

Jane Austen, piller og sminkefjerner. Søvntr

NÅR NETTENI



JAKTA PÅ DE ÅTTE TIMENE: Ifølge Ungdata 2022 sover elever på videregående altfor lite, jentene spesielt. Mariell Hammerstad går andreåret på idrettslinja på Kalnes videregående skole.

iksene er mange, men ingen slår skogens ro.

DE BLIR KORTE



le utenfor Sarpsborg, og noen ganger blir det kun seks timer på 16-åringen.

SØVNTRENGER: Ungdommen blir trøttere og trøttere. Mariell Hammerstad må følge faste rutiner for ikke å bli søvnløs i Sarpsborg.



Olav Østrem (tekst) og Anniken C. Mohr (foto), Kalnes og Hvaler

DOKUMENT

Bruken min av alarm er ganske syk, sier Mariell Hammerstad og ler.

Hun drar fram telefonen og peker på den lange rekka av alarmtidspunkt som er forhåndsinnstilt.

– Jeg klarer ikke å stå opp av meg selv. Fra klokka 05.45 går det derfor en alarm hvert femte minutt fram til jeg må ut av senga. Noen ganger er jeg så trøtt at jeg blir liggende nesten helt til jeg skulle vært på vei til bussen, forteller hun.

Telefonen er den siste 16-åringen ser før hun sovner, og det er den som på brutalt vis hjelper henne å komme i gang med den nye dagen.

Andreklassingen sitter i kantina på Kalnes videregående skole utenfor Sarpsborg, i bygningene som i 1870 ble etablert som landbruksskole. Hammerstad går andreåret på idrettslinja. Hun sikter seg inn mot enten politiet eller tollvesenet. Da må hun ha gode karakterer, samtidig som hun også har ambisjoner på fotballbanen. Hun står i mål for J17-laget til Fredrikstad FK og hospiterer også på damelaget. Kombinasjonen av seine kvelder og tidlige morgener gjør det vanskelig å legge seg tidnok, vanskelig å stå opp og vanskelig å holde seg våken.

Det har ikke alltid vært slik. Fra barndommen har hun klare minner av seg selv som morgenfugl. Nå kommer førstetimen med start klokka 08.05 ofte litt vel tidlig, spesielt hvis læreren bare snakker og snakker og ikke aktiverer elevene, forteller hun.

– Jeg husker en mattelærer med så beroligende stemme at jeg sov omtrent halve timen, sier Hammerstad.

I likhet med mange av klassekame-

ratene må hun ofte ha litt hjelp av energidrikk i løpet av dagen.

– En Monster gjør susen, men i kantina selger de ikke energidrikke. Om jeg ikke har noe liggende i skapet eller har husket å ta med hjemmefra, må noen med moped handle for meg.

Energidrikk og det å duppe av, eller begge deler, er ifølge Hammerstad helt vanlig når ungdommer skal komme seg gjennom dagen.

Men må skoleelevne bare holde ut, drikke Monster og takle trøttheten, eller er det noen vei ut av den dalende søvnspiralen?

Statistisk søvnunderskudd

Får du nok søvn? Det er et spørsmål få ungdommer kan svare bekreftende på, i hvert fall på skoledager. I en studie gjennomført blant ungdommer i videregående skole, fant forskere fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, UiB og FHI ut at gjennomsnittlig søvnlengde på skoledager bare var 6 timer og 43 minutter. Bare 15 prosent av ungdommene sovde anbefalte åtte timene, med andre ord rapporterte 85 prosent å sove mindre enn anbefalt på skoledager.

I august viste den årlige Ungdataundersøkelsen at én av tre ungdommer er plaget av søvnproblemer. Når det i Agder i samme undersøkelse spesifikt ble undersøkt hvor mye elevene på videregående sover per natt, var resultatet blant annet at hele 42 prosent av jentene sover seks timer eller mindre.

Det er en virkelighetsbeskrivelse som ikke er helt fjern for Mariell Hammerstad.

