

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR. 11 – 104. ÅRGANG 06.11.18 – 20.11.18

FRAMTIDAS SAMFUND



GRATIS!

Søvn og prestasjon i eksamenstida **11**

Fotoreportasje fra Tanzania **26**

Trondheims busstemme **36**



REDAKTØR UNDER DUSKEN
Jenny Westrum-Rein - Tlf: 984 90 262
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDER UNDER DUSKEN
Kaia Sorland - Tlf: 958 91 031
avisredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS
Hanna Jarstø Ervik - Tlf: 915 98 368
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Nora Holm Aftret - Tlf: 418 48 296
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Linnea Tveraen - Tlf: 481 72 148
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Edvin Johnsrud
salgssjef@studentmediene.no

NETTREDAKTØR
Mats Tveraen
nettredaktor@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Therese Fjorden Lysheim
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Jesper Nohr
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREKTAØR
Bjørn Kvåle Tromsdal
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Kristina Bye
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Tomaris Semet
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Magnus Kongshaug Johannessen
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Sander Strand Engen
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Lisa Botterli Flostrand
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Tanja Irén Harsvik Haugen
grafisk-sjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Benjamin Drews
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Tone Høiland Ween (sjef), Linn Danielsen
Eivjemo, Anna Juell Johnsen, Håkon
Pedersen, Runar Johnsen, Erlend Gylver,
Benedikt Erikstad Javorovic, Anders Brun,
Mari Tellefsen Wigdel

GRAFIKERE
Anna Orvik Wilberg, Hilde-Katrin Fjortoft,
Mathilde Hals Karlsen, Kotryna Navickaite

KORREKTUR
Runar Johnsen (sjef), Tomaris Semet,
Therese Fjorden Lysheim, Kaia Sorland,
Jesper Nohr, Linn Danielsen Eivjemo,
Benedikt Erikstad Javorovic, Tor Magnus
Sjømøling,

FORSIDE
Renate Marita Sorgård

Ikke dem, du er også rar.

TIPS OSS!
tips@studentmediene.no

ANNONSERE?
salgssjef@studentmediene.no

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



JENNY WESTRUM-REIN
Redaktør, Under Dusken

TILGI MEG BOVIM, FOR JEG HAR SYNDET

Jeg har ikke stemt ved
årets studentvalg.

Tallene tyder på at jeg sannsynligvis ikke er den eneste. NTNU har slitt med lav valgdeltagelse blant studentene i flere år. I vår valgte kun 9,2 prosent av de totalt 37 192 stemmeberettigede studentene å benytte seg av stemmeretten sin. De valgte studentrepresentantene gikk med andre ord inn i sine verv med under 10 prosent av studentene i ryggen. Det er intet annet enn bekymringsverdig.

Mens valgdeltakelsen hos de andre universitetene har økt har NTNUs tall de siste årene stått på stedet hvil. Kun 40 studenter har stilt til valg. 25 av dem kommer til å bli valgt inn. Studenttinget og studentpolitikkerne har et godt, gammeldags PR-problem. Det blir for enkelt å skyldre på studentenes manglende engasjement. Frivilligheten, bestående av linjeforeninger, Samfundet og andre studentorganisa-sjoner, beviser det motsatte. Problemet er større enn som så, og den største utfordringen ligger hos NTNU.

Forklaringen på den lave valgdeltakelsen er nok allikevel enkel – studentene forstår ikke hva Studenttinget gjør, hvorfor de burde bry seg eller hvorfor de burde stemme. For å sikre høyere valgdeltakelse behøves det en større forståelse av hvorfor Studenttinget er viktig. De fleste som stemmer ved studentvalget stemmer trolig fordi de kjenner kandidatene som stiller til valg. Resultatet blir et slags elevråd for høyere utdanning, hvor den kuleste gutten i klassen vinner ut fra popularitet.

Det gagner hverken studentene eller student-politikkerne, som skal tre inn i det som burde være et meningsfullt verv.

Uten trivsel og glede, duger helten ikke: Det er mange ting man skal ta hensyn til i eksamensperioden, men det er lett å glemme at man også skal ta vare på seg selv.

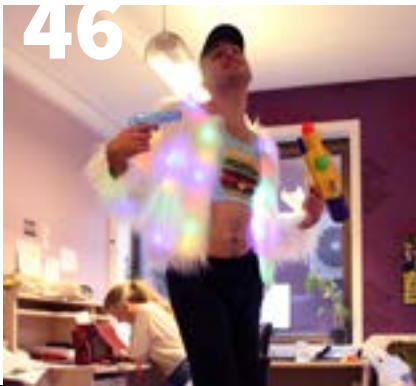


Crimps, pinches og slopers: Buldring skal bli en OL-gren, og vi har tatt en titt på hvordan det står til med klatre- og buldremiljøet i Trondheim.

Changes in Tanzania: During her stay in Tanzania, our photographer Lea got talking to some local women. Get an insight into how even the smallest change can mean so much.



Kulturprofil: I jakten på skillet mellom kunst og virkelighet, tar Ibrahim Fazlic både publikum og seg selv med på en reise gjennom i-landsproblemer og egne problemer.



LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

Medisin(revy) mot vinterdepresjon - Demonstrerte for å bevare internklinikkene - Medisinstudenter ved NTNU føler seg nedprioritert - Hver bidige billett ble borte

Vil sikre Samfundets formål

Da Studentersamfundet sto ferdig i 1929 var det beregnet for en by med 700 studenter. For 60 år siden startet planleggingen av et nybygg som kunne romme den voksende studentmassen. Nå skal drømmen endelig gå i oppfyllelse.

TEKST: Iben Elise Haug | FOTO: Hilde Hefte Haug

Etter en omfattende kartleggingsprosess av hvilke behov det er viktig å dekke i et nybygg, presenterte tre arkitektfirmaer hvert sitt alternativ til hvordan bygget kunne utformes. Disse ble lagt fram på et Samfundsmøte, der medlemmer og frivillige på huset kunne komme med kommentarer og tilbakemeldinger. Om alt går etter planen skal nybygget stå ferdig til UKA i 2021.

Fengselstomta: et kompromiss

Prosjektleder Gabriel Qvigstad for Nybyggkomiteen mener at organiseringsprosessen de siste tiårene har vært preget av dårlig prosjekt-planlegging og kvikkleire, og at det først var for halvannet år siden denne tendensen begynte å snu. Da presenterte rektor Gunnar Bovim ved NTNU et forslag om å bygge en park på fengselstomta bak Samfundet, som en del av det store campusprosjektet. Dette ble møtt med sterke protester.

– Vi ville bygge ut, så det kunne vi ikke gå med på. Så da begynte vi å se på mulighetene sammen, og fant etter hvert en løsning som passet for begge parter, sier Qvigstad.

Dermed inngikk partene et kompromiss, og Samfundet fikk fortsette planleggingen av sitt nybygg på en tredjedel av tomta, mot at NTNU fikk kjøpe opp resten.

Gjennomføring av planene var derimot utfordrende. På grunn av kvikkleiren må grunnen ned mot Nidelva rassikres før et byggeprosjekt kan settes i gang. Gladnyheten kom i september i år. NTNU gikk med på Trondheim kommunes forslag om å bevilge over sju millioner kroner hver til rassikringen, og samtidig bygge en park langs elvebredden.

– Slik blir Trondheim en sikrere by for sine innbyggere, NTNU får oppfylt planen

om å samle campus rundt Gløshaugen og Studentersamfundet får endelig sitt nybygg, sier Qvigstad.

Et hus som kan dekke alle behov

– Det er spennende at Samfundet endelig skal bygge ut, og vi håper at vi nå får lokaler som løser noen av de problemene de arrangerende gjengene sliter med i dag, sier gjengsjef Frida Jerve i Kulturutvalget.

En av utfordringene hun viser til er at det ikke er plass til alle som ønsker å delta på arrangementene som tilbys og at det er for dårlig kapasitet i helgene. Hun mener at en god løsning på dette er å ha dynamiske lokaler som kan romme alt fra foredrag til fester.

– Jeg tror at vi alle ønsker oss et hus som kan fungere på mange måter samtidig, og som kan dekke alle behov. Det hadde vært fint med lokaler som kan brukes til både det kunstneriske og samtidig øke kapasiteten i helgene. For eksempel er Klubben litt for langt og trangt til å fungere som et ideelt konsertlokale, sier hun.

Husets tre formål må sikres

Formålet til Studentersamfundet er tredelt. Ifølge formålsparagrafen skal huset være et samlingssted for studenter, en kulturinstitusjon og et sted for samfunnsengasjement og debatt gjennom samfundsmøter og Norges frieste talerstol.

– Saken er at man ikke lenger klarer å oppfylle alle disse tre punktene i det huset vi har nå. For eksempel avholdes det debatter hver uke, og vanligvis får vi ikke plass til alle som ønsker å delta. Lokalene er ikke egnede, og det blir fort utsolgt, forteller Qvigstad.

Leder Sindre Kristian Alvsvåg for Studenttinget håper også at et nybygg vil åpne for at flere studenter får delta på arrangementer og får anledning til å engasjere seg, og forteller at de har arbeidet med Nybyggkomiteen så langt det har vært mulig.

– Vi er hundre prosent for et nybygg. Det er på tide at studentene får et litt større hus, mener han.

Alvsvåg vektlegger hvor viktig det er å ivareta studenters psykososiale helse, spesielt med tanke på problematikken rundt ensomhet.

– Studentersamfundet oppleves som et tilbud for alle studenter og et godt sted å møte nye mennesker, sier han.

Vil tilrettelegge for god infrastruktur

Gjengsjef Anders Nilsen i Forsterkerkomiteen på Samfundet forteller at gjengen hans samarbeider med Nybyggkomiteen for å finne ut hvordan utformingen skal være, og at et av forslagene er å bygge en ny konsertscene og en såkalt blackbox.

– Det er ikke klart hvor stor scenen blir, men den skal være brukbar i flere settinger. En blackbox vil være hensiktsmessig fordi den er utformet slik at vi ikke trenger å forsterke lyden, og dermed vil det høres mer naturlig ut, spesielt i akustisk sammenheng, forteller han.

For Nilsen er det viktig at det blir tilrettelagt for en god infrastruktur innad i bygget, spesielt for å få til kabeltrekking.

– I tillegg kan man legge til rette for en planløsning som fungerer bra i konsert-sammenheng. Slik det er i dag må vi ofte trille utstyr gjennom lokaler som er i bruk. Derfor er et ønske fra alle de scenetekniske gjengene å få lettere transportveier for utstyr, sier Nilsen. ►

Kulturutvalget

Har det overordnede ansvaret for de kulturelle arrangementene fra søndag til torsdag. De planlegger og gjennomfører blant annet konserter, debatt- og temakvelder, og drifter Studentersamfundets Filmklubb.

Forsterkerkomiteen

Har ansvar for alt som har med lyd, lydteknikk og lydanlegg å gjøre på Samfundet.

Nybyggkomiteen

Har arrangert møter på Samfundet for å få innspill fra studenter til nybygget. De tre bidragene fra arkitektfirmaene skal vurderes av en egen evalueringskomité. Nybyggkomiteen vil sammen med Finansstyret avgjøre hvilke forslag og elementer som ønskes til nybygget basert på tilbakemeldinger fra studentene og evalueringskomiteen.



Prosjektleder: Gabriel Qvigstad leder Nybyggkomiteen og arbeider for et større Samfund.



Gjengsjef i Forsterkerkomiteen: Anders Nilsen håper transport av utstyr blir enklere med god planløsning av nybygget.



Gjengsjef i Kulturutvalget: Frida Jerve ønsker lokaler med bedre kapasitet og flerbrukspotensiale.



◀ Forslag 1: «Du store verden»

ILLUSTRASJON: Skibnes arkitekter



◀ Forslag 2: «Sceneskifte»

ILLUSTRASJON: Eggen arkitekter



◀ Forslag 3: «Merry glow red»

ILLUSTRASJON: Pir 2 arkitekter

Hvem skal betale?

Finansieringen av utbyggingen er ikke på plass, selv om planleggingen er godt i gang. Qvigstad forteller at de er avhengige av at NTNU, kommunen og samskipnaden støtter prosjektet økonomisk og at de bidrar med sine visjoner for nybygget.

– Dette er et samarbeidsprosjekt med et felles mål om at studentene i Trondheim får det Samfundet de fortjener, understreker han.

Komiteen er også i dialog med kulturminister Trine Skei Grande og forsknings- og høyere utdanningsminister Iselin Nybø angående et økonomisk bidrag gjennom statsbudsjettet for 2020.

– For første gang siden 1929 ber vi om et engangstilskudd, og håper at vi sammen klarer å realisere et svært etterlenget nybygg på Studentersamfundet, sier prosjektlederen.

Hva skjer framover?

Til nå har Nybyggkomiteen hatt fokus på å få inn behov fra så store deler av studentmassen som mulig.

– Vi har fått inn over 2000 innspill, og alle behandles nøye slik at vi får et bygg for alle studentene i Trondheim. Bygget skal også kunne driftes på en god måte av gjengene på huset, sier Qvigstad.

Framover mot januar skal det lages et romprogram, som er en oversikt over funksjonene det nye bygget skal inneholde. Dette bestemmes i samarbeid med både medlemmene og de frivillige på huset gjennom workshops og spørreundersøkelser. Fokusgrupper har også blitt arrangert,

som har sett på ulike områder innenfor for eksempel arrangement, teknikk og kunstnerisk virksomhet.

– Samfundet er et dynamisk hus som har endret seg fysisk innvendig etter at det først ble bygget. Vi ønsker å bygge et fleksibelt nybygg, slik at organisasjonen kan fortsette å forme huset de neste 90 årene også. Det er et viktig prinsipp for hele utbyggingen, mener Qvigstad.

Når romplanen er ferdig i januar leverer Nybyggkomiteen forslaget til Finansstyret, som godkjenner det og sender det videre til Storsalen for behandling. Forslaget skal presenteres på et samfundsmøte, hvor alle som deltar kan komme med innspill for det endelige resultatet kan vedtas. Qvigstad poengterer at noe av det viktigste for prosjektet er at makten ligger i Storsalen.

– Vi har en stram tidsplan og står foran noen vanskelige avgjørelser framover, fortsetter han.

Arbeidet med et skisseprosjekt kan ikke starte før romplanen er klar. Da bestemmes det hvor de vedtatte funksjonene skal plasseres i det nye bygget. Planleggingen her skjer i samarbeid med arkitekter og rådgivere, og Qvigstad understreker at det er her profesjonelle aktører vil være sentrale.

Byggingen skal starte på nyåret 2020, og etter planen vil nybygget stå ferdig til UKA i 2021.

– Vi kan ikke bygge under UKA, og vi kan ikke bygge når det store campusprosjektet setter i gang. Det er nå det gjelder. Tiden er inne for at vi endelig skal klare å få dette til. **UD**

Jakten på bærekraftig fredagstaco

Informasjon om bærekraftig mat er vel og bra. Likevel kan det til tider føles overveldende for en sulten student med litt for stor ansvarsfølelse.

KOMMENTAR

MALENE TONHEIM
Journalist



Vi blir stadig minnet på av media at det er viktig å opptre som bærekraftige forbrukere og ta miljøvennlige valg. Anita Tvedt Kaksrud fra miljøorganisasjonen Spire skrev tidligere i høst et debattinnlegg i Under Dusken, der hun oppfordret oss alle til å utfordre våre middagsvaner og dermed redde planeten, i hvert fall litt. Problemet er at jeg ikke vet hvordan jeg skal gjøre middagen min mer bærekraftig.

De siste årene har det vært økt fokus på mat som forurenser miljøet. Vi belæres fra alle kanter om mangfoldige matvarer vi ikke bør kjøpe. Dette er selvsagt kjempeflott, men økt kunnskap fører til økt ansvar. Dette tar jeg med meg på vei inn i matbutikken med handlelisten i den ene hånden og handlekurven i den andre. Jeg er på jakt etter bærekraftige ingredienser til fredagstacoen.

Jeg starter min ferd i kjøttdisken. Brått kommer jeg på at produksjon av kjøtt, spesielt storfe, fører til høye utslipp av klimagasser. Derfor er det viktig å redusere kjøttforbruket. Kjøttdeig strykes dermed fra listen, og jeg starter min søken etter et mer miljøvennlig alternativ.

Laks er alltid en god vri på den tradisjonelle tacoen. Dessverre har laks, rettene sagt oppdrettslaks, fått mye kritikk for å true den naturlige laksebestanden. I september demonstrerte en rekke organisasjoner utenfor Stortinget mot den store importen av soya som brukes til laksefor i Norge. Dyrking av soya resulterer nemlig i

avskoging av store områder i Brasil og dermed store utslipp av klimagasser. Altså må også laks strykes fra handlelisten.

Det siste forsøket på å finne noe å legge i handlekurven blir i frukt- og grønnsaksavdelingen. Dette er et godt alternativ til kjøtt, som Kaksrud understreker i sitt innlegg. Til tross for dette tenker få på hvor mye transporten av frukt og grønnsaker forurenser. Etter en kjapp runde i hyllene har jeg erfart at hele kloden er gjester på tacofredagen min. Storfavorittene avokado og mango importeres blant annet fra Mexico og India. Selv hovedingrediensen bønner kommer hele veien fra Kina. Derfor må også dette fjernes fra handlelisten, sammen med det meste annet av tacotilbehøret. Handlelisten er nå ferdig utkrysset. Likevel står jeg igjen på matbutikken sulten, bekymret for kloden og med en tom handlekurv.

Studentene i Trondheim er opptatt av klima og miljø, det er det ingen tvil om. Derfor føler jeg at jeg snakker på vegne av flere enn meg

selv. Jeg vil gjøre min del for en grønnere klode, men det kan til tider oppleves som umulig. I frykt for å høres gammeldags ut mener jeg at det var lettere å spise miljøvennlig før. Så lenge man holdt seg unna produkter med palmeolje kunne man fråtse som man ville. I dag florerer det av «nei-mat», og det er viktig at maten er både kortreist og økologisk. Er det vi opplever i dag matproduksjonens versjon av kroppspress?

Ofte inkluderer retningsinnlegg en belærende tone og en pekefinger som nærmest trenger seg ut gjennom sidene. Det er ikke intensjonen her. Jeg innrømmer at jeg på ingen måte har nok kunnskap om temaet, men bare bekymringer. Derfor vil jeg bidra til diskusjon om hva jeg kan spise og gjøre, og ikke bare hva jeg ikke kan. Jeg oppfordrer alle med et snev av kunnskap om å viderefremidle dette, gjerne i form av et motsvar. Vær så snill og hjelp en sulten student med en litt for stor ansvarsfølelse.

ILLUSTRASJON: Line Blom Salvesen



MANGLER DU FORTSATT NOEN PENSUMBØKER?

Ca. 70% av bøkene som selges brukt på iBok.no er merket «som ny» eller «ubrukt»



iBok.no

Norges største markedsplass for kjøp og salg av brukte pensumbøker

Hvordan overleve i et kollektiv

Å bo i et kollektiv kan være en kamp. En kamp det føles som du aldri kan vinne. Her er fem råd til hvordan du kommer litt nærmere seier.

TEKST: **Vilde Aurora Halle Tvedten** | ILLUSTRASJON: **Tonje Eilin Hasle Thomassen**

Sjansen er stor for at du må bo noen år i kollektiv som student. Kollektiv byr på initia-tivløs sosialisering samtidig som det bidrar til å gjøre studentøkonomien litt mindre kvelende. Noen ganger kan dessverre bosituasjonen medføre frustrasjon, raseri, og hat.

1. INVESTER I EN OPPVASKMASKIN

I følge uoffisiell forskning gjort av under-tegnede, skyldes mye av frustrasjonen i et kollektiv skitne tallerkener og kjeler som blir stående både i vasken og på kjøkkenbenken. Selv om kollektivet skulle ha forsøkt å være føre var, og avtalt at alle tar oppvasken sin med en gang, må en for all del ikke stole på at dette blir fulgt opp.

Oppvaskmaskinen vil – samtidig som den redder deg fra å se stabler med skitne tallerkener – minimere konflikter i et alle-rede konfliktutsatt hjem. Den er en hellig desinfiserer av forholdet mellom deg og dine samboere.

