

UNIVERSITAS **MAGASINET**



DE SØVNLØSE

MENS ALLE ANDRE SOV, LÅ ANNELI
(20) VÅKEN I SENGEN OG LYTTET
TIL SIN EGEN HJERTEBANK.

SO RO SØVNLØS STUDENT, NÅ ER DAGEN OVER

Tankene spinner som lykkehjul på tivoli og hodet er lys våkent. Jeg sjekker klokken. 03:12, faen. Jeg vrir meg i sengen, snur meg over på ryggen og retter litt på putene. Prøver å fokusere på pusten. Gjentar «inn gjennom nesen, ut gjennom munnen» som et mantra i hodet. Jeg sjekker klokken igjen. 03:53. Pulsen øker – bare tre timer til alarmen ringer nå.

De fleste kjenner seg igjen i den fortvilte følelsen av å ligge lys våken i timesvis mens nattesøvnen renner ut som sand mellom fingrene. Forestill deg å ha det slik i dagevis, ukevis, kanskje månedsvis. Tall fra årets SHoT – Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, viser at nær én av tre norske studenter rapporterer om betydelige søvnvansker. Psykologiprofessor Ståle Pallesen ved Universitetet i Bergen (UiB) har forsket på søvn og tror de omfattende søvnvanskene henger sammen med økt bruk av elektroniske medier, økende press på individene og det han beskriver som et «24-timers samfunn».

Ved enkelte studiesteder starter obligatorisk undervisning så tidlig som i åttetiden, det til tross for at hver tredje student i klasserommet eller forelesningssalen angivelig knapt har sovet på flere dager. Studenter med en døgnrytme i utakt med «normalen», sliter ofte med negative ringvirkninger som stress, utmattelse eller psykiske lidelser som angst og depresjon. SHoT-undersøkelsen viser at 42 pro-

sent, nesten én av to studenter, rapporterer om psykiske plager, og ifølge psykologiprofessor Pallesen kan psykiske lidelser i seg selv være en utløsende årsak til søvnproblemer.

I magasinets reportasje forteller tre studenter om sine erfaringer med søvnvansker. Felles for de tre er at bekymringer og store livsforandringer var utløsende faktorer til søvnvanskene. Kjærlighetssorg, fremmed by, ny og utfordrende studiehverdag, og et krevende avstandsforhold. Anneli Borgen (20), som vi møter i reportasjen, forteller om hvordan søvnproblemene til slutt ble en ond sirkel: Jo mindre hun sov, jo større ble angsten for ikke å sove. Også musikeren Thomas Dybdahl, som vi møter i magasinets portrettintervju, forteller om hvordan den evige følelsen av aldri å være god nok gir ham søvnløse netter.

Det er på tide at utdanningsinstitusjonene legger opp til en mindre rigid og mer fleksibel studiehverdag. På samme måte som man snakker om fordelene ved fleksitid på arbeidsplassen, bør studenter få større frihet til å planlegge sin egen studiehverdag, både når det gjelder start- og sluttidspunkt. Dagens utdanningsinstitusjoner må tilrettelegge for mennesker av det moderne 24-timerssamfunnet. Eller kanskje vi heller bør spørre oss: Er det egentlig et slikt samfunn vi ønsker å leve i?

magasin@universitas.no



PORTRETTE
THOMAS DYBDAHL
side 4 til 7



REPORTASJEN
INSOMNIA
side 8 til 13



ESSAY
SKILSMISSE
side 14 og 15



MARIA T. PETTRÉM
magasinredaktør



MATILDE SOLBERG
CLEMETSEN
magasinfotosjef



PERNILLE SOLHEIM OG HANS MAGNUS MELAND, QUIZMASTERE

QUIZ

1. Hva heter albumet som inneholder låter som «Speed of Sound», «Talk» og «Fix You»? Og hva heter bandet bak albumet?
2. Hva ligger omringet av Grüners gate, Thorvald Meyers gate, Sofienberggata og Markveien?
3. Hva het den skjønneste fjellnymfen i gresk mytologi, som fortsatte å gjenta andres siste ord etter at hun ble drept?
4. Følgende fiktive byer/land hører til hvilke univers? 1. Gotham City. 2. Hogsmeade. 3. Coruscant. 4. King's Landing. 5. Lama Rama
5. 18. oktober ble de nye 50- og 500- sedlene lansert. Hva er hovedmotivene på dem?
6. Flere pakker som inneholdt bomber har i det siste blitt sendt til flere kjente demokrater i USA. Hvilken amerikansk skuespiller mottok en pakke?
7. Hva heter de to skuespillerne som har hatt rollen som James Bond flest ganger? Og hvor mange ganger har de spilt han?
8. Hvor ble Siddharta Gautama født ifølge buddhistisk tradisjon?
9. Bernardo Provenzano, også kjent som «Traktoren», var capo di tutti capi (norsk: sjefen over alle sjefen) i hvilken sicilianske mafiaorganisasjon?
10. Hvem er komponisten bak musikken til filmer som «The Thing» (1982), «Lolita» (1997) og «The Hateful Eight» (2015)?
12. Hva er bosnisk-serbiske Gavrilo Princip kjent for?
13. Hva er navnet på Odins to ravner, i norrøn mytologi?
14. Ranger fra minst til størst, de fem største byene i USA etter folketall.
15. «Mordene i Kongo» kan man nå se på kino. Hvem spiller Tjostolv Moland og hvem spiller Joshua French?
16. Kronprinsesse Mette-Marit har fått påvist en uvanlig variant av hvilken sykdom?
17. Hva heter den keltiske høsttakkefesten som har sammenheng med opphavet til Halloween?
18. Hva heter den irske forfatteren som skrev Dracula?
19. I hvilket år ble tre medlemmer av Orderudfamilien skutt og drept av en ukjent gjerningsperson?
20. Hvilken britisk regissør, kjent for filmer som «Psycho» og «Vertigo», regnes av mange som den psykologiske thrillerens far?

