

*Det å være rolige sammen, uten at det er ubehagelig, er viktig.*

MARITA



**Det var ingen** selvfølge at vennskapet skulle var, men vi har prioritert hverandre, sier Linn (t.h.).

# Livsviktig vennskap



Uendelig er det bevist, selv om vi har visst et hele tiden!

**D**et føles veldig godt å ha en venninne som Marita – en som kjenner meg ut og inn – og omvendt. Ikke bare er det trygt og godt, det er også veldig morsomt å tenke tilbake på alt som har skjedd sammen. Alt fra jentepprat i skilgarderoben som 10-åring, til våre første kjæresten, jobber og leilighetsoppsett. Det er slett ingen selvfølge at vi har holdt sammen så lenge, men vi har prioritert hverandre og da holder det, forteller Linn Herredsvela (27). Linn og Marita Risberg (27) har vært venner siden barndommen.

– Det er et solid vennskap. Vi har vært sammen hverandre lenge og vært gjennom en del ting i løpet av årene. Vi kommer alltid opp for hverandre. Det er noe vi ikke trenger å sette ord på hver gang, man bare vet det, sier Linn. Begge jentene er enige i at det er viktig å alltid ha en å prate med, er en viktig kvalitet hos en venninne.

– Det er mange personer en kan gjøre kjekke ting sammen med, men det å komme nært opp på personer, det klarer man ikke med alle, sier Marita. Hun mener at evnen til å lytte og dele seg av seg selv, er viktig for et vennskap.

**SKALKESKJULET**  
være sammen med gode venninner, gir trygghet for dem begge. De har det bra med seg selv, ler mye, og får mye overskudd og energi.  
– Det beste med Linn er at hun er så positiv, sier Marita.  
– Det er alltid mye latter og godt

humør når man er rundt henne. Hun er rett og slett en liten solstråle. Linn fniser litt ved siden av.

– Det gir en ro bare å vite at det er noen som er glad i deg uansett, særlig hvis du har det kjipt, sier hun.

– Uten det trygge nettverket rundt deg er det lett å føle seg fortabt.

– Alle humper i veien blir mye større når du ikke har dine nære venner der, sier Marita. For henne er det aldri en plikt å pleie forholdet til venninnene sine.

– Selv om det er andre ting som

prøver å stjele fokus i livet mitt noen ganger, husker jeg alltid på å ta vare på dem. For meg er det ikke slik at jeg må sette av tid til venner. Det er rett og slett en komfort som jeg unner meg selv. Jeg merker det godt på meg selv hvis jeg ikke får den sosiale inputen. Jeg blir rastløs, sier Marita.

## VENNER FOR LIVET

Det sterke båndet mellom jentene er der selv om de har bodd i ulike byer og land i mange år. Marita var den første som flyttet på seg da hun dro til Trondheim for å studere etter videregående.

– Jeg var ganske ensom

og forvirret. Jeg kom til en helt ny plass mens alle andre ble igjen hjemme. Jeg var langt fra sikker på at jeg hadde valgt rett. Men Linn var der for meg hver dag med e-post og tekstmeldinger. Alt jeg trengte støtte til kunne jeg dele med henne.

I dag bor Marita i Oslo mens Linn bor i Venezia. Den lange avstanden har ikke satt så mye som en skramme på vennskapet.

– Hun er heldigvis bare noen tastetrykk unna. Når man bor så langt vekke fra hverandre, er det viktig å sette pris på den tiden

man har sammen. Når Linn er i Norge, har vi mange kvelder hvor vi bare sitter hjemme og prater, tar et glass vin eller går en tur i parken, forteller Marita. Hun mener at det er viktig å bare kunne være sammen.

– Det å være rolige sammen, uten at det er ubehagelig, er viktig. Da vet man at man virkelig er gode venner, sier hun. Og er det en ting jentene ikke i tvil om, er det at de er venner for livet.



**Venninnene tar seg** gjerne en helkveld sammen hjemme med mat, vin og gode samtaler.

*Skalkeskjulet forsvinner i nærvær med gode venner.*

LINN

Godt humør og latter sitter alltid løst hos venninnene



## Lev vel!

Dropp urter med løfter om økt energi. Ta en hel aften med venninner isteden!