– Jeg tar bussen til skolen. For å nå den må jeg helst være ute av døra klokka 06.40.

Det betyr at hun må opp i gryotta, helst rundt klokka seks. Med kveldstreninger og skolearbeid blir det vanskelig å få nok timer under dyna. Realiteten er at hun ofte har netter som plasserer henne i «seks timer eller mindre»-kategorien. Da er det ikke rart at hun er trøtt. Eller, slik som denne dagen, at hun med nød og neppe når skolen.

– Jeg våknet omtrent da jeg skulle ha gått hjemmefra. Heldigvis var sekken ferdigpakka, så det gikk akkurat.

Ungdommer halsende mot bussen er ikke et uvanlig syn i morgentimene. Mariell Hammerstad tyr også til andre grep for å knipe noen minutter her og der.





EGET KNEP 1: På jenterommet har Mariell Hammerstad funnet den beste resepten for å slappe av når hun kommer seint hjem fra fotball – hun faller til ro ved å lese og høre klassisk musikk.



RUTINER: Etter tannpussen venter senga. Mariell Hammerstad liker å ha døra til gangen åpen og at led-lysene ved tv-en er på.

«Jeg busker en mattelærer med så beroligende stemme at jeg sov omtrent halve timen»

MARIELL HAMMERSTAD (16)

Ungdom og søvn:

- Den årlige Ungdata-undersøkelsen, som i august ble presentert av seksjon for ungdomsforskning ved Nova og Oslomet, viste at én av tre ungdommer er plaget av søvnproblemer.
- Ungdata opererer ikke med nasjonale tall for mengden søvn, men i Agder var dette en spesifikk del av undersøkelsen. Tallene derfra forteller om en stor andel av videregåendelever som sover seks timer eller mindre per natt – dette gjelder hele 42 prosent av jentene.
- Tallene støttes av en kartlegging fra i fjor gjort av Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (Sovno) ved Haukeland sykehus i Bergen, der det kommer fram at 85 prosent av landets ungdommer sover mindre enn de anbefalte åtte timene.
- Når det gjelder aldersgruppa ti til tolv år, viser rapporten «Ungdata junior 2022» at andelen som har problemer med å sove, er økende jo eldre man blir.

– Jeg er ikke sulten så tidlig og spiser ikke frokost.

Som fotballspiller og elev på idrettslinja blir det dessuten nok dusjing seinere på dagen, så det er heller ikke del av morgenstellet.

– Men håret må gres skikkelig. Det prioriterer jeg, forteller 16-åringen.

Hun venter med å sminke seg til hun er på skolen. Der er hun på plass såpass tidlig at det etter sminkingen fortsatt er tid igjen før det ringer inn.

– Da pleier jeg noen ganger å legge meg på tjukkasen borti gangen der. Den er veldig populær, sier hun og forteller om morgenstunder med rundt 20 småsovende elever på madrassen.

Ikke bare late ungdommer

Mobiltelefonen og et generelt travelt samfunn er *the usual suspects* når søvnunderskuddet skal forklares. Men for ungdom er det også andre faktorer i spill. Søvnforsker Ingvild West Saxvig ved Haukeland universitetssykehus minner om at det skjer mye med kroppen i ungdomsårene.

– Biologisk sett er ikke deres naturlige døgnrytme innstilt på å gå tidlig til sengs og å stå tidlig opp, sier hun, og peker også på at skolen begynner tidlig om morgenen – dermed må mange stå opp før de har fått tilstrekkelig søvn.

Forskeren sier at det er naturlig for ungdom å snu døgnrytmen.

– Men klart, mobiltelefonen forster-

ker den negative effekten. På toppen av dette har de travle dager. Mange trener seint, og bruken av energidrikk er høy.

Effekten er at man da blir enda mer i utakt med samfunnsrytmen, sier Saxvig, som mener at vi må begynne å tenke annerledes om ungdom og søvn.

