

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_01]

Hei, hei!

Velkommen til denne episoden av Veiledningspodden.

Jeg heter Anne Marit.

Med meg i studio har jeg Siri.

Vi er studieveiledere på veiledningstjenesten her på Universitetet i Stavanger.

Og i dag har vi med oss deg, Sigbjørn Jårvik.

Du er studentprest her i Stavanger.

Velkommen til deg.

Veldig, veldig kjekt at du er her i dag.

Og i dag skal vi altså snakke om jul og om juleferie.

Og før vi sparker ballet helt løs, så har jeg bare lyst til å sette scenen lite grann, male et bilde, om jeg får lov.

For når vi spiller inn denne episoden, så er det slutten av november.

Til helga er det faktisk første søndag i advent.

Her på campus så er eksamensperioden i gang.

Og det betyr at det er en slags sånn anspent stillhet som har senka seg over campus Ullandhaug, her vi holder til.

Semesteret er snart ferdig, året er snart ferdig, vinterlysene er hengt opp mange plasser.

Kantina har satt opp juletre.

Kort sagt så ... it's beginning to look a lot like ... Mange av oss gleder seg til jul.

Noen av oss grugleder seg.

Så bare la meg spørre deg, Sigbjørn, fort og greit, er det egentlig godt med juleferie?

[SPEAKER_02]

Ja, jeg syns det.

Når den kommer, så syns jeg at det faktisk er ... Jeg tror nok kanskje av alle friperioder, så er nok sommerferien den jeg liker aller best.

Men så kommer jul.

Så jeg er en sånn ... Sommerferien er best fordi det er varmt, og fordi det varer lenge.

Mens jul ...

Nydelig, fordi der er det så mye gøy som skjer, og så mange ting som vi skal gjøre om igjen.

Sånn som vi gjorde det i fjor, årene før og før det.

[SPEAKER_00]

Same procedure as every year.

[SPEAKER_02]

Vi vet hva vi skal gjøre, og det er helt supert.

[SPEAKER_00]

Ja.

[SPEAKER_02]

Jeg er en julemann.

[SPEAKER_01]

Tradisjoner.

Ja, ja.

Men det er jo litt sånn ... Noen av oss kjenner jo lett på ...

Det er mye kos, veldig mye kos med jula.

Og av og til så føles det litt som at vi koser oss glugge hel.

Det blir litt mye mat, og så blir det kanskje litt mye familie.

I hvert fall for min smak.

Og så er det jo litt press og litt stress og sånt som hører med òg.

Det er jo et eller annet med at denne tida på året kanskje

inspirerer noe i oss.

At selv om juledagene er opptatt for de fleste med aktiviteter, man skal kanskje i kirka, man skal i familieselskap, på juletreff og hva enn det er for noe ...

Så er det òg litt sånn at tida går litt saktere, nesten.

Og vi har mulighet til å roe ned, kanskje.

Noen finner kanskje plutselig ut at oi, shit, nå hadde jeg tid til å tenke og kjenne etter hvordan jeg har det.

Gjøre opp regnskap.

Hva tenker dere om det?

[SPEAKER_02]

Jeg tenker jo at det er ...

Det å gå inn i en sånn to ukers unntakstilstand som juleferien gjerne er, det kan være helt konge for noen.

Og for andre så er det litt sånn at det er faktisk litt stress, fordi det er et slags han-harne-kosepress.

I juleferien.

At vi skal ha det så hyggelig, helst hver dag.

Vi skal ha juleselskap, som du sier.

De skal være litt lined opp, hva du skal gjøre på julaften.

Første dag, andre dag og tredje dag.

Og hele veien fram til juleferien er over, så skal du helst ha en del program.

Og så er det noe litt sånn herlig med å av og til kunne ikke ha så mye program og bare ligge på sofaen i pyjamasbuksa en hel dag og ikke gjøre noe.

Og det er òg noe som kan være litt herlig, da, å gjøre.

Og samtidig så er det òg sånn at vi ... I Norge så er det jo veldig sånn familiefokus.

Vi trækker oss gjerne litt sammen, og får besøk fra fjern og nær.

Det kan være litt krevende.

Å ikke få den der muligheten til å være litt for seg sjøl.

Det å liksom få lov å være aleine, få lov å tenke litt ... Det kan av og til være litt vanskelig, hvis du har det behovet.

Der er vi jo veldig forskjellige.

[SPEAKER_01]

Ja, det er sant.

Ja, og du nevnte jo tradisjoner, som noe som veldig mange synes er veldig hyggelig, og det er en del av jula.

Så er det jo kanskje noe nå som ikke syns at det er så veldig hyggelig, de tradisjonene de har, og det er mye forventninger knytta til ...

Du skal oppfylle kanskje noen andres behov for at det skal være hyggelig, da.

Og som studenter så er det jo i en fase, i hvert fall de som nettopp har blitt studenter, at du er i ferd med å bryte litt ut av.

Du har kanskje flytta hjemmefra, og du har begynt å etablere et mye mer selvstendig liv, da.

Og så kommer du hjem til jul, og så er det en sånn forventning om at alt skal være akkurat som det var før.

Og det er mye som kan være bra med det, og så kan du jo kjenne på at ... Som du sier, ja, men jeg har egentlig lyst til å være med venner istedenfor å gå i det familieselskapet.

Eller jeg har lyst til å være for meg sjøl, og ... Det må òg være lov, tenker jeg.

Absolutt.

[SPEAKER_02]

Det må det.

Akkurat der som du er med dette med tradisjoner og det å skape sine egne tradisjoner, det tror jeg egentlig at òg ...

De som er hjemme, som studenten kommer hjem til, de har gjerne òg noen sånne ærende tanker om at ... Ja, ja, kanskje vi skal gjøre det litt annerledes i år?

Og så kommer da podene hjem på juleferie og har en sånn ærende ...

Nei!

