Helg

Vy från Longyearbyen mot andra sidan Adventfjorden.

FAKTA

Polarnatt

- Polarnatt betyder att solen inte går upp över horisonten. I Longyearbyen varar den från 27 oktober till 15 februari.
- Borgerlig skymning innebär att solen är närmare än sex grader under horisonten. Då blir det ungefär så ljust att man kan läsa en text utomhus utan lampa. Longyearbyen får ingen borgerlig skymning mellan 12 november och 29 januari.
- Nautisk skymning innebär att solen är närmare än tolv grader under horisonten. Vid klart väder ser man både stjärnorna och horisonten ute till havs. Vid vintersolståndet har Longyearbyen två timmar av nautisk skymning vid lunchtid, vilket också är dagens ljusaste stund.

I det djupa mörkret

Vintermörkret i Finland är inget jämfört med Svalbard. HBL:s Annakaisa Suni skriver om hur det är att leva på en arktisk ö, där dagarna är svarta som natten.

TEXT **ANNAKAISA SUNI** FOTO **RICHARD HANN**

Två små ljuskäglor verkar sväva i luften ovanför staden när jag tittar ut från mitt fönster i Longyearbyen, Svalbards huvudstad. Det ser ut som arktiska eldflugor mot den svarta himlen, men det är bara två människor som, ikklädda pannlampor, tar sig en tur uppför det närmaste berget. Att det är mörkt dygnet runt är ingen anledning för lokalbefolkningen att göra avkall på sina friluftsaktiviteter.

Jag tog studieledigt från mitt jobb på Hufvudstadsbladet och flyttade till Longyearbyen för att jag ville upplevа de arktiska årstiderna, det ändlösa ljuset och det djupa mörkret. När jag landade på världens nordligaste kommersiella flygplats i mitten av september var dagen fortfarande längre än natten. Förvandlingen var snabb. Den sista gången jag såg solen på Svalbard var på en utflykt till en bergstopp den 12 oktober. Jag minns datumet väl, det är sådana viktiga saker jag skriver i min dagbok. Då hade solstrålarna redan slutat nå ner till staden, som omgärdas av berg i söder, öst och väst.

Vinterns ljusaste tid på Svalbard är när det är fullmåne.

Sista gången solen gick upp över horisonten var den 26 oktober. Dagen var molnig, så jag såg inget. Men polarnatten hade officiellt börjat.

Efter det hade vi ännu drygt två veckor med skymningsljus, med vackra rosa, orange och blå toner. Sedan försvann ljuset. Jämfört med Lappland är polarnatten på Svalbard både längre och mörkare. I till exempel Utsjoki har man fyra timmars skymningsljus även under årets mörkaste dygn. I Longyearbyen ligger solen mycket längre ner under horisonten. Många dagar ser jag ingen skillnad på himlen mellan lunchtid och midnatt. Det är bara svart.

Människor är inte gjorda för att leva i mörkret. Vi är inga nattdjur. Den optimala rytmen för oss är tolv timmar ljus och tolv timmar mörker, berättar **Arne Lowden**, som är doktor

FAKTA

Isbjörn

- Isbjörnar jagar sälar på packisen och hotas därför av minskade havsisar till följd av klimatförändringen.
- Arten bedöms som sårbar, vilket är den minst akuta av tre kategorier av hotade arter.
- I hela världen finns uppskattningsvis 20 000–25 000 isbjörnar.
- På Svalbard finns uppskattningsvis drygt 250 isbjörnar, som håller sig nära darna året runt. Dessutom kan vandrande björnar tillfälligt komma till Svalbard med packisen norrifrån.
- Det är förbjudet att döda isbjörnar på Svalbard annat än i yttersta självförsvar.
- 2011 dog en brittisk 17-åring och fyra skadades när en isbjörn gick till angrepp mot deras tält på Svalbard. 2015 skadades en tjeckisk turist i ett isbjörnsangrepp mot tält. 2018 skadades en besättningsmedlem på en kryssningsbåt, då han blev attackerad av en isbjörn efter att ha gått i land med en grupp turister på norra Svalbard.