«Biologisk sett er ikke deres naturlige døgnrytme innstilt på å gå tidlig til sengs og å stå tidlig opp»

INGVILD WEST SAXVIG, SØVNFORSKER

– Vi har en idé om at A-mennesker leverer, mens B-mennesker liksom er naturlig late og ikke helt kan regnes med. Dette handler i stedet om biologisk disposisjon. Mer kunnskap om dette ville vært gull.

Braut Haalands briller

På Kalnes videregående prøver skolen ut helsefremmende tiltak for å få til mer fysisk aktivitet og økt bevissthet om kosthold. Det skjer gjennom Viken fylkeskommunes folkehelseprosjekt kalt Røre, og fra november av skal de også lære om søvn.

Klassen til Mariell Hammerstad

fikk en forsmak på opplegget allerede i vår. Hun og klassekamerat Anders Skaar forteller at søvnundervisningen har gjort dem mer oppmerksom på mengden søvn de får, og søvnkvalitet.

Ved et bord i kantina utveksler de to tallenes tale fra sist natt: Hun sovnet ikke før nærmere halv ett, og med tid-

– Det irriterer meg litt, for jeg skulle gjerne ha sovnet raskere.

Men han må nesten være litt sosial også. Etter at Skaar har vært aktiv dagen lang, er det fint å ta en tur på telefonen. Har det skjedd noe spennende, har han fått snap fra henne han håper å høre fra, er det noe artig på Tiktok?

Fra skolens søvnkurs husker han poenget med at telefonen må bort, at åtte timer er bra, og at gevinstene er mange ved å sove mye.

– Ellers husker jeg ikke så mye konkret, sier Skaar.

– Jo, forresten. Vi lærte en pustevøvelse med dype utpust for å øke CO₂-mengden i blodet og dermed bli trøttere. Så har jeg sett at Erling Braut Haaland bruker briller med rødoransje glass for å regulere ned lysmengden på kvelden. Jeg er usikker om det er noe for meg, men skulle gjerne visst om flere sånne teknikker.

