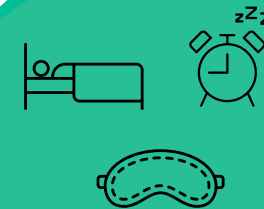


# Unge og søvn Anbefalinger til strukturelle tiltag

§17, stk.4 udvalg – Sammen om alle unges trivsel





# Indholdsfortegnelse

## 1. Udvalgets arbejde med unge og søvn

## 2. Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

- ❖ Politisk vedtaget
- ❖ Bedst foreliggende viden
- ❖ Data

## 3. anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn

- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på kommunalt niveau
- ❖ Anbefalinger til strukturelle tiltag på nationalt niveau





# Udvalgets arbejde med unge og søvn

Udvalget har med afsæt i EN UNG POLITIK og “Sammen om unges trivsel” fokus på at styrke unges trivsel og forebygge mistrivsel. Der sigtes mod at nå alle unge, uanset trivselsniveau, gennem en målrettet, systematisk og handlekraftig trivselsfremmende ungeindsats.

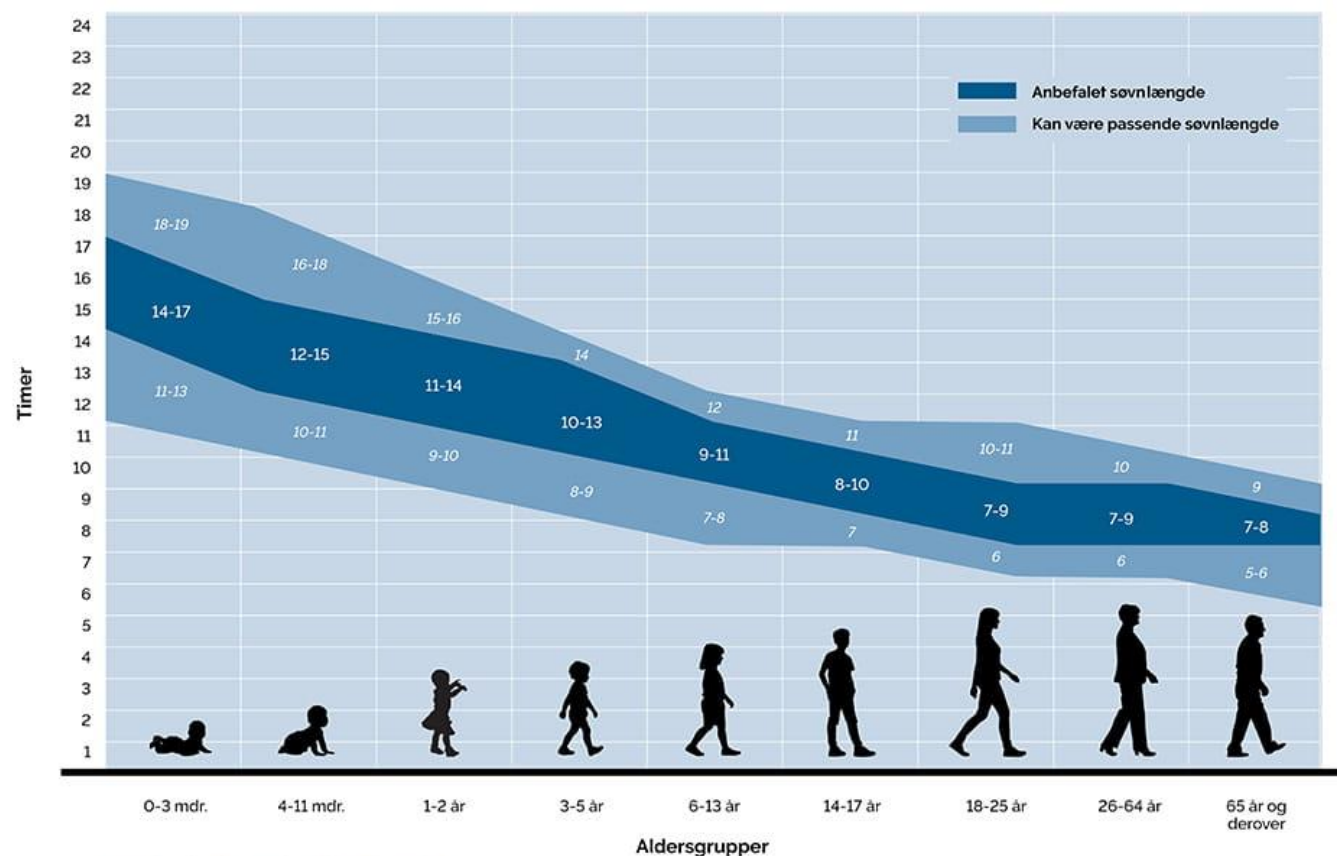
Fra august 2024 til januar 2025 har udvalget arbejdet med strukturelle tiltag, der kan understøtte, at unge får god og nok søvn, idet det kan styrke og øge deres sundhed og trivsel.

Anbefalingerne til strukturelle indsatser for unge og søvn skal fremme visionen fra EN UNG POLITIK om, at alle unge lever gode ungeliv, som også er et godt afsæt for voksenlivet.

