

# NYE TIDER PÅ FREDERIKSBERG NY SKOLE



En evaluering af mødetid kl. 8 og kl. 9  
og mødetidens betydning for børns  
søvn og familiernes livskvalitet.

*"Det er så smart, at skolen først starter, når man rigtig er vågen".*  
Carla 6 år.

København d. 1. maj 2013

Af Camilla Kring, Ph.d.



## Resumé

I skoleåret 2012/13 har Frederiksberg Ny Skole tilbudt en mødetid kl. 8 og en mødetid kl. 9 til samtlige skolebørn.

Formålet med denne rapport er at evaluere differentierede mødetider på Frederiksberg Ny Skole. Rapporten belyser, om valg af mødetid kl. 8 eller kl. 9 har en sammenhæng med elevernes sociale baggrund samt mødetiders betydning for børns søvn og familiernes livskvalitet. Der er særligt fokus på evalueringen af mødetid kl. 9.

60 % af forældrene har valgt en mødetid kl. 9 til deres børn, og evalueringen viser, at forældrene udtrykker stor tilfredshed med ordningen.

### **Elevernes sociale baggrund har ingen betydning for valg af mødetid**

Det konkluderes, at elevernes sociale baggrund ikke har betydning for valg af mødetid i skolen. Der er således ikke forskel på forældrenes uddannelsesniveau i forhold til valg af mødetid.

### **En mødetid kl. 9 betyder mere søvn til barnet**

Børn har forskellige døgnrytmer. Nogle børn vågner kl. 6, mens andre vågner kl. 8. En mødetid kl. 9 betyder, at mange børn har mulighed for at sove, til de vågner. Denne evaluering viser, at nogle elever kan få op til 1,5 times mere søvn per døgn ved en mødetid kl. 9. Forskning viser, at børns søvn har stor indflydelse på barnets niveau af opmærksomhed og ydeevne i skolen.

### **En mødetid kl. 9 betyder øget livskvalitet i familierne**

90 % af forældrene angiver deres livskvalitet til at være mellem 8 og 10 på en skala fra 1-10. Herudover bidrager en mødetid kl. 9 til en rolig morgenstund, færre konflikter, bedre skoletrafik, en større fleksibilitet i hverdagen og en højere livskvalitet i familierne.

Det anbefales at fortsætte med at tilbyde en mødetid kl. 9.

## Baggrund

Frederiksberg Ny Skole fik i 2012 dispensation fra styrelsesvedtægten, således at der i skoleåret 2012/13 kunne eksperimenteres med mødetid enten kl. 8 eller kl. 9 til henholdsvis A- og B-børn som et frivilligt tilbud til forældrene.

Undervisningsudvalget i Frederiksberg Kommune har bedt om en evaluering af ordningen, der belyser, om opdelingen af A- og B-børn har sammenhæng med deres sociale baggrund.

Ved skolestart i august 2012 var der 143 børn på Frederiksberg Ny Skole. 60 % af forældrene valgte kl. 9 som mødetidspunkt, og de resterende 40 % valgte kl. 8 som mødetidspunkt.



