

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR. 2 – 104. ÅRGANG 06.02.18 - 27.02.18

KROPPENS SKJØNNHET

en fotoreportasje



GRATIS!

Jonas Alaska **12**
Musikk på resept **46**
Kjipe romkamerater **05**

NU BANKER

Ferien er over
Snøen laver ned
Trondheim kaller
Saken fortsetter etter annonsen
Med skolestart og nyttårsønsker

Domen og Torget
Skinner i det fjerne
Et nytt semester lumrer der fremme
Når Flybussen stopper ved mitt stopp

Det røde runde
Hjertet mitt
Banker for huset
Der alle er velkomne

Alle er velkomne
Til O Trondheim By
Når julen er over
Og skolen akk igjen starter

Et bygg en by et hjem
Studielivet går greit
For å si det mildt
I studieby nummer én
En by jeg evig kaller hjem

Skrevet av Mak Cemalovic, Eivind Palm, Bendik Mustad og Eskild Bakke

ILLUSTRASJON: Benjamin Drews

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Marie Lytomt Norum - Tlf: 957 66 953
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDER UNDER DUSKEN
Lasse Georg Tønnessen - Tlf: 472 47 624
avisredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS
Håkon Pedersen - Tlf: 988 68 007
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Marie Håland - Tlf: 911 51 148
redaksjonssjef@studentmediene.no

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

SALGSSJEF
Edwin Johnsrud
salgssjef@studentmediene.no

NETTREDAKTØR
Kristina Bye
nettredaktor@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Michael Stene
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATREDAKTØR
Anna Juell Johnsen
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Mari Tellefsen Wigdel
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Birte Marie Molven Fjellro
kulturredaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Johannes Gulbrandsen
sport-redaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Linn Victoria Brekke
forskningsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Erlend Gylver
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Amalie Hoff Ludvigsen
fotoredaktor@studentmediene.no

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

DESK
Jahn Ivar Kjølneth (sjef), Tonje Jacobsen,
Benedikt Javorovic, Tone Høiland Ween,
Ragnhild Lind Rong, Anne Lovise Finnøy,
Linn Danielesen Evjemo, Kristian Gisvold

GRAFIKERE
Hilde-Katrin Fjortoft, Anna Wilberg,
Mathilde Karlsen, Torgeir Bell, Tanja-Irén
Haugen

KORREKTUR
Tone Høiland Ween (sjef), An Nguyen,
Tonje Jacobsen, Finn Brynstad

FORSIDE
Haakon Korbi Kolstad

Det er itj humor, det e pain!

TIPS OSS!
tips@studentmediene.no

ANNONSERE?
salgssjef@studentmediene.no

Under Dusken er et uavhengig organ for studenter i Trondheim, utgitt av Studentmediene i Trondheim AS. Under Dusken blir distribuert gratis i Trondheim, og kommer ut seks ganger i semesteret. Under Dusken arbeider etter god presseskikk i henhold til Vær Varsom-plakaten. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale oppfordres til å kontakte redaksjonen.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



MARIE LYTOMT NORUM
Redaktør, Under Dusken

KROPPEN ER IKKE PROBLEMET

Spiseforstyrrelser kureres ikke med en vektskål og normalvektig BMI.

Mange glemmer at spiseforstyrrelser kan sammenlignes med selvskading, rusmisbruk og alkoholavhengighet. For de som er i en utrygg situasjon i livet, og kanskje ikke klarer å sette ord på hva som er galt, kan en spiseforstyrrelse være en måte å fysisk skade seg selv for å få utløp for det som foregår i hodet. Det er en form for kontroll, når man står overfor noe man ikke kan kontrollere.

Det er lettere å forholde seg til en fysisk lidelse, enn en psykisk. Enten man nekter kroppen kalorier, kaster dem opp, har et overdrevent sunnhetfokus, eller overspiser - så er matproblematikken en måte å dekke over det bakomliggende problemet som trenger behandling. Det kan handle om alt fra traumer, mobbing og prestasjonspress, til usikkerhet og dårlig selvbilde.

Derfor er det viktig å forstå at spiseforstyrrelser er et rop om hjelp, og ikke et ønske om oppmerksomhet. Det finnes mange måter å flytte fokus fra et problem til et annet. Spiseforstyrrelser er ikke den formen som rammer flest, men den får mye oppmerksomhet og er stigmatisert. Som behandler, venn eller bekjent, må man se forbi det fysiske problemet, og ikke tro at det handler om kropp og utseende. Dersom det kun fokuseres på vekt og de ytre faktorene rundt sykdommen, er risikoen for tilbakefall stor. Det er tankemonsteret som må endres.

«Maten og vekten er dine verste fiender, men blir også det nærmeste du har.»