2. VASKELISTE

Faktorer som bremsespor i toalettet, svidde matrester på komfyren, samt dvask og oppløst mat i sluket, kan få den mest fattede kollektivbeboer til å klynke i fortvilelse. Dersom kollektivet innvier en fast rutine på hvem som vasker hva og hva som vaskes når, kan man minimere skadene. I tillegg til renere fellesarealer vil du alltid ha kontroll på hvem du skal rette din vrede mot.

Om det så er noe fandanivoldsk i deg som vil gjøre hverdagen verre for dine samboere: Vask dårlig. Eller ikke vask i det hele tatt. La opprøret lede deg inn i hjemløshetens eventyrlige baner.

3. AGGRESJONSHÅNDTERING

Du vil oppleve å bli sint. For å håndtere aggresjonen er en løsning å begynne å trene kampsport. Det vil være forløsende å slå på en pute mens du forestiller deg ansiktet til personen som ikke klarer å bruke en dobørste. Annen trening som kan hjelpe på aggresjonen er eksempelvis spinning, pump og andre vonde gruppetimer. På Sit sine treningssentre har du mye å velge mellom.

Dersom det mot formodning ikke skulle fungere å få ut aggresjon på trening, er passiv-aggressive post-it lapper til for de svakeste av oss. Og om passiv-aggressiviteten først har tatt deg, kan det være lurt å se etter et nytt hjem.

4. MEDITASJON OG «TÅLMODIGHET»

God tålmodighet viser seg ubestridelig som en fordel når du bor i kollektiv. Å prøve og la være å irritere seg over den minste ting vil, samtidig som kollektivopplevelsen blir mer harmonisk, gjøre deg til et bittelitt bedre menneske. Velg kampene dine etter hva som gjør vondest å leve med. Når ergrelsen melder sin ankomst er det lov å forsøke å holde den tilbake. Det finnes et bredt utvalg av meditasjonsapper du kan prøve for du tar initiativ til rabalder.

5. HA LITT TID FOR DEG SELV

Om alt skulle gå ad undas: Ta en pause. Flykt i noen timer, dager eller uker, og få litt rom mellom deg og kildene til dine gremmelser. Bruk litt tid på å hate kollektivet og få utslipp for din innesperrede frustrasjon til en venn som kun ser din side i saken. Kanskje begynner du til og med å savne samboerne dine litt, og gleder deg til å komme hjem og se klesvasken som har hengt til tørk i en uke.

Hvis du likevel ikke får lirt av deg nok forbarmelser til dine venner startet «Lykkelitenen» en tråd på Kvinneguiden i 2011 titulert «Suttetreåden for oss i kollektiv». Her kan du sutre og søke vennskapet du ikke finner i kollektivet ditt. **UD**



Viktig med trivsel i eksamenstiden

I eksamensperioden er det mye å gjøre på begrenset tid. Å glemme å ta vare på seg selv går ikke bare utover fysisk og mental helse, men også ytelsesevnen.

TEKST: **Mari Rødseth** | FOTO: **Torgeir Rørvik**

Senhøst betyr eksamensperiode for store deler av Trondheims studentbefolkning. De fleste opplever ekstra stort press i denne perioden. Førsteamanuensis Torkel Hafting ved Institutt for medisinske basalfag ved UiO arbeider med informasjonsprosessering i hjernen, og forklarer at for mye stress også påvirker læringsevnen.

– Stress i seg selv kan være hjelpsomt, men om det blir for mye, føles alt veldig håpløst. Dette påvirker hukommelsen negativt og kan observeres selv på nervecellenivå.

Hvis du skal få mest mulig ut av eksamenspuggingen er det altså like viktig å fokusere på å ivareta din fysiske og mentale velvære som selve eksamenspuggingen. Gode vaner som nok søvn og sunn mat øker både livskvaliteten og læringsevnen.

Hafting forklarer at når du sover, konsolideres minner i hjernen – det vil si de konverteres fra korttidsminnet og over til langtidsmminnet. Dette er naturligvis en viktig del av å lære noe.

– Søvn er hukommelsens vidunderpille, forklarer han.

Å ofre nattesøvnen er derfor ikke lurt hvis man ser på korrelasjonen mellom søvn og maksimal potensiell ytelse. Gode matvaner bør heller ikke neglisjeres.

Uten mat og drikke...

Det er godt kjent blant både unge og gamle at uten mat og drikke så duger helten ikke – dette gjelder studentene også. Professor Geir Arild Espnes ved Fakultet for medisin og helsevitenskap ved NTNU arbeider med helse-

fremmede forskning, og mener hverdagshelse bør handle mindre om sykdom og mer om diett og trening.

– Helsefremming er som å reise. Du planlegger ikke hvor du ikke skal og hvordan du unngår å komme deg dit.

Han understreker også at fysisk og mental helse ikke kan skilles på, men at de sammen utgjør et helhetlig helsebilde.

– Noe av det viktigste å huske på i eksamenstiden er å ta vare på kroppen, ikke straffe den, sier Espnes.

Videre forklarer han at en jevn tilførsel av næring og langsomme karbohydrater er matveien å gå. På den måten unngår du blod-sukkerfallet som følger etter høyt sukkerinntak, og kan yte bedre over en lengre periode. ►

“ Søvn er hukommelsens vidunderpille.

Førsteamanuensis Torkel Hafting ved UiO

”

– God gammeldags matpakke med grovt brød gjør nytta. Kanskje litt oppskåret frukt og grønt ved siden av for variasjon, sier han.

Espnes tilføyer at å leve på frossenpizza ikke er godt nok. Han mener at maten bør lages med ordentlige næringsstoffer, og ikke overflødige mengder fett og sukker – det er lett og lat smak.

– Å lage ordentlig middag går mye fortore enn det folk tror. Se på det som en pause i lesinga, det trenger du uansett, sier han.

På spørsmål om de dokumenterte negative effektene av koffein, sier Espnes at koffein

kanskje ikke er bra for deg, men at det kan være et nyttig verktøy. Selv drakk han mye kaffe som student.

Fysisk aktivitet

En pause fra lesesal i ny og ne gjør godt både for trivsel og helse. Espnes forteller at det aller viktigste er ny tilførsel av friskt oksygen og hvile av hjernen, men den ekstra tiden kan også benyttes til lettere fysisk aktivitet.

– Eksamensperioden er ikke tiden for nye treningsregimer, men det kan være lurt å opprettholde de du har, sier han.

Mosjon er godt både for fysisk og psykisk helse, og studenter presterer ofte bedre med jevn fysisk aktivitet. For de som ikke trener til vanlig finnes det lettere alternativer, som turgåing. Campus-runden rundt Gløshaugen er et eksempel på en lett tilgjengelig turrute.

Espnes kommenterer også at det ikke er mangel på informasjon om treningsgevinsten, men heller det medmenneskelige engasjementet. Å få med andre på trening kan være like viktig som selve treningen.

Flokkdyr og sosialt samvær

Det snakkes mye om fysisk helse i eksamensperioden, men sosialt samvær er kanskje det som nedprioriteres mest. Den oppførselen er Espnes uenig i. Han mener mennesker er flokkdyr som blomstrer mest i andres selskap.

– Det sosiale vil også fremme annen helseoppførsel og øke motivasjon. Ta med folk på pauseturen din for eksempel, eller lag middag sammen, sier han.

Ofte er det sosiale viktig for stressmestring. I tøffe perioder er det kanskje enda viktigere.

– Det å ha noen å snakke med i vanskelige tider er helt kritisk for en hyggelig studenttilværelse. Vi ser dessverre at mange studenter i dag er ensomme, sier han.

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2018 viser høye tall for ensomhet blant studentene. Totalt 23 prosent oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med.

– Det er vanskelig å holde motivasjonen oppe når du ikke har det bra, sier Espnes.

Han påpeker også at å stryke ikke er den katastrofen mange ser for seg, og at det er usannsynlig at det ødelegger karrieren din. Videre anbefaler han langsiktig arbeid, og å gi alt du har, så får det bare være godt nok.

– Verden snurrer i morgen også selv om du skulle være så uheldig å stryke på eksamen.

Øverst: Geir Arild Espnes ved Fakultetet for medisin og helse-vitenskap ved NTNU arbeider med helsefremmende forskning.

Venstre: Håkon Olaussen er studentprest og snakker mye med Trondheimsstudenter om livsmestring og andre vanskelige emner.

Høyre: Torkel Hafting er førsteamanuensis ved Institutt for medisinske basalfag ved UiO, hvor han arbeider med informasjonsprosessering i hjernen.

Noen å snakke med

Når nettene blir lange og kulda setter inn kan det være godt å snakke med noen. Trondheim har flere studenttilbud for akkurat slike situasjoner. Alle nevnte foretak har taushetsplikt.

- Studentprestene er en organisasjon støttet av Den Norske Kirke, og har som oppgave å gi studenter noen å snakke med. Tjenesten er åpen for folk fra alle bakgrunner, trosretninger og livssyn.

- Sit psykolog er et lavterskel psykologtilbud for de som kanskje kunne trengt litt oppfølging, eller å simpelthen komme seg på beina igjen etter en tung periode.

- Sit har også en helsesøster-tjeneste som du kan kontakte om du trenger noen å snakke med om hverdagen, et stort valg eller lignende.

- Det arrangeres også stressmestringskurs i regi av Sit for de som heller ønsker å mestre stresset på egenhånd. Neste kurs starter mandag 12. november.



Ta kontakt

Trondheim har mange tilbud for ensomme eller stressede studenter. Et av tilbudene er Studentprestene i Trondheim, en organisasjon støttet av Den Norske Kirke og som har i oppgave å være studenters fortrolige. Studentprest Håkon Olaussen mener at en stor del av stressmestring er opprydning av mentale stressfaktorer.

– Det er godt å ha noen utenforstående å snakke med for studenter som har tunge eller vanskelige tanker.

Olaussen forklarer at selv urelaterte stressfaktorer påvirker konsentrasjonen, og at det da kan være viktig å snakke med noen.

– Store mengder stress kan gå ut over den fysiske og mentale helsen. Noen blir asosiale, får humørsvingninger, søvnvansker eller blir rett og slett syke når stresset blir for stort, forklarer han.

Til tross for navnet er studentprestene et ikke-religiøst tilbud for alle. Det er faktisk et fåtall av deres omtrentlig 400 årlige samtaler som omhandler religion og livssyn.

Mesteparten av de kontaktsøkende studentene er der for å snakke om livsmestring.

– Stress er kroppens respons på at noe krevende må gjøres, og er helt nødvendig. Det er når stresset tar overhånd at vi er her for dere, forteller Olaussen. **UD**

Digg dip og dressing

Spist deg lei på ferdigkjøpte dipper og dressinger? Lag din egen da vel!

TEKST OG FOTO: **Jesper Meisler**



Blåmuggostdipp

Fantastisk god til spicy kyllingklubber, eller som dressing til kjøttboller eller burger av lam.

Du trenger:

- Cirka 80 gram blåmuggost (for eksempel Selbu Blå)
- Cirka 200 gram rømme eller crème fraîche
- 3-4 ss majones
- 2-3 selleristenger finhakket
- Et par dråper tabasco (gjørne mer, om du liker det spicy)
- Sitronsaft
- Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Skyll, skrell og kutt selleristang. Mos blåmuggosten med fingrene eller en gaffel i en bolle.
2. Ha majones og crème fraîche i bollen med blåmuggosten og bland godt. Ha i selleri og tilsett tabasco, sitronsaft, salt og pepper. Bland og smak til.
3. Dip in!

PS: Restene gjør seg godt i en kremet pastasaus sammen med for eksempel spinat. Bare husk at det vil det være fordelaktig å ha brukt crème fraîche, da rømmen vil sprekke når den varmebehandles.

Aioli

Alle har smakt det, mange har likt det, men har du laget din egen? Kjøtt, fisk, skalldyr og supper løftes alle til nye høyder med en god hjemmelaget hvitløksmajones.

Du trenger:

- 2 romtempererte egg
- 2 dl olje
- 2-3 hvitløksfedd (fjern spiren i midten)
- Sitronsaft
- Salt og pepper
- Hvis du ønsker kan du tilsette for eksempel urter, safran eller cayennepepper for en litt annen variant.

Slik gjør du:

1. Ha hvitløk, egg, salt og pepper i et høyt glass eller litermål. Ha i oljen til slutt.
2. Bland med stavmikser til du har en jevn og tykk konsistens.
3. Ha i et par spiseskjeer varmt vann for å unngå at den skiller seg. Ha så i ønsket mengde sitronsaft, og tilsett eventuelt andre smaker. Smak til og server.

Pesto

Som poteten kan pesto anvendes til det meste, men den bidrar med mye mer smak. Kjøtt, fisk, kylling, baguetter, pasta og pizza er bare noen av mange som lever lykkelig i et polyamorøst forhold i denne grønne herligheten.

Du trenger:

- 1 neve ristede pinjekjerner
- 1 mellomstort hvitløksfedd (fjern den grønne spiren i midten)
- 1 potte basilikum
- Olivenolje
- Revet parmesan
- Sitronsaft
- Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Rist pinjekjernene i en tørr stekepanne på medium varme i noen minutter. Pass på å ikke svi dem.
2. Ha hvitløk, pinjekjerner og basilikum i en kjøkkenmaskin. Du kan bruke stavmikser. Kjør til hvitløk og pinjekjerner er finhakket, og spe med olje til ønsket konsistens. Den kan godt være litt tynn, da parmesanen vil jevne pestoen.
3. Skru av maskinen og vend inn revet parmesan. (Forholdet mellom olje og parmesan avgjør konsistensen, prøv deg fram)
4. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

PS: Pesto kan lages i utallige varianter. Andre typer er spinatpesto, korianderpesto, rød pesto og persillepesto, med flere. Nøttene kan også varieres. Mandler, cashewnøtter og hasselnøtter, med flere, kan alle brukes. Framgangsmåten er den samme, så det er bare å prøve seg fram.



Laktoseintolerant laks

Denne laksen klarer seg utmerket godt uten fløte, rømme eller andre meieri-produkter.

TEKST OG FOTO: **Jesper Meisler**



Dropp fete sauser og drøm deg tilbake til årets herlige sommer med friske og deilige smaker som både du og laksen kommer til å elske. Hvis laks ikke er din foretrukne proteintype kan du erstatte med kylling, and, kjøtt eller annen type fisk.

Du trenger:

- 1 pakke av din favoritt nudeltype (for eksempel glassnudler, eggnudler eller risnudler)
- Laksefilet (100-150 gram per pers.)
- 1 håndfull cashewnøtter (eller etter ønsket mengde)
- 2 gulrøtter kuttet i staver eller bånd (se nedenfor)
- 1 agurk
- 1 avokado
- 1 mango
- 1 håndfull sesamfrø (kan sløyfes)

Saus

- Cirka 1 dl soyasaus
- 1 ts sesamolje
- ½-1 chili finhakket
- 1 sjalottløk finhakket (kan sløyfes)
- 1 fedd hvitløk finhakket (kan sløyfes)
- 1 ts honning
- 1 lime, både saft og skall (kan bruke sitron)
- Tommelstor bit revet ingefær

Slik gjør du:

1. Kutt løk, hvitløk og chili og ha i en bolle sammen med revet ingefær og limeskall, sesamolje, soyasaus, honning og limesaft. La det stå og trekke fram til servering, gjerne i kjøleskap.
2. Skrell agurk, del den på langs og skrap ut kjernen med en skje. Kutt agurken i halvmåner av ønsket tykkelse.
3. Skjær gulrøtter i staver eller i bånd ved hjelp av en osthøvel eller en skreller. Avokado og mango skjæres i mellomstore biter.
4. Rist sesamfrø i en tørr stekepanne på middels varme i et par minutter. Sett til side.
5. Kok nudler som anvist på pakken og sil av vannet.
6. Tørk laksefiletene med tørkepapir og del i mellomstore terninger, krydre med salt og pepper og stek hurtig på høy varme (ta ut bitene av pannen mens de fortsatt har en rå kjerne for et saftigere resultat).
7. Ha nudler blandet med litt av sausen over i en bolle eller et serveringsfat. Topp med avokado, gulrøtter og mango. Legg deretter på laksebitene og strø over sesamfrø, cashewnøtter og mer av sausen.
8. Topp med fersk koriander og server.

Rullestolbrukeren som ingen turte å kritisere

«Å nei, det er han krøpling-journalisten igjen.» Ja da, jeg er tilbake med mer.

KOMMENTAR

ØYSTEIN SOKNES CHRISTIE
Journalist



I vår skrev jeg et meningsinnlegg i Under Dusken kalt «Rullestolbrukeren som ingen kunne krenke», der jeg oppfordret folk til å tørre å tulle med meg angående stolen min og kyllingbeina mine. Jeg forventet en shitstorm av kritikk. I tiden etterpå gikk jeg (hehe) og ventet på å få høre setninger som «du oppfordrer til mobbing av funksjonshemmede». Jeg var forberedt på å bli skjelt ut og banket opp på åpen gate. Ok, jeg overdriver sterkt nå, men poenget er at jeg var klar for kritikk.

Nær sagt ingen kritikk kom. Det som kom var for det meste skryt og en del mer eller mindre halvhjerta vitser (fortrinnsvis etter klokken 23 på byen). Selvfølgelig er dette herlig. Det var jo først og fremst dette jeg ville oppnå med innlegget mitt, en mer avslappet holdning til rullestolbrukere. På mange måter kan det se ut som om folk endelig har begynt å akseptere at jeg ikke er så skjør som jeg kanskje ser ut. Men vet dere hva? Dette gjelder ikke bare humor, men også kritikk.

Det at haglstormen har latt vente på seg etter mitt forrige innlegg er nok først og fremst et bevis på at teksten ikke var så provoserende som jeg hadde trodd. Men jeg ser

også på det som illustrativt for en større trend – folk flest tør ikke kritisere meg. Hva skal jeg tro om det? At folk føler de må spare meg, stakkaren i rullestol, for ubehaget eller til og med smerten ved kritikk?

Da kan jeg si det en gang for alle: jeg blir ikke ødelagt av kritikk. Tvert imot, jeg setter pris på kritisk tilbakemelding, og enda større pris på en god diskusjon. Hvis jeg gjør noe dumt, si det til meg. Hvis jeg sier noe frekt, kom med hvilket comeback du enn vil. Hvis jeg sier noe du er grunnleggende uenig i, skrik ut og engasjer meg i debatt. Vær streng, hvis det kreves. Jeg tåler det, jeg lover.

Jeg er en klønete fyr, både av natur og på grunn av rullestolen. Hvis jeg krasjer i ryggen din så du mister maten eller drikken din på bakken, krev at jeg kjøper ny til deg. Hvis jeg kjører over foten din, gi meg et klaps i bakhodet. Hva enn du gjør, ikke unnskyld deg for ting som helt åpenbart er min skyld. Følgende situasjon opplever jeg alt for ofte: Jeg krasjer i noen, og de snur seg mot meg med

mord i blikket. Når de ser stolen jeg sitter i mykner de opp, og sier: «Åja! Sorry».

Synes folk rett og slett at det er så ubehagelig å skulle konfrontere en i rullestol? Er tanken på å se meg presset så uutholdelig at dere lar meg valse gjennom livet uten å gjøre meg oppmerksom på feilene jeg gjør? Som i mitt forrige innlegg må jeg presisere at jeg kun snakker for meg selv her, men jeg har sterk tro på at jeg snakker for flere rullestolbrukere (og gående, for så vidt) når jeg sier at det er umulig å endre seg når ingen tør å si hvor de vil se endring.

Jeg er ikke automatisk fritatt for kritikk bare fordi jeg er handicappet. Det kan virke som om folk ser på rullestolen min som en slags høyborg, en ting som hever meg over å få påpekt alle feil og mangler som mennesker kan ha. Det kan jeg med en gang slå fast at er feil. Jeg er 1,38 meter når jeg sitter i den, så noen høyborg er det i hvert fall ikke.

Budskapet mitt med det forrige innlegget var ikke bare at folk skal tørre å tulle med meg. Minst like viktig er det at dere er ærlige og direkte. Jeg vil behandles som en hvilken som helst annen person, uansett om det innebærer hudfletting, skriking, smelling eller filleristing. Hvis dere tror noe annet er dere teite. Og hvis det siste var for krasst, vennligst si det til meg. Gjerne litt strengt.