1. "X & Y", av Coldplay.
2. Olaf Ryges plass
3. Ekko
4. 1. DC comics-universet (Batman). 2. Harry Potter 3. Star Wars 4. Game Of Thrones 5. Kaptein Sabeltann
5. 50-lappen: Et fyrtdørn (som har utgangspunkt i Utværet i Solund kommune). 500-lappen: En båt (mer spesifikt: redningskøya RS 14 "Stavanger")
6. Robert de Niro
7. Sean Connery og Roger Moore. Begge har spilt hans syv ganger.
8. I Lumbini i dagens Nepal.
9. Cosa nostra
10. Emilio Morricone
11. 1949
12. Han utførte attentatet mot den østerriksk-ungarske tronarvingen, erkeherzog Franz Ferdinand, og ble drept.
13. Hugin og Munin (gammelnorsk for "Tanken" og "Minnet")
14. 5. Phoenix (ca. 1,6 mill.), 4. Houston (ca. 2,3 mill.), 3. Chicago (ca. 2,7 mill.), 2. Los Angeles (ca. 4 mill.), 1. New York (ca. 8,6 mill.).
15. Moland spilles av Tobias Santelmann, og French av Aksel Hennie.
16. Lungelbrosen
17. Samhain
18. Bram Stoker
19. 1999
20. Alfred Hitchcock

HEKSEKRAFT OG GUDDOMMELIGHET

BOKHYLLA TIL GINE CORNELIA PEDERSEN (32) ER PREGET AV FORELSKELSE, DEPRESJON OG FREMMEDGJØRING. DET SAMME ER HENNES EGNE BØKER OG ROLLER.

tekst: JO MARVIK foto: OLA VATN



De Vergeløse (1938) av Gabriel Scott

Jeg ble omtrent tvunget til å lese denne boken av mamma da jeg var 11– 12 år. Jeg hadde motstand mot å gjøre det, fordi jeg generelt begynte å motsette meg hennes ideer på det tidspunktet. Men jeg leste den til slutt. Den var rystende,

og jeg gråt gjennom hele boken. Den handler om barnehjemsbarn på 1930-tallet i Norge, hvor nådeløst og forferdelig barna ble behandlet. Hovedpersonen Albert var så tapper i alt det vonde, og det var skildret slik at jeg ble kvalm av medfølelse for hans dystre kamp. Jeg hadde et stort behov for å snakke om den, men fortalte det ikke til vennene mine fordi det var litt «rart» å lese sånne bøker. Det forsterket også følelsen av å leve et parallelt hemmelig liv, så da ble det en veldig sterk ensomhet i selve leseropplevelsen også. Jeg tror jeg skal plukke den opp og lese den på nytt, den har sikkert mange elementer i seg som jeg overså da, men vil sette pris på i dag.

«Jeg skrev mange dikt om å ligge i badekar med avkuttete håndledd etter å ha lest denne»

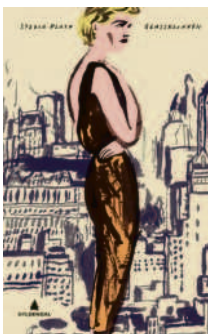


Tatt av vinden (1936) av Margaret Mitchell

En klassiker fra bestemors bokhylle. Denne leste jeg sommeren da jeg var 16 år. Jeg husker ikke hele boken, men det var en veldig intens leseopplevelse. Jeg husker godt fallet Scarlett opplever da krigen bryter ut. Beskrivelsene av kjolene, festene og forelskelsene før borgerkrigen, de trivielle problemstillingene og hvordan alt blir snudd opp ned for Scarlett. Hun går fra å være en bortskjemt drittunge – til å vasse i død og lemlestelse. Jeg husker bildene i hodet av kjolene dynket i blod. Jeg var alltid forelska på den tiden, og ganske umoden i hjertet og hodet, så jeg speilet meg vel også litt i hennes selvopptatthet og naive og ubestemmelige forhold til kjærlighet. *Tatt av vinden* er i mine øyne en aktuell oppvekstroman om en bortskjemt «narsissist» som blir tvunget til å se seg selv i et alt for ærlig speil. Jeg tror mange vil kjenne seg igjen egentlig. Vi lever tross alt i en samtid mistenkelig lik førkrigstider flest.

HVEM: GINE CORNELIA PEDERSEN (32)

- Hva: Forfatter og skuespiller
- Aktuell med: Romanen *Vår i det hinsidige* og Unge Lovende sesong 4 på NRK



Glassklokken (1963) av Sylvia Plath

Jeg er helt sikker på at denne er på alle unge, mer eller mindre deprimerte kvinners liste over bøker som har betydd mye. Leste den da jeg var 17 år, melodramatisk og veldig mørk til sinns. Jeg husker hvor tilfredsstillende det var med

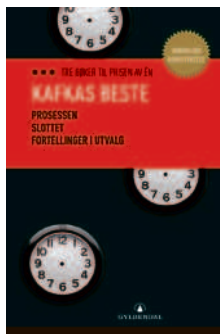
romantiseringen av selvmordet, og det blaserte og strømlinjeformede blikket på aktivitetene og menneskene rundt. Forakten for døden, kvalmen og samtidig besettelsen rundt den. Det får meg til å tenke at de er en del av det samme, at lengselen etter å dø, like mye er lengselen etter å leve. Jeg skrev mange dikt om å ligge i badekar med avkuttete håndledd etter å ha lest denne.



Stjernens time (1977) av Clarice Lispector

Jeg leste nylig i en artikkel i The New Yorker at mange tror Clarice sine tekster er heksekraft. Det skulle ikke forundre meg, for det var sånn det føltes å lese denne boken, som å bli fortryllet. En lekenhet, en vilje til å eksperimentere med tekst,

med ord, forventninger om hvordan en tekst skal se ut, rom for platthet, rom for overdrivelse, humor, hjerteskjærende ærlighet og frihet. Dette sprenger rommet teksten befinner seg i, og minner hele tiden om at begjæret etter perfektjon lukker for horisontene og nysgjerrigheten. For meg er dét perfektjon. Når det tillates. Når forfengeligheten jages bort, og gir rom for det som er i bevegelse.



Prosesen (1925) av Franz Kafka

Jeg begynte på Prosesen tre eller fire ganger og kom til side 30 hver gang fordi jeg ble avbrutt. Den var så tettskrevet og intens, men en dag bestemte jeg meg for å ikke stoppe før jeg var ferdig. Det var på toget på vei til bestemor en gang for

kanskje 10– 12 år siden. Jeg leste hele boken på den togturen. Jeg kjente meg jævlig igjen i den, husker jeg. Ble kvalm. Rystet. Og jeg ble dratt inn i den som i et kaninhull. Verden fortonte seg annerledes etterpå. Jeg har ikke mer fornuftig å si om den enn at den selvsagt er briljant, og at den sjokkerte, endret og inspirerte meg i kraft av det. Det er stort.



Brev til en ung dikter (1929) av Rainer Maria Rilke

Jeg leste denne i sommer, fikk den i gave av en av mine beste venner, og det var bare sannhet i hvert avsnitt. Det opplevdes som å lese en helleg skrift.

Jeg tror Rilke, som Clarice, var i kontakt med noe guddommelig, en kilde som er ren som det klareste kildevann. Om jeg skal være sobrere, så er det en bok jeg anbefaler til unge diktere. Men også til alle mennesker, fordi det han snakker om er å lytte til det som ligger bakenfor tanken – la alt stilne og våge å høre hva som finnes i oss. Det som ikke er kreert av idéer, men som kanskje er rent, universelt. Om å tåle den ærligste tilbakemelding som finnes – om å ikke trenge å dømme, men stille seg åpen for nyansene.