– MARIA TVERGROS, RÅDGIVER I ROS

24



#METOOACADEMIA: Sexual harassment in academia is a real issue that needs to be taken seriously. The #metooacademia-campaign is one step that enlightens the problem with the goal of contributing to a lasting change.

8



INNOVATIV TRENING: Yoga med dyr, piloxing eller hot yoga? Hva er det neste store innen treningstrender? Vi har snakket med Sit om framtiden og prøvd ut flying yoga.

16



IKKJE EIT JENTEBAND: I eit openhjertig intervju snakker No. 4 om alt i frå det å vere flau og avhalds, til det å ikkje vere seksualisert scenepryd.

40



UNDERDUSKEN.NO FÅR NY UTSJÅNAD!

I laupet av februar lanserar Under Dusken ei ny nettside med ny utsjånad og nye funksjonar.

følg med.



VÅRRENGJØRING FOR TENNENE

Møt våren med et smil. Hos ORIS Dental Trondheim får alle studenter tilbud på undersøkelse med røntgen og tannrens til **kun 450 kroner** (normalpris: 1240,- kr).

En liten hvit fylling koster **kr. 300,-** (førpris 700 kroner). I tillegg gis det **10 prosent rabatt** på alle andre tjenester for studenter. Det er en god smildeal!

Bestill time på Telefon:
73 99 19 99 eller oris-trondheim.no

ORIS Dental Trondheim er en av Trondheims største tannklinikker, og er Norges eneste tannlege med 3 ISO-sertifikater. Hos oss får du høy faglige kompetanse, og moderne behandlingsmetoder som benytter nytt utstyr som er dokumentert å kunne bedre kvaliteten på behandlingen.

Vi holder til på Trondheim Torg, i Kongens gate 11.

 www.oris-trondheim.no
 [Følg oss på Facebook](#)

Tette doer, svidd mat og nach hver natt

Hva kan man gjøre når man bor med kjipe romkamerater? Studentadvokaten informerer om hvilke rettigheter man egentlig har.

TEKST: **Anna Johnsen**

– *Hvilket ansvar har utleier når det kommer til romkamerater som er vanskelige?*

Dersom hver leietaker har en selvstendig kontrakt med huseier og én av romkameratene bryter ordensreglene jevnt og trutt, så vil utleier ha et ansvar for å reagere overfor denne romkameraten.

I noen tilfeller så er det slik at én av romkameratene har en leieavtale med huseier for f.eks fire rom, så framleier denne personen igjen til romkameratene sine. Da er det den som har avtalen med huseier som igjen er å regne som utleier til romkameratene. Da har denne personen muligheten til å reagere overfor romkamerater som opptrer «vanskelig».

– *Hvilke tiltak kan man foreta for å bedre en situasjon hvor man ikke vil bo med en person lenger?*

Det naturlige vil jo alltid være å snakke sammen og få bedret boforholdet. Rent rettslig sett så er det andre tiltak man kan ta for å ikke bo sammen med en romkamerat lenger. Man kan f.eks se om husleieavtalen gir grunnlag for at man kan si opp raskt og finne seg et nytt sted og bo. Alternativt kan man kontakte huseier for en prat om situasjonen.

– *Hvis man bor med en romkamerat som oppleves som så fæl at man ikke vil bo med personen lenger, kan utleier kaste ut personen som skaper problemene?*

Det kommer veldig an på. Det som én kan oppleve som fælt er ikke nødvendigvis brudd på husleiekontrakten eller husleielovens regler. Men dersom én av kollektivets romkamerater konsekvent bryter med husleieavtalen og ordensreglene så kan utleier selvfølgelig si opp avtalen. Dette blir en konkret vurdering i hvert enkelt tilfelle.

– *Hvis utleier ikke tilbyr hjelp i slike situasjoner, hvem kan man kontakte?*

Dersom en av romkameratene opptrer slik at de andre romkameratene ikke klarer å bo med han/hun lenger så har huseier et ansvar for å gjøre noe. Hvis ikke kommer huseier raskt

på feil side av leiekontrakten. Dersom huseier aksepterer hva som helst så vil det kunne være grunnlag for å si opp husleieavtalen selv, kreve avslag i leie etc..

Man kan nok aldri kreve at huseier kaster ut noen andre. Det mangler man lovgrunnlag for. Det man imidlertid kan gjøre dersom huseier ikke tilbyr hjelp er å kontakte advokat, si opp leieavtalen, og eller gå til *husleietvistutvalget*. Hvilke muligheter man har i slike «tvister» kan også være regulert i den enkelte avtalen så det kan være greit å sjekke der først.