For at realiserer visionen er det afgørende, at unge bliver mødt med søvnunderstøttende rammer, der hvor de færdes fx i skole, fritidsliv og hjemme. At øge bevidstheden hos unge og voksne omkring søvnens betydning for sundhed og trivsel, herunder indsigt i, hvor meget søvn unge har behov for, og hvordan man nemt kan forbedre kvaliteten af sin søvn, er et vigtigt element i at fremme søvnunderstøttende rammer.

Der er behov for, at der på alle niveauer og arenaer bliver arbejdet med understøttelse af unges søvn.

## Sundhedsstyrelsen – anbefalet søvnlængde



Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.



# Afsæt for arbejdet med strukturelle tiltag

## Politikker, strategier og anbefalinger

- ❖ EN UNG POLITIK, vedtaget i Kommunalbestyrelsen i 2016.
- ❖ Ungeliv i balance anbefalinger fra opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2022.
- ❖ Sammen om unges trivsel strategi vedtaget i Kommunalbestyrelsen i juni 2023.

## Bedst foreliggende viden

- ❖ National og international forskningsbaseret viden om søvn, herunder forudsætninger for god søvn og dens betydning for bl.a. trivsel.
- ❖ Best practice fra andre kommuner blandt andet Rødovre Kommune, Københavns Kommune m.fl.

## Data om unges søvn

- ❖ Ungeprofilundersøgelsen, der gennemføres årlig blandt udskolings elever og elever på ungdomsuddannelserne i Gentofte Kommune.
- ❖ Nationale og internationale undersøgelser fx Statens Institut for Folkesundhed, VIVE.





# Sammenhæng mellem søvn og trivsel

## Sammenhæng mellem trivsel og søvn

- ❖ VIVE's analyse af data om unge i Gentofte viser, at søvn er en stærk markør for unges trivsel.
- ❖ Unge, der får mindst 8 timers søvn hver nat, trives generelt bedre.

## Søvn og trivsel påvirker hinanden gensidigt

- ❖ God trivsel fremmer god og nok søvn.
- ❖ God og nok søvn fremmer trivsel.
- ❖ Mistrivsel kan udfordre søvnen.

## Perspektiver fra forskning

- ❖ International og national forskning peger samstemmigt på, at der er stærk evidens for sammenhæng mellem søvn og fysisk og mental sundhed.

## En god nattesøvn bidrager til gode liv

Når vi sover nok og godt, giver det os bedre forudsætninger for at være mennesker – både sammen med andre og hver for sig, klare morgendagens udfordringer og møde krav og forventninger fra os selv og andre.

Søvn styrker immunforsvar, hukommelse, kreativitet og er med til at forebygge stress, angst og depression. God og nok søvn er lige så afgørende for, at vi trives og har det godt, som sund kost og motion. Alligevel får alt for mange unge - og voksne - for lidt og for dårlig søvn.

Manglende søvn og søvn af dårlig kvalitet har negative konsekvenser for både indlæringssevne, sociale kompetencer samt fysisk og mental sundhed. Hvis unge skal have de bedste forudsætninger for at udvikle sig fysisk, psykisk og socialt samt klare sig godt i uddannelsessystemet er søvnen særligt afgørende.

