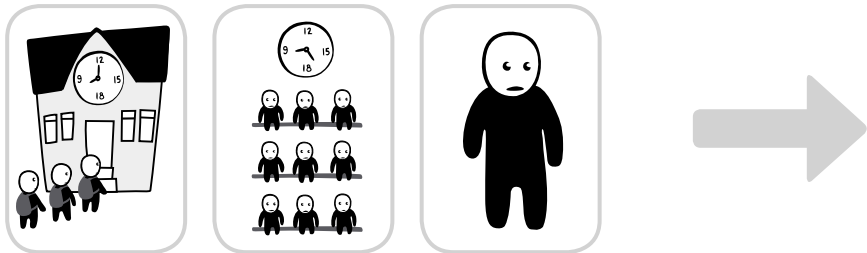


Tænk hvis du  
kunne flytte  
dit liv en time!

**b** samfundet



*Nutidens samfund: 8-16 samfundet*

B-samfundet blev stiftet d. 27. december 2006 og har medlemmer i 50 lande.

Vi arbejder for et fleksibelt samfund, der understøtter forskellige familieformer, arbejdsformer og døgnrytmer. Herunder kan du læse mere om vores mission B.

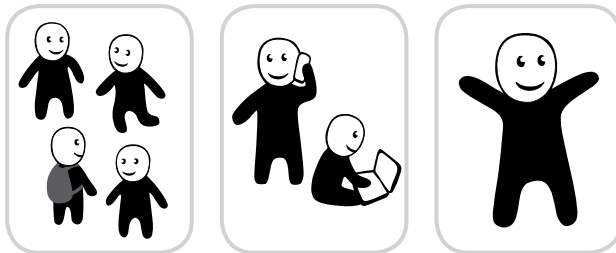
## **B for Biologi**

Kronobiologi er studiet af menneskets indre ur; døgnrytmer. Vores døgnrytme er genetisk betinget og beskriver, hvornår mennesket foretrækker at være vågent, og hvornår det foretrækker at sove. Fordelingen af døgnrytmer spænder fra ekstremt A-menneske til ekstremt B-menneske, ligesom menneskers højde varierer mellem lav og høj.

B-samfundet arbejder for, at samfundet skal anerkende og understøtte forskellige døgnrytmer. B-mennesker understøttes ikke i de nuværende samfundsstrukturer.

## **B for B-mennesker**

Skoler og mange arbejdspladser understøtter primært morgenmennesker - det vil sige mennesker, der foretrækker at arbejde eksempelvis fra kl. 8-16. Morgenkulturen hersker. Hvorfor begynder skolen kl. 8? Og hvorfor skal man forklare sig, hvis man møder kl. 9:10. Der er manglende social accept af B-mennesker,



*B-samfundet: Tænk hvis du kunne flytte dit liv en time*

der ønsker at starte arbejdsdagen kl. 10. B-samfundet arbejder for differentierede mødetider i skolen, der understøtter elevernes forskellige døgnrytmer, og vi arbejder for fleksible arbejdspladser, hvor der er en social accept af forskellige arbejdstider.

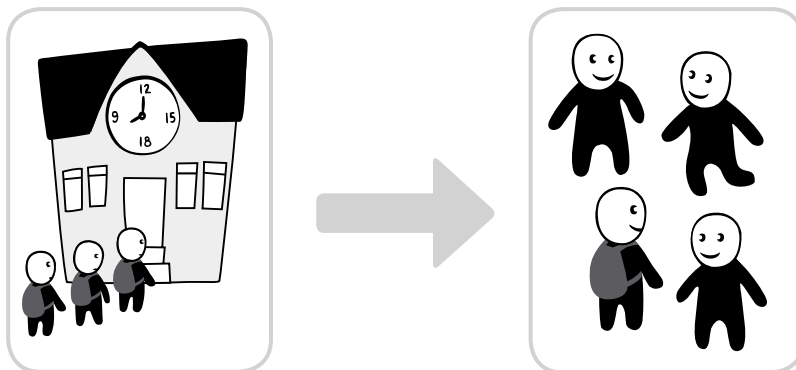
## **B for Begejstring**

Hvor ofte har vi ikke hørt, at det kan ikke lade sig gøre. "Plejer" har som regel større magt end lysten til at se muligheder. Men begejstring kan flytte bjerge. Små forandringer i hverdagslivet kan gøre en kæmpe forskel: Tænk hvis du kunne flytte dit liv en time! Hvorfor bruge en time i trafikken, når du kunne bruge en halv time? Hvorfor behøver du at arbejde 8-16, når globalisering og teknologi gør det muligt at arbejde mere fleksibelt?