– *Kan man kreve kompensasjon for boforhold hvor man bor under særdeles dårlige forhold: Ting blir stjålet, ødelagt osv?*

Ja det vil man kunne gjøre. Dersom noen ødelegger en gjenstand som du eier, f.eks en TV, så vil du jo kunne kreve erstatning basert på alminnelig ulovfestet skyldansvar. Den som er ansvarlig for skaden blir erstatningsansvarlig.

Dersom det er noen som begår tyveri, så er det selvfølgelig anmeldelse og oppfølging gjennom politiet som er den naturlige veien å gå. Huseier vil neppe kunne holdes ansvarlig for at en av leietakerne handler kriminelt, men det vil jo være desto større grunn til at huseier sørger for å kvitte seg med en leietaker som stjeler fra andre leietakere i kollektivet.

Generelle merknader:

Hver enkelt leiekontrakt kan være forskjellige slik at hvilke muligheter man har kan være forskjellige. Dersom kontraktene ikke sier noe om mulighetene man har, er det husleieloven som forteller hvilke rettigheter man har ved mislighold.

Det er en lovbestemt plikt for utleier å sørge for ro og orden i leieperioden jf husleielovens § 5-2. Dersom en utleier ikke overholder denneplikten kan det gi grunnlag for at leietaker(ne) kan kreve retting, prisavslag i leia, erstatning jf. husleielovens § 5-7og i de verste tilfellene oppsigelse av avtalen.

Det må vurderes konkret i hvert tilfelle. Dette er i og for seg rammene man har å forholde seg til. **ud**

LESERHISTORIER ILLUSTRASJON: Renate Sorgård

De fleste studenter velger å bo sammen med andre i felleskap i løpet av studietiden. Etter å ha hørt disse historiene forstår man at vi alle ikke er like heldige med hvem de ender opp med

Første året jeg studerte bodde jeg på fem kvadratmeter sammen med tre-fire andre. To av de var brødre fra Nigeria. Hyggelige mennesker, men de etterlot fiskehoder i grytene og brukte all sjampoen vår til å vaske badet.

Nestemann var en 17 år gammel narkoman, som hadde fest hele tiden. Et av høydepunktene var da han tettet toalettet med snus og røyk, og benektet alt. Dette førte til at toalettet vårt råtnet, og hans løsning på dette var å åpne vinduet. Et annet høydepunkt var rett

etter påske. Vedkommende hadde visstnok hatt besøk av ei jente, og bestemt seg for å ha en hyrdestund på baderomsvasken. Den knakk, men igjen kom vår løsningsorienterte romkamerat til unnsetning, ved å støtte opp vasken med en stol som permanent løsning. Etter påske hadde vedkommende også brukt brannslukningsapparatet over hele stua, som endte med massive vannskader. Det siste høydepunktet er da vi hadde innbrudd. De skulle kreve inn narkogjeld men endte heldigvis bare

med å bare penger og PS4.

Den siste i kollektivet var fra Midtøsten og var veldig glad i å arrangere musikkøvelser med sine 15 andre venner. Dette betød at når han narkomane ikke festet, var leiligheten fylt med ustemt orientalsk musikk.

Kombinasjonen av alle de nevnte menneskene, gjorde at alt i leiligheten som ikke var boltet fast ble stjålet. En gang glemte jeg å låse rommet mitt når jeg gikk på do, noe som førte til at mobilen min ble stjålet, og aldri returnert.

Det hendte i de dager da jeg bodde på Moholt studentby og delte kjøkken med en vestlending, en franskmann, og en koreaner.

De to sistnevnte hadde en svært spesiell opptreden på kjøkkenet. Den gourmetorienterte franskmannen startet semesteret friskt ved bare å spise Grandiosa. Etter cirka en måned vekslet han til å bare spise ren spaghetti rett ut av gryta.

Etter to måneder med pastadiett ble det makrell i tomat som ble spist med gaffel rett ut av boksen. Han var litt ensidig i kosten med andre ord.

Koreaneren som kalte seg mister «Koah» (uttalt som ett eller annet kampsportrop å la banzai), hadde stort sett fire-fem slektninger og venner på middag hver dag. De var høylytte og lagde mat med svært kraftig lukt. Jeg bestemte

En tidligere romkamerat var veldig glad i å ha nachspiel, noe jeg ikke var veldig begeistret for. Jeg kan huske flere ganger der jeg på ukedager ble vekket av prat og musikk i leiligheten klokka tre på natta. En gang våknet jeg plutselig av at det ble spilt el-gitar i stua, på en onsdagsnatt da han skulle imponere en person av det motsatte kjønn. Jeg var ikke like overbevist.