HVEM ER THOMAS DYBDAHL UTEN MUSIKKEN?

SELV ETTER 10 PLATER ER THOMAS DYBDAHL (39) REDD
FOR AT FOLK PLUTSELIG SKAL SLUTTE Å HØRE PÅ HAM.

tekst: **SELMA JONER** foto: **LUCAS LEONARDO IBANEZ-FÆHN**

Han har alltid drevet med musikk. Det er det eneste han kan. Når han en dag plutselig ikke klarer å få kroppen sin om bord i et fly, frykter han det aller verste. Hva om han ikke lenger liker det han gjør?

For hvem er Thomas Dybdahl uten musikk?

To år har gått siden den gangen det nesten gikk galt, og nå er han aktuell med albumet *All These Things*.

A-listet på NRK P3

«Jeg tror han er ganske lei av å snakke om høstmelankoli», advarer pressesjefen før vi setter oss inn i en bås på Kulturhuset. Belysningen er dempet, det er oktober, og en som ikke hadde visst bedre, hadde beskrevet stemningen som nettopp melankolsk.

Det er vanskelig å ikke tenke på Thomas Dybdahl som en sårbar mann i brønndype tanker, og alle andre klisjeer man knytter til den skjøre, vakre stemmen han er kjent for. Men i dag er han lett og livlig, og forteller om tiden etter solodebuten.

– Jeg husker fortsatt hvor sykt glade vi ble da vi fikk en sang A-listet på NRK P3 for første gang. P3 var the shit, liksom, sier han begeistret.

Året er 2002 og Thomas har sagt opp jobben på Videoverden i Sandnes for å satse på musikken. Han har nettopp gitt ut sitt første album ... *That Great October Sound*, og det begynner å bli meningsløst å si nei til spillejobber på grunn av jobbvakter i videosjappa.

Albumet beskrives som «en uvanlig sterk debut» i Dagbladet, og Thomas blir sammenlignet med Beck, Neil Young og Jeff Buckley. I løpet av et år vil han ha varmet opp for barndomshelten Morten Abel, fått en låt A-listet i NRK P3, og Spellemannspris for beste popsolist. Siden den gang har han gitt ut åtte soloplater, og han har ingen ambisjoner om å gi seg med det første.

– Jeg var en sånn gitarnerd

Thomas vokste opp i Sandnes utenfor Stavanger. Han kan ikke huske å ha drevet med noe annet enn musikk, og det finnes bilder av en tre år gammel Thomas med gitar i armene.

– Jeg begynte ikke å spille ordentlig før jeg var sånn ti år. Og da ble jeg en sånn gitarnerd som sto i stua og øvde fem, seks timer om dagen, forteller han.

Til tross for en liten drøm om å studere biologi, og en enorm nysgjerrighet han mener overstiger den faktiske evnen til å ta til seg kunnskap – er det bare musikk han vet hvordan man gjør.

Det er ikke åpenbart at musikeren som har blitt beskrevet som Jeff Buckleys lillebrors første helt var Michael Jackson, men dog.

– Michael Jackson var livet. Jeg hadde mange sånne danse- og sangoppvisninger i stuen, sier Thomas og smiler.

Utover det var det Stavangermusikeren Morten Abel og bandet September When, som gjorde musikkdrømmen håndgripelig.

– De ga deg troen på at det gikk an! Du hadde en vaskeekte popstjerne i Morten Abel. Det var ikke bare der ute i den store verden, det var i nabobyen liksom, sier Thomas.

Det var bare et spørsmål om tid før han begynte å skrive egne sanger. Han gikk på

musikklinjen på Lundehaugen videregående skole, og det var en åpenbar del av pakken.

– Hvilke temaer skrev du om da?

Thomas Dybdahl begynner å le.

– Nei, du kan jo gjette.

– Handlet det mye om kjærlighet?

– He he, ganske mye ja. Men mye pom-pøse ting også selvfølgelig. Det første bandet mitt het Deep.

Han ler litt skamfullt og fortsetter:

– Jeg hadde sikkert blitt skremt hvis jeg hadde hørt det nå. Vi taklet mye verdensproblemer tror jeg, kanskje vi til og med løste dem i en sang.

Han er takknemlig for at sosiale medier ikke eksisterte på den tiden. Altså vil ikke Deeps ungdomspoesi stige til overflaten med det første – til stor skuffelse for resten av oss.

På randen av gjennombrudd

Thomas har en beskjeden holdning til sin egen suksess, og understreker at det ikke alltid har gått veien for ham. Han var 22 år gammel da den første soloplaten kom ut, men hadde vært låtskriver og gitarist i Stavangerbandet Quadrophonics i flere år før det. Og det gikk skikkelig bra – nesten. Bandet var signert til plateselskapet «A touch of jazz» i USA, og var på randen av et gjennombrudd.

– Det var liksom DJ Jazzy Jeff sitt selskap, han som hadde disse megahitene med Will Smith. Så jeg opplevde ganske tidlig rushet i å tro at «nå skjer det». Men så skjedde det jo ikke, forteller han.

Thomas er glad han opplevde både musikalske oppturer og nedturer før den første platen kom ut. Det lærte ham at ting ikke alltid går bra.

«Jeg vet ikke hva annet jeg er flink til. Hva skal jeg gjøre hvis folk ikke lenger vil høre på meg?»

– Er du noen gang redd for at du skal slutte å være inspirert til å lage musikk?

– Ja.

Han tar en lengre pause og ser tanketungt ut i lokalet. Etter en stund begynner han å fortelle om den gangen det nesten gikk galt. For to år siden hadde han reist og turnert så mye alene at han fysisk ikke klarte å få kroppen sin om bord i et fly. Han måtte finne ut av om han ikke lenger likte det han holdt på med, eller om det handlet om måten han gjorde det på.

– Det er jo reisingen som tar knekken på deg. Når man står og krangler med en eller annen slovakisk bagasjestuer på en flyplass klokken fem om morgenen for hundrede gangen. Da blir man gammel, sier han.

Heldigvis fant han ut at han fremdeles elsket musikken, og begynte å rydde opp i ting. Nå sier han for eksempel bare ja til ting han har lyst til å gjøre, som ikke koster ham for mye personlig. Han har holdt på så lenge nå, så det må være greit, sier han.



THOMAS DYBDAHL (39)

■ Norsk sanger, gitarist og låtskriver fra Sandnes

■ Bosatt i Stavanger med kona Unni Carr Dybdahl og sønnen Albert

■ Fikk sitt store gjennombrudd med albumet ... *that great October sound* i 2002

■ Aktuell med albumet *All These Things*



– Du er aldri bedre enn ditt siste album

Selv om Thomas Dybdahl vokste opp i Sandnes, er det Stavanger som er hjemme nå. Der bor han med kona Unni Carr Dybdahl, og sønnen Albert.

