

## Episode 1: Søvn og trivsel

[00:00] Du lytter til en podcast fra Heartbeats. dig. Er du helt væk?

[00:16] Er det sætninger, du hører ofte? Det kan være svært at være forældre til et ung menneske i rivende udvikling. Denne podcast er til alle jer forældre, der skal til at navigere i de turbulente teenageår. Her får du lov at høre eksperter, forældre og de unge selv tale om nogle af de dilemmaer og udfordringer, som følger med, når teenageårene rammer familien, og som har betydning for de unges ved og vel. Hvad betyder en god søvn for vores teenagers trivsel?

[01:09] Sover de unge for lidt? Eller handler det bare om, at teenagers dogne og konstant trætte lige meget, hvor meget søvn de får? I dag skal vi blive klogere på, hvilken betydning søvn har for de unges hjerne og krop. Og vi skal dele erfaringer og drøfte nogle af de dilemmaer, vi som teenageforældre kan stå i, når det handler om søvn.

[01:29] Og i dag i studiet, der har jeg tre gæster med, som jeg er virkelig glad for at kunne sige velkommen til. Og det er Lene, der er mor til to teenagerer. Og Katrine, der også er mor til to teenagerer.

[01:43] Og så er det Michael Rasmussen, som er ekspert i søvn. Og inden vi går i gang med at dykke ned i det her søvnens univers, og de dilemmaer, som vi har fået ind fra andre teenageforældre,

[01:56] så skal vi lige lære jer to, Lene og Katrine, lidt bedre at kende. hvem du er og dine børn er. Ja, jeg hedder Lene, og jeg har to teenager. En på knap 17 og en på 14. Og hvad med dig, Katrine? Jeg hedder Katrine, og jeg er også mor til to teenager. Den ene er 17, snart 18, og ham den lille, han er 13, snart 14. Og vi bor alene, os tre, og jeg har børnene altid, så jeg har glæderne af alle farver på paletten, altid. Det kan jo både være, tænker jeg,

[02:34] rigtig godt, men også nogle måske lidt udfordrende, men der er i hvert fald ikke konflikter som ægtefælden. Nej, så jeg vil sige, at ansvaret ligger jo også hos mig, ligesom glæderne gør det, men så ligger ansvaret der også. Så der er ikke rigtig andre, jeg kan pege fingre i, heller ikke med søvn. Og hvor meget fylder søvn hjemme hos jer? Er det noget, som I går op i, noget I snakker om derhjemme med jeres teenager?

[03:04] Ja, jeg synes, at jeg hver dag skal fortælle dem, at nu skal de gå i seng. Så det er ikke noget, der sker af sig selv. De vil gerne være længere. Jamen, det er som om, de ikke tænker over, eller selv tager ansvaret for, at nu er klokken også blevet mange, og jeg skal tidligere op i morgen. Så det er en af dagligdagens gøremål, som

[03:17] teenageforældre hjemme hos os, det er ind i aktiviteterne og sige til sine børn, nu skal du børste tænder, nu skal du gå i seng. Nu skal du gøre dig klar, nu skal du gå i seng. Og har du sådan nogle styre på, hvor meget de får sovet? Tror du, de får sovet nok?

[03:32] Ja, det tror jeg faktisk, de gør. Men jeg ved det jo ikke, især ikke med min ældste, min knap 17-årige. Fordi der har jeg trukket mig lidt mere end overfor min 14-årige. Så min 14-årige, der har jeg ret godt styr på, at hun sover

[03:46] ved helst ved 10-tiden, og så ringer væk ud af der ved 7-tiden. Og min søn, det er blevet lidt sværere at holde øje med, også fordi så har han en kæreste, der nogle gange

[03:59] sover der, og der synes jeg måske, det er en lille smule grænseoverskridende som mor at gå ned og sige, nu skal I sove. Åbne døren. Hvad laver I? Nu skal I sove. Så jeg har faktisk ikke helt styr på, hvor meget han sover. Jeg tror også nogle gange,

[04:16] så sover han på et skævt tidspunkt, der er døgnet. Hvordan det? Hvor han måske er faldet i søvn, når han kom hjem. Og så kan han jo ikke sove kl. 10 om aftenen, og så bliver den måske 1. Men jeg kan godt mærke, at det er svært med min knap 17-årige søn at styre det.

[04:37] Det synes jeg er en god indflyvning, det her, til vores tema i dag. Og hvad med dig, Katrine? Er det noget, der fylder hjemme hos jer? Hvis jeg husker spørgsmålet som værende, om jeg tror, mine teenagers sover nok,

[04:50] så tænker jeg, at det meget klare svar vil være nej. Det er det ikke. Og det har jo en kæmpe indflydelse. Det har det, men jeg må jo indrømme, at hjemme hos os er der jo også, vi har sådan et ret travlt hus med mange ting, og vi er alle sammen meget aktive. Og at jeg må indrømme, at hjemme hos os er der jo også, ja, vi har sådan et ret travlt hus med mange ting, og vi er alle sammen

[05:06] meget aktive, og at jeg måske ikke altid er så god til at sådan, jeg har ikke sådan, så det er bestemt klokkestedt, det er det heller ikke til gengæld heller ikke med aftensmaden, fordi det ikke går det bedre, men jeg har aldrig været sådan en af de der forældre, der har

[05:17] sådan, så spiser vi der, der, der og sover der, der, der og det gør jeg også på godt og ondt, jeg ved det ikke mere, nogle gange så tænker jeg måske, at mine børn er blevet tvunget til at tage selv lidt ansvar for deres søvn, fordi at jeg ikke har gjort det på den måde, som

[05:30] måske andre hjemme gør, men jeg kan konstatere sådan noget med, at min søn jo, ham på knap 14 at han simpelthen bliver bare træt omkring kl. 10-11 stykker, og så går han faktisk, altså uden jeg siger det, så går han

[05:42] selv i seng, og det tænker jeg, det er faktisk en god ting, altså og den jeg siger det, så går han selv i seng. Og det tænker jeg, det er faktisk en god ting. Og min datter til gengæld, det er ligesom, at klokken 9-10 stykker om aftenen, der åbner debatten om verdens samfundet og klimaet og alt muligt andet. Der vil hun rigtig gerne, at vi kan sidde og diskutere alt.

[06:00] Og så skal vi jo også lige præsentere dig, Michael, som jeg sagde i indledningen, er søvneksperter, og du er også søvnevejleder. Og her, inden vi går i gang med dilemmaerne, så kunne det være interessant lige at høre lidt omkring både, hvem du er selvfølgelig, hvad din baggrund er,

[06:15] men også, hvad er det egentlig det her med unge og søvn? Hvorfor er det, vi skal snakke om det? Ja, altså kort om mig, så tror jeg, at jeg har beskæftiget mig med søvn i 30 år. Jeg var så heldig for mange år siden at starte inden for luftfarten,

[06:28] fordi det var faktisk en af de pionerer inden for søvnen, fordi man fandt ud af i luftfarten, når man lavede hændelsesurledning og lignende, at en af de væsentligste årsager til menneskefejl, det var faktisk for lidt søvn. Og i dag bruger jeg cirka en tredjedel af min tid på at uddanne søvnvejleder.

