



*Cecilie, 32*  
Resource-manager (gift, mor til fireåring og gravid med nummer to).



*Christina, 32*  
Markedssekretær (samboer, mor til treåring).



*Karianne, 32*  
Sykepleier, (samboer, gravid).



*Bente, 32*  
IT-konsulent (samboer, mor til fjortenåring og fireåring).



*Camilla, 31*  
Sykepleier (samboer, nybakt mor).

# Vennskap som blomstrer

Livet er så travelt. Plutselig er det tre uker siden jeg så min beste venninne. Hvordan får vi egentlig tid til venner? Denne venninnejengen har løsningen.

TEKST: CAROLINE DREFVELIN FOTO: JEANETTE LANDFALD BÆKKEVOLD



**TOPPTV-KVELD:** Jentegjengen møtes hver onsdag. – Når vi møtes, trenger det ikke alltid å være de dype samtalen, sier Christina (fra høyre), sammen med Karianne, Camilla, Cecilie og Bente.



**VINNEREN:** Karianne har fått den gjeve prisen som «Årets hurpe» etter å ha vunnet quizen på den årlige jenteturen. Camilla (fra venstre), Bente og Christina lover å komme sterkere tilbake neste år.

**P**lutselig en dag kjente jeg det. At det var så altfor lenge siden jeg hadde sittet sammen med en venninne og tatt en kopp te og skravlet i timevis. Ikke bare det. Det var også altfor lenge siden jeg hadde pratet med venninnene mine på telefonen, eller sett dem i det hele tatt. Det passer liksom aldri.

Har du også kjent det? Fortvil ikke. Vi er ikke alene, og vi kan ta tilbake venninnetiden.

– Du må spørre deg selv, hva trengs for at livet ditt skal bli komplett? For de fleste er venner en utrolig viktig del av livet. De gir oss energi og begeistring og anerkjenner oss. Når du har funnet ut hvor viktige venner er, er det lettere å prioritere dem, sier coach Lene Fjellheim i CoachTeam.

Men hvordan skal vi klare det? På skolen tok vi det for gitt at vi skulle se vennene våre hver dag. I studietiden så vi hverandre fortsatt ofte. Så, plutselig, når 20-årene gikk mot slutten, skjedde noe. Den gamle gjengen gikk opp i liminga. Og et eller annet sted mellom karrierejag, familie, husarbeid og trening forsvant vennetiden.

Fjellheim har to stikkord: planlegging. Og tradisjoner. Nettopp det ble løsningen for en venninnejeng fra Bærum.

**ONSDAG ER VENNINGEDAG.** Det er onsdag kveld, og ungdomsskolevennene Christina Scharffenberg, Karianne Aune Kleppo, Cecilie Kleven og Bente Nordli har benket seg sammen i stua hos Camilla Rørtveit.

Christina og Karianne har kommet litt før klokka seks, og fått urteburgere og poteter i fløtesaus. Bente kommer sist, rett fra jobb. Nå disker Camilla opp med stabler av godteri, gulrøtter, agurk, dipp, ost og kjeks.

– Jeg må hentes med heisekran etter dette, sier Christina og himler med øynene mot godtebollene.

– Da er du heldig, for det står en utenfor vinduet, sier Karianne. Latteren runger i veggene.

Det er et par år siden denne vennegjengen merket at det ble vanskeligere og vanskeligere å treffes.

– Vi sendte 20 e-poster fram og tilbake, men det passet aldri for alle, sier Christina.

Løsningen ble å møtes onsdag hver uke. De som kan, dukker opp. Så ser de «Gossip girl», «Ugly Betty» og «Brothers & sisters» på tv. Det er lov å komme i joggebukser. Og er du sliten, kan du legge deg under et teppe og bare se på tv.

– Før var vi opptatt av at alle skulle være med hver gang, men nå er det ikke så viktig.

## Prøv dette!

○ **Frokosttreff:** Stå opp tidlig, og ta en kaffe på kafé sammen med vennene dine før jobben. Eller spis frokost hos hverandre. Så møter du på jobben full av energi.

○ **Går tur sammen:** Litt frisk luft og en god samtale gjør underverker for humøret.

○ **Pokerlag:** Syklubb er vel og bra, men hvorfor ikke prøve noe nytt og la konkurranseinstinktet få fritt utløp?

○ **Gå ut:** Ta på deg litt rød leppestift, og møt venner ute rett etter jobb.

○ **Stikk innom:** Besøk venner på fem minutters varsel. Så slipper de å føle press om å diske opp.



**AVSLAPPET:** – Vi gjør ikke noe stort ut av det. Det er stort nok å møte hverandre, sier Bente (fra venstre) til latter fra de andre: Cecilie, Camilla, Karianne og Christina.



**LATTER:** – Det er veldig deilig å komme et sted der du kan være deg selv, sier Bente (til venstre) og Cecilie.

Vi gjør ikke noe stort ut av det. Det er stort nok å møte hverandre, sier Bente.

– Åååh, hyler de andre.

– Du er poeten vår, du, ler Karianne.