ILLUSTRASJON: Benjamin Drews

Derfor må Samfundet bygge ut

Hvis Samfundet kun har plass til en marginal andel av studentene, er vi da et Studentersamfund?

SAMFUNDETLEDER

Eirik Sande, leder ved
Studentersamfundet i Trondhjem



Shot-undersøkelsen 2018 har avslørt mye viktig om det å være student i dagens Norge. Vi studenter er mer ensomme enn før, vi drikker mer og vi sliter mer psykisk. Dette er funn vi ikke skal ta lett på, men for en gangs skyld skal jeg starte med noen av de positive funnene i undersøkelsen, i hvert fall sett med trønderske øyne. 91 prosent av respondentene i Trondheim er ganske eller svært fornøyd med studiestedet sitt, og Trondheim scorer også høyest av alle studiesteder på alle underdimensjoner (unntatt når det gjelder kollektivtilbud).

Blant kategoriene som Trondheim scorer høyest på er tilfredshet med utelivstilbudet og tilfredshet med kulturtilbudet. Her svarer henholdsvis 78 prosent og 84 prosent at de er ganske eller veldig fornøyd, noe som igjen er norgesledende. Så klart er ikke Studentersamfundet det eneste utestedet eller den eneste kulturaktøren i Trondheim, men siden vi driver med begge deler er dette så klart veldig hyggelig lesning. Vi er Norges tredje største konsertarrangør, drevet av 1700

frivillige studenter, og er byens best besøkte utested. Verdien av Samfundet trekkes ofte fram av Sit, NTNU og Trondheim kommune, og vi er hjertet av studentbyen Trondheim. Når så mange er fornøyd med det Samfundet tilbyr, er det kjedelig å tenke på alle dem som ikke får plass i dagens bygg.

Studentersamfundets formålsparagraf er klar. Vi skal være det naturlige samlingsstedet for studenter i Trondheim, gi et best mulig sosialt og kulturelt tilbud og være et sted for politikk og debatt. Med det bygget vi eier i dag klarer vi ikke å oppfylle denne paragrafen. Det er urealistisk å tro at vi skal bygge noe som skal huse alle byens studenter, men når kun 2450 av byens 36 000 studenter kan samles på Samfundet, vil ikke det naturlige samlingsstedet være Elgeseter gate 1 for majoriteten. Det er aldri gøy å bli nektet inngang et sted, og når 33 550 må stoppes i døra på grunn av kapasitetsproblemer, er det mange som må gå skuffet fra Samfundet. Dette er det mest grunnleggende problemet et nybygg må løse.

I tillegg må et nybygg bidra til å skape et enda bedre kulturelt og politisk tilbud. Samfundet har de siste årene økt egen drift, og for hvert arrangement som arrangeres på huset har det pågått en knallhard prioritering. På grunn av

plassmangel har vi ikke muligheten til å arrangere alt vi ønsker. Dersom vi skal sørge for at studenter også i framtida skal få oppleve et bredt og variert kulturtilbud på Samfundet, må vi ha mer plass å arrangere på.

Samtidig må vi ikke bygge ut så mye at Samfundet mister sjela si. Å ha det litt trangt og sitte tett innpå andre er en del av opplevelsen det er å være i Elgeseter gate 1. I tillegg skal drifta av huset også i framtida være basert på frivillighet. Dersom vi bygger ut så mye at vi ikke lenger har eierskap til hvert hjørne blir dette vanskelig. Å bygge ut «passe masse» er en vanskelig balansegang, men det er viktig for at vi skal kunne beholde det særpreget Samfundet har i dag.

Å bygge ut Samfundet har vært et prosjekt som har vært planlagt mer eller mindre pågående i 50 år. Det er derfor lett å tenke at vi kommer til å måtte utsette denne gangen også. Forskjellen fra tidligere er at nå haster det virkelig. For NTNU og Trondheim er Studentersamfundet viktig for å trekke nye studenter til byen, og om ikke lenge er det 40 000 studenter i Trondheim. Da må Samfundet ha plass til mer enn fem prosent av studentbefolkningen. Hvis ikke spøker det for Trondheim som Nordens beste studieby.



ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

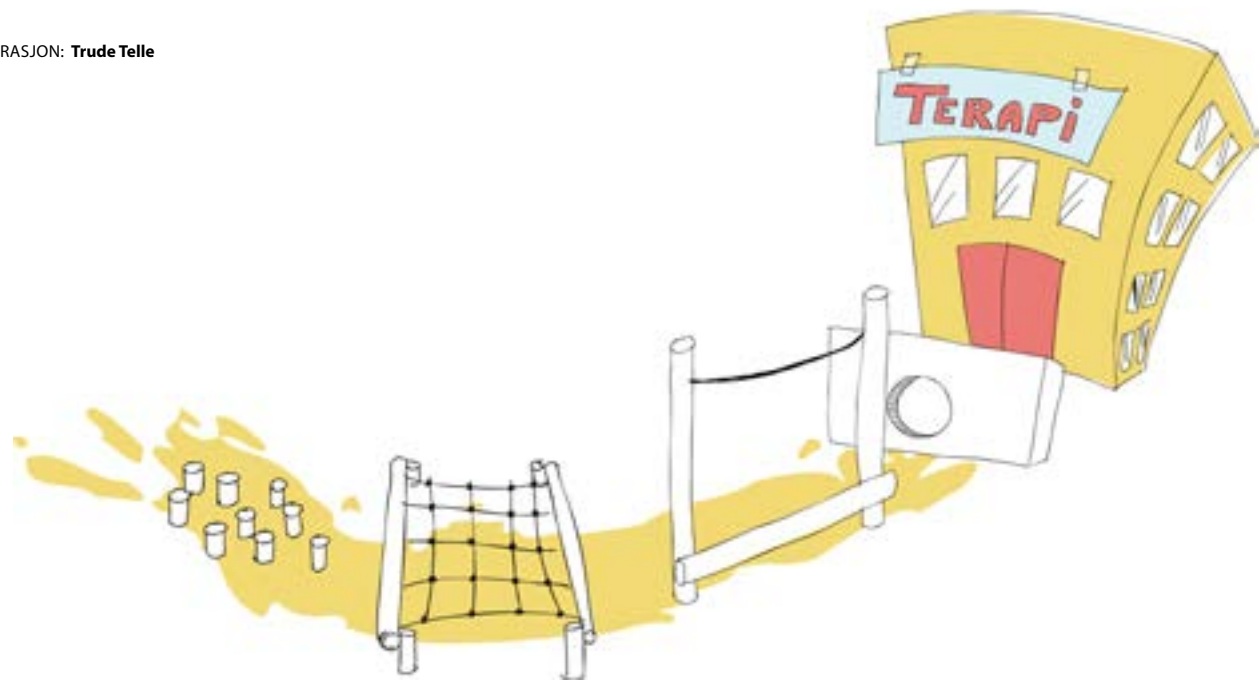


DEBATT

Har du noe på hjertet? Under Dusken tar gjerne imot innlegg fra lesere. Lengden begrenses til mellom 1800 og 3500 tegn inkludert mellomrom. Vi forbeholder oss retten til å redigere og forkorte innlegg. Vi gjør oppmerksom på at innlegg også vil være tilgjengelige på underdusken.no.

Kontakt debattredaktør Jesper Nohr på debattredaktor@studentmediene.no

ILLUSTRASJON: Trude Telle



Greia med klinikksaka og kvifor ho angår deg

DEBATT

ELISA BRUVIK SÆTRE

Student ved profesjonsutdanninga i psykologi, NTNU



Du har kanskje sett tresko teikna på veggane på Dragvoll. Eller merka at psykologstudenten du bur med går oftare i lilla t-skjorte enn før. Kan hende du er ivrig lesar av Khrono og har sett overskrifter om nokre klinikkgreier der. Eller så har alt dette rett og slett gått deg hus forbi. Uansett tilfelle, la meg få forklare deg raskt kva som er greia med klinikksaka og kvifor den angår deg.

Når **psykologistudentar byrjar** på vår-semesteret fjerdeåret, ventar ei spennande tid. Dei skal no få sin første pasient som dei skal følge heile dette semesteret. Det skjer på internklinikken, som befinn seg på Dragvoll. At klinikken er intern betyr at det er Institutt for psykologi som driv den. Studentane er i grupper på fire, og ein observerer kvarandre sine terapitimar gjennom einvegsspeglar. Kvar gruppe har ein psykologspesialist som rettleiar.

Ordninga slik ho er i dag, er god av fleire årsaker: Det er låg terskel for å kome til klinikken og få terapi, ein kan faktisk henwise seg dit sjølv, og behandlinga er gratis. Vidare har menneska som kjem lettare psykiske vanskar. Dette gjer at dei ikkje har rett på behandling i spesialisthelsetenesta, og altså ikkje får tilbod om behandling elles. Slike vanskar er òg meir handterbare for uerfarne fjerdeårsstudentar enn kva tunge lidingar er. At førebygging og tidleg hjelp vil bli ein større og større del av psykologrollen framover, gjer òg at det er relevant å øve seg på behandling av lettare psykiske vanskar. I tillegg til dette, får studentane pedagogisk fundert rettleiing, sidan rettleiarane har pedagogisk utdanning i tillegg til å vere psykologspesialistar. Desse årsakene bidrar til at det psykologiske fagmiljøet i Noreg står samla bak påstanden om at interne klinikkar er den mest føremålstenlege organiseringa av psykologisk terapiopplæring.

Trass i dette ønskjer rektor ved NTNU, Gunnar Bovim, å undersøke moglegheiter for å flytte ansvaret for internklinikken til spesialisthelsetenesta, altså til sjukehuset. La meg her understreke at klinikken uansett skal flyttast fysisk ned til Senter for psykisk helse på Øya. Det er ikkje den fysiske flyttinga som er problematisk, men den administrative. For

det å overlate ansvaret for terapiopplæringa til spesialisthelsetenesta, er uheldig av fleire årsaker: Denne typen helseteneste har høgare terskel for å ta inn pasientar, fordi pasientane må bli henvist dit. I tillegg vil pasientane ein møter her, ha tyngre diagnoser, då dette er eit kriterium for å bli henvist til spesialisthelsetenesta. Vidare vil rettleiinga bli gitt av psykologar utan pedagogisk utdanning, noko som gjer utdanningskvaliteten uvis.

Eg har derfor vanskar med å forstå kva som står att av argument for å flytte ansvaret for internklinikken. Det mest konkrete Bovim kjem med, er eit prinsipp om at universitet skal drive med utdanning, ikkje behandling. Men kva når ein skal utdanne behandlarar? Og kva då med odontologi- og fysioterapistudia sine internklinikkar? Etter mi meining er det meir naturleg å nytte tid og ressursar på å endre ordningar som faktisk treng endring. Eg synest òg det er naturleg å lytte til kva fagfolk meiner er ein god måte å drive utdanning på innanfor sine respektive fagfelt. Det er gunstig for oss alle at psykologstudentar får ei kvalitetsprega terapiopplæring som gjer dei eigna for arbeidslivet. Det er òg gunstig for oss alle at det finst lågterskel-tilbod for menneske med lettare psykiske vanskar, då det er slike vanskar det er flest av. Derfor angår denne saka deg òg.

Håper du har plass

DEBATT

ASTRID GRIMSTAD

Norsk Start Trondheim



MARIA SKAGE EL-YOUSEF

Norsk Start Trondheim



SUNNIVA SKURTVEIT

Norsk Start Trondheim



«**Jeg håper du har plass**, jeg kommer helt alene og har ikke med noe lass» synger Cezinando foran en fullstappet storsal. Det er vanskelig å tenke på noe annet enn fellesskap og inkludering. Og det er akkurat det vi i Norsk Start Trondheim håper at enda flere vil bidra med. Vi ønsker at Trondheim skal bli en enda varmere og mer inkluderende by med plass til alle. Ingen skal være alene. Vi ønsker ikke at noen skal føle seg på utsiden og at det ikke er plass, for plass er det så absolutt.

I 2016 og 2017 ble det bosatt i overkant av 20 000 flyktninger i landet vårt, og selv om man ikke leser like mye i media om dette lenger, er behovet for varme og plass like stort. Noen kommer alene, og andre uten en eneste forståelse om hva som venter dem i denne nye og fremmede kulturen. Vi håper du har plass til et lite smil, til å slå av en prat på bussen og til å gi litt mer varme. Inkludering trenger ikke være en stor og vanskelig oppgave. Det kan handle om noe så

enkelt som å vise interesse og gi litt mer av seg selv i hverdagen. Å tenke at dette ikke er noe som angår en selv er en skremmende tanke. Vi må gjøre det vi kan, enten det er lite eller stort, for å skape et varmere og mer inkluderende Norge. Fellesskap, vennskap, tilhørighet og å føle seg velkommen er ikke noe som oppstår av seg selv, men av at man blir møtt av imøtekommende og åpne medmennesker. Vi må tørre å utfordre den ellers ganske lukkede kulturen vi har i Norge.

Studentene har mulighet til å gjøre Trondheim til en varmere by. De kan forebygge ensomhet både blant studenter og bosatte flyktninger i Trondheim. Vi tror på fellesskap, godhet og mangfold. La oss lære av hverandre og spille hverandre gode. Vi ønsker å oppfordre alle til å gå ut av komfortsonen og vise at de har plass til små, men viktige forskjeller i hverdagen.

Vi håper du har plass.

ILLUSTRASJON: Astrid Böhler

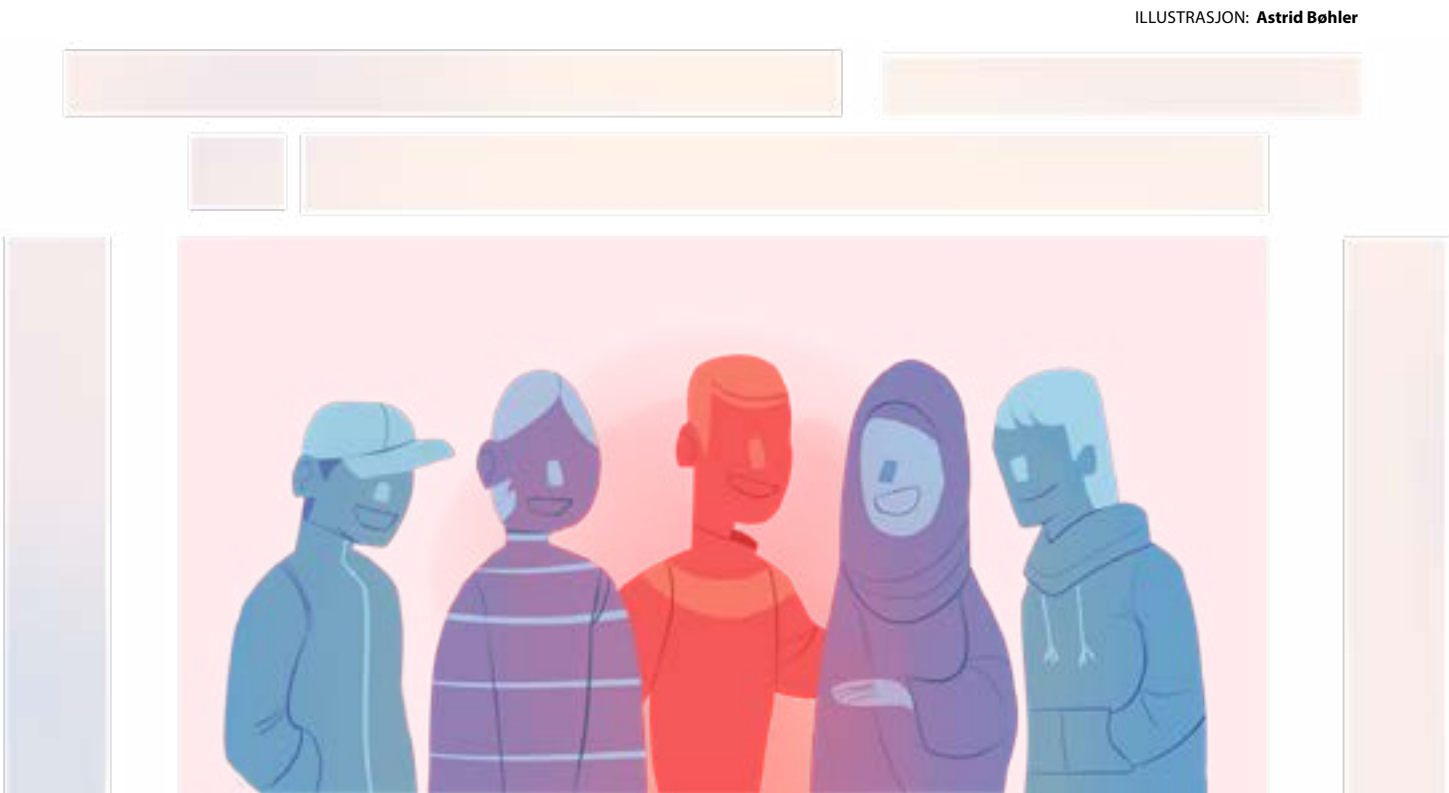




FOTO: Karinkarin2 (Flickr)

Has our environmental ignorance become the new migrational push factor?

DEBATT

LIV MARIE RØNHØVDE

Debate coordinator ISFiT19



I guess I am not the only one who has been thinking about how pleasant it would be if all Norwegian summers were like the summer of 2018. This thought represents ignorance in its purest form, as there are millions of individuals experiencing the detrimental consequences of climate change. Our ignorance could become another individual's reason to flee, in a world where no existing international legislations effectively secure the rights of climate migrants. Bearing in mind the current refugee crisis, the prospect of environmentally driven migration has the potential to pose an even bigger threat in the coming decades. Uninhabitable land areas, water and food shortages, and failing infrastructure may force people to migrate while at the same time, I am complaining about the weather in Trondheim.

Today, most researchers attribute rapid climate change to human activities. The Northern hemisphere clearly experienced

«extreme weather» this summer with uncontrollable forest fires in Sweden and an agricultural crisis in Norway. Luckily, the damage is reversible. On a global level, however, the story is different. Climate change is expected to have a lasting impact on human livelihood and lives. During the United Nations Climate Conference in Copenhagen in 2009, the then-president of the Maldives, Mohamed Nasheed, warned the world about the consequences of rising sea levels for low-lying atoll islands such as the Maldives. In a few years the Maldives, in addition to the Marshall Islands as we know them today, will likely become history.

We often hear that life is not fair, a statement that is particularly true for people experiencing the consequences of climate change, changes that directly or indirectly lead to migration. It is easy to assign the responsibility for climate change mitigation to the government, but we need to start with ourselves. Most of us are aware of the effects of climate change, but Norwegians are flying more than ever, with a total of 11 million flights in 2017, representing almost 2 return flights per person per year. Did you know that a flight from Oslo to Bergen emits 85 kg of carbon

dioxide, which equals the weight of a grown man? Have you ever considered taking the train home for Christmas to reduce your carbon footprint?

What further complicates the equation is that legally speaking, «climate refugees» do not exist. With no existing international legislations protecting the rights of environmentally displaced individuals, their rights are easily violated during migration. A current debate is whether the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) Refugee Convention of 1951 should be changed to meet the needs and cover the rights of climate migrants, or refugees. On the one hand, the need for protection is as important to «climate migrants» as to individuals displaced due to conflict. On the other hand, the implications of granting refugee status to this enormous group of individuals is still unknown, and the number is expected to increase by several million people over the next decades. Migration is a heatedly debated topic, and the range of contributing factors might be beyond our immediate awareness. Nevertheless, I will try to complain less, and act in solidarity with those suffering from our ignorant behaviour, by taking the train home for Christmas.

Velkommen til tidenes fest!

Med kompromissløse virkemidler og skitten lek inviterer den unge trønderske scenekunstneren Ibrahim Fazlic (24) til en fest du sent vil glemme. I selvmotsigelsene, maktesløsheten, den dårlige samvittigheten og den selvdestruktive leken og flukten, leter Fazlic etter en vestlig rett til lidelse i et verdensperspektiv – i samspill med publikum. Prty lyf er støttet av Norsk Kulturråd m. fl.

Prty lyf:

Forestilling på Teaterhuset Avant Garden 15.-17. november (norsk) og 18. november (engelsk). Billetter kjøpes via vår nettside www.avantgarden.no. Studentpris 120,-

Drty lil´ slut:

Sidearrangement med performance på Lokal Bar 10. november, etterfølgende fest (DJ Pedro Sanmartín). Performance fra kl. 21-22.

