



TRE ANNEKS: Hytta til familien Urke, som for øvrig ligger noen kilometer sør for Bjerkvik, har tre anneks, ett til hvert av barna deres. Mye av byggingen av hytta ble gjort av Arvid Sølve Urke og sønnen

◀◀ Øsa og bøtta-teorien er for øvrig noe Arvid Sølve Urke har veldig stor sans for. Det er noe som arbeidsledere bør ha i tankene.

Øsa og bøtta-teorien av Donald Clifton, går ut på at hver og en av oss har en usynlig bøtte. Vi er på vårt beste når bøtta er full og er fulle av energi og har et optimistisk syn på verden.

Når bøtta derimot er tom forgiftes vårt syn på verden, vi tappes for energi og undergraver vår egen vilje. I tillegg har alle også sin egen øse som man kan bruke til å fylle eller tømme andre sine bøtter.

Når man gir komplimenter til andre, vil det falle dråper i bøttene deres. Samtidig fylles også vår egen bøtte gjennom gode tilbakemeldinger til andre. Det er altså ikke bare de som mottar positive tilbakemeldinger som nyter godt av gode ord. Også de som gir superlativer nyter godt av rosen de gir.

- Ros, omtanke og gode ord er eksempler som gjør at andre får mer i sin bøtte. Og når man gir av seg selv får man også tilbake i form av dråper til din bøtte. Denne teorien er veldig god og ledere i bedrifter bør ha denne i bakhodet når de prøver å få det beste ut av hver arbeidstaker. Når man driver med denne typen bøttefylling på arbeidsplassen, endres både relasjonene mellom personene og atmosfæren på arbeidsplassen, samtidig med at produktiviteten øker, sier Arvid Urke.

Bestemors lov er også noe som ligger tett inntil brystet til Arvid Sølve Urke.

- Ta folk på fersk gjerning i å gjøre noe riktig, sier han om den saken, og mener at det er mulig å lære å bli optimist, akkurat som det er å lære å bli pessimist.

- Positiv psykologi er et fagfelt som forteller mye om den biten, fortsetter han.

Fantastisk livsledsager

Arvid Sølve Urke er gift med Unni Solveig Urke. Hun jobber som avdelingsleder for anestesi ved UNN Narvik. Paret har tre barn, Kai Sølve (26), Camilla (23) og Katinka (20).

- Kona mi er det flotteste mennesket jeg noensinne har møtt og beriker livet mitt og mine barns liv gjennom den positive personen hun er. Hun er langt mer medmenneskelig velutviklet enn det jeg er og har en indre skjønnhet som overgår alle jeg har møtt, skryter han om sin Unni, som han har vært gift med i over 27 år.

Ros deg lykkelig

Et godt råd for et godt samliv med partneren din, i følge Urke, er å være raus med rosen - hele året.

Din evne til å rose vil påvirke relasjonene mellom deg og de rundt deg. Og mye ros hjelper deg på veien til å oppleve ekte lykke.

- Ekte lykke er ikke flaks. Det er de valgene du gjør i livet som bestemmer om man får oppleve ekte lykke eller ikke. Og denne lykkefølelsen har veldig lite med penger og materielle goder å gjøre. Jo mer positive relasjoner og positive tilbakemeldinger man har med sine kjære, jo bedre vil samlivet være, sier han og fortsetter;

- Når du står opp av senga om morgenen har du to valg. Du

kan enten se optimistisk på verden og få en fin inngang til dagen. Alternativet kan du se negativt på at du må stå opp tidlig og få en dårlig dag. Vi gjør hele tiden valg og da er det viktig at man etterstreber å gå den positive veien. Men dette er ingen enkel oppgave, og den positive holdningen må du jobbe med hele tiden. Det er veldig lett å falle tilbake til negativ adferd, forklarer Arvid Sølve Urke.

I sin lærergjerning ved HiN har han en veldig stor drivkraft.

- Jeg har tro på at alle mennesker har et formidabelt potensial. Og behandler du studentene på den måten vil de gi sitt beste, forteller Urke.

Godt voksen pappa

Selv om Arvid Sølve Urke fikk barn ganske seint i livet, har barna rukket å bli voksne, og de har fått med seg mye positiv bagasje hjemmefra på ferden fra barn til voksen.

Den eldste av de tre, Kai Sølve, er allerede blitt godt gift og har fått seg en meningsfull jobb. Kai Sølve jobber som advokatfullmektig i Oslo, mens Camilla er sykepleier i Vestfold. Yngstejenta Katinka er under utdanning og tar for tiden juss i Tromsø.

- Vi som foreldre har aldri fortalt ungene hva de skulle bli. Vi har støttet opp om de valgene de har gjort og gitt dem bagasje slik at de kan treffe sine egne valg. Men det å få ressurssterke barn som er arbeidssom og som klarer seg på sine egne bein, er noe av den største gaven man som foreldre kan få i livet, sier 60-åringen og forteller at han naturlig nok har det nærmeste forholdet til sønnen.

Arvid Sølve Urke



Når mange er ungdommer er inaktiv foran datamaskinen og skriver meldinger i stedet for å snakke ansikt til ansikt, er jeg redd for at det på sikt kan gi psykiske lidelser.



Kai Sølve Urke.

- Det er noe med far og sønn, og mor og datter. Jeg og Kai Sølve har gjort mye sammen. Vi har blant annet bygd hytta og det har vært en fin måte å bygge gode relasjoner oss imellom. Til tross for at Kai Sølve ikke var så gammel, var han med fra a til å i byggearbeidet. Han deltok i planarbeidet og selve byggeprosessen. Dette har skapt et enda tettere bånd mellom oss. Unni, Katinka og Camilla har selvfølgelig også gjort en god del arbeid på hytta, sier han og forteller at kona Unni Solveig, i likehet med mange andre mødre har et nærmere forhold til døtrene enn det han har.