– Jeg bruker ikke min egen by til de store opplevelsene. Jeg bruker den bare til hjemmeliv. Jeg tenker på hva jeg skal ha til middag og ikke på å gå ut.

Vanligvis spiller han mellom 70 og 100 konserter på et år. Det innebærer en del reisedager. Gruer han seg noen gang til å reise fra familien og spille konserter? Ja, svarer han raskt. Så forsvinner han inn i seg selv en liten stund.

– Jeg gruer meg alltid hvis jeg har vært hjemme litt. Jeg har en sånn magisk grense. Hvis jeg har vært hjemme mer enn en uke, begynner jeg å grue meg til å spille, fordi jeg føler det tilhører et helt annet liv.

Hvis han derimot er hjemme mer enn en måned, er han «døden nær» og vil bare ut å spille. «Sweetspoten» ligger et sted i mellom, forklarer han.

– Hva bekymrer du deg for?

Thomas trekker pusten dypt.

– Åh. Veldig mye. Men en bekymrer seg ofte for sånne dølle ting føler jeg. Jeg bekymrer meg for penger hele tiden.

Han er redd for å ikke kunne forsørge familien, forteller han. Å ikke ha noe til overs den dagen folk slutter å gå på konsertene og kjøpe platene hans. I de mest positive øyeblikkene tenker han at han har opparbeidet seg et lojalt publikum som vil følge ham i tykt og tynt.

– Men realiteten er at hvis du gir ut noe de ikke liker,

«Michael Jackson var livet. Jeg hadde mange sånne danse- og sangoppvisninger i stuen»

hører de ikke på det. Så enkelt som det. Er du uheldig kan en plate være død én uke etter at den kommer ut, forklarer han.

Skrekkscenarioet er å plutselig stå overfor to år med tom kalender. To år som var planlagt brukt på turné, å spille på festivaler og lage ny musikk – og forventninger om penger i kassa.

– Du er aldri bedre enn ditt siste album. Dette prestasjonsjaget gjør at du må levere noe det går an å skape en karriere av.

Det aller viktigste er likevel å være en god far for sønnen Albert. Det er livsoppgaven hans. Men oppi alt dette skal han også ha sitt eget liv, og ikke minst være en forsørger.

– Jeg tok ikke en bachelor eller master i noe før jeg begynte å spille musikk. Det er sikkert derfor jeg noier ganske kraftig. Jeg vet ikke hva annet jeg kunne gjort. Jeg vet ikke hva annet jeg er flink til. Hva gjør jeg hvis folk ikke lenger vil høre på meg?

Han finner liten trøst i at dette evige jaget og følelsen av å aldri være god nok fungerer drivende for musikkproduksjonen.

– Jeg skulle bare ønske at det ikke ga meg søvnløse netter. Hvis det bare hadde plaget meg på dagtid, hadde det ikke vært noe problem.

Han har prøvd å meditere. Nå gleder han seg til å prøve Sam Harris' nye meditasjonsapp «Waking up». Han tror ikke sånt funker for alle, men håper det vil funke for ham.

– Det er pusten jeg må jobbe med. Jeg kjenner det. Søvnløse netter til tross, Thomas tror ikke på klisjeen



om den lidende kunstneren. Han tror denne misforståelsen kommer av at folk flest ikke helt forstår hva kreativitet er.

– Det er å følge en idé, gå dit den tar deg, og forsake sannhet i jakten på den, sier han og legger til:

– Jeg sier ikke at det å lide ikke produserer noe bra, men i øyeblikket produserer det som regel aldri noe annet enn lidelse.

– Men det er kanskje vår rolle som musikere og kunstnere å tolke og bearbeide det, for så å gjøre det om til noe annet.

Blir zen av golf

Thomas tar en stor slurk eplejuice og lager en umpf-aktig lyd. Jeg har nettopp spurt ham hva han gjør når han ikke spiller musikk.

– Da gjør jeg superstreite ting. Eh he he, jeg lager øl.

– Men det er vel ikke så streit?

– Nææææ, det er ganske streit. Det lukter litt midt-livskrise av den.

Sesongens øl har fått navnet «Tropenatt» og er laget spesielt til vårens turné. Den serverte han i går, da han arrangerte lyttfest for det nye albumet i studioet sitt i

Stavanger. Så hvis han ser ut som om han er litt «trang i hodet», er det derfor, forklarer han.

Brått kommer Thomas på at spørsmålet handlet om hva han gjør når han nettopp ikke driver med musikk.

– Ja, også spiller jeg golf.

– Ja, det er ganske streit. Er du god?

– Nei, ikke i det hele tatt. Jeg «sucke big time». Men det er det nærmeste jeg har kommet å være helt zen.

Det er så vanskelig at jeg aldri har tatt meg selv i å tenke på andre ting underveis. Det er kanskje det som appellerer mest til meg. Meditasjonen i det.

Han er nemlig en «sinnsykt rastløs person», og mener han driver kona Unni til vanvidd med sin hvileløse vandring rundt i huset.

– Jeg har alltid en romantisk drøm om å ligge på sofaen, se på The Simpsons og koble helt av. Men det går 20 minutter og så blir jeg rastløs.

Kanskje er det nettopp rastløsheten som gjør at han etter 16 år fortsatt håper han har en lang karriere i vente.

– Jeg håper bare at det går bra på en måte.

magasin@universitas.no

FEM KJAPPE

1. Har du noen forbilder?

Egentlig alle som virker til å ha kontroll på livet sitt og vet hva som gjør de lykkelige.

2. Når var du sist gang full?

På ølfestival, det er så små glass og det leder til at man tror man aldri kan bli full. Det er feil.

3. Hva gjør du når du skal slappe av?

Podcast og gåtur hvis jeg trenger å bare gire meg ned litt. Vegetering og Futurama på sofaen hvis jeg er dødsliten.

4. Mest skjellsettende opplevelse?

22. juli, 9/11 og å bli pappa.

5. Beste filmopplevelse?

Sunrise med live score av Lambchop på Folken i Stavanger.



FÅR IKKE RO: –Pulsen øker, man klarer ikke å puste ordentlig, forteller Solveig Bua Løken. Hun har slitt med søvnproblemer og angst siden det ble slutt med kjæresten i sommer.

NÅR ALLE ANDRE SOVER

tekst: **KRISTINE SØRHEIM OG PERNILLE SOLHEIM**
foto: **OLA VATN**

NESTEN ÉN AV TRE NORSKE STUDENTER SIER
AT DE SLITER MED SØVNVANSKER. HVORDAN
FØLES DET Å IKKE SOVE PÅ FLERE DAGER? ►►

Klokken er 03: 00. Det er tirsdag og Oslo er stille. Dørene er låst, og vinduene i leilighetene mørke. Bak tykke murvegger ligger mennesker i dyp søvn. Tusenvis av kroppor som hviler, bearbeider inntrykkene fra dagen, henter energi til resten av uka. Men noen ligger våkne. De som ligger i sengen og vrir seg, med hodet fullt av tanker som kverner og kverner. De som ikke får sove. Dette er tre av dem.