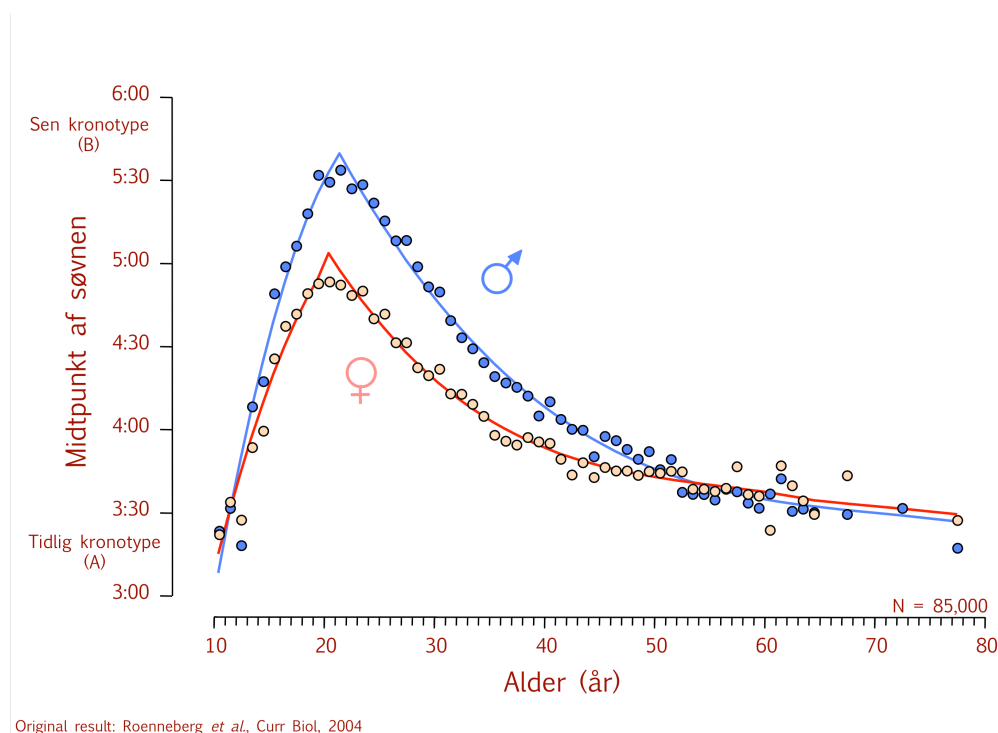
## Undersøgellesdesign

For at evaluere differentierede mødetider i Frederiksberg Ny Skole blev der i perioden marts-april 2013 foretaget en spørgeskemaundersøgelse blandt de 143 forældre til eleverne i 0. klasserne og 1. klasserne. Spørgeskemaet er udviklet af Camilla Kring, der er Ph.d. i balancen mellem arbejdsliv og privatliv. 69 % har svaret på spørgeskemaet.

Herudover er der foretaget 6 kvalitative interviews med forældre til børn i 0. klasse og 1. klasse. Hovedvægten af interviewene er foretaget med forældre, der har valgt mødetiden kl. 9. Således har 5 af de interviewede forældre valgt mødetiden kl. 9, og 1 forælder har valgt det traditionelle mødetidspunkt kl. 8. Interviewene er foretaget af Camilla Kring i perioden marts-april 2013. Forældre og børn er anonymiserede.

## Forskning om skoleelevers søvn og døgnrytme

Kronobiologi (chronobiology) er studiet af menneskets indre ur; døgnrytmer. En døgnrytme betyder, hvornår mennesket foretrækker at være vågent, og hvornår det foretrækker at sove. Den førende forsker i kronobiologi er professor Till Roenneberg fra Ludwig-Maximilians-Universität München. Han har kortlagt mere end 125.000 menneskers døgnrytmer (Internal time, Harvard University Press, 2012).



Vores døgnrytme er genetisk betinget og ændrer sig igennem livet. Fordelingen af døgnrytmer (kronotyper) spænder fra ekstremt A-menneske (tidlig kronotype) til ekstremt B-menneske (sen kronotype), på samme måde som menneskers højde varierer mellem lav og høj. Et A-menneske er ofte vågent fra kl. 6-22 og har mest energi om morgenen og om formiddagen. B-mennesker har derimod mest energi om



eftermiddagen og aftenen og kan eksempelvis være vågne fra kl. 9-01. Desværre er samfundet stadig kun indrettet efter A-mennesker og 8-16-rytmen. Det gælder både børnehaver, skoler og arbejdspladser, som primært er indrettet efter morgenmenneskene.

Figuren side 3 viser, at der er flere mænd end kvinder, som er B-mennesker. Danske skolers mødetider kan dermed være en af grundene til, at mange unge mænd ikke får en uddannelse i Danmark.

Det nationale medicinske akademi i Frankrig har forsket i skolestrukturens indvirkning på børns helbred. Akademiet konkluderer, at manglende hensyn til børnenes biologiske ur kan forårsage træthed og indlæringsvanskeligheder, og organiseringen af skolens tid kan bidrage til:

- at forbedre indlæringen
- at reducere trætheden
- at skabe en bedre livskvalitet for barnet i skolen

(Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant. Bull. Acad. Natle Méd, 2010, Tome 194, No 1, 107-122)

