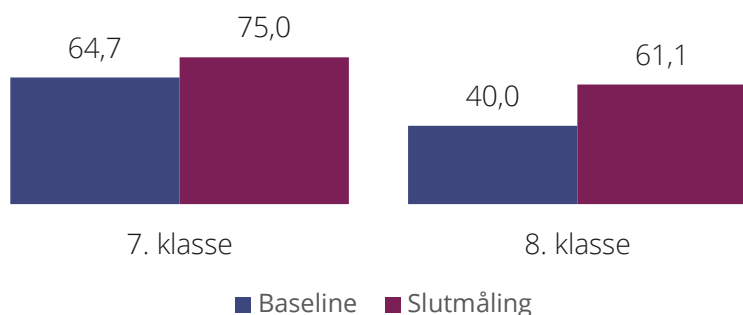


HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- DELANALYSE: 7. OG 8. KLASSE PÅ TVÆRS AF ÅR, MED KLASSETRIN HOLDT KONSTANT

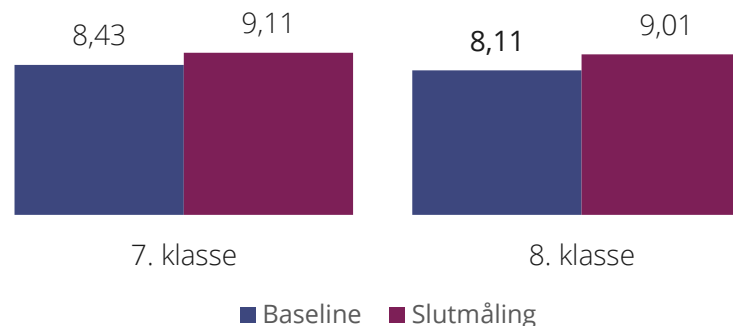
Hvorfor denne delanalyse? Den samlede før/nu-sammenligning (side 12) stiller baseline (overvejende 6.–8. klasse – fordi kun fire 9. klasser besvarede) op mod slutmålingen (7.–9. klasse). Da søvnmønstre naturligt ændrer sig med alderen, uafhængigt af mødetiden, kan en del af den samlede udvikling skyldes denne forskel frem for selve indsatsen. Nedenfor holdes klassetrin derfor konstant: 7. og 8. klasse ved baseline (juni 2025, før senere mødetid) sammenlignes med de elever, der gik i 7. og 8. klasse ved slutmålingen (juni 2026) – samme klassetrin, ét år forskudt. Dermed adskilles indsatsens effekt fra alderseffekten og giver et mere nuanceret billede af, om søvnen faktisk har ændret sig. 9. klasse indgår ikke, da baseline kun indeholder 4 besvarelser fra daværende 9. klasse.

Andel med mindst 8 timers søvn, selvrapporteret (i %)



7. kl.: baseline n=34, slutmåling n=41 · 8. kl.: baseline n=46, slutmåling n=36

Beregnet søvnvindue, gennemsnit (timer)



Søvnvindue = stå-op-tid minus sengetid (selvrapporteret klokkeslæt)

zzz... 

Da søvnlængde typisk falder med stigende alder og klassetrin, skal udviklingen i elevernes søvn tolkes i lyset af, at eleverne er blevet et år ældre mellem baseline og slutmåling. Skolebørnsundersøgelsen 2022 viser eksempelvis, at andelen, der sover 8 timer eller mindre om natten, stiger fra cirka hver tiende elev i 5. klasse til omkring to tredjedele af eleverne i 9. klasse.

HVAD VISER GRAFERNE — OG HVORDAN HÆNGER DET SAMMEN MED RAPPORTENS ØVRIGE POINTER?

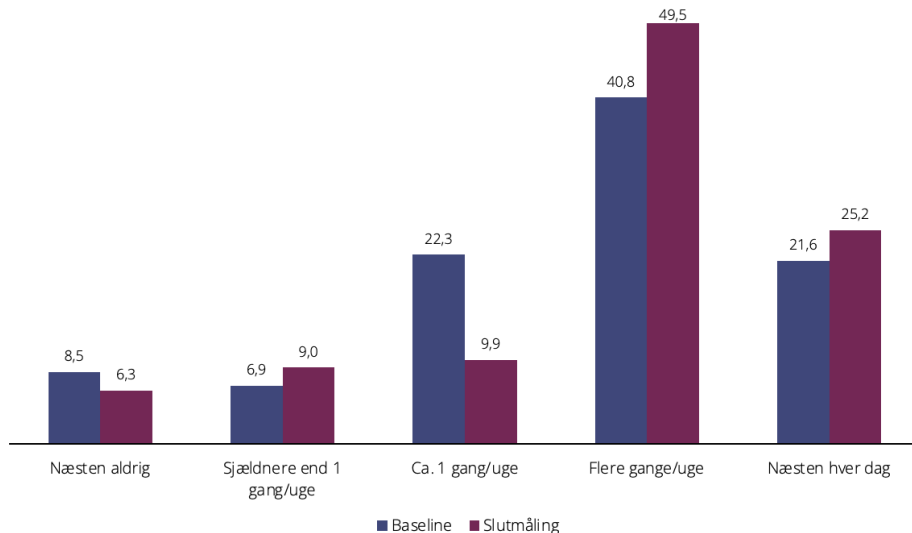
Når klassetrin holdes konstant, ses en klar fremgang for begge årgange – større end i den samlede sammenligning på tværs af udskolingen (side 12), som er sammensat af andre klassetrin ved baseline og slutmåling. Det peger på, at søvnlængden reelt er steget mere, end den samlede sammenligning viser. Fremgangen er bemærkelsesværdig, fordi søvn (jf. boksen til højre) typisk falder med stigende klassetrin – i Ungeprofilundersøgelsen er andelen, der sover mindst 8 timer, 10-15 procentpoint lavere pr. klassetrin. At begge årgange alligevel viser fremgang, taler for, at det skyldes senere mødetid og søvnindsatsen – ikke blot hvilke elever, der indgår i målingerne. Det understøtter rapportens konklusion om forbedrede rammer for søvn, øge søvnlængde, styrke morgenrytme og øge oplevet skoleparathed.



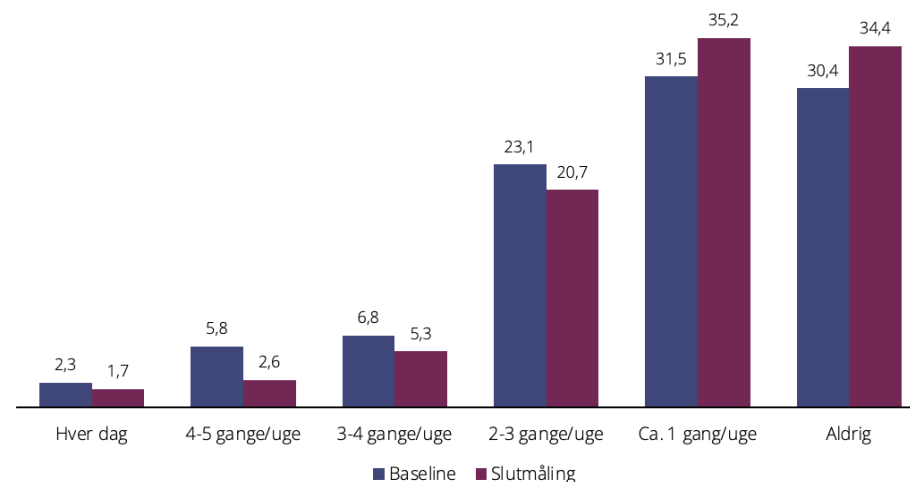
HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM ENERGIEGEN OM MORGENEN OG I LØBET AF SKOLEDAGEN

Hvor ofte føler du dig frisk og klar om morgenen/på vej i skole (i %)



Hvor ofte oplever du at være for træt i skolen til at holde øjnene åbne/koncentrere dig (i %)



HVAD VISER GRAFERNE?

Spørgeskemadata peger på, at eleverne i højere grad oplever at være friske og klar om morgenen eller på vej i skole. I slutmålingen er der flere elever, der oplever dette flere gange om ugen eller næsten hver dag, og færre der kun oplever det en enkelt gang om ugen. Det understøtter billedet af, at senere mødetid især har styrket elevernes start på dagen. Udviklingen i oplevet træthed i skolen er ikke helt så tydelig, men peger også i en positiv retning. Der er færre elever, der meget hyppigt oplever at være så trætte, at de har svært ved at holde øjnene åbne eller koncentrere sig. Samtidig er der lidt flere, der svarer, at de aldrig oplever det. Samlet viser graferne, at senere mødetid især ser ud til at have betydning for elevernes morgenenergi og oplevelse af at møde mere klar i skole. Data understøtter fortsat opmærksomhed på skoledagens rytme og de sene moduler.

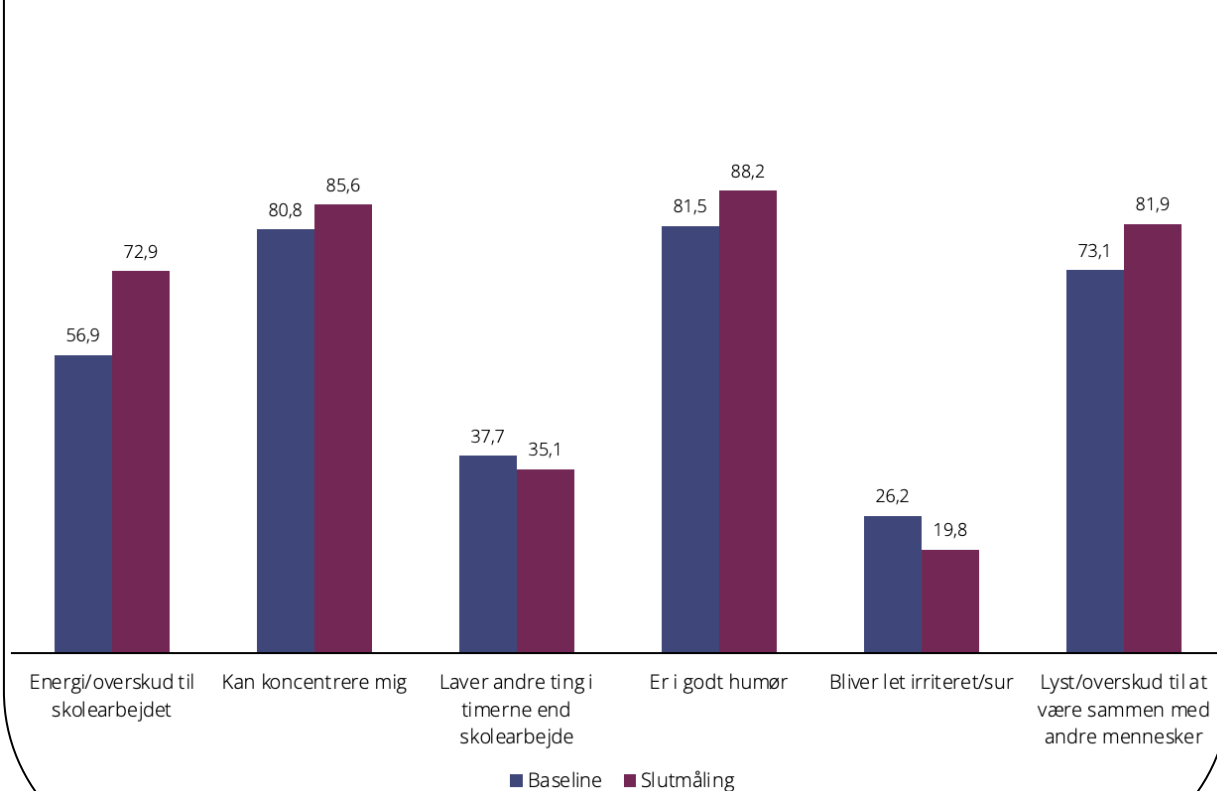




HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM ENERGI, KONCENTRATION, HUMØR OG SOCIALT OVERSKUD

Hvor ofte oplever du følgende på almindelig skoledag - sammenlægning af andelen, der svarer 'flere gange om ugen' og 'næsten hver dag' (i %)



HVAD VISER GRAFEN?

Grafen peger på en positiv udvikling i elevernes oplevelse af energi, koncentration, humør og socialt overskud i løbet af en almindelig skoledag. Flere elever angiver i slutmålingen, at de har energi og overskud til skolearbejdet, kan koncentrere sig, er i godt humør og har lyst og overskud til at være sammen med andre mennesker.

Et markant fund er, at elevernes oplevede energi til skolearbejdet er styrket. Det er centralt, fordi netop energi og overskud er en vigtig forudsætning for, at senere mødetid kan omsættes til bedre deltagelse og læringsparathed i skoledagen. Samtidig ses en positiv udvikling i forhold til irritation. Færre elever svarer, at de ofte bliver let irriterede eller sure. Det kan pege på, at mere søvn eller en forskydning i døgnrytmen også kan have betydning for elevernes humør og sociale overskud.

Overordnet set understøtter grafen, at senere mødetid og søvnindsatsen ikke kun handler om søvn i snæver forstand. Udviklingen peger også på ændringer i elevernes oplevede hverdagsoverskud, koncentration og sociale energi — altså forhold, der kan kobles tæt til trivsel og læring.

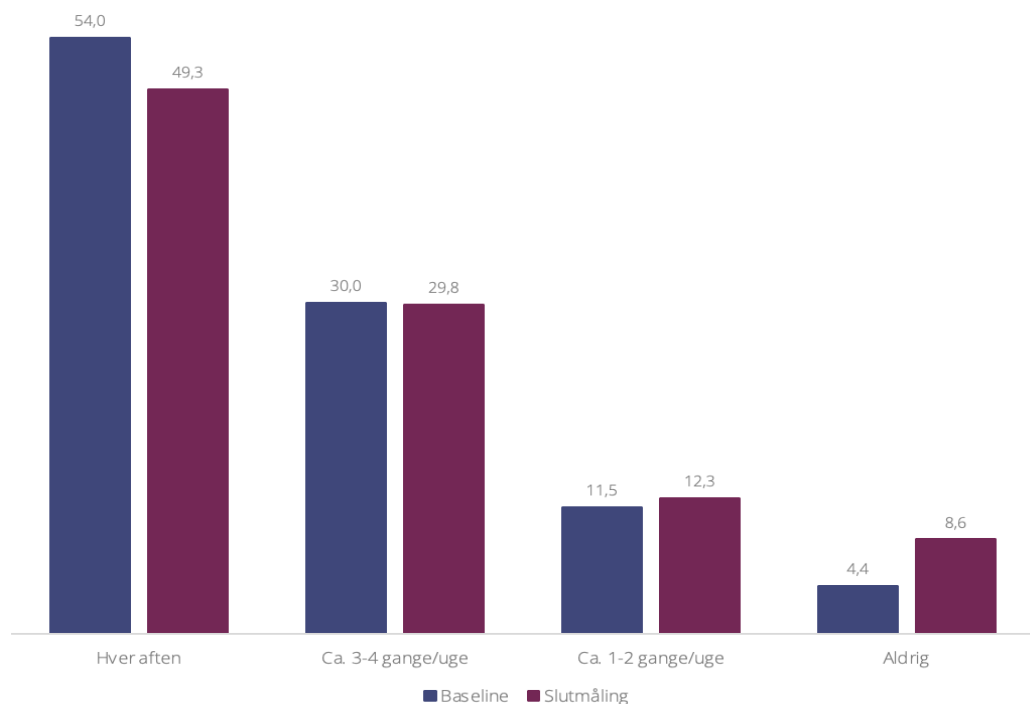




HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM SKÆRMBRUG INDEN SENGETID

Hvor ofte bruger du skærm i løbet af den sidste time før sengetid (i %)



HVAD VISER GRAFEN?

