

Kære Beskæftigelsesudvalg

Jeg har skrevet en bacheloropgave på socialrådgiveruddannelsen, som er en undersøgelse af hvordan det opleves for unge aktivitetsparate borgere mellem 18-30 år, at være tilknyttet Jobcentret, samt hvordan denne kan forbedres, for det enkelte individ og for samfundet. Det er set ud fra det perspektiv, at vi som mennesker er biologiske individer, med døgnrytme vi er født med, ikke en døgnrytme vi har valgt.

Selvom målgruppen i undersøgelsen er unge aktivitetsparate borgere, kan oplevelserne være de samme for aktivitetsparate borgere over 30 år, og jobparate borgere i alle aldre, samt alle kommunalt ansatte og alle mennesker generelt, da vi alle er biologiske individer, for det er videnskabeligt bevist at:

- Klokkegenet PER3 styrer menneskets indre ur og døgnrytme. Tre døgnrytmeforskere, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash og Michael W. Young vandt Nobelprisen i Medicin & Fysiologi i 2017, for studiet om de molekylære mekanismer, der styrer døgnrytmen. Man er derfor født med en døgnrytme, som bestemmer, hvornår kroppen er træt og kan sove, og man kan således ikke tvinge sig selv til, at sove tidligere eller senere end kroppen tillader en.
- Till Roenneberg, professor i kronobiologi og døgnrytmeforsker, fra Institut for Medicinsk Psykologi ved Ludwig-Maximilian Universitet i München i Tyskland, kortlagde over 300.000 menneskers døgnrytmer, og kategoriserede 7 kronotyper:

Procentdel	Kronotype	Kaldt i daglig tale	Beskrivelse
18,9%	let, moderat eller ekstrem tidlig kronotype	A-mennesker	Går naturligt tidligt i seng og står tidligt op, og kan sove fra kl. 20.00-22.30 til mellem kl. 04.00-06.30. De er mest friske og aktive om morgenen, og energiniveauet daler efter middagstid, hvor de føler at hele dagen er slut efter kl. 16.00.
55,7%	Let, moderat eller ekstrem sen kronotype	B-mennesker	Går naturligt sent i seng og står sent op, og kan sove fra kl. 01.00-04.00 til mellem kl. 09.00-12.00. De foretrækker en langsom morgen, og deres energiniveau er højest senere på dagen, hvor de føler at dagen lige er startet efter kl. 16.00.
25,4%	Mellemliggende kronotype	“Light udgaver” af A og B	Går naturligt i seng ca. kl. 00.00 og står op kl. 08.00

- Hvornår man er frisk og aktiv, har noget at gøre med den kropstemperatur man har når man vågner. B-mennesker har biologisk set en lavere kropstemperatur når de vågner, selvom de sover indenfor deres optimale søvnvindue ved at gå senere i seng og stå senere op. A-mennesker har højere kropstemperatur når de vågner og er mere friske og aktive tidligt på dagen, hvorimod B-mennesker får mere energi senere på dagen, når A-menneskene er trætte.
- Døgnrytme ændrer sig i løbet af livet, og det er hormoner, der er med til at ændre menneskets døgnrytme i løbet af livet:

Livsstadie	Beskrivelse
Børn	Børn er generelt A-mennesker, men der kan også være B-menneske børn.
Unge mennesker	Langt de fleste unge er konsekvente B-mennesker, de kan biologisk ikke gøre for at de går senere i seng og står senere op, dog <i>kan</i> der findes unge som er A-mennesker.
Voksne	Når mennesket er 30 år og hjernen er fuldt udviklet, fordeler kronotyperne som i skemaet foroven, hvor de fleste mennesker i verden er B-mennesker.
Ældre	Når man bliver ældre, er man lidt mere henimod A-menneske igen, det sker gennemsnitlig når man er 52 år gammel, når kvinden stopper sin cyklus og går i overgangsalderen.