[06:42] Og jeg bruger en tredjedel af min tid på at lave søvnbehandling, og en tredjedel af min tid på at lave fordrag og behandling, og en tredjedel af min tid på at lave fordrag og

lignende, og sætte fokus på søvn. Og hvad er det, altså hvorfor er det, vi skal snakke om det her med unge og søvn? Altså hvorfor er det at sove godt, og sove

[06:53] nok også, i betydning for vores unge? Jamen det har jo en veldig stor betydning. Altså der er jo en god grund til, at vi skal bruge cirka en tredjedel af vores liv i den her bevidsthedstilstand, det her søvn, ikke også? Omkring 30 år. Og det er en rigtig god grund, for ellers så var det jo evolutions største fejltagelse, hvis vi ikke skulle bruge cirka en tredjedel af vores liv i den her bevidsthedstilstand, det her søvn, ikke også? Omkring 30 år.

[07:07] Og det er en rigtig god grund, for ellers var det jo evolutions største fejltagelse, hvis vi ikke skulle bruge så mange år i det her. Og jeg synes, det er rigtig interessant, når man kigger på kost, ryning, alkohol og motion. Alle de der individuelle sundhedstiltag, ikke også? Også fra Sundhedsstyrelsen, vi har fået

[07:20] fyldt ørerne med, som er vigtige. Men det, jeg synes, der er interessant i forhold til søvnen, det er jo, at hvis søvnen, som på de fleste af os, oplever, at vi ofte sover for lidt og for dårligt, så har vi ikke energi i overskuden til at gøre nogle af de her ting her. Og hvad kan du komme på nogle eksempler på? Hvad kan det have af konsekvenser?

[07:34] Også for unge? Vi ved, at bare en times mindre søvn for en teenager nedsætter signifikant din akademiske performance. Altså indlæring. Det vil sige din indlæring, dit indlæringspotentiale, din koncentration, din opmiske performance. Altså indlæring. Det vil sige, at din indlæring, dit indlæringspotentiale, din koncentration, din opmærksomhed,

[07:48] alle de fine ting i hjernen, bliver nedsat signifikant med mindre søvn. Men så ved vi også, at den emotionelle regulering skal jo også under søvn. Så det her med trivsel, hvis du ikke får nok søvn, så vil din trivsel også påvirkes af det. Det vil sige, at dit humør,

[08:01] din stemningsleje, den må jo være sammen med andre mennesker osv. på, ikke også? Og hvis du spørger mig, så vil jeg langt hen ad vejen med mange søvne eksperter i ryggen sige, at den trivselskrise, vi har i øjeblikket, det handler rigtig meget om, at vi får for lidt søvn.

[08:20] Jeg bruger altid min telefon, inden jeg går i seng. Og den kommer altid med mig, når jeg går i seng. Fordi jeg får det meste, inden jeg begynder at sove, ligger på de sociale medier.

[08:34] Eller ligger og ser et eller andet. Det kunne selvfølgelig også være på tv'et. Og så når jeg skal sove, så er det også med et eller andet lyd. Det kan være, at jeg hører noget med decision,

[08:47] snak, eller jeg hører noget stillemusik, men min telefon er altid lige ved siden af mig, når jeg sover. Jeg går sådan typisk i seng omkring 11.00 hver dag,

[09:01] og så står jeg op klokken syv. Jeg bruger min telefon, inden jeg går i seng. Det gør jeg. Jeg gør ikke det, hvor jeg lægger den ud i køkkenet. Den ligger lige ved siden af min seng. Og jeg sidder der nogle gange og skriver med mine venner. Jeg er på Instagram, TikTok, et eller andet, inden jeg går i seng.

[09:31] Nu er vi faktisk nået dertil, at vi skal i gang med det første dilemma. Og det dilemma, det vil jeg læse op nu. Kære Maria, vi er i lidt af en kattepine herhjemme, som vi håber, I kan hjælpe med. Vi synes, vores datter på 16 år virker træt og ugidelig i hverdagene, og det kan være svært at få hende ud af sengen og i skole om morgenen. Vi mistænker lidt mobilen som sønderen, da hun ofte ligger og scroller og skriver med vennerne i sengen til sent. Vi

har prøvet at indføre en regel om, at mobilen skal blive på køkkenbordet, når man går i seng, men vores datter synes, at vi er dybt urimelige,

[10:03] og hun er gammel nok til selv at kunne styre det. Og fortæller, at mange af hendes venner skriver sammen om aftenen, og hvis hun ikke er med i samtalen, så er hun udelukket fra, hvad der foregår, og bliver skrevet om. Hvordan skal vi hjælpe hende med at komme i seng i ordentlig tid,

[10:16] så hun kan komme op om morgenen, samtidig med, at hendes venner ikke glemmer hende. Er det et dilemma? Nu kigger jeg på jer, Lene og Katrine, som I kan relatere til. Ja. Ej, man kunne også bare være sådan lidt nysgerrig på. Nu hørte jeg bare dig sige, at man ikke får nok søvn, og jeg sidder bare og tænker, altså hvad er nok søvn? Altså hvis vi kigger på et ene, altså man skældner typisk op til 14 år, så er det et sted mellem 9 og 11 timer. Nogle kan nøjes med lidt mindre, nogle skal lidt mere. Men i snit har de langt hen ad vejen brug for mellem 9 og 11 timer. Så kan man se omkring 14 års alderen, så snakker vi om, så er det mellem 8 og 10 timer. Men i et snit, snakker vi efter 14, så er det langt de fleste, der skulle have 9 timer for at udfolde deres fulde potentiale.

[11:02] Det er jo ret meget. Det er ret meget, og det er der stort set ingen, der får i den her. Stort set ikke. Altså omkring, hvis vi er lidt ældre, måske 16-17 år, så vil på skoledag et snit være omkring syv timer. Og så sover de jo lidt mere i weekenden,

[11:16] men 30 procent sover faktisk under syv timer. Og det er rigtig, rigtig skidt. Og er det samme for piger og drenge? For jeg oplever min dreng mere træt end min pige. Nu spørger jeg bare sådan rent, om der er noget kønsmæssigt, fordi man vokser måske mere, eller jeg ved, at man vokser, når man sover.

[11:30] Det gør du. Du frikærer væksthormoner, så sover du ikke nok, så frikærer du ikke nok væksthormoner. Men der er klart kønsmæssig forskel. Der er signifikant flere piger og kvinder end mænd, der siger, både for at få lidt søvn,

[11:42] men også siger, at de oplever søvnbesvær. Men tilbage til dilemmaet. Du siger, at det er noget, du godt kan relatere til. Ja, når jeg henvender mig til min datter om aftenen og siger, at nu skal du sove, så er en sætning, der indgår, at jeg skal have din telefon.

[11:58] Og hvad siger hun så? Ja, lige om lidt. Og så skal hun lige nå at skrive de sidste ting. Men hvis ikke vi kommer bad om den, så vil den jo blive inde på værelset, ikke? Og hvad med dig, Katrine? Er det også noget, du kan relatere til det her? Jeg kan godt relatere til det, men jeg kan også

[12:13] godt relatere til det, at datteren faktisk siger til moren i dilemmaet med, at så bliver man, at der er noget omkring det sociale, som vi jo, altså i hvert fald med alt respekt for jer alle, som er meget yngre end mig, men altså jeg kan i hvert fald konstatere, at det var jo ikke en del af min ungdom.

[12:27] Så jeg navigerer jo også som voksen i en verden, som er anderledes, end den var, da jeg selv var ung. Og der er rigtig meget kommunikation, der foregår via de der telefoner på godt og ondt, og at det har en konsekvens, når de har den, og det har også en konsekvens, når de ikke har den.