- På det punktet når jeg ikke kona mi til knærne engang. Det er noe helt spesielt med mor og datter-forhold. Jeg føler at jeg har et nært og godt forhold til både Camilla og Katinka, men ikke på samme måte som Unni. Men sammen har vi nok klart å overføre en del viktige holdninger til barna våre, holdninger som gjør at de ser positivt på hverdagen. Man kan godt si at alle tre er rollemodeller av både meg og spesielt kona mi, oppsummerer Arvid Sølve Urke.

Hyttekos

Hytta til familien Urke, som ligger fem minutter sør for Bjerkvik, har tre annekser. Ett til hvert av deres barn.

- Både jeg og Unni har vært bevisste på at hytta skal være et sted der alle i familien har sin plass. Derfor har vi laget et annekse til hvert av våre barn. Opp igjennom årene har ungene hatt mulighet til å trekke seg tilbake og la oss gamlingene være igjen i hytta. Det har nok gjort at mange venner av ungene har vært på hyttetur sammen med oss, avslører Urke.

Trilling

Mange vet sikkert at det finnes tre nesten klin like Urke-utgaver. Arvid er nemlig trilling. De to andre heter for øvrig So-



GIFT TIDLIG: Til tross for at Kai Sølve Urke bare er 26 år har han vært gift med sin Anne Berit i fire år allerede.



SØSKEN: Kai Sølve, Camilla og Katinka har gode relasjoner.

fus og Rolf, og begge bor i hovedstaden. I tillegg har han ei storesøster boende i Kabelvåg, Else Julie Eriksen (74).

- Vi kom til verden 16. desember 1952 i Svolvær, og flyttet til Narvik da vi var rundt fem år. Årsaken til at Narvik ble destinasjon, var fordi pappa skulle overta en manufakturforretning på Frydenlund etter tanten til min mor, sier han. Foreldrene til Arvid Sølve Urke het for øvrig Hanna og Lauritz Urke. De ble henholdsvis 90 og 88 år.

Arvid Sølve Urke tror nok at oppmerksomheten de fikk som trillinger har vært en viktig brikke i at han er blitt en utadvendt person som kan prate med alt og alle om det aller meste.

- Vi tre er nok ganske så lik i både utseende og holdninger, både Sofus, Rolf og jeg. Da vi vokste opp ble vi fort vant med å bli beglodd overalt hvor vi gikk. Trillinger var ikke vanlig og den oppmerksomheten har nok satt sine spor på godt og vondt, sier han.

Ektefølt lykke

Indre selvfølelse og egenverd er ofte med på å bestemme om man er raus med å rose andre. Lav selvfølelse og lav egenverd er ofte en kombinasjon som gjør at rosen ofte uteblir. Har man derimot høy selvfølelse og høy egenverd, vil man lettere ty til ros. Og sjansen for å oppnå ektefølt lykke blir nærmere.

- Mye av selvfølelsen og egenverdet blir bestemt når man er liten. Kontakten man får gjennom nære omsorgspersoner, bestemmer i høy grad hvilket egenverd man får, mener han.

Godt bevart hemmelighet

I de siste 17 årene har Arvid Urke arbeidet ved Høgskolen i Narvik og har blant annet rekrutteringsarbeid som sitt arbeidsområde. Den teknologiske høgskolen har opplevd både



BÅTTUR: Arvid og resten av familien Urke koser seg på havet.

opp- og nedturer i løpet av denne tiden.

- Jeg tror jeg har ordene i behold når jeg sier at Høgskolen i Narvik er en godt bevart hemmelighet. Det finnes så utrolig mange dyktige personer her som gjør en utrolig god jobb. Tre av fire som begynner hos oss må vi kvalifisere selv, gjennom forkurs, tretermen og Y-vei. Likevel klarer vi å utdanne dyktige ingeniører på både bachelor, master og doktorgradsnivå (phd). Samtidig holder institusjonen høy forskningsaktivitet. Årsaken til at vi klarer å hevde oss som teknologisk høgskole er at det finnes veldig mye god kompetanse innenfor høgskolens vegger, forklarer Arvid Sølve Urke. Han kan også fortelle om den positive vinden som har vært over HiN de siste årene.

- Siden rektor Arne Erik Holdø kom inn har det blitt en ny giv på høgskolen. Vi opplever en sterk økning av studentmassen og det viser at HiN gjør rette ting, mener Urke.

Fremtidens ungdommer

Arvid Sølve Urke er en positiv kar, men han blir faktisk litt negativ når han snakker om dagens ungdommer.

- Dagens ungdommer sitter mye med datamaskinen og har mye av kommunikasjonen gjennom sosiale medier. Det tror jeg er en veldig farlig trend. Angst og depresjon er allerede et økende problem i samfunnet, og vil nok eskalere i fremtiden. Å snakke virker angstdependende, mens fysisk aktivitet er antidepressiv. Når mange da er inaktiv foran datamaskinen og skriver meldinger i stedet for å snakke ansikt til ansikt, er jeg redd for at det på sikt kan gi psykiske lidelser. Forskning viser også at en tredel av dagens ungdommer føler seg ensom. Det er nok fordi det er for lite face to face og for mye facebook. Det gir dem en lavere selvfølelse, avslutter superlativens far.