Vi skal ikke gjøre noe annerledes, i hvert fall.

Det skal være akkurat sånn som det har vært alltid før, fordi dette er en slags sånn ærende trygg havn.

Og så er det gjerne sånn med disse tradisjonene at kanskje er det sånn at vi lirker oss litt over til å gjøre noen små forandringer.

Kanskje det er forandringer som tvinger seg fram, fordi det er relasjoner som har gått litt i stå.

Da foregår jo skilsmisser og ugreier rundt omkring.

Så må en tilpasse den nye situasjonen til disse gamle tradisjonene som vi alltid har holdt på med.

Det kan være ganske krevende.

[SPEAKER_01]

Ja, det kan ta litt tid, tenker jeg, å venne seg til det.

Du har jo det fenomenet òg med voksne barn som har flytta for seg sjøl.

Min erfaring er at når de trår inn døra hjemme, så blir de på mange måter bare med igjen.

Og det tar en stund før du skjønner hva som foregår, og at du er med på å tilrettelegge for det sjøl, som foreldre.

Så ja.

[SPEAKER_02]

Ja, det er sant, det.

[SPEAKER_01]

Ja.

Jeg kom òg til et punkt ... Jeg har jo mange søsken og en stor familie.

Og så flytta jeg hjemmefra med en gang jeg var på videregående. Og det første året mitt som student var ganske vanskelig, og jeg trivdes ikke i det hele tatt.

Verken med der jeg bodde, eller med det jeg studerte, eller noe som helst.

Så det å komme hjem til jul, det var ...

Det var litt som å bli redda, på et vis.

Det var veldig godt å komme hjem til mor og fullt hus med små søsken og masse leven.

Men jeg merka òg etter hvert som årene gikk og jeg fant meg mer til rette som student, og jeg fant et studieprogram som jeg likte, og en annen studentby som jeg trivdes bedre i.

Så begynte jeg å kjenne på at det var litt vanskelig å komme hjem fordi jeg blei møtt med forventninger om at jeg skulle være den samme Anne Marit som jeg alltid hadde vært.

Men i løpet av det halve året kanskje som hadde gått siden jeg var hjemme sist, så hadde jo jeg opplevd ting og vært gjennom ting og endra meg.

Og vokst.

Så det er jo òg noe som er ... som gjør at jeg tenker sjall at dette med familie er kanskje av og til litt komplisert, og det må ikke bare være på en måte familie, men det kan òg være venner du har kjent kjempelenge.

Så nå kan kanskje han studere på forskjellige plasser, og så møtes man for alle hjemme på juleferie.

Og så er det noe med at vi er fortsatt glad i hverandre, men vi er kanskje ikke helt oppdatert på hvem du faktisk er nå, og hvem jeg faktisk er nå.

[SPEAKER_02]

Ja, for jeg tror jeg mange opplever det med at vi skal møtes igjen, og så skal det være akkurat sånn som før.

Det er det jo aldri.

Nei.

Og det er veldig sånn naturlig, men kanskje vi ikke tenker så mye over det, da?

At liksom livet ... går jo.

Og det forandrer oss.

Og de ... Kanskje særlig med venner, så er det gjerne sånn at det som ...

Var et veldig bindeledd på videregående.

Det er ikke nødvendigvis sånn at det bindes så veldig tett sammen når du har studert fire år i klassen Y på forskjellige studier.

Men det er hyggelig å møtes, det er hyggelig å være sammen likevel.

Men det er ikke nødvendigvis akkurat likt.

[SPEAKER_01]

Nei, for meg var det en slags sorgprosess som fant sted i jula.

For det var hjemme på juleferia at jeg virkelig innså at vi har vokst.

Ikke nødvendigvis fra hverandre, men vokst i veldig ulike retninger og kanskje litt ulikt tempo.

Og det var på en måte ... Det var noe jeg ikke var helt forberedt på.

I hvert fall.

Og så skjedde det jo på en måte med bakteppet av denne ...

Ja.

Idyllen og alle forventningene og ... Glede seg, forberede seg mentalt og emosjonelt til at ... 'Å, vi skal hjem!'

Sant.

Det ... Ja.

Ja, jeg tenkte litt på ... Altså, vi har jo en del studenter som tar kontakt med oss på veiledningstjenesten som i løpet av høstsemesteret blir litt sånn ... Vil snakke med oss fordi de blir litt sånn i tvil om ...

Semesteret har ikke blitt sånn som de hadde planlagt.

De lurte kanskje på om de skal slutte, eller om de skal søke seg inn på noe annet.

Og det er jo veldig, veldig vanlig.

Det kan vi jo bare si.

Det er mange av de som tror at det er ikke så mange som tenker sånn, men det er det.

Og da tenker jeg at det er opp mot den forventningen til jul, og kanskje de som sitter hjemme og vil høre hvordan du har hatt det ...

Og så skal du da egentlig kanskje hjem og si noe om at ... Nei, vet du hva, dette her ... Jeg har det ikke gøy.

Jeg har det ikke bra.

Det er jo noe med ... Det kan være litt vanskelig.

Altså det å tenke hvordan skal jeg liksom formidle det til foreldrene mine.

For det vi opplever i januar, det er at de har hatt noen sånne ...

De kommer til oss da, og så har de hatt noen sånne hva skal vi kalle det, oppgjør med foreldrene som kan være veldig bra, og så har det noen ganger vært litt vanskelig.

Og kanskje spesielt i jula.

På grunn av disse her forventningene til at alt skal være som før, og alt skal være veldig, veldig hyggelig, og alle er ...

Så positive.

[SPEAKER_02]

Jeg har gjerne òg den der ... Altså, jeg ser gjerne for meg at foreldre har et sånt bilde av at det å være student i 2025, det skal være sånn som det var å være student i 1985.

Eller noe sånt.

Og så er det jo ikke det.

Det er annerledes.