Skærmbrug før sengetid fylder fortsat meget i elevernes aftenrutiner, men grafen peger også på en mindre positiv bevægelse. I slutmålingen er der lidt færre elever, der bruger skærm hver aften i den sidste time inden sengetid, og lidt flere, der svarer, at de aldrig bruger skærm før sengetid. Udviklingen er dog ikke markant nok til at pege på en grundlæggende ændring i elevernes skærmvaner. Skærmbrug tæt på sengetid anbefales derfor fortsat at være et vigtigt opmærksomhedspunkt i søvnindsatsen.

De bagvedliggende spørgsmål (vist i bilag) nuancerer billedet. Når eleverne bruger skærm før sengetid, handler det især om sociale medier, film/YouTube og kontakt med venner. Det peger på, at skærmbrug ikke kun er en individuel vane, men også knytter sig til fællesskab, underholdning og social tilgængelighed. Det kan være med til at forklare, hvorfor vanerne kan være vanskelige at ændre, selv når eleverne får mere viden om søvn.

Samtidig viser de supplerende data, at meget få elever bliver vækket om natten af mobil, tablet eller computer. Udfordringen ser derfor primært ud til at handle om skærmbrug før indsovning – ikke om forstyrrelser om natten.

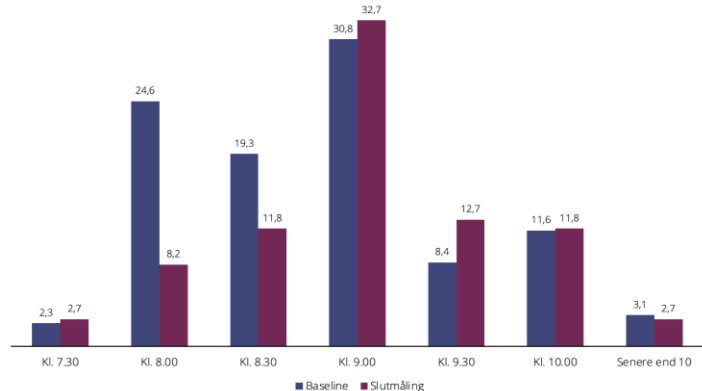




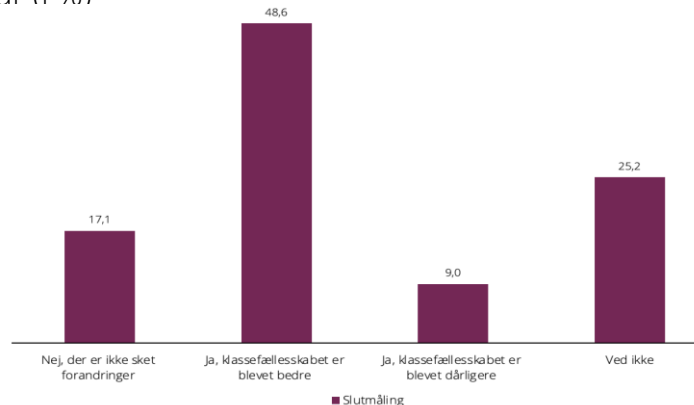
HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM ØNSKET MØDETID OG VIRKNINGERNE AF SØVNINDSATSEN EFTER ÅR 1

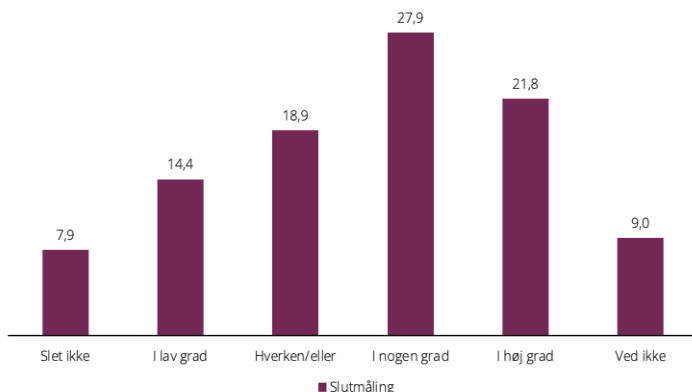
Passende tidspunkt at møde i skole (i %)



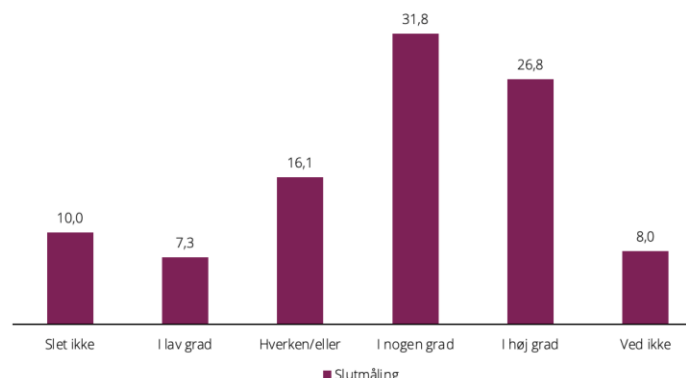
Oplevelse af ændringer i klassefællesskabet i løbet af seneste skoleår (i %)



Oplevelse af, om viden om søvn er styrket (i %)



Oplevelse af, om eleven har mere fokus på egen sundhed end tidligere (i %)



HVAD VISER GRAFERNE?

Graferne samler en række af de forhold, der først kan vurderes efter et helt skoleår med senere mødetid. De peger samlet på, at kl. 9 fortsat fremstår som det mest meningsfulde mødetidspunkt for eleverne. Sammenlignet med baseline er der færre, der peger på kl. 8 eller 8.30 som passende mødetidspunkt, mens kl. 9 fastholdes som det mest foretrukne. Samtidig viser slutmålingen, at en stor del af eleverne vurderer, at deres viden om søvn er blevet styrket, og at de har fået mere fokus på at tage ansvar for egen sundhed. Igen understreges, at eleverne ikke blot oplever at have fået en time senere skolestart; de har også fået et tydeligere sprog for søvn, sundhed og egne vaner. Grafen om klassefællesskab viser et forsigtigt, men stadig positivt billede. En del elever oplever, at klassefællesskabet er blevet bedre, mens relativt få oplever en negativ udvikling. Det kan ikke tilskrives senere mødetid alene, men det peger på, at ændringen ser ud til at kunne styrke fællesskabet i klassen.

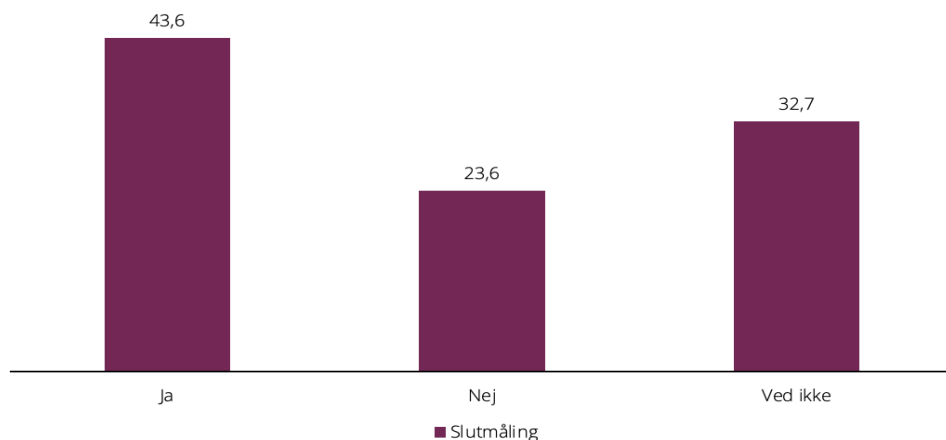




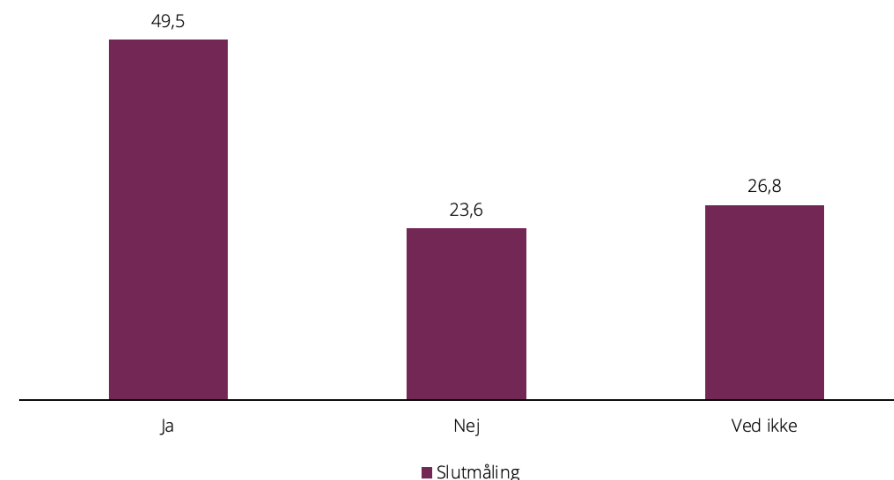
HVAD VISER FØR/NU-SPØRGESKEMAET TIL ELEVERNE?

- OM MOTIVATION FOR AT ÆNDRE SØNVANER OG OPLEVELSE AF BEDRE SØVN

Oplevelse af at være motiveret for at ændre sønvaner mere varigt (i %)



Oplevelse af forbedring af søvnkvalitet (i %)



Spørgeskemaet peger på, at søvnindsatsen i et vist omfang har påvirket elevernes egne vurderinger af søvn og sønvaner. En betydelig del af eleverne oplever, at deres søvnkvalitet er blevet bedre, og knap halvdelen vurderer samtidig, at indsatsen har gjort dem mere motiverede for at ændre deres sønvaner mere varigt. Interessant er det således, at udviklingen ikke kun handler om en strukturel ændring i mødetid, men også om elevernes egen refleksion og motivation. Søvnindsatsen ser dermed ud til i nogen grad at have styrket elevernes opmærksomhed på, at søvn er noget, de selv kan arbejde aktivt med og er motiverede for at gøre netop det. Samtidig viser graferne også, at billedet ikke er entydigt. En del elever er enten i tvivl eller oplever ikke en forbedring. En mulig forklaring her er, at nogle elever har oplevet velfungerende sønvaner og god søvnkvalitet også før senere mødetid, hvorfor der ikke som sådan har været et forbedringspotentiale.





DIFFERENTIERET ANALYSE PÅ ÅRGANGE

- HVAD KAN KONKLUDERES OM DE FORSKELLIGE ÅRGANGES SÆRSKILTE SVAR I FØR/EFTER-SPØRGESKEMAET?

De differentierede analyser læses kohortebaseret, fordi eleverne er rykket ét klassetrin mellem baseline og slutmåling. Det betyder, at den nuværende 7. årgang sammenholdes med den særskilte baseline for 6. årgang, mens den nuværende 8. årgang sammenholdes med de elever, der gik i 7. klasse ved baseline, og den nuværende 9. årgang sammenholdes med de elever, der gik i 8. klasse ved baseline. Den årgang, der gik i 9. klasse ved baseline, er gået ud af skolen og indgår derfor ikke i slutmålingen.

Analysen peger samlet på, at indsatsen ikke er modtaget og omsat helt ens på tværs af årgange, men dog ses heller ikke store udsving på tværs.

For **den nuværende 7. årgang** viser data en tydelig positiv udvikling i elevernes oplevelse af morgenfriskhed, energi, koncentration og træthed i skoledagen. Det er dog væsentligt, at udviklingen ikke samtidig kan læses som en entydig forbedring i søvnlængde. Andelen, der angiver at sove 8 timer eller mere, falder fra 85 % til 75 %, og flere elever angiver, at de lægger sig efter kl. 23. Det skal ses i lyset af, at den kohortebaserede analyse følger den samme årgang fra 6. til 7. klasse — og dermed ind i en alder, hvor man netop kan forvente, at søvnlængden begynder at falde, og at sengetiden forskydes senere. Faldet i søvnlængde ændrer derfor ikke ved det samlede positive billede for årgangen, men viser, at senere mødetid ikke i sig selv ophæver den alders- og biologibetingede forskydning i søvnvaner. For denne årgang ser gevinsten især ud til at handle om en bedre morgenrytme, mere ro i overgangen til skoledagen og en stærkere oplevelse af at være klar til undervisningen.

For **den nuværende 8. årgang** er billedet mere blandet. Flere elever står senere op end ved baseline, men andelen, der føler sig friske og klar om morgenen flere gange om ugen eller oftere, er stort set uændret og bevæger sig fra 74 % til 76 %. Andelen, der oplever energi og overskud i skolen, stiger svagt fra 68 % til 71 %, mens andelen, der oplever at kunne koncentrere sig i timerne flere gange om ugen eller oftere, stiger svagt fra 85 % til 89 %. Data viser således ikke helt samme tydelige positive bevægelse som for den nuværende 7. årgang. For 8. årgang ser den senere mødetid især ud til at have ændret morgenrytmen og overgangen til skole, mens forbedringer i de indikatorer, der handler om energi, overskud og koncentration i løbet af skoledagen stiger mindre end hos 7. klasserne.

For **den nuværende 9. årgang** er billedet sammensat, men også særligt interessant. Med stigende alder og klassetrin ville man normalt forvente kortere søvnlængde og senere sengetider. Alligevel stiger andelen, der angiver at sove 8 timer eller mere, fra 40 % til 53 %, og andelen, der føler sig friske og klar om morgenen flere gange om ugen eller oftere, stiger fra 58 % til 71 %. Det peger på, at senere mødetid kan have haft særlig betydning for denne årgangs mulighed for at få tilstrækkelig nattesøvn og møde mere klar i skole. Samtidig er 9. årgang fortsat den årgang, hvor flest elever angiver at lægge sig sent. Andelen, der lægger sig efter kl. 23, stiger fra 26 % ved baseline til 47 % ved slutmålingen. Det understreger, at den senere mødetid ser ud til at forbedre søvninduet, samtidig med at elevernes biologisk forskudte døgnrytme og hverdagsvaner fortsat spiller en væsentlig rolle.

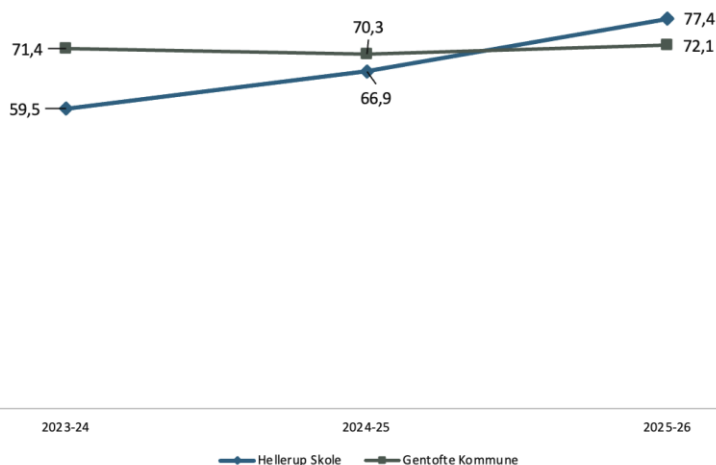
Samlet understøtter årgangsanalysen, at indsatsen er blevet modtaget og omsat lidt forskelligt på tværs af årgange. For den nuværende 7. årgang ses en tydelig positiv udvikling i morgenfriskhed, energi, koncentration og mindre træthed, mens søvnlængden samtidig viser den type fald, man kan forvente, når elever bevæger sig op gennem udskolingen. For den nuværende 8. årgang er udviklingen mere afdæmpet positiv. For den nuværende 9. årgang ses der derimod en bemærkelsesværdig positiv udvikling i både søvnlængde og morgenfriskhed, selvom årgangen samtidig går senest i seng. Samlet peger årgangsanalysen på, at senere mødetid og søvnindsatsen ikke virker ens på tværs af årgange, men at indsatsen ser ud til at forbedre elevernes søvnindue og morgenrytme i en periode, hvor søvnlængden ellers typisk falder med alderen..