Er du en av dem som står ved selvhjelpshyllen hos bokhandleren, og kikker deg skeptisk over skulderen for at ingen skal oppdage deg? Det finnes enklere knep å ty til. Nå er det bevist en sammenheng mellom vennskap og helse. Timelange samtaler, latterkramper som gir deg mageknip, og en skulder til låns når livet ikke går din vei, har en livsviktig funksjon.

– Alle trenger venner i mer eller mindre grad. Dette er bra for både psykisk og fysisk helse. Vennskap reduserer faren for depresjon, psykiske lidelser, og sykdom som forkjølelse og hjerteinfarkt, forteller Pål Johan Karlsen, redaktør i Tidsskrift for Norsk psykologforening.

Karlsen forklarer dette med at folk som har et visst antall venner, rapporterer høyere grad av selvtillit og optimisme.

### ET SLAG MOT SYKDOM

Flere studier har vist at det å trene med venner fører til større vekttap og raskere resultater enn det å trene alene. Og mange bruker mat, alkohol eller sigaretter som støtte når de føler seg ensomme. Men en samtale med en støttende venninne har enda bedre effekt. Når vi kvinner blir stresset eller triste, ligger det i vår natur

Ifølge Karlsen, kan venner ses på som et sosialt immunforsvar.

– Man skulle tro at jo flere folk du

omgås, desto større er sjansen for å pådra seg smitte. Det viser seg at de som har flere venner, blir sjeldnere syke. Venner gjør oss robuste.

Han ser likevel at det kan det være en diskusjon om høna eller egget.

*Du har flest nære venner rett etter at du har blitt gift.*

PÅL JOHAN KARLSEN

– Kanskje folk som sjelden er syke, også har lettere for å få venner, legger han spørrende til.

### EGENPLEIE

Vennskap trenger næring og stell for å ikke stagnere eller dø ut.

– Vi bør nok innse at vi ikke kan pleie vennskap på samme måte når vi er femti, som vi gjorde som tenårings. Livsfasen vi er i påvirker hva vi rekker. Statistikken viser at du har flest nære venner rett etter at du har blitt gift – litt over sju stykker – fordi to vennekretser slås sammen. Deretter faller noen fra inntil du når pensjonsalder. Da går antallet venner noe opp igjen. Men vi har begrenset med tid: Vennskap konkurrerer med jobb og familie – når ansvaret øker på jobb og hjemme, og barna kommer, blir det mindre tid til vennene.



E-POST: kamille@hm-media.no



*Slik tar du vare på vennskapet!*

**Lene Fjellheim, daglig leder og coach hos Coach team deler sine beste tips. Gjør de samme aktivitetene år etter år, aller helst på samme dato eller helg hvert år. Det vanskeligste er ofte å finne tidspunkt, spesielt når det planlegges bare noen uker i forveien.**

**Avtal ferier** og helgeturer sammen, kjøp hytte i samme område, ta kurs sammen, gå kveldsturer. Så lenge du er flink til å planlegge, klarer du det. Alt handler om prioritering. Det viktigste i vårt liv er ikke det som haster, men det som er viktig for deg.

**Vær kritisk** til hva du bruker tiden din på. Det er lett å si at vi ikke har tid, og så likevel sitte timevis foran tv-en og pc-en. Det handler om å ta seg tid til det som er viktig i livet.

**Tenk gjennom** hvilke venner du ser på som virkelig gode og som du ønsker å beholde lenge. Bruk tid sammen med dem som virkelig betyr noe for deg. Gi uttrykk for hvor viktig din venninne er og definer felles forventninger til hverandre slik at vennskapet kan blomstre.

**Facebook, mail** og sms er verktøy du kan benytte deg av, men teknologien vil aldri kunne erstatte en god samtale ansikt til ansikt eller over telefonen. Ring og vis interesse. Vi trenger ikke alltid å møtes, men vi trenger å bli anerkjent av dem vi er glad i.



**Lene Fjellheim**  
daglig leder og coach  
hos Coach team.



**Pål Johan Karlsen**  
redaktør i Tidsskrift for  
Norsk psykologforening.