Kanskje var det å være student når foreldrene var studenter ... Det var mye som var fint da, og så er det mye som har forandra seg.

F.eks.

dette med at studenter jobber så mye som de gjør nå for å få økonomien til å gå i hop.

Det var ikke så vanlig for 30 år siden.

[SPEAKER_01]

Pluss at de hadde jo eksamen bare til sommeren.

De som begynte på sånne gamle grunnslag.

Men veldig mange av de ... Hvis du hadde foreldre som studerte statsvitenskap i 1990 ...

Så tok de det som da het et grunnfag, og da hadde de, sånn som jeg har forstått det, enten etter ett år eller ett og et halvt år, i noen tilfeller, hadde de en kjempestor eksamen.

Men nå har jo alle sammen to til tre eksamenene nå før de reiser hjem.

[SPEAKER_02]

Ja, og i tillegg så tenker jeg at kanskje det også er litt sånn, Herne ...

Én ting er at du skal lykkes akademisk, men du skal òg lykkes sosialt.

Og det er ikke sikkert at du har hatt det så gøy.

Det er ikke sikkert du har klart å knytte alle de der vennskapene som du gjerne har hatt en forventning om at du skal klare å få til, liksom.

Kanskje godt hjulpet av at foreldrene har fortalt deg om egen studietid, om hvor fantastisk gøy det var å bo i kollektiv og spise knekkebrød og ... Vetasuppe.

[SPEAKER_00]

Ja.

[SPEAKER_02]

Og så er ikke det så gøy, viser det seg.

Og det å liksom komme hjem og snakke litt om at ... OK, dette er faktisk ikke helt sånn som jeg hadde håpt.

Sånn som jeg hadde trodd.

Sånn som mine forventninger, at du må justere ned forventningene dine litt.

Det er ganske krevende å da møte ... Å ha en sånn ...

Prate med foreldrene sine om hvordan det egentlig står til.

[SPEAKER_01]

Midt i denne julehygga.

Det kan òg være litt vanskelig.

[SPEAKER_02]

Det kan det.

[SPEAKER_01]

Ja.

For det er litt sånn ...

Reiser hjem på juleferie, har hatt noen eksamener, ikke nødvendigvis fått sensuren ennå.

Vet ikke nødvendigvis hvordan det faktisk har gått, med tanke på karakterer, har man bestått?

Det har vært ... For veldig mange har det vært ganske mye stress frem til da.

Det er kanskje ... Altså, det å studere på universitetet er annerledes enn det å gå på videregående uansett.

Det har vært et halvt år med mye.

Mye nytt og brette læringskurver og sånt.

Sant.

Og kanskje man sitter med en følelse av at det egentlig ikke har gått så bra.

Og så sitter man på toget hjemme, eller flyet hjemme, eller bussen, eller hva enn det er for noe.

[SPEAKER_02]

Og så skal man ... Du har litt sånn posteksamensstress ... Litt PTSD etterpå.

Fordi at her har du liksom gått inn med alt.

Du er jo tenkt at nå gjør jeg mitt aller, aller beste, og så er du usikker på om det holder.

Og du får ikke videre før ...

[SPEAKER_01]

Ja, nydelig.

[SPEAKER_00]

Det kan jo bli kjempefint!

[SPEAKER_01]

Det kan jo bli en positiv overraskelse.

Uff, nå hørtes vi negative ut.

Men det er jo noe med ... Hvordan kan man bruke den tida til ... Du, Sigbjørn, sa på et tidspunkt vi snakka med deg om denne podkasten på forhånd, at så sa du liksom ... Dette har skjedd, men det betyr ikke at det alltid vil bli sånn.

Og det er jo noe fint med at hva kommer på tampen av romjula?

Nyttår.

Og det er bokstavelig talt litt sånn blanke ark og fargestifter til.

Det er det.

Og det er et nytt semester, hvis vi tenker på en måte akademisk og med studier.

Ja.

[SPEAKER_02]

Både akademisk og sosialt kan det være et nytt semester.

Og det går an å bruke julefrøene til å tenke litt at OK, nå ble det sånn dette semesteret.

Kanskje skal jeg spille kortet mitt litt annerledes i neste semester, da.

Og se hvordan det slår ut.

Og kanskje blir neste semester litt annerledes.

Og det er ikke dømt til å være sånn som det var.

Nei.

Og det er det fine med å gjøre seg ferdig med en eksamen.

Da jeg studerte, hadde jeg eksamener sånn på slutten av hvert semester.

Og jeg syns det var helt nydelig å bli ferdig med eksamen.

Og vite at OK, nå er det ikke noe mer jeg kan gjøre her.

Nå kan jeg legge dette fra meg og tenke at OK, jeg gjorde alt jeg hadde.

Og så får det bli som det blir.

Og så kommer sensuren, og så gikk det som det gikk.

Men du er liksom ferdig, da, når du er ferdig med den eksamen.
Og så er det meningen at denne kunnskapen skal du ha med deg i større eller mindre grad for et yrkesliv og sånt.
Men du starter på en måte på et nytt kapittel.

[SPEAKER_01]

Og jeg tenker at det kan du gjøre, selv om du kanskje innerst inne vet at du gjorde ikke alt du kunne.
Jeg tror det er noen av de øg, som har kommet litt skeivt ut, og som har litt for seint skjønt at her må jeg jobbe på en annen måte enn jeg gjorde på videregående.
Så jeg har faktisk ikke gjort alt det jeg kunne ha gjort mer, må jeg ærlig innrømme.
Men for de øg.
De øg kan jo bestemme seg for, tenker jeg, selv om det kanskje er lettere sagt enn gjort, å tenke.
Ok, nå har jeg gjort meg den erfaringen.
Det var ikke noe greit å kjenne på det når jeg dro hjem etter siste eksamen, at jeg har faktisk ikke gjort alt jeg kunne ... Jeg vil ikke ha det sånn.
Det må jeg gjøre noe med.
For de øg er det viktig å tenke at det er blanke ark.
Det trenger ikke å bli sånn neste semester.
Så uansett hvilken erfaring du har, så kan du benytte jul og nyttår til å ta et sånt.
Refleksjon over hva du har erfart.
Litt oppgjør med deg sjøl.

