

FOLK: BT bringer gjerne minneord, jubilentomtaler og lignende. Tekstlengden bør ikke overstige 2000 tegn.
KONTAKT: E-post: folk@bt.no eller telefon 55214518.

RUNDE DAGER: Dersom du har rund dag, 50 år eller eldre i denne eller neste måned, og ikke ønsker navnet ditt på listen, kan du reservere deg på: www.bt.no/jubilant senest fire virkedager før.



er både den jevne hverdagslykken og de intense øyeblikkene. Begge deler betyr noe for hvordan vi har det og takler

FOTO: PRIVAT

– Kan vi bestemme oss for å være lykkelig?

– Nesten. Alt kan læres! Vi kan påvirke hvordan vi har det og alt vi gjør endrer hjernen. Men det er lettere for noen å gjøre endringer enn andre

– Hva vet forskerne om lykke i dag?

– Vi vet at lykke gir oss styrke til å bedre takle det livet byr på. De siste 20 årene er lykke og trivsel blitt et stort og levende forskningsfelt både innenfor psykologien, økonomi, samfunnsfag og medisin. I molekylærgenetikken har man til og med begynt å se på hvordan enkeltgener påvirker lykkefølelsen. Forholdet mellom lykke og helse, livsstil, sykdom og livslengde har vært mye studert. Enkelte studier tyder på at mange positive følelser kan forlenge livet like mye som røyking gir et kortere liv. Nylig ble det publisert to studier av slike sammenhenger i *The Lancet* som er et av de høyest rangerte medisinske tidsskriftene. Den ene studien viste imidlertid ingen klar effekt på livslengde.

– Er den stabile hverdagslykken viktigere enn blaff av lykke?

– Sannsynligvis. Men mange gode øyeblikk kan muligens utruste oss med viktige ressurser. Kortvarige positive opplevelser

MIN DAG

Navn: Ragnhild Bang Nes

Alder: 46

Bosted: Asker

Aktuell: Psykolog Ragnhild Bang Nes er forsker ved Folkehelseinstituttet og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo. Torsdag snakker hun og Trond-Viggo Torgersen på Litteraturhuset i Bergen.



07.00: Vekker barna og tar en kopp rykende varm kaffe.



14.00: På jobb og fordypet i et jobbprosjekt.



18.00: Kjører til fritidsaktiviteter og driver leksehjelp.

Er du for opptatt av å være lykkelig, er det ofte lavere sannsynlighet for å bli lykkelig.

kan dempe negative følelser. Har du opplevd en stressende situasjon kan en god latter eller en hyggelig prat være en viktig motgift.

– Hvilket råd har du til de som vil bli mer lykkelige?

– Vi ser av forskning at det er lurt å gi slipp på lykkejaget. Er du for opptatt av å være lykkelig, er det ofte lavere sannsynlighet for å bli lykkelig. Kanskje fordi en blir så opptatt av seg selv og ikke ser andre. Så er det viktig å finne lykkeyevne i livet. Man må både gjøre mindre av det som hemmer og stjeler lykken – for eksempel stress og uvaner.

Her er psykologens fem råd for å bli mer lykkelig:

1. Knytt bånd til andre og få gode relasjoner.
2. Vær aktiv, gjerne fysisk aktiv. Klarer du ikke gå en tur, så åpne vinduet eller sett deg på en benk ute.
3. Vær oppmerksom og til stede i øyeblikket, både det som skjer rundt deg og det som skjer inne i deg selv.
4. Lær nye ting, det gir glede og mestring.
5. Gi og bidra. Du kan bli lykkeligere av å hjelpe andre enn å hjelpe seg selv.

DOKTORGRAD



Modell berekner spreiring av lakselus

Ingrid A. Johnsen disputerer 17. mars for ph.d.-graden ved UiB med avhandlinga: «Dispersal of salmon lice (*Lepeophtheirus salmonis*) in Norwegian fjords».

Motivasjonen i denne ph.d.-graden har vore å få betre kunnskap om korleis lakselus i tidlege stadium spreier seg frå oppdrettsanlegg. Drifta av lakselus i fjordane er berekna med ein reknemodell som kan simulere sirkulasjonen i sjøen.