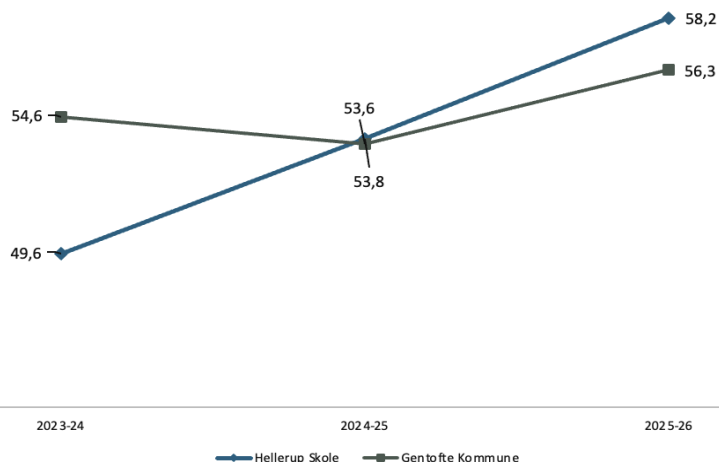
HVAD KAN UNGEPROFILUNDERSØGELSEN SUPPLERE MED?

- OM WHO-5 MÅLING AF DE UNGES TRIVSEL

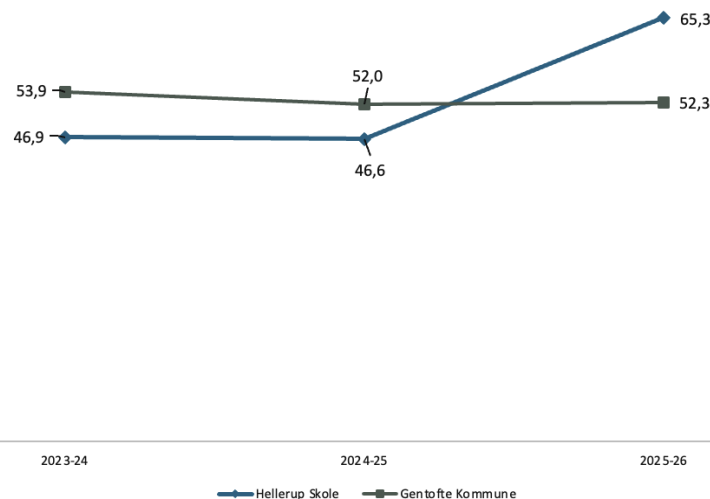
Glad og i godt humør (i%)



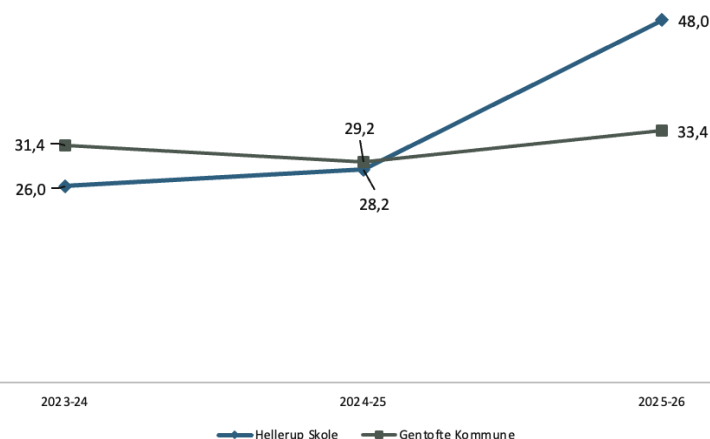
Aktiv og energisk (i %)



Rolig og afslappet (i %)



Vågnet frisk og veludhvilet (i %)



UNGEPROFILUNDERSØGELSEN

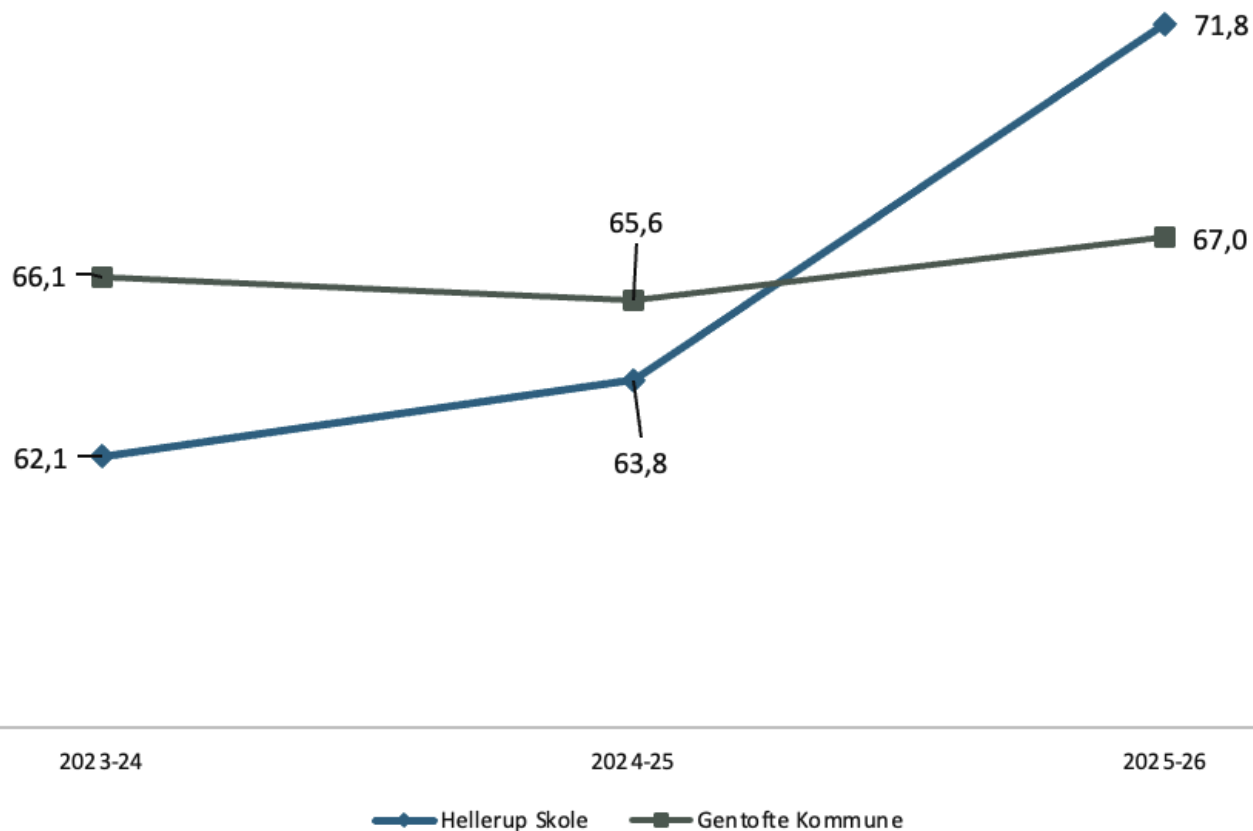
supplerer evalueringen ved at vise en bredere udvikling i elevernes trivsel over tid. WHO-5*-spørgsmålene peger samlet på en positiv udvikling blandt eleverne på Hellerup Skole fra 2023/24 til 2025/26. I forhold til søvnindsatsen er det særlig interessant, at udviklingen på Hellerup Skole især styrkes fra 2024/25 til 2025/26 og på flere indikatorer ligger over udviklingen i Gentofte Kommune samlet. Det gælder særligt oplevelsen af at være rolig og afslappet samt at vågne frisk og veludhvilet, som begge er tæt forbundet med søvn, morgenrytme og overskud i skoledagen. Graferne kan ikke isoleret dokumentere, at udviklingen skyldes senere mødetid og søvnindsatsen, men de understøtter det samlede billede fra spørgeskemaer, interviews og fraværdata: At indsatsen ser ud til at hænge sammen med en positiv udvikling i elevernes søvn, energi og oplevede trivsel.

*WHO-5 er en kort, forskningsvalideret spørgeramme for måling af mental trivsel, som indgår som en del af Ungeprofilundersøgelsen.





Samlet trivselsindeks (i %)



Det samlede trivselsindeks understøtter det samme overordnede mønster som de øvrige WHO-5-grafer: Trivslen blandt eleverne på Hellerup Skole udvikler sig positivt over perioden, og stigningen er særligt tydelig fra 2024/25 til 2025/26. Hvor Hellerup tidligere lå under kommuneniveauet, ligger skolen i den seneste måling tydeligt over Gentofte Kommune samlet set. Det analytisk interessante er dermed ikke kun, at der ses en forbedring, men også at udviklingen på Hellerup Skole er stærkere end den generelle udvikling i kommunen. Grafen peger derfor i samme retning som de øvrige supplerende trivselsdata, nemlig på at der i perioden med senere mødetid og søvnindsats ser ud til at være sket en tydelig positiv bevægelse i elevernes oplevede trivsel og mentale velbefindende.



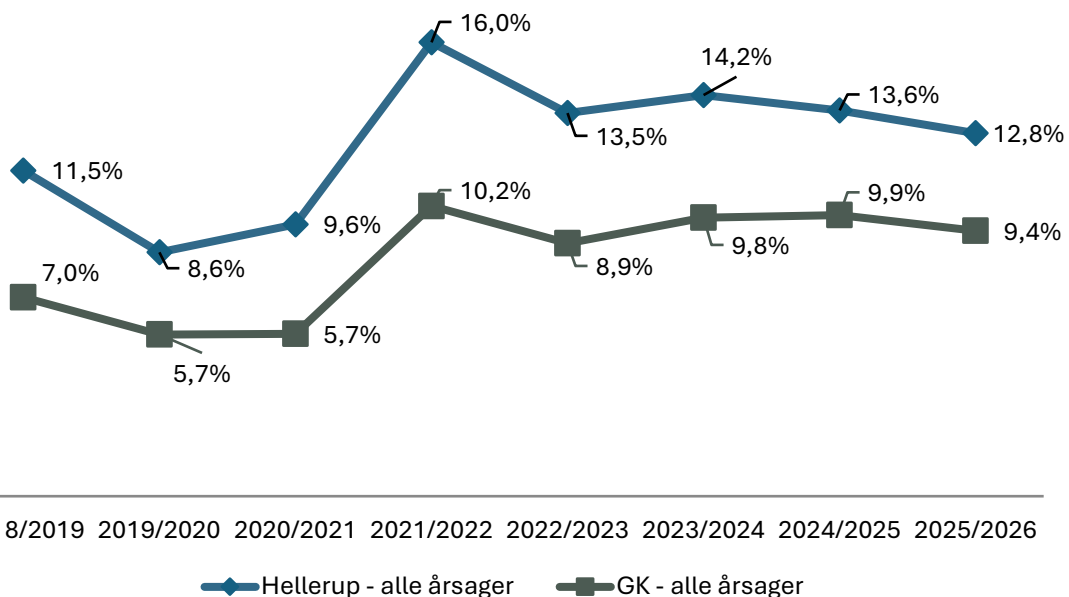


KAN FRAVÆRSDATA SIGE NOGET OM SØVNINDSATSENS VIRKNING?

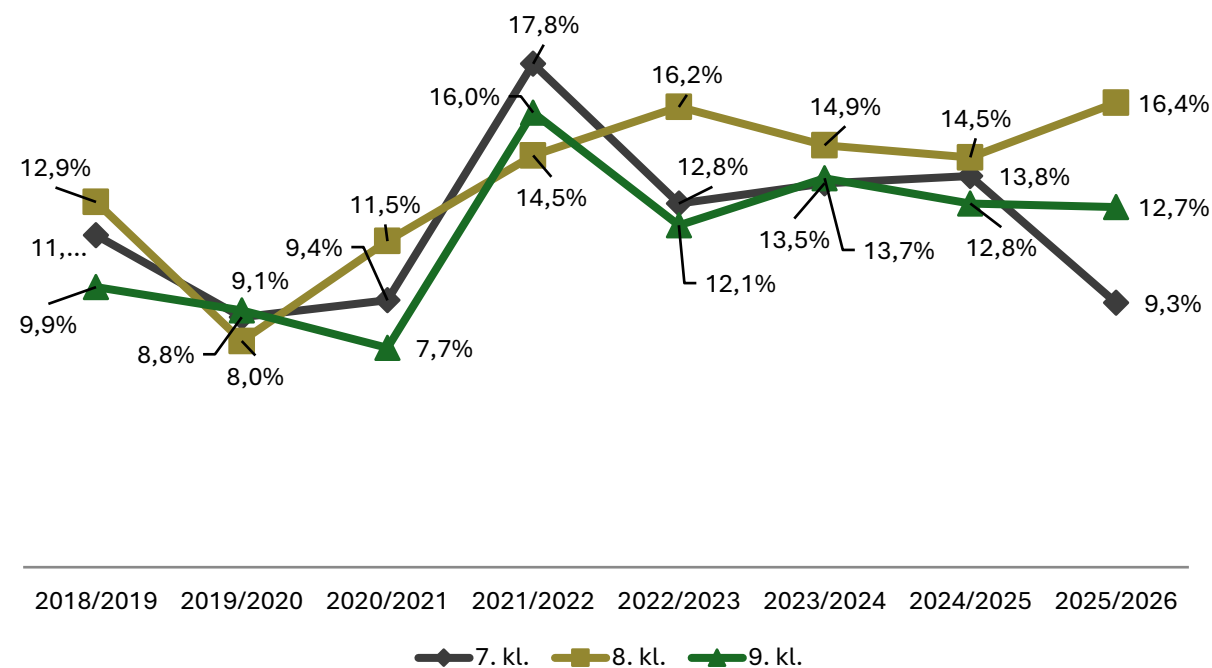
Fravær data bruges også som en del af evalueringen, fordi fremmøde er en relevant indikator for, om senere mødetid påvirker elevernes deltagelse i skoledagen. Data kan ikke isolere effekten af senere mødetid, men kan vise, om der er tegn på ændringer i fraværet i det skoleår, hvor indsatsen har været gennemført.

Fravær data for 7.-9. klasse på Hellerup Skole viser ikke et entydigt billede, men giver relevant kontekst for vurderingen af senere mødetid. På tværs af alle fravær årsager falder fraværet fra 13,6 pct. i 2024/2025 til 12,8 pct. i 2025/2026, hvor senere mødetid har været gennemført hele skoleåret. Faldet ligger dog tæt på den generelle udvikling på tværs af folkeskolerne i Gentofte Kommune, hvor fraværet i samme periode falder fra 9,9 pct. til 9,4 pct. Hellerup Skole ligger samtidig fortsat over kommunegennemsnittet.