- Sene kronotyper og den mellemliggende kronotype, udgør tilsammen 81,1% af den voksne befolkning, som står naturligt op kl. 08.00 eller senere, men de fleste i Danmark skal møde kl. 08.00. Den rytme samfundet følger i dag, 8-16 rytmen fra året 1919, følger minoriteten i samfundet.
- Det er sundhedsskadeligt for et B-menneske at arbejde i A-menneskets arbejdstider. Det kan bl.a. lede til depression, kronisk søvnmangel, hjertekarsygdomme, større risici for diabetes samt rygning, overvægt og socialt jetlag. Derudover har B-mennesker 10% større chance for at dø tidligere, i modsætning til A-mennesker. Dette blev belyst i et studie med ½ million deltagere fra Northwestern University i 2018. Socialt jetlag er et begreb, som beskriver de negative helbredsmæssige konsekvenser, man får ved at leve ude af takt med sit indre ur. Dette skyldes de samfundsmæssige krav, der er ifm. mødetid i skoler og på arbejdspladser, som oftest er kl. 08.00, og derfor ligger tidligere ift. hvornår de fleste naturligt står op. De falder nemlig ikke i søvn, fordi de går tidligere i seng, hvilket resulterer i et søvnunderskud

på skole- og arbejdsdage. Det indhentes ved at sove i længere tid i weekenden, hvilket resulterer i et forskudt søvnmønster og helbredsproblemer.

- B-mennesker skildres og stigmatiseres i samfundet som dovne syvsovere, og der findes en konsensus i samfundet om, at man skal tidligt op og have noget ud af dagen, for at være et succesfuldt menneske. A-mennesker forfremmes oftere, og tjener 7% mere i gennemsnit end B-mennesker. B-mennesket forskelsbehandles derfor på arbejdsmarkedet ift. A-mennesker, da de er tvunget til at gå på arbejde midt i deres biologiske nat, og derfor ikke kan præstere på samme niveau som A-mennesker. Imidlertid handler indkomstfordelingen ikke altid om, hvor effektive de ansatte er, for studier viser, at alene det at møde ind tidligt på en arbejdsplads, giver højere performance-evalueringer, end hvis man møder ind senere og laver præcis det samme.

Dette er blot et lille udsnit af de videnskabelige studier, der er indenfor kronobiologien. Der findes meget mere forskning, der understøtter at mennesket er født med rytme, og hvor meget den nuværende tidsstruktur modarbejder mennesket, både helbredsmæssigt, økonomisk og ift. livskvalitet og glæde.

Min undersøgelse belyser, at det påvirker unge aktivitetsparate borgere, som har sociale problemer udover ledighed, meget negativt, ved at pålægge dem at møde tidligt ind på Jobcentret eller i beskæftigelsestilbud, fordi de er B-mennesker. Dette er ikke beskæftigelsesfremmende, men derimod beskæftigelseshæmmende. Ved at tilpasse beskæftigelsesindsatsen tidsmæssigt, til den enkelte borgers behov, vil det bringe dem tættere på arbejdsmarkedet, altså ved at implementere Kronoinklusion.

Set ud fra den videnskab vi har i dag, giver det ikke mening at hænge fast i en ældgammel rytme, der går imod den biologi, mennesket er født med. Det overbelaster sundhedssektoren at have en usund befolkning, og det er unødvendigt, da en ændring af tidsstrukturen kunne afværge dette.

Dette gælder for borgere såvel som kommunalt ansatte. Økonomisk set giver det ingen mening at tvinge kommunale medarbejdere på arbejde kl. 08.00-15.30, hvis de er mere effektive fra 09.00-16.30 eller 10.00-17.30. De vil arbejde lige meget tid som dem der stadig ville møde tidligt, men de ville være mere effektive og sunde, samt have en større livskvalitet.

I er velkomne til at læse undersøgelsen for flere detaljer, samt kontakte mig, såfremt I har flere spørgsmål.

Venlige Hilsner
Louise Gibson
Socialrådgiver