[12:43] Så jeg synes jo ikke, for mig er den ikke sort-hvid Har I nogen regler om det derhjemme nu? Ja, altså de får jo tilføjelse altså min søn han falder simpelthen i søvn

[12:55] og så har vi haft en snak om det der med at der jo ingen der er tilgængelig 24-7 vi har også snakket om det med at det er også et signal værdi, at man ikke bare lige kan få fat i folk, al har også snakket om det med, at det er også et signal værdi, at man ikke bare lige kan få fat i folk. Altså, vi snakker

[13:08] rigtig meget om de der ting. Og hvad tænker du, Michael, i forhold til det her dilemma? Det er et klassisk teenage-mønster. Klassisk, som alle kan genkende det til. Altså, vi ved fra alle undersøgelser, at det er det sidste, man lægger fra sig, inden man ligger og

[13:21] tager til at sove. Det er den her smartphone her. Og vi ved også, at de undersøgelser viser, alle undersøgelser, alle review-undersøgelser, der viser, at gør du det, så kommer du for sent i seng, og du kommer i seng med lidt for meget dopamin. Og det viser alle undersøgelser.

[13:36] Så er det nogle voldsomme, både biologiske, sociale, kulturelle kræfter, vi er op imod her, også som forældre, fordi lige præcis det her, jamen hvad skal jeg så, kære mor, hvad skal jeg så? Vil du melde mig ud af det sociale

[13:48] fællesskab, fordi alle er på her, ikke også? Så det er nogle voldsomme kræfter, man er op imod. Men jeg bliver nødt til at sige det igennem Sogns perspektiv, det er noget rigtig skidt. Og hvad pokker skal vi gøre ved det? Altså jeg vil da sige, jeg kender det fra mig selv,

[14:02] at jeg kommer til at ligge med en telefon engang imellem, og så lige pludselig er der gået en halv time, fordi man har ligget og scrollet, så jeg kan da godt genkende denne her datter. Og der tænker jeg da også, at der er noget med forældre som rollemodeller måske også i det.

[14:16] Forældrene er utrolig vigtige, altså som rollemodeller, og det er der mange forældre, der glemmer det her. Det kan godt være, at de synes, at det er vigtigt, at deres børn, men hvis de kan se, at forældrene gør lige præcis det samme, så ryger jo lige præcis rollemodellen.

[14:29] Det er ikke også. Og så er det svært. Hvad er det noget, I tænker over, Lene og Katrine, i forhold til jeres eget brug? Også måske inden singetid? Jeg ved ikke, om I også ligger med telefonen så meget engang imellem? Jeg synes simpelthen, det er...

[14:42] Men det er noget, der er svært, og jeg er fuldstændig med dig, altså, at det der med at sætte de der hårde forbud op, og udsætter man dem

[14:53] for at gå glip af noget, og det bliver svært, jo ældre de bliver, for nu kan man sige, med vores søn, der er vi jo ikke nede at hente telefonen ud på samme måde, som vi er med vores datter, som er yngre, ikke? Altså, så det bliver jo svært, jo ældre de bliver. Og det jeg også kan se med ham

[15:07] nogle gange, det er, at så ligger han, fordi han måske også nogle gange tænker, ej, nu er det lidt svært at falde i søvn, så hører han sådan noget ASMR. Ved I, hvad det er? Nej, det ved jeg ikke, hvad det hedder. Hvad er det? Jamen, det er sådan nogle behagelige lyde,

[15:22] man kan få ind i ørerne, og det kan være sådan nogle lidt knidrende Bløde lyde der gør at Altså og min søn Så sover han Hvor han måske ville sove senere

[15:34] Hvis han ikke lyttede på det der Så der er det jo også svært for mig At sige jamen det må du ikke Men jeg kan alligevel ikke Han vågner nok op på et tidspunkt Hvad gør han så med den der telefon? Lige meget hvad man skal,

[15:48] så skal man have fat i den der telefon. Hele ens liv er på den telefon. Hvis nu man så kunne købe en eller anden lille dims, der kunne afspille det her ASMR, det ville jo være bedre, fordi så var telefonen jo kunnet være væk, og så kunne man have en dims til det. Så det her med forskellige dimser til forskellige ting,

[16:03] kunne jeg godt drømme om, så de der telefoner kunne være væk. Men jeg tror det er lige så, altså min erfaring når jeg underviser for eksempel gymnasieelever og beder dem om en time inden de går i seng og gør sig fri af deres smartphone, så det næste er, hvad pokker skal vi så lave?

[16:18] Fordi de har stort set ikke lavet andet. De er født med den her smartphone klistret til deres hånd. Bruger den hele tiden. Så man skal også måske som forældre hjælpe det unge menneske til hvad kunne man lave i stedet for?

[16:31] Fordi det kommer slet ikke op i hovedet på dem hvad man kunne lave i stedet for. Og der er masser af spændende ting man kan lave i stedet for. Men det kommer ikke op. Det skal man hjælpe, og det skal forældrene også træde karakteret i forhold til. Måske bruge noget tid. Ligesom vi ved at det er vigtigt for små børn at få fast ritualer, faste sengetider, holde fast i det, lige til de er 18 år.

[16:51] Årh, det gjorde ondt. Det gjorde ikke ondt. Men hvad er så vores gode råd til forældrene her, der skriver ind? Jeg synes, man skal kigge på kontekst. Man skal lige mærke efter, er mit barn et sted lige nu, hvor der er

[17:05] nogle særligt svære ting? Altså, er mit barn, altså hvis vores barn går igennem alt muligt igennem livet, hvis man er et sted, hvor måske er lidt svært ved at få socialt fodfæste, så er det måske til at give sig selv og give lidt lov til det. Hvis til gengæld man bare ved,

[17:19] at min datter er bedste ven med 12 andre i klassen, og det kører bare derudad socialt, så synes jeg godt, man kan sætte lidt hår ind. Men jeg har det sådan lidt, de generelle regler findes ikke. Det er individer, det er mennesker. Og man har nødt til at være konkrete vurderinger

[17:31] hver gang. Fordi alt det der med, for jeg har selv været indkaldt til at forældre møder, fordi så har der været nogle forældre, der har haft et lignende problem. Og så skal vi ligesom alle sammen blæne om, at børn, altså det der med 48 voksne mennesker, der skal blæne

[17:43] over mobilregler, det er et bord, der starter med H. Altså, det er ikke godt. Og måske, når jeg oplevede min egen enedrængsklasse, der lavede vi en aftale om, at han er snart 12, nu er han 11,

[17:57] at de ikke måtte skrive til hinanden efter klokken 8. Og det har faktisk været, synes jeg, en ret fin... Det har vi også i de mindre klasser, men du kan det ikke, når de bliver lidt ældre. Og så er det også den situation, at nogle gange er der skilsmissebørn. Må jeg så ikke skrive godnat til mor eller far?

[18:10] Du ved, det er bare ikke sort-hvid. Så man er nødt til at give sig selv lov til at kigge på de konger. Og jeg har det sådan lidt, så må man mærke efter nede i maven, hvad vil jeg selv synes var rimeligt her, hvis jeg er bare 17 år? Altså vi er jo alle sammen, vi har jo faktisk været 17 gang og 16 alle sammen.

[18:23] Så hvad vil være fair, både som ung og som voksen? Så de skal kigge på datteren i forhold til, hvor er hun henne, men måske også, jeg synes også, du kommer omkring det der med at tage en snak med hende. Man skal helt klart have en snak.

[18:36] Jeg kunne godt have lyst til at tage et spørgsmål ved, er det virkelig rigtigt, at hun går glip af en masse socialt med de andre, hvis det er, at hun ikke kan ligge og skrive med dem til klokken. Jeg ved ikke, hvornår. Er der ikke noget stoptidspunkt på det her?