Samlet fravær, alle årsager (7.-9. årgang)

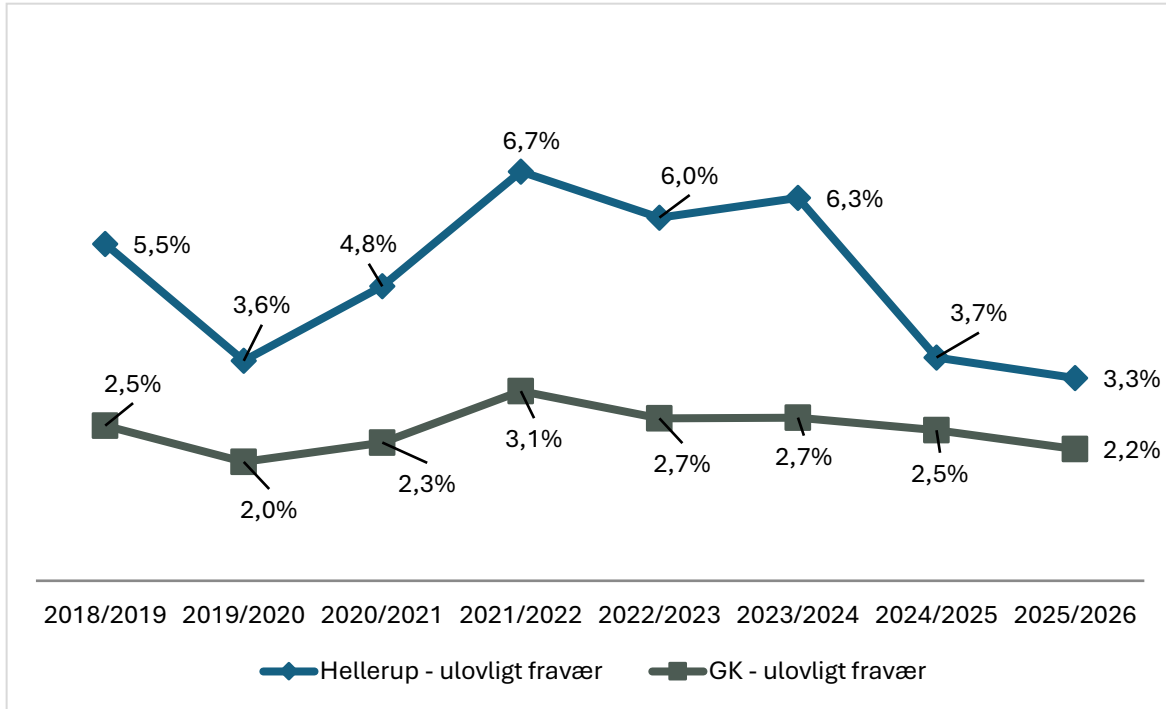


Hellerup skole: samlet fravær pr. klassetrin

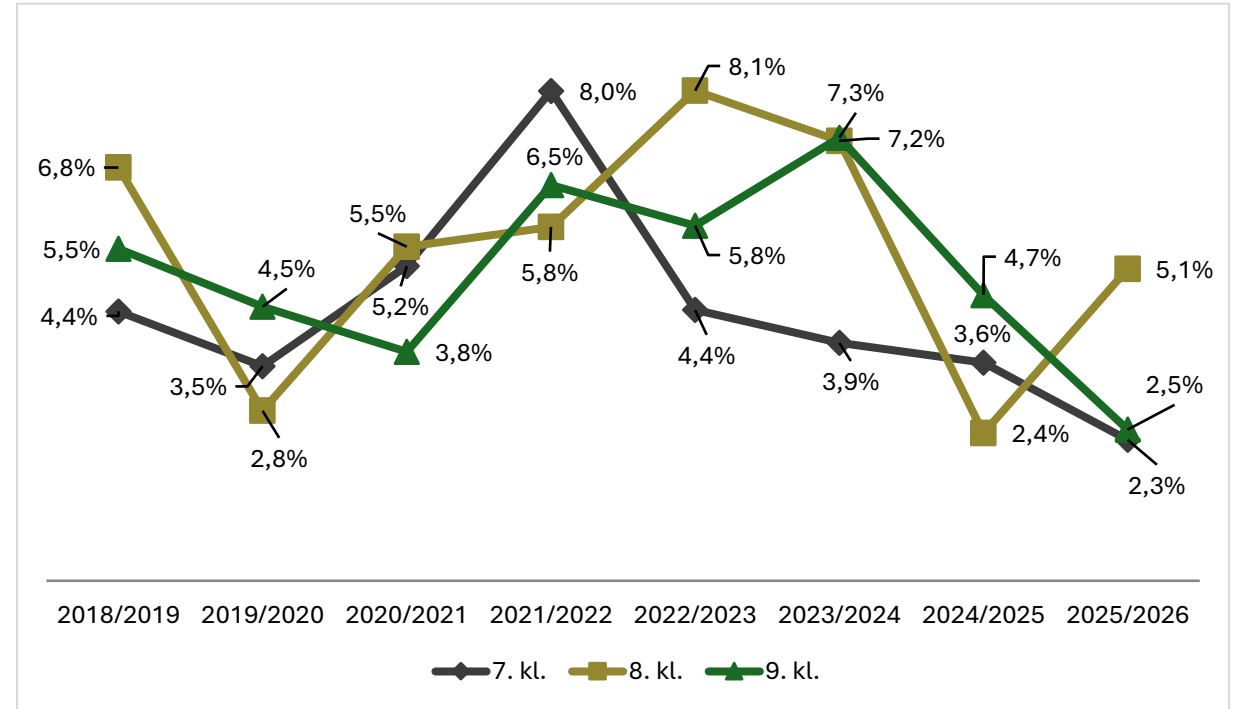


Det mest interessante udviklingstræk ses i det ulovlige fravær. Her falder Hellerup Skole fra 6,3% i 2023/2024 til 3,7% i 2024/2025 og videre til 3,3% i 2025/2026. Niveauet i 2025/2026 er dermed det laveste i den viste periode fra 2018/2019 til 2025/2026. Da faldet begynder før skoleåret med senere mødetid, kan udviklingen ikke tilskrives indsatsen alene. Men data peger på, at senere mødetid ikke ser ud til at være forbundet med øget ulovligt fravær. Tværtimod fastholdes et lavere niveau end tidligere år.

Ulovligt fravær (7.-9. årgang)



Hellerup Skole: ulovligt fravær pr. klassetrin



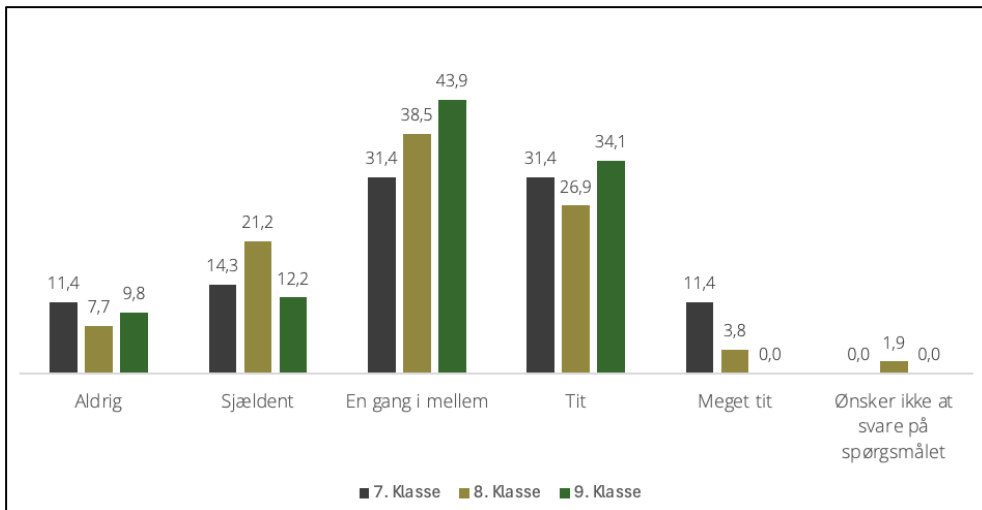
Opdelt på klassetrin er billedet mere sammensat. Fra 2024/2025 til 2025/2026 falder både samlet og ulovligt fravær i 7. klasse, og 9. klasse har et tydeligt fald i ulovligt fravær. Omvendt stiger fraværet i 8. klasse, herunder særligt det ulovlige fravær. Fraværdata understøtter derfor ikke en entydig konklusion om, at senere mødetid reducerer fravær, men de kan indgå som et forsigtigt positivt kontekstfund: I det skoleår, hvor senere mødetid har været gennemført, ses der ikke tegn på en samlet stigning i fravær, og det ulovlige fravær for 7.-9. klasse samlet ligger på det laveste niveau i den anvendte dataserie.



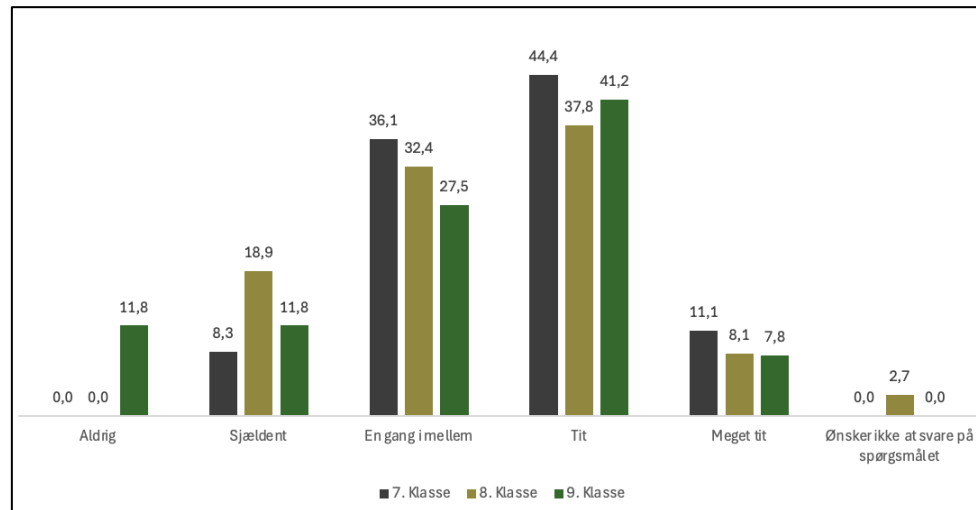
KAN DEN NATIONALE TRIVSELSMÅLING SIGE NOGET OM SØVNINDSATSENS VIRKNING?

- HELLERUP SKOLE

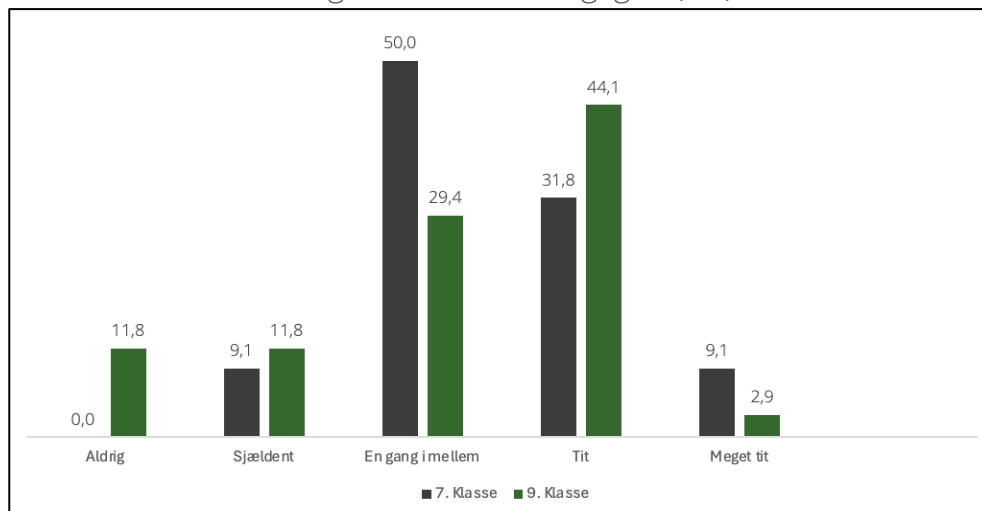
2023/2024: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



2024/2025: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



2025/2026: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



OBS. 8. årgang på Hellerup Skole besvarede ikke den nationale trivselsmåling i skoleåret 2025/2026.

HVAD VISER GRAFERNE?

Den nationale trivselsmåling bruges som supplerende datakilde.. Graferne om at kunne koncentrere sig efter forstyrrelse viser ikke en direkte effekt af søvnindsatsen. På tværs af årene ses et overvejende positivt billede, hvor mange elever svarer, at de tit eller en gang imellem kan koncentrere sig igen. Samtidig er der forskelle mellem årgangene, og udviklingen er ikke helt ensartet. Det understreger, at koncentration ikke kun påvirkes af mødetid og søvn, men også af klassetrin, undervisningssituation, fag, relationer og den konkrete skoledag. Dermed drages ikke en tydelig konklusion af data i relation til Søvnindsatsen og den senere mødetid.

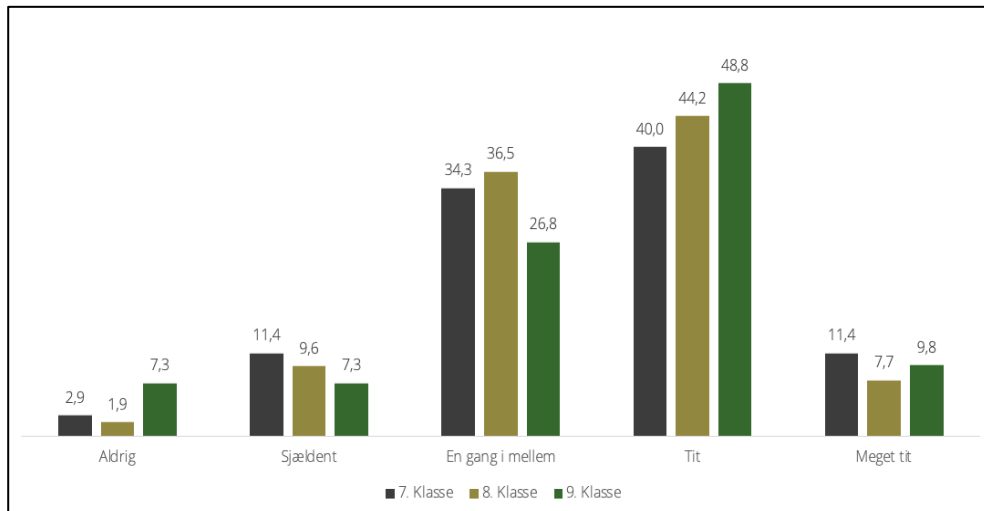




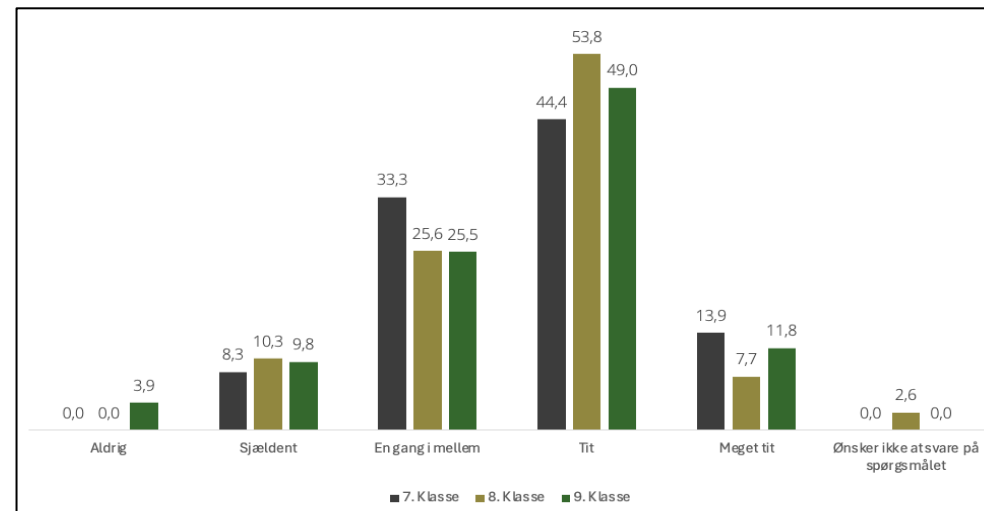
KAN DEN NATIONALE TRIVSELSMÅLING SIGE NOGET OM SØVNINDSATSENS VIRKNING?