Skolens tider er en ydre rytme, der er reguleret af eksterne faktorer som skema og kalender, hvorimod barnet har en indre rytme, der er en individuel biologisk tid. Målet er at harmonisere skolens ydre tid og barnets indre tid. En disharmoni mellem skolens tider og barnets biologiske tid kan resultere i træthed, dårlig søvnkvalitet, ringe appetit, nedsat koncentrationsevne og ydeevne. Søvn er et centralt element i barnets rytme. Det nationale medicinske akademi i Frankrig konkluderer, at søvnens varighed og kvalitet bestemmer barnets niveau af opmærksomhed og ydeevne i skolen. Akademiet anbefaler, at der skabes perioder med rolige aktiviteter i de tidlige formiddagstimer, da børnenes opmærksomhedskapacitet og indlæringssevne får et højdepunkt omkring kl. 10-11 om formiddagen for at begynde at falde over middag og være tilbage på et nyt højdepunkt omkring kl. 15-16 om eftermiddagen.

## Familierne på Frederiksberg Ny Skole

Anna vågner kl. 6.15. Bjørn vågner kl. 8.15. Anna er A-menneske, og Bjørn er B-menneske, og de er begge to elever på Frederiksberg Ny Skole. Børn er forskellige. Det er ikke alle børn, der vågner af sig selv kl. 6 om morgenen, og i dette afsnit vil vi besøge nogle af familierne på Frederiksberg Ny Skole. Nogle af familierne har både oplevet, at skolen startede kl. 8 og kl. 9, og de har dermed et sammenligningsgrundlag. Andre familier har aldrig oplevet andet end en skole, der matcher deres rytme. Hvilken betydning har skolens mødetider for børnenes søvnmængde? Og hvilken betydning har mødetiderne på familiernes livskvalitet? Det vil vi se nærmere på i det følgende.

### **”Jeg gider simpelthen ikke at hente mine børn så sent”**

Anna bor sammen med sin mor og far og lillesøster på 3 år. Begge forældre er akademikere og A-mennesker. Anna er også A-menneske og vågner hver dag kl. 6.15. Det passer godt med familiens rytme, at forældrene møder tidligt på arbejde, og derfor har de valgt, at Anna møder i skole kl. 8. ”Vi egner os bedre til at arbejde fra kl. 8, og vi vil gerne ud af kontoret, inden det er for sent. Hvis jeg først møder kl. 9, så kan jeg



ikke blive ved at gå kl. 15 eller 15.30, så skal jeg blive på kontoret indtil kl. 16 eller 16.30 og jeg gider simpelthen ikke at hente mine børn så sent. De er jo fuldstændig smadrede”, fortæller Mads, der er far til Anna. Mads og konen afleverer et barn hver, da børnehaven og skolen ligger i hver sin ende af distriktet. De henter også et barn hver omkring kl. 15:30 om eftermiddagen. Mads tror, at differentierede mødetider kan have en negativ konsekvens i relation til det sociale i skolen. Når Anna får fri kl. 13, fortsætter børnene på eftermiddagsholdet med at have en undervisningstime fra kl. 13-14, og det kan betyde, at Anna går mere rundt for sig selv, end hun har lyst til, om eftermiddagen. Men Mads bakker op om differentierede mødetider, for han kan godt forstå, at familier med børn, der vågner senere om morgenen, ønsker en senere mødetid i skolen. ”Jeg føler med dem, der skal vække deres børn”, siger Mads.

### **”Man putter jo ikke sit barn kl. 18.30”**

Bjørn bor sammen med sin mor og far samt to søskende på henholdsvis 3 år og 5 år. Begge forældre er akademikere, og hvor Bjørns mor hverken er A-menneske eller B-menneske, er Bjørns far meget B-menneske. Forældrene putter deres tre børn kl. 19:30, og de falder i søvn omkring kl. 20-20.30. Bjørn foretrækker at stå op kl. 8.15. ”Hvis han har sovet 12 timer, så er han frisk og veludhvilet”, fortæller Katrine, der er mor til Bjørn. Hun husker tydeligt, hvordan det påvirkede familien, da Bjørn startede i 0. klasse med en mødetid kl. 8. Bjørn har altid haft det svært med morgener, og en skolestart kl. 8 var en ekstrem omvæltning for familien. Katrine er ofte alene om at få alle tre børn ud af døren om morgenen, og morgenerne var ofte stressende, da Bjørn gik i baglås om morgenen. ”Han skulle op kl. 6.30, og Bjørn synes ikke, at morgener er noget godt”, fortæller Katrine og fortsætter: ”Vi måtte bære Bjørn ud på badeværelset for at give ham tøj på. Man kunne mærke, at han var i søvnunderskud. Men man putter jo ikke sit barn kl. 18.30”. I dag møder Bjørn i skole kl. 9. Det betyder, at han får 1,5 times mere søvn hver dag. Det har stor betydning for familiens livskvalitet. ”Der er ingen konflikter, når skolen starter kl. 9. Vi har fået mere tid sammen med vores børn ved, at han møder kl. 9. Der er tid til, at man kan sætte sig ned og spise morgenmad”, fortæller Katrine.