[18:50] Fordi det, der jo også tit sker, når de alligevel ligger og måske er trættet, så går det der skrål jo i gang. Og så var der måske en snap til. Men hvor vigtig var den? Så jeg tror måske også, det der med at tale med sit barn om, hvad er det præcis, der foregår, som gør,

[19:03] at du synes, det er vigtigt at beholde den her telefon, når det faktisk er blevet sovetid? Altså, jeg så en gang sådan en quote, jeg kan ikke huske, hvor det var, det var måske også på et tidspunkt, hvor jeg scollede et eller andet sted, hvor der stod, i forhold til

[19:19] teenager, be curious, not furious. Så det der med at nysgerrigheden overfor, hvad er det egentlig, der sker? Og så måske ikke tage snakken i situationen, men tage den på et andet tidspunkt og sige, det der, de der hverdagsaftener, når du ligger med den, altså er det virkelig, altså hvad er det for nogle vigtige aftaler, der bliver

[19:36] lavet efter klokken 10 om aftenen i hverdagene med de andre? Og hvad med dig, Michael? Ja, men der vil jeg tillade mig at være sort-hvid, og det bliver jeg nødt til med den viden, jeg har, ikke også? Og prøv at høre, at det står ikke til debat. Og jeg siger det igen, at det står ikke til debat.

[19:49] At bruger du den her smartphone lige indtil du går i seng, så nummer et kommer du for sent, du får mindre søvn, du sover dårligere. Så et must, hvis vi skal arbejde med, at vi skal have hævet trivselen, at de kan blive til noget, at de ikke bliver syge og dårlige, at de ikke får depression og angst,

[20:06] og alle de her ting, vi snakker om, som vi ved er dårlig søvn igennem længere tid, så bliver vi altså nødt til at stå fast. Vi bliver simpelthen nødt til som forældre, som samfund osv., at se at få gjort noget ved det her. Og nu er der jo lige kommet nye anbefalinger ud fra Sundhedsstyrelsen

[20:20] omkring, hvor mange timers skærmforbrug man må have. Og kigger vi på de her unge mennesker, så er det jo et sted mellem et og to timer. Og så prøv lige at tænke på, hvor mange timer de bruger aktuelt. Det er jo måske tre-fire gange mere end anbefalingerne. Og igennem Sovens perspektiv,

[20:35] det er det værste, du kan gøre, lige inden du går i seng. Er det forstået? Fuldstændig. Jeg er glad for, at du siger de her ting. Jeg siger også tit til mine egne forældre, I aner ikke, hvor nemt de havde det. Med os, fordi vi havde ikke de ting.

[20:52] Det var meget nemmere. Dengang kaldte man det jo en lejebaseret barndom. Nu kalder vi det skambaseret. Jeg kan jo sagtens se, at trivselskrisen, vi har gang i i øjeblikket, det har altså noget at gøre med for lidt søvn. Og det, der er lige så vigtigt i forståelsen af det her, det er, ved vi også, det kan vi måle rent biomarkørmæssigt,

[21:11] sover du mindre dårligere, end du har brug for. Og som vi også kan se, langt de fleste teenæsser, de lever et meget, altså de er ikke renmæssigt i deres søvn. De sover for lidt på skoledag, og så indhenter de i weekenden. Det er det, vi kalder social jetlag. Det vil sige, at vi lever i en konstant uafeneste

[21:25] mellem vores inderøer, vores døgnrytme, og så er det astronomiske døgnlys og mørke. Og vi ved, at hvis du går og flytter rundt på de her søvnavaner, så producerer du mere stress. For hver gang, at der er en lille smule ændring i din livsstil, så roer dine inderøer

[21:40] om hjælp, og så producerer vi mere stress. Det er også derfor, at stress og søvnproblematik hænger sammen, som er det her. De her unge mennesker går faktisk rundt i en lidt for højt stressniveau, fordi de sover for lidt og for dårligt. Det er også det, der er med til at påvirke

[21:54] tømningen. Det er også en uheldig retning. For at jeg ville kunne helt stoppe med at bruge min telefon om aftenen, så tror jeg, at der skulle være fælles regler for hele min familie. Det her med, at min far siger, at du må ikke bruge min telefon, inden du går i seng, læg den ude i køkkenet, det tit endnu senere end mig, hvor det er sådan lidt

[22:27] så er man lidt dobbeltmoralisk, og det er noget, jeg fortuendigt lægger mærke til. Så på den måde er det ikke så stort et forbillede at kigge op til. Så hvis jeg skulle virkelig begynde at ændre noget, så skulle han gøre det med mig.

[22:43] Så kunne det også være noget, man kunne lave lidt sjov ud af. Jeg kan godt have rigtig svært ved at sove om aftenen. Både fordi tankerne flyver rundt i hovedet på mig, men især fordi jeg simpelthen ikke kan lade være med at ligge og scrolle på TikTok eller Instagram.

[22:56] Jeg kan ligge i flere timer. ved godt, det er usundt, men jeg kan ikke lade være. der er også noget med noget døgnrytme i hvert fald,

[23:14] som på en eller anden måde har ændret sig lidt. Kære Maria, vores dreng på 15 år er blevet lidt for glad for at game til sent ud på natten i weekenderne sammen med hans venner. Og i hverdagen kommer han også senere i seng, end vi egentlig synes, han skal, fordi de sidder og spiller. Vi ved, at han hygger sig stort med vennerne, når han gamer, men vi har

[23:32] også lagt mærke til, at han er træt om morgenen og eftermiddagen, og ofte har et dårligt humør, og virker sådan lidt slukket i situationstegn. Også når det gælder skolen. Han fortæller selv, at timerne er kedelige, og tingene

[23:43] ikke rigtig giver mening for ham. Vi har også lagt mærke til, at han ikke er så meget fysisk sammen med sine venner mere, og ofte tager hjem efter skole for at tage en middagslur, fordi han er træt. Hvis han er sammen med vennerne fysisk, så er det oftest i fitnesscenteret om aftenen,

[23:59] hvorefter de så også tit lige tager hjem og gamen lidt sammen, eller han begynder at lave mad ude i køkkenet. Så det betyder også, at han kommer sent i seng. Er hans adfærd bare en naturlig del af teenage-livet, eller skal vi være bekymrede? I så fald,

[24:12] hvad skal vi gøre ved det? Skal vi slukke for wifi'en, eller sige, at han ikke må game mere, selvom det er der, han snakker med vennerne? Jeg synes, det er et godt dilemma, det her. Jeg kan i hvert fald godt selv genkende, at jeg har en dreng på 14, snart 15,

[24:28] som godt kan lide at game med vennerne. Jeg kan også genkende det. Du kan også genkende det? Jeg kan virkelig genkende det i forhold til min dreng, i forhold til Pia. Jeg vil faktisk sige, at jeg synes næsten, at det er sværere med gaming-delen, end det er med telefonden.



[24:40] Hvorfor er det det? Og det er fordi, at det er ligesom om, der er mere på spil for ham i den verden, end det er med... Altså jeg tror, hvis jeg kunne sige til ham, du må vælge mellem telefon eller gaming, så ville han vælge gaming. Altså det er det, der er det vigtigste.

[24:54] Men han er jo også lige der, lige knap 14, og han gamer også og gerne med vennerne, og de spiller sammen. Nu tager de fysisk tit sammen, og så sælger de computerne op. Jeg synes faktisk, at den er svær, fordi det er helt tydeligvis os alene.