– Klarer ikke å roe meg ned

Doktorgradsstipendiat Solveig Bua Løken (26) står under de gulnede trærne utenfor Lidts hus i Botanisk hage. For omlag to måneder siden gikk hun inn i en forskningsstilling. Ved siden av jobber hun som desker i Universitas.

– Jeg leverte masteren min rett før sommeren, var i en veldig produktiv fase og fikk denne jobben, forteller hun.

Ting var tilsynelatende i ferd med å falle på plass for den vordende biologen. Men så kom knekken. Rundt samme tid som Solveig startet i den nye jobben, slo kjæresten opp med henne, etter mer enn 5 år sammen. Siden da har hun føyd seg inn i rekken av studenter som ikke sover.

Det opprivende bruddet satte Solveig i krisemodus, og hennes første reaksjon var å dra ut og feste. Når hun var full, fikk hun sove.

– Men det er alle de andre dagene, når du ligger der alene og kverner, at det ikke går.

Søvnløshet (insomnia) er en diagnose som stilles når en person opplever vansker med innsovning og/eller oppvåkning, og sliter med søvnighet på dagtid minst tre ganger i uka, i mer enn tre måneder. Ifølge Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2018 (SHoT) rapporterer 31 prosent av norske studenter om søvnvansker – nesten én av tre.

Solveig kan ikke sies å ha insomnia helt ennå, med sine to måneder med manglende nattesøvn. Men hun er ikke fremmed for problematikken, siden hun også tidvis slet med søvnen da hun var yngre. Hun kunne ha vansker med å sovne, og ha underlige drømmer, som hun i dag mener kan ha vært stressutløste.

Følelsen Solveig har når hun, som 26-åring, ligger i senga og forsøker å sove, kjenner hun igjen fra sine tidlige tenår.

– Hjernen klarer liksom ikke å skru seg av, den går på høygir, sier hun.

– Jeg er jo en ekstrovert person, som er mye sosial og er veldig aktiv, så på kvelden klarer jeg ikke å roe ned igjen.

Kropp og psyke

Når hun ligger der, ute av stand til å sove, får kjærlighetssorgen rom til å herje.

– Jeg ligger og kverner på bruddet. Samtidig er jeg så lei av å tenke på det, for det kommer jo ikke noe nytt.

Solveig og ekskjæresten delte liv, og de delte et hjem. Men nå er det bare henne igjen i leiligheten.

– Når man ligger der, i den samme leiligheten, den samme senga ... Det blir så tydelig at man er alene, da.

Kjærlighetssorgen utløser iblant også angstsymptomer i Solveig, som hyppigst kommer til overflaten når hun nettopp ligger alene og forsøker å sove.

– Pulsen øker, man klarer ikke å puste ordentlig, og så blir det en ond sirkel, hvor det blir umulig å slappe av, forteller hun.

– Man blir så sliten av å ikke sove, at man ikke har energien som kreves for å holde angsten på avstand.

Hun blir stille litt.

– Det er rart hvordan kropp og psyke har vært to adskilte felt så lenge, for det blir jo så tydelig i slike tilfeller hvor tett knyttet de er til hverandre, sier hun.

– Det er så mange fysiske reaksjoner på det psykiske ubehaget man kan oppleve som menneske.

Det kan ta lang tid, men Solveig får som oftest sove til slutt. Og hun har noen hjelpemidler.

– Jeg har faktisk prøvd meditasjonsapper! Jeg har gjort så mye narr av det tidligere, men dét, og pusteøvelser, fungerer i hvert fall litt. Og medisiner, da.

Etter en måned med minimalt med søvn, gikk Solveig til legen. I dag går hun på effektive medisiner, og hun er 50 prosent sykmeldt. Dette har gjort hverdagen hennes betydelig lettere. For selv med fleksitid og forståelsesfulle veiledere, slet Solveig med dårlig samvittighet for sin nedsatte yteevne.

– Det er jo en kjempekul jobb, som jeg i utgangspunktet er veldig engasjert i, men når jeg ikke får sove, klarer jeg ikke å engasjere eller konsentrere meg lenger. Det gjør noe med selvstilliten å ikke klare å komme seg opp tidsnok på jobb og prestere som man ønsker. Og man føler jo at man ikke

mestrer de helt enkle oppgavene i livet. Du har liksom ikke kontroll over primærbehovene dine, sier hun, og fortsetter:

– Man blir jo helt koko av å ikke sove. Man klarer ikke å være seg selv, eller tenke klart.

Så smiler hun litt.

– På mange måter er det jo bra at dette skjedde når jeg først kom meg ut i arbeidslivet, for det er nok et mye bedre hjelpeapparat for dette når du er ansatt.

Økt risiko for depresjon og angst

– Generelt stiger søvnproblemer blant både unge, studenter og voksne, sier Ståle Pallesen.

Han er professor ved Institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen og har forsket på søvn og søvnforstyrrelser. Pallesen forteller at søvnproblemer kan skyldes alt fra stress til dårlige vaner, og at søvnunderskudd, over tid, kan gi store helsemessige konsekvenser.

– Lite søvn kan for eksempel øke risikoen for hjerte- og karlidelser, diabetes og overvekt. Men ikke minst kan det ha en negativ innvirkning på den psykiske helsen – kanskje særlig i form av økt risiko for depresjon og angst, sier han.

Kornelia Beiske, søvnforsker og overlege på seksjon for klinisk nevrofysiologi ved Oslo universitetssykehus, Ullevål, peker på flere konsekvenser ved søvnvansker:

– For lite søvn kan også medføre redusert konsentrasjonsevne, svekket sosial funksjon og fysisk ubehag, sier Beiske.

Hun støtter også opp under det Solveig forteller om «den onde sirkelen»: At man kan bli så opptatt av søvnproblemene sine, at også dét blir en trigger for uro.

– Måling av søvn og søvnkvalitet kan føre til økt angst og bekymring for at man ikke sover nok eller godt nok, og føre til forverring av søvnproblemer eller utvikling av insomnia.

Ifølge Pallesen er det vanskelig å peke på en bestemt årsak til økende problemer knyttet til søvn. Han trekker likevel frem økt stress og stadig høyere forventninger i samfunnet som mulige forklaringer.

– Et 24-timers samfunn med mer skiftarbeid, økt bruk av elektroniske og portable medier, øker presset på individene, sier Pallesen.



PÅVIRKER SELVTILLITEN: Solveig hadde nettopp startet i ny jobb da søvnproblemene meldte seg. –Det gjør noe med selvstilliten å ikke klare å komme seg opp tidsnok på jobb og prestere som man ønsker.