FAKTA

Svalbard

- En arktisk ögrupp som tillhör Norge. Svalbardfördraget från 1920 slår fast att området är demilitariserat och ger medborgare i en rad andra länder rätt att bo och arbeta där.
- De allra flesta invånare bor antingen i Longyearbyen (cirka 2 300 fast bosatta) eller i den ryska gruvstaden Barentsburg (cirka 400 fast bosatta).
- Även Longyearbyen var från början en gruvstad, men i dag är turism och forskning viktigare näringar.
- Medeltemperaturen i december 2019 var –10,8 grader, vilket är 2,6 grader varmare än normalt.

i psykologi och arbetar med sömn- och stressforskning vid Stockholms universitet. Under den ljusa tiden ska vi vara aktiva, under den mörka tiden ska kroppens organ få återhämta sig.

Det är självklart att Longyearbyens noll timmar dagsljus i januari är för lite. Men det är också de sex–sju timmarna som södra Finland får, särskilt när många går till jobbet innan solen gått upp och kommer hem först efter att den gått ner. Många nordbor mår sämre på vintern än på sommaren. En stor svensk studie visade att ungefär hälften av de friska, yrkesarbetande svenskarna känner av årstidsvaxingarna i humör och trötthet. Effekten var ännu större i Kiruna, 200 kilometer norr om polcirkeln. En studie som Arne Lowden gjort bland gruvbolaget LKAB:s anställda i Kiruna visar att nästan två tredjedelar av dem blev trötterre och på sämre humör på vintern.

När skillnaden mellan dag och natt är otydlig får många människor en förskjuten rytm. De börjar leva enligt ett dygn som är längre än 24 timmar. Det blir svårare att somna på kvällen, och om man ändå måste upp och arbeta på morgonen blir sömnen kortare. Men att sova ut hjälper inte alltid heller i vintermörkret.

– Ett annat problem är att sömnkvaliteten blir försämrad. Sömnen blir ytligare, man vaknar och har svårt att somna om. Det gör också att man känner sig sömnigare under dagen, säger Lowden.

Jag mår utmärkt i mörkret. Jag omfamnar det. Jag har ju valt att leva här. Och som distansstudent i kreativt skrivande har jag inga tider att passa. Jag går medvetet och med glädje in i en dvala där det mesta i mitt liv sker inomhus och i långsam takt. Jag sover 9–10 timmar per natt, skriver, läser, lagar mat och yogar.

Men jag låter inte dagarna flyta ihop utan tar hjälp av teknik för att hålla fast vid rutiner. På morgonen väcks jag av en lampa som under en halvtimmes tid långsamt ökar i styrka. Har jag inte vaknat när min elektriska sol gått upp börjar inspelade fågelar sjunga. När jag äter frukost har jag en liten ljusterapilampa på bordet. Mitt på dagen har jag alla lampor tända i vår lilla lägenhet, även de fula taklamporna, och på kvällen släcker jag i taket och tänder en ljuslinga.

Intervjun med Arne Lowden bekräftar att jag gjort klokt i att skapa dag med hjälp av lamporna. Studier visar att det elektriska ljuset till viss del kan ersätta solljuset. Samma effekt som en halvtimme ute i solljuset ger kan uppnås under 2–3 timmar i kontorsbelysning, bara ljuset är av tillräckligt bra kvalitet. I en HBL-intervju i höstas rekommenderade **Anu-Katriina Pesonen**, professor i psykologi vid Helsingfors universitet, ljusterapi direkt på morgonen. Den terapeutiska dosen är 30 minuter i skenet av en lampa med en styrka på 10 000 lux. På kvällen är det i sin tur klokt att undvika starkt ljus, eftersom kroppen behöver flera timmar på att förbereda sig inför sömn. Lowdens grupp genomför just nu studier, bland annat på ett äldreboende, där de använder en stark belysning på förmiddagen och minskar på ljusstyrkan på eftermiddagen.

