

2

«Sjøfuglens skrik»
av Adam Nicolson

«I løpet av de siste 60 årene har bestanden av sjøfugler på verdensbasis falt med to tredelers», skriver Adam Nicolson nøkternt mot slutten av boka. Briten er en kunnskapsrik journalist og en forfatter som gjør abstrakte utregninger konkrete. «Sjøfuglens skrik» er en vakker bok om hvor tom verden vil bli om sjøfuglene skulle forsvinne.

MARIUS WULFSBERG



ANBEFALT

3

«Klubben»

Av Matilda Gustavsson



Den svenske journalisten Matilda Gustavsson fikk fortjent «Stora journalistpriset» for sine avsløringer av maktmisbruk og seksuell trakassering under Svenska Akademiens beskyttende paraply. I denne viktige boka forteller hun om prosessen. Ofrenes historie er gjengitt med deres egne ord, men ekstremt verdifullt er det at Gustavsen vier mye plass til deres motforestillinger mot å delta.

INGER BENTZRUD



ANBEFALT

LINE LIVET DITT



som leser merker man tendensen i boka og når forfatterens samfunnsengasjement øker.

Trygdeskandaler

Det er kanskje bra at Frys engasjement ikke er så framtrødende i den pedagogiske forklaringen av hva algoritmer er og hvilke oppgaver de kan utføre. Den er imidlertid opplysende for amatører som undertegnede. Den mer datakyndige vil helt sikkert finne hennes mer faglige nyanseringer i notene interessante.

Heldigvis stiger Frys engasjement betraktelig da hun for eksempel i kapitlet «Makt» tar for seg en trygdeskandale i Idaho. I 2012 fikk en rekke funksjonshemmede i Idaho beskjed om at de ville få reduserte utbetalingene fra det amerikanske helsevesenet.

Uten forvarsel ble støtten kuttet nådeløst og vilkårlig med det resultat at mange ikke hadde råd til å betale for omsorg og hjelp. Det skulle ta fire år med saksøking og rettsaker før Medicaid ble tvunget til å avsløre hvilken algoritme de brukte i saksbehandlingen.

Det var da jeg noterte i marginen: «Kan dette ha noe med NAV-skandalen å gjøre?» For kanskje kan denne boka bidra til kaste nytt lys over skandalen?

Selv om NAVs storsatsning på ny elektronisk behandling av trygdesaker ikke er et sentralt tema i deres interne granskningsrapport, viste det seg likevel at svaret på spørsmålet, så langt jeg kan forstå, peker i retning av et ja.

Forstå verden

I forbindelse med at NAV avdekket det de mente var «svindel for mer enn 302 millioner kroner» i 2015, skriver Teknologirådet og Datatilsynet i rapporten «Personvern 2017» følgende: «Ved mer data og avanserte analyseteknikker, kan feil og svindel avdekkes med større presisjon.»

Særlig fremhever forfatterne av rapporten at bruk av «maskinlæring [...]» eigner seg godt for å avdekke svindel. [...] I offentlig sektor kan Skatteetaten og NAV ha nytte av å bruke samme verktøy.»

I hvilken grad NAV tok i bruk maskinlæringsalgoritmer og kunstig intelligens i saksbehandlingen av sakene som til fengselsstraff og tilbakebetaling, vil forhåpentlig komme frem av kontrollkomiteens høringer og den bebudede rapporten.

I mellomtiden anbefaler jeg alle som vil forstå hvordan algoritmer har forandret hva det vil si å være menneske i verden og i den norske velferdsstaten, å lese Hannah Frys «Hello, verden».

Det er boka som bør sparke i gang en offentlig debatt om et presserende samfunnsprosjekt som til nå i stor grad har vært forbeholdt fagfolk og spesialister.

Senga er kun for søvn og sex!

«Søvnskolen» byr på tilbyr enkle og konkrete, men beinhardte råd for å sove bedre.

Lina Elise Hantveit og
Line Rustberggaard
«Søvnskolen – 6 uker til
god søvn»

Kagge Forlag

Enkle, men beinhardt tips mot søvnløshet.

Anmeldt av CATHRINE KRØGER
catkroe@online.no

GOD NATT: Boka «Søvnskolen» kan følge forfatterne hjelpe deg å sove bedre på seks uker.
Foto: Shutterstock

Du ligger og vrir deg i mørket og tenker på alt du ikke bør tenke på. Det går en time, to timer, du ser på klokken som kan nærme seg tre og fire, og du frykter morgendagen.

Vi har alle opplevd det. Netter med søvnløshet, bekymringer som tårner seg opp, panikken for hvordan du skal klare deg gjennom neste dag.

Så mange som en tredjedel av den norske befolkning sliter med søvnløshet. For rundt 10 prosent er det så alvorlig at de har diagnosen kronisk insomni, som kan bety at du dagen gjennom er trett, ukonsentrert og har lav ytelse.

Kognitiv søvnterapi

Går du til fastlegen vil du som regel få en resept på en sovemedisin. Det til tross for at psykologisk behandling har vist seg både mer effektiv og helt uten bivirkninger.

Den terapiformen som virker best skal være kognitiv søvnterapi, og det er denne metoden de to psykologene Lina Elise Hantveit og Line Rustberggaard tilbyr på seksukers-kurset «Søvnskolen», som startet på Lovisenberg i 2010. I denne boka deler de erfaringene derfra.

Boka er kort, oversiktlig og lett-fattelig, og tipsene like enkle som de er logiske. Å gjennomføre dem, derimot, virker beinhardt.

Gulroten er at etter seks uker er det stor sannsynlighet for at du er kvitt søvnproblemene.

Søvnreduksjon

For søvn er som styrketrening, skriver forfatterne. Den må øves opp for at du skal sove bedre. Det gjør du gjennom søvnreduksjon. Det betyr at du skal oppholde deg minst mulig i sengen,

som da vil gi et økt søvnunderskudd. Når du blir trette vil søvnen bli bedre, som igjen gir en god følelse når du tenker på å sove.

Det gode med boka er de mange konkrete rådene de gir. Du skal skrive opp søvnmønstret ditt. Om du sover fem og en halv time, skal du legge deg ett og stå opp halv syv, uansett hvor lite du har sovet.

Du skal stå opp etter tjuen minutters søvnløshet, og du skal ikke sove om dagen, med unntak av tjuen timers power-naps, helst sittende i sofaen.

Du får også råd om tankeutsettelse for å unngå bekymringer om natten. Like viktig er det ikke å fokusere på søvnmangelen, eller tenke at neste dag er ødelagt om du har sovet lite.

Sex er greit

De to psykologene byr også på interessante fakta, som at døgnrytmen hos A-mennesker er 24 timer, og hos B-mennesker er 25. At årsaken til søvnløshet også kan være mangel på søvnhormonet melatonin, og at søvn er kulturelt betinget.

For den industrielle revolusjon gav oss det elektriske lyset skal vi ha sovet i omtrent fire timer, vært våkne noen timer og deretter sovet i omtrent fire timer til.

«Søvnskolen» kommer også med vanlige livstilsråd, som trening, badstue, sunn mat, ikke nettbrett eller iphone. Du kan lese, men ikke en spennende kriminalroman som du ikke kan legge fra deg.

Et lite lyspunkt er at det også er lov til å bruke sengen til sex. Dette siste kan by på et dilemma. Interessant nok virker sex søvndyssende på menn, men kan ha den motsatte effekt på kvinner.