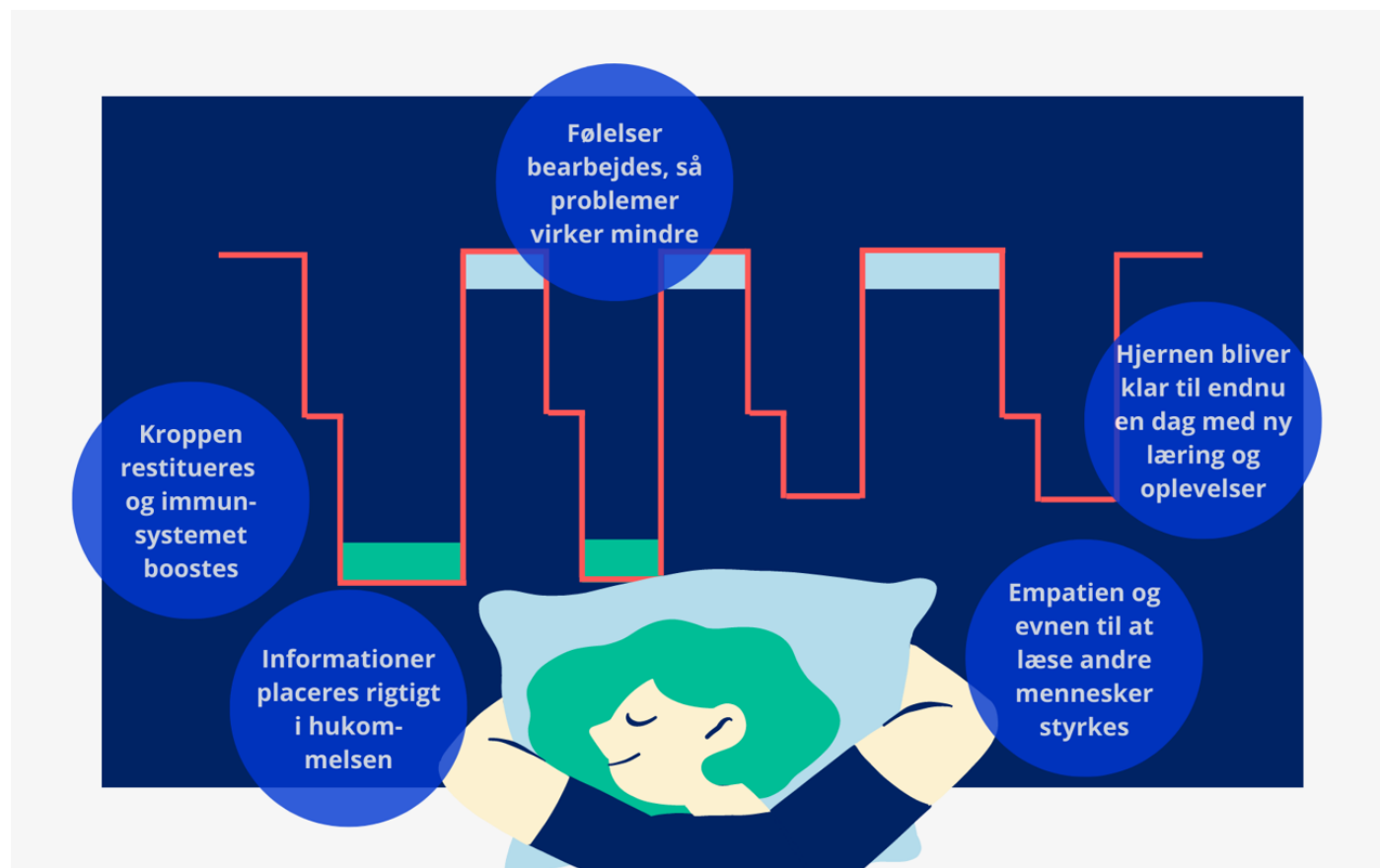
Problemer med at falde i søvn eller dårlig søvnkvalitet kan være udtryk for mistrivsel og bekymringer, og unge i udsatte positioner oplever ofte betydelige søvnproblemer, som kan have alvorlige konsekvenser for deres trivsel og sundhed.

For at skabe forandringer i unges søvnadfærd kræver det, at unge og voksne omkring dem har viden om søvnens betydning for trivsel, læring og fællesskaber, og at unge mødes af rammer, der understøtter forudsætningerne for god og nok søvn.

International og national forskning og best practise fra andre kommuner i Danmark peger på, at rammer og strukturelle indsatser kan understøtte unges søvnvaner positivt.



# Søvnens naturlige bevægelse mellem dyb søvn og drømmesøvn



I søvnens dybe stadier (markeret med grøn) bliver hjernen vasket ren, information fra dagens undervisning lagres de rigtige steder, og kroppen restituerer.

Under drømmesøvnen (markeret med lyseblå), også kendt som REM søvn, bliver følelserne bearbejdet. På den måde hjælper søvnen til, at store problemer og udfordringer kan virke mindre og mere overkommelige næste morgen.

Hvis unge sover får for lidt søvn, går de glip af den sidste del af deres søvn, som primært består af REM søvn. De mister dermed en væsentligt del af REM søvnen. Derfor har søvnmangel hos unge store konsekvenser for unges mentale sundhed.

En god nats søvn styrker samtidig empatien og evnen til at læse andre mennesker, hvilket gør det nemmere at være en god ven og undgå konflikter.



# Teenageres søvn er et kapitel for sig

Alle har brug for god og nok søvn for at klare sig i dagligdagen.

Overraskende mange teenagere sover for lidt - hver nat - og det går ud over deres trivsel og deres evne til at lære, koncentrere sig og indgå i relationer.

De fleste ved, at unge udvikler sig markant i teenageårene, hvilket både kan være fysisk og følelsesmæssig udfordrende. Teenagere har brug for meget søvn, bl.a. fordi deres krop og hjerne er under ombygning og udvikling. Man kan derfor ikke sammenligne en voksens søvnbehov med en teenagers.

Færre har viden om, at søvnens rytme også ændrer sig i teenageårene. Teenagere er nemlig kodet til at sove senere og stå senere op end både mindre børn og voksne. Det skyldes, at det søvnfremmende hormon melatonin udskilles senere hos unge. I praksis betyder det, at unge først er naturligt trætte flere timer senere end voksne og derfor også først er klar til at stå op senere for at være tilstrækkelig udhvilede.

Teenagere er altså som udgangspunkt hverken mere dovne eller uoplagte end os andre. Alligevel møder vi teenagere med krav og forventninger om, at de skal tage sig sammen og tilpasse sig en anden døgnrytme, end den de biologisk er indstillet til.

Inden for søvnforskning er der enighed om, at søvnrytmen hos teenagere forskydes til et senere tidspunkt, samt at søvnen har betydning for unges udvikling, sundhed, trivsel, læring og sociale kompetencer. Forskere er imidlertid ikke enige om, hvorvidt det er mest hensigtsmæssigt at skabe rammer, der understøtter unges forskudte søvnrytme eller fastholde, at de skal tilpasse sig samfundets rammer.