ENSOMMENETTER: Julie tilbringer de søvnløse nettene alene på et 7,5-kvadratmeters rom. Når alle andre sover, føler hun på en vond ensomhet.



SLITES UT: – Jeg er en person som tåler lite søvn, men jeg er sliten nå, forteller Julie Nicolaisen, som iblant kan gå flere netter uten å sove.

Helt alene

– Det er litt rart. Når du flytter til en så stor by, og er omringet av folk. Også føler du deg helt alene.

Da Julie Nicolaisen (22) flyttet til Oslo for å begynne på journaliststudiet fikk hun store søvnproblemer. Siden semesteret begynte har hun ofte gått flere netter uten å sove.

Det siste året har hun reist til Sør-Afrika tre ganger for å jobbe på et naturreservat som har som mål å redde dyr – primært løver – fra oppdrett, troféjakt og turistvirksomhet. Det frivillige arbeidet har gitt Julie mening og mestringsfølelse. På armen har hun en tatovering av en av løve. Men på sitt siste opphold ble 22-åringen syk. En betennelse i overkroppen utviklet seg raskt og hun ble satt på sterk antibiotika, som bare gjorde vondt verre.

– Jeg var helt alene på et sykehus, en 15-timers flytur unna familien og jeg visste ikke hva som var galt. Selvfølgelig var jeg redd.

Den gjenstridige sykdommen fikk konsekvenser for Julies studiestart.

– Jeg kom hjem til fadderuka, og var kjempedårlig. I stedet for å være sosial og få meg nye venner, bare sov jeg, og så begynte studiene. Og da ble det ikke søvn.

– Jeg har fått meg venner, og jeg trives jo, men jeg føler at jeg mistet så mye av det viktige

sosiale grunnlaget, forteller Julie, og legger til at hun ikke har fått bearbeidet det å forlate Sør-Afrika og dyrene hun bryr seg om.

På gården et par timer utenfor Cape-Town, er det lange arbeidsdager. Julie er vant til å sjonglere hardt fysisk arbeid og en sosial hverdag:

– Det er en helt annen type hverdag. Man blir

«Man blir jo helt koko av å ikke sove. Man klarer ikke å være seg selv, eller tenke klart»

Solveig Bua Løken

ekstremt sliten, det er en helt annen type stimuli enn det man får her i Oslo. Samtidig liker jeg det så godt, så det gir meg energi også, forteller hun.

Julie tror at mindre sosialt samvær, både med folk og dyr, kan være en av årsakene til søvnproblemene.

– Altså, det er flaut å si, for man er jo rundt folk hele tiden, sier hun og biter seg i leppa før hun fortsetter:

– Jeg har aldri kjent på det før, å være rundt så mange – og likevel føle meg så ensom. Men det er det jeg gjør.

Uten rom til å puste

Julie beskriver en hverdag med lite skole og en tom kalender. Hun sitter mye for seg selv på det knøttlille rommet, kanskje helt fra skolen er ferdig, frem til leggetid. Og på natta, når alle andre sover, føler hun også på en vond ensomhet.

– Det har hendt at jeg har dratt hjem til familien. At jeg har tenkt at jeg ikke orker å sitte hjemme og stirre alene, så jeg hopper på toget til Toten og dropper skolen.

Julie sover mye bedre de dagene hun har vært sosial. Å være sammen med folk er det eneste som virkelig hjelper når hun er her i Oslo, men hun har også forsøkt å anvende meditasjonsteknikker og dyretelepati, en avslapningsteknikk hun plukket opp i Sør-Afrika. Hun ler litt.

– Alle som hører om dette med dyretelepati tror jo jeg er gæren. Og det er kanskje litt det som er greia. At jeg føler at jeg ikke har noen her i Oslo å snakke om disse tingene med. Om Sør-Afrika, og sånn.

Hjemme på Toten og i Sør-Afrika er det plass til å puste. Og senga er et fristed, et sted forbeholdt soving – på nattestid. I leiligheten i Oslo, foregår alt på 7,5 kvadratmeter. ►►

PRØVD ALT: Anneli Borgen prøvde mange alternative metoder før hun så seg nødt til å gå til legen med søvnproblemer. – Å brenne eteriske oljer, legge mobilen på kjøkkenet, hypnose... Jeg elsker jo ASMR, men det fungerte heller ikke.





BRA IGJEN: Etter en familiejul i trygge omgivelser, snudde det for Anneli, og hun fikk endelig sove igjen. I dag er senga en avslappet sfære.

◀ – Jeg forbinder ikke senga med søvn lenger, og det ødelegger.

Vanligvis legger Julie seg til å sove rundt klokka elleve. Da begynner hodet å kverne, og slik fortsetter det. Ofte ender hun opp med å dra rett på skolen uten å sove.

– Jeg er en person som tåler lite søvn, men jeg er sliten nå.

Ifølge Pallesen ved UiB henger søvnproblemer og psykiske lidelser ofte tett sammen og kan påvirke hverandre gjensidig. Psykiske lidelser kan ofte være en utløsende årsak til søvnproblemer, men søvmangel i seg selv kan også medføre økt risiko for utvikling av psykiske lidelser som depresjon og angst. Slik var det for Julie, da hun for noen uker siden fikk feber, ble svimmel og hadde store brystsmerter. Hun ble brakt til legevakten, hvor de ikke fant noe fysisk galt.

– Jeg klarer ikke helt å tro at det var et angstanfall. Det er så fjernt for meg at det skjer med meg, sier Julie.

Men hun orker ikke å grave seg ned i det, og hun har ikke lyst til å gå og kjenne etter, for da blir alt mye verre.

– Det eneste som fungerer for meg er å gjøre ting. Være sosial.

Hun tar en tenkepause, stryker over tatoveringen.

– Og det å reise til Sør-Afrika da. Det er da jeg virkelig har det bra.

Ekspertene peker på at økt stress gjerne fører til svekket søvnkvalitet. Når man er ung er man særlig sårbar for stress, og mange sliter seg ut fra en trang om å yte sitt beste for seg selv og alle rundt seg.

Å høre på hjertet

For ett år siden satt Anneli Borgen (20) på UiO, og kjente at kroppen ikke orket mer. Hun gikk opp til seminarlederen:

– Unnskyld, jeg må hjem å sove.

I et halvt år hadde hun knapt nok sovet.

Klokken er 20:00, og i den store leiligheten på Majorstua lager kjæresten hennes, Sophus (21), middag. Anneli er kvikk og våken, til tross for at hun sjonglerer mellom deltidsjobber i barnehage og bar, og tar et enkeltemne i kjønnsstudier.

– Nå som jeg sover om natten, så har

jeg energien til å gjøre det jeg vil.

Fra august i fjor til februar i år var realiteten imidlertid en helt annen. Annelis første semester på Blindern var, mer enn noe annet, preget av sterke søvnproblemer.