MorningClubbing:

Fest deg klar for lesesalen i kjelleren hos Teaterhuset Avant Garden 13. november mellom 08 og 09. Det vil serveres kaffe og bakst. Fri inngang.





«Alle» vil bli klatreboms

Buldring har i løpet av de siste årene vokst betraktelig i popularitet, både som treningsform og idrett. Blant studentene er det vanskelig å finne noen som verken har hørt om eller prøvd det selv.

TEKST: **Bent Kalvehaugen og Emil Sørheim** | FOTO: **Torstein Olav Eriksen**

Rommet lukter smålig sure føtter og kalken henger som et tynt teppe i luften. Rundt oss hører vi folk snakke om «crimps», «pinches», «slopers» og en rekke uttrykk de færreste har kjennskap til. Gutta her har armer som Skippern og jentene «vinger» fra en annen verden. Vi befinner oss i en buldrehall. Sporten «buldring» har tatt av som treningsform og spesielt innenfor studentmiljøet.

Blir egen OL-gren

Buldring er en mer lavterskel form for klatring, og i kontrast til andre former for klatring foregår det uten sikring av tau på en vegg på om lag fire meter. Her trenger man verken en haug med utstyr, en til å sikre eller å måtte overkomme høydeskrekken.

Trondheim har per dags dato to buldrehaller. I tillegg bygges det en på Nardo i regi av Tindegruppa, NTNUIs egen klatregruppe.

Tindegruppa holder liv i klatre- og buldre-miljøet ved hjelp av egne arrangementer. 20. oktober gikk Midtnorsk student-mesterskap i klatring av stabelen i klatrehallen på Dragvoll. I den anledning uttalte hoved-ansvarlig for konkurransen, Eirik Berge, at de jobber for å senke terskelen for å bli med.

I buldrehallene er de forskjellige rutene lagt opp med ulike fargekoder etter vanskelighetsgrad: Gul, grønn, blå, rød, sort og hvit i stigende rekkefølge. De virkelige erfarne klatrerne klatrer imidlertid også utendørs.

For Fredrik von der Lippe er det neste steg. Han er én blant mange studenter som har blitt med på bølgen, og selv om han har klatret i snart to år, anser han seg selv som relativt fersk.

– Du har det med at det er lett å se progresjon med forskjellige vanskelighets-grader på løypene. Det er veldig lett å se at du

blir bedre, noe som er veldig motiverende. Å klatre utendørs er liksom det jeg har igjen. De vanskeligste rutene jeg klarer nå er de med rød fargekode. Jeg har ikke forsøkt meg på svart ennå – jeg har litt for mye respekt for det, sier han.

Om to år blir flere nye idretter en del av programmet til OL i Tokyo. Blant disse finner man klatring og buldring. Her skal også klatring på tid med i programmet. Dette legger opp til en annen måte å klatre på.

Nå blir buldring en OL-gren, har du noen tanker rundt det?

– Det er jo kult, men formatet blir kanskje litt halvveis. Jeg synes det er rart at det skal kombineres med speedklatringen. De som er gode på buldring og klatring er ikke nødvendigvis gode på speedklatring. Det blir en helt annen måte å klatre på, det er helt egen greie, og det er veldig forskjellig. Nå skal det sies at jeg ikke har prøvd det selv, da.



BULDRING

- Gren innenfor klatresporten.
- Foregår på fire meter høye vegger, uten tausikring, men med madrass som underlag.
- Navnet oppsto på 1950/60-tallet, da klatrere begynte å klatre i «boulders», kampesten på norsk, altså mindre vegger uten sikring. Siden har det blitt en populær innendørssport.
- Står på aktivitetsprogrammet til OL i Tokyo i 2020.

Klatrebølgen

Tilgjengeligheten framstår som en sentral del av den voksende populariteten, mener oppmann Caroline Sindland i NTNUI Tindegruppa. Hun håper at så mange buldrere som mulig søker å ta steget over til å klatre utendørs når våren nærmer seg igjen.

Hva er det som gjør buldring så populært?
– Buldring krever lite utstyr sammenliknet med tauklatring og annen sport. Det krever ingen forkunnskap, man kan fint klatre med folk på annet nivå enn seg selv, samt at det er allsidig trening, sier hun.

Blant de faktorene buldrerne nevner oftest når de begrunner hvorfor de har valgt å bedrive idretten, står mestringsfølelse sentralt. Det framstår som enkelt å se progresjon, og mestringsfølelsen kommer ofte av muligheten til å pushe egne grenser innenfor et trygt rammeverk.

For Egil Rødli (26) er det nettopp utfordringene som er givende – både fysisk og psykisk.

– Det er noe med å henge halvveis oppe på veggen og ikke komme seg noen vei. Det er disse utfordringene som er givende – å se at man har progresjon.

Buldring har i dag beveget seg over til å bli en særdeles populær sport blant studenter, noe de mange bildene på Tinder kan bekrefte. Blant de studentene vi har pratet med framstår det som at flere blir introdusert for sporten via venner og bekjente, noe som også gjelder for Rødli personlig. **UD**



Rødt kort:

Petter Northug:

Da var det endelig Northug sin tur til å gi ut bok. I utgangspunktet er dette ingenting å kritisere. Vi lever tross alt i en verden hvor alskens bloggere skriver bøker. Det er en åpen og personlig biografi som allerede har skapt furor. Nok til at Aylar Lie har gått til sak for å få deler av innholdet endret fordi det krenker privatlivet hennes. Dette er samme Aylar som løy om å ha ligget med Robbie Williams for å oppnå kjendisstatus. Boka er skrevet i første person, men riktignok ikke av Northug selv. Den har i tillegg fått den kreative tittelen. Min historie en tittel vi mistenker at han har jobbet lenge med.

Åge Hareide:

Det har derimot ikke bare kommet ut bok om Petter Northug. Det har også blitt gitt ut bok om Åge Hareide, og litt av hvert har blitt avslørt om den tidligere landslagstreneren. Tidligere landslagskeeper Thomas Myhre beskriver ham som en «kynisk jævel», og Hareide skal blant annet ha slått ned en innpåsletten Molde-supporter. En kontroversiell figur er han uansett. Men til tross for kontroversene skal han ha for suksessen han har gjort som landslagstrener for både Norge og Danmark.



Gullball:

LSK Kvinner:

Damelaget til LSK opplevde nylig sitt første tap siden september 2017. De opplevde altså sitt første tap på over et år mot Klepp. Dette er 28 kamper med strake seiere. LSK vant toppserien for fjerde året på rad og er det eneste laget som har klart «en dobbel» tre år på rad. Det vil si at de vant både liga og cup samme året. De har ikke bare blitt omtalt som det beste norske kvinnelaget i fotball, men også som tidenes beste kvinnelag. Er ikke det verdt en gullball, så vet ikke vi.

Luka Jović:

Hvem er Luka Jović, spør du? Jo, han er en 20 år gammel angrepsspiller som for øyeblikket spiller for Eintracht Frankfurt. Jović bestemte seg nemlig for å sette rekord og ble den yngste spilleren til å score fem mål i en Bundesliga-kamp noensinne. Det unge talentet er i tillegg den første personen siden Robert Lewandowski til å score så mange mål i en Bundesliga-kamp. I motsetning til Northug og Hareide, har det ikke blitt utgitt bok om 20-åringen helt enda, men vi venter i spenning.



AE GIR DEG **-10%** PÅ FRUKT OG GRØNT HELE ÅRET!



Har du prøvd våre gode supper?
Lettvint middag i en travel hverdag



REMA 1000

Bare lave priser

Snapshots of change

These photos are meant to show you the unsorted version of tales mistold a hundred times before. No more, no less, these are their stories.

TEKST OG FOTO: **Lea Roppen Kielland**

A few years ago, I lived in Tanzania. I observed the conditions some people were living in and the difficulties they experienced in their lives. I believe anyone visiting would have a certain urge to make some drastic change in their life. However, living side by side with these people allowed me to engage with them and learn some of their stories and aspirations in life. Things that might not seem like a considerable change to you and me can massively improve someone else's day-to-day life. Drastic changes are hard, but the smallest improvement might be just as important.

Here are a few stories from the people I met while living in Iringa, Tanzania. The topics

include communal farming, being able to attend boarding school, and particular excitement about a pair of new sneakers.

Kipaduka

While visiting a small village called Kipaduka, I got to see the very beginning of a SILC-group project. SILC stands for Saving Internal Lending Community. The purpose of this group is to gather people and help them work towards one mutual goal, instead of every person in the group cultivating their own little patch of land outside their home. As well as receiving help from this group, they'll receive training and guidance in how to best raise the crop they grow. This lets

them work less and gain a larger profit. As well as benefiting the individuals participating in the project, the income they receive will help the community provide for more than 200 orphans in the village.

How did you learn about this project?

– People who visited the village talked to the leaders, which then organized people.

Will this project help you?

– Yes, the money will help elders in the community. And it will also help my family.

How will it benefit your family?

– I will be able to pay school fees for my children. ►

Working woman: This Kipaduka woman had a lot to say about the SILC project. I did not get to know her name during our short conversation.





In all unfairness: Rebekka tells me about how gender roles affect her daily life.



After dinner: While the girls are cleaning the dishes, the boys are free to run around.

When change means leaving your home

In October 2015 I spent some time with a Masai tribe and I got to know some of the girls in the family. One day we snuck away from the men, hid behind a house, and made sure no one was listening. We talked for an hour about what it is like to be a Masai girl or woman, as well and their place in the Masai society. The sisters Rebekka, Jocey and Dina really opened up in the most remarkably courageous way.

Because of sponsored programs that help pay for school fees, more girls can live at boarding schools instead of their homes. Living apart from their family increases their chance of pursuing higher education. The girls said that even though their tribe is modernized, there are other Masai tribes in the area that lead more traditional lives, and where it is still normal that the children do not even attend primary school.

What do you usually do when you come home from school?

– When girls come home from school they have to help out at home, the boys can do what they want.

Do you think this is fair?

– No, we don't always have time to do homework.

Do you believe that this can change?

– Yes, things are changing. If a girl goes to

fetch water a boy can go with her and help.

If given the chance, what would you do after graduating secondary school?

– I want to become a teacher.

Do you think a woman can be a leader?

– Yes, a Tanzanian woman, but for Masai women it is not allowed. In Masai society it is not allowed for women to have a job.

So are there no Masai women here with a job outside the tribe?

– Yes, there are. Because of modernisation you can now go on and have work elsewhere. They will only let you go if you do well in school, otherwise you will stay at home.

How does marriage work in your tribe?

– You are not allowed to choose who you will marry. As a woman you are not able to be a part of any decision making. For example if a man is selected for you to marry, and you are in college, it is up to your fiancé if you are allowed to continue your studies, or if he wants you to come home to get married.

How do you feel about not being able to choose your own boyfriend?

– It is really painful, but there is no way out. An older man that you don't like at all can be chosen. Maybe 50 years older than you. Your parents choose who is a good fit.

Is there no way at all you could get out if they want you to marry?

– You could run away. You would have to hide until the marriage date has passed.

Could you return to the tribe afterwards?

– You would have to move, maybe you could return after a couple of years.

If given the chance would you stand up in front of your family and tell them you disagree with this?

– Yes.

How do you think the men in your family would react if you did?

– There would be a fight, they would hit me. Women cannot speak in front of men, it is not acceptable in Masai society. Few women do, and if they do other women will come up to them and tell them to stop.

If you all stood together and said something, would they listen to you then?

– If you usually obey your parents they might consider your opinion, but if you're always clashing with your parents they will most likely force you.

We then discussed bride price, and how they felt about being «bought» for a certain price. The girls thought it was weird that we are not paid anything in to marry in Norway.

How many cows would my bride price be?

– 50! Because you have long hair, and white skin. ►

The future looks good with new shoes

Hawa was beyond thrilled with her new pair of sneakers. Just one pair of shoes made an enormous difference to her daily life. She was emphatically telling me how much easier it would be to walk the one hour back and forth to work. It struck me that she chose to focus on the positive experience of getting a new pair of shoes instead of the long commute she makes every day by foot. I sat down next to her on the floor while she was having her hair braided. Since this was during the national elections in Tanzania, we discussed the ongoing riots and voting.

Are you going to vote today?

– No.

Why is that?

– I don't like to vote, because I'm so scared.

Why are you scared?

– It can be peaceful, but then all of the sudden something can happen. Someone might get into a disagreement and a riot can break out. You are not supposed to talk about the political parties today, so people can vote what is in their hearts. **UD**

Downtime: Hawa is patiently sitting down while getting her hair done.

Under Duskens fotokonkurranse

Tema: Studentliv i Trondheim

Vil du vinne et polaroidkamera og få bildet ditt på trykk i Under Dusken? Da oppfordrer vi deg til å delta i vår fotokonkurranse! Hvordan ser din studenthverdag ut? Send inn ditt bilde, og kanskje er du som får dele din studenthverdag med resten av Trondheim.

Lykke til!

Formelle krav:

Format: Liggende (tilnærmet 4:3)

Bidrag sendes til: udkonkurranse@studentmediene.no

Frist: 15. november, kl. 15.00



PIZZABAKEREN™

Studenttilbud: **Stor pizza 159,- kr**

Gjelder kun ved fremvisning av gyldig studentbevis.

www.pizzabakeren.no



Nye briller og kontaktlinser.
Vi har studentrabatt!

interoptik
Sjøhaug & Sande

Ths. Angells gt. 22, Trondheim. Tlf. 73 99 04 00

Mormors Stue



Studentpriser på
mat og drikke

www.mormor.no

Fyrtårn for framtiden

Trondheim skal som smartby vise andre byer i Europa hvordan man kan ha en bærekraftig byutvikling.

TEKST: Greger Vestgøte, Peter-André Hegg | FOTO: Jonas Halse Rygh

På NTNU Accel samles noen av de smarteste hodene i Trondheim. Dette er et samlingspunkt for gründere i byen. På sine egne hjemmesider skriver de at deres lokaler skaper de gode møteplassene for ideer, mennesker og ressurser som jobber for å påvirke og inspirere den globale industrien og framtidige generasjoner.

Det kommer tidlig fram at samarbeid er en vesentlig del av tilværelsen på NTNU Accel. Vi får møte seniorforsker Dirk Ahlers ved instituttet for arkitektur og planlegging, og fyrtårnsbykoordinator for Trondheim, Silja Rønningsen. Begge har ulik bakgrunn, men er lidenskapelig opptatt av Smartby-prosjektet Trondheim nå har blitt en del av.

Trondheim fikk denne sommeren status som fyrtårn-smartby fra EU, sammen med den irske byen Limerick. Byene skal gå sammen for å utvikle smarte, framtidsrettede og bærekraftige løsninger. Med seg på laget har de fem andre følgebyer i Europa. Det er NTNU som leder og koordinerer prosjektet.

Sterkere fellesskap

Smartby-prosjektet er unikt i den forstand at det bringer offentlig sektor, næringsliv og universitet sammen. Med Trondheims nytilegnede status som smartby, har de virksomme i Smartby-prosjektet utnevnt tre av byens områder til å huse konkrete prøveprosjekter: Brattøra, NTNU (Campus Gløshaugen), og Sluppen.

I disse områdene skal Trondheim kommune, sammen med seks andre europeiske byer og

32 norske og internasjonale partnere alt i alt, gjennomføre elleve konkrete prosjekter innen energi, transport og innbyggerinvolvering. Disse har som mål å etablere et felles energimarked, skape sterkere fellesskap, samt etablere forretningsmodeller og markedsreguleringer. Det skal bli lettere å implementere bærekraftige og miljøvennlige løsninger innen byutvikling.

– Spørsmålet er da hvordan vi integrerer dette i dagliglivet. Det er ikke sånn at vi bare implementerer teknologi, også blir alt bra. Hvis Trondheim har et mål om trafikkreduksjon, så må man kompensere med bedre sykkelveier. Man må balansere, da disse løsningene skal gjøre livet bedre, ikke verre, sier Ahlers.

Utnyttelse av overskuddsenergi

Av de forskjellige prøveprosjektene, så er det viktigste det Ahlers kaller *Distributive Positive Energy Blocks* (DPEB). DPEB har som hensikt å knytte byens bygninger sammen energimessig, slik at det skal være mulig å bytte energi mellom forskjellige bygg.

– Et eksempel på dette er hvordan et kuldeler kan knyttes opp til et kontorbygg. Kuldeleret produserer overskuddsvarme når det kjøles ned. Vanligvis forsvinner denne overskuddsvarmen. Hvis man kan koble dette til fjernvarmingen, så kan dette utnyttes til å varme kontorbygg og eventuelt boliger. På denne måten går ikke overskuddsvarmen tapt, sier Ahlers.

Hvordan denne energien blir fordelt avhenger av byggets forbruksmønster energi-

messig. Det er i denne sammenhengen av NTNUs mikrogrid er av interesse.

Energibyttehandel

Når det gjelder prøveområdet som NTNU Gløshaugen er en del av, så er campusets mikrogrid viktig for utviklingen av DPEB. En mikrogrid er en selvforsynt, isolert og nedskalert versjon av et kraftsystem. NTNU Gløshaugen benytter seg allerede i dag av overskudds-varme fra servere som gjennom mikrogriden blir be-nyttet til å varme opp campuset der det behøves.

I denne sammenhengen er derfor NTNUs mikrogrid relevant. Ved å videreutvikle denne løsningen for utnyttelse av overskuddsenergi ønsker prosjektet å teste ut et fleksibelt markeds-system for energibyttehandel som også skal gjøre det mulig å integrere dette med økonomien.

– Solceller koster en del penger, så det skal være mulig å byttehandle energi med naboene dine eller med andre i energisystemet. Dette kan du allerede nå, men gjennom energiselskapene, sier Ahlers.

En inkluderende byutvikling

Det er også slik at prosjektet ikke utelukkende omhandler energiløsninger. Et viktig aspekt ved Smartby-prosjektet er innbyggerinvolvering. Med dette skal samarbeidet mellom forbruker og produktskaper styrkes.

– Det vi også vil finne ut av, er ikke bare hvordan denne teknologien skal brukes i

SMARTBY

• En smartby er en by rettet mot å utvikle smarte, bærekraftige og framtidsrettede løsninger innen byutvikling

• I sommer fikk Trondheim, som den andre byen i Norge, status som smartby fra EU.

• Trondheim skal sammen med den irske byen Limerick være fyrtårn i Smartby-prosjektet.

• Til sammen er det fem følgebyer og tre samarbeidspartnerland.

• Følgebyene er Võru (Estonia), Pisek (Tsjekkia), Alba Lulia (Romania), Smolyan (Bulgaria) og Sestao (Spania).

Kilde: cityexchange.eu



FELLES MOBILITETSPLOTTFORM: Mobilitetseksperter Bjørn Ove Berthelsen for Smartby-prosjektet ønsker at du nå skal komme deg fra A til B med hjelp av bare en app.



KOORDINATOR: Øyvind Tanum har ansvaret for å koordinere alle involverte i Smartby-prosjektet. Tilsammen er det 80 medarbeidere fra Trondheim kommune som er involvert i prosjektet.



GRAFIKK: +CityxChange

prosjektet, men også hvordan dette skal implementeres i kommunen og resten av byen. Når vi tester dette, lager vi også modeller eller prototyper for innbyggerinvolvering som omhandler mer enn energibruk, sier Rønningsen.

For hvordan får man folk til å bry seg om de spørsmålene som det er snakk om? I denne sammenhengen vil prosjektet forsøke å etablere både fysiske og digitale arenaer hvor en kan diskutere og se disse løsningene. På denne måten skal man engasjere folk og samfunn.

– Vi vil for eksempel ha åpne workshops og utstillinger på Bytorget. Vi forsøker å knytte flere studenter til Smartby-prosjektet og hele samarbeidet rundt det. Ved å forsøke å være så åpne som mulige om prosjektet, håper vi at vi kan få flest mulige konstruktive tilbakemeldinger, sier Ahlers.

NTNUs *Smart Sustainable Cities*-gruppe har tidligere samarbeidet med Ekspertene i Team, bachelor- og mastergradsstudenter og doktorgradsstipendiater. Prosjektet har også tanker om å gjøre dette i framtiden.