En annen gang hadde han hatt nach i leiligheten mens jeg ikke var hjemme. Det var ikke før jeg kom hjem og skulle legge meg at jeg fant ut at det var noe som ikke helt stemte. Jeg fant nemlig en damesokk på rommet mitt, samt kondompapir på gulvet. Det som da hadde skjedd var at romkameraten min hadde invitert med seg to stykk fra byen på nach, og

sovnet i sofaen. Da hadde disse to funnet ut at de skulle gå til nærmeste soverom for å synde litt. Romkameraten min hadde funnet ut av det neste dag, og vasket sengetøyet mitt (cred for det, i det minste) i håp om at jeg ikke skulle merke det. Hadde han bare sett kondompapiret på gulvet, kunne planen kanskje lykkes. Jeg fant ny leilighet kort tid etter.





Whaaat?!
ER DET
GRATIS?

Send PS Til 02014

Som medlem i Pedagogstudentene får du:

- Gratis medlemskap
- Råd og veiledning om du trenger hjelp
- Mulighet for å tegne Norges beste studentforsikring
- Flere aktuelle fagtidsskrift
- Invitasjoner til kurs og konferanser, lokalt og nasjonalt
- Det første året i Utdanningsforbundet gratis
- Benytte deg av medlemstilbudene til Utdanningsforbundet
- Muligheten til å påvirke din egen studiehverdag og framtidens lærerutdanning
- Du blir del av et fellesskap og nettverk av framtidige lærere
- Du får den ultimate lærersekken med superlærer t-skjorten



Biter til besvær

Bitcoin, Ethereum og Ripple faller så det suser.
Har toget gått for kryptovaluta?

TEKST: Carl Fredrik Vemmestad | FOTO: Jonas Halse Rygh

Bitcoin hadde en fantastisk vekst det siste året, og man kunne se forsideoppslag med nye svimlende summer nesten annenhver dag. I dag kan det derimot se ut som luften har gått ut av ballongen for flere kryptovalutaer. Bitcoin har falt med nærmere 45 prosent siden den hadde sin topp 17. desember 2017. Ifølge nettstedet coinmarketcap.com har særlig mange av de mest populære kryptovalutaene falt dramatisk i verdi ved overgangen til 2018. Professor Dagfinn Rime ved institutt for finans på BI, kaller Bitcoin en klassisk finansboble.

– Det er en boble siden prisen ikke er verdt noen form for tjenester. Det er bare spekulasjon, men denne nedgangen er nok ikke slutten. Når en boble sprekker faller som regel verdien mye raskere enn det vi ser nå, poengterer Rime.

Høyt henger de

På den lyse siden så har ikke bitcoin mistet all verdi, og selv om den fortsatt faller, så koster det like mye for én bitcoin i dag som det gjorde i begynnelsen av desember i 2017. Bitcoin forblir kostbart enn så lenge, og har i skrivende stund en pris på rolige 10 000

dollar per «mynt». Dersom man ønsker å spekulere i billigere kryptovaluta finnes det derimot mange andre alternativer.

– Jeg har tidligere sagt at enhver verdi over null også er en boble, men hvis mynten tilbyr eieren noen form for tjeneste så kan det være noe verdi til grunn, forklarer Rime.

Bitcoin har opparbeidet seg en berømmethet på markedet fordi det steg såpass mye i vekst, men over lenger tid er det mange andre kryptovalutaer som har hatt en lignende stigning. På topp fem blant de mest populære (per 24.01.) finner man bla. Ethereum, Ripple, Bitcoin cash og Cardano. Her varierer prisen fra rundt 1600 dollar per «mynt» for Bitcoin cash ned til en halv dollar for Cardano.

Hva er det verdt?

Andreas Antonopoulos som regnes som en av verdens fremste talspersoner for kryptovaluta og blockchain forklarte på Oslo Blockchain day i fjor at det kan være vanskelig for et land med velfungerende bankvesen, slik som Norge, å se verdien i kryptovaluta.

– Det kan virke som en rar,

nerdete versjon av Vipps som er vanskelig å forklare, men bortsett fra det kan det være vanskelig å forstå fordelene med bitcoin, poengterer han.

Mye av verdien i kryptovaluta, på verdensbasis, ligger i at den muliggjør store og små transaksjoner med nesten umiddelbar virkning. I tillegg er det nesten helt gebyrfritt. For noen land, særlig u-land og land i konflikt, blir det også mulig å betale for tjenester med bitcoin der bankene rett og slett ikke har evnen til å utføre betalinger.