– Jeg hadde nettopp blitt sammen med Sophus. Det var mitt første ordentlige forhold, og et avstandsforhold. Og så begynte jeg rett på studiene, og flyttet hjemmefra. Alt kom liksom på én gang, forteller hun.

For Anneli spant plutselig alt rundt avstandsforholdet. Planlegging av hvor, når og hvordan hun og Sophus skulle sees. Avstandsforholdet og den nye studiehverdagen skapte mye stress, og søvnkvaliteten ble gradvis dårligere.

– Jeg sov urolig og kunne våkne opp å panikksjekke telefonen min flere ganger i løpet av natten. Det eskalerte og innen oktober ble det et stort problem. Og så begynte jeg å tenke på det.

Det ble en ond sirkel. Jo mindre hun

sov, jo mer tenkte hun på at hun ikke sov – og da ble det enda vanskeligere å falle til ro. Hun begynte å grue seg til å gå og legge seg. Søvnproblemene tok totalt kontroll over hverdagen.

– Det begynte med at jeg sov dårlig på grunn av de ytre faktorene, og så ble søvnproblemet i seg selv den aller største faktoren. Det stresset meg mer enn noe annet.

I denne perioden tenkte Anneli på søvn hele tiden. Hun leste alt hun kom over, og snakket ikke om annet. I bokhylla ved senga ligger «Why we sleep» av Matthew Walker. Anneli ler litt.

– Jeg var jo helt obsesst. På et tidspunkt leste jeg noe om hjerterytme, og at med en gang du begynner å bli bevisst på hvor raskt hjertet slår så øker hjerterytmen, og du kan ikke sove. Så hver natt lå jeg og hørte på hjerterytmen min.

Hun forteller at hun virkelig prøvde alt.

– Å brenne eteriske oljer, legge mobilen på kjøkkenet, hypnose... Jeg elsker jo ASMR, men det fungerte heller ikke.

Et eget rom

Anneli lot det gå langt uten å søke hjelp. Hun forteller om hvordan hun lå og vred seg i sengen, rastløs, men samtidig utslitt.

– Jeg begynte å droppe mye sosialt, jeg orket jo ikke å feste lenger. Jeg har alltid vært veldig gira på fest, hun som legger seg sist liksom, men dette halvåret sovnet jeg med en gang jeg rørte alkohol, forteller hun.

Folk rundt Anneli var ekstremt bekymret. De kunne se hvor sliten hun var, og tryglet henne om å be om hjelp. Til slutt gikk hun til legen.

– Jeg har sett så mange nyheter om hvordan sovepiller gis ut over en lav sko, at det egentlig ikke hjelper, og tenkte at jeg skulle klare meg uten en sånn type «quick fix», men til slutt innså jeg at jeg faktisk var for sliten til å klare og fikse problemet.

Hun fikk et mildt innsovnende middel, og i begynnelsen hjalp det litt.

– Men ganske raskt var det som om kroppen ble immun, og jeg var tilbake på scratch, forteller hun og blir stille.

Men så begynte det å gå bedre. Etter en tøff eksamensperiode reiste Anneli på ferie med moren sin, og feiret jul hjemme, i trygge og vante omgivelser.

– Det er vanskelig å sette fingeren på hvorfor det ble bra, sier hun.

Da hun kom tilbake til Oslo, bodde hun en periode i den store leiligheten alene. Det som først føltes tomt, ensomt og usikkert, ble plutselig en løsning.

– Jeg begynte å spre tingene mine utover, jeg flyttet alt som før hadde foregått inne på et lite rom ut i hele leiligheten og fylte det med mine ting, forteller hun.

«Dette halvåret sovnet jeg med en gang jeg rørte alkohol»

Anneli Borgen

Anneli skapte sitt eget rom og ble komfortabel i eget selskap. Hun hvilte mer i seg selv.

– Jeg tok opp igjen kreative aktiviteter jeg liker å drive med. Skrivning og tegning, aktiviteter som ikke krever at jeg prestere, og gjorde disse tingene utenfor soverommet. Rommet mitt og sengen kunne beholdes soving og hvile. Alt måtte ikke skje der.

Hun smiler og rekonstruerer en scene fra begynnelsen av februar:

– Det begynte å bli lysere. Og en av disse soldagene gikk jeg alene og kjøpte meg pastellkritt til å tegne med. Da jeg kom tilbake i leiligheten følte jeg meg ikke ensom, selv om det var helt tomt her.

Omtrent samtidig foreslo Sophus at han skulle komme til Oslo, og de begynte å planlegge og flytte sammen. Anneli beskriver det som en stor lettelse å kunne stadfeste fremtiden litt.

– Jeg hadde ikke klart ett år til med avstandsforhold. Det var utrolig deilig å bli kvitt den uvissheten som kommer med avstandsforhold, sier hun.

Anneli smiler og slår hånda ut mot senga, liksom for å understreke hvordan senga igjen har blitt en avslappet sfære.

– Alle disse faktorene fjernet fokuset vekk fra søvn, og det ble løsningen. Å slutte og la alt kretse rundt det.

Husk å puste

Tilbake i Botanisk hage loser en vektor etternølerne ut av hagen, og portene låses. Solveig fikler med sin egen portnøkkel – et håndfast bevis på drømmejobben.

– Det kommer jo til å gå bedre, det kommer til å gå over, sier hun, og presiserer:

– Det er allerede bedre. Jeg måtte bare tillate meg selv at det tar tid.

Hun pakker skjerfet tettere om halsen og gjør seg klar til å gå, låse opp smijernsporten og trille sykkelen ut i Monrads gate.

– Det er så viktig da, at man gir seg selv den tiden det tar å bli bedre. At man puster. Puster med magen, og ber om hjelp.

magasin@universitas.no

SKILSMISSEVOKSEN

DA JEG FIKK VITE AT FORELDRENE MINE SKULLE SKILLES FALT LIVET MITT I TUSEN KNAS. SKAL MAN EGENTLIG BLI SÅ STERKT PÅVIRKET AV DET NÅR MAN ER 21 ÅR GAMMEL?

tekst: **MARIA STØRE**

Jeg hører på stemmen til mamma at noe er galt. Det er fredag kveld og jeg har nettopp slukt et par øl ute. I morgen skal livet mitt begynne. Jeg skal flytte inn med to venninner, jeg har nettopp startet i en ny jobb og studiet har endelig kommet ordentlig i gang. Men jeg hører på stemmen til mamma at noe er galt. Kjære mamma, du som alltid sier du ser meg. Har du glemt hvor godt jeg ser deg?

Den kvelden fikk jeg vite at mamma og pappa skulle gå fra hverandre. Men det visste jeg jo allerede. Jeg har sett disse menneskene nesten hver dag siden jeg kom til verden.