- HELLERUP SKOLE

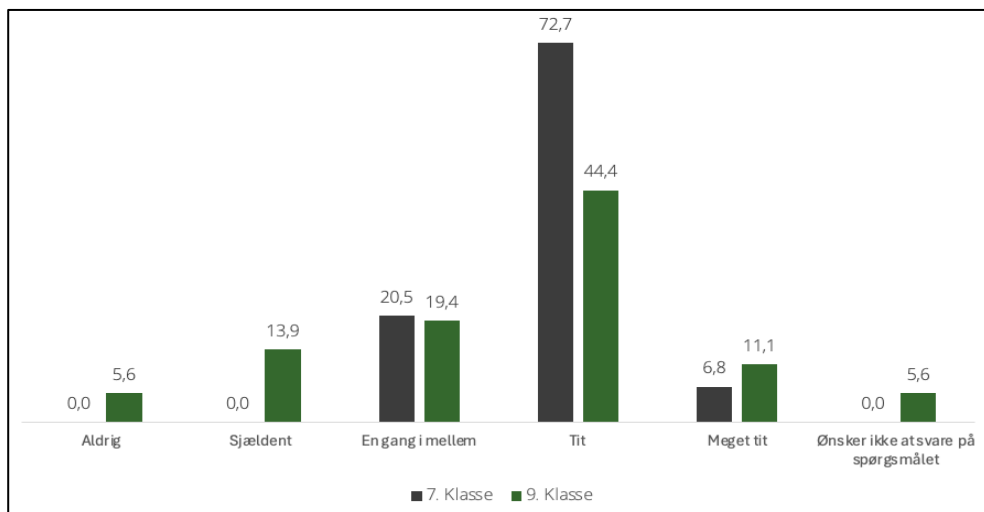
2023/2024: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



2024/2025: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



2025/2026: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



OBS. 8. årgang på Hellerup Skole besvarede ikke den nationale trivselsmåling i skoleåret 2025/2026.

HVAD VISER GRAFERNE?

Graferne om elevernes koncentration i timerne på Hellerup Skole supplerer billedet af, hvordan søvn og skoledagens rytme hænger sammen med læringsparathed. Også her ses et blandet, men overvejende positivt billede, hvor en stor del af eleverne svarer, at de tit eller en gang imellem kan koncentrere sig i undervisningen. Udviklingen på tværs af årene viser ikke en enkel eller lineær forbedring, men den peger på, at koncentration er et forhold, der varierer mellem årgange og over tid. Heller ikke i forhold til koncentrationen i timerne ses en konkret udvikling i skoleåret 2025/2026, der kan pege på en konkret virkning af Søvnindsatsen eller senere mødetid.

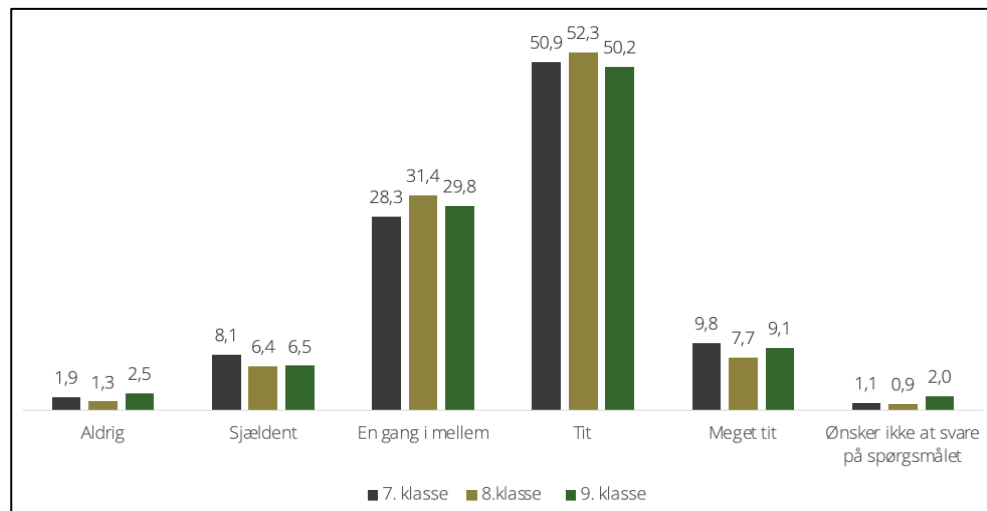




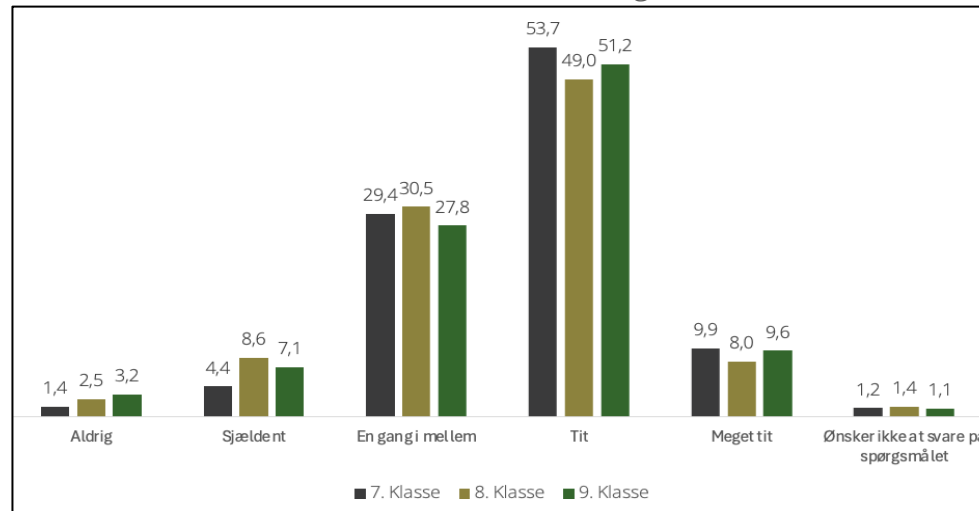
KAN DEN NATIONALE TRIVSELSMÅLING SIGE NOGET OM SØVNINDSATSENS VIRKNING?

- GENTOFTE KOMMUNE

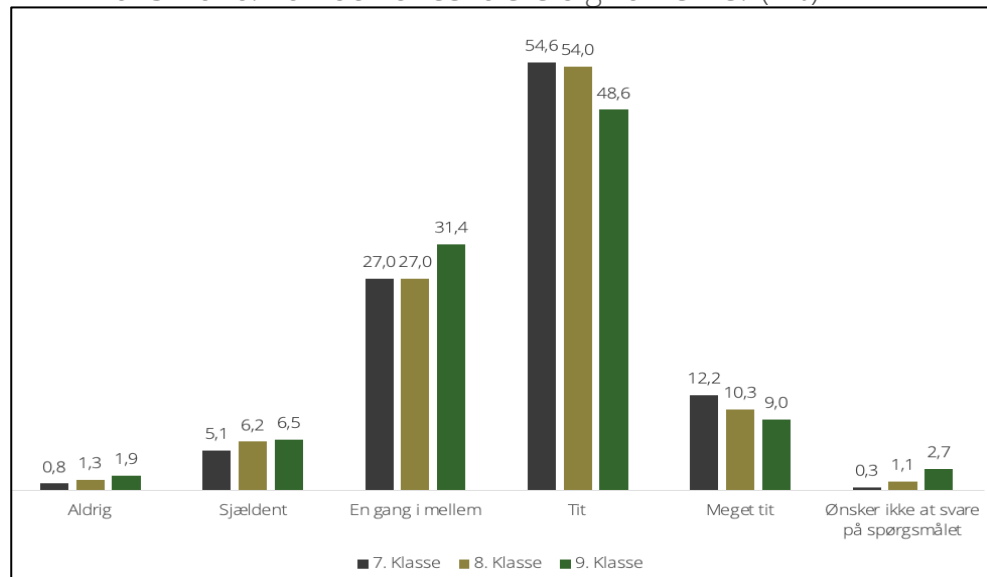
2023/2024: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



2024/2025: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



2025/2026: Kan du koncentrere dig i timerne? (i %)



HVAD VISER GRAFERNE?

På spørgsmålet om eleverne kan koncentrere sig i timerne, ligner billedet på Hellerup Skole i hovedtræk kommunens samlede mønster. På både skole- og kommuneniveau ligger tyngden i svarene omkring "tit" og "en gang imellem", mens relativt få elever svarer "aldrig" eller "sjældent". Det peger på, at Hellerup ikke adskiller sig ved et grundlæggende anderledes koncentrationsbillede end resten af kommunen.

Samtidig er der udsving mellem årgange og år. På Hellerup Skole ser koncentrationen ud til at variere mere mellem klassetrin end på kommuneniveau, hvor de større elevtal giver et mere stabilt billede.

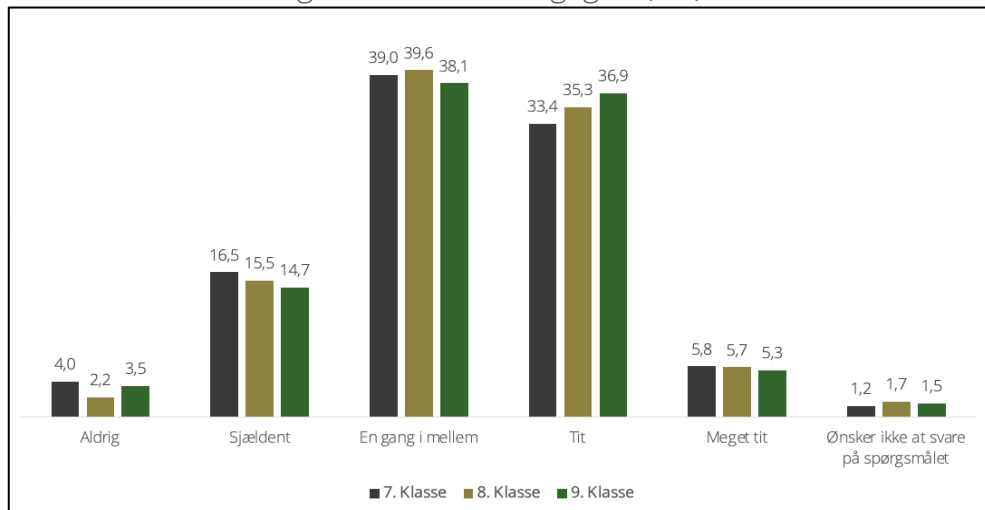




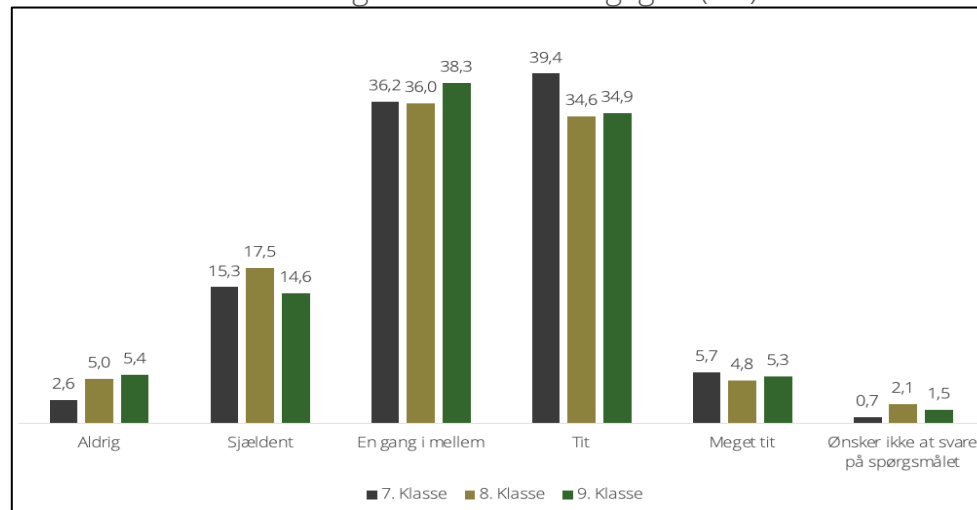
KAN DEN NATIONALE TRIVSELSMÅLING SIGE NOGET OM SØVNINDSATSENS VIRKNING?

- GENTOFTE KOMMUNE

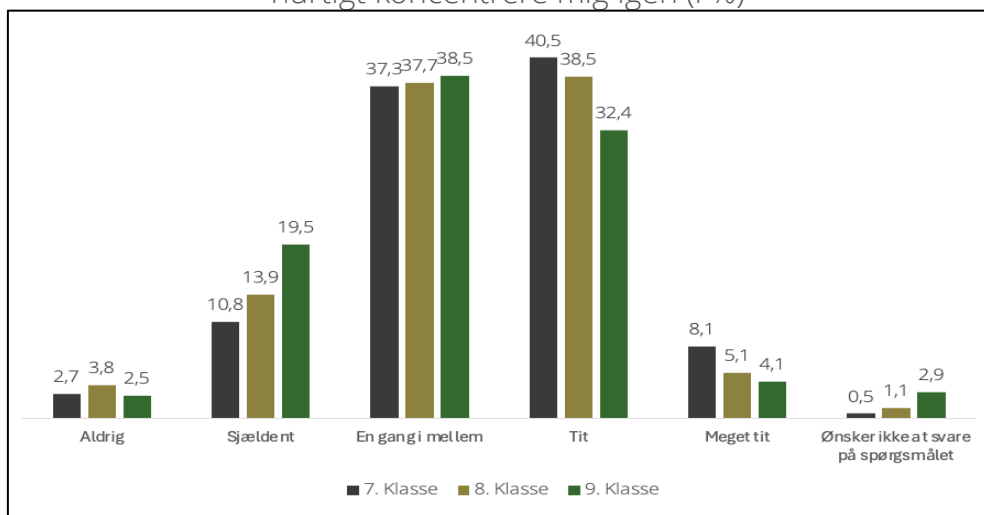
2023/2024: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



2024/2025: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



2025/2026: Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen (i %)



HVAD VISER GRAFERNE?

På spørgsmålet om at kunne genfinde koncentrationen efter forstyrrelser er billedet heller ikke helt entydigt, men Hellerup følger overordnet samme mønster som kommunen. På begge niveauer svarer mange elever, at de "tit" eller "en gang imellem" kan koncentrere sig igen, mens færre placerer sig i de mest negative svarkategorier. Kommunens kurver og fordelinger fremstår mere stabile, mens Hellerup-graferne i højere grad viser forskelle fra år til år og mellem 7., 8. og 9. klasse. Det gør det vanskeligt at konkludere en direkte effekt af søvnindsatsen ud fra trivselsmålingen





DELKONKLUSION OM ELEVPERSPEKTIVERNE - PÅ TVÆRS AF DATA

På tværs af elevinterviews, før-/nu-spørgeskema, Ungeprofilundersøgelsen, fraværdata, national trivselsmåling og de supplerende bilagsanalyser tegner der sig samlet set et positivt billede af elevernes erfaringer med senere mødetid og søvnindsatsen. Eleverne oplever i høj grad mødetid kl. 9 som meningsfuld og relevant, og de forbinder selv ændringen med roligere morgener, bedre mulighed for at vågne i eget tempo og en oplevelse af at møde mere klar i skole.