# Hvad påvirker unges søvn

## Uregelmæssige sengetider og lange eftermiddagslure

Regelmæssige sengetider er en af de mest effektive måder at blive træt om aftenen på. En fast døgnrytme styrker hjernens indre ur. Døgnrytmen er vigtig for en nem og naturlig indtræden af søvnen. Lange lure i løbet af dagen forstyrrer døgnrytmen og modvirker det søvnpres, der skal til for at falde i søvn om aftenen.

## For lidt naturligt dagslys og bevægelse i løbet af dagen

Sollys giver signal til hjernen om at være vågen og frisk i løbet af dagen, og kontrasten mellem dagens lys og aftenens mørke styrker signalet til hjernen om, at søvnhormonet melatonin skal udskilles. Behovet for naturligt dagslys kan kombineres med Sundhedsstyrelsens anbefaling om minimum 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Fysisk aktivitet reducerer bl.a. stressniveauet og udløser hormoner, som virker afslappende for kroppen, hvilket giver en god nats søvn.

## Blåt lys fra skærme før sengetid

Digitale skærme udsender blåt lys, som hæmmer udskillelsen af søvnhormonet melatonin, der er afgørende for at blive naturligt træt om aftenen og falde i søvn uden det store besvær. Det anbefales at lægge skærmen fra sig minimum en time før sengetid. Derved får hjernen færre stimuli og mere ro, inden det er tid til at sove.

## Energidrikke, kaffe, alkohol og fed mad inden sengetid

Det man spiser og drikker i løbet af dagen påvirker søvnen. Energidrikke og kaffe indeholder koffein, som har en opkvikkende effekt i lang tid. Det tager 5-7 timer for kroppen at halvere mængden af koffein. Koffein forringer søvnens dybe stadier, hvor blandt andet musklerne restitueres.

Alkohol kan give oplevelsen af nemmere at falde i søvn, men det forringer søvnkvaliteten, og man er derfor ikke udhvilet dagen derpå, selvom man har sovet.

Store og energitætte måltider før sengetid sætter gang i fordøjelsen og øger hjernens aktivitetsniveau. Det kan udsætte og forringe kvaliteten af søvnen,

## Soveværelset som aktivitetsrum

Sengen skal være forbeholdt søvn og sex, så hjernen ikke associerer sengen med andet. Ligger du ofte uroligt vågen om natten i lang tid ad gangen, kan det være en fordel at forlade sengen helt, og lave noget andet – for eksempel læse i en bog, indtil søvnen igen presser sig på.

Det er en fordel, at lufte ud inden sengetid, have mørklægningsgardiner eller sovemaske for at sikre et mørkt og køligt soveværelse, da det fremmer søvnens indtræden og kvalitet.



# Tendenser for elever på 7. klassestrin

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Børn på 6-13 år anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.

## Søvnens længde

- Under halvdelen af eleverne på 7. årgang får de 9 timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen.
- Blandt drengene får 50% af eleverne de anbefalede 9 timer, og blandt pigerne er det kun 42%
- I 2019 fik 48% af eleverne 9 timers søvn, og den andel faldt drastisk i årene med Corona til 36-38%. I 2023 er andelen 45%.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en generel stigning i antallet af elever på 7. årgang, der oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 35% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42%.
- I 2019 svarede 67% af eleverne at de havde brugt skærm inden sengetid. Den andel steg drastisk i årene med Corona til 76-78%. I 2023 er andelen 70%.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2023 Gentofte Kommune



# Tendenser for elever på 8.-9. klassetrin

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

## Søvnens længde

- Mere end 2/3 del af eleverne på 8. og 9. årgang får 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen. Generelt ses dog et fald fra 8. til 9. årgang.
- I 2019 fik 76% af eleverne på 8. årgang og 64% på 9. årgang de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel faldet til henholdsvis 72% og 60%.
- Flere drenge end piger sover de anbefalede 8 eller flere timer. På 8. årgang er det 77% og på 9. årgang: 62% af drengene. Blandt pigerne er det 69% på 8. årgang og på 56% på 9. årgang.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en lille stigning i antallet af elever på 8. og 9. årgang, som oplever at sove dårligt om natten.
- I 2019 svarede 36% eleverne på 8. årgang og 41% på 9. årgang, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 42% for begge årgange.
- I 2019 svarede 82% af eleverne på 8. årgang og 88% på 9. årgang, at de havde brugt skærm inden sengetid. For begge årgange har andelen haft store udsving i årene med Corona. I 2023 er andelen på samme niveau som i 2019.

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2019 og 2023, Gentofte Kommune



# Tendenser for elever i 10. kl. og ungdomsuddannelser

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.

## Søvnens længde

- I 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne får kun 39% af eleverne 8 eller flere timers søvn, som anbefales af Sundhedsstyrelsen.
- Til forskel fra skolen er der flere piger i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne end drenge, der sover de anbefalede 8 eller flere timer. Blandt pigerne er det 43% og kun 36% af drengene.
- I 2019 fik 42% af eleverne i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne de anbefalede timers søvn. I 2023 er den andel 39%.