Du har faktisk mulighed for at påvirke skolernes mødetider, kulturen på din arbejdsplads, og på de næste sider kan du læse om vores visioner for skole, arbejde og helbred.

God læselyst!

Camilla Kring  
Formand



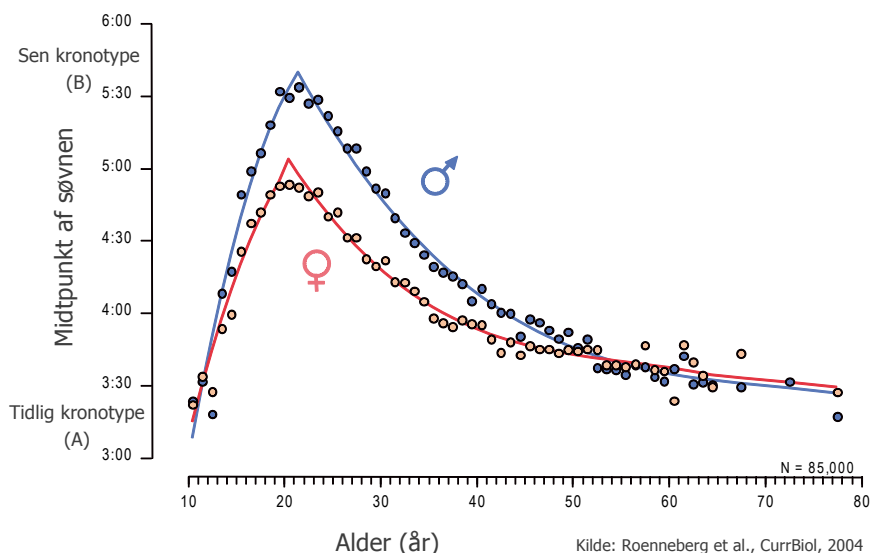
## NYE TIDER I SKOLEN

80 procent af alle unge mellem 10 år og 20 år er B-mennesker. Alligevel skal de møde kl. 8 hver morgen på skoler, gymnasier og ungdomsuddannelser til skade for deres præstationer og livskvalitet. Hvor længe kan det fortsætte?

Vores døgnrytme ændrer sig igennem livet. Figuren side 5 viser, at der er flere mænd end kvinder, som er B-mennesker. Skolens mødetider kan dermed være en af grundene til, at mange unge mænd ikke får en uddannelse i Danmark.

### **Tænk hvis du kunne flytte skolen en time!**

Et studie fra University of Kentucky i Lexington viser, at ved at flytte mødetiden i skolen en time, stiger andelen af eleverne, der får mindst 8 timers søvn per nat, fra 37,5 til 50 procent. Herudover stiger elevernes motivation, opmærksomhed og de får bedre karakterer.



Et tysk studie foretaget af Christoph Randler fra University of Heidelberg har sammenlignet elevernes døgnrytme med deres eksamens karakterer. Resultatet er nedslående. B-mennesker får dårligere eksamensresultater, idet eksaminerne ofte er placeret om formiddagen. Alt for mange unge mennesker får således dårligere karakterer end de potentielt set kunne opnå, alene fordi de i puberteten er B-mennesker. Studier har påvist, at et flertal af elever scorer højere karakterer i de prøver, der ligger om eftermiddagen end i prøver om morgenen.

Et norsk studie foretaget af Bjørn Bjorvatn viser, at ved at starte skolen kl. 9:30 om mandagen fik eleverne en times mere søvn søndag nat, hvilket resulterede i bedre performance og reaktionstid.

Også et tyrkisk studie foretaget af Senol Besoluk viser, at undervisningstidspunkt og eksamenstidspunkt har stor indflydelse på elevernes præstationer.

Der er et uudnyttet læringspotentiale i, at teenagere kan få dækket deres søvnbehov i overensstemmelse med deres naturlige døgnrytme.

### **Differentierede mødetider**

I Danmark har Vorbasse skole indført flekstid for 7-9. klasse. Eleverne kan frit vælge imellem at have gruppearbejde fra kl. 8-10 eller 14-16. Eleverne kan således modtage undervisning, der er tilpasset deres døgnrytme. Efter indførelsen af flekstid har Vorbasse opnået målbare resultater. Karaktergennemsnittet på skolen er steget fra 6,1 til 6,7, og eleverne er mere vågne og motiverede, når de modtager undervisning.

På Egå Ungdomshøjskole har forstander Ulla Fisker flyttet mødetiden fra kl. 8:30 til kl. 10. Det har resulteret i mere friske og læringsparate elever.