### **”Jeg elsker, at mine børn kan sove til de næsten vågner”**

Johanne går i børnehaveklasse på Frederiksberg Ny Skole. Hun bor sammen med sine forældre og en lillesøster på 3 år. Forældrene arbejder som henholdsvis konsulent og i servicebranchen. Det betyder, at Johannes mor, Karin, aldrig møder på arbejde før kl. 10. Johanne er B-menneske og en langsom starter, fortæller Karin. Johanne står op kl. 7 og bruger 40 minutter på at spise morgenmad. Familien har aldrig prøvet andet end, at skolen starter kl. 9. Karin oplever, at familiens rytme bliver tilgodeset. ”Jeg elsker at mine børn kan sove, til de næsten vågner af sig selv. Johanne går i seng kl. 19 og sover 12 timer. Hvis Johanne skulle møde kl. 8, ville hun skulle en time tidligere op og mangle en times søvn, for vi ville jo ikke have noget tid sammen om aftenen, hvis hun skulle i seng kl. 18”, fortæller Karin, der mener, at en times mindre søvn ville gå ud over hendes datters indlæring og motivation. Herudover ville der være logistiske problemer, hvis skolen startede kl. 8, da Johannes lillesøster skal afleveres i børnehave på vejen. ”Hvis skolen startede kl. 8, skulle den lille afleveres kl. 7.20 og det vil betyde, at de skulle op kl. 05.30”. Karin fortæller om vigtigheden af, at der er ro på om morgenen, da der ikke er så mange børn i SFO'en på dette tidspunkt. ”Johanne kommer i SFO omkring kl. 8 eller kl. 8.45. Jeg er aldrig selv i sidste øjeblik. Jeg kommer altid i god tid. Så er jeg forberedt og klar til at møde dagen”.



### **”Vi kom altid for sent, når det var kl. 8”**

Noa går i 1. klasse og er B-menneske. Noa bor sammen med sin forældre og sin lillebror. Forældrene er begge B-mennesker og har fleksibelt arbejde. ”Vi er ikke vant til at møde tidligt. Vi starter med at arbejde kl. 9 eller kl. 10”, fortæller Noas far, Jonas. Familien har både oplevet, at Noa skulle møde i skole kl. 8 i 0. klasse og kl. 9 i 1. klasse. Jonas fortæller, at en mødetid kl. 9 gør, at man ikke skal stresse om morgenen. ”Jeg synes, at det er fantastisk. Det ligger mere naturligt at skulle møde kl. 9. Og det betyder ikke noget i den anden ende. Vi henter ham ved fire-fem tiden”. Noa falder i søvn kl. 21, og han vågner kl. 7.30. Da Noa mødte i skolen kl. 8 i 0. klasse kom han ikke tidligere i seng. Det vil sige, at han nu kan sove 45 minutter mere per døgn i 1. klasse end han kunne i 0. klasse. Herudover er der ikke så meget pres på trafikken kl. 9. ”Det kunne godt tage et kvarter at komme en vej, hvis vi mødte kl. 8”, fortæller Jonas. Der er lidt mere plads på cykelstien, og det giver noget mere ro. Morgenerne er blevet mere rolige for familien, og det er mere fleksibelt, at man kan aflevere sit barn mellem kl. 8 og 9 frem for, at man skulle møde kl. 8.00. ”Vi kom altid for sent, når det var kl. 8. Det gør vi ikke nu. Nu kommer vi altid 5-10 minutter før”, fortæller Jonas.