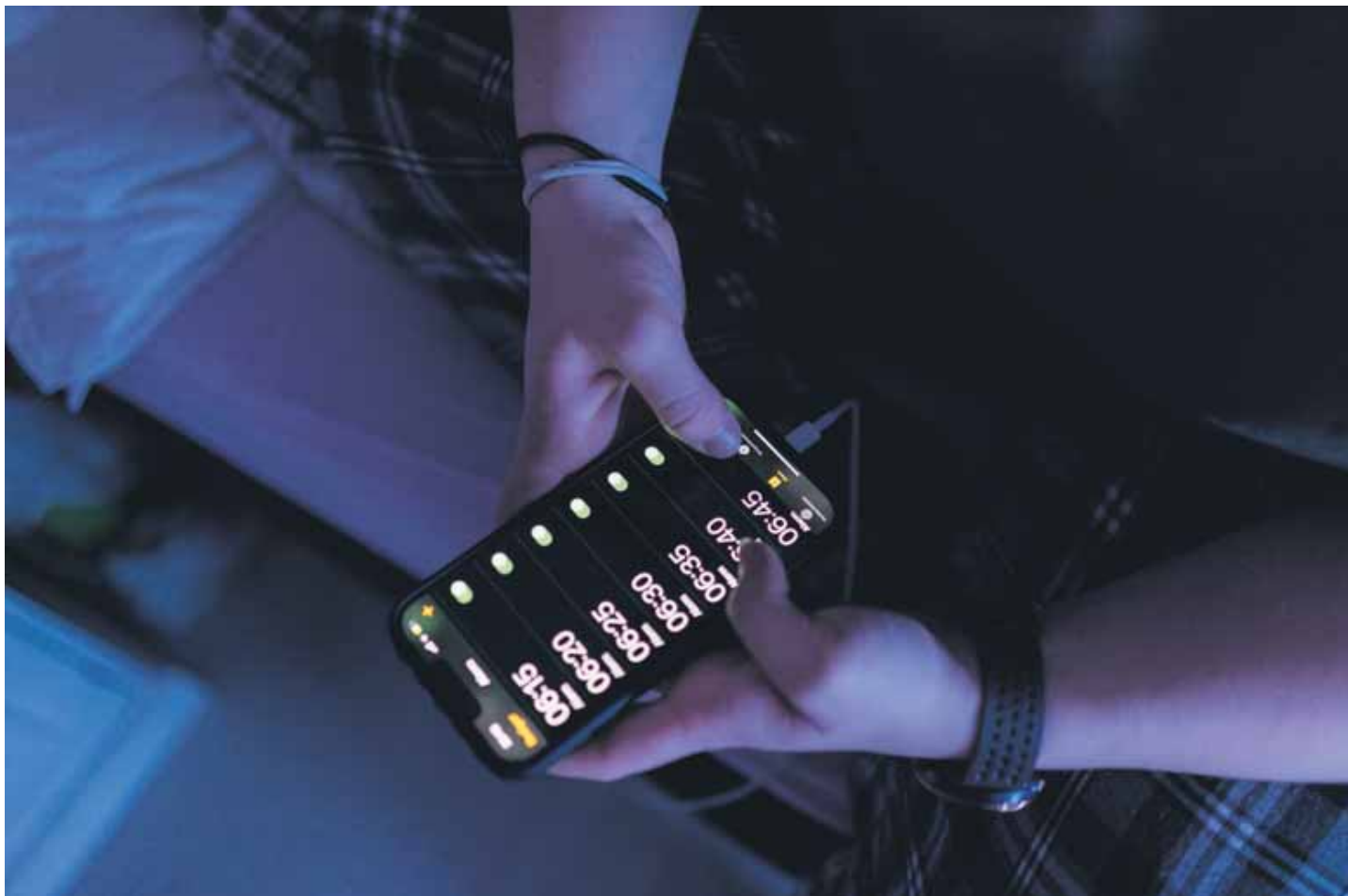
Søvn er den beste medisin

I Viken er de i gang med å gi lærere og helsesykepleiere verktøy for å gjøre ungdommene bevisst på eget søvnmønster og kunnskap om søvnens betydning. Opplegget er laget av psykolog Anne Kristin Imenes i samarbeid med Rolf Inge Ølberg, som er Røreprosjektleder for videregående skole.

Imenes har lang erfaring i å jobbe med undervisningsopplegg om livsmestring, og hennes tips til ungdommene tar utgangspunkt i hjernens behov for å renses i den dype søvnen og



EGET KNEP 2: Mariell Hammerstad er både trøtt og oppspilt når hun har fått unna alle rutiner. Sminkefjernereren spiller da en viktig rolle på vei mot drømmeland.



ALARMENE GÅR: Når bussen går tidlig og man er trøtt om morgenen, er telefonen en god forsikring.



«Så har jeg sett at Erling Braut Haaland bruker
briller med rødoransje glass for å regulere ned
lysmengden på kvelden»

ANDERS SKAAR (16)



HVALER I SEPTEMBER: Måneskinn eller ei, ungdommene bør sove bort seinsommernatta.



SNART LEGGETID: Fra svaberget fulgte Anders Skaar og kameratene dagens ferd mot natt.



KVALITETSTID: Anders Skaar sov ikke lenger enn vanlig på teltturen, men han mente at det var lettere å stå opp og at han var skikkelig uthvilt.

at nødvendig prosessering og utprøving finner sted i drømmesøvn. Og om ikke det er grunn nok for ungdommen:

– For lærere og elever er det også nyttig å vite at det finnes statistikk som forteller om 0,7 poeng bedre karaktersnitt for videregåendelever som legger seg innen klokka 23, sier Imenes.

Psykologen trekker fram at psykisk robusthet, lykkefølelse og motstandskraft er det første som ryker ved lite søvn – parallelt med at man ser trøtt ut, får hodepine og føler seg stiv, støl

og uopplagt. Den beste medisinen mot dette er mer søvn, er budskapet til Imenes.