På Frederiksberg Ny Skole arbejdes der med differentierede mødetider allerede ved skolestart. Her har eleverne mulighed for at modtage undervisning på tidspunkter, der matcher deres forskellige døgnrytmer. Børn, der er A-mennesker, kan have undervisning i tunge fag i tidsrummet 8-9, hvorimod børn, der er B-mennesker, tilbydes undervisning i tunge fag i tidsrummet 13-14. Fra 7. Klasse og frem vil det give mening at differentiere yderligere, således at A-mennesker modtager undervisning i tunge fag i tidsrummet 8-10, og B-mennesker får samme undervisning i tidsrummet 14-16.

Differentierede mødetider skal også gælde gymnasier, universiteter samt andre uddannelsesinstitutioner.

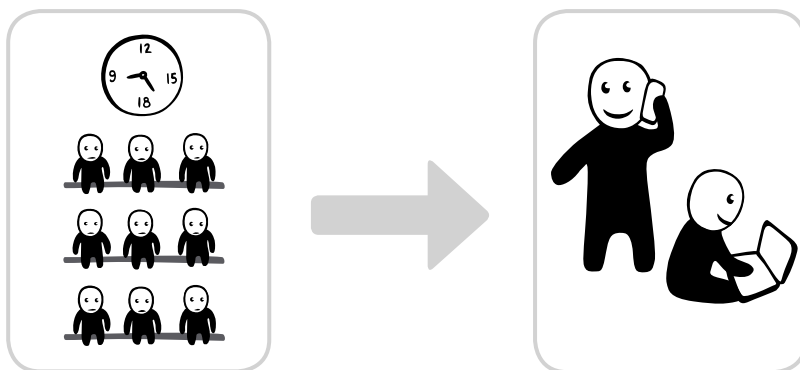
## **Sådan ændrer du skolens mødetider**

Tal med skolelederen. Skolens mødetid er ofte bestemt af kommunens styrelse – men det er muligt at få dispensation.

Sæt "døgnrytmer" på dagsordenen på et forældremøde. B-samfundet hjælper gerne med foredrag og materiale. B-samfundet har udarbejdet et spørgeskema, der kortlægger elevernes forskellige familieformer, arbejdsformer og døgnrytmer.

Flere spørgeskemaundersøgelser af børnehaveklassebørns døgnrytmer har vist, at halvdelen af en børnehaveklasse er A-mennesker og halvdelen er B-mennesker. Ved at foretage en spørgeskemaundersøgelse har du data, der kan underbygge behovet for differentierede mødetider i skolen.

Kontakt B-samfundet for at få udleveret spørgeskemaet: [info@b-samfundet.dk](mailto:info@b-samfundet.dk)



## **TÆNK A OG B – OG ØG PRODUKTIVITETEN PÅ DIN ARBEJDSPLADS**

Hvorfor møder tre ud af fire danskere inden kl. 08:00 om morgenen og går hjem igen, når klokken slår 16:00? Det resulterer i trængsel på vejene, stressende morgenstunder og lav produktivitet.

En undersøgelse foretaget af Ugebrevet A4 viser, at 40 procent af de adspurgte mener, at deres mødetider forhindrer dem i at leve op til deres fulde potentiale. Tænk hvis mødetiderne var optimale for medarbejderne. Det vil kunne øge produktiviteten og livskvaliteten i virksomhederne.



## **Væksten er i optimale arbejdstidspunkter**

I 1919 skabte arbejdsmarkedets parter efter mange års kamp tidskonstruktionen: otte timers arbejde, otte timers fritid og otte timers søvn.

8-8-8 modellen og det kollektive arbejde, hvor alle havde ens arbejdstider, fast arbejdssted og samme arbejdsrytme, passede perfekt til at optimere det industrielle arbejde. Modellen er designet til industrisamfundet, hvor arbejderen solgte sine kropsbevægelser ved samlebåndet. Her var 80 procent af en virksomheds værdi materielle værdier. Værdien var i maskiner og bygninger.

I dag er 80 procent af en virksomheds værdi immateriel (Standard & Poors). Det vil sige, at værdien i nutidens virksomheder skal findes i viden, netværk, brand, kunderelationer, processer m.m. Det vil sige arbejde, som i høj grad kan løses på tværs af tid og rum. Den værdi, som nutidens medarbejdere skaber, afhænger mere af deres personkarakteristika, og hvordan de lever, end af faste arbejdstider og arbejdssteder. At sidde på kontoret kl.8, hvor man ikke fungerer mentalt og optimalt, fordi man døgnrytmemæssigt har mere energi på et andet tidspunkt, er spild af menneskelige og dermed også organisationers ressourcer. Produktiviteten i virksomhederne kan derfor øges ved, at mennesket arbejder i sin egen rytme. Væksten er i optimale arbejdstidspunkter, der understøtter menneskers forskellige døgnrytmer.