### **Delkonklusion**

Familier har forskellige rytmer. I nogle familier har alle familiemedlemmer stort set den samme rytme. I Annas familie vågner samtlige familiemedlemmer stort set af sig selv omkring kl. 6, og så giver det god mening med en mødetid i skole og på arbejde kl. 8.00. Noas familie foretrækker derimod en senere start på dagen, da deres naturlige døgnrytme gør, at de går senere i seng og vågner omkring kl. 7.30 om morgenen. Familien er en arena for stærke værdier og holdninger. Hvor Noas forældre synes, at det er fint at hente Noa i SFO'en ved fire-fem tiden, synes Annas forældre, at det er alt for sent. Som det fremgår af interviewene med forældrene har skolens mødetider betydning for børnenes søvnmængde. Nogle elever kan få op til 1,5 times mere søvn per døgn ved en mødetid kl. 9. Herudover bidrager en mødetid kl. 9 til en rolig morgenstund, færre konflikter, bedre skoletrafik og en højere livskvalitet i familierne.

## **Resultater af spørgeskemaundersøgelsen (Valg af mødetid kl. 9)**

### **Familieformer**

- 77 % kernefamilier
- 3 % eneforsørgere.
- 15 % forældre skilt, og barn/børn bor på skift hos forældrene
- 3 % forældre skilt, og barn/børn bor primært hos den ene forælder
- 2 % regnbuefamilier

### **Uddannelsesniveau**

47 % af de adspurgte har en lang videregående uddannelse og 33 % har en mellemlang videregående uddannelse. Til spørgsmålet om deres eventuelle partners højeste fuldførte uddannelse svarer de adspurgte, at 41 % har en lang videregående uddannelse, og 22 % har en mellemlang videregående uddannelse.



### **Hvilken betydning har differentierede mødetider haft for livskvaliteten i din familie?**

På en skala fra 1-10 (hvor 10 betyder højest mulig livskvalitet) angiver 90 % af forældrene deres livskvalitet til at være mellem 8 og 10.

### **Hvilken betydning har differentierede mødetider haft for dit barn og jeres familie?**

60 % af forældrene har valgt en mødetid kl. 9 til deres børn. En mødetid kl. 9 betyder, at mange børn har mulighed for at sove, til de vågner. Børnene får mere søvn, og som beskrevet tidligere har søvnens varighed indflydelse på barnets niveau af opmærksomhed og ydeevne i skolen.

*”Meget bedre morgener... Skønt. Skønt. Johanne har kunnet sove nærmest til hun selv vågnede. Tidligere måtte jeg hive hende op af sengen, og så var hun et lille monster”.*

*”Han skal ikke vækkes – han er mere udhvilet, og hans dag starter godt og roligt”.*

*”Hun kan sove lidt længere om morgenen og er derfor mere frisk og veludhvilet, når hun kommer i skole”.*

En mødetid kl. 9 har endvidere stor betydning for familiernes livskvalitet. Familiernes har fået en mere rolig morgenstund, og 90 % af forældrene angiver deres livskvalitet til at være mellem 8 og 10 på en skala fra 1-10. Familiernes oplever også en øget fleksibilitet ved en mødetid kl. 9, da det giver mulighed for at organisere hverdagen bedre:

*”Lidt længere tid til at komme i gang med dagen. Tid til at ”lande” på skolen inden undervisningen starter, hvilket har stor betydning. Vi er rigtig glade for ordningen”.*

*”Hans dag begynder mere blidt end hvis han møder kl. 8. Han kan sove længere, har tid til at spise morgenmad, vågne osv. i ro og fred. Det er vores opfattelse, at såvel hans livskvalitet som lyst til at gå i skole fremmes i og med, han kan sove så længe som muligt”.*

*”Lillesøster (hvis institution ligger først på ruten) har ikke skullet afleveres meget tidligt, hvilket også giver hende en kortere dag i institution.”*

## **Resultater af spørgeskemaundersøgelsen (Valg af mødetid kl. 8)**

### **Familieformer**

91 % kernefamilier

0 % eneforsørgere

3 % forældre skilt og barn/børn bor på skift hos forældrene

3 % forældre skilt og barn/børn bor primært hos den ene forælder

3 % regnbuefamilier



### **Uddannelsesniveau**

48 % af de adspurgte har en lang videregående uddannelse, og 23 % har en mellemlang videregående uddannelse. Til spørgsmålet om deres eventuelle partners højeste fuldførte uddannelse svarer de adspurgte, at 48 % har en lang videregående uddannelse, og 23 % har en mellemlang videregående uddannelse.