Jämfört med Longyearbyen borde Helsingfors i januari vara rena solsemestern. Men jag förstår alla Helsingforsbor som klagar på mörkret. Vad gör man med sju timmars dagsljus om de sju timmarna tillbringas under trötta lysrör? Enligt Lowdens studier påverkas kontorsarbetare mest negativt av vintern, medan de som jobbar i skift eller arbetar utomhus klarar sig bättre. Och vad hjälper en promenad på lunchen om utsikten är moln och vattenpölar? Ett snötäcke fördubblar ljusstyrkan. En kall vinter är allsså inte bara vackrare, utan också hälsosammare för vår dygnsrytm.

Jag är inte så intresserad av utflykter i mörkret. Jag väljer hellre det upplysta skidspåret, eller ännu hellre simhallen där vattnet är vid uppvärmt och bastun het. På julafton bestämmer jag och min pojkvän oss ändå för att gå uppför Platåfjellet, berget som vi ser från vårt fönster. Vi börjar med att gå över den frusna ån som kommer ner från glaciären och jag beundrar hur vindstilla det är, vädret känns mycket mer välkommande än den vanliga blåsten. När vi kommit en bit upp på det lilla berget är stilltjen borta. Vinden blåser igenom min tjocka mössa, jag måste lyfta upp skaljackans luva för att inte få ont i öronen. Lös snö flyger runt oss. I pannlampans sken ser landskapet ut som en trasig skärm, svår att överblicka. Stänger jag av lampan kan jag se längre bort, men inte se var jag sätter mina fötter. Berget täcks av lösa, vassa stenar. Jag har gått här många gånger och jag vet att det finns ett slags stig som undviker de värsta stenfälten, men nu går det inte att hitta stigen.

Vi kommer upp. Jag känner mig som en vinnare. Vi skriver vårna namn i en bok och blickar ut över stadens ljus. Nu är det vi som är eldflugorna mot den svarta förmiddagshimlen. Vi försöker ta en selfie, men kamerastativet bläser omkull i vinden.

Pannlamporna är mycket mer användbara när vi går nedåt. Vi hittar stigen och går med lätta steg mot julmaten och de finska pralinerna som jag bevarat som en skatt i min garderob. Vi ser honom först när han är några meter från oss: mannen som vandrar uppåt nästan lika snabbt som vi går nedåt. Han har ingen pannlampa. Ingen ljuskälla alls. Han hälsar glatt. Så här är det alltid. Om jag för en stund känner mig lite tuff kommer det en norrman och visar att de alltid är tuffare.

Med på vår lilla vandring har vi en signalpistol och ett gevär. Det är ett krav när man går utanför staden. Signalpistolen är till för att skrämma bort en närgången isbjörn, geväret är till för att skjuta björnen i självförsvar om den inte låter sig skrämmas. Isbjörnen är ett av få djur som ser människor som potentiell föda och kan attackera även när den inte känner sig hotad.

Det är lite tröttsamt att släpa på utrustningen. Jag har ju aldrig sett en isbjörn. Jag hoppas att jag kommer att göra det, men helst i vår, när det är ljust och jag sitter i en bil eller på en snöskoter på tryggt avstånd. Jag vet att det är ytterst osannolikt att träffa en isbjörn uppe på det lilla fjället. Men när det är så här mörkt vill jag inte heller göra det. Ser man en björn i december är man redan för nära.

På annandag jul vaknar jag vid tio och kollar Longyearbyens grupp på Facebook. Sysselmannen, myndigheten som representerar Norge på Svalbard och ansvarar för säkerheten, har 07.24 skrivit: "Det befinner sig en isbjørn i Longyearbyen. Sysselmannen er ute med alt tilgjengelig mannskap. Det er ikke full kontroll på situasjonen ennå."

En kvinna som bor mitt i staden har laddat upp en video som hon filmat från sitt fönster samma morgon. En hanbjörn, vacker i sin ljusgula päls, tassar lugnt längs byns korta gågata, samma gata som jag går på varje dag. Björnen följer fasaden till en bar, som fyndigt nog heter Svalbar, styr sedan stegen mot stadens enda mataffär.