Men hvordan få til det?

– Søvntrykk må jobbes opp. Det er viktig å stå opp til samme tid. For å vedlikeholde døgnrytmen må man ikke skli ut i helga: ikke mer enn to timers forskyving er tilrådelig. I tillegg gjelder det å få dagslys før klokka tolv og generelt være fysisk aktiv.

Imenes peker også på søvntyvne som må unngås på kvelden: koffein, blått lys fra skjerm, aktivitet med høy intensitet og alkohol. Det siste kan man bli søvnlav, sier hun, men søvn-

kvaliteten forringes når kroppen blir opptatt med å bryte ned alkoholen.

Sju stekte egg å sove på

Det er ikke til å komme unna at smarttelefonen er den store tidstyven. Det peker også Hammerstad og Skaar på. Ikke bare forstyrrer den med sine evige tilbud om underholdning og sosialt samvær. Den gjør også at man blir utslatt for altfor mye og sterkt lys på slutten av dagen.

For Skaar og Hammerstad er det dessuten en annen faktor som står i veien for søvnen: Nesten hver kveld driver de med idrett. Aktivitetsnivået

gjør at begge er oppspilte når kvelden kommer. Skaar pleier å kjøre rett hjem fra trening. Da er det deilig med en dusj. Men for det meste tenker han på mat.

– Jeg må hive innpå. Helst noe enkelt. Da kan det fort bli seks-sju egg.

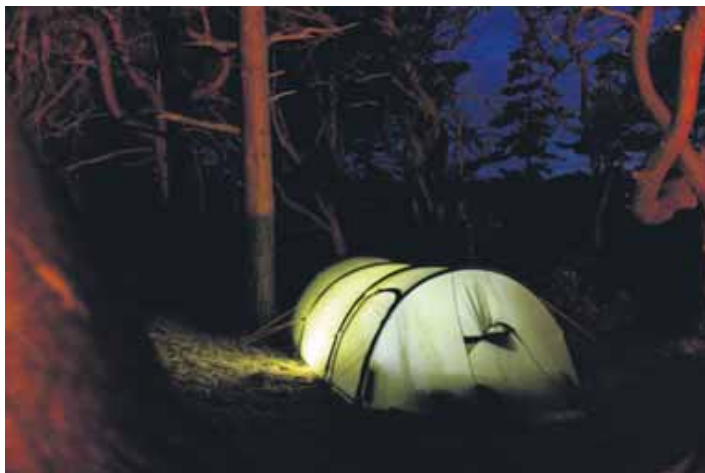
– *Hvor mange?*

– Sju egg er ikke uvanlig. Da steker jeg alle på én gang, som en pannekake. Slik sikrer jeg meg protein. Men egg blir jeg ikke mett av, så da lager jeg gjerne havregryn i tillegg. Det spiser jeg også til frokost.

Han forteller at kveldsmåltidet innstas i sofaen foran tv-en. Så blir det litt



HØY AKTIVITET: Selv ute på overnattingstur med skolen, rakk Anders Skaar å legge inn en kveldstrening inne i byen. Det var mørkt da han kom tilbake til leiren.



SE HVA VI HAR HER, IDYLL: Friluftslivsgruppa begynte å falle til ro i ellevetida.



STÅTT OPP: Mariell Hammerstad med en stille morgenstund ute i det fri.

mer matlaging. 16-åringen er opptatt av struktur, og neste dags matpakker må være klare. Enten smører han en haug med brødsiver, eller så lager han en enkel middagsrett.

– Det kan for eksempel være pasta. Da lager jeg mat til fem personer, som etterpå fordeles i fem isbokser, sånn at jeg har skolemat uka gjennom.

Sminkefjerner som vidundermiddel
Mariell Hammerstad har også sine kveldsrutiner hun må gjennom, men de er av mer søvndyssende art.