Det finnes alltid en større optimist

Bitcoin svinger såpass mye i pris at den ikke lenger egner seg til handel og de mulige tjenestene man kunne bruke den til har falt vekk for spekulasjon. Rime har tidligere forklart overfor BI business review at det eneste som gir «mynten» noe verdi er troen på at det vil finnes en større dust der ute. En optimist som stadig ønsker å kjøpe mer i håp om å selge med profitt før prisen krasjer. Personlig har ikke Rime investert noe i kryptovaluta og vil heller ikke gjøre det. **UD**

BLOCKCHAIN

• Blockchain startet som Bitcoin i 2009 og ble laget av en person under pseudonymet Satoshi Nakamoto, men det er fortsatt usikkert hvem han eller hun er.

• Hver gang det gjøres en transaksjon med kryptovaluta loggføres det i en regnskapsbok, og disse bøkene utgjør en «blokk».

• Omtales som kryptovaluta fordi blokkene er kryptert.



Contributing to a lasting change

#Metooacademia works towards a goal of enlightening and preventing the issue of sexual harassment in academia.

TEKST: Linn Victoria Brekke | FOTO: Lisa Botterli Flostrand

As of 2016 there were approximately 289 000 students of higher education in Norway. Numbers from a recent study performed by Professor Ingrid Lund with the Education Development Center at the University in Agder, has revealed that as many as one percent of students have experienced sexual harassment during their studies. That equals to approximately three thousand students, and that is just in higher education.

Another study executed by First Associate Mons Bendixen and Professor Leif Edward Ottesen Kennair with the Institute of Psychology at NTNU, shows that the same number of high school students have reported incidents of sexual harassment.

Clearly, sexual harassment within the academic world is an obvious problem, and in light of the #metoo-campaign, stories are beginning to emerge also within academia.

– Nothing happened

Senior advisor Marit Hovdal Moan with the Institute of Medicine and Health Sciences, and postdoctoral scholar Sophia Efstathiou with the Programme for Applied Ethics at NTNU, are the two women behind the Norwegian #metooacademia-campaign.

They have both experienced incidents of sexual harassment themselves.

– For us it was personally important because we have both had this type of experience, something we had previously discussed with each other. And it was also, I think, an opportunity for us to take a position and try to create some momentum for change, says Efstathiou.

She goes on to explain that she never reported her own experience after consulting with her supervisor, largely because she found the whole procedure of reporting an incident like this very problematic.

– It is very personal, but I believe in doing something about this structurally.

Efstathiou says that they have a Facebook group in connection with the campaign, and they received stories from people who have experienced sexual harassment in academia. In these stories there are a lot of similarities in how harassment occurs.

Marit Hovdal Moan says she had been waiting for someone to take the initiative for such a campaign.

– It's such a huge sector and I was taking it for granted that you know, 'now soon - we'll see this explode in academia too, it won't take long now', and then nothing happened. So I was sitting there, and I was thinking, 'well someone has to do it'.

Moan explains that it was the Swedish campaign in academia that inspired her to take the initiative for something similar here in Norway as well. She agrees with Efstathiou that

– It is not okay that some senior professor pats your butt and later you cannot look them in the eye.

– MARIT HOVDAL MOAN,
SENIOR ADVISOR, INSTITUTE OF
MEDICINE AND HEALTH SCIENCES



this campaign is just as important on the societal level as it is on the personal.

– What has been important to me, as Sophia said, was the lack of trust in the system in relation to harassment.

The Isolation Effect

Moan says she did not immediately see her experience as a type of sexual harassment. She wants to stress how important it is to talk about what sexual harassment is, because it is such an elusive concept.

– The law gives a more or less precise definition of what harassment is, but it does not capture every aspect of it. Perhaps that is also why it is so difficult to talk about it, there is a lot of shame and insecurity connected to these kind of experiences. It is easy to think: 'is this something I should react to, or am I being oversensitive?'

It is easy to feel isolated, because you don't have a frame of reference. This campaign shows people that they are not alone, and also that something clearly needs to be done about the routines for reporting sexual harassment in academia.

– It is not okay that some senior professor pats your butt and later you cannot look them in the eye. You feel ashamed because perhaps you shouldn't have worn a short skirt that evening, was it your fault? You can never work with this person, which excludes you from a lot of important meetings with the institute.

Efstathiou and Moan both agree that situations like this can have potentially massive consequences, even if it does not fall under the legal definition of assault.

– It excludes you. In my case, the person would corner me in the corridors, and grab me in public. You are afraid to go to work. It is impossible to be in a relaxed state of mind, says Efstathiou.

She explains that this is a potential health and safety issue. But perhaps with added weight on the safety issue.

«In case of fire»

Efstathiou mentions that when she was in Bergen she compared responding to harassment to fire safety. When first moving to Norway she was surprised to find Norwegians so worried about fire. There are fire safety plans posted everywhere, who to contact, how to act, etc. in case of fire. But there is nothing similar on how to respond to sexual harassment.

– There is nothing comparable to that. There is no clear set of instructions for how to deal with sexual harassment.