## **Arbejdstiderne tilpasses døgnrytmer**

Første skridt hen imod et mere fleksibelt arbejdsliv er, at vi accepterer hinandens forskellige ønsker til arbejdstider og arbejdssteder. Arbejdstiderne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Gør det muligt for A-mennesker at møde kl. 7 og B-mennesker

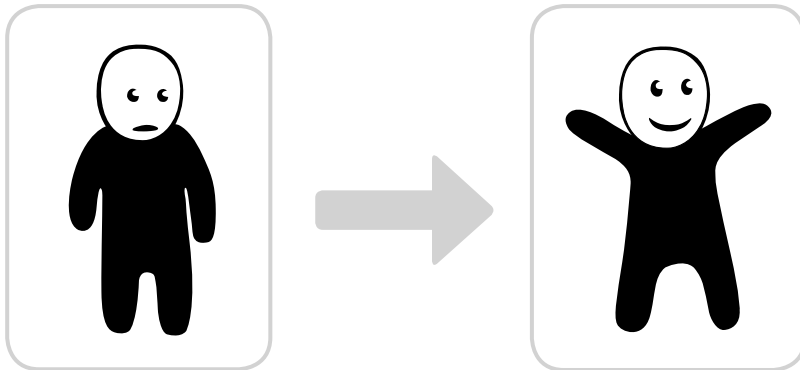
at møde efter kl. 10. Det kunne øge produktiviteten i virksomhederne, øge livskvaliteten, mindske sygefraværet samt mindske stress.

## **Tænk hvis du kunne flytte din arbejdstid en time!**

Hvad er dine optimale arbejdstider? Kan du flytte din arbejdstid en time? Nogle gange kan en halv time gøre en kæmpe forskel. Dine muligheder for at flytte dine arbejdstider afhænger af arbejdskulturen.

Er der en social accept og respekt af forskellige arbejdstider på din arbejdsplads? Nogle arbejdspladser har en stærk sammenlignelighedskultur, der medfører, at alle skal arbejde på samme måde; på samme tidspunkter og i samme rum. Arbejdet bedømmes på, hvornår og hvor meget man er fysisk tilstede på arbejdspladsen. Det medvirker til en stærk social kontrol kolleger imellem, og det er ikke noget, som kan læses på en virksomheds hjemmeside eller i personalepolitikken. Det skal aflæses eller mærkes i kulturen. Ofte afsløres sporene af industriel arbejdskultur i måden, hvorpå kolleger taler med hinanden. Er der en hård sarkastisk tone på din arbejdsplads? Hører man kommentarer som: "Nå, du møder godt nok til direktørtid i dag", eller "jeg vidste ikke, at du var gået ned i tid", hvis man forlader arbejdspladsen kl. 14:30.

Hvordan er kulturen på din arbejdsplads? Er der spor af industriel arbejdskultur? Det er muligt at ændre arbejdskulturen, men det tager tid. Du er velkommen til at kontakte B-samfundet, hvis du vil vide mere. Vi holder adskillige foredrag om, hvordan man kan øge produktiviteten og livskvaliteten på arbejdspladsen ved at indtænke medarbejdernes forskellige døgnrytmer i arbejdstidsplanlægningen.



## **FLEKSIBLE SKOLER OG ARBEJDSPLADSER = BEDRE HELBRED**

Hvorfor står B-mennesker op kl. 05:30? 8-16 samfundet giver B-mennesker helbredsproblemer. B-mennesker indtager generelt flere opkvikkende stimulanser såsom kaffe, nikotin og sukker for at tilpasse sig 8-16-samfundet. Andre uheldige konsekvenser kan være brug af sovemedicin, alkohol samt en følelse af ikke at passe ind, hvilket kan medføre stress og stressrelaterede sygdomme. Eksempelvis har 31-40 årige B-mennesker en øget risiko for at udvikle en depression.

Der er en tæt sammenhæng mellem døgnrytme og velbefindende. Ved at tilgodese forskellige menneskers døgnrytmer, familieformer og arbejdsformer, vil vi få en bedre hverdag, bedre læring, bedre helbred, højere livskvalitet og produktivitet samt en bedre infrastruktur, når vi ikke bruger vejene på samme tid hver dag.

Tænk hvis du kunne flytte dit liv en time!



**b** samfundet

B-samfundet  
Gammel Mønt 19A, 3.  
1117 København K

[info@b-samfundet.dk](mailto:info@b-samfundet.dk)  
[www.b-samfundet.dk](http://www.b-samfundet.dk)