En app for alt – buss, bil og sykkel

Tenk på et scenario der du må åpne AtB-appen, bysykkel-appen og deretter nabobil-appen. Bjørn Ove Berthelsen forteller engasjert om en felles mobilitetsplattform som nå er under konstruksjon. Berthelsen er rådgiver ved Trondheim kommune og mobilitetseksperter for Smartby-prosjektet.

– Vi skal tilby en reiseplattform hvor du skal komme deg fra A til B, rent praktisk, med ulike valg av reisemidler.

Du skal kunne booke elbiler og elsykler samtidig som du planlegger bussreisen din. Alt skal skje i en og samme app. Det er private aktører som kommer til å eie og dele infrastrukturen som bilene og elsyklene. Man skal kunne benytte seg av tjenesten til en fastpris.

– Den tjenesten du kjøper er mobilitet, uansett hvilken plattform. Tjenesten heter MAAS som står for «Mobility as a service».

Man skal også kunne se i appen hvor mye miljøfotavtrykk man bruker på turen, men Berthelsen understreker også at tjenesten ikke kommer til å skille seg nevneverdig fra tjenester som Uber og Nabobil. Å få flere som tilbyr

mobilitet mener han er fordelaktig, så lenge det ikke blir kaos.

– Tjenester som Nabobil vil alltid eksistere. Selv om det kommer til å bli konkurranse kommer det totale tilbudet å bli bedre og større, sier han.

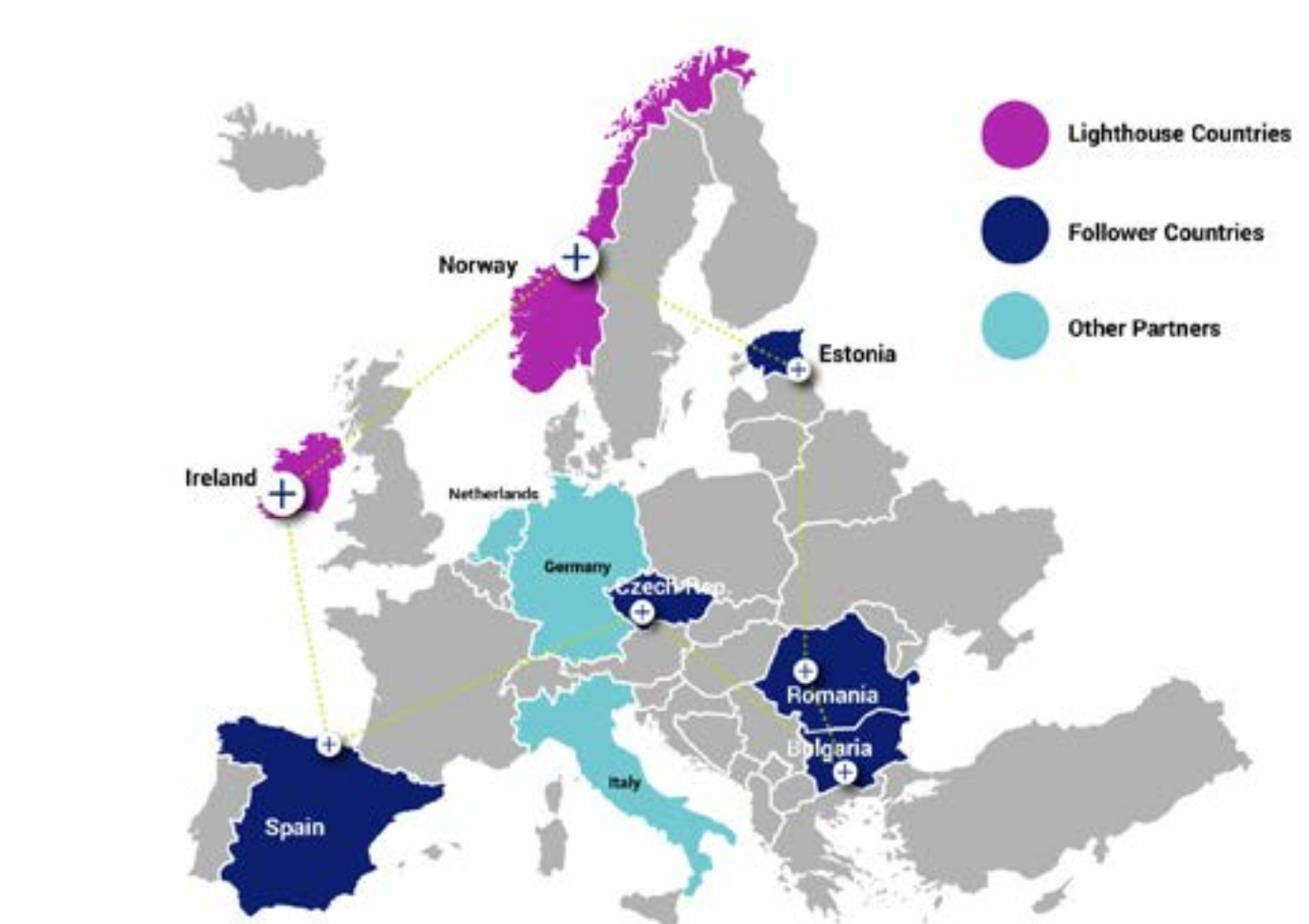
Studenter ønsker utslippskutt

Selv om Smartby-prosjektet handler om byen generelt, er det fortsatt svært relevant for studentene. Hva mener studentene på campus om prosjektet? Vi møter tre studenter på NTNU Gløshaugen, som alle har sine meninger om hva en smartby burde inneholde.

Studentene Henrik Nyeng (23) og Magnar Jaros (23) mener at Smartby skal være med på å utvikle bærekraftige løsninger for byen. De studerer master i helse, miljø og sikkerhet på NTNU Gløshaugen, og er på femteåret.

Begge mener at en av de ideelle løsningene for en smartby er autonome transportframkomstmidler.

– Jeg ser for meg selvkjørende biler som privatbiler og lastebiler, men også tog og båt, forteller Nyeng.



GRAFIKK: +CityxChange

Miljøperspektivet er også et viktig område for de to studentene. De mener at man bør fokusere på at den energien man bruker er fornybar og at energien er produsert bærekraftig. Hvis Nyeng skulle ha valgt én ting som Smartby-prosjektet burde fokusere på, er dette å kutte CO²-utslippet.

– Kommunen burde få ned det samlede CO²-utslippet så mye som overhodet mulig før man begynner med sånne smarte og fiks løsninger.

Jaros smetter inn at kommunen burde begynne med energiregnskap, litt som livssyklusanalyse. Da vil man få et bedre overblikk over hva miljøkonsekvensene er.

– Jeg synes ikke at man skal sette for store miljøfotspor og bruke mer enn det byen klarer å produsere selv, sier han.

Det er flere som kan bidra med Smartby-prosjektet, mener de. Nyeng påpeker at NTNU forsker på batteriteknologi som kanskje kan tas i bruk. Jaros mener at man kan ta lærdom av hvordan man kan utvikle miljøgater videre til andre Smartby-prosjekter.

– Vi bør bygge flere plussbus

Jarl Honningsvåg Eterlinen (24) går bygg- og miljøteknikk på det syvende semesteret. Han kjenner ikke til konseptet smartbyer, men mener at en smartby burde ha smarte, bærekraftige og framtidrettede løsninger. En av løsningene kan være å bygge plussbus, mener han.

– Vi burde bygge hus som ikke er ødeleggende for miljøet, som plussbus. Plussbus er konstruert slik at huset skaper mer energi totalt sett enn man bruker ved produksjon, oppfølging og riving.

Byggebransjen er, ifølge Honningsvåg Eterlinen, en av de største aktørene som forurenser. Å få ned forurensningen ved byggebransjen kan altså være med på å få ned miljøutslippene. Han mener også at å fokusere på mer fleksibel mobilitet kan være en bærekraftig løsning.

– Jeg mener vi burde få god nok infrastruktur slik at man ikke trenger å bruke privatbiler for å komme seg på jobb. Da kommer man til å bruke mindre miljøskadelige alternativer. Jeg synes også at byen burde komme med flere andre miljøvennlige tiltak som ikke ødelegger byen på sikt, sier han.

Slik ser drømmesmarthbyen ut

På NTNU Accel går det engasjerende møtet mot slutten. Vi har pratet i godt over én time. Alle de involverte på møtet forteller om hvordan deres drømmesmarthby ser ut.

– Vi må klare å utnytte den teknologien vi har tilgjengelig til å utvikle byen sammen med innbyggerne slik at den både blir bærekraftig og en bra by å bo i, forteller Øyvind Tanum. Han er koordinator for Smartby-aktiviteter i Trondheim kommune.

– Her må jeg fylle på og supplere det Tanum sier, spretter Berthelsen inn.

– Det er viktig å ikke ekskludere noen grupper i samfunnet når vi utvikler ny teknologi. Det kan fort bli enklere for noen og ikke for alle.

Rønningsen mener på sin side at man ved Smartby-prosjektet bør legge til rette for en god oppvekst for unger. Ahlers vil på sin side ha en åpen by som er tilgjengelig, integrert, bærekraftig og levende, noe som vil gi byen muligheter. **UD**



En bakklands-faen som ga sin stemme til resten av byen

Når du drømmer deg bort på bussen, er det Hallbjørn Rønning som minner deg på hvor du faktisk er.

TEKST: Bjørn Kvåle Tromsdal | FOTO: Kjartan Nyberg Håland

Øynene hans hviler på bydelen han ikke lenger kjenner igjen. Hallbjørn Rønning minnes hver knyttneve han tok imot, og hver han ga. Mellom gateslagsmålene i Trondheims egen slum drømte han om en framtid som skuespiller. Han har åpne hender foran seg, som om han leser fra et innbundet manus.

– Bakklandet. Det var bunnen i bøtta. Dette stedet skulle forfalle og ødelegges, det var politisk vedtatt.

I 1960 ble det fritt bilsalg i Norge, og etterpå smalt det med trafikk gjennom bydelen. Det oppsto en politisk kamp mot myndighetene da de la fram følgende forslag: Det skulle legges motorvei tvers gjennom Bakklandet. Først på 80-tallet snudde det, og det ble bestemt at bydelen skulle rehabiliteres til den vi kjenner i dag.

Fra slummen til teateret

Hallbjørn Rønning ble født i 1950, og var en såkalt bakklands-faen fra første dag. Dette var navnet den økonomisk vanskeligstilte ungdommen på Bakklandet fikk tildelt av gjenger fra andre bydeler. Det var skarpt adskilte leirer mellom de ulike bydelene, forteller han, og legger til at de til stadighet var i håndgemeng. Økonomiske forskjeller skapte kulturelle forskjeller og en konkurranse uten noe tydelig mål. Man kunne høre hvilken bydel en person kom fra ved å høre på dialekten.

– Vi var en gjeng som herjet og sloss sammen.

Noen år senere, i en verden preget av Vietnamkrigen, hadde han et betent forhold til autoriteter, og spesielt militæret. Hans eldre søster jobbet i sjøforsvarets overkommando, og det gjorde det ikke lettere. Han havnet i Arbeidernes kommunistparti og ville at søsteren skulle vite så lite som mulig.

– Det var ikke bra om hun fikk tilgang på det vi drev med. Under julemiddagen pratet vi

HALLBJØRN RØNNING	
	Født: 1950
Eldste	ansatte ved Trøndelag Teater, første gang ansatt i 1975.
Har jobb som annonsørstemmen på AtBs busser.	

om andre ting. Faren min var sjomann, mens mamma var hjemme og tok seg av oss ungene. Jeg var yngst i en søskenflokk på fire, og det lå egentlig i kortene at jeg skulle ha en skikkelig utdanning. Det skulle den yngste ha.

Rønning fikk tidlig jobb i et danseorkester, men foreldrene satte ned foten – musiker fikk han ikke lov til å bli. Han likte seg dog så godt på scenen at han bestemte seg for å søke teaterskolen noen år senere.

– Det var heller ikke populært, men jeg hadde blitt eldre og bestemte mer selv.

Den gangen var det bare én høyere utdanning innenfor teater i Norge. Da Hallbjørn ikke kom inn på Teaterskolen i Oslo, ble han tatt opp som elev på Rogaland Teater i Stavanger og der ble han i totalt fem år. I 1975 kom Hallbjørn tilbake til Trondheim og ble ansatt av Trøndelag Teater. I dag er han teaterets eldste skuespiller. På scenen har han finansiert sin virkelighet ved å spille sine roller i det fiksjonelle.

– Man kommer bort fra seg selv. Man kan

være en annen. Man kan ta livet av folk uten at det får noen store konsekvenser. Det var fint med en annen virkelighet.

Heterofil i et homofilt miljø

I en tid hvor homofili var ulovlig og uakseptert, ble teatermiljøet et sted hvor mange homofile søkte sammen.

– Det var et fristed og en magnet for folk med andre legninger enn det som var lovlig. De heterofile kvinnelige skuespillerne syntes derimot det var vanskelig å spille mot mannlige skuespillere som ikke likte dem romantisk. Det er intimt på scenen, og jeg, som heterofil, fikk beskjed om at jeg var lettere å spille med for jenter.

Hallbjørn har selv spilt homofil på scenen, og synes det er vanskelig. Han har derfor forståelse for at homofile fant teateret som et sted de kunne være seg selv, mens de spilte rollen som heterofil ellers i livet.

– Foreldrene mine var livredde for at jeg var homofil da jeg gikk inn i teateret, forteller han med et lurt smil.

For Hallbjørn var teateret ingen flukt, men en billig og god vei til et yrke han ønsket. Det krevde ikke fire års utdanning uten lønn eller studiefinansiering.

Da bussen fikk sin stemme

Før Hallbjørn Rønnings stemme ble gitt til alle AtBs busser, var det opp til sjåførene å annonsere holdeplassene. Dette var en oppgave få bussjåfører likte, og mange uttrykte at det tok oppmerksomheten bort fra trafikkbildet. Hallbjørn har en tydelig og middels mørk stemme som bæres godt. Dette hadde blitt lagt merke til av blindeforbundet som først hyret ham inn til å lese inn lydbøker på kasset.

– Det var de som anbefalte meg til AtB. Det ble stilt krav ved måten holdeplassene ►



RØDT KORT: Hallbjørn Rønning forteller om sinte Rosenborg-fans som mener han uttaler busstoppet Lerkendal Stadion som om han avskyr plassen.

skulle leses på, nemlig at det skulle gjøres med et normert språk og med en lavere hastighet enn i dagligtalen.

Jobben er ikke over. Med stadig nye holde-plasser og kommunesammenslåing er det et kontinuerlig arbeid, og Hallbjørn sier det ikke virker som om samarbeidet skal opphøre riktig enda.

– Jeg reiser ikke mye med buss, men de få gangene jeg gjør det lytter jeg til annonseringen og tenker at «faen, det der var ganske bra», sier han og ler.

Når det kommer til film og lydbøker han selv har medvirket i, holder han seg unna.

– Jeg ser bare feilene. Gjort er gjort, og spist er spist når det gjelder å vurdere seg selv.

Ondskapen på scenen

– Man kan ofte tenke seg å drepe noen i virkeligheten. Å vri hodet rundt på dem. Alle har sine skyggesider. Jeg er så heldig at jeg får gjort det på scenen, det jeg aldri kunne ha

sluppet unna med i det virkelige liv. Det var min skjebne å ende i skurkefaget. Man kan ikke spille helt eller elsker med den stemmen og den kroppsbygningen jeg har.

Når det kommer til vold på scenen har Hallbjørn mer erfaring med å bli slått enn å slå.

– Terje Strømdahl slo meg tre ganger hver dag i et år. Jeg fikk betennelse i kjevemuskulaturen. Det gjorde vondt, men av frykt for å påvirke måten han skulle gjennomføre slaget på, sa jeg aldri noe til ham. Betennelsen gikk heldigvis over etter endt spilletid.

Ondskapen kommer i mange former. Metoo-bevegelsen, som startet i filmbransjen, er også å finne bak sceneteppet. Hallbjørn forteller om sine opplevelser med seksuell trakassering i teaterfaget gjennom mange år.

– Teateret har vært gjennomsyret av det seksuelle maktspeillet så lenge jeg har vært her, og lenge før. Det er en av bransjene hvor det har blitt akseptert at maktpersoner har brukt sin posisjon i et erotisk, seksuelt spill. En sykdom, men en

godtatt en.

Det som overrasket Hallbjørn var varslersakene i fjernsynsproduksjoner med unge team. Han trodde lenge at det hang ved sin egen generasjon og eldre tider. I en jobb hvor man må spille intime forhold med kolleger til daglig er det viktig å ha klare grenser. Hallbjørn forteller dog at han aldri har hatt en samtale om disse grensene med en motspiller, fordi det har vært en forutsetning at man skal godta premissene i manuset.

– Det vokste fram en filosofi på 70-tallet om at personlige forhold ga et positivt avtrykk på rollene på scenen. Jeg har vært i en situasjon hvor en regissør har forventet at jeg skulle inngå et privat forhold til en kvinnelig motspiller. Hun fikk samme oppfordring, og for henne var ikke det noe nytt.

Rønning forlot produksjonen etter denne hendelsen. Den internasjonalt anerkjente regissøren fortsatte karrierestilen sin, og endte ifølge Rønning i den bedre betalte operasjangeren.

Neste stopp...

Hallbjørn Rønning har arbeidet andre steder, men veien har alltid ført tilbake til Trondheim.

– Det er veldig rart. 43 år i teateret har gått veldig fort. Jeg tror at stemmen min kommer til å tilhøre bussen en stund til. I alle fall til en stemmerobot tar over. Det irriterer meg, men på scenen vil det alltid være kjøtt og blod. Så får vi se hvor lenge jeg huskes for mine roller der. Det pleier å være ferskvare. Det er ingen som er interessert i gammelt brød. **UD**

◀ SIRKELEN ER SLUTTET: Det er bare minner igjen av det Bakklandet som var en slum. Det som skulle bli motorvei er belagt av brostein, og sjømannssonnen som startet i bunnen av botta, har i dag hevet stemmen på teaterets scene i mange år. Han besøker ofte Bakklandet

Klagesang fra keyboardisten

Mens publikum dåner over gråtende gitarer, skaper mine tårer kortslutninger i keyboardet. Gud ga meg ti fingre og en uoppnåelig drøm.

TEKST: Bjørn Kvåle Tromsdal | ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Det er i stor grad enighet om at keyboardisten ikke akkurat har den kuleste jobben i bandet. Det fantes en tid da keyboardisten var sett på som kul, men det gikk over omtrent da elektrisiteten ble oppfunnet. Som en av de få stasjonære musikerne på scenen er det vanskelig for en som spiller «keys» å uttrykke seg nevneverdig. Orgasme-trynet har visst gitaristen patent på.

Trommisen ser naturlig kul ut (av en eller annen grunn) og vokalisten har alles oppmerksomhet uansett. Som keyboardist går det rett og slett ikke an å se skikkelig kul ut. Det beste man kan gjøre er å kjøpe seg nok utstyr til å gjemme seg bak. Med nok keyboard kan man i beste fall gjøre en grei etterligning av en romkaptein fra en eller annen sci-fi-film. Det sluttet for øvrig også å være kult på 80-tallet.

Likevel prøver jeg. Timene på øverommet kan ikke måle seg med timene jeg bruker foran speilet før en konsert. Jeg vil se like kul ut som de andre. Før hver konsert lurar jeg på om jeg kommer til

å lykkes. Svaret får jeg fra konsertfotografene. Gang på gang klarer de å dokumentere et utall av gitarister som bakoverlent bender sine strenger, mens de nærmest biter av seg leppa i et forsøk på å oppnå den looken som skal gi utløsning for både kameraet og publikum. Om du er heldig ser du en keyboardist i bakgrunnen på et par bilder. Kanskje han gråter.

Jeg er lei av å være i skyggen av gitarsoloen. Jeg vil også være i lyset. Jeg vil også stagedive, crowdsurfe og se refleksjonen av mitt svette ansikt i publikums glinsende øyne. Jeg vil også bli elsket! Mens jeg drømmer om en dag da keyboardistens status gjenreises til det den var da Bach rulet konserthusene, roper mine øyne mot et publikum som ikke svarer. Siste låt er over.