Moan thinks it is important how you frame sexual harassment. Whether it is a health issue, safety issue, work environment issue. There is also the aspect of gender, women are usually more exposed than men to this sort of behavior.

– The strategy to fight sexual harassment at NTNU that was published in 2012 seems to frame it as a health problem. This is something I am critical of. Once you frame something as a health problem, it becomes an individual problem. It has to do with you, the person who experienced this and your mental health, and you individualize it. Further there is little mention on the offender, those who commit harassment.

She claims that this is not first and foremost an individual problem, but structural. It has to do with power relations.

Strategic ignorance

A study published by professor Ingrid Lund at the University in Agder, revealed that as many as one percent of students in Norway has at one point in their studies experienced sexual harassment, this translates to roughly 3000 students nationwide.

Efstathiou and Moan believes that the actual numbers may be much higher. They mention, among other things, strategic ignorance as one of the reasons why this could be the case. If high statistics of sexual harassment are reported at a university it could harm the reputation of the university. Efstathiou says she has come across stories from universities in the UK and US, where harassment has been covered up. ►



– It might not necessarily be a conscious decision on the part of the universities, but as of today there are very few Norwegian institutions of higher education that have any statistics to present on the topic. It is not that difficult to do a survey around the universities where you ask these questions.

A male dominated hierarchy

Both women agree that the main goal of this campaign is to shed light on the very real problem of harassment in academia. They want to capture the attention of the media, enlighten the government and unions about the problem, and create some lasting change.

– One of the most prevalent problems today is that the academic structure is often characterized as a strong hierarchical system, and in certain aspects it can also be very male dominated. This is not exclusive to academia.

For example, a young female researcher may experience high levels of insecurity and perhaps a lack of self-confidence. Senior professors and researchers can often be seen as a kind of father figure or mentor, and if this person then takes advantage of the uneven balance of power between the two it is an almost impossible situation.

– You do not necessarily want this person to lose his job, but maybe the person should be monitored in some way. The people affected by sexual harassment want recognition, and to know that they are being taken seriously.

Respect and freedom are two of the things that Efsthathiou and Moan mention as the most

important messages they are hoping to convey with the #metooacademia campaign.

– You want respect and recognition for the work that you do, not for the focus to be on your body. This needs to be about freedom, and have people respect it when you say no.

Unrecorded Incidents

NTNU, Høyskolen Kristiania and Handelshøyskolen BI all have different routines when it comes to sexual harassment. The common denominator for all three institutions is that none of them, at this point, have any statistics concerning sexual harassment among students and employees.

– I have had this job for almost four years now, and during this time we have not received any reports of sexual harassment. We will now discuss these types of challenges internally to see if a change is required in our readiness and routines, says the campus director at Høyskolen Kristiania Trondheim, Camilla Prytz.

She explains that they have a reporting system concerning the social aspects and the learning environment through the different representatives within a class, and that regular meetings are held. Further, she stresses in more serious cases that the road is short to a student advisor and the rest of the school's resources.

Head of communications at Handelshøyskolen BI, Ole Petter Syrist-Leite, shares that there are no registered complaints of sexual harassment at the school, but that unfortunately there might be unrecorded incidents also in academia.

– The institution takes this very seriously.

Sexual harassment is behaviour that is not accepted in our workplace. We have a zero tolerance policy for bullying and harassment, and we all have a responsibility to prevent it from happening, Leite says.

He points out that the most important thing they do going forward, is to prevent this type of thing from happening in the future.

– Prevention is on the agenda in the BI work environment group and learning environment group, and recently we have made sure to go through our routines and update them.

The routines and rules for handling such incidents at NTNU, depends on the relationship between those involved, explains Head of Human Resources, Arne Hestnes at NTNU.

– Sexual harassment of students where an NTNU employee is involved follows the same regulations as the harassment of employees. The regulations are created by the HR department, but handled locally by institutes and faculties based on the principle that cases should primarily be solved where they happen. Sexual harassment between students is not encompassed through the regulations.

Head of the department for student services at NTNU, Jenny Bremer, redirects us to the NTNU students' internal network, Innsida.

– Information about sexual harassment and who students can contact if they experience sexual harassment can be found on Innsida. There will be a survey about sexual harassment in Shot 2018 (student health and well-being survey - ed.), and then we will have more certain numbers. **UD**



ILLUSTRASJON: Astrid Bohler

Ikke vær bølle selv om du har kølle

Tafsing på rumpa og slibrige kommentarer er ikke «uskyldig flørtning». «Grab them by the pussy» har aldri vært greit.