## Søvnens kvalitet

- Fra 2019 til 2023 ses en stigning i antallet af elever i 10. kl. og på ungdomsuddannelserne, der oplever at sove dårligt om natten tre eller flere gange om ugen.
- I 2019 svarede 51% af eleverne, at de sov dårligt eller uroligt en eller flere gange om ugen. I 2023 er den andel steget til 59%.
- Næsten alle elever i 10. kl. og på 1. årgang på ungdomsuddannelserne svarer, at de tre dage eller mere har brugt mobiltelefon, tablet eller computer lige inden sengetid. I 2019 var andelen 93%, og i 2023 er andelen 95%.



# Arbejdet med unge og søvn i Gentofte Kommune

Gentofte Kommune har fokus på at forbedre unges søvnvaner gennem en flersporet indsats.

- ❖ Søvnundervisning for unge på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Kompetenceudvikling og videndeling om unges søvn til fagpersoner
- ❖ Viden og værktøjer til teenageforældre om søvnens betydning og gode rammer for søvn

## 10 vaner til bedre søvn

- Stå op og gå i seng samme tid hver dag
- Læg skærmen fra dig 1 time før sengetid
- Undgå energidrikke og koffein efter kl. 16.00
- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen
- Undgå energirig mad lige før sengetid
- Undgå alkohol før sengetid
- Brug en afspændings-teknik
- Skab et køligt soveværelse
- Skab et roligt soveværelse
- Skab et mørkt soveværelse

Gentofte Kommune

Scan QR koden og læs mere om Unge og Søvn i Gentofte Kommune

Januar 2024



# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn



# Anbefalinger til strukturelle tiltag for unge og søvn

På baggrund af udvalgets drøftelser anbefales følgende strukturelle tiltag for unge og søvn:

- ❖ Senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Fast mødetid alle ugens dage for alle elever
- ❖ Udendørsaktivitet i løbet af skoledagen
- ❖ Tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer
- ❖ Søvn som tværgående indsatsområde
- ❖ Haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn
- ❖ Søvn i undervisningen
- ❖ Generel opfordring til unge, forældre og andre aktører i unges liv om gode søvnvaner
- ❖ Lokale søvnvejledere i unges hverdag
- ❖ Søvnunderstøttende struktur for eksaminer
- ❖ Formidling af kostens betydning for god søvn

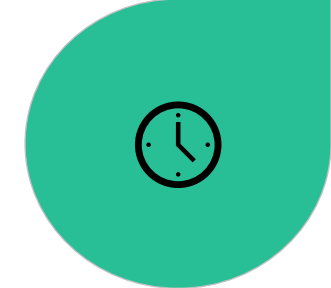
## Prioritering af anbefalinger

Fem eksperter på søvnområdet har bidraget med at rangere anbefalingerne ud fra, hvad de mener, har størst effekt.

Anbefalingerne præsenteres i prioriteret rækkefølge efter den samlede rangering.

Følgende eksperter har bidraget:

- Birgitte Rahbek Kornum
- Susan Andersen
- Chris MacDonald
- Eva Molin
- Mikael Rasmussen



# Senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser

Gentofte Kommune opfordrer skoler og ungdomsuddannelser til at arbejde med senere mødetid for elever i udskoling og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe rammer for hverdagen, som i højere grad understøtter teenageres biologiske døgnrytme.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Teenagere er biologisk set B-mennesker og har en forskudt døgnrytme i forhold til de fleste voksne. Når elever ikke har fået nok og god søvn er deres hjerner ikke vågne og klar til læring. Derfor er det uhensigtsmæssigt med mødetid kl. 8.00.
- ❖ Senere mødetid kan ikke stå alene, men skal suppleres med adfærdsrettede indsatser til elever, forældre og medarbejdere.
- ❖ Medarbejdere kan stadig have samme eller mere fleksibel mødetid, hvilket kan give mulighed for fx planlægning og teammøder i morgentimerne.
- ❖ **Målgruppe**
- ❖ Elever i udskoling på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed, herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimal, skoledagens længde mv. Skolebestyrelsen fastsætter principperne for elevernes undervisningstimal på hvert klassetrin og for skoledagens længde.

## Kommunens politikker

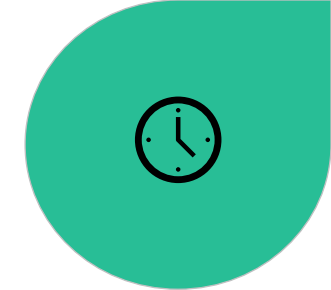
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationalt arbejde med senere mødetid på skoler og ungdomsuddannelser.

## Idéer til handlinger

- ❖ Senere mødetid for elever kan fx være 30 min. eller mere. Tiden kan hentes ved fx flere skoledage, længere skoledage, kortere pauser eller flere ekskursioner.
- ❖ Mulighed for fleksibelt indmøde for alle elever fra kl. 8.00 med undervisningsstart kl. 9.00. Det kan bidrage til en roligere morgen og give mulighed for en social start på dagen.



# Fast mødetid alle ugens dage for alle elever

Gentofte Kommune forventer, at skoler og ungdomsuddannelser arbejder henimod at indføre fast mødetid alle ugens dage for alle elever i udskoling og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe rammer som i højere grad understøtter en fast døgnrytme gennem regelmæssighed i mødetidspunkter.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Regelmæssighed med faste sove- og stå-op-tider er relevant for at understøtte en god døgnrytme.
- ❖ Fast mødetid alle ugens dage hjælper elever med at etablere og fastholde en stabil døgnrytme, som er en vigtig del af arbejdet med god søvn.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udskoling på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 44 Stk. 2 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen fastlægger mål og rammer for skolernes virksomhed - herunder antallet af skoledage, elevernes undervisningstimetale, skoledagens længde mv.

