

# Catalina har undværet sin iPhone før sengetid i en hel uge: »Det er det vildeste, jeg nogensinde har prøvet«

17-årige Catalina Ytting er storforbruger af Snapchat, TikTok og Netflix inden sengetid. I en hel uge har hun sat sig for at holde de digitale skærme ude af soveværelset for at forbedre sin søvnrytme. Allerede første dag i søvneksperimentet mærker hun et ildevarslende tegn.



SIGNE STOUMANN FOSGRAU

---

<https://www.berlingske.dk/node/65950952/preview?token=e8a31c4a996c6049f8c38fd4ea9c601f&timestamp=1640858401>

Catalina kender scenariet alt for godt.

Det er aften, hun har lagt sig til rette under dynen og er klar til at sove.

Men et instinkt i tommelfingeren får helt ubemærket åbnet Snapchat eller TikTok for »liige at tjekke, hvad der sker«. Først to timer efter rammer en tanke hende som et lyn fra en klar himmel.

»'Årh nej, ikke det her igen,' tænker jeg. Jeg er dødtræt af at opdage, at jeg har 'stenet' på sociale medier i flere timer. Det ødelægger virkelig min søvn- og døgnrytme,« fortæller hun.

17-årige Catalina Ytting er langt fra den eneste teenager, der kan bruge timevis på at stirre ind i en lysende skærm.

Langt over **halvdelen af unge teenagere** er online inden sengetid, og hver fjerde mellem 18-24 år har besluttet svært ved at falde i søvn, hvis ikke tv, tablet eller smartphone er tændt, ifølge en undersøgelse **Epinion har foretaget for DR.**

Det risikerer at forkorte eller helt ødelægge de unge menneskers søvn, ifølge et **litteraturstudium**, som Statens Institut for Folkesundhed står bag.



Catalina får sjældent mere end seks timers søvn, men det vil hun lave om på ved at droppe digitale skærme om aftenen. Det viser sig at være en sværere opgave end som så.

*Foto: Linda Kastrup.*

## Søvneeksperiment

Catalina Ytting har gennemsnitligt seks timers skærmtid dagligt – alene på sin iPhone. Mange af skærmtimerne finder sted inden sengetid og er med til at holde hende vågen til langt ud på natten.

**Ifølge Sundhedsstyrelsen** skal unge mellem 13-18 år have otte-ti timers søvn. For Catalina bliver det sjældent til mere end seks timer. Det er hun – mildest talt – træt af.

Derfor har Berlingske spurgt Catalina Ytting, om hun vil indgå i et søvneeksperiment for at se, om hun kan forbedre sin søvnrytme: I syv dage må hun ikke gøre brug af digitale skærme efter aftensmad og frem til, at hun skal sove. Det har hun sagt ja til.

Berlingske har holdt kontakt til Catalina Ytting og udstyret hende med en søvndagbog og et videokamera, så hun har kunnet dokumentere sine tanker. Allerede første aften opstår der komplikationer.

### Mandag: Klar, parat start

Mandag eftermiddag er Catalina Ytting ved godt mod.

»Jeg vil virkelig gerne ændre mine vaner, så jeg glæder mig til at komme i gang. Men jeg er jo en social-media-queen, så jeg er også lidt nervøs. Det skal nok blive en udfordring,« fortæller hun.

Da klokken er 21:00, synes hun stadig, at det går okay.

Da hun ikke længere kan distrahere sit hoved med at lave madpakke, lektier, eller læse i en bog, begynder abstinenserne dog at melde sig.

»Allerede her første dag begynder jeg at mærke tegnene. Det er rigtig svært, og jeg har hele tiden lyst til at tage min telefon frem. Mine tanker kører bare. Jeg tænker især på at være i kontakt mine venner, og alle de serier, jeg har lyst til at se,« fortæller hun.

Den første nat får hun otte timers søvn, hvilket er mere end hun plejer.

### Tirsdag: Mere veludhvilet

Dagen efter er det – ifølge Catalina Ytting – »en del nemmere« at undgå at bruge digitale skærme om aftenen.

Selvom der stadig går noget tid, fra hun lægger sig i sin seng, til hun sover, er hun træt og føler ikke samme store behov for at være på telefonen som dagen forinden.

I alt får hun omkring syv timers søvn, og dagen efter føler hun sig langt mere veludhvilet, end hun plejer.