KOMMENTAR

ANNA JOHNSEN
Debattredaktør



Jeg stusser over hvordan de blir omtalt som sjokkerende og overraskende. For meg er dette langt ifra virkeligheten. Dette er noe som har blitt tullet bort, oversett og dysset ned i lang tid. Nå som det endelig settes søkelys på en ukultur som har fått pågå mer eller mindre uforstyrret, er det urovekkende for meg hvor mange som møter disse anklagene om trakassering med overdreven skepsis.

«Hvorfor har hun ikke sagt noe før?», «Skal det ikke være lov med uskyldig flørtning lenger?», er kommentarer man kan finne mye av under saker som omtaler seksuell trakassering. Kvinner som står fram blir også omtalt som sjakkbrikker i det politiske spillet. Dette unngår det faktiske spørsmålet, nemlig hvorfor menn får oppføre seg som dritt. Det er selvfølgelig viktig i slike saker at man håndterer det riktig, og hører på alle sider før man bestemmer hva konsekvensene skal være for personen som anklages. Likevel er det en forskjell på dette, og at man bevisst velger en

negativ holdning til de som varsler om trakassering.

Denne kulturen ved å alltid tro at man har en hemmelig agenda bak varsling, er for meg helt utdatert. I et såkalt likestilt samfunn burde det ikke være vanskelig å varsle om trakassering, voldtekt og annen upassende oppførsel. Kritikken rundt hvorfor alle varslene kommer nå, ofte mange år etter hendelsene som nevnes, er også noe som blir dratt fram som tvilsomt av mange. Dette er for meg et tegn på lite innsikt i hvordan maktstrukturene i arbeidslivet fungerer. For en ung jente å skulle varsle om noe som ofte oppleves som ekstremt ubehagelig til sine overordnede kan virke skremmende. Frykten for at man skal kunne miste sin stilling, for at man ikke skal bli tatt seriøst, eller i noen tilfeller til og med bli latterliggjort er for de aller fleste helt reell.

Det viser seg jo også at varslene ofte har kommet for lenge siden, men de har blitt oversett, og hos noen ledere har det rett og slett blitt «glemt». Det har eksistert en arbeidslivskultur som aktivt har jobbet imot denne typen varsling, og da er det absolutt ikke overraskende at begeret ikke rant over før nå.

Jeg ser ofte ytringer om at det er vanskelig med grenser, det er ikke lett å skjonne hvor grensa mellom uskyldig flørtning og seksuell trakassering går. For meg er dette helt fjernt, og spørsmålet om hvor grensa går kunne ikke vært mer tydelig. Gjensidig flørtning er ikke trakassering. Det er uønsket seksuell kontakt, om det er kommentarer, berøring eller generell oppmerksomhet som fører til ubehag hos en annen person, som er trakassering. Om du er usikker på hvor grensa går, kanskje bare dropp flørtning på arbeidsplassen? Det er ikke sånn at alle steder må være en arena for å finne en pulepartner.

Dette er ikke vanskelig å forholde seg til. Voksne mennesker burde så absolutt vite hvor grensa går, spesielt de som har sittet i maktposisjoner i lengre tid. Det burde ikke være slik at vi må sette kyskhetsbelte på menn med makt for å få de til å oppføre seg.

Kall meg gjerne krenka, dette viser for meg at vi er langt fra et likestilt samfunn. Selv om vi har stemmerett og fri abort bruker mannlige sjefser fremdeles sex for å kontrollere kvinner.



– Jeg tror ikke jeg er den eneste som sier at det fort er i de litt mørkere eller vanskeligere tingene man finner noe å skrive om.

Kunstneren bak musikken

Han dro til Trøndelag med en skjult plan om å spille musikk, og dro hjem igjen som Norges tristeste låtskriver. Nå er Jonas Alaska ute på turné igjen.

TEKST: Jenny Westrum-Rein | FOTO: Mari Haugan

Samfundets backstagerom er stemningen spent. Det er fire timer til konsert, og Jonas Alaska er i gang med å forberede seg mentalt. Han sitter framoverlent på kanten av sofaen og fikler med snuseska.

– Jeg elsker ikke turnélivet, forteller Alaska.
– Jeg liker å stå på scenen og spille. Det synes jeg er gøy. Alt før er ikke så gøy.

Det er nesten tre år siden sist Alaska var på bandturné. Nå er de i gang igjen, med releaseturne for plata *Fear is a Demon*. Det betyr tidlige morgener, sene kvelder og nervositet.

– Før en konsert som denne på Samfundet tenker jeg på den hele dagen, og jeg tenkte på den under konserten i går, sier Alaska.

– Jeg blir ofte nervøs før jeg skal spille. Jeg slapper ikke av.

Da går tankene til å huske tekst, passe på stemmen, og bekymre seg for alt man ikke kan kontrollere. Mye av grunnarbeidet er gjort før Alaska går på scenen. Samtidig er det godt å være tilbake på jobb.