[25:12] Jeg ved ikke, om din drenger... Jo, min søn har gamet, men han solgte faktisk det hele omkring 15-16 års alderen, og så var det pludselig ikke det mere. Men så kunne der godt komme det der med at tage i fitnesscenteret lidt sent, og det der med, at de lukker

[25:26] så sent. Nogle af de der fitnesscenter var også tænkt, okay, tag ned og virkelig få gang i kroppen der sent. Det synes jeg måske også var sådan, hvorfor er det spændende? Altså det er jo som om, at unge

[25:38] mennesker synes, at det der foregår efter mørkets frembrud, det er på en eller anden måde. Det er bare mere sejt, og det er lidt mere spændende. Ja, fordi hvad betyder det egentlig, Michael? Jamen, det er jo et klassisk mønster, vi ser her. Altså, prøv at tegne et billede af et klassisk teeniesøvn mønster. Det er, at nummer et, de sover for lidt på skoledag. De kommer for sent i seng. Det kan være på grund af gaming. Det kan være på grund af, at jeg lige skal gå på sociale medier og se, hvilket lorteliv, jeg har inde i sengen, eller hvad det nu er, som mange af os.

[26:03] Altså, simpelthen kommer for sent i sengen også, og det gør, at langt de fleste teeniers, de kompenserer symptombehandlere, en, to, tre gange om ugen, ved at snuppe en middagsovn, når de kommer hjem på skolen, som gør, at de så ikke lige kan komme i seng kl. 11 om aftenen,

[26:18] som de højst sandsynligt, så minimum skal, fordi de har lige spist lidt, af det vi kalder sovnpresset, altså hvor mange timer, du har været vågen sidst, du har sovet. Så kommer de for sent i seng, og det vil sige, at så må jeg kompensere, og så sover jeg rigtig mange timer

[26:32] i weekenden. Måske helt frem til 11, 12, 1 stykker. Hvilket gør, at så kan de heller ikke komme i seng kl. 11 om aftenen, fordi der står kun et søvnunderskud, eller et søvnpress på 10-12 timer. Dornrytmen også får skubbet, fordi du står for sent op, osv. Så det er et søvnunderskud, eller et søvnpres på 10-12 timer.

[26:46] Dornrytmen også får skubbet, fordi du står for sent op, og så videre. Så det er et mønster, der reproducerer sig hver evig eneste uge, som er det, vi kalder social hjælplag. Men alt det her, det påvirker din præstationsniveau. Måske et godt argument, det er, at prøv at høre, hvis du vil noget, også hvis du vil noget med din akademiske performance,

[27:05] så skal du altså vide, at hvis du sover på den her måde her, så mister du altså en stor del af den læringspotentiale, som du skal, hvis du vil noget med dit liv. Det mister du. Og du mister måske endda op til 50 procent. Der er en meget kendt søvnforsker her, Sade, der har regnet ud,

[27:21] det er så fra 6. klasse, at hvis man får en times mindre søvn i tre dage end ens genetisk behov, så nedsætter det ens læringspotentiale. Det kan sammenlignes med at gå to klassetrin ned. I altså både opmærksomhed, koncentration, søvn, alle de her ting her.

[27:37] Så nummer et, det har en konsekvens for din akademiske performance, men lige så vigtigt for din trivsel. For det at være i din krop og være tilfreds med din krop, og egentlig

have det godt. Og have nogle gode relationer. Og derfor ved vi, at hvis man sover nok, så bliver du også mere fysisk aktiv.

[27:52] Du spiser mere hensigtsmæssigt, din impulsstyring bliver bedre, alting bliver bedre. Så det er vigtigt at tage med. Det er vildt, hvor vigtig søvn er, i alt det, du fortæller, Michael. Altså i forhold til dilemmaet her, og der er drenge her, der gamer,

[28:06] og nu kom du alene på det der med fitnesscenteret, det tænkte jeg faktisk også lige, vi skulle høre dig, Michael, om, men det vender vi lige tilbage til lige om lidt. Men hvad kunne jeres gode råd være her? Altså hvis det var mig, der var i den situation der, så ville jeg simpelthen have lyst til,

[28:20] og jeg vil sikkert også gøre det, og mit barn ville have mig for det, jeg ville ringe til de andres forældre. Og så vil de sige, hvad? Hvordan er jeres oplevelse af det her? Fordi det er jo rigtig hyggeligt, de hygger sig sammen og så videre, men jeg synes godt nok, at mit barn

[28:34] helt har vendt rundt, og er alt for træt, og altså, hvad tænker I? Fordi hvis man sammen med de andre forældre kunne lave, kan vi lave en aftale om, at vi ligesom siger, jamen, det der gaming,

[28:48] det skal være slukket klokken D på hverdag, for eksempel, og så kan de få lov at gøre alt, hvad de vil, måske i weekenden, især fredag og lørdag. Det lyder som om, det er et ret stort problem, og det er sådan lidt en glidebane. Så vil jeg ringe til de andre forældre.

[28:59] Ja, det bakker jeg fuldstændig op, og det er jo også det, vi har gjort. Det har været rigtig fint, og vi er rimelig ens som mennesker også. Vi er voksne i den gruppe, heldigvis, og det er dejligt nemt. Og så har vi også det med, at vi primært, hvis de skal have lov til at lave det, de kalder en døgner,

[29:15] eller en all-nighter, eller hvad det hedder, når man gamer hele natten. Altså foregår det fredag, så har du to aftener til at komme tilbage i, sådan at det ikke foregår lørdag, og så er de naturligt trætte efter en skoleuge også. Så nogle fælles regler at snakke med de andre forældre, for at skabe nogle rammer.

[29:31] Fælles rammer i forhold til, hvor lang tid og hvornår de må gøre det. Men de kan jo også game med alle mulige andre end deres venner. Det er bare lidt, så det er sagt, så det er jo ikke nok kun at tale med vennekredsen. Så begyndte jeg at lægge hjem til de der... Jeg tænker, så kan jeg fornemme, hvad det handler om. Det har hjulpet meget for vores snak om det derhjemme. At jeg har sat mig ind i, hvad han interesserer sig så meget for. Så du heller ikke hiver ledningen ned midt i, at han er ved at vinde det hele. Jeg er for eksempel også ved, hvis der er mad, jeg kan sige, så spiser vi om en time. Nogle halve timer, til vi spiser, så man kan koble af, og så er man klar i den verden. Det er også et godt råd. Og hvad tænker du, Michael, i forhold til det her med at lave nogle fælles aftaler, forældrene imellem, og hvad er dit ellers gode råd til de her forældre? Jamen, jeg tror, der er mange niveauer, man kan arbejde med her, ikke også? Altså, jeg vil jo rigtig gerne, nummer et, have, at vi får det ind i uddannelsesinstitutionen.

[30:27] Altså, simpelthen en kurrikulum. Og jeg vil også gerne have fat i forældrene. Altså, i forhold til at vide, hvad søvn betyder. Hvad er søvn? Hvorfor er det vigtigt? Og hvad betyder det, kære unge mennesker, at I får for lidt søvn? I skal vide, hvad det her kommer til at betyde, ikke også? Og så vil jeg gerne have uddannet alle biologilærerne, så de også jævnligt kan holde

[30:42] gryden i ko, i forhold til det her, ikke også? Forældrene skal være klar over det. Og så bliver vi også nødt til at se på det rent strukturelt. Vi bliver nødt til at skabe et samfund, som passer ind til de her tiende af søvnmønster her, ikke også? Det er rigtig, rigtig vigtigt. Så der er rigtig mange

[30:57] niveauer, vi kan arbejde med på det her. Og det kan også være på klasseniveau, som I siger, ikke også? At man som forældre bliver enige om, hvordan vi griber det her an. Men jeg skal vide, at der er rigtig mange kræfter, der modarbejder de her ting her. Så det er jo hårdt op ad bakke.

[31:11] Altså, min oplevelse er typisk, når jeg arbejder med de unge mennesker, og de er godt klar over det allesammen. De ved det godt, at de sover for lidt, og de ved også godt, at de mistrives, og hvor vigtigt det er, osv. Men de har rigtig svært ved at gøre sig fri af det, ikke også?