Søvnlængde indgår som et centralt, men nuanceret fund i elevdata. Eleverne beskriver i interviewene, at senere mødetid giver bedre mulighed for at sove længere. Samtidig viser både interviews og spørgeskemadata, at den ekstra time ikke nødvendigvis omsættes én til én til mere søvn for alle. Det er ikke i sig selv overraskende, da unges døgnrytme typisk forskydes senere i teenageårene. Pointen er derfor ikke alene, om eleverne sover præcis én time mere, men om senere mødetid skaber et bedre søvnvindue og en morgenrytme, der passer bedre til udskolingselevs biologiske udvikling. Det samme billede ses i spørgeskemadata. Den selvrapporterede søvnlængde er samlet set relativt stabil fra baseline til slutmåling, mens den beregnede søvnlængde, baseret på elevernes angivne sengetid og stå-op-tid, peger på et større muligt søvnvindue. Samtidig viser de mere målrettede analyser, at der på tværs af datamaterialet ses en positiv udvikling i længden på nattesøvn, når søvnlængden læses med alder og klassetrin som kontekst. Senere mødetid ser dermed ud til at have forbedret rammerne for længere søvn, især fordi flere elever står senere op.

At nogle elever samtidig forskyder sengetiden senere, skal ses i lyset af den biologiske forskydning i døgnrytmen, som typisk tager til i teenageårene. Det betyder, at indsatsens virkning ikke alene skal forstås som et spørgsmål om antal sovede timer. For mange elever ligger gevinsten også i en mindre presset morgen, forskudt søvn, der matcher deres biologi bedre, mere ro, større selvstændighed og større oplevet skoleparathed. Før-/nu-spørgeskemaet understøtter dette billede ved at vise en positiv udvikling i elevernes oplevelse af at være friske og klar om morgenen samt i energi, koncentration, humør og socialt overskud i skoledagen. Ungeprofilundersøgelsen peger i samme overordnede retning med en positiv udvikling i søvn- og trivselsnære indikatorer, herunder oplevelsen af at vågne frisk og veludhvilet.

Søvnindsatsen ser også ud til at have styrket elevernes opmærksomhed på søvn som noget, de selv kan påvirke. Eleverne beskriver, at de har fået mere viden om søvn, skærmb brug og aftenrutiner, og flere peger på konkrete ændringer i deres hverdag. Det peger på, at indsatsen ikke kun har givet eleverne mere viden, men også har styrket deres handleperspektiv: at søvnvaner kan justeres gennem konkrete valg i hverdagen. Samtidig viser data, at det især er de små ændringer — eksempelvis at lægge telefonen væk, være mere opmærksom på sengetid eller skabe ro før søvn — som eleverne selv fremhæver som realistiske og meningsfulde. Skærmb brug før sengetid er dog fortsat et vigtigt opmærksomhedspunkt, hvis den senere mødetid i højere grad skal omsættes til mere og bedre søvn.

Et andet væsentligt opmærksomhedspunkt i elevdata handler om skoledagens sidste moduler og overgangen til fritidslivet. Eleverne er positive over for mødetid kl. 9, men peger samtidig på, at sene moduler kan være krævende, og at lange dage kan give pres i forhold til fritidsaktiviteter, transport og energi sidst på dagen. Fraværdata og den nationale trivselsmåling giver ikke grundlag for at konkludere en direkte effekt af senere mødetid, men de understøtter, at der ikke ses tegn på en samlet negativ udvikling i elevernes deltagelse og koncentration.

Samlet set understøtter elevdata forandringsteorien bag indsatsen: Senere mødetid skaber en vigtig strukturel mulighed for mere søvn, roligere morgener og øget læringsparathed. På tværs af analyserne ses der overordnet en positiv udvikling i elevernes søvnlængde og søvnvindue, men udviklingen er ikke ens for alle årgange og skal forstås i lyset af, at søvnvaner ændrer sig med alder og biologisk døgnrytme. For mange elever handler gevinsten derfor både om mere søvn, en mindre presset morgen og en forskudt døgnrytme, der passer bedre til teenageårene. Effekten ser ud til at være stærkest, når den senere start kobles til viden om søvn, konkrete hverdagsvaner, opmærksomhed på skærmb brug og en fortsat kvalificering af hele skoledagens rytme — som det er tilfældet på Hellerup Skole.





SKOLENS PERSPEKTIVER PÅ SØVNINDSATSEN OG SENERE MØDETID

- HVAD SIGER MEDARBEJDERE OG LEDERE, NÅR MAN SPØRGER DEM?

I alt 5 medarbejdere og 2 ledere er interviewet i forbindelse med evalueringen og perspektiverne fra disse interviews peger overordnet på, at senere mødetid og søvnindsatsen har været en positiv, relevant og meningsfuld ændring på Hellerup skole. Indsatsen opleves som meningsfuld, fordi den tager afsæt i en konkret og genkendelig udfordring i udskolingen: at mange unge har svært ved at være udhvilede, læringsparate og mentalt til stede tidligt om morgenen. Samtidig vurderes den som relevant, fordi den kobler skolens organisering tættere til elevernes døgnrytme, søvnbehov og hverdagsliv. Senere mødetid opleves også som en - i visse henseender - organisatorisk udfordrende ændring. Indsatsen har derfor ikke blot handlet om at flytte elevernes mødetid fra kl. 8 til kl. 9. Den har også handlet om at gentænke skoledagens rytme, undervisningens placering, samarbejdet omkring eleverne og den fælles forståelse af søvn som en faktor i læring og trivsel. Set fra medarbejdernes og ledernes perspektiv er senere mødetid dermed både en strukturel ændring og en pædagogisk indsats, hvor ændrede rammer, fælles viden og løbende opmærksomhed på elevernes energi og deltagelse hænger tæt sammen.

Et gennemgående mønster i data i den forbindelse er, at medarbejderne oplever, at indsatsen i vid udstrækning har virket efter hensigten. Blandt anden understreges, at eleverne er tydeligt mere klar til undervisning først på dagen og også mere læringsparate senere på dagen – sammenlignet med tidligere. Flere beskriver mere konkret, at eleverne i højere grad møder med energi og er klar til at deltage i undervisningen fra første time. En medarbejder formulerer det sådan:



[..] Hvorimod nu, der ligger en time fra 9 til 10. Jeg har større deltagelsesgrad. Det er en klart min erfaring. De [eleverne, red.] er mere klar og mere på. Det er også blevet bedre længere hen på dagen, selvom de jo stadig bliver mere trætte undervejs. (Lærer)

Citatet rammer en central pointe i medarbejderperspektivet, nemlig at den senere mødetid vurderes dels ud fra, om eleverne sover mere, men også ud fra, hvordan de møder ind i undervisningen, og om de er mere til stede i skolens faglige og sociale fællesskab fra morgenstunden. Og der ses klart forbedring ifølge alle adspurgte.

Enkelte medarbejderperspektiver peger ligeledes på, at den ændrede organisering også kan have positive sidegevinster for medarbejdernes egen hverdag og planlægning. Særligt mødebåndet mellem kl. 8 og 9 fremhæves som en mulighed for at placere møder og koordinering på et tidspunkt, hvor medarbejderne er mere friske, og inden undervisningsdagen går i gang. I interviewmaterialet kobles dette både til mere effektive teammøder og til oplevelsen af at være bedre forberedt og mere klar, når man går ind i undervisningen. I et enkelt interview peges der også på, at en roligere morgenstruktur i medarbejderens eget familieliv kan have betydning for oplevelsen af at møde mere klar på arbejde.

Leder- og medarbejderinterviewene viser samtidig, at der fortsat er nuancer og opmærksomhedspunkter. Det mest tydelige handler om eftermiddagen. Flere peger på, at eleverne fortsat kan være trætte sidst på dagen, og at de sene moduler kræver særlig opmærksomhed i planlægningen – uanset at eleverne er mødt ind klokken ni. Senere mødetid har klart forbedret, men ikke fjernet udfordringen med træthed. Dog spores blandt flere af de adspurgte en umiddelbar oplevelse af, at eleverne er mere koncentrerede i de sene moduler, hvis man sammenligner med tiden før senere mødetid.



Et andet centralt tema i data og et element i vurderingen af senere mødetid og oplevelsen af, at det har virket efter hensigten, er at søvnindsatsen har styrket medarbejdernes fælles sprog om elevernes søvn, energi og hverdagsvaner. Flere medarbejdere peger på, at søvn ikke kan forstås isoleret. Søvn hænger sammen med rutiner, skærmvaner, stimuli, diagnoseproblematikker, familieliv og elevernes evne til at regulere sig selv. Her opleves søvnindsatsen som et relevant pædagogisk greb, fordi den giver anledning til konkrete samtaler med elever og forældre om små ændringer i hverdagen. Fokus er ikke, at alle elever straks ændrer vaner markant, men at de bliver mere opmærksomme på, hvad der påvirker deres søvn og energi. At Søvnindsatsen overordnet set har bidraget til den type opmærksomhed og dialog, understreges som yderst positivt. En medarbejder oplever det således:



Hele det her forløb synes jeg har været rigtig spændende. Det har betydet et skift i fokus. Og vi har kunne starte nogle fokusområder op og naturligt snakke med de unge mennesker og også kommunikere til deres forældre om søvn og vigtigheden af den. Og internt taler vi jo også mere om det og på en anden måde – fordi vi nu ved noget mere. (Lærer)

Ledelsesperspektivet er helt i tråd med medarbejdernes positive vurdering af Søvnindsatsen og senere mødetid og understreger flere af de samme pointer. Derudover udfolder ledelsesperspektivet nogle af de forudsætninger, som opleves som afgørende for, at indsatsen netop vurderes så positivt. Blandt andet understreges, at indsatsen har været mulig på Hellerup Skole, fordi den er blevet forankret i en skolekultur, hvor der i forvejen er erfaring med fleksibilitet og løbende udvikling. Ledelsen beskriver, at beslutningen om senere mødetid ikke blev truffet fra den ene dag til den anden, men blev forberedt gennem dialog med medarbejdere, MED-udvalg, skolebestyrelse og kommunale fagpersoner. Det har været vigtigt, at ændringen blev oplevet som fagligt begrundet og ikke alene som en ledelsesbeslutning.



Det har været vigtigt at have et solidt fundament at tage beslutningen på – fagligt og i forhold til involvering af alle de berørte. (Leder)

Citatet peger på, at legitimitet og fælles forståelse har været afgørende for implementeringen. Samtidig fremhæver ledelsen skolens udviklingskultur, organisatoriske fleksibilitet og mulighed for at gennemføre ændringen uden at forlænge skoledagen yderligere som væsentlige forudsætninger for, at indsatsen kunne lykkes i praksis. Indsatsen har dermed ikke alene hvilet på en faglig idé om senere mødetid, men også på skolens kapacitet til at afprøve, justere og skabe mening omkring en ændring, der påvirker både elevernes, medarbejdernes og forældrenes hverdag.

APV-/trivselsdialogerne er også inddraget som data i evalueringen og bruges som supplerende kontekst i forhold til medarbejdernes perspektiver. Der er anlagt et særligt fokus på to konkrete spørgsmål. De to spørgsmål handler om, hvorvidt arbejdspladsen løbende arbejder med at forbedre arbejdsgange, og om nærmeste leder har fokus på, at medarbejderne afprøver nyt. Begge spørgsmål er relevante, fordi søvnindsatsen netop har krævet, at skolen har kunnet udvikle, afprøve og justere praksis undervejs og at det opleves velfungerende at være i udviklingsproces.

Data peger på, at der blandt medarbejderne er en oplevelse af, at der løbende arbejdes med forbedring af arbejdsgange, og at der er ledelsesmæssig opmærksomhed på afprøvning. Det understøtter, at indsatsen ikke alene hviler på en idé om senere mødetid, men også på skolens kapacitet til at omsætte idéen i praksis.

Samtidig viser APV-perspektivet også, at udviklingsarbejde ikke er uden belastning. Når en skole ændrer på mødetider, skemaer, pauser og organisering, påvirker det også medarbejdernes hverdag. Der skal koordineres, forklares, justeres og følges op. Det er derfor væsentligt, at søvnindsatsen ikke forstås som en enkel implementeringsopgave, men som et løbende udviklingsarbejde, hvor medarbejdernes erfaringer skal bruges aktivt til at kvalificere næste version af skoledagen.

DELKONKLUSION PÅ SKOLENS PERSPEKTIVER

Medarbejdere og ledelse vurderer samlet set senere mødetid og søvnindsatsen som en positiv, relevant og meningsfuld ændring. De oplever, at eleverne i højere grad møder klar til undervisning og at energien henover dagen er steget. Det understreges også, at indsatsen har styrket skolens fælles sprog om søvn, hverdagsvaner og læringsparathed og gjort skolen bedre i stand til at støtte eleverne i relation til god og tilstrækkelig søvn.

Samtidig viser skolens perspektiv, at senere mødetid ikke er en enkel skemaændring, men et løbende udviklingsarbejde. Indsatsen har krævet organisatorisk fleksibilitet, tydelig ledelse, faglig begrundelse og løbende justering af skoledagens rytme. Særligt de sene moduler står tilbage som et vigtigt opmærksomhedspunkt.

Samlet peger skolens perspektiv på, at senere mødetid har virket bedst, fordi den er blevet forankret i en bredere pædagogisk indsats og i en skolekultur, hvor der er kapacitet til at afprøve, justere og skabe mening omkring nye løsninger. Derfra er de mange positive erfaringer udsprunget.



FORÆLDRENE PERSPEKTIVER PÅ SØVNINDSATSEN OG SENERE MØDETID

- HVAD SIGER FORÆLDRENE, NÅR MAN SPØRGER DEM?

Forældrenes perspektiver er ligeledes centrale i evalueringen, fordi senere mødetid og søvnindsatsen ikke alene udspiller sig i skolen. Indsatsen griber også ind i familiens hverdagsrytme, morgenrutiner, sengetider og skærmvaner. Forældrene er derfor ikke blot modtagere af information om indsatsen, men en vigtig del af den ramme, der afgør, om senere mødetid faktisk bliver omsat til mere søvn og bedre læringsforudsætninger, ligesom de ser den unge hjemme og har mulighed for at bemærke andre tegn på, hvilken virkning søvnindsatsen har på eleverne.

Samlet set viser forældredata et langt overvejende positivt billede af både senere mødetid og den bredere søvnindsats. Det gælder på tværs af spørgeskemabesvarelser, åbne kommentarer og interviews med forældre. Forældrene fremhæver især, at mødetid kl. 9 giver de unge bedre mulighed for at sove længere, møde mere udhvilede og få en roligere start på dagen.

Mere konkret fremhæver flere forældre i interviewene, at den senere mødetid har givet deres barn en bedre morgenrytme og større overskud. For nogle familier har ændringen krævet en ny rytme, fordi de fælles morgener er blevet ændret, men flere beskriver samtidig, at ordningen er landet positivt for barnet. En forælder beskriver, hvordan barnets egen oplevelse ændrede forældrenes vurdering:



Så sagde min søn sådan set selv, at han er meget mere frisk om eftermiddagen. Og der faldt tingene jo på plads.

Interviewene viser samtidig, at både forældrenes og elevernes vurdering af indsatsen i flere tilfælde har udviklet sig undervejs. Nogle var indledningsvist skeptiske eller opmærksomme på, hvad senere mødetid ville betyde for familiens hverdag, men er blevet mere positive, i takt med at de har set, hvordan barnet selv har taget imod ændringen. Det gælder blandt andet en forælder, der beskriver barnets udvikling sådan:



Han er gået fra at synes, det var ærgerligt, at han skulle være alene om morgenen til at det faktisk er fedt at sove lidt længere.

Samlet fremhæver forældreinterviewene, at forældrene langt overvejende oplever den senere mødetid som en positiv ændring for deres børn. De beskriver, at børnene får en roligere start på dagen, virker mere udhvilede og i flere tilfælde selv giver udtryk for, at mødetid kl. 9 fungerer bedre for dem.