– Noe av det beste jeg vet med konsert er etter konserten: Når jeg kan ta en snus og kveile sammen kablene og pakke sammen utstyret. Å være ferdig, samle seg litt og slappe av.

Skjult plan

I lang tid drev Alaska med kunst, da hovedsakelig malerier. Som barn trivdes han med å tegne, og som tiåring begynte han med kunst på den lokale kulturskolen

i Åmli i Aust-Agder, hvor han vokste opp.

– Jeg har alltid vært veldig kreativ. For eksempel syntes jeg at å skrive stil på skolen var dødsgøy, sier han og ler.

– Jeg har alltid vært en sucker for sånt.

Alaska forteller at han har begynt å male litt igjen i det siste.

– Jeg fant et rom i kjelleren i blokka der jeg bor. Det er befriende å gjøre noe kreativt som ikke skal bli til noe.

Kunstinteressen bragte Alaska til Trøndertun folkehøgskole på Melhus. Storebroren var tidligere elev, og skolen hadde en kunstlinje.

– Jeg hadde nok en slags skjult plan om å spille mye musikk. Jeg skrev masse sanger på Trøndertun. Alle var helt forferdelige, forteller Alaska.

– Jeg hadde spilt litt i kulturskole-rockeband, og de to årene før Trøndertun lærte jeg meg alle Bob Dylan-låtene på gitar.

Nevroser

Den skjulte planen slo godt ut. Jonas Alaska er nå kjent som en av Norges tristeste låtskrivere.

– Jeg tror ikke jeg er den eneste som sier at det fort er i de litt mørkere eller vanskeligere tingene man finner noe å skrive om. Det er veldig vanskelig å skrive en glad sang, forklarer Alaska.

Han tror ikke at han har skrevet en eneste glad-låt. Selv om han kan kjenne på gode følelser blir det vanskelig å skrive musikk om det.

– Det blir mye mørkt. Jeg henter mest inspirasjon fra egne erfaringer. Knausgård var en stor inspirasjon på den forrige plata, forteller han.

Plata *Fear is a Demon* fra 2017 handler hovedsakelig om frykt. Selv mener Alaska at han er en litt nevrotisk type.

– Jeg kjenner en del på frykt, selv om det blir satt veldig på spissen når man lager et album med frykt som tema.

– Jeg er for eksempel veldig redd for hoggorm, sier han og ler.

– Folk flest er litt deppa

Siden debutalbumet i 2011 har det gått i ett for Jonas Alaska. Han håper at publikum kan kjenne seg igjen i musikken han lager.

– Jeg vil at publikum skal kunne bli inspirert, spesielt om det er folk som driver med musikk. Jeg er veldig opptatt av tekstene. Forhåpentligvis hører folk at dette er noe genuint som jeg har lagt mye tid i, forteller han.

Ofte opplever Alaska at publikum forteller at de kjenner seg igjen i tekstene hans, og henter ut spesifikke tekstlinjer. Stemningen i salen avgjør om han føler kontakt med publikum.

– Det er ofte med de mørkeste, triste låtene jeg får mest kontakt. Jeg tror folk generelt er litt deppa. Det er en rar situasjon å leve i, med mange ting som kan gå galt, sier Alaska.

–Det er ikke lett å være menneske, avslutter han. **UD**

TRE KJAPPE

Hva er ditt beste konsertminne?

David Bowie i Oslo Spektrum i 2003. Jeg var fjorten år, og så fan som det går an å bli. Jeg sverger, vi hadde øyekontakt. Det å ha hatt øyekontakt med David Bowie, med de rare øynene der. Det var helt topp. Det var en fantastisk opplevelse.

Hvor føler du deg hjemme?

I Åmli, der jeg vokste opp. Jeg føler meg også ganske hjemme i Oslo nå, og i New York. Jeg føler alltid at jeg hører til når jeg kommer til New York.

Hvilken av dine egne låter er din favoritt?

De nyeste låtene mine er alltid favoritter. «If only as a ghost» blir jeg heller aldri lei av å spille. Jeg har også blitt veldig glad i «The Moon & The Steeple».



En sofagris ved skisporet

Da det ble bestemt at en av studentavisas største faderer i skiløypa skulle dekke et skirenn med NTNUI langrenn, var fundamentet lagt for en spennende opplevelse.

TEKST: Runar Johnsen | FOTO: Lisa Botterli Flostrand

Navnet på rennet var hyttekarusell. Hvilken hytte og hvilken karusell var derimot litt uklart. Etter mye fram og tilbake på forhånd, kom jeg fram til at jeg overhodet ikke skulle begi meg ut i skisporet selv. Det kunne vel ærlig talt ha resultert i en