[31:24] Og give de unge selv viden omkring det. Og der tænker jeg, det kan vi som forældre jo netop også være med til i de snakke, vi har med de unge omkring. Ja. Med den viden, vi får i dag i hvert fald. Fordi jeg tror desværre ikke, at det er almen viden, hvor stor betydning det her

[31:37] med søvnen faktisk har. Og så kan jeg ikke lade være med lige, Michael, her, inden vi går videre til det næste dilemma, for der var lige noget omkring det her med et fitnesscenter set om aftenen. Den har jeg nemlig også selv derhjemme, så den kunne jeg godt tænke mig lige at høre, hvad har det betydning? Er det okay?

[31:50] Det er jo det gode med søvnhygjiejne, Røde. Det er jo, at det er uhensigtsmæssigt at få pulsen op tæt på sengetiden, udover sex. Men ellers så er det ikke hensigtsmæssigt, fordi har du kraftig pulsstigning,

[32:02] fitnesscenter osv., et par timer inden du går i seng, så er din kropstemperatur hævet, og du har lidt for mange stresshormoner i blodet. Så det er en klar anbefaling, at det skal man passe på med. Og det er jo lige præcis der, man oplever, at der er mange unge mennesker, der har tid til at gå i fitnesscenter,

[32:15] eller spiller badminton, fordi der er kun tid på det tidspunkt her. Og det er uhensigtsmæssigt set igennem søvnsperspektiv. Nogle siger to timer, nogle siger tre timer, nogle siger, hvis man er et meget ungt menneske, så kan man måske gå ned helt i til en time.

[32:29] Men det er voldsomt uhensigtsmæssigt at få pulsen op tæt på sengtiden. Så der skal helst ikke gå, bare for at forstå det rigtigt, to timer inden helst? Ja. Så der skal man være i ro? Der skal du være i ro. Og nu ved jeg, så er det heller ikke særlig hensigtsmæssigt at spise

[32:43] efter klokken otte om aftenen. Altså i forhold til forbrænding og kontraktion inde i tarmen osv. osv. Og der er mange unge mennesker, der måske kommer til at fylde lidt for meget efter det tidspunkt. Det er også noget, der skaber en sund forstyrrelse. Apropos sultne

[32:55] teenage-drengene. Ja, præcis. Ja, og jeg synes også nogle gange, altså nogle gange, så hænger det der fitnesscenter også måske sammen med en eller anden form for en energidrik eller et eller andet, hvor der er meget mere koffein i, end der er i en cola for eksempel.

[33:10] Nu får du altså mig til at hisse mig op. Ja, og jeg er også meget ophisset over de der energidrik. Hvis der er noget, jeg kan hisse mig op over, så er det Red Bull Kult, og hvad de hedder alle sammen, som unge mennesker fylder sig med af sukker og koffein, fordi de sover for lidt og for dårligt.

[33:23] De bliver nødt til at symptomehandle, de bliver nødt til at få sådan et fix hele tiden, og det er altså ganske forfærdeligt. Det burde forbydes. Og et blik lige. Noget skal ikke give dem op. Jeg har det på samme måde. Jeg kan slet ikke forstå, hvorfor man skal have koffein

[33:37] indtag, der er svaret til otte kopper kaffe, eller hvad det er. Altså selv der har du også meget med. Ja, det er godt. Så lad os slutte på den. En Energidrik skal vi have ud af. Mine forældre tager min telefon fra mig hver aften, når jeg går i seng.

[33:58] Jeg synes, det er irriterende, at de skal bestemme over mig på den måde, men jeg kan også godt forstå dem. Når jeg bruger min telefon, når jeg skal i seng, så er det primært Instagram, Snapchat og sådan noget, jeg bruger, og YouTube.

[34:11] Over Snapchat, der er det jo at skrive med folk. Det kan være en gruppechat, der lige pludselig vågner, hvor ens venner skriver om alle mulige ting, og der skal du være med hurtigst muligt, fordi det skifter emne konstant, gruppechat.

[34:25] Så hvis du kommer ind for sent, så aner du ikke, hvad de snakker om, og så kan du ikke rigtig være med på den. Så gør jeg tit det der med, at jeg siger, at jeg skal i seng klokken er mange, jeg kan ikke snakke længere. Godnat.

[34:38] Så går det måske sådan 10 minutter, og så kommer jeg til at gå ind på den igen og åbne beskeden, og så sådan, jeg troede, du gik i seng. Jamen, jeg var ikke træt alligevel. Hvor, altså, det forstyrrer jo. Nu har vi et sidste og tredje dilemma, som jeg vil læse op nu.

[35:02] Kære Maria, vi har en datter, som trives i 1.G, og som har kommet godt ind i fællesskabet i klassen. som jeg vil læse op nu. for igen at gå i byen om aftenen. Vi er svært ved at trænge ind til hende, når vi snakker om vores bekymringer.

[35:25] Vi prøver at lave aftaler om, hvornår hun skal være hjemme, men det er ikke altid, hun overholder det. Og hun siger, at de andre ikke har samme aftaler, og at vi er for strenge. Vi ved ikke, hvad vi skal stille op. Vi vil jo gerne have, at hun trives og er en del af fællesskabet,

[35:40] men er samtidig bekymret for, at hun får for lidt søvn, også i hverdagene. Hun siger selv, at hun sagtens skal klare sig på seks timer søvn, og at det ikke har en effekt på hende i skolen. Er det os, der er for bekymrede, eller hvad skal vi gøre?

[35:56] Noget af det, jeg i hvert fald, da jeg læste det her dilemma første gang, tænkte, at der er også et eller andet det her med, at de har lidt problemer med at trænge ind til hende, eller er svært ved at trænge ind til hende. Og det synes jeg jo er sådan en virkelig general, måske teenageforældre dilemma, om det så handler om søvn, eller det handler om alt muligt andet. Så jeg kunne egentlig godt tænke mig sådan lige at høre jeres, Lene og Katrine, sådan en tanke omkring det her med, altså de har jo prøvet at snakke med hende omkring det, men det er som om hun ikke rigtig, de ikke kan rigtig trænge ind. Hvordan kan man tage den her snak, eller hvordan kan man trænge ind til sine teenager? Hvad har I nogle erfaringer med det? Mit bedste fif, det er simpelthen at kaste dem under bussen. Altså det er at gøre sjov med det. Hvad kan det være fx? Et eksempel er jo, det kommer hun til at have mig for, ende, min kære elskede 17-året her, da hun blev 17 til marts,

[36:46] og interesserede på, at vi skulle holde den her familiemiddag weekenden før hun havde fødselsdag, og jeg rykker det hele og siger, det passer mig dårligt, du er virkelig nødt til at skal hjælpe mig rigtig meget. Og så vælger hun at skal ud til noget fest, hun er hjemme fra efterskolen, og så kommer hun ud med nogen,

[36:59] og så bliver det sent, for sent, og jeg har sagt til hende, du skal hjælpe mig dagen efter. Og så kommer hun dagen efter, og er alt, alt for træt, og helt færdig, kommer ind ad døren og siger, jamen jeg er ædre, og jeg er klar til at hjælpe dig, mor, og jeg havde det bare,

[37:12] det var hun ikke. Altså hun har helt klart overskridt alle vores regler. Jeg kunne godt have flippet ud og blevet sur, men jeg tænkte, det her, det bliver den bedste fortælling i aften, for i aften kommer alle hendes venner, alle vores, hele familien, alle kommer, og jeg vil nyde i aften, når gæsterne kommer og fortællinger i aften, for i aften kommer alle hendes venner, alle vores hele familien, alle kommer