När jag vaknar är situationen redan över. Sysselmannen har lyckats jaga björnen ut ur staden längs än upp till glaciären, först med hjälp av bil och sedan med hjälp av helikopter.

Det är ovanligt att isbjörnar kommer så här nära bosättningen. Senast det hände var för tre år sedan. Folk är förtjusta över att björnen har varit på besök. Det skämtas om att hanen uppenbarligen är sugen på öl, synd att baren var stängd. Jag går ut och tittar på spåren. Fotavtrycket är mer än dubbelt så stort som min handflata, ett spår av klorna kan anas högst upp. Helikopterns sökarljus sveper förfarande längs bergväggar, men jag känner mig inte rädd, jag går till och med och åker skidor ensam samma kväll.

Två dagar senare är isbjörnen tillbaka i staden. Fotspåren går längs det höga staketet som omgärdar dagiset. Inga barn är därinne, det är jullov. Sysselmannen jagar bort björnen. På Facebook föreslår någon ett pinnsystem för hundägare så att ingen ska behöva gå sina promenader ensam. Nästa dag observeras björnen på andra sidan staden, vid stugområdet nära flygplatsen. Sysselmannen skickar ut en helikopter och en båt, men de lyckas inte längre hitta björnen. Det är som att leta efter en snöboll i en snöstorm. Myndigheterna ber invånare att vara mycket försiktiga. Isbjörnen kan vara var som helst.

Livet i Longyearbyen fortsätter som vanligt. Jag är fortfarande inte rädd. Men jag tänker på **Bea Uusmas** bok *Expedितionen: min kärlekshistoria*, där hon försöker utreda vad som hände med ingenjör Andrées Nordpolsexpedition 1897. Gåtan som ingen lyckats lösa är varför de tre männen i expeditionen dog efter bara några dagar på Vitön, efter att de lyckats överleva i flera månader utanför havsisen. Uusma presenterar en ny teori, som går ut på att de två andra medlemmarna dog efter att de blivit attackerade av en isbjörn. Andrée blev ensam kvar. Det var oktober. Andrée visste att polarnatten skulle börja om tio dagar. Han skulle vara tvungen att sitta på vakt för isbjörn varje dag, i mörkret, utan någon möjlighet att ta sig ifrån ön där hans kamrater blivit dödade. I den situationen kan Andrée ha valt att ta en dödlig dos morfin, föreställer sig Uusma.

> Han har ingen pannlampa. Ingen ljuskälla alls. Han hälsar glatt. Så här är det alltid. Om jag för en stund känner mig lite tuff kommer det en norrman och visar att de alltid är tuffare.

I Longyearbyen lever vi ett tryggt och bekvämt liv med så många saker som skiljer och skyddar oss från isbjörnar: hus, elektriskt ljus, vapen, bilar, helikoptrar, information på Facebook. Andréexpeditionen vandrade nära isbjörnar och sköt flera björnar för att få mat. Men det var inte meningen att det skulle bli så. Ingenjör Andrées plan var att glida över Nordpolen tryggt och bekvämt i den tidens ännet moderna färdmedel, en vätgasballong.

På nyårsafton gör jag ungefär samma saker som jag skulle ha gjort i Helsingfors: går på hemmafest, går ut och tittar på fyrwerkerier vid midnatt, fortsätter till en bar. När vi sitter i baren ser vi Sysselmannens meddelande om att isbjörnen återigen setts i staden. Trots fyrwerkerier har den återvänt mitt i natten. Vi pratar inte så mycket om det då, noterar bara. När baren stänger klockan två går jag hem, äter pizza och somnar. När jag vaknar längt in i det nya decenniets första dag är nyheten överallt: Sysselmannen har skjutit ihjäl isbjörnen klockan fyra på natten.