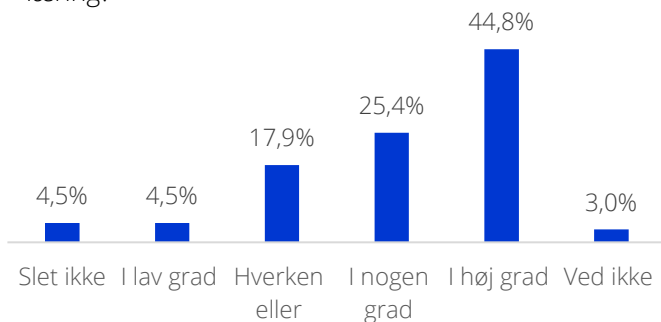
FORÆLDRENES PERSPEKTIVER PÅ SØVNINDSATSEN OG SENERE MØDETID

- HVAD SIGER SPØRGESKEMAET TIL FORÆLDRENE?

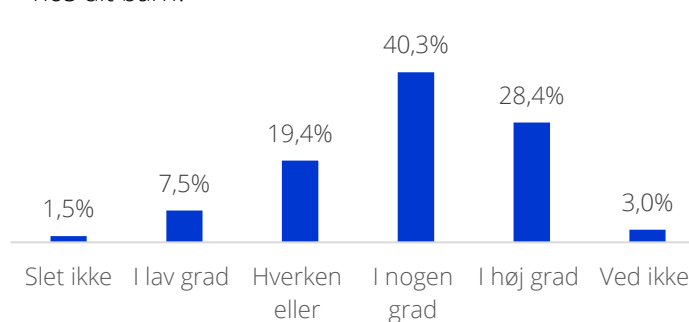
Forældrespørgeskemaet er besvaret af 61 forældre til elever på Hellerup Skole. Besvarelsesne fordeler sig på 7., 8. og 9. klasse, med flest besvarelser fra 8.årgangs forældre. Spørgeskemaet viser, at indsatsen har haft en høj synlighed blandt forældrene: 91,8%. kender til, at deres barn har deltaget i søvnrelaterede indsatser på skolen, og 62,3% svarer, at de selv har deltaget i oplæg på skolen i forbindelse med søvnindsatsen. Det peger på, at søvnindsatsen i høj grad er nået ud som en fælles skole-hjem-indsats og ikke blot som et internt forløb for eleverne. Det er væsentligt, fordi forandringsteorien bag indsatsen netop bygger på, at senere mødetid ikke virker isoleret. Den strukturelle ændring skal understøttes af fælles viden, motivation og konkrete redskaber blandt både elever, forældre og fagpersoner.

Spørgeskemadata viser derudover, at en stor del af forældrene oplever, at indsatsen har haft betydning. 70,2 % svarer, at søvnindsatsen i nogen eller høj grad har gjort dem mere opmærksomme på, hvor vigtig søvn er for barnets trivsel og læring. 68,7% vurderer, at indsatsen i nogen eller høj grad har givet dem brugbar viden om, hvordan de kan støtte gode søvnvaner hos deres barn. Mest markant er det, at 80,6% svarer, at skolens fokus på søvn i nogen eller høj grad har givet anledning til mere dialog derhjemme om søvn, sengetider og aftenrutiner.

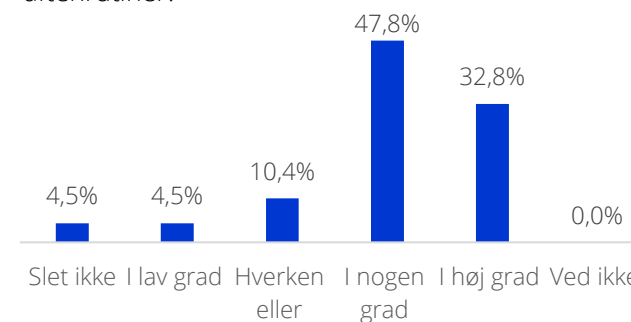
I hvilken grad har Søvnindsatsen gjort dig mere opmærksom på, hvor vigtig søvn er for dit barns trivsel og læring?



I hvilken grad har Søvnindsatsen givet dig som forælder brugbar viden om, hvordan du kan støtte gode søvnvaner hos dit barn?



I hvilken grad har skolens fokus på søvn givet anledning til mere dialog derhjemme om søvn, sengetider og aftenrutiner?



Den vigtige pointe her er, at søvnindsatsen ikke kun ser ud til at have formidlet viden, men også at have skabt et fælles sprog i hjemmet. Flere forældre beskriver, at det gør en forskel, når budskaber om søvn ikke kun kommer fra dem selv, men også fra skolen og fagpersoner. En forælder skriver eksempelvis i fritekstfeltet i spørgeskemaet, at det har været hjælpsomt med "information i børnehøjde, der understøtter de budskaber vi som forældre kommer med." Perspektivet peger på, at indsatsen kan understøtte forældrene; når skolen sætter søvn på dagsordenen, bliver søvnvaner ikke kun et privat forældreanliggende, men et fælles tema mellem skole, elev og hjem.

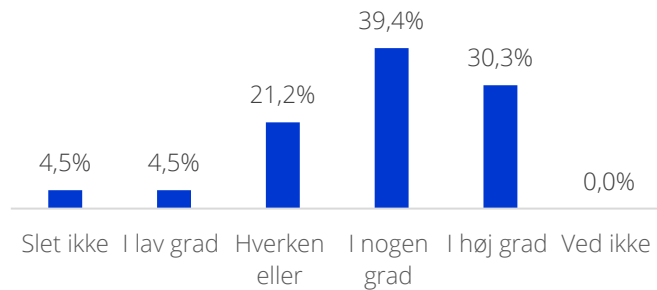
Det samme ses i flere af de øvrige åbne besvarelser, hvor flere forældre peger på værdien af den faglige rammesætning. En forælder skriver til spørgsmålet om, hvad der har været mest hjælpsomt:



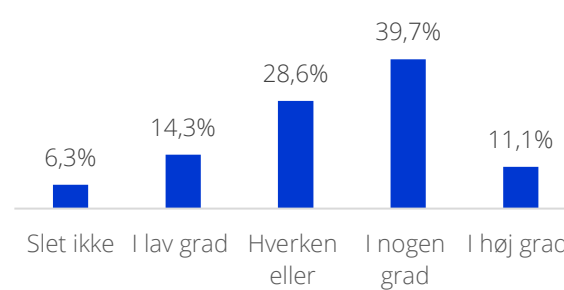
Det har været hjælpsomt med information fra skolen så at vi nu har forstået, hvad det er som sker med børn og søvn i den alder. Noget af det har været ny og meget brugbar viden for os. Mit barn har helt klart også fået vigtig viden om sit søvnbehov fra fagfolk.

Der ses således en tydelig pointe i, at søvnindsatsen ikke alene handler om at give forældre mere viden. Den giver også forældrene et bedre grundlag for at tale med deres børn om søvn understøttet af evidens og skolens fokus på emnet.

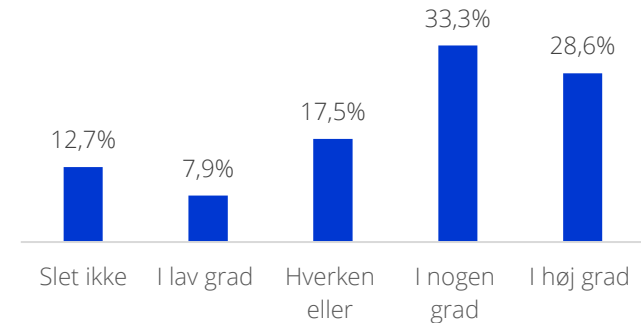
I hvilken grad er det blevet tydeligere for jer som familie, hvilke vaner, der understøtter en god nattesøvn?



Der er kommet mere opmærksomhed på skærmb brug om aftenen i vores hjem i løbet af dette skoleår



Mit barn sover mere om natten nu end førhen



Forældrene vurderer også, at indsatsen i et vist omfang har påvirket konkrete vaner i hjemmet. 69,7% svarer, at det i nogen eller høj grad er blevet tydeligere for familien, hvilke vaner der understøtter en god nattesøvn. 51% oplever, at der er kommet mere opmærksomhed på skærmb brug om aftenen. Samtidig svarer 61,9%, at deres barn i nogen eller høj grad sover mere om natten nu end før. Det peger på, at indsatsen ikke kun har skabt opmærksomhed, men at den også for en betydelig del af familierne er forbundet med ændringer i deres hverdag.

Det mest tydelige positive tema i forældrenes åbne besvarelser handler dog fortsat om selve mødetiden. Flere forældre fremhæver mødetid kl. 9 som det mest hjælpsomme element i indsatsen. Kommentarerne viser, at senere mødetid for mange forældre ikke alene opleves som en praktisk ændring, men som et greb med konkret betydning for barnets energi, trivsel og skoleparathed. En forælder skriver:



Det har hjulpet meget på mit barns overskud og trivsel først at møde kl. 9. Mit barn er mere udhvilet og klar på skole. Kæmpe forskel – særligt i vinter månederne. Det har været helt genialt at se.

Flere forældre beskriver også, at den senere mødetid har ændret kvaliteten af morgenen. Det handler både om mindre pres, mere tid og færre samtidige gøremål i familien. En forælder skriver:



Det letter morgenrutinen når det ikke er alle som skal ud af døren på samme tid om morgenen – og dermed ikke skal nå alle de samme ting på samme tidspunkt.

En anden beskriver værdien af at opleve sit barn “som mere veludhvilet og gladere om morgenen med overskud til at nyde sin morgenmad.” Det peger på, at virkningen af senere mødetid ikke kun skal vurderes ud fra søvnlængde, men også ud fra morgenens tempo, energiniveau og lysten/tiden til at spise morgenmad. For nogle familier skaber den senere start således mere ro omkring overgangen fra hjem til skole.

Samtidig viser materialet, at senere mødetid ikke virker ens i alle familier. Nogle forældre fortæller i spørgeskemaet, at de indledningsvist var skeptiske, fordi ændringen brød med familiens faste morgenrutiner. En forælder beskriver eksempelvis, at familien tidligere stod op sammen, spiste morgenmad og tog afsted nogenlunde samtidig, og at den senere mødetid derfor ændrede noget, familien egentlig satte pris på. Samme type forbehold går igen hos andre forældre, der peger på alene-morgener, diskussion om senere sengetider eller pres i eftermiddagstimerne. Det ændrer dog ikke ved det samlede positive billede, men viser, at indsatsen griber ind i hverdagslogistik og familiepraksis – ikke kun i barnets søvn.

Et interessant analytisk fund er, at flere forældre bevæger sig fra indledende skepsis til større opbakning, når de oplever konkrete positive forandringer hos barnet. En forælder beskriver eksempelvis, at familien først var imod, fordi barnet ikke havde problemer med at komme op om morgenen før, men at de senere kunne se, at barnet alligevel “var mere frisk med den nye mødetid.” En anden forælder skriver, at vurderingen ændrede sig, da barnet selv gav udtryk for at være mere frisk om eftermiddagen. Det peger på, at opbakningen til senere mødetid i høj grad formes af den erfarede virkning i hverdagen. Når forældrene kan se mere overskud, bedre humør eller mere ro hos barnet, bliver den praktiske ændring lettere at acceptere.



FORÆLDRENES PERSPEKTIVER PÅ SØVNINDSATSEN OG SENERE MØDETID

- HVAD SIGER FORÆLDRETIILFREDSHEDSUNDERSØGELSEN?

Også forældretilfredshedsundersøgelsen inddrages som datagrundlag i indeværende afsnit – og to spørgsmål fra spørgerammen er udvalgt til at bidrage med kontekstuelle nuanceringer, nemlig:

- Hvor tilfreds eller utilfreds er du med: ledelsens kommunikation til dig om ændringer og nye tiltag på skolen
- Hvor tilfreds eller utilfreds er du med: lærernes og pædagogernes arbejde med at - tilrettelægge undervisning i forhold til dit barns behov

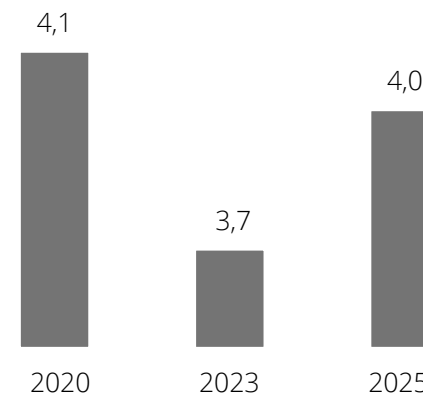
Ovenstående to spørgsmål fra forældretilfredshedsundersøgelsen bruges som supplerende kontekst for forældrenes vurdering af senere mødetid. De siger ikke noget direkte om søvnindsatsen, men de belyser to forhold, som har betydning for, om en ændring som senere mødetid opnår forældreopbakning, hvorfor de er relevante at tage med. Deres relevans bakkes op af Søvnindsatsens overordnede forandringsteori (bilag, side 1).

På spørgsmålet om ledelsens kommunikation om ændringer og nye tiltag lå Hellerup Skole i 2020 på et gennemsnit på 4,1 i 2023 på 3,7 og i 2025 på 4,0 på en tilfredshedsskala fra 1-5. Det peger på et overvejende positivt billede, men også på, at kommunikationen fortsat er et vigtigt opmærksomhedspunkt. Det er analytisk relevant, fordi senere mødetid netop er en ændring, der griber ind i familiers hverdagsrytme. Når forældre skal acceptere en ændret mødetid, har de brug for at forstå både formålet, den praktiske organisering og de forventede gevinster for eleverne. Dermed fortolkes det som et understøttende kontekstuel forhold for Søvnindsatsen, at der generelt er rimelig høj tilfredshed med kommunikationen af ændringer og tiltag.

Spørgsmålet om at tilrettelægge undervisningen i forhold til barnets behov er også relevant, fordi senere mødetid kan forstås som et forsøg på at tilpasse skolens rammer til udskolingselevs udvikling, døgnrytme og læringsforudsætninger. Her lå Hellerup Skole på et gennemsnit på 3,3 i 2020, 3,4 i 2023 og 3,6 i 2025. Det kan pege på, at mange forældre ser ændringen som en meningsfuld tilpasning til de unges behov og selvom det ikke kan tilskrives Søvnindsatsen direkte, ses en stigning henover årene.

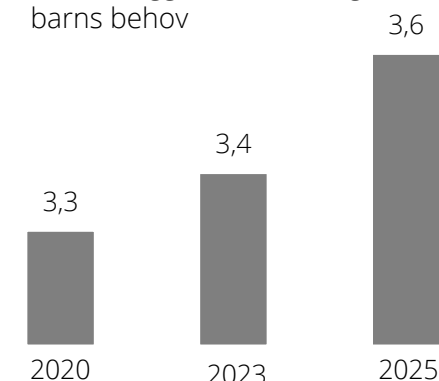
Samlet set viser de tre års data ikke en entydig udvikling, der kan kobles direkte til søvnindsatsen. Dertil er datagrundlaget for overordnet og påvirket af mange andre forhold i skolens hverdag.

Ledelsens kommunikation om ændringer/nye tiltag



Gennemsnitlig tilfredshed på skala fra 1-5

Tilrettelægge undervisning ift. mit barns behov





DELKONKLUSION OM FORÆLDREPERSPEKTIVERNE - PÅ TVÆRS AF DATAKILDER

Forældrenes perspektiver viser et udpræget positivt billede af både senere mødetid og søvnindsatsen. På tværs af spørgeskema, åbne besvarelser og interviews fremhæver forældrene især, at mødetid klokken 9 giver de unge bedre mulighed for at sove længere, få en roligere morgen og møde mere udhvilede og klar i skole.