[37:25] og jeg vil nyde i aften når gæsterne kommer og fortæller om, hvordan min elskede datter ikke har gjort alt det, hun har lovet, og så kan vi tage dilemmaet i fællesskab så kan man sige, at det er lidt strengt udstillet

[37:38] af hende, det gjorde jeg måske, men hun er i hvert fald vendt tilbage og har sagt, det kommer ikke til at ske igen fordi hun synes ikke, det var særlig sjovt og det er ikke fordi, jeg siger, at man skal ydmyge folk, men jeg siger bare, at jeg har bare nogle gange, det kan godt være, at jeg tog en for langt,

[37:50] men det er bare et eksempel på, at jeg tror bare ikke, at man skal undervurdere, hvordan humor og nogle gange at sætte et lille spejl op til dem. Så sæt spejlet op. Der kan man måske trænge igennem. Og hvad med dig, Lene? Har du nogle gode råd til, eller fift til,

[38:03] eller hvad har du selv oplevet det her med at kunne trænge igennem? Det kan jo også være, altså, hvornår er det, man tager den gode snak? Jeg skulle lige så sige, det er også noget med timing, ikke? Altså, fordi jeg læste også på et tidspunkt et sted, at når man har en teenager, så er der 20 minutter om ugen,

[38:19] der er, hvor man kan trænge igennem. Og kun sådan her at finde ud af, hvornår de 20 minutter ligger. Ja, det er ikke meget Nej, men 20 minutter om ugen Og Altså det er faktisk nogle gange om aftenen

[38:32] Som du også nævnte tidligere Det er der, hvor er den situation skal ordnes Det er faktisk, når man selv egentlig gerne vil sove Så er der en lidt vågen teenager, der gerne vil tale om ting Så det er der nogle gange, at jeg har siddet Nede i køkkenet og Okay, nu er det så nu, at jeg ikke går i seng.

[38:45] Fordi jeg kan mærke, at nu kommer der noget. Nu går du ud over min egen søvn. Men teenage har jeg på hjerte, og nu har jeg måske noget af de 20 minutter. Og jeg synes også nogle gange, hvis man skulle køre en tur, at man sidder i bilen, hvor man heller ikke sidder og glør hinanden lige i øjnene.

[38:59] Altså at man ligesom bare kigger lidt fremad, og der kører måske lidt musik og sådan noget. Og så pludselig bliver der fortalt nogle ting, og så skruer jeg lidt ned for musikken, for jeg skal være sikker på, at jeg kan høre det hele. Og så tage de snakke, for jeg synes nogle gange,

[39:13] det der med at trænge igennem, det kan man ikke i situationen. Altså den der, hvor hun er på vej til fest, for eksempel. Det er jo ikke det, at man tager den debat. Man tager den på et andet tidspunkt. Altså, har paradene lidt nede forstået på den måde, at man nysger er kun af 6 timer per nat, det vil jeg så måske

[39:45] så forældre reagere mere på end at der blev festet to dage træk Det er i hvert fald langt fra den anbefaling, du lige har siddet og fortalt os om Michael. Mor, jeg kan klare mig med 6 timer søvn, det er

[39:57] simpelthen ikke rigtigt, men prøv at høre, det der er voldsomt interessant, det er jo sindsigten, den forsvinder jo lynhurtigt så man kan meget nemt vende sig til det. Det er jo derfor langt de fleste af os sover for lidt, for jeg er da vennet mig til at mit humør, min stemningsleje,

[40:10] den er lidt nedsat. Det er jeg også vant til, at jeg lige skal læse den her tekst tre gange. Jeg mister koncentrationen jævnlige. Jeg fader ind og ud. Sådan er det at være mig. Og det går man at fortælle sig selv. Jamen, det er helt normalt. Og det er også helt normalt,

[40:22] at jeg sover fint, hvis jeg ser fjernsyn, eller bruger den her smartphone lige ind i går i seng, for ellers kan jeg ikke falde i søvn. Vi har tillært os noget, som er også helt normalt, at jeg sover fint, hvis jeg ser fjernsyn eller bruger den her smartphone lige ind i går i seng, for ellers så kan jeg ikke falde i søvn. Vi har tillært os noget, som er voldsomt uhensigtsmæssigt i det her. Og hvis jeg går i byen, første gang i torsdag, fredag

[40:34] og lørdag, så kan jeg godt se det søvnmønster. Så kan jeg godt blive bekymret. Apropos døgnrytme, som vi snakkede om tidligere. Ja, apropos døgnrytme. Det er altså rigtig skidt, hvis vi skal kigge 10 år i fremtiden.

[40:46] Det lyder godt nok fornuftigt. Vi ved jo også, at det er rigtigt, fordi det er jo forskning, og det er alt muligt. Og jeg vil også sige, som forældre skal man også... Min datter har fornyligt... Jeg kan ikke huske, hvad det var,

[40:59] det handlede om, men så fik jeg at vide, at jeg var... Ej, nu er du bare sådan en rigtig Karen. Ved du, hvad det er? Det har jeg også hørt jeg var ej, nu er du bare sådan en rigtig Karen. Ja, det har jeg også hørt. Det er sådan en, altså du ved, så er man bare mega irriterende og alt for striks og alt muligt. Men jeg har faktisk begyndt at sige tak.

[41:15] Det tager jeg faktisk som en kompliment. Og også begyndt sådan at sige, der er jo en eller anden her, der skal være en Karen. Og jeg tager den gerne. Det er jeg glad for, du siger. For det er vigtigt, vi som forældre tager det på os. Det er os, der har ansvaret. Og altså

[41:31] sat på spidsen, så skal vi gøre det lige indtil de 18 år. Jeg ved godt, det ikke holder, ikke også? Men i princippet skal vi. For det er først der, de bliver voksne. Og i virkeligheden kan man jo sige, at deres hjernes er først udviklet godt op i 20'erne. Og mindre søvn betyder, at hjernes modningsproces bliver,

[41:47] altså, og de præfrontale, altså hjernes diagerter, hvor alle de fine kognitive processer, de bliver også nedsat. Så det har en konsekvens for retten i dit liv. Ja, altså, jeg hører også godt det, du siger. Men jeg sidder og siger, at hvis jeg skal sidde og lytte til alt det her,

[42:00] så kan jeg bare sige, at så er jeg kørt for lidt som mor, og stiller mig op i køen af skamfulde forældre, der ved, at jeg ikke har kunnet leve op til det. Jeg ved også, at jeg ikke

kan i morgen. Så jeg vil sætte rigtig meget pris på, hvis der var sådan en mellemvej for os, der ikke laver

[42:13] Formel 1-børn, men som bare også laver Fiat-børn. Og så må jeg satse sig på, at der er nogle af de andre ting, mine børn har rigtig mange talenter, og jeg tænker, det er godt, de er akademiske og nedsatte forældre, så må de få klogt i den danske folkeskole. Altså, at jeg har en masse ting, jeg kan mærke, jeg sidder og tænker, det er godt, de er akademiske og nedsatte forældre, så var de for kloge til den danske folkeskole. Altså, at jeg har en masse ting, jeg kan mærke, jeg sidder og tænker

[42:27] som mor, jeg sidder lidt og tænker, jamen, hvis det er mit ansvar, så må jeg bare sige, det kan jeg ikke løbe op til. Og så er der nogle mellemveje, altså er der noget, man kan gøre, hvor vi bare kan gøre det lidt bedre. Det er et fælles ansvar. Husk det, det er ikke kun dit ansvar.