Modellen berekner at lakselusa vert transportert fleire titals kilometer frå oppdrettsanlegget der den kan setje seg på både vill- og oppdrettsfisk. Norske fjordar har generelt god sirkulasjon som effektivt transporterer lakselusa bort frå oppdrettsanlegga, og dei fleste anlegga opplever større smitte frå naboanlegg (eksternsmitte) enn frå seg sjølv (eigensmitte).

Modellen som er nytta i dette ph.d.-arbeidet kan berekne transporten av lakselus mellom anlegg. Det betyr at modellen er nyttig når ein skal vurdere kva som er best rekkefølge for avlusing av oppdrettsanlegg i eit fjordsystem; slik at smitten etter avlusinga vert så liten som mogeleg.

Me veit at lakselus svømmer opp mot overflateluset, og for det meste oppheldt seg nær overflata. Ved bruk av teknologi som hindrar oppdrettsfisk frå å svømme i dei øvre meterane, kan oppdrettsanlegga redusere påslag av lakselus betrakteleg. Modellen berekner at slik teknologi vil gje ulik reduksjon i lusesmitte på ulike lokalitetar, men i snitt vil ein oppnå 62 prosent mindre lus på oppdrettsfisk ved å hindre fisken frå å svømme i dei øvre fem meterane.

Ingrid A. Johnsen er født i 1985, vaks opp i Skånevik. Ho har master i fysisk oseanografi ved UiB. Disputasen finn stad på Geofysisk institutt kl. 10.15

DOKTORGRAD



Utdannelse og konsekvenser på arbeidsmarkedet

Susanna Sten Gahmberg disputerer for doktorgraden ved NHH 17. mars med avhandlinga «Essays on Human Capital Accumulation».

En utfordring innenfor høyere utdanning i Norge er den gjennomstrømning av studenter. Det første kapittelet i avhandlinga evaluerer en reform som ble innført på 1990-tallet. Reformen ga økte insentiver til å fullføre studiene på normert tid ved å tilby en reduksjon av studielånet for studenter som oppfylte bestemte krav. Reformen hadde en signifikant effekt på sannsynligheten for å fullføre på normert tid, men effekten varierte med studentenes evner og studieretning.

Det andre kapittelet undersøker om de store ulikhetene i inntektsnivå i USA, sammenlignet med Finland, kan forklares på bakgrunn av forskjeller i fordelingen av

matematikkunnskaper. Forfatterne finner at inntektsulikhetene i USA ville økt dersom kunnskapsnivået ble hevet til Finlands nivå. En forklaring på dette er at avkastningen på ferdigheter er vesentlig høyere i USA. I det tredje kapittelet studeres kjønnssegregering (der menn og kvinner velger forskjellige yrker og industrier) i det norske arbeidsmarkedet i perioden 1970–2009. Studien motiveres av at det norske arbeidsmarkedet på mange måter er blant de mest likestilte i verden, samtidig som det er et høyt nivå på kjønnssegregering. Mange industrier har fått en jevnere kjønnsfordeling over tid, men det har vært små endringer i de mest segregerte industriene, typisk innenfor helse- og velferdssektoren og bygg- og anleggssektoren.

Susanna Sten Gahmberg (født 1985) er født og oppvokst i Vasa, Finland. Hun er ansatt som forsker ved Institutt for samfunnsøkonomi ved NHH. Disputasen finner sted i Aud Karl Borch, NHH kl. 12.15.

NYTT STYRE PARKINSONFORENINGEN



Hordaland Parkinsonforening avholdt årsmøte og valgt nytt styre. Forening har 425 medlemmer og arbeider for at alle

er berørt av parkinsonisme skal oppnå økt livskvalitet, for å ivareta deres

interesser og for at alle deler av samfunnet skal tilrettelegges best mulig for mennesker med disse sykdommene.

John Axel Sundal (bildet) er gjenvalgt som leder. Med seg i styret har han Per Erikstad, Dagny Herland, Eli Aarda, Dag Birkrem, Signy B. Sundal og Marit Digernes.