Vennene synes ikke at det er for mye å møtes hver onsdag.

– Det ville vært vanskeligere på lørdager, for eksempel, det er «familietid». Dette er den ene dagen som er min, da vet mannen min at han må komme hjem. Noen ganger er det et ork å komme ut, men når vi møtes, er det en vitamininnsprøyting, sier Cecilie.

– Når vi treffes oftere, må vi ikke alltid oppdatere hverandre på livet vårt, sier Christina, og legger til:

– For at jeg skal ha balanse i livet, må jeg treffe venner. Hvis ikke ville jeg blitt gæren. Når du blir «voksen», er det mindre rom for å tulle. Jeg trenger tid til å le, prate om dumme ting og senke skuldrene.

– Det er en trygghet å ha venner man har kjent så lenge, sier Bente.

**HAR DU «FASEVENNER»?** Å beholde de «gamle» vennene kan ofte være en utfordring, ifølge coach Lene Fjellheim. Mange venner er «fasevenner», folk du blir venner

med fordi de er i samme livsfase som deg. De er lettere å holde kontakten med, fordi dere har mye til felles her og nå. Men det er også viktig å prioritere de gode, nære venninnene, som kjenner deg godt.

– Vennskap er som en muskel som må holdes ved like. Hvis du ikke pleier vennskapet, kan det bli vanskelig å komme tilbake. Da må du reetablere vennskapet. Livet og følelsene står ikke stille, sier Fjellheim.

Ofte er det slik at vi prioriterer det som haster, men som ikke er så viktig. Mens tid med venner er det motsatte: Det haster ikke. Men er desto viktigere.

Vennene fra Bærum vet også hvordan det er å være i forskjellige livsfaser. Bente har en 14 år gammel datter, og jobber mye.

– Men jeg har alltid vært flink til å ringe. Hvis jeg har en halvtime i bilen, ringer jeg, sier hun.

Også Cecilie jobber mye, og har bodd i utlandet i perioder.

– Da har jeg holdt kontakten med telefon og e-post og prioritert venner når jeg er hjemme, sier hun.

– Nå er det på tide med en liten overrekke, sier Camilla og dumper en stor sølvpokal i fanget til gravide Karianne. Den har inngravert «Årets hurpe» – en intern kjærlighetserklæring. Karianne vant quizen på fjorårets Berlin-tur, og kan dermed bestemme hvor vennene skal i år.

Hver høst har de nemlig en venninnetur. Den første kvelden er det utblåsing, og de får pratet ut.

– Resten av helgen er det fjas og fanteri, sier Christina, som plutselig ser litt bekymret ut:

– Hvor mye er klokka nå?

Bare noen minutter igjen til «Gossip girl», men ennå har ingen skrudd på tv-en.

– Det er derfor jeg tar det opp hjemme, sier Christina.

– Tar du det opp? Spør Camilla.

– Ja, jeg gjør det! Dere skravler jo så fælt.

caroline.drefvelin@kk.no

## Slik får du tid til venner når du . . .

**Jobber mye:** Ikke legg lista så høyt. Inviter til hverdagsmiddager. Ha venner du også kan snakke jobb med, som gir deg energi. Lag faste tradisjoner som du kan huke av i kalenderen lang tid i forveien. Hvis sjefen din prøver å få deg til å jobbe overtid da, si bare at du er «opptatt», hun trenger ikke å vite hva du skal.

**Er singel:** Du er kanskje mye sosial allerede, men ser du parvennene dine? Si ja til invitasjoner selv om du ikke tror du møter en potensiell partner der. Det er lov å si fra hvis venninnene dine bare prater bæsjebleier. Samtidig er det viktig å lytte og ha respekt for at man er i forskjellige livsfaser.

**Har små barn:** Gjør en fast avtale med pappaen eller en annen voksen om barnepass, slik at du får egentid. Hvis du synes at det er vanskelig å være borte fra barnet, tenk at det har godt av å knytte seg til andre voksne enn deg. Inviter venner hjem til deg etter leggetid, eller gjør noe sammen med barnet.

**Har større barn:** Ha noen faste dager med vennetid, som både barn og pappa respekterer. Kanskje kan du kombinere vennetreff med andre ting du ikke får gjort, som trening? Gjør aktiviteter sammen med barna og vennene dine. Alle kan være med på hytteturer, piknik eller en dag på stranda.

**Bor langt borte:** Planlegg helgeturer. Bruk e-post og telefon. Kanskje kan dere ringes til faste tider? Med webkamera kan dere se hverandre også! Marker bursdager og merkedager med oppmerksomheter i posten, og send gode, gamle postkort. Hvis dere savner å ta et glass vin sammen, åpne en flaske hver for dere og skravle i vei på telefonen.

**Har møtt drømmemannen:** Gode venner skjønner at du lever litt i en boble når du nettopp har møtt drømmemannen, men ikke forsvinn helt. Vær obs på at du ikke bare går over til hans venner. Introduser ham tidlig for vennene dine, og prioriter også å være alene med dem.