I ett pressmeddelande berättar myndigheten att man flera gånger försökt jaga bort isbjörnen utan att lyckas. Man skriver att det är svårt att hålla koll på björnen när det är nattmörker dygnet runt, och att Sysselmannen saknar tillräckliga resurser för att kontinuerligt övervaka staden.

När jag berättar nyheten för min sömniga pojkvän blir han ledsen och vill bara lägga sig igen. Känslan av sorg och besvikelse ligger sig över hela Longyearbyen. För knappt en vecka sedan beundrade vi bilderna på den vackra björnen mitt i vår stad, nu ligger björnen död. I stadens Facebook-grupp har det en stundvis hetsig debatt där flera ifrågasätter varför björnen dödades i stället för att sövas och transporteras bort med helikopter, något myndigheterna gjort flera gånger tidigare. Andra anser att beslutet var det enda rätta eftersom skyddet av människoliv måste få gå först.

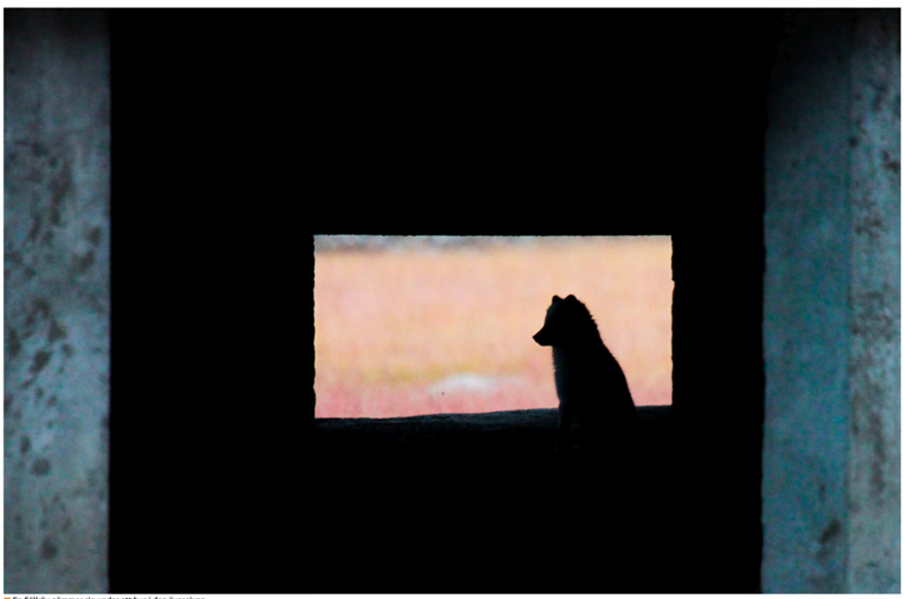
Det finns i princip ingen på Svalbard som anser att isbjörnar borde få skjutas annat än i självförsvar. Men det råder stor oenighet om vad som räknas som självförsvar.

Det hade inte gått att söva björnen under rådande förhållanden och med den personal som var på plats under julhelgerna, säger **Ole Jakob Malmo** på Sysselmannens byrå till lokaltidningen Svalbardposten. Dessutom visade det sig att samma hanbjörn några år tidigare sövts och flyttats till Nordaustlandet, 200 kilometer bort. Den verkade fast besluten att ta sig tillbaka till staden.

En klar dag i början av januari går jag en promenad mitt på dagen. När jag tittar bort mot bergstopparna i söder ser jag himlens svarta glida mot mörkblått. Längst ner anar jag en rand av sand och gult.

Alla latituder får lika mycket ljus varje år, det är bara fördelningen som skiljer sig. Snart kommer Longyearbyen att fyllas av turister och snöskotervrål, jag kommer att släcka alla lampor och fästa aluminiumfolie i fönstren för att kunna sova på natten. Men inte ännu.

feature@ksfmedia.fi



En fjällräv gömmer sig under ett hus i den övergivna gruvstaden Pyramiden på Svalbard i september.

På bild ser Longyearbyens vinter mycket ljusare ut än för bara ögat. Kamerans långa slutartid gör att flygplanet ritar ett streck på himlen.