## Kommunens politikker

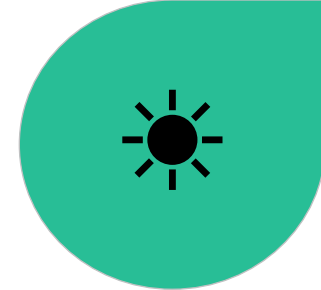
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national implementering af fast mødetid for elever alle ugens dage på skoler og ungdomsuddannelser.

## Idéer til handlinger

- ❖ Fokus på vikardækning af morgentimer ved sygdom og andet, så disse ikke aflyses.



# Udendørs aktivitet i løbet af skoledagen

Gentofte Kommune forventer, at alle elever har udendørsaktivitet ifm. pauser og undervisning hver dag både på skoler og ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Sikre at alle elever får dagslys i løbet af skoledagen ifm. pauser og undervisning
- ❖ Sikre attraktive uderum, som motiverer elever til at opholde sig udendørs.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Dagslys – og helst fra morgenstunden – har stor betydning for at synkronisere den indre døgnrytme. Uden dagslys forstærkes morgentræthed hos teenagere yderligere.
- ❖ Grønne områder indbyder til mere ophold og fysisk aktivitet udendørs.

## Målgruppe

- ❖ Elever på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om uddannelsesinstitutioners mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer og strukturer.



# Tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer

Gentofte Kommune forventer, at der arbejdes med tidlige afleveringstidspunkter og tydelige rammer for annoncering af lektier og afleveringer på skoler og ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Fastsætte seneste afleveringstidspunkt til fx kl. 20.00
- ❖ Fastsætte annoncering af lektier/afleveringer til fx mellem kl. 8.00-17.00, så elever ikke skal tjekke op på mulige lektier døgnet rundt
- ❖ Fastsætte minimum forberedelsestid for lektier og aflevering, hvilket giver eleverne mulighed for bedre planlægning af skolearbejde.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Understøtter elevernes udvikling af studieteknik og skaber bedre mulighed for restitution
- ❖ Fjerne strukturelle barriere for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt
- ❖ Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen.

## Målgruppe

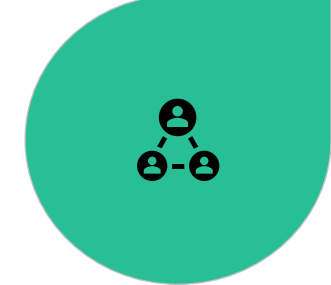
- ❖ Elever i udskoling på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om ungdomsuddannelsers mulighed for at skabe søvnfremmende rammer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer.
- ❖ Opfordring til koordinering af afleveringer på tværs af fag på skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Opfordring til systemudbydere som fx Aula og Lectio om, at deres platforme udvikles, så de i højere grad understøtter trivselsfremmende rammer for afleveringsfrister, annoncering af lektier og mulighed for koordinering af afleveringer på tværs af fag.



# Søvn som tværgående indsatsområde

Gentofte Kommune forventer, at der arbejdes med søvn- og skærmvaner på alle relevante fagområder, og at søvn indgår i generelle anbefalinger om borgernes sundhed

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Alle relevante fagområder får indsigt i søvnens betydning for trivsel og sundhed – og samtidig skærmens betydning for god søvn
- ❖ Alle relevante fagområder arbejder med, hvordan søvn kan bidrage til at understøtte fagområdets specifikke tilbud til borgerne
- ❖ At unge støttes i at få god og nok søvn uanset om det handler om hverdagstrivsel, skolegang, beskæftigelse m.m.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ God og tilstrækkelig søvn er en vigtig forudsætning for god trivsel – både mentalt, socialt, fysisk og fagligt
- ❖ Søvnadfærd hænger tæt sammen med generel mental trivsel samt anden sundhedsadfærd som fysisk aktivitet, skærmbrug, rygning, alkohol og kost. Søvn bør derfor ikke udelukkende betragtes som en separat adfærd, men også ses i relation til anden adfærd
- ❖ For at kunne opnå en vedvarende og positiv indflydelse på unges søvnvaner, er det vigtigt at intervenere på tværs af arenaer.

## Målgruppe

- ❖ Alle fagpersoner, der arbejder med unge i Gentofte Kommune.

## Kommunens politikker

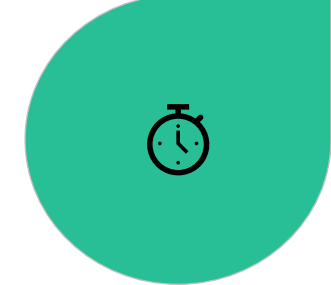
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national strategi for bedre og nok søvn på tværs af fagområder.

## Idéer til handlinger

- ❖ Udarbejdelse af tværgående strategi eller handleplan for bedre søvn
- ❖ Uddannelse af lokale søvnvejledere i alle relevante fagområder og på centrale institutioner, samt etablering af tværfaglige sparringsgrupper for søvnvejledere
- ❖ Etablere et (lokalt) "søvnteam", der kan bidrage i særligt komplekse problemstillinger omkring unges søvn.