[SPEAKER_02]

Årsoppgjør.
Det kan være veldig nyttig, det.
Og det er helt sant at det å ikke ha gjort sitt aller, aller beste, tenker jeg kan være litt fint øg.
For da kan du tenke ... Jeg kan faktisk bedre.
Og det tenker jeg jo er en ganske viktig del av det å ha dette årsoppgjøret, og at ok, kanskje jeg må ...
Legge inn litt mer innsats, hvis det er det som trengs.
Jeg har faktisk ... Jeg har strøket to ganger ...
På X-Fiel.
Ja.
Dette lærte jeg mye av.
For dette var liksom da jeg var ganske ny som student.
Og så hadde jeg hørt fra andre folk at X-Fiel, det var så lett.
Så da tenkte jeg at da kan jeg bare sose gjennom dette her.
Følge med når jeg syns det er interessant.
Lese det jeg syns er interessant.
Ikke bry meg om det andre.

[SPEAKER_00]

Det gikk ikke så bra.

[SPEAKER_02]

Og så viste det seg at ... Jeg hadde ikke forstått oppgaven engang da jeg var på eksamen.

Så da tenkte jeg andre gangen at nå skal jeg virkelig legge meg i serier her.
Nå skal jeg lese ... Fortsatt skulle jeg lese det jeg syntes var mest interessant, da.
Fordi det var så krevende å lese alt.
Men da skjønnte jeg i hvert fall at jeg ikke forsto oppgaven.
Jeg forsto at dette har jeg ikke lest, dette kan jeg ikke.
Og det var egentlig litt herlig.
Å ikke ha den forventningen om at jeg skal få verdens beste karakter.
Og så strøyk jeg.
Utrolig kjedelig.
Men der tenker jeg at det er ganske mye læring i det, å skjønne at OK ...
Det er ikke sikkert at det er helt sant, at dette er verdens letteste fag.

[SPEAKER_01]

Det er et veldig godt eksempel på hva som går rundt.
De hører på andre, og så kjenner de ikke helt etter på hvordan de skal løse dette.
Det er ikke sikkert at de har rett.
Nei, det er ikke det.
Jeg er veldig glad for at du tok det opp og delte det.
Jeg har også strøket på en eksamen eller to i min tid, skal jeg innrømme det.
Men det er noe med at jeg var alltid flink på skolen.
Jeg var flink på ungdomsskolen og videregående.
Og det var relativt lett med relativt lite innsats.
Og jeg skal ikke påstå at jeg hadde sekser i alle fag.
Men jeg gjorde det bra.
Og jeg gjorde det godt nok til å komme inn på det jeg ville komme inn på.
Med minimalt med innsats.
Og så begynte jeg på universitetet og flytta hjemmefra til en annen del av landet, langt unna familien min.
Helt ny by, aldri styrt min egen økonomi før, visste ikke at dopapirer kosta penger.
De lå jo bare på badet, var det noen som hadde kjøpt dem?

[SPEAKER_00]

Det var alltid dopapir i huset.

[SPEAKER_01]

Det var bare å gå og hente.
Og fikk jo da en liten sånn brutal oppvekker i et par omganger faktisk på at OK, det har kanskje vært godt nok å flyte før.
Nå er det faktisk ikke godt nok.
Og det er faktisk bare opp til meg.
Og jeg òg fikk en tilbakemelding fra en faglærer etter at jeg strøyk på den andre eksamen jeg strøyk på.
Og jeg var veldig skuffa, for jeg trodde at jeg hadde gjort det ganske bra.
Jeg var kjempenervøs, og jeg var litt sånn ... OK, nå kastes jeg ut

av universitetet.

Jeg hadde ganske mye sånn ...

Jeg tok den telefonen til emneansvarlig, og liksom bare jeg har strøket og jeg må konte, kan du på en måte bare forklare meg hva det egentlig er jeg har gjort feil?

Og så sa han at du, det er egentlig en god oppgave, problemet er bare at du har skrevet oppgave i feil fag.

Altså, det faglige perspektivet jeg hadde benytta når jeg hadde lest pensum og skrevet oppgave og referert til pensum, det var simpelthen feil.

Og det var nok til at jeg strøyk.

Ikke gøy, men ganske nyttig.

Vekker.

For hvordan jeg skulle tilnærme meg studiene videre, da.

Og jeg skal ærlig innrømme at da jeg fikk den stryken og den tilbakemeldinga, da var det tårer, og det var Tenders gnissel, og jeg tenkte det at fuck, jeg har ingenting på universitetet å gjøre. Jeg har trodd jeg var mye flinkere enn jeg er.

[SPEAKER_02]

Jeg trodde jeg var smart, liksom.

Nå fikk jeg lyst til å fortelle om reaksjonen hjemme når jeg kom hjem.

Og hadde strøket andre gang på X-Fil.

Da kom jeg jo hjem mye før jeg hadde tenkt.

Da møtte jeg min far, som sa ... Å ja, det gikk ikke så bra, dette.

Så sa jeg nei, jeg skjønnte at jeg ikke hadde noe å skrive på denne oppgaven.

Så jeg gikk hjem.

Og så sa han.

Jeg trodde du egentlig var ganske smart, jeg.

Og det var en sånn herrende ...

Herlig ærlig tilbakemelding på at ... Ja, det trodde jeg òg.

Men kanskje jeg er det innerst inne.

Må bare jobbe litt for å få det fram.

Så ja, det kan være litt krevende å komme hjem.

[SPEAKER_01]

Det kan det.

Jeg valgte jo helt andre taktikker.

