

## En bog, som alle, der har døjet med søvnløshed, kan spejle sig i

**Anders Bortne: Søvnløs – Tusind vågne nætter og jagten på en løsning**

I Danmark – som i Norge – er søvnløshed udbredt. *Søvnløs* er en oplysende, morsom og klog bog til alle, som har oplevet at ligge vågen om natten. Det er historien om et søvnløst liv, men det er også en fortælling om menneskets forhold til søvn, om søvnens udvikling og om, hvad vi egentlig ved om søvn og søvnløshed.

I seksten år har Anders Bortne været søvnløs. Flere gange har han forsøgt at få hjælp, uden resultat. Men nu er han nødt til at gøre noget. Han har to små børn, en kone og fuldtidsjob, så det går ikke længere at befinde sig i en zombietilstand. Ingenting skal være uprøvet: sovemedicin, yoga, urter, akupunktur, hypnose.

Anders Bortne leder overalt efter en kur, og de løsninger, han finder i sin jagt på søvnen, er både hovedrystende, øjenåbnende og lattervækkende.

Løsningen er ofte tættere på, end man tror. I Anders Bortnes tilfælde lå den lige på den anden side af gaden.

### Fra de norske anmeldelser:

„Der er høj litterær kvalitet over skildringerne af de mange nætter, han vandrer mellem seng og sofa, sofa og seng.“ – *Stavanger Aftenblad*

„Flyder som en roman.“ – *Erika Fatland i Aftenposten*

**Anders Bortne**, f. 1973, er norsk musiker, tegneserieskaber, forfatter og søvnløs. Han har udgivet både romaner og noveller. *Søvnløs* er hans første fagbog.

**Anders Bortne**

**Søvnløs**

**256 sider**

**Forlagets pris: 249,95 kr.**

**Udk. d. 2. marts 2020**