Vokalist konstaterer: *We'll be back!..*

Keyboardist konkluderer: *I'll never be Bach.*



Internettmenn som hater kvinner

De sitter foran pc-skjermen og lirer av seg hatefulle kommentarer mot kvinner som ikke vil ligge med dem. Subkulturen «Incels» har blitt både et internettfenomen og samfunnsproblem.

TEKST: Tomine Barstad Solvang | FOTO: Celine Bergundhaugen

Incels, forkortelse for *involuntary celibates*, består i hovedsak av en gruppe hvite, heterofile menn på internett. De identifiserer seg med begrepet fordi de mener de er ufrivillig sexløse. Incels er en subkultur innen den bredere «manosfæren», og mye av diskusjonen foregår på nettforum som *Reddit* og *4chan*. Det spesielle ved incels er hatet mot kvinner og menn som er seksuelt aktive, betegnet som henholdsvis «Stacys» og «Chads». I 2014 ble seks personer skutt og drept i California av en selverklært incel. Det samme skjedde i Toronto i april i år.

Et tidligere kjønnsnøytralt forum

Psykolog og nestleder Sidsel Fjelltun i Landsforeningen mot seksuelle overgrep forklarer under en debatt om incels på Litteraturhuset at selve begrepet har en historikk der utviklingen har tatt en ny vending. På 90-tallet startet en kvinne, kun kjent ved navnet Alana, en nettside

hun kalte «Involuntary celibacy project». Etter noen år på universitetet hadde Alana funnet ut at hun var skeiv, noe som førte til at hun ville dele erfaringer og rådføre seg med andre i samme situasjon. Nettsida var kjønnsnøytral, og flere jenter var aktive i forumene. Der delte de historier og følelser rundt det å ville ha et romantisk forhold uten å få det til, noe det innad i gruppa var enighet om at var ganske flaut.

– Etter California-skytingen i 2014, utført av en selverklært incel, fant Alana ut at begrepet hennes var blitt tatt i bruk av en helt annen gruppe mennesker, sier Fjelltun.

Gjenkjennelig fenomen

Postdoktor i sosiologi Ingvill Stuvøy ved NTNU er opptatt av spørsmål om kjønn og makt, og hvordan fordelingen av makt utvikler seg på samfunnsnivå. Stuvøy hevder at selv om incels er et spesielt fenomen, er det noe som er gjenkjennelig ved det

også: Maskulinitet, vold og kvinnehat har vi hørt om før, det samme med menn som blir sinna på kvinner fordi de ikke får sex. Det spesielle er hvor viktig internett har vært for å muliggjøre et fellesskap knytta til disse tankene. Hatretorikken mot kvinner er også kjent, og blir forsterka på disse internettforumene. Stuvøy mener vi må prøve å forstå samfunnet som gjør at noen ender opp i disse subkulturene.

– Feminismen har bidratt til å gi kvinner et fellesskap, og også til å skape en optimisme rundt kvinner og jenter. Det har gått så langt at kvinner og jenter har blitt de vi skal investere i for å utrydde fattigdom i verden. Den opti-mismen tenker jeg mangler for gutter og menn, sier Stuvøy til Under Dusken.

Fokuset må vekk fra individet

Stuvøy mener vi må snakke annerledes om menn og gutter som havner utenfor.

“

Retorikken som går ut på at gutter bare må «skjerpe seg» er for enkel, og det blir feil. Det er ikke deres feil, det er et samfunnsproblem som alle må ta inn over seg.

- Sosiolog Ingvill Stuvøy.

”

Hun brukte sin innledning i debatten på Litteraturhuset til å peke på hvordan incels kan forstås som et uttrykk for frustrasjonen, over å miste makt og privilegier de tidligere hadde. Selv om hun understreker at menn er nødt til å miste noen av sine privilegier hvis samfunnet skal bli likestilt, så advarer Stuvøy mot latterliggjøring og formaning av menn og gutter som finner et fellesskap blant incels.

- Retorikken som går ut på at gutter bare må «skjerpe seg» er for enkel, og det blir feil. Det er ikke deres feil, det er et samfunnsproblem som alle må ta inn over seg. Vi må ta fokuset vekk fra individet, og heller knytte det opp mot struk-turene som ligger til grunn, mener Stuvøy.
- Vi må forsøke å forstå hvordan det er

å vokse opp for gutter i dag, og vi må tenke strukturelt. Ser vi på forventninger knytta til det å være kvinne i dag, har mye endra seg de siste årene. Den samme type endring knyttet til menn og maskulinitet har ikke kommet like langt.

En form for fellesskap

Det har alltid vært noen menn som har blitt valgt bort, men i dag har en andel av dem funnet sin plass på incel-forumer. Internett muliggjør slike fellesskap, og gir dem en stemme som også blir synlig i offentligheten. Fjelltun sier under debatten at incels er en selvforsterkende kultur, der forumene fungerer som et ekkokammer.

- De tar tak i utenforskapet sitt, og tør

å snakke om det. Der incels føler seg forlatt av samfunnet, finner de trøst i hverandre og støtte i det felles utenforskapet. På en annen side er det kanskje ikke så prososialt i lengden, mener Fjelltun.

Teknologien har bidratt til at folk på tvers av landegrenser lettere kan kommunisere, som ifølge Stuvøy er en viktig faktor.

- Ungkarstilværelsen er ikke noe nytt, men i dag samles incels på grunn av tap av privilegiene menn hadde før. Vi kan si at incels er en form for aktivisme på internett, der en kan se at det foregår mye aktivitet i kommentarfelt og forumer, sier hun.

«Alle skal ha sex»

Professor i psykologi Leif Kennair ved NTNU

har forsket på blant annet partnervalg. Han forklarer under debatten at samtidig som det er vanskelig å ta incels på alvor, er det heller ikke hensiktsmessig å latterliggjøre dem. Ifølge ham uttrykker incels aggressivitet både utover og innover på bakgrunn av at de blir valgt bort. Han mener også at det er viktig å huske på at de er en ekstremt liten andel av menn og gutter generelt.

- Når vi i de mer ekstreme tilfellene ser at folk begår drap på grunn av sin frustrasjon, er det ikke lenger noe å le av.

Han mener at incels har en misoppfatning av hvor mye sex folk har.

- Det er ikke sånn at unge folk har mye sex. Studenter i dag har i gjennomsnitt 1,5 partnere i året. Slik sett har jo incels kun 1,5

partnere færre i snitt, sier Kennair.

Han trekker også inn intraseksuell konkurranse. Et par har en gjensidighet i valget sitt, det vil også si at noen andre vil bli valgt bort.

- I heteroseksuelle pardannelser, som er relevant for inceldiskusjonen, er det slik at vi konkurrerer med medlemmer av samme kjønn om partnere. Dette kalles intraseksuell konkurranse.

Fjelltun hevder at vi har gått fra å være et samfunn med protestantisk sexmoral, som går ut på at vi ikke skal snakke om sex selv om vi vet at folk har det, til et sexfiksert samfunn.

- Debatten har snudd til at vi snakker om at det er et problem med de som *ikke* har sex, sier Fjelltun.

Burde snakkes om fra ung alder

Fjelltun mener at menn i større grad forventes å ta kontroll under sex, og at det å være uerfaren dermed kan bli en større byrde. Menn og kvinner trenger mer rom for å snakke om følelser og komplikasjoner omkring sex, gjerne fra tidligere alder. Hun mener dialog mellom kjønn og bedre seksualundervisning kan være nøkkelen til å løse noen av disse problemene.

Stuvøy synes også at dialog med incels kunne vært interessant:

- Som sosiolog tenker jeg i hvert fall at det å snakke med incels ville vært interessant, for å skjønne mer av hvor dette kommer fra, sett fra deres perspektiv, sier hun. **UD**



SAVNER OPTIMISME: Feminisme har bidratt til å skape en optimisme rundt kvinner og jenter. Den optimisten tenker jeg mangler for gutter og menn, mener sosiolog Ingvill Stuvøy.

«How do you want to do this?»



SERIE

Hundrevis av timer tettepakket med brettspill og drager? *Critical Role* gir deg alt det og mer!

TEKST: Tor Magnus Sjømøling | FOTO: Geek and Sundry

Spenningen er til å ta og føle på når Liam O'Brien, som spiller tyven Vax'ildan, triller terninger på sin tur for å se om han treffer dragen gruppen kjemper mot med knivene sine. De andre spillerne sitter med hjertet i halsen. Liam triller høyt og treffer dragen. Spillmesteren Matthew Mercer ber han så trille for å se hvor mye skade knivene til Liams karakter gjør. «38,» sier han etter å ha talt summen. Med et intenst blikk sier Matthew de magiske ordene som symboliserer seier. «How do you want to do this?» Med ett brister spenningen, og alle spillerne jubler.

Har du fulgt med i spillverdenen, eller sett på japansk anime med engelsk tale, så har du sikkert fått med deg noen kjente stemmer bak yndlingskarakterene dine. På selskapet Geek and Sundry sin nettside finner du Youtube-

programmet *Critical Role*. Her samles flere kjente stemmeskuespillere hver uke for å spille brettspillet *Dungeons & Dragons*.

Det hele startet i 2013 som en engangsgreie for skuespilleren O'Brien sin bursdag, hvor alle trivdes så mye med det at de fortsatte å spille jevnlig. Felicia Day, grunnlegger av Geek & Sundry, tok kontakt med gruppen i 2015 om å sende programmet live. Siden da har programmet filmet til sammen hele 150 episoder på omtrent fire timer hver. De har også arrangert flere liveopptredener med publikum. Mottakelsen til programmet har vært enormt positiv, og i tillegg skapt sin egen tilhengergruppe som kaller seg for «Critters».

Matthew Mercer er frontfiguren for opplegget i rollen som spillmester, eller «Dungeon Master».



Du kjenner han kanskje best som stemmen til Jesse McCree fra *Overwatch*. Det er han som er ansvarlig for å planlegge og lede spillets narrativ. Men «planlegge» blir ikke helt riktig å si, for mye ender opp med å bli improvisert underveis. Her er det ikke en gjeng med innleide profesjonelle som prøver å tjene seg rike på nerdebølgen. De nyter det de gjør. Dette gjør at framføringen blir svært tilfredsstillende å se på, hvor enhver latter føles forfriskende ekte.

Critical Role er nå i sin andre sesong, og det går helt fint å begynne rett på den. Det spiller ikke noen rolle om du er spillveteran eller ny heller. *Dungeons & Dragons* er noe alle kan lære. Det viktigste er å ha det gøy sammen.



LITTERATUR

En bok som aldri burde vært publisert

TEKST: Maria Bonnevie-Svendsen Furuheim | FOTO: Juritzen forlag

La meg bare få si det med en gang: Dette er ikke en god bok. Allerede når han avslører hele biografiens plott på bokas første side, i delkapittelet «Tärer på statsministerens kontor», blir det åpenbart at Per Sandberg ikke blir denne tids neste store dramaturg. Den røde streken er vanskelig å finne, og bokens fortelling er pepret med fullstendig bisarre, men samtidig hysterisk morsomme, sidespor, eksempelvis at han mente hans nyfødte sønn lignet til forveksling på Kåre Willoch.

Forlaget kunne helt sikkert ha spart inn mye i trykkeriutgifter på å la de første noen og femti sidene heller strykes fra manuskriptet, bli printet som et brev, og sendt hjem til kapitlenes egentlige adressat: Sandbergs ekskone.

Nå som vi har fått etablert at verken Per eller Bahareh kommer til å vinne Nordisk Råds Litteraturpris med det aller første, la oss gå over til det faktum jeg selv mener er langt mer graverende: at denne boken faktisk eksisterer. En ting er at den er dårlig; hvem som helst kan skrive en dårlig bok. Det virkelig bekymringsverdige

er at det ikke virker som om det har virket noen som helst kontrollerende instans inn i skriveprosessen. Familiemedlemmer utleveres i hytt og pine, navngitte journalister har fått egne kapitler, og alle kritikere, uavhengig av grad av seriositet, slenges under samlebegrepet «konspirasjonsteoretikerne». Affekten er smurt tykt på i forsøk på å motta sympati, som vanskeliggjøres sterkt blant annet ved at kapitlet der Letnes forteller om sin vonde oppvekst i Iran følger bokavsnittet der Sandberg sutrer over den manglende oppmerksomhet tildelt ham selv under sin ekskones vanskelige fødsel.

Generelt bærer hele boka preg av å være et hasteprosjekt, kastet sammen i forsøket på å smi når det tabloide jernet fremdeles er varmt, noe som har gått utover alt fra kvalitetskontroll til bokoppsett til språkvask.

Det skinner klart gjennom at denne boka er skrevet av en sint, redd, og desperat mann som ønsker å verne sin familie og de han er glad i mot angripere utenfra. Dessverre fungerer den mot sin hensikt. Derimot, og kanskje ironisk nok, er



det eneste fullstendige irrelevante kapitlet i boka, det om Sandbergs oppvekst, også det beste. Det viser at med tid og avstand, og kanskje med hjelp fra en journalist, kunne denne boka blitt god. Boka slik den står i dag burde derimot aldri vært publisert.

Nesten Helg anbefaler

Som Radio Revolts kulturmagasin på eteren, og dermed Under Duskens motpart, er det vårt samfunnsmandat å berike trondheimsstudenten med aktiviteter og inntrykk. Her er to av våre favoritter akkurat nå.

TEKST: Mia Langeland Rørvik, Sofie Rettestøl Olaissen

Sladder fra det Hvite Hus

I podkasten *Slow Burn*, produsert av det amerikanske mediehuset Slate, tar Leon Neyfakh deg med på en reise gjennom USAs politiske skandaler. Første sesong er dedikert til Watergate-skandalen, og utforsker prosessen som førte til at Richard Nixon måtte gå av som president. Sesong to tar for seg skandalene i Bill Clintons presidentskap, med et hovedfokus på Monica Lewinsky-saken. Som lyttere blir vi revet med av de dyptgående intervjuene med sentrale

aktører; Linda Tripp som i hemmelighet tok opptak av telefonsamtalene med Lewinsky, og Ken Starr som etterforsket Clinton og skrev en rapport som sjokkerte USA. Podkasten gir deg et innblikk i det seige og konkurransepregede politiske systemet i USA, og trekker samtidig paralleller til dagens politiske klima. Vi kan garantere at du som lytter vil føle deg litt smartere etter å ha hørt denne podkasten, samtidig som du får tilfredsstilt behovet for sladder og mørke hemmeligheter.



FOTO: Slate

Oppskrift på julestemning

Når eksamensnervene kryper oppover ryggen din og du kjenner pulsen bliraskere og pusten gå fortere mens eksamensdatoen sniker seg innpå er det ingenting som er bedre enn å sette seg ned i teaterets myke, dyprøde fløyels seter og nyte et stykke julestemning, og kanskje et lite glass vin?

De fleste kjenner til det klassiske teaterstykket *Nøtteknekkeren* om lille Clara (som har fått navnet Marie i denne versjonen) som får en nøtteknekker i gave, som så vekkes til live. Sammen drar de til det magiske Lekeland der all lek kommer fra. I Lekeland er det uroligheter, og de to må sloss med blant annet den grusomme rottekongen for å redde Lekeland, leken og ikke minst julen. At denne teaterforestillingen er en real klassiker setter ingen grenser for hva Trønderlag Teater presenterer av scenografiske finesser

og fantastiske kostymer, og selv den mest voksne publikummer kan ikke annet enn å anerkjenne barnet som fremdeles bor i en selv.

Nøtteknekkeren har siden det først ble publisert som eventyr i 1816 og deretter gjort om til en ballett i 1892 vært et viktig bidrag for å lure fram julestemningen hos mange. Her hjemme har både Den Norske Opera og Ballett i Oslo tildelt forestillingen fast plass i juleprogrammet. På Trønderlag Teater ble forestillingen satt opp første gang i 2013, og så igjen i 2015. Teateret skriver selv at det etter dette nærmest har vært et folkekrav at forestillingen blir satt opp igjen. Nesten Helg vil derfor anbefale deg denne fabelaktige juleklassikeren hvis du trenger et lite avbrekk i en hektisk eller stressende eksamenstid. Et lite dryss av julestemning som minner oss på hva som venter i enden av tunellen.

FOTO: BERRE

Du kjøper. Du gir.

Vet du at når du handler noe godt fra Kavli og Q-Meieriene, gjør du samtidig en god handling? Overskuddet går til Kavlifondet, som støtter humanitært arbeid, forskning og kultur. Kavlifondets gaver skaper store ringvirkninger. Takk for bidraget! Se hva du gir til på kavlifondet.no



KAVLI
FONDET

– Du har lyst til å kvele meg, ikke sant?

Ibrahim Fazlic sparer ikke på kruttet i debuten sin, *prtylyf*, på Teaterhuset Avant Garden.

TEKST: Inga Stenoien | FOTO: Lea Roppen Kielland

IBRAHIM FAZLIC

Aktuell med *prtylyf* 15.-18. november på Avant Garden, og performancen/klubbkvelden *Drty lil'* slut på Lokal Bar lørdag 10.november, og MorgenClubbing mellom 8. og 9. november på Teaterhuset Avant Garden 13. november, som begge hører til hovedforestillinga.

Hvilken kjendis ville du bodd i kollektiv med?
Sylvi Listhaug. Jeg synes det er veldig gøy å krangle, så jeg tror stekepanna hadde flydd veggimellom hos oss.

Kulturell opplevelse som utmerker seg?
Jeg opplevde katarsis en gang. Det var under en forestilling fra noen kunstnere fra Chile. En slik type forestilling er ikke helt min kopp te, men de klarte å fange meg. Jeg gråter ikke, men under den forestillinga gråt jeg.

Guilty pleasure?

Omg, ja. Jeg røyker og snuser veldig mye, og liker cheesedoodles.

reflekterte, komplekse og abstrakte prosjekt fram til nå.

– Jeg jobber mye med performativ tilstand, som i denne forestillingen er en slags tilstand av ambivalens mellom «pleasure and pain». Det er en blanding av ‘sufferdisco’ og ‘pleasureparty’.

Prtylyf er et slags ekko av den aktuelle situasjonen samfunnet befinner seg i her og nå. Det er også det mest interaktive prosjektet han noen gang har gjort.

– Jeg legger aldri skjul på at publikum er til stede, og bruker dem aktivt som materiale i forestillinga. Og folk trenger ikke være nervøse, jeg drar ikke inn en publikummer som ikke ønsker å ta del.

Forestillinga har fire dramaturger, som han med et glimt i øyet presiserer er veldig sjeldent. De har heldigvis forskjellige oppgaver.

– Jeg føler meg privilegert som har hatt et bredt nettverk. Det er mange stemmer å ta

stilling til, men jeg har en klar ide om hva jeg ønsker å formidle.

Den ensomme gothergutten

– Første gang jeg kom i kontakt med Avant Garden var jeg bare seksten år, da jeg gikk på dramalinja på Charlottenlund videregående skole. På den tiden tenkte jeg at teater er kult å holde på med, men ikke en karrierevei for meg.

Da han fikk innblikk i Teaterhuset Avant Garden ble han derimot frelst. Å se en kunstner i sitt eget kunstverk, kommunisere produktet sitt live for et publikum, var en sterk opplevelse.

– Etter hvert la teatersjefen merke til denne ensomme gothergutten som hele tiden var på teateret alene. Da jeg venta på bussen til Melhus satt jeg alltid i baren på Moskus med sjefen og de andre kunstnerne. De sosiale hierarkiene som ofte finnes i kunst og kulturbransjen opplever jeg som visket ut her på huset.

Etter videregående tok han en utdanning på teaterhøyskolen i Nord-Trøndelag, og søkte støtte til sine første prosjekt etter det. Til *prtylyf* har han blant annet fått støtte fra Kulturrådet, Trondheim Kommune, Trøndelag Fylkeskommune, Dramatikkens Hus og Fritt Ord.

– Jeg jobber veldig hardt for å fremme min idé og mitt konsept, og foreslå en tankerekke for publikum.

Rasetilhørighet og kroppskontroll

– Mitt andre prosjekt nå for tiden heter ‘*En muslimsk negerjoik på svensk i Norge*’, og er et diskriminerende rasistisk prosjekt som undersøker rasetilhørighet. Det skal settes opp i Harstad, hvor jeg ble født, forteller Fazlic.