Jeg fortalte aldri noe som helst.

Ingenting.

Det var liksom bare da jeg hadde bestemt meg for at jeg skulle bytte studie og flytte til en annen by, for jeg gjorde det etter første året.

Så sendte du bare sånn adresseendring?

Omtrent bare adresseendring.

Var innom og mellomlagra når hun flytta oss på sommeren.

Men bortsett fra det.

Men det var jo litt sånn helt ærlig.

For meg var det ...

For vanskelig, tror jeg, å faktisk skulle fortelle om hjemme.

For jeg var den første i min familie som tok høyere utdanning, i min generasjon, sant.

Og jeg tror nok det, og jeg har tre eldre brødre som ingen var akademisk anlagt, la oss kalle dem det.
Og så kom jeg, og jeg skulle på universitetet, og jeg hadde masse ambisjoner.
Og så takla jeg det ikke etter egen vurdering.
Og det å skulle si det hjemme, det gikk ikke.
Så det var mye skuespill et par juleferier der.
Det høres veldig slitsomt ut.

[SPEAKER_02]

Jeg må bare prøve å holde det inne.

[SPEAKER_01]

Ja, men det jeg syns er et viktig poeng er at det handler ikke om å ikke være smart, men dere har bare ikke vært smarte i tilnærmingen til løsningen.
Og det syns jeg er et veldig viktig skille, for vi snakker jo med mange som begynner å tvile på sin egen evne til å studere eller å ta høyere utdanning, og ikke minst dette med å sammenligne seg med andre, dette glansbildet som fins på sosiale medier og alle andre.
Det er bare jeg som ikke har skjønt noe.
Sjelden er det det det handler om.
Så det syns jeg er et viktig poeng.

[SPEAKER_02]

Jeg sto på X-fjeld til slutt, jeg òg.
Hadde bare noen runder.
Fikk ganske god karakter òg, syns jeg å huske.
Det gikk bra.

[SPEAKER_01]

Faren din ble trygg på at ...?
Ja, han gjorde det.

[SPEAKER_02]

Han registrerte at det ...
Det gikk.

[SPEAKER_01]

Ja.
Men jeg syns det du sier nå, Siri, det syns jeg er veldig fint, og det er et veldig viktig budskap.
For det er jo noe med alt det som skjer nå, og alt det man kan kjenne på ...
Man må ta vare på seg sjøl, og man må være god med seg sjøl og vise seg sjøl litt ... Jeg vet ikke om omsorg er helt dekkende, men ...
Jo, jeg syns at det egentlig er ganske dekkende.
Det er sånn egenomsorg.

[SPEAKER_02]

Jeg har jo dere besøk av presten her.
Så jeg får jo lyst til nå å dra fram noe fra mitt kartotek.
For jeg har en ... Dette er i en salme i Svalmeboka.
Som jeg av og til synger når jeg er i kirka.

Og det er en sang som egentlig ... Det er egentlig en skotsk salme, dette her.
Han har en litt sånn gøygal melodi.
Og så i tillegg så er det ...
Det er en tekst som egentlig handler om det å være en disciple.
Og da er det liksom ... Da skal du liksom ut til de små, og du skal hjelpe folk i alle mulige situasjoner, og du skal la blinde få se, og det er ikke måte på, liksom.
Masse sånne greier som du egentlig er dømt til å mislykkes med.
Og så ute i fjerde vers der så kommer det en setning som bare popper fram som en sånn ærende ... Der lander det.
Og det er setningen 'Ta imot deg selv med nåde'.
Og det syns jeg er en sånn ærende ... Å, sånn må det være.
Dette er liksom ... Jeg trenger ikke å lykkes med alt.
Men det er enormt viktig at jeg òg kan ta imot meg sjøl med nåde.
For det er jo som du sa ... Man er sin egen verste kritiker.
I hvert fall er det sånn for noen.
Det kommer litt an på hvordan du er skrudd sammen.
Men det at ... Det å legge lister mye høyere for seg sjøl enn det en gjør for andre, det tror jeg er ganske vanlig.
Og vi kan gjerne se i nåde til andre for at de gjør noen feil eller driter seg ut, men at det gjerne kan være vanskelig i forhold til meg og mitt liv.
Og når ting går litt skeis, så er liksom lista mye høyere for meg.
Og det er jo ikke helt riktig, tenker jeg.

[SPEAKER_01]

Nei, og jeg syns det er et helt fantastisk uttrykk.
Hva skal vi kalle det?
Og så er det en sånn som det er så lett å si, det er så lett å være enig i å ta det fra ei som har brukt et langt liv på å legge lista mye høyere for seg sjøl.
For hvordan skal du omsette det?
Hvordan skal du få til det?
Hvordan skal du omsette det i praksis?
Det kunne jeg tenkt meg en sånn tipsliste på.
Tips og trekk!

[SPEAKER_02]

Tips og trekk på hvordan du skal gjøre det.
For jeg har hatt en liten sånn refleksjon på det der med at vi er jo litt forskjellig skrudd sammen.
Og én ting som jeg har lært fra psykologien, det er dette med at noen av oss ...
Noen har en tendens til å internalisere, mens andre eksternaliserer.
Hvis du internaliserer, så er alt din feil, og hvis du eksternaliserer, så er alt alle andres feil.
Hvis jeg heller nok kanskje litt mot eksternalisering, hvis jeg skal være helt ærlig.
Så for meg er det litt sånn når jeg stryker på X-Fill, så er det litt fordi at ...
Noen har fortalt meg at dette er lett.
Det er liksom den ene måten å tenke om det.
Jeg kan òg tenke at det var foreleseren som ikke foreleste godt nok.

Sånn at jeg ikke forsto det.
Eller at det er noe galt med pensum.
Alle andre enn meg.

[SPEAKER_01]
Litt sånn offerrolle?