# Haltider til ungeaktiviteter, der understøtter gode rammer for søvn

Gentofte Kommune forventer, at fritidslivet tilbyder unge mulighed for at have et aktivt fritidsliv uden, at det forstyrrer deres mulighed for at have sunde søvnvaner og en regelmæssig døgnrytme

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Sikre at fritidslivet tilbyder unge mulighed for at have et aktivt fritidsliv uden, at det forstyrrer deres mulighed for at have en regelmæssig døgnrytme
- ❖ Sikre at unge kan være fysisk aktive, uden det påvirker deres mulighed for at falde til ro, inden de skal sove.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Fysisk aktivitet sender pulsen i vejret, stimulerer det sympatiske nervesystem og øger produktionen af stresshormoner som adrenalin og kortisol, hvilket gør os mere årvågne. Dette er ikke særlig hensigtsmæssigt de sidste timer før sengetid.

## Målgruppe

- ❖ Idræts- og foreningsliv.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeoplysningslovens § 21 stk. 3 fremgår det, at Kommunalbestyrelsen skal prioriterer børn og unge først ved anvisning af lokaler og udendørsanlæg.
- ❖ Foreninger står selv for planlægning af træningstider.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen kan samtænkes med senere mødetid

- ❖ For at understøtte arbejdet med senere mødetider, kan der opfordres til, at fordelingen af haltider til unge sker i tidsrummet kl. 16-20.

## Idéer til handlinger

- ❖ Tilbyde idræts- og foreningsliv kompetenceudvikling og viden om unge og søvn
- ❖ Øget fokus på fysisk aktivitets betydning for god søvn.
- ❖ Opfordring til foreninger om ikke at tilbyde træningsaktiviteter for unge før skoletid og efter kl. 20.



# Søvn i undervisningen



Gentofte Kommune forventer, at søvn og arbejdet med sunde skærmvaner indgår i undervisningen for alle elever i udskolingen og på ungdomsuddannelser

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe grundlag for adfærdsændringer hos unge gennem viden om søvn og dens betydning for trivsel samt bevidsthed omkring egne søvn- og skærmvaner som en del af skoledagen.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ En forbedring af unges søvn kan bidrage til mindskelse af ulighed i uddannelse, da udsatte unge med søvnproblemer vil kunne opnå forbedringer i koncentration og faglig præstation ved bedre søvn
- ❖ Skolen udgør en arena med stor rækkevidde, hvor søvn kan tænkes ind i undervisningsmateriale og pensum. Samtidig kan søvn og arbejdet med gode skærmvaner kobles til andre skolebaserede indsatser, der har et trivselsfremmende formål.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udskolingen på skoler og ungdomsuddannelser.

## Lovgivning på området

- ❖ Af Folkeskolelovens § 7 fremgår det, at sundhedsundervisning er et obligatorisk emne.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefalingen til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til national krav om undervisning i søvn bliver en del af den obligatoriske sundhedsundervisning.

## Idéer til handlinger.

- ❖ Søvnundervisning med fokus på viden, bevidsthed om egne vaner og motivation blandt eleverne
- ❖ Supplere med vidensformidling til forældre og medarbejdere med forskellig vinkling fx skærmvaner, sociale relationer, døgnrytme mv.
- ❖ At implementere indsatser allerede i indskoling og på mellemtrinnet for at etablerer gode søvn- og skærmvaner tidligt i livet.



# Generel opfordring til unge, forældre og andre aktører i unges liv om gode søvnvaner

Gentofte Kommune forventer, at arbejdet med at sikre rammerne for gode søvnvaner prioriteres gennem tilbud om viden og værktøjer til unge, deres forældre og aktører i unges liv

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Styrke unge, deres forældre og andre aktører i unges liv i at skabe rammer for og støtte op om gode søvn- og skærmvaner gennem formidling af viden og værktøjer.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Nok og god søvn hænger tæt sammen med trivsel og sundhed. Viden herom er ikke i tilstrækkelig grad udbredt, og der er behov for at øge bevidstheden hos både unge, deres forældre og øvrige aktører i unges liv
- ❖ I formidlingen bør fokus være på både forståelse af sammenhænge mellem trivsel og søvn, generelle søvnhygiejneråd samt at perioder med søvnproblemer er normalt
- ❖ For at skabe motivation og adfærdsændring er det relevant at arbejde med principper for nudging og adfærdsdesign generelt i udformning af kampagner og events.

## Målgruppe

- ❖ Unge, deres forældre og andre aktører i unges liv.

## Kommunens politikker

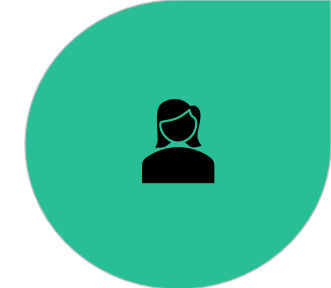
- ❖ Ungeliv i balance.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationale kampagner om unge og søvn.