### **Hvilken betydning har differentierede mødetider haft for livskvaliteten i din familie?**

På en skala fra 1-10 (hvor 10 betyder højest mulig livskvalitet) angiver 63 % af forældrene deres livskvalitet til at være mellem 8 og 10.

### **Hvilken betydning har differentierede mødetider haft for dit barn og jeres familie?**

40 % af forældrene har valgt en mødetid kl. 8 til deres børn. I spørgeskemaet angiver flere forældre en senere mødetid end kl. 8 som den ideelle mødetid for deres barn:

*”Ikke det store, da vores arbejdstid ikke kan laves om, så vi gør ikke brug af den for vores datters skyld. Hvis vi selv kunne styre vores arbejdstid, ville hun gå på B-holdet”.*

*”Hele skolens indstilling til samfundet og de borgere, der er en del af det, ligger jo bag idéen om de differentierede mødetider. Den indstilling har haft en kæmpe betydning. Vi oplever en skole, der kan rumme meget, ikke går op i facitlister og er ekstrem kreativ med – igen – en forståelse for, at børn har forskellige behov.”*

Forældrene, der har valgt en mødetid kl. 8, udtrykker tilfredshed med, at der ikke er så mange elever på morgenholdet:

*”Helt fint. Mødetiden om morgenen kl. 8.00 passer fint i forhold til hendes morgenrytme. Hun er meget frisk på det tidspunkt. Mere frisk end om eftermiddagen. Også fint, at morgenholdet rummer få elever”.*

*”Hun synes, at det er hyggeligt at have undervisning på morgenholdet fra 8-9, da holdet vist ikke er så stort. Derudover er hun nok tættest knyttet til et par kammerater fra morgenholdet, da de har mest legetid sammen”.*

Enkelte forældre mener, at differentierede mødetider har gjort det svært for deres barn at opbygge venskaber med elever fra eftermiddagsholdet:

*”At han har haft sværere ved at opbygge og udbygge venskab med enkelte drenge i klassen, som han gerne vil være sammen med, da de er på det sene hold, og derfor ikke har samme aktivitetsrytme”.*

Interessant er brugen af betegnelsen ”Den normale mødetid” om skolens mødetid kl. 8. Måske hører den normale mødetid i skolen kl. 8 industrisamfundet til. Når 60 % af forældrene har valgt en mødetid kl. 9, er det måske den nye ”normale mødetid”.

*”Da vi har en søn med på A-holdet og dermed ”den normale mødetid”, har det ingen direkte betydning, men alene det, at vi har haft muligheden for at vælge, og det at vi*





*kan tilpasse mødetiden til vores barns aktuelle behov, er meget væsentlig i forhold til vores familiestruktur”.*

## **Konklusion**

Formålet med denne rapport var at evaluere differentierede mødetider på Frederiksberg Ny Skole samt belyse, om valg af mødetid kl. 8 eller kl. 9 har en sammenhæng med elevernes sociale baggrund. Herudover vil rapporten belyse mødetiders betydning for børns søvnmængde og familiernes livskvalitet.

Det konkluderes, at elevernes sociale baggrund ikke har betydning for valg af mødetid i skolen. Der er således ikke forskel på forældrenes uddannelsesniveau i forhold til valg af mødetid. I den forbindelse skal det nævnes, at det ikke kun er akademikere, der har fleksible arbejdstider. Frisører, sælgere, butiksansatte, musikere m.fl. arbejder i høj grad på andre tidspunkter end kl. 8-16.

En mødetid kl. 9 i skolen understøtter forskellige familieformer. 91 % af de familier, der har valgt en mødetid kl. 8, er kernefamilier. Når det gælder valg af mødetid kl. 9, er der 77 % kernefamilier. En senere mødetid har således en social profil, idet mødetiden understøtter forskellige familieformer.

At flytte skolen en time giver familierne en bedre hverdag og en højere livskvalitet. Børnene får mere søvn, og familierne får en rolig morgenstund. En senere mødetid betyder også større fleksibilitet i hverdagen og større skoletrafiksikkerhed.

Enkelte forældre nævner, at differentierede mødetider kan have nogle sociale konsekvenser, i forhold til hvem, deres barn leger med.

Det anbefales at fortsætte med tilbyde en mødetid kl. 9. Som en forælder skriver: ”B-mødetiderne er fantastiske. Dem må I endelig ikke tage fra os”.

København d. 1. maj 2013

Camilla Kring