– Med trening eller kamp nesten hver kveld er det mye adrenalin når

jeg kommer hjem. Men i det siste har jeg blitt skikkelig glad i å lese. Da slapper jeg skikkelig av.

– *Hva leser du nå da?*
– «Pride and Prejudice» av Jane Austen.

– Hæ? kommer det fra Skaar.

– *Og du leser på engelsk også?*

– Ja, og noe av språket er litt sånn gammeldags. Boka er fra tidlig på 1800-tallet. Så hører jeg klassisk musikk samtidig.

– *What! Nå overrasker du stort her, sier Skaar.*

Hammerstad ler og mener at lesing er den perfekte måten å slappe av på.

Trøtt blir hun også, spesielt hvis hun rett før gjør noe annet som hun mener hjelper henne av gårde til drømmeland:

– Jeg bruker en sminkefjerner som gjør meg trøtt i øynene. Så leser jeg litt. Og når jeg begynner å duppe av, så er det tid for å legge seg.

Smerte, skolefravær, sykdom

Energidrikker, blålysbriller og pusteteknikker. De mange knepene for å takle for lite søvn viser at ungdommene erkjenner at de har utfordringer. Andre utviklingstrekk en kan lese ut av Ungdata-undersøkelsen, er også at ge-

nerell nedstemthet, hodepine og bruk av smertestillende er på markant frammarsj blant elever i videregående. Jenter er generelt mer plaget enn gutter.

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress presenterte nylig en rapport som viser at ungdoms bruk av reseptbelagt smertestillende medisin har galoppert de siste 15 årene. Et annet funn i studiet var at bruk av sovemedisiner som melatonin har økt mye blant barn fra fem år og oppover. Ifølge søvnforsker Ingvild West Saxvig kan det å sove





FRILUFTSLIV: Hodelykt inngår i basisutstyret, selv om søvnforskere advarer om sterkt lys seint på kvelden.

mindre enn anbefalt lengde knyttes sammen med skolefravær, mentale helseplager og generelt uheldig helseatferd. Er den oppvoksende generasjonen på vei inn i en sykdomsspiral?

– Søvn har viktige funksjoner i kroppen, spesielt for hjernen, sier Saxvig.

Hun forteller om avfallsstoffer som fjernes slik at hjernen er «nyvasket» og klar hver morgen. Søvn er også nyttig for hukommelse og læring – dagen derpå, men også langtidslagringen styrkes av god søvn. Hormonproduksjon, appetitt og immunforsvaret nyter også godt av gode søvnrutiner, forteller hun. Men for at ungdommene

fra noen år tilbake, «The Face of Sleep Loss», som tar for seg de sosiale konsekvensene av å sove for lite. Tunge øyelokk, ringer under øynene og et trist oppsyn gjør at færre vil tilbringe tid med deg, og man vurderes som et dårligere lederevne og mindre attraktiv i arbeids- og kjærlighetsliv.

Ikke noe tøys, tidlig til køys

Dagen etter får Mariell Hammerstad og Anders Skaar muligheten til å teste ut søvnteori og -praksis. De har begge friluftsliv som valgfag, og det er tid for terminens første overnattingstur. Ytre Hvaler nasjonalpark er destinasjonen, nærmere bestemt friområdet Guttormsvauen.

Dagsprogrammet den første dagen

«I nye omgivelser, på hardere underlag og med folk liggende tett på seg i tremannstelt lærer ungdommene å legge til rette for søvn»

JAN ARILD ANDERSEN, FRILUFTSLIVSLÆRER

skal prioritere søvn, må de ha kunnskap.

– Ungdom bør lære mer om søvn på skolen, på samme måte som de lærer om kosthold og fysisk aktivitet

– Og så er det jo skikkelig deilig å sove godt og lenge?

– Ja, ikke minst er det deilig å være uthvilt. Og kanskje man ser bedre ut også, det finnes nemlig studier på «skjønnhetssøvn».