Med seg har han fire skuespillere, en mørkhudet person, muslim, same og svenske, hvor alle spiller ut stereotypene. Utenom egne prosjekt jobber han en del som skuespiller. I vår skal han opptre som danser og skuespiller i en babyforestilling.

– Jeg bruker kroppen min mye. Jeg har oppnådd en veldig fin kroppskontroll, som jeg hele tiden leker med. Det er gøy med kroppen som leketøy. **UD**

Ekko av samfunnets situasjon

Prtylyf er ifølge ham selv hans mest gjennom-





Spis fredagstacoen din her

Grenaderen revolusjonerer ikke taco-konseptet, men server solid mat til en billig penge.

TEKST: **Piffi & Gastromat** | FOTO: **Pepper**

Vertshuset Grenaderen ligger godt gjemt i busket bak Erkebispegården ved Nidarosdomen. Stedet var Gastromats valg, og nå er både han og bordkamerat Piffi spent på hva som venter dem idet de entrer det mørke og trivelige lokalet, som minner om en hyggeligere, mer genuin versjon av Mormors stue. Særlig hos Gastromat faller interiøret i smak. Her har de ikke tatt snarveier i oppussingsarbeidet, og lokalet har beholdt en original og rustikk sjarm.

– Dette kan bli et nytt favorittsted, sier en tydelig imponert Gastromat.

På anlegget spilles Leonard Cohen, og foreløpig er bare noen få bord opptatt av kvinner fra den eldre garde. Etter en times tid fylles lokalet opp av enslige menn og småbarnsfamilier.

Både for pingler og tøffe gutter

De to anmelderne bestiller hver sin tacobuffé, og får utdelt hver sin tallerken av den hyggelige og effektive servitrisen. Bufféen dekker hele to langbord, og er godt utstyrt. Her er det noe for enhver smak: to typer skjell, tortillas i to størrelser og utallige toppinger.

– Her har de i alle fall gjort én ting rett: utvalget.

De har tilrettelagt for både små og store mager, samt for trente og sarte ganer, sier Piffi.

Det meste av tilbehøret er dessuten hjemmelaget, som salsaen. Bufféen skjemmes likevel av et par enklere løsninger. Ananas, mais og bønner er alle fra boks, og sistnevnte er dessuten ikke varmet opp. Det er slikt som skuffer den gastronomisk bevisste Piffi. Han har høyere forventninger enn som så, nå som han først har valgt å spise taco ute i stedet for hjemme. Men Gastromat rynker ikke på nesa av den grunn, og lesser på med boksmais.

– Oi, dette var som en flamme i munnen! Mon tro om de lager egen krydderblanding til kjøttet, sier Gastromat fornøyd.

Smakløs guacamole

Og det smaker vitterlig bedre enn billigkrydderet fra kjedebutikkene. Dessuten kan man velge mellom to kjøttdeiger, én sterk og én mild – enda et tegn på at Grenaderen har tenkt universell utforming i matveien. En svar brande på nabobordet er ikke så barsk som han ser ut til, for de to anmelderne overhører en kommentar om at kjøttdeigen er for sterk.

– På denne måten får også pinglene noe å spise, sier Gastromat mens han forsøker å skjule et hånflir.

Guacamolen er derimot en eneste stor bommert. Guacamole skal smake mildt og kremet, og kun bestå av avocado, samt litt hvitløk, salt, pepper, en skvis lime og eventuelt litt chili og koriander for å heve smaken. Men på Grenaderen har kokken tolket «mild og kremet» som «direkte smakløs». Deres dårlige imitasjon av guacamole tjener ingen hensikt annet enn å fylle tacolefsene. Dessuten har de blandet inn store tomatbiter.

– Tomat hører ikke hjemme her. Dette er en hån mot guacamolens natur, sier Piffi med kjennermine.

Ubegrenset softis til 35 kroner

Dessert må også til. I den ene enden av lokalet er det nå en enorm aktivitet. Her finner man nemlig en softis-maskin, noe stedets yngre gjester benytter seg grovt av. Og det har også våre to garvede gourmeter tenkt til å gjøre. For 35 kroner ekstra kan man forsyne seg så mye man vil av is og kaffe.

– Alt i alt en solid buffé, sier Piffi.

– De har noe for enhver smak. Og til denne prisen blir det fort like billig eller billigere enn å spise hjemme, sier Gastromat i det han slurper i seg en tredje softis med nøttestro.

UTVALG 
MAT FOR PENGENE 
SERVICE 
MILJØ 
TOTALOPPLEVELSE 

TACOBUFFÉ

Hvor: Vertshuset Grenaderen, Kongsgårdsgata 1E.

Vi spiste: Tacobuffé.

Pris: 100 kr. 35 kr i tillegg for ubegrenset kaffe og softis.

Tidspunkt for buffé: Fredager kl. 16–19.

Studentrabatt: Nei.

Hvem passer det for: Den skrubbsultne.

Klientell: Eldre damer og småbarnsfamilier.

Utsikt: Koselig lokale.

Vegetar: Ja.

Rullestolvennlig: Relativt.

Insidertips: Drikk ølen din et annet sted! Her må du punge ut nesten 90 kr for 0,4 dl.

FOTO: **Western Vinyl**



Farao - Pure-O

Overraskende overganger stiller krav til lytteren, mens industrielt og atmosfærisk forenes i nostalgiske lydbilder på Faraos andrealbum.

TEKST: **Iben Dahl**

Forestill deg en blanding av disco à la Soviet, instrumentell synth og hyppige rytmeskifter, toppet med en kjølig, grasløs vokal, og vi nærmer oss kanskje helheten på Faraos andrealbum. Tre år etter *Till It's All Forgotten* kom ut, vekket det stor entusiasme i både europeiske og norske musikkmedier da albumet ble annonsert i august. Publikumshjertene som gledet seg befant seg trolig også langt utenfor Norges grenser da den Berlin-baserte artisten slapp Pure-O. Albumet er, om mulig, enda mer eksperimentelt enn forløperen, og kanskje også mer modent i så måte.

Singel-låta «Marry Me» er et organisk stykke synth-pop der industrielle rytmer møter en kjølig vokal som på ironisk vis formidler fortellerens skepsis til ekteskapet. «Lula Loves You» viser artistens forkjærlighet for harpe vevet inn i en elektronisk synth-pop-miks, mens «Get Along» veksler tunge rytmer med et smått kakafonisk refreng. Et nostalgisk lydbilde til tross knytter en vokalteknikk, som forøvrig minner sterkt om Aurora, både «Cluster of Delight» og refrenget på «Luster of the Eyes» til sin musikalske samtid.

Gode album krever et par lytt, og Pure-O er lovende i så måte: Rytmeskifter gir en humpete dynamikk som ikke er bare lett å fordøye. Platas høydepunkter er likevel singellåta «The Ghost Ship» og «Cluster of Delights» – låter som lar de suggerende rytmene spinne ut noe lengre, mens temposkifter står for dynamikken.

Å plassere **Johansens** musikk i sjangeren indipop blir mildt sagt for konformt. Helheten er uforutsigbar, og dét er kanskje Faraos varemerke framfor noe: Kjente mønstre viker for utforskningen av det som er uventet og spennende. Om følelsen av at musikken truer med å bikke over i det irriterende forsvinner fullstendig, gjenstår å se. Enn så lenge er Pure-O uansett en plate som vokser på deg.

FOTO: **Snorkel Records**



Hubbabubbaklubb - Drømmen drømmerne drømmer

Magikernes intensjon var stor slått prestasjon, min konklusjon var glansbildeperfeksjon.

TEKST: **Gunnar Hannibal Sökjer-Petersen**

Drømmen drømmerne drømmer er et album med spennende og variert produksjon. Deep house og funky downtempo blir blandet med morsomme tekster som blant mye annet handler om å søke tilflukt i sitt indre, og om en forelsket stalker. Tekstene balanserer på en fin linje mellom klisje og genialitet på en måte som gjør at man trekker på smilebåndet.

Låta «Tomme lommer» starter kabalen med en groovy basslinje og fire linjer som blir gjentatt gjennom hele sangen. Disse fire linjene burde til en viss grad treffe alle musikkelskende og fattige studenter.

«Intensjon» er en sang om et forhold inngått på ulike premisser - «Hennes intensjon var evigvarende fusjon, men min intensjon var en bitte-liten distraksjon». Hver linje ender på «-on» gjennom hele sangen, og dette fungerer som en morsom innpakning av en tekst som får sagt mye med få ord.

Låta som ble sluppet som singel, «Eddie & Suzanne», er det mest funky innslaget på albumet. En saftig synth spretter på trommene, og setter opp tempoet som skaper en lett stemning i refrenget. Teksten er basert på den svenske spillefilmen av samme tittel fra 1975.

«Lasaron» forteller en historie som løper fra en kveld til dagen etter. Jeg-personen er på besøk i en annen by, og legger an på en bartender med skjulte intensjoner om å rane stedet hun jobber på, men ender med at en «luring var blitt lura, og en kjeltring var blitt satt på plass».

Produksjonen gjennom hele albumet holder lytteren på tærne med uventede endringer og et utvalg av feite synther. Til tross for dette er det fortsatt tekstene som er albumets sterkeste side. Med *Drømmen drømmerne drømmer* har Hubbabubbaklubb vist hvilken tyngde de har når det kommer til dansete rytmer og låtskriving. Dette er en sterk kandidat til årets album, og en av de beste norske platene jeg har hørt.

FOTO: **Def Jam Recording**



Vince Staples - FM!

En jevn radiosending.

TEKST: **Sander Engen**

Halvannet år etter forrige utgivelse *Big Fish Theory*, er energibomben fra Norfside Long Beach tilbake med nytt slipp. *FM!* serverer en halvveis interessant vinkling av et album, med en radiosending hjulpet av verten Big Boy som rammeverk.

Åpningssporet, «Feels Like Summer», litt ute av sesong for oss trondheimsstudenter, starter med Vince Staples sin typiske flow over en enkel beat. I teksten skjuler det seg assosiasjoner mellom sommerens varme og gjengkriminalitet. Ty Dolla Sign sitt bidrag på refrenget er fint, men låten imponerer ikke helhetlig.

«Outside!» kommer inn med en tyngre produksjon, og Vince leverer versene sine med sin karakteristiske stramme struktur. «Don't Get Chipped» med refreng fra Jay Rock er neste ut, og dessverre bidrar ikke gjesteartisten med mer enn det. Spytingen til Vince er god med klare bars, men låten mangler lekenheten fra tidligere utgivelser.

På «Relay» går det over i en annen stil, med en mye mer interessant beat produsert av Hagler, i motsetning til Kenny Beats fra de forrige sporene. Rimmønsteret er dessverre fortsatt på det samme, og det blir fort litt repetitivt. Første skit, levert av Earl Sweatshirt, følger opp som et godt avbrekk i det monotone, og fester radiosending-gimmicken.

«Run the Bands» starter godt med mye energi, men ebber ut utover i låta. På «FUN!» bygger E-40 opp til verset sitt med ad-libs gjennomgående, men når det kommer til leveringene er det ikke mye å skryte av. «No Bleedin» kommer med fete vers fra Vince og Kamaiyah, men avsluttes litt for tidlig. Avslutningen «Tweakin'» lener seg mye på et nydelig refreng fra Kehlani, og sendingen avsluttes abrupt.

Albumet leverer akkurat som forventet av Vince Staples, men ikke noe spesielt interessant og unikt. Likevel er det en jevn utgivelse som fortsetter fint der *Big Fish Theory* slapp. Med en stjernespekket samling av gjesteartister skulle jeg gjerne likt å høre mer fra dem, og mindre av Vince sine repetitive vers.

UNDERGROUND IS MY UTOPIA

Not everyone is supposed to love underground music. That is partly why the fans remain loyal. However, in a changing world, how is the genre adapting?

TEKST: Maren Høgevoid Busterud | ILLUSTRASJON: Trond Johan Stavås

Music in the modern world is run by the internet, and with cannons pointing in every direction, the music industry is becoming more and more just that – an industry. Still, the rebellious and artsy indie genre of «underground» still exists. At the same time, it is changing along with the industry as a whole. How does «underground» survive, then?

According to Wikipedia, underground music «...comprises musical genres beyond mainstream culture. Any song that is not being legally commercialized is considered underground.» This definition sums it up, but may be a bit vague. However, it is hard to pin down one definition, since underground music includes anything outside of the mainstream. Three main hallmarks to look for is indie recording, low commercialisation and a band that appears to be writing music over selling out.

It is worth asking if the romantic image of e.g. Twisted Sister, who played the same club gig for a decade before breaking through, is an outdated

formula. In a technological world, anyone can upload their track on Soundcloud or Bandcamp, for better and for worse. It gives the audience a large variety of music, and it gives artists a platform where they may grow. On the other hand, we become overwhelmed with music, where most of it is, sorry to say, mediocre. This is because we lack the concert bookers filtering what is worth a listen.

The opposite big city-problem is that because there are so many artists to choose between, bookers may not afford to take a chance on a new up-and-coming band, unless they have enough streams or a good album to show as their CV. Note that this is mostly in the bigger cities, where hosting a headliner is expensive. One solution is the so-called «concept night», where a label or booker gets to host a whole night at a club. Tickets are cheap and you may see three, four, maybe even five different, yet similar bands. This is a good opportunity for small bands to show off, and for us diggers to find new, undiscovered bands.

Having mapped out some of today's aspects of underground music, I want to tell you about how some bands are choosing to play the game. Some have already acquired huge success, and some, I believe, we can expect to hear more about in the future:

False Heads and the concept night
I went to a False Heads concert on a type of concept night. Four different small bands played, and three of them really impressed me; the other two were Couples and Scrubs. The common themes between the three bands are politically aware rock, post-punk and a very clear indie production style. All three have a few recorded songs on Spotify, and False Heads even has an EP, but none have released a full album yet. I am looking forward to the day they do release one, and I assume that will make it more likely for them to sell out a larger arena, in contrast to this small gig in a pub basement.

All these three bands reminded me very

much of how I imagine the underground live music from the 70s and 80s: crazy energetic shows and very politically charged images. Until they are invited on a tour to Trondheim, they are worth a stream online. At least False Heads, who has the most material to show. They can offer you dirty punk with a dominant and deliciously raw vocal. The simplistic take on old fashioned hard rock is right up my alley, so maybe it will suit you as well. Listen to «Retina» and «Wrap Up», both from their latest EP *Less Is Better*.

Shame and how to sell out the underground style
When Shame visited Trondheim last June, I perceived them as super underground. I wondered how on earth such a small band came to Norway as a headliner, and not a supporting artist or special guest. Looking for tickets for their London show, I felt more naive and stupid. Shame is huge. Or, if not huge, they are no secret at all. With almost two million streams and a sold

out show in Camden, they are clearly up there. Yet, they are signed by a very indie record label, and not highly commercialised. Therefore, I would classify them as an underground band that got discovered, but did not sell out. To an old fashioned rock mind like me, I appreciate that. When I think about it, it is very impressive to sell out larger arenas, and still the band is perceived as a sort of secret.

The sound of Shame is indie and underground rock. Their post-punk, with certain dreamy elements, sounds timeless and like a typical British rock band to me. It alludes to the punk wave from the 70s are present in that way. Perhaps this is the recipe for how to sound underground, even though you're beginning to see the starlights.

Wet Dreams and the secret side project
The final band I want to highlight is Norwegian. We have many underground bands that are worth looking out for in our small country. Wet

Dreams clearly wish to stay underground, and at the time you will only find three tracks uploaded on Spotify. However, I have witnessed that they probably have enough material for an album, or at least an EP. The fact that they don't record and upload this, but rather play live than in a studio, is just what the hardcore underground audience love. They are doing it the old fashioned way, and it works for them, even in 2018.

There is, however, a specific reason why this works for Wet Dreams but not many other bands in 2018: Wet Dreams is a side project to all members. I am not claiming that their main projects are super commercial, and that the band is always up to sell their souls to cold-hearted businessmen, but Wet Dreams is even less so. Seemingly, this is a project just for fun, rather than for profit. **UD**





Bestill
time i dag!

10%
Studentrabatt!

*gjelder ikke salgsvare og
tannteknikerarbeid (krone, bro, implantat etc.)
*studentbevis må medbringes



Fire affærer og en skilsmisse

Fortellingen bak et av tidenes beste album er som tatt rett ut av en såpeopera.

TEKST: Edell Malene Farstad | FOTO: Torstein Olav Eriksen

Heftige romantiske forviklinger, ryktespredning, kokain og pengesløsning av astronomiske dimensjoner. Høres ut som en over middels vellykket kveld i Bodegaen, men de samme stikkordene kan også brukes for å beskrive *Rumours* - tidenes breakup-album av Fleetwood Mac. Den kaotiske historien bak dette klassiske albumet går nemlig enhver Bodega-aften en høy gang hva gjelder både rumisbruk og romantiske intriger.

Etter å ha skiftet ut medlemmer oftere enn gjennomsnittspersonen skifter ut sokker siden oppstarten i 1967, slo Fleetwood Mac for alvor igjennom med sitt selvtitulerte album fra 1975. Bandet bestod på dette tidspunktet av Mick Fleetwood, Christine og John McVie, Stevie Nicks, og Lindsey Buckingham. Mens Fleetwood og ekteparet McVie hadde lang fartstid i bandet, var Nicks og Buckingham nylige tilskudd. Akkurat denne lineupen, som var Fleetwood Macs tiende, viste seg å være en vanvittig suksessoppskrift. De utfylte hverandre perfekt, kjemien var på plass, og salgstallene gjenspeilet nettopp dette. Plateselskapet var mildt sagt utålmodige etter å få produsert en oppfølger til suksessen, men bak den flotte fasaden gjorde personlige problemer det vanskelig for bandet å samarbeide.

Fire affærer og en skilsmisse var bare starten på problemene. Christine og John var midt inne i en bitter skilsmisse etter åtte års ekteskap, delvis utløst av affærer på begge sider. Stevie og Lindseys av-og-på-forhold nærmet seg bristepunktet. De to førstnevnte snakket rett og slett ikke sammen under innspillingen av *Rumours*, og par nummer to valgte den effektive kommunikasjonsmetoden «offentlig utskjelling». Mick Fleetwood, på sin side, fant ut at kona hadde en pågående affære med et tidligere Fleetwood Mac-medlem, og fant trøst i en egen affære med Stevie Nicks. Ikke fortvil hvis du sliter med å ha oversikt over de

romantiske koblingene, sannsynligvis hadde de det heller ikke selv.

Pressen viste stor interesse for medlemmenes privatliv, og nye rykter ble daglig spredt og satt på trykk. Men spille inn album skulle de altså, denne gjengen som knapt klarte å være i samme rom. Ting ble kastet, skjellsord ytret, og isfronter etablert. I tillegg til de relasjonelle utfordringene, eller kanskje som en konsekvens av disse, hadde samtlige medlemmer et latterlig høyt forbruk av kokain. Mick Fleetwood alene brukte titalls millioner på dop i løpet av 70- og 80-tallet. Dyrkjøpt studiotid ble ofte brukt på utagerende festing framfor øving og låtskriving.

Det er kanskje ikke så oppsiktsvekkende at en gjeng rockestjerner ruser seg, er utro mot hverandre, eller kaster bort tiden i studio på festing. Det oppsiktsvekkende med *Rumours* er at når bandets medlemmer ikke en gang var på talefot, kanaliserte de alt kaoset, sinnet og frustrasjonen inn i musikken. Jada, det finnes en haug av bitre kjærlighetssanger med inspirasjon fra virkeligheten. Mer sjeldent er det at de to rivalene/elskerne opptre på samme låt. De rå følelsene ligger tjukt utenpå framføringen av tekstene som ble skrevet om og til de andre bandmedlemmene.

Det tok elleve lange og kaotiske måneder, men sluttproduktet ble et album uten sidestykke i musikkhistorien. *Rumours* har rett og slett alt. Er du gira på bangers? Tåredryppende fortellinger om et forhold i oppløsning? Passiv-aggressive ballader du kan sende til eksen din klokka to natt til søndag etter et kvart glass vin? Flaks da, at legendene i Fleetwood Mac har laget dette mesterverket til akkurat deg. *Rumours* og historien bak er en fin påminnelse om at det går an å snu en mildt sagt stygg situasjon til noe vanvittig vakker. En opploftende tanke å ta med seg inn i helga (og Bodegaen)!

