

14 NATTEVAGT



Efterskolens vågne mand

Hvert år laver Flemming Efterskole mellem 20 og 30 gymnastikopvisninger over hele landet. Samtidig deltager mange elever i fodboldkampe eller træner målrettet til DM i tumbling, teamgym og grandprix. Det kræver energi og overskud, og derfor har skolen stor fokus på sundhed og god søvn. Fotos: Flemming Efterskole

Flemming Efterskole har som en af landets få efterskoler en lærer ansat, som altid er vågen om natten. Hans job er med egne ord ikke at være sur politimand, men at hjælpe eleverne med at finde søvnen i stedet for telefoner og natterend.

Sofie Secher Karlsen
sokar@fyens.dk

- Når Jannec ikke er her, er der helt sikkert mere snak og natterend.

Sådan fortæller eleverne Maja Nysæther fra Odder og Beate Holm fra Skanderborg, som i år er elever på Flemming Efterskole nær Horsens.

I knap et år har efterskolen som en af de få i landet prioriteret at have en vågen nattevagt på skolen. Og initiativet har givet pote - også på andre parametre, end man oprindeligt havde forudset. Det fortæller skolens forstander, Jacob Mangelsen.

- Hovedårsagen til at ansætte Jannec har været, at vi har været udfordret på, at vores elever ikke nødvendigvis altid går til ro og sover. Det her var et forsøg på at prioritere elevernes søvn, for den er hamrende vigtig. Når man er på efterskole, er man maks. på i alle vågne timer, så det er vigtigt, man får sovet nok, siger han og fortsætter:

- Det har vist sig, at det giver eleverne en tryghed, for de kan altid ringe til Jannec, hvis der opstår noget. Vi kan mærke, at eleverne er mere oplagte, og det er min fornemmelse, at vi ikke har helt så smadrede elever, fordi de er begyndt at sove både mere og bedre om natten.

Altid en vågen voksen

Jannec Bryld er 24 år og ansat til at være vågen om natten på Flemming Efterskole -



Jannec Bryld er nattevagt og underviser.

derudover underviser han i valgfaget obstacle course racing (forhindringsløb).

- Jeg kommer fra forsvaret og har altid dyrket eliteidræt, så jeg ved, hvor vigtig søvn er for både restitution og indlæring. Jeg kender den forskel, det gør, når man prioriterer søvnen, og der er kæmpe forskel på, hvordan man præsterer, fortæller han.

Jannec Bryld oplever, at han er blevet en af dem, eleverne kommer til, hvis de har problemer. Han er ikke uddannet lærer som de fleste af sine kolleger, og han er yngre. De to ting oplever Jannec Bryld som positive, når han møder eleverne om aftenen og natten - uanset, om han skal bremse natterend, eller en elev har brug for en snak før sengetid.

- Meget af min tid går med at gå rundt og sige godnat til eleverne og fortælle dem, at de skal lægge telefonerne. I starten af året var der en del hjemve, og her kunne jeg også hjælpe eleverne. De ved, at de altid kan ringe til mig på vagttelefonen. Der er en tryghed i at vide, at der altid er en voksen vågen, siger han.

En at gå til

På Flemming Efterskole dyrker eleverne gymnastik hver dag - ofte flere gange om dagen - og når kroppen skal yde på højt niveau, er søvnen uendelig vigtig.

- For os handler det også om, at vi er mange mennesker samlet, og man har mindre overskud og en kortere lunte, når man ikke får sovet. Der opstår lynhurtigt flere konflikter, og det er sværere at være en del af undervisningen på dårlig søvn. Det er megavigtigt, at eleverne får deres søvn, forklarer forstander Jacob Mangelsen og tilføjer, at der også er et dannelsesmæssigt aspekt i det, fordi eleverne skal lære at finde en ordentlig dagsrytme og lære, at det at gå i seng i ordentlig tid er en del af hverdagen.

Men selv om Jannec Bryld er vågen om natten, slukker det ikke helt for elevernes lyst til at være sammen på tidspunkter, hvor de ikke skal være det.

- Når vi har natterend, finder Jannec dem som regel og beder dem gå i seng. Dagen efter har vi dialogen med dem om vigtigheden af søvn, fortæller forstanderen.

Både Maja Nysæther og Beate Holm kender til det med ikke helt at få sovet nok, og

Flemming Efterskole

Blev grundlagt i 1893. Har i de senere år udvidet, og i løbet af de seneste 15 år er blandt andet to gymnastikhaller og en kunstgræsbane kommet til. Skolen, som ligger nær Horsens, er en af landets bedst udstyrede efterskoler, når det kommer til springfaciliteter.

Hvert år laver skolens elever omkring 25 opvisninger rundt om i landet, og skolen tilbyder undervisning i alt fra konkurrencegymnastik og tumbling til begynder spring og grandprix. Foruden gymnastik og fodbold kan man som elev vælge valgfag som race, dans og musik.

Skolen har plads til 220 elever.

Læs mere på: flemmingefterskole.dk.

Adresse: Skolesvinget 1, 8762 Flemming.

de er enige om, at en god nattesøvn gør dagen efter nemmere at overskue.

- Når vi laver så meget sport, er det svært at finde energien frem, når man ikke har sovet godt, siger Beate Nyholm, og Maja Nysæther fortsætter:

- Nogle dage falder jeg i søvn, når jeg rammer puden. Andre aftener ligger jeg og tænker og vender og drejer mig, og især i starten var det ret betryggende at vide, at der altid var én, man kunne gå til.