## Idéer til handlinger

- ❖ Arbejde med at udvikle og formidle gode rammerne for gode søvnvaner gennem tilbud om viden og værktøjer til unge, deres forældre og aktører i unges liv
- ❖ Kampagne "Gentofte sover sammen" målrettet alle borgere
- ❖ Kampagne målrettet fagpersoner
- ❖ Events – fx i forbindelse World Sleep Day i marts (14. marts 2025).



# Lokale søvnvejledere i unges hverdag

Gentofte kommune opfordrer til uddannelse af lokale søvnvejledere tæt på unges hverdag fx sundhedsplejen, skole, uddannelses- og beskæftigelsesvejledning

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe fokus og handlekompetencer i forhold til børn og unges søvn i alle arenaer i deres liv fx. dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
- ❖ Skabe fokus og handlekompetence i forhold til søvn hos unge uden tilknytning til skole/uddannelse
- ❖ Øge muligheden for at indtænke søvn i undervisning og temauger og tilbyde individuel vejledning efter behov tæt på unges hverdag.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Søvnudfordringer er individuelle og komplekse. Det er relevant, at der er mulighed for individuel støtte til dem, der har særligt brug for hjælp og støtte til at få (gen)etableret gode søvn- og skærmvaner.
- ❖ Lokale søvnvejledere kan være en central del af arbejdet med at sætte søvn på skemaet.

## Målgruppe

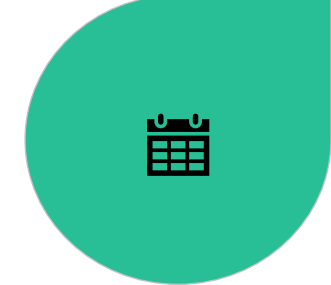
- ❖ Skoler, ungdomsuddannelser, fagpersoner og frivillige i unges liv.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Tilbud om gratis søvnvejlederuddannelse til fagpersoner
- ❖ Netværk for søvnvejledere på tværs af fagområder med fokus inspiration og erfaringsudveksling på tværs samt mulighed for løbende kompetenceudvikling på området.



# Søvnunderstøttende struktur for eksaminer

Gentofte Kommune opfordrer skoler og ungdomsuddannelser til at indføre strukturer for eksaminer, der understøtter gode rammer for unges søvn.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Strukturere eksaminer, så de ikke klumpes sammen på tværs af fag for eleverne
- ❖ Afskaffe 24- og/eller 48 timers eksamener
- ❖ Give elever mulighed for at ønske eksamenstidspunkt (morgen, middag, eftermiddag) ift. hvornår eleverne oplever egen præstation bedst.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ En stor opgavemængde kan give stress, hvilket påvirker søvnen negativt
- ❖ Fjerne strukturelle barrierer for, at sengetider og søvn forstyrres unødigt
- ❖ Brug af skærm en time inden sengetid udskyder udskillelsen af melatonin og forsinker søvnen.

## Målgruppe

- ❖ Elever i udkolingen på skoler og ungdomsuddannelser.

## Kommunens politikker

- ❖ Ungeliv i balance.

## Idéer til handlinger

- ❖ Informationsmateriale om ungdomsuddannelsers mulighed for at skabe søvnfremmende rammer og strukturer
- ❖ Dialog med ledelser på skoler og ungdomsuddannelser om søvnfremmende rammer og strukturer.



# Formidling af kostens betydning for god søvn

Gentofte Kommune forventer aktører omkring unges liv tilbyder sund mad og mulighed for morgenmad, hvor det er relevant, samt ikke sælger energidrikke til unge under 18 år.

## Anbefalingen medvirker til unges trivsel ved at

- ❖ Skabe fokus på, hvordan kost og søvn hænger sammen samt give mulighed for sund kost på skoler og uddannelser
- ❖ Skabe fokus på hvordan søvn påvirkes af koffein.

## Uddybning af anbefaling

- ❖ Morgenmad har betydning for den daglige synkronisering af kroppens indre ur og dermed en stabil døgnrytme
- ❖ Store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid påvirker søvnen negativt
- ❖ Koffein forlænger den tid, det tager at falde i søvn og forkorte den totale søvnlængde
- ❖ Koffeins halveringstid er 6-7 timer. Det er uhensigtsmæssigt at indtage (store) mængder koffein fx energidrikke, som er udbredt blandt unge
- ❖ Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke.

## Målgruppe

- ❖ Unge, forældre og andre aktører i unges liv
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser
- ❖ Kultur- og fritidslivet.

## Kommunens politikker

- ❖ Gentofte Kommunes mad- og måltidspolitik.

## Anbefaling til nationalt niveau

- ❖ Opfordring til nationalt forbud om energidrikke i skoletiden
- ❖ Opfordring til at nationalt forbud mod salg af energidrik til børn og unge under 18 år.

## Idéer til handlinger

- ❖ Kampagner om kost og måltiders betydning for god og tilstrækkelig søvn og dens betydning for trivsel
- ❖ Formidling til unge, forældre og fagpersoner om kostens betydning for søvn
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser tilbyder sund mad og gerne mulighed for morgenmad i kantiner
- ❖ Skoler og ungdomsuddannelser forbyder indtag af energidrikke i skoletiden
- ❖ Dialog med forpagtere på idrætsanlæg og kulturinstitutioner ikke sælger energidrik