En av dem er en svensk avhandling

består av orientering med kart, skattejakt i sjøen – med masse kutt etter møter med stillehavsøsters som dyrekjøpt erfaring – og vedbæring og bål-fyring.

Når mørket begynner å senke seg over teltleiren, holder friluftslivslærer Jan Arild Andersen en liten peptalk. Han oppsummerer dagens aktiviteter og gir elevene beskjed om å være ferdigpakka, uthvilte og klare til å gå seint halv ni morgenen etter.

– Da må dere opp minst halvannen time før og derfor ikke utsette å komme dere oppi soveposen nå i kveld, er formaningen fra Andersen.

Han er opptatt av at friluftslivs-faget skal gi elevene ferdigheter som gjør dem mer bekymringsløse. Mye av nøkkelen ligger i gode rutiner, også når de skal sove, tror han.

– Det likner jo litt på hvordan vi bør innrette oss hjemme i hverdagen også?

– Ja, det gjelder å investere i egen velferd for natta. I nye omgivelser, på hardere underlag og med folk liggende tett på seg i tremannstelt lærer ungdommene å legge til rette for søvn, sier Andersen.

Fordelen med friluftslivet, mener han, er at det er en arena der stress-elementene gjerne forsvinner.

– De mer prestasjonsrettede bekymringene, enten det er skole, trening eller den sosiale arena, er forhåpentligvis fraværende her. Det kan igjen bidra til bedre søvn, tror Andersen.

Sannhetens time dagen derpå

Andersens kveldssamling finner sted ved leirbålet, og der blir ungdommene sittende de siste timene før legging. Det grilles pølser, og historier og godteri utveksles. I mørket, foran flammene og sammen med venner, er det lett å finne roa.

Sånn i halv elleve-tida går noen for å pusse tennene, og andre henter sjøvann for å slukke bålet. En halvtime seinere er det stort sett ro i leiren. Litt latter høres, og svake lys kan skimtes gjennom teltdukene, men etter hvert blir suset fra vinden enerådende.

Rundt halv seks begynner det så smått å lysne i skjærgårdsidyllen. Først i sjutida er det soloppgang, men fra seks kan de første alarmene høres. Antakeligvis har noen glemt at telefonen er innstilt på «vanlig» vekking.

Mariell Hammerstad er en av de aller første til å kripe ut av teltet. Litt før sju sitter hun fredfullt på en stubbe, i gang med å varme vann på pannen.

– Vi tre jentene la oss rett over elleve, og lå vel helt til halv sju, forteller hun.

På forhånd hadde jeg lastet ned noen filmer, men vi var knapt på telefonen. Det ble mer prat. Og så sovnet vi bare.

– Er du uthvilt nå, da?

– Ja, jeg føler meg klar og har nok energi.

– Hva fungerte spesielt godt?

– Det å være aktiv i frisk luft og så avslutte kvelden ved bålet. Det ble jeg trøtt av.

Skogens ro hovedpoenget når Anders Skaar skal evaluere sin søvn midt i nedrigg og pakking av telt.

– Jeg var mer avslappa her. Jeg hadde ikke dårlig tid og kunne ta ting mer med ro enn i hverdagen.

At man i naturen merker hvordan det gradvis blir lysere, gjør det også mindre tungt å stå opp, sier han.

– Men jeg sleit litt med sovestillingen og måtte vri meg en del. På den positive sida brukte jeg knapt telefonen, sier Skaar, som mener at han på en skala fra én til ti ligger på rundt åtte–ni som mål på hvor uthvilt han er.

Friluftsliv har både spesifikke rutiner og sin egen sjarm. Fred, ro og fokus på egen velferd for natta er alfa og omega når man er på telttur. Det blir en del av rutinene.

Men dagen etter er elevene tilbake i hverdagen med alarmer som går 05.45, og døgnet har for få timer til både skole, jobb, idrett, sosial aktivitet og minst åtte timers søvn. Hva blir det første de må kutte ned på?