Forældredata viser samtidig, at søvnindsatsen har haft betydning ud over selve mødetiden. Indsatsen har skabt mere dialog i hjemmet om søvn, sengetider, skærmvaner og aftenrutiner, og flere forældre oplever, at skolens faglige rammesætning gør det lettere at tale med deres børn om søvn. Når budskaberne ikke kun kommer fra forældrene, men også fra skolen og kommunale fagpersoner, får søvn et tydeligere fælles sprog mellem elev, hjem og skole.

Materialet viser dog også, at senere mødetid griber forskelligt ind i familiernes hverdag. Nogle forældre har oplevet mere ro og bedre morgener, mens andre har været bekymrede for alene-morgener eller mere pres i eftermiddagens struktur og indhold. Flere beskriver dog, at deres opbakning er vokset, i takt med at de har set konkrete positive forandringer hos deres barn.

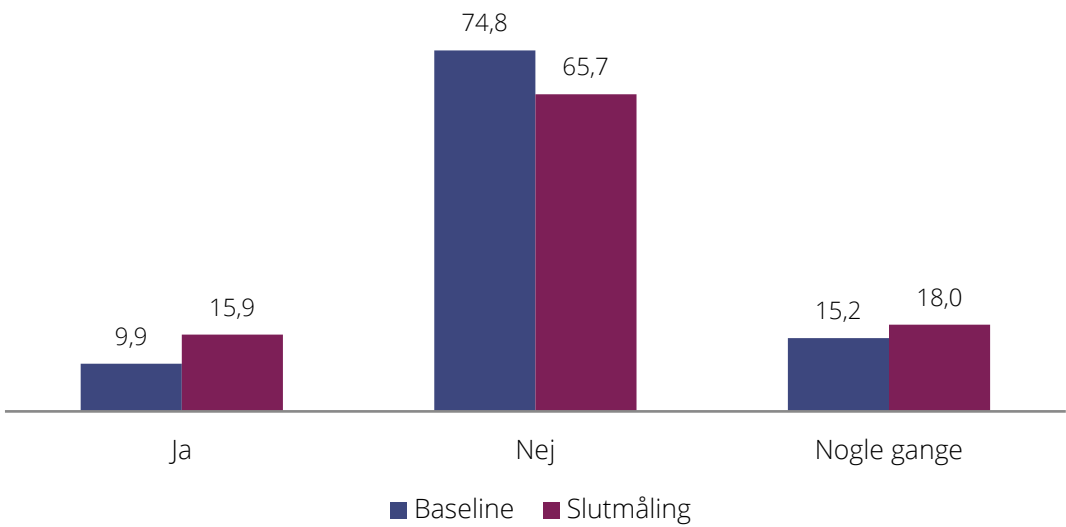


BILAG

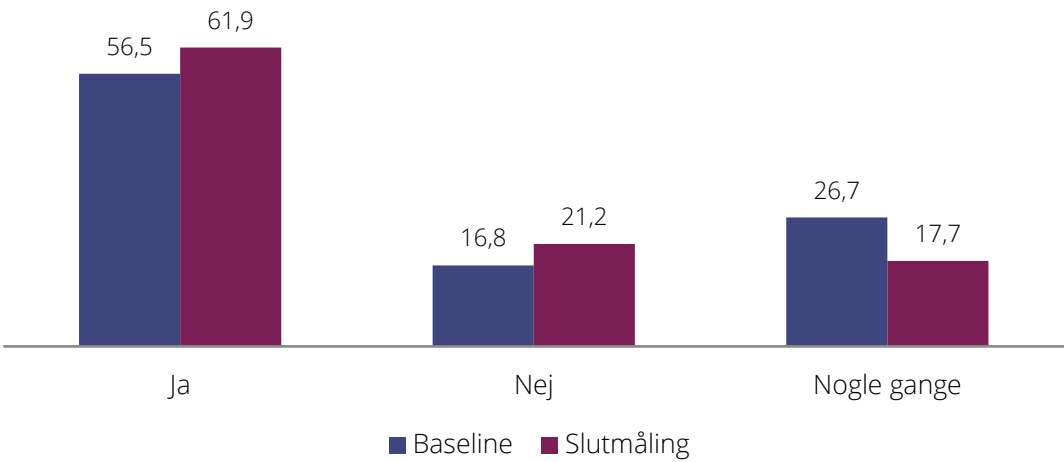
Bilagsdelen indeholder forandringsteorien for søvnindsatsen (side 1) samt en række supplerende grafer fra elevspørgeskemaet (side 2), som ikke indgår direkte i rapportens hovedanalyse. Graferne er udvalgt, fordi de kan bidrage til at nuancere bestemte dele af evalueringen, men de er ikke alle centrale nok til at blive afrapporteret i selve rapporten. På side 3 og 4 findes opgørelse over søvnlængde udtrukket fra Ungeprofilundersøgelsen. Opgørelsen bruges som perspektivering.

Bilagsmaterialet kan derfor læses som et baggrundsmateriale til rapportens hovedpointer og antagelserne, som ligger til grund for indsatsen. Graferne giver mulighed for at gå tættere bestemte forhold, eksempelvis andelen med diagnoser, der kan påvirke søvn, blandt eleverne, deres forbrug af energidrikke, en mere udpenslet årgangsanalyse af før/efter spørgeskemaet og andet. Graferne skal ikke læses som selvstændige konklusioner én for én. De skal snarere forstås som supplerende dokumentation, der kan bruges til at kvalificere, uddybe eller nuancere de analytiske pointer, der fremgår af rapportens hovedafsnit.

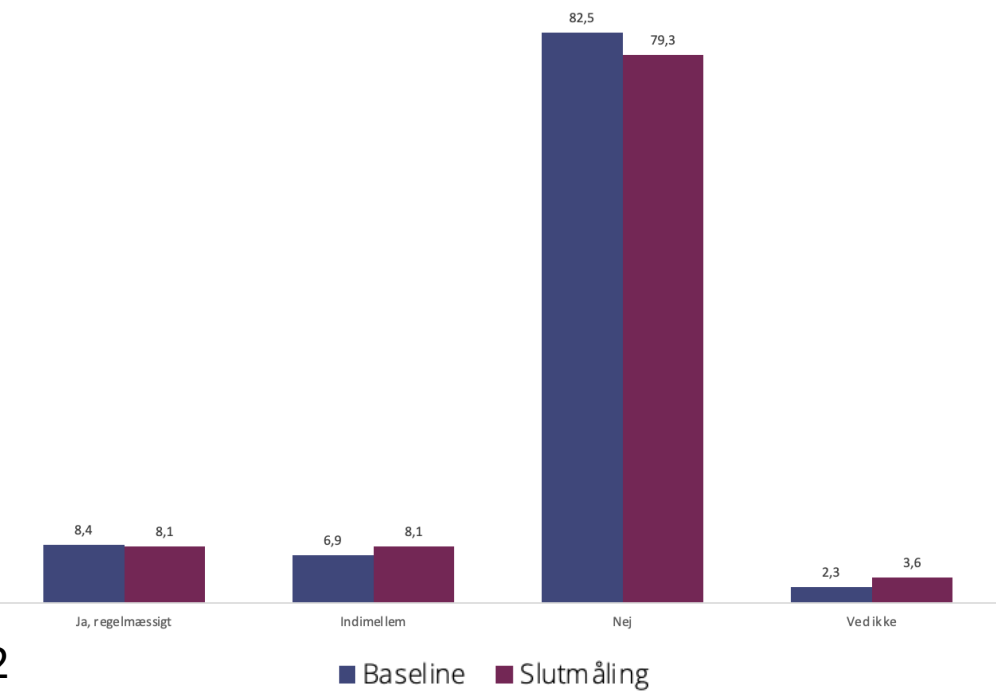
Drikker energidrik i løbet af en uge (i%)



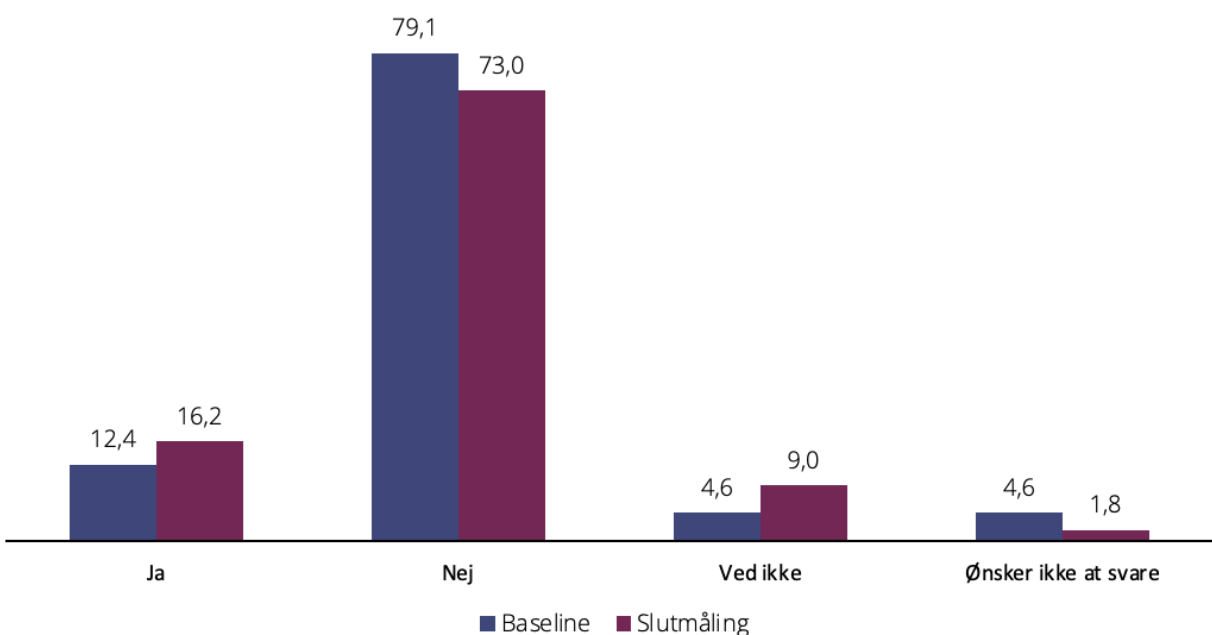
Spiser morgenmad før skole (i%)



Har skemalagt morgentræning (i %)



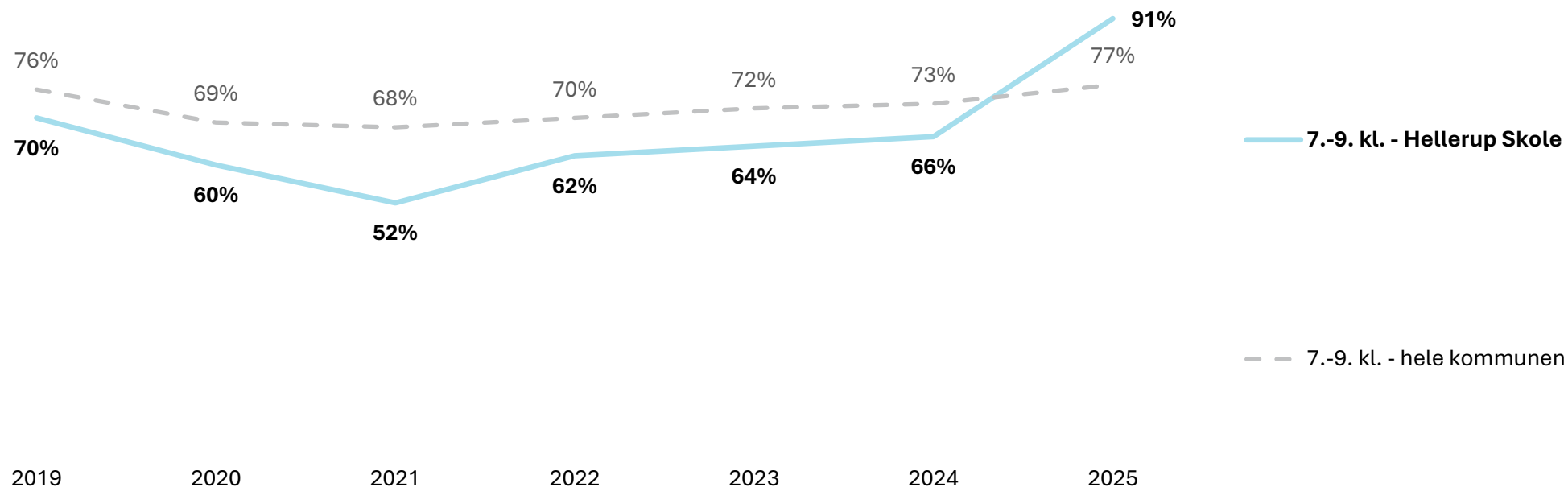
Har udfordring/diagnose, der kan påvirke søvn(i %)



UDVIKLING I SØVNLÆNGDE 2019-2025 for 7.-9. klasser

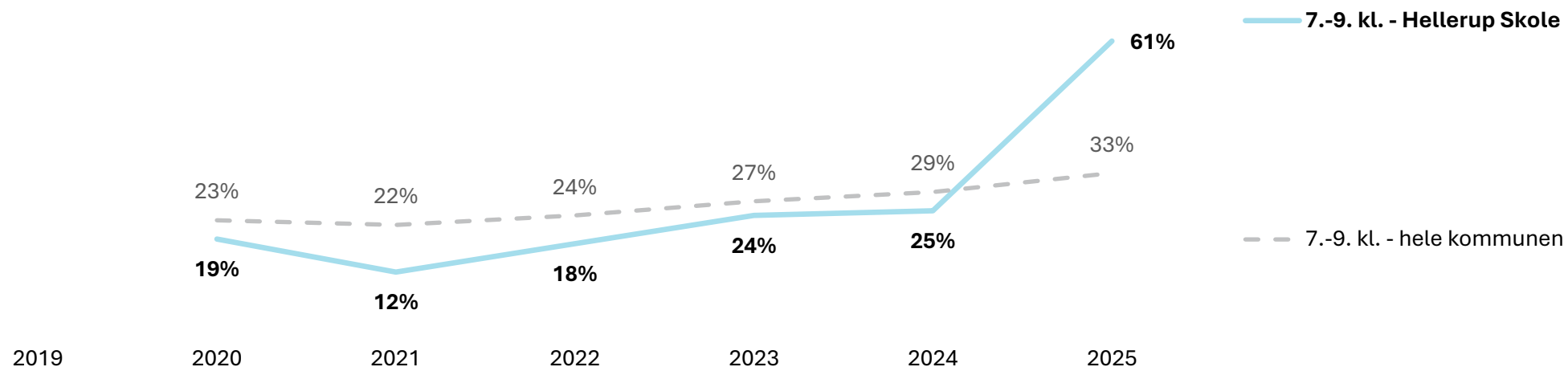
- HVAD KAN KONKLUDERES NÅR DER KIGGES PÅ LÆNGDEN PÅ NATTESØVN HENOVER DE SENERE ÅR?

Får minimum 8 timers søvn inden en skoledag



Ungeprofilundersøgelsens søvnlængdedata peger på en tydelig positiv udvikling på Hellerup Skole i 2025. Andelen af elever i 7.-9. klasse, der får minimum 8 timers søvn inden en skoledag, stiger markant fra 66 % i 2024 til 91 % i 2025. Dermed ligger Hellerup Skole i 2025 væsentligt over kommuneniveauet på 77 %.

Får minimum 9 timers søvn inden en skoledag



Samme mønster ses, når der ses på elever, der får minimum 9 timers søvn. Her stiger andelen på Hellerup Skole fra 25 % i 2024 til 61 % i 2025, mens kommunen samlet ligger på 33 %.