[SPEAKER_02]
Ja, kanskje litt sånn, eller ... Ja, det er i hvert fall ikke meg
det er noe galt med.

[SPEAKER_01]
Du er i hvert fall fri for ansvar.
Ja.

[SPEAKER_02]
Det kan du si.
Og så tenker jeg at det kan være sunt å ha en litt sånn
eksternaliseringstendens.
Jeg vil heller det enn å suge til meg all skyld for alt det som er
vondt i verden.
At det er min feil.
Og samtidig så tenker jeg at det å liksom forstå hvor jeg er på
denne skalaen, kan være ganske greit, egentlig.
Og hvis du er en sånn en som eksternaliserer ...
Så må du bare vite det, og på en måte justere litt selvbildet ditt i
forhold til dette, da.
Men hvis du er en som tenderer til å internalisere mer, så må du
kanskje heller ...
Kompensere litt for det, da.
Og det er her jeg tenker at det med å ta imot deg sjøl med nåde er
en sånn setning som gjerne kan ringe litt i håret ditt.
Som kan fortelle deg at OK ... Det er ikke bare meg det er feil på,
i hvert fall.

[SPEAKER_01]
Du skal henge opp en Post-It-lapp på skjermen?
Bare ha det rett i synet, se om det hjelper.

[SPEAKER_02]
Ja.
Men det er jo liksom det å forstå situasjonen, da.
Og når du forstår situasjonen, så kan du liksom bestemme deg for at
OK, dette ... Analysere hva var det som skjedde?
Hva var det som var min feil?
Hva var det som var andres feil?
Og så når du har klart å liksom ...
analysere dette, så er det noe med å gjøre seg ferdig med det.
Og det syns jeg er litt sånn i forhold til eksamen, da.
Jeg nevnte jo det at jeg syns det var så fint å være ferdig.
Vekk med den, videre til neste.
Hvis du har den der selvpiskingstendensen, så vil du ha med deg den
dårlige karakteren du fikk.
Den vil plage deg lenge.

Ikke bare inn i neste semester, men kanskje òg i flere år, liksom. Så er det ikke sikkert at det blir med den ene dårlige karakteren. Og så blir ting ganske mye bedre.

[SPEAKER_01]

Ja.

Jeg snakker med studenter som er ferdig med en grad, kanskje til og med ferdig med en master, og nærmer seg der at de skal søke jobb og alt sånt.

Og de har vært kjempeflinke, og de har gjort alt riktig i det akademiske systemet.

Og så er de kjempestressa fordi de fikk ...

En E på XFIL, og hva kommer arbeidsgivere til å si?

Og de er kanskje mest der at de internaliserer, da.

[SPEAKER_02]

Det er deres feil, det er de som har svikta på et eller annet vis, og det egentlig diskvalifiserer dem fra ... Ja, denne E-en, den liksom skriker imot alle som ser på dette vitnemålet, liksom.

Det er ikke sikkert at den gjør det for andre enn diktatorer.

[SPEAKER_01]

Det kan vi bare avkrefte her og nå, at det er ingen som bryr seg om den igjen.

Jeg er ganske sikker på at du ikke er en dårligere studentprest fordi du strøyk på XFIL to ganger.

Nei, faktisk tror jeg nesten jeg har blitt bedre.

Ja, ikke sant?

Det tror jeg òg.

Det du snakker om det der med å måtte ta på seg skyld og ikke skyld og sånn, det handler jo også litt om en annen side av det, det er jo ansvar.

Altså hvem har ansvar for hva, og hva er mitt ansvar, og hvem har andres ansvar?

For når du tar ansvar, så kan du òg gjøre noe med det, tenker jeg.

Det gir deg muligheten til å finne ut hva kan jeg faktisk gjøre noe med, hva kan jeg påvirke, og hva ligger helt utafor min mulighet til å påvirke noe som helst.

Det tenker jeg òg er et veldig viktig sånn ... Bli litt klar over det, da.

Fordele ansvar og muligheter til å gjøre noe med det.

[SPEAKER_02]

Ja.

[SPEAKER_01]

Tenker òg det.

[SPEAKER_02]

Jeg sa jo at mann kan være sin egen verste kritiker.

Det lugger litt når jeg sier det.

Og det er fordi at ...

Jeg er litt opptatt av at en skal prøve å ikke bruke uttrykket 'mann' for ofte.

Å snakke om seg sjøl i tredjeperson.
Du skal ikke si 'mann' hvis du egentlig mener jeg.
Men det er jo sånn når du ser på særlig ... Idrettshelter som blir intervjuet og sånne ting, de omtaler ofte seg sjøl i tredjeperson.

[SPEAKER_00]

Ja, det har jeg lagt merke til.

[SPEAKER_02]

Det er du.

Dette gjelder ikke for alle, det gjelder for deg.

Og det handler litt om å rett og slett bare si at OK, dette gjelder meg.

Dette er min opplevelse.

Du trenger ikke å gjøre det til en allmenn sannhet selv om det er din opplevelse.

Og det tenker jeg er litt sånn viktig og i forhold til at sånn som alle andre har det, trenger ikke jeg å ha det.

Min opplevelse er annerledes.

Det er også litt sånn å ta ansvar for sine egne følelser, da.

Og du ... Ja.

Du skal jo reise hjem og glede deg til jul og alt det der, men kanskje du gjør ikke det?

Og hvis du ikke gjør det, så er det normalt å ta litt ansvar for det og si at ja, jeg har hørt at dette er sånn vi skal gjøre det, men jeg ...

Gruer meg faktisk litt.

Jeg har han der rare onkelen som alltid oppfører seg merkelig på julaften eller ... ja.

[SPEAKER_01]

Det blir alltid krangel, sant?

Noen blir kjempeskuffet over noen gaver de får, og så klarer de ikke å skjule det.

Og så er den ene siden av familien kjemperik, og den andre siden av familien er ikke det.