[42:39] Jamen, jeg er den eneste forældre, mine børn har. Jeg er den eneste voksne i huset. Men dine børn går også ud andre steder i samfundet, hvor man måske også måske være opmærksom på de her ting her. Men det er det, jeg prøver at spørge. Hvad kan jeg gøre, hvor jeg bare kan gøre det lidt bedre?

[42:52] Hvor jeg ikke skal gøre det perfekt, men hvor jeg bare kan gøre det lidt bedre. Et spørgsmål kunne jo være, at det er bare at få en halv time med at søge. Eller hvad det nu kan være. Er det bedre? Giver det noget? At du kan putte mere i banken er bedre. Selvfølgelig er det det. Men det er også derfor, at vi bliver nødt til at få det ud.

[43:08] Både forældrene har et ansvar, men vi skal også have det ud. Vi skal have en forståelse i hele samfundet omkring de her ting her. Vi bliver nødt til at skabe en struktur, som passer ind til de her ting her. Og så samtidig vil jeg også sige til dig, at det perfekte findes

[43:20] jo ikke. Men det er i hvert fald vigtigt, at vi ikke får udskammet både det her og hinanden. Inden jeg fortalte hinanden op til, hvad der er rigtigt og forkert. Jeg tror, det er meget, meget rigtigt at give sig selv lov til at lave fejl, og gøre det så godt, man kan med alting.

[43:34] Og at med alt respekt for søvns, så kan man sige livsstilting og sådan noget, så er det jo også noget, der er mange andre ting, der spiller ind i, hvordan man er akademisk og trivselig. Ja, og jeg vil s, at det er jo lige præcis derfor,

[43:46] at vi tager søvn for eksempel op i dag, og også andre temaer i den her podcastserie, fordi det er jo netop det der med, at også forældre bliver lidt klogere på, hvad der egentlig både er på spil, og hvad er der egentlig at vide nu i dag omkring søvn,

[43:59] og dele de her erfaringer med hinanden. Men det er i hvert fald rigtig vigtigt, at vi ikke får udskammet. For jeg kan da også kigge på mig selv. Der er jo helt klart også et potentiale for at gøre det bedre i forhold til mine drenges søvnvaner. Og det tror jeg, mange af jer sidder med. Så der er ikke noget med, at nogen

[44:14] skal være perfekte her, men det er jo rigtig vigtigt, kan man sige, afsætte og vide egentlig noget omkring, hvad det har betydning, så man både kan tage snak med hinanden som forældre. Måske, som vi også har været inde inde på At sætte de her fælles rammer

[44:27] Prøve på det i hvert fald Og hjælpe os på den måde Vores unge mennesker i fællesskab Og selvfølgelig også tage i snak med Vores teenager Det synes jeg også vi har været rigtig godt omkring Jeg er i hvert fald også blevet klogere på en masse ting

[44:40] Jeg har ikke vidst omkring søvn i dag Som jeg i hvert fald kan mærke Er omme i mit baghoved nu, i forhold til at sætte større fokus på det. Og man kan se, at der er en god grund til, at man indimellem sover lidt dårligt.

[44:53] Det er på grund af lidt stress, lidt tidspres, og puh, jeg skal nå en masse andre ting. Det er jo ikke farligt, sundhedsgaligt. Det er jo først, når der står på igennem længere tid. Og hvis der står på i så lang tid, så man kan sige, at den udløsende faktor, altså det, der skabte en dårlig søvn, det er faktisk væk.

[45:08] Nu er du i en balance et eller andet sted, men jeg sover stadigvæk dårligt. Så er det sådan nogle vedligeholdende faktorer, som gør, at du bliver ved med at sove dårligt, selvom du egentlig måske er ude af den her situation, som skabte en dårlig søvn. Så det er altid, hvad kom

[45:19] først? Men en ting er sikkert, er du stress? Er du lidt angst? Er der nogle for meget præstationskrav osv., så påvirker det søvn. Den dårlige søvn påvirker den næste dags, lidt mere ængstelse, lidt stress. Så det er rigtig svært at skille af de to ting, de hænger sammen.

[45:33] Der kan man altid diskutere, hvad kom først. Og vi skal faktisk til at runde af nu. Og lige her til sidst, der kunne jeg godt tænke mig, nu har vi jo haft mange forskellige ting op at vende her i studiet omkring søvn.

[45:47] Men hvis I, Lena og Katrine, skulle komme med et godt råd, eller noget af det, vi måske har snakket om, har givet anledning til, i hvert fald lige har tænkt over noget, I vil gå hjem og gøre, eller noget andet? til min søn. har jo, på grund af hans alder og så videre,

[46:04] har givet lidt mere slip på det der med at jagte vanerne. Der vil jeg måske i... op i sjette gear der. Det er da bare en teenies. Og så holde fast i det,

[46:20] jeg allerede har kørt nu, i forhold til min datter, der kun er 14, fordi der kan jeg bare mærke, at der er jeg på pletten stadigvæk. Men det er blevet lidt svært, det der med, når kæresten er der. Det må jeg bare sige. Det må vi lige finde ud af, hvordan jeg løser det.

[46:35] Det kan være, vi skal have et afsnit, der handler om, når de får kærester. Ja, det gør man så. Så nydisolerer man som det første. Hvad med dig, Katrine? Jeg tænker faktisk, at jeg er helt lavpraktisk. Selvfølgelig skal vi snakke om søvn hjemme hos os en gang til, eller det gør vi løbende. Men jeg har også lyst til at gå hjem og lige snakke med mine børn

[46:52] om, hvordan vi får skabt det der søvn-yubi-horarum for dem. Hvad skal vi? Hvis vi lige skal indrette, måske der skal jeg nu tænke på min søn, han ligger egentlig stadigvæk som lidt juli, og senere er han blevet lidt lang. Måske jeg lige skal have en ordentlig seng. Detk som lidt juniorseng, han er egentlig blevet lidt lang. Måske jeg egentlig skal have en ordentlig seng,

[47:06] det gjorde meget indtryk det du sagde i starten også. 30 år i ens liv, altså jeg tænker måske, vi skal have opgraderet et par senge på børneværelserne. Altså jeg tænker, jeg har selv en god seng, men det synes jeg da egentlig også, jeg tror da min søn skal have en god dyne. Sådan noget med at have fokus på det positive,



[47:20] det passer meget godt for mig i hvert fald, hvad kan jeg gøre for at det bliver endnu federe. Godt. Og hvad med dig, Michael, hvis du skulle komme med sådan et sidste? Jeg står jo selvfølgelig klart og siger, prioritéér din søvn. Når man laver spørgsmål

[47:35] under hos blandt unge mennesker, så kan man jo se, hvad er dine prioriteter i din liv? Hvad er vigtigst for dig? Og så kommer søvnen næsten altid ind på sidstepladsen. Fordi der er rigtig mange andre ting, man skal nå. Så derfor går man ned på søvn, så prioriterer din søvn,

[47:48] og lige så vigtigt, gør det meget gerne i en regelmæssig, som regelmæssigt som overhovedet muligt, fordi vi render altså rundt med det her el-gamle nervesystem, som ikke har ændret sig en tødel i 70.000 år. Og hvis vi lige tænker på,

[48:00] altså bare i løbet af det år 10, hvor meget vi eksperimenterer med det her system her, så er der altså ikke noget at sige til, at mange af os har nogle problemer med det. Lad os, lad det blive det sidste ord for i dag, og så vil jeg bare sige tusind tak, fordi

[48:13] I kom, Lene og Katrine og søvneekspert Michael Rasmussen. Tiltak. Du har lyttet til en podcast fra Gentofte Kommune produceret af Heartbeats.