»Jeg er ligesom vant til at blive døset ind i søvnen, når jeg er på min telefon eller computer til sent. Så jeg kan godt mærke, at jeg er faldet i søvn på en meget naturlig måde i nat. Det var egentlig rart,« fortæller hun.

Samtidig er en uvant følelse begyndt at spille ind, når Catalina lægger sig til at sove.

»Hvis jeg skal være helt ærlig, så har jeg faktisk følt mig lidt ensom uden min telefon,« fortæller hun.

### Onsdag: Tankerne kører rundt

Det er tredje aften, at 17-årige Catalina Ytting må undvære sin telefon inden sengetid, og abstinenserne efter at være online har vokset sig store.

Hun savner især at være på Snapchat, som er hendes suveræne yndlingsmedie og der, hvor hun kommunikerer med sine venner »24-syv nærmest«.

»Jeg synes, at det er lidt hårdt, at man skal ligge og tænke på det, og man får lidt abstinenser. Man har lyst til at kigge på sin telefon, men det må man jo ikke,« fortæller hun.

Følelsen af ensomhed har derfor vokset sig større.

Tankerne kører rundt, mens hun ligger i sin seng. Der er ingen tvivl om, at det er udfordrende for Catalina at undvære den digitale kontakt med vennerne.

»Jeg lå og tænkte på, hvem mon der havde skrevet, imens jeg var på arbejde, og til jeg gik i seng, hvad mine venner lavede og så videre. Det lyder måske fjollet, men jeg føler mig virkelig ensom uden min telefon. Jeg savner at have kontakt til mine venner om aftenen,« fortæller hun.

## Torsdag: En uventet drejning

Torsdag aften tager Catalina Ytting hjem til sin bedste veninde for at overnatte.

På vejen derhen sker det, der ikke må ske.

»Jeg kommer til at tjekke min telefon. Jeg glemmer fuldstændigt alt om eksperimentet, fordi det er første gang, at jeg er ude i den 'virkelige verden' om aftenen. Det viser jo bare, hvor meget man bruger digitale skærme per automatik, når man er i situationer med ventetid eller rastløshed. Jeg skyndte mig selvfølgelig at putte den i lommen igen,« forsikrer hun Berlingske.

Resten af aftenen er det ikke svært at være foruden digitale skærme, fordi hun hygger sig med sin veninde.

»Vi fik snakket meget dybt og personligt. Det kræver jo fuld opmærksomhed, og den er der ikke altid, hvis man sidder med telefonen oppe, så det var virkelig rart. Jeg vil sige, at det var min første aften uden et kæmpe behov for digitale skærme,« fortæller hun.

Torsdag nat sover hun otte timer.

### Fredag og lørdag: Tankevækkende fester

I weekenden får Catalina Ytting vendt op og ned på døgnrytmen, da hun begge dage er inviteret til fest. Selvom hun først kommer i seng ved totiden begge dage, sover hun længe og får derfor næsten ni timers søvn – både natten til lørdag og natten til søndag.

Til festerne får Catalina virkelig øjnene op for, hvor afhængig hun selv og jævnaldrende er af at være online.

»Jeg lagde virkelig mærke til, hvor mange der var på deres telefoner, selvom de sad i en samtale eller stod på dansegulvet. Det synes jeg var ret tankevækkende,« fortæller hun.

### Søndag: Sidste dag

Catalina har sovet godt igennem efter weekendens strabadser.

Ifølge hende selv, er det blevet nemmere og nemmere at undvære skærmtiden, men samtidig glæder hun sig til at få sin skærmtid om aftenen tilbage.

»Det bliver dejligt at kunne være i kontakt med mine venner igen – det må jeg indrømme,« siger hun.

Samtidig håber hun på, at hun vil lægge telefonen mere væk, når hun er sammen med sine venner.

Catalina er klar over, at det tager længere tid at få ændret ordentligt på søvnvaner, men har opdaget et par ting undervejs, som hun vil tage med videre.

»Jeg vil fortsætte med at lægge telefonen væk, når jeg laver lektier, for det har taget halvt så lang tid at lave dem. Og så vil jeg blive ved med at gå i seng klokken 22:00 i stedet for ved midnat. Det gør, at jeg er mindre træt om morgenen – og mindre sur,« siger hun og fortsætter:

»Og så har eksperimentet været en øjenåbner for, hvor ofte man kigger ind i en skærm helt unødvendigt. Jeg kommer aldrig til at undvære digitale skærmen om aftenen fuldstændigt, men jeg har helt klart tænkt mig at skrue ned på sigt.«