Da jeg kom hjem fra en lang reise var det lett å se at noe hadde endret seg i barndomshjemmet. Bomben begynte å tikke i juni. Jeg visste det kom til smelle, jeg visste bare ikke når. Tikkingen forsvant til tider, andre ganger forbedte jeg meg på det uunngåelige. Bomben som til slutt gikk av ga ikke noe smell, bare et stakkarslig sukk.

Lørdagen etter beskjeden kom var en tåke av tårer og migrene, mens jeg tappert malte den nye leiligheten min. For jeg prøvde å være tapper. Jeg er vant til å være sterk og tøff, men mens jeg stod der med malekosten i hånda og tårevåte øyne klarte jeg ikke mer. Skilsmissten var for sterk. Kroppen reagerte for meg, som om noen slo meg i magen til jeg ikke kunne puste lenger. Jeg sank ned på gulvet og hulket av smerte. Jeg følte så mye ansvar, for foreldrene mine, for broren min og for min egen fremtid. Den dårlige samvittigheten slukte meg da den eneste tanken jeg satt igjen med var: Hva med meg? Skal ingen passe på meg? Jeg følte meg som et sårbart barn.

Bare gi meg én dag til, tenkte jeg. Bare én dag med ferieminner, gode samtaler, latterkramper og støtte fra de to menneskene som oppdro meg, sammen.

Jeg ble kjent med mamma og pappa på nytt i disse ukene. Jeg fikk vite hvor det gikk galt, og hvorfor. Da jeg var yngre kunne jeg titte ut av vinduet på natten, og se mamma og pappa sitte på terrassen med lidenskapelige blikk og alltid noe å prate om. Det bildet svinner aldri. Et bilde av to bestevenner, det perfekte par.

Kanskje var de ikke et par i det hele tatt? Kanskje de i flere år bare har snakket om problemene?

Ofte blir jeg spurt om det var en vond skilsmisse, men alle skilsmisser er vel vonde? Likevel skulle jeg vært bedre herdet. Det sies at halvparten av alle ekteskap ender i skilsmisse. Burde det ikke da være enklere?

Sorgen var overveldende, og jeg var utrøstelig. For det var en tragedie. Det ER en tragedie. Jeg har prøvd å riste det av meg, akseptere at skilsmisse er vanlig og fokusere på fordelene. Kanskje de får det bedre nå, kanskje familien vår trengte dette?

Det er vanskelig å tro at det kan bli bedre, når livet jeg kjenner har vært så bra. Det livet kommer aldri igjen. Det føles som om noe har dødd. Ikke bare mine foreldres kjærlighet, men også livet jeg har levd. Flere påpeker at jeg er voksen nå, at det livet hadde forsvunnet uansett. At de minnene bare finnes i fortiden og at jeg ikke trenger foreldrene mine på samme måte lenger. Jeg er jo voksen nå.

Jeg vet hvor vondt mamma og pappa har det, derfor har jeg prøvd å legge lokk på følelsene og min egen sårbarhet. Jeg vil ikke være enda en byrde når foreldrene mine tross alt går gjennom noe vondt.

En kveld da mamma og jeg var hos filletanten min begynte vi å snakke om alt det praktiske. Jeg prøvde å være praktisk. Praktisk om jula, om hjemmet, om hva som er best for broren min og meg. Mamma gråt. Det var først i en alder av 21 at jeg så mamma gråte ordentlig. Det satte meg helt ut.

Vi trøstet henne en stund, før min filletante snudde seg mot meg og sa: «Maria, jeg vet at du går gjennom dette du også, og du har lov til å føle hva du vil».

Det føles ikke sånn.

Overdramatisk. Det er sånn jeg føler meg. Til tross for støtte og forståelsesfulle blikk er det nok vanskelig for utenforstående å se hva som skjer inne i hodet til et voksent skilsmissebarn. Jeg burde jo takle dette, men jeg følger meg skjør.

«Det føles som om noe har dødd. Ikke bare mine foreldres kjærighet, men også livet jeg har levd.»



ILLUSTRASJON: LONE AADNEKVAM

Ja, de praktiske spørsmålene er vonde. Hvor vi skal feire jul, hvor ofte jeg skal dra hjem til hvem, og hva skjer med huset? Likevel er det ikke det som gjør vondest.

Det vondeste er verdiene som er rystet ved. Mamma og pappa som var mitt forbilde på ekte kjærighet. Fjolling, omsorg, kranling og tilgivelse, det har vært min oppvekst. Det har vært min byggesten. Jeg er et produkt av dem og hvordan de har vært sammen. Men nå?

Nå er jeg voksen og må jeg skape mine egne verdier, samtidig som jeg prøver å bevare den jeg er. En del av meg har sluttet å tro på evig kjærighet. På en date i høst sa jeg høyt og ganske ut av det blå: «Ja, jeg kunne egentlig tenkt meg å bli alenemor». Tenk at jeg sa det. Stakkaren må ha trodd jeg var gal.

En helt ny prosess har startet inne i meg. Jeg måtte gå en litt kynisk vei for å finne meg selv igjen. For jeg har vært, og er nok enda i en identitetskrise. Jeg fant en ny meg den dagen jeg innså at mamma og pappa bare er sårbare mennesker de også, og at kjærigheten ikke alltid varer evig.

Det var en trist konklusjon å komme frem til, og det har gjort uhyre vondt å avmytifisere mamma og pappa. Å innse

at de kan ha det vondt, at de elsker og hater, at de ikke alltid er de klokeste menneskene i verden.

Jeg har følt meg ekstremt ensom i denne oppdagelsen, og jeg kan ikke forstå at man ikke snakker mer om hvordan det er å bli skilsmissebarn som voksen.

Trøsten åpenbarte seg da jeg innså at noen ganger varer kjærigheten likevel. Den gjør det i kjærigheten jeg har for min bror, i den endeløse kjærigheten mamma og pappa fortsatt sammen viser for meg og broren min. Den gjør det i støtten de enda viser hverandre.

En av mine beste venner fortalte meg at skilsmisse er den tredje største tragedien et menneske kan oppleve. Da er det kanskje ikke så rart at jeg som 21 år gammel knuste i tusen biter. Da er det kanskje ikke så rart at gjenoppbyggingen tar tid.

Jeg må nok gjennom noen faser, med mimring og spørsmål knyttet til ethvert minne, med sorg og angst for at ingen forstår, med tvil på den evige kjærigheten og en sørgelig aksept for hva som har skjedd.

Men det kommer til å gå bra. Det må bare gå bra.

magasin@universitas.no



”

«Bus Stop» reflekterer opplevelsen min av å flytte til London. Det konsentrerer seg om tendensen busstopp har til å bli scener, hvor menneskelig interaksjon kan utspille seg. Med et folkehav i kontinuerlig bevegelse som bakteppe.



Henrik Follesø Egeland, fotograf