KVISSMESTERE: Jahn Ivar Kjølseth, Benedikt Erikstad Javorovic, Magnus Kongshaug Johannessen. Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no



SVAR:

Svar: 1) Kjell Inge Røstad 2) Literatur 3) Kommunal- og moderniseringsdepartementet 4) 1969 i Stavanger 5) Wham 6) Brussel 7) Kong Sverre 8) Metafysikken 9) Simon & Garfunkel 10) Blackburn Rovers 11) Svalbard 12) Oljetryting 13) Norge, Grønland, Canada, USA og Russland 14) Okselstai 15) Grover Cleveland 16) Egypt 17) Torrida 18) Remission 19) Antarktis 20) Utsira

KVISS

- Hvem skal lede KrFs regjeringsforhandlinger med Solberg-regjeringa?
- Hvilken kunstform bedriver du om du vinner Brageprisen?
- Hvilket departement styres av Monica Mæland (H)?
- Når og hvor utspiller handlingen i NRKs nye serie *Lykkeland* seg?
- Julelåta «Last Christmas» får egen julefilm med samme tittel i 2019 med Emilia Clarke i en av hovedrollene. Hva heter gruppen som er kjent for låta?
- Hvilken av disse europeiske byene skal Karpe ikke innom på sin 2019-turné som nylig ble lansert: Warszawa, Praha, Brussel, eller Budapest?
- Hvilken myteomspunnet norsk konge slo Magnus Erlingsson i slaget ved Fimreite i 1184, og tok dermed over kongsmakten i landet?
- Hva kalles grenen innenfor filosofien som omhandler spørsmål om hva virkelighet er, og som blant annet René Descartes hadde sterk interesse for?
- Hva heter den ikoniske 60-talls folk-duoen som tidlig i karrieren gikk under navnet «Tom and Jerry»?
- Kun ett engelsk fotballag har prestert å rykke ned kun noen år etter de vant Premier League. Hvilket lag?
- Hvor i Norge er det forbudt å eie katter?
- Hva er nasjonalsporten i Tyrkia?
- I hvilke fem land på den nordlige halvkule finner du isbjørner?
- Hva er navnet på den notorisk aggressive haiarten som kan leve i både saltvann og ferskvann?
- Hvem var president i USA i to adskilte perioder fra 1885-1889 og 1893-1897?
- Hva var det første afrikanske landet som noensinne kvalifiserte seg til VM i fotball?
- Hva er navnet på den største og mest folkerike øya på De Britiske Jomfruer hvor seiling er en populær sport?
- Hva heter det første albumet til bandet Mastodon som ble sluppet i 2002?
- Hva er navnet på verdens største ørken?
- Hva er Norges minste kommune målt i folketall?

POENGGRADERING: HVOR NORSK ER DU?

ILLUSTRASJON: Renate Sørgård



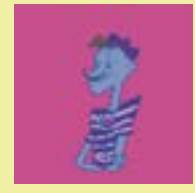
0-3 poeng: Utvekslingsstudent.
Hello, you must clearly be a foreign exchange student, because only a complete lack of understanding of the Norwegian language could explain such a pitiful score. We hope your stay is enjoyable, somehow.



8-12 poeng: Litt norsk.
Du er norsk, men det er bare så vidt. Ja, du nyter taco i ny og ne, men noen ganger våger du å snakke med noen på bussen eller smile til en fremmed på gata. Den slags kontinentale vaner må du legge fra deg om du vil bli



17-19 poeng: Veldig norsk.
Som Therese Johaug skal du minst ha en kilo brunost i uka. Når gullrekka går på tv kreves det absolutt stillhet i stua, selv ikke lyden fra strikketøyet til mariusgenseren du åpenbart driver med er lov. Selvsagt holder du også norske verdier som å dusje etter gym og vafler høyt.



4-7 poeng: Slettes ikke norsk.
Du er slettes ikke norsk i det hele tatt. Kanskje er du mer fransk, iransk, amerikansk eller fra et annet mindreverdige land. En ting som er sikkert er at du hater verdiene våre og burde definitivt ikke arrangere 17. mai.



13-16 poeng: Medium norsk.
Du er i det minste såpass norsk at du helst vil ligge med noen før du inviterer dem på date. Og selv etter du har pult vil du fortsatt ha noen få enheter innabords før du tør å invitere din utkårede på kaffedate.



20 poeng: Kronisk norsk.
Du er såpass norsk at det er å regne som en kronisk sykdom. Du må leve på en streng diett av smalahove og bryter spontant ut i hallingdans til alle døgnets tider. Heldigvis er du egnet for å arrangere 17. mai da.



SPITPOSTEN

Spit (frå lågtysk) erting, krenking, spott – Trondheims frieste presse



Trondheim skal bli SKAM-studentbyen

Kjærestegarantien er historie – nå vil Trondheim kommune tilby vordende studenter garanti i å spotte tidligere SKAM-skuespillere i bybildet.



I nyhetene i det siste har det blitt trukket fram at Kristiansand tilbyr gratis busskort til studenter som velger å bosette seg der for å studere, og at Høyre i Bergen vurderer det samme. Trondheim har selv sagt at de ikke ønsker å tilby ekstravagante kommunale tilbud til sine studenter, men nå har Rita Ottervik snudd.

– Jeg som alle andre har fått med oss NRK-serien Skam, og skjønner at dette er noe kidsa liker, sier Ottervik mens hun mater en av sine 14 katter på kontoret i Midtbyen.

Hun mener Trondheim fortsatt har greid å etablert seg som en by hvor flere av stjernene i Skam har oppholdt seg i perioder, og håper nå å kunne bevise seg som en «Skam-kommune».

– Vi har allerede sett Josefine Pettersen i Rai-Rai i Sherwoodskogen, psyko-broren til William spille Danny i Grease i Storsalen, og vi må heller ikke glemme at Ulrikke Falch serverte helt dope sjokoladekake i Edgar. Nå er det viktig at vi smir mens jernet er varmt, og får flere av Skam-folka opp hit før fjesene deres dropper i markedsverdi.

Vil spre Skam mest mulig

Ottervik viser fram alle åtte Skam-bildene hun har hatt som skjermsparer på jobb-pc-en de siste to årene.

– Som hvit sosialdemokrat er jeg nærmest lovpålagt å like Sana, og støtte henne i å bruke hijaben. Selv om jeg er veldig nysgjerrig da, sier hun og kniser, mens hun skyter albuen lurt inn i ribbena til fotografen, som må på legevakta etterpå.

Skal vi tro Ottervik har hun og kommunestyret diskutert saken, og

har allerede reservert jobber og bosted til andre skuespillere fra serien. Det viktigste er at de sprer stjernene mest mulig rundt i byen.

– Vi håper Iman Meskini satser på karriere innenfor Forsvaret. Hun skal få egen brakke stasjonert på Værnes, og leilighet på Tiller. Ina Svenningdal får en sokkelleilighet på Singsaker og kan selge lakserolje i Nordre, og Thomas Hayes får et kollektiv på Ila og kan jobbe som barista på Starbucks på Solsiden.

Selv om Ottervik har rundet 50 og har hatt samme stilling i 15 år, så mener hun at hun fortsatt henger med på hva folk liker.

– Jeg hører stadig på Cardi D... eller B, og jeg ga 100 kroner til P3-aksjonen for å få Markus til å skaffe seg Justin Timberlake-sveis. Roflmao.

Fra gris til grease

Fredrik Vildgren, som gikk fra å spille en slesk psykopat som psykisk terroriserer en blond jente i Skam til å spille en slesk psykopat som psykisk terroriserer en blond jente i Grease, mener det er en god idé å spille på Skam-skuespillerne for å trekke til seg studenter.

– Alright! Yeah! Det er viktig å være relevant vettu. Det var en god idé av NRK å satse på svært

unge mennesker som holder ungdommelig utseende flere år etter seriens slutt, for å kunne sikre maksimal profitt. Alright, sier Vildgren, som fortsatt går rundt i Grease-kostymet, selv etter flere uker etter siste forestilling.

Selv studerer han barneskolelærer.

– Jeg trengte et lite image-skifte etter jeg spilte broren til William, for å si det sånn. Å studere barneskolelærer på NTNU, samtidig som jeg er frivillig skuespiller i teater, er et optimal tiltak for å bevise meg selv som en ufarlig middelklassegutt. Hehe, ALRIGHT!

Vildgren ignorerer oppfølgingsspørsmålet vårt om politisk spill for å tiltrekke seg studenter til Trondheim, og vil heller snakke om Grease.

– Det er essensen av den amerikanske drømmen manifisert i en 50-tallskontekst, i vaken av den kalde krigens oppstart. Stalin døde noen år før, og det gir amerikansk ungdom friheten til å virkelig slippe seg løs. Det gir et bilde på positiviteten og gløden i 50-tallets USA, hvor det fokuseres på dans, sang og musikk man kan rocke til.

Nja, det fokuseres også en del på seksuell trakassering, vold, og dårlige ungdommelige verdier.

– Rettelse, det gir et virkelighetsnært bilde på 50-tallets USA.

Men ingen av karakterene har polio?

– YEAH! ALRIGHT, roper Vildgren, mens han rygger stødig bakover og gir oss fingerguns for å signalisere at intervjuet er over.

Den kåte Skam-pressen

Noen andre som ønsker ideen om flere Skam-stjerner i Trondheim er pressen.

– Jeg onanerer til tanken hver kveld, sier ansvarlig redaktør i Trd.by, Line Dreier Pevik.

– Det begynte å bli litt mange saker a la «sju ting katten tenker om håret ditt» og «Rebecka Wiktoria ble kvitt muslimene i nabolaget sitt – her er hennes beste tips». Så dette gir oss mer fyll på nett.

Fitteblekka selv greide å skrive en hel reportasje om Grease-oppsettingen i sist nummer uten å nevne Skam, men greide ikke å skjule ereksjonen lenger og la ut en Skam-post på insta-stories i anledning premieren.

– Vi sparker markedsgruppa og går gjennom våre rutiner, sier redaktør for Fitteblekka, Jenny Westrum-Rein.

– Hva var vi nettopp vitne til?

Amerikanske soldater forvillet seg inn på Pirum-konsert:

Nato-øvelsen Trident Juncture er i full gang, og Trøndelag er full av Jamies, Jakes, og Codys. Stadig flere tropper tilbringer permen i Trondheim.

– Min far var utvekslingsstudent i Trondheim høsten 1995, og harvet over ei i Candiss. Sommeren året etter kom jeg med en Fed-Ex-leveranse, sier Connor fra Illinois, som forsøkte å melde seg på Alt for Norge, men kom ikke med.

Sammen med troppen har han tilbringt kvelden på Samfundet. Alle soldatene sier de likte seg godt, men at de ble litt overveldet etter et lite besøk i Storsalen.

– Et mannskor som heter Pirum hadde et show kalt Revolvergutt, og vi karer håndterer jo våpen daglig, så vi tenkte det hørtes gøy ut.

Skal vi tro Connor og vennene ble ikke showet helt som ventet.

– Det var mye skriking, hoiing, og useriøsiteter. Jeg synes ikke det høvet seg i en militær kontekst. Jeg forventet mer av nordmenn.

Resten av troppen er enig.

– Vi var klare på at språket ville bli en barriere, men kostymene, propsene, og konfettien gjorde alt mindre appellerende for oss. Jeg vet ikke om det er vanlig å spille mentalt tilbakestående for underholdning i Norge, men sånn ønsker ikke vi det, sier en av soldatene.

NRA: – Stiller oss ikke bak dette

En video av Pirums konsert har nå gått viralt i USA, og the National Rifle Association ser på situasjonen som alvorlig.

– Ja, vi har sett opptaket og vi skal sende ut en pressemelding sporenstreks om at vi fordømmer denne opptreden på det sterkeste, sier



administrerende direktør, Wayne LaPierre.

Han mener Pirum setter våpenelskere verden over i et dårlig lys.

– Vi vil ikke at disse studentene og deres homoerotiske framstilling av våpen skal sørge for medlemstap hos oss. Vi neker å godta det. Vi er amerikanske patrioter, og vi ser ikke blidt på det Pirum driver med.

LaPierre legger til at han kan godta Pirums levesett og modus operandi, så lenge de trekker tilbake utgivelsen og kaller den noe annet, og så lenge de holder seg unna USA.

– Det eneste vi vil er at våpenindustrien ikke skal havne i et dårlig lys.

STUDENTKALENDER

6. - 20.
NOVEMBER

SPORT KULTUR DEBATT

TIRSDAG 6. NOVEMBER

En kveld med Trine Skei Grande
Kl. 17.30 - 19.00, Storsalen

Norges kulturminister Trine Skei Grande besøker Samfundet. Hun skal snakke om politikk, kultur og livet på Stortinget. Med åpen talerstol er det gode muligheter til å ytre meninger eller stille spørsmål til statsråden.

ONSDAG 7. NOVEMBER

Onsdagsdebatt: Offentlig vs. privat
Kl. 17.00 - 18.30, Klubben

I dag subsidierer staten store summer for at private aktører skal kunne tilby velferdstjenester til den samme prisen som det offentlige tilbudet. Det fører til at blant annet private barnehager går med millioner i overskudd. Har de private aktørene da forvaltet pengene sine på en hensiktsmessig måte? Blant gjestene finner man Audun Lysbakken, Bjørnar Moxnes og Kristin Clemet.

TORSdag 8. NOVEMBER

UEFA Europa League: Rosenborg - Salzburg
Kl. 21.00, Lerkendal Stadion

Det har ikke helt gått Rosenborg sin vei i Europaligaen. Etter flere tap handler det mer om å redde ansikt enn å kvalifisere til sluttspillet. Nå møter de sin tøffeste motstander i form av gruppeleder Salzburg. Vil Rosenborg gå på enda en smell eller vil de klare det umulige og slå kraftlaget fra Østerrike? Kom på Lerkendal den 8. november og finn ut. Rosenborg frister med lave studentpriser.

Atomvåpen på norsk jord - er vi beredt?
Kl. 19.00 - 21.00, Trondheim folkebibliotek
USA og Russland moderniserer sine atomvåpen og rustet opp. Hvilke konsekvenser ville bruk av slike våpen få for folk og natur? Har vi tilstrekkelig beredskap? Er det i det hele tatt mulig å være godt nok forberedt? Om ikke - hvordan kan vi jobbe for å forhindre at bruk av atomvåpen på norsk jord vil finne sted? Kan og bør Norge støtte det internasjonale forbudet mot atomvåpen? Hva er den mest hensiktsmessige måten å gå fram for å få atommaktene til å ruste ned?

FREDAG 9. NOVEMBER

«Heim»: Knauskorets Høstkonsert
Kl. 20.30, Verskedhallen

Nå som mørketiden for alvor har inntatt Trondheim, er Knauskorets høstkonsert en anledning til å få litt lys inn i hverdagen igjen. Knauskoret stiller med et sceneshow preget av bevegelse og særpreg, med et dryss av humor. Obs: Stor fare for at du drar syngende hjem fra konserten.

Pernille Sørensen: Kultur

Kl. 19.00 og 21.30, Olavshallen

Akkurat som studentkalenderen vil også komiker Pernille Sørensen guide trøndere og tilreisende gjennom kulturfarvannet. Her kan du forvente høykultur, lavkultur, populærkultur og bakteriekultur. Olavshallen lover høstens morsomste forestilling!

LØRDAG 10. NOVEMBER

Jo Sverre
Kl. 21.00, Ladekaia

Lett og lekende pop på rindalsdialekt og mottaker av Adresseavisens musikkstipend 2018 gjester idylliske Ladekaia denne lørdagskvelden. Med sin faste gitarist og pianist loves det allsangstemning og et lite stykke musikkmagi.

SØNDAG 11. NOVEMBER

Ranheim - Tromsø IL
Kl. 18.00, Extra Arena

Med to strake seiere mot Lillestrøm og Kristiansund og en relativt bra plassering på tabellen ligger det an til å bli en ganske bra avslutning på sesongen for Ranheim. Nå skal de derimot møte laget fra nord, Tromsø. Til tross for en bedre plassering på tabellen enn Tromsø, gikk Ranheim på en smell da de spilte mot hverandre på Alfheim i vår. Vil Ranheim få revansj, eller vil Tromsø gjenta suksessen på bortebane?

ONSDAG 14. NOVEMBER

Drop in-time hos Nina og Stinas legekontor
Kl. 09.00-15.00, Gløshaugen

Det meldes om store utbrudd av kronisk norkshet. Enkelte tror at denne sykdommen kan gjøre deg bedre egnet til oppgaver som å være leder for 17. mai-komiteer. Nå kommer flere ut med sine historier om den forferdelige sykdommen. Derfor tilbyr Nina og Stina gratis timer på sin pop up-klinikk for å prøve å begrense virusets omfang. Aktuelle symptomer er hvit hud, jevnlig rasistiske utsagn og høy aktivitet i kommentarfelt på Facebook.

FREDAG 16. NOVEMBER

Kritisk medieforståelse - er det viktig, og hvordan kan det læres?
Kl. 08.00 - 09.00, Kunsthall Trondheim

Kritisk medieforståelse er et vidt begrep, og omfatter den kunnskapen og de ferdighetene vi som mediebrukere trenger for å kunne ta gode, informerte valg om medieinnholdet vi konsumerer, lager eller deler. Kritisk medieforståelse styrker befolkningens evne til å delta i den offentlige samtalen og er viktig for et velfungerende demokrati. Møt opp denne morgenen for å lære og/eller oppdatere deg på kritisk medieforståelse!

Skriveworkshop for ungdom

Litteraturhuset i Trondheim

Kl. 17.00 - 21.00 fredag og lørdag

Går du med en liten forfatterspire i magen, eller blir du kanskje inspirert når du nå har bladd deg gjennom en rykende fersk Dusk? Atle Håland guider deg fra idé til ferdig tekst, og i løpet av kurset vil du få tid til å utforske og utvikle dine egne tekstideer og ditt eget litterære univers med kursholder og andre kursdeltakere. Kurset er for ungdom og studenter i alderen 16-22 år.

LØRDAG 17. NOVEMBER

Ishockey: Nidaros - Hasle Løren
Kl. 15.00 - 17.30, Leangen Ishall

Nidaros Hockey er et av Trøndelags beste ishockeylag, men de er ingen Vålerenga Ishockey for å si det sånn. De har hverken den mest imponerende rangeringen eller er med i den øverste divisjonen. Etter en god blanding med seiere og tap i 1. divisjon får de besøk av Hasle Løren fra Oslo. Motstanderne til Nidaros, som vant NM i ishockey hele tre ganger på 70-tallet, kommer nå på besøk for å prøve å heve seg enda høyere på tabellen på veien mot seriegull.

NM Vektløfting lag

Kl. 08.00 - 18.00, Rostenhallen

Vektløfting har i løpet av de siste årene opplevd en enorm vekst i populariteten, og har til og med blitt en egen OL-gren. Fra den 17. til 18. november arrangerer Nidelv Vektløfting og Trondheim Atletklubb NM i vektløfting lag hvor representanter fra idrettslag fra hele landet skal kjempe om å bli Norges sterkeste lag.

MANDAG 19. NOVEMBER

Upolert: Jenteloven

Kl. 19.00 - 21.00, Trøndelag Folkebibliotek

Sofie Frøysaa og Ulrikke Falch har med utgangspunkt i egne erfaringer skrevet boka «Jenteloven», hvor de ønsker å gi tips til unge jenter om hvordan man kan håndtere trakassering og diskriminerende oppførsel i hverdagen. Den 19. november kommer Frøysaa til Trondheim og gir et innblikk i hvilke redskaper hun har hatt bruk for i sin oppvekst, og hvordan vi kan bygge opp et jentefellesskap hvor vanskelige situasjoner kan diskuteres og konfronteres. Har du ikke lest boka, kan du også plukke opp en kopi her.

TIRSDAG 20. NOVEMBER

Nils Arne Eggen på Kulturtribunen
Kl. 18.00 - 19.30, Ranheim Bibliotek

Nils Arne Eggen er den fotballtreneren med flest seiere i Eliteserien gjennom hele norgeshistorien. I dag møter han fotballtrener og forfatter Otto Ulseth for å diskutere Eggens mange triumfer og nedturer i løpet av den lange karrieren hans, som også taes opp i den nye boka «Nils Arne - et liv i svart og hvitt».

Ny Dusk i hyllene!