Det blir påpekt om du har gått opp i vekt, det blir påpekt om du har gått ned i vekt ... Ja.

[SPEAKER_02]

Det er mange ting, det.

Det er mye komplisert.

[SPEAKER_01]

Og ... ja.

[SPEAKER_02]

Og så er det, jeg hadde også lyst til å nevne at i juleferien så er det jo en annen dato, nyttårsaften, som er en ganske sånn viktig dato.

Og da skal du jo ha det kjempegøy.

Og det er litt sånn ... Det er noen få datoer her i verden hvor du bare ikke skal være alene.

På julaften skal du være sammen med familien din.

På nyttårsaften skal du være sammen med vennene dine.
På valentinsdagen skal du være sammen med kjæresten din.
Og på halloween skal du ha det dritgøy sammen med vennene dine.
Og så er det sånn ... Det er ikke alltid at det går.
Og det kan òg ... Jeg opplever òg at det er en del studenter og andre som stresser kjempemye.
Straks du er ferdig med halloween, begynner de å stresse med hvordan de skal komme seg gjennom nyttårsaften.
Nå har jeg klart med et nødskrik å ha det gøy på halloween.
Hvordan skal jeg klare å få dette til på nyttår?
For du skal jo ha noe å glede deg til.
Og jeg syns jo ... Ja, ja, selvfølgelig skal du ha det gøy på nyttår, men ... Hvis det ikke ligger helt rett for det, så kan du ikke bare ha det helt OK, da?
Helt OK er òg bra.
Så er det ikke sikkert du har de beste historiene å fortelle, men drit i. Det er ikke så nøye.

[SPEAKER_01]

Jeg vet ikke om jeg skal si ... Jeg har kanskje pleid å omtale det som min flaueste nyttår.
Men kanskje jeg heller skal vri det til min koseligste og mest egoistiske, selvpleiende nyttår.
Jeg tilbrakte en hel nyttårsaften alene på hybelen.
Trakk gardinene for, så jeg slapp å se fyrverkeri.
Og satt i push hele dagen, binsja Veronica Mars og spiste fiskegrateng rett ut av forma.
True story fra mitt veldig glamorøse liv.

[SPEAKER_02]

Ja, det var vakkert.

[SPEAKER_01]

Topp den, om dere kan.
Ja, ikke sant.
Men det er veldig fint, jeg er veldig enig i det dere begge to sier, man har valg også.
Og når man sitter hjemme, og kanskje man må dele rommet sitt med noen fordi huset er fullt, eller kanskje man til og med er forvist fra rommet sitt fordi huset er fullt, eller hva enn det er for noe, kanskje man ikke har fått den invitasjonen man håpet på.
Det er lov å kjenne på ting, både på godt og vondt.
Men så har vi også valg med hvordan vi håndterer det, og hvordan vi velger videre.

[SPEAKER_02]

Når du sier å kjenne på ting, så tenker jeg å anerkjenne at situasjonen er sånn.
Men så er vi jo tilbake til det at ... Men han trenger jo ikke å forbli sånn for alltid.
Dette syns jeg er kjipt.
Jeg har lyst til at det skal være annerledes.
Kanskje kan jeg gjøre noen grep i det neste semesteret.
Nå når vi skal bla over til et nytt kapittel.

Kanskje kan jeg gjøre noe annerledes, sånn at jeg får det bedre.
Men det å anerkjenne at sånn er det nå ...

[SPEAKER_01]

Kjempeviktig.

Hvert år, på omtrent den samme tida, så går det jo òg an å tenke de tradisjonene, sånn som det alltid har vært, kanskje det faktisk ikke er sånn jeg har lyst til å gå videre.

Kanskje jeg har lyst til å lage en annen tradisjon, en ny tradisjon, gjøre ting på en litt annen måte.

Kanskje jeg ikke skal være hjemme tre uker sammenhengende for søstera mi og klikke i vinkel på hverandre.

Eller ... sant.

[SPEAKER_02]

Kanskje er det bedre for den relasjonen at det blir litt kortere.
For eksempel.

Og kanskje er det bedre for ... Altså, hvis det er krevende å være hjemme, så trenger det ikke å være så lenge.

Hvis du ikke har lyst, så blir det faktisk ikke bedre av å tvinge seg gjennom det.

Og kanskje blir relasjonen bedre av at en ikke ...

Nødvendigvis skal være sammen alltid.

[SPEAKER_01]

Og det er jo disse forventningene, da.

Det kan være litt sånn vanskelig å bryte.

Hvis det er en forventning om at du skal komme hjem dagen etter siste eksamen, eller kanskje samme dag, og så skal du ikke reise tilbake før ... Du skal makse tida hjemme for mor og far, og så er det ikke sikkert at det er det du vil.

Eller det dere har godt av, alle sammen.

Så tenke litt over.

Du trenger ikke å gjøre det.

Du trenger ikke å oppfylle alle andres forventninger.

Og husk, du kan tilbringe nyttårsaften alene med gardinene igjen og spise fiskegrateng rett fra forma mens du har på pysj.

Det er lov!

Det er lov.

Jeg syns den fiskegratengen var det tristeste av alt.

Men ok.

Det må ikke være fiskegrateng.

Jeg elsker fiskegrateng, men lov oss.

Det er lov å spise noe annet også.

Det du liker.

Ja, det du liker.

Men sånn avslutningsvis, da ...

Du er studentprest, og dette er på en måte første gang på Veiledningspodden at du er med, og det er første gang vi har referert til Salma, tror jeg, på Veiledningspodden.

Veldig, veldig hyggelig.

Det var et litt sånn mindblown emoji-øyeblikk.

For meg syns det var kjempefint sitat.

Men hva gjør du ellers?

Og hvis studenter trenger å snakke med deg, hvordan kommer de i kontakt med deg?

[SPEAKER_02]

Jeg er jo tilgjengelig for alle studenter i Stavanger.
Jeg har kontor her på universitetet på Ulland øg, men jeg jobber egentlig for alle studenter i Stavanger.
Og det som jeg gjør som er liksom tilgjengelig for alle, er jo både at jeg steker en del vafler og såne ting.
Men øg det med å ha samtaler med studenter om livet.
Det gjør jeg ganske mye.
Og én ting jeg lurert på, er om det må handle om Gud når de skal snakke med presten.
Det må det ikke.
Det kan handle om Gud.
Kanskje til forskjell fra mange andre du kan snakke med, så kan du godt snakke med presten om Gud.
Men du kan komme med akkurat det som ligger fremst i pannebrasken.
Om det er relasjoner, eller om det er en opplevelse, eller om det er savn og sorg, eller om det er ...
Sosiale vanskeligheter ... Det er masse ... masse tema som jeg har snakka med studenter om nå gjennom fire og et halvt år.
Overraskende spent, synes jeg.
Men det er øg det som gjør det spennende å møte folk sånn én til én.
Det er at her er det masse levd liv som jeg får ...
Ta del i, på en måte.
Det synes jeg er veldig spennende, da.

[SPEAKER_01]

Men er det sånn ... Må studentene booke tid hos deg for å snakke med deg, eller ...?

[SPEAKER_02]

De må ikke, men det gjør det jo litt enklere å vite at når du har manna deg opp til å komme opp til kontoret mitt på studenthuset ...
At du da ikke møter ei lukka dør, fordi da er det noen andre der.
Men at du vet at nå har vi en avtale her ...
... jeg er venta.
Men hvis døra er åpen, så er det bare å komme inn.
Ellers så er det sånn at en gjerne booker på forhånd.
Med å enten sende en mail, eller at en finner kontaktinfo.
Både på universitetet sine nettsider, og SIS sine nettsider, og Stor sine nettsider.
Du kan google studentprest Stavanger.

[SPEAKER_01]

Ja.
Bidra og henvise en del til det.
Jeg tenker det er veldig godt at det er flere trygge samtalepartnere for studentene våre på campus.
Det er veldig fint.
Det er kjempeviktig.
Vi er alltid tilgjengelige.
Ønsker du en veiledningstime, sender du en e-post til

studieveiledning.ues.no.

Eller du kommer innom og ser om en av oss er der.

Vi sitter i Kitty Kiellands hus på campus.

Helt før jeg avslutter dette ... Du gleder deg til jul, Sigbjørn.

Ja, det gjør jeg.

Team Rebel, Team Pinnekjøtt?

[SPEAKER_02]

Team Pinnekjøtt ... Egentlig ... Og nå skal jeg si noe som er litt som å banne i kirka.

Jeg liker egentlig ikke skott pinnekjøtt heller.

Egentlig så var det sånn i min barndoms jul ...

Da alle tradisjonene starta, da var det torsk.

[SPEAKER_01]

Og jeg hata det.

[SPEAKER_02]

Mange ... Mye gråt og tenners gnidsel over julenissen i familien Jorvik i oppveksten.

Men når jeg ble voksen ...

Eller begynte å bli voksen, sånn 18-19, så begynte jeg å merke at det å spise fersk torsk, det var noe helt annet enn den der frysepakka greia.

Og at det egentlig var kjempegodt.

Men akkurat da ...

Så kom det inn en svigersønn i familien som jo ikke likte fisk.

Så da snudde plutselig foreldrene mine om på alt og gikk over til Team Pinnekjøtt.

Ja!

Jeg hører det.

[SPEAKER_01]

Ja.

Jeg ... Nå drar jeg ned stemninga, som jeg ofte gjør.

Skal du si fiskegrateng, da?

Rett format.

Team fiskegrateng.

Ja.

Men jeg er en av de av oss som grugleder meg til jul.

Og det er litt sånn ... Sant.

Rett før jeg ble 15, så gikk foreldrene mine fra hverandre.

Og den første jula da, den var ganske klein og ganske weird.

Og frem til da ... Faren min var fra Vestlandet, så vi hadde alltid pinnekjøtt på julaften.

Og jeg elsker pinnekjøtt, jeg syns det er helt fantastisk.

Så det var på en måte det som var jul.

Men etter at han forsvant ut av bildet, så var det på en måte min mormor, som er fra utenfor Oslo, som kom med sine tradisjoner.

Og da ble det ribbe.

Og så ble hun gammel og gadd ikke lage ribbe lenger når det hadde blitt tradisjon.

Og plutselig så hadde vi ikke egentlig noen tradisjoner på det med mat lenger.

Så ja.
Nei, jeg vet ikke.
Hvis jeg må velge en av de, så er jeg Team Pinnekjøtt, altså.
Men jul er litt sånn ...
Litt weird.
Litt ambivalent.
Ja.
Men det blir nå mest kjekt.
Jeg skal i hvert fall ha ferie.

[SPEAKER_02]
Ja, og det er jo nydelig.
Ha litt tid, som du sa tidligere, til å tenke litt.

[SPEAKER_01]
Det er nydelig.
Sove lenge, gå masse tur.
Lese litt, se litt Netflix.
Ja, og det er viktigst uansett hvordan det har gått for studentene.
Ta deg juleferie, bare prøv å koble helt av uansett hvordan det har gått.
Det trenger du.
Vel sagt.
Det fortjener du faktisk.
Men da sier jeg tusen takk til deg, Sigbjørn, for at du var med på denne podkasten.
Veldig, veldig gøy samtale.
Jeg ønsker deg god jul etter hvert, og fin adventstid.
Godt nyttår.
Takk i like måte.
Tusen takk.
Og til deg som har hørt på og fulgt oss nå gjennom kanskje dette semesteret, kanskje gjennom lengre tid, håper du blir med til våren også.
Da er det blanke ark.
Og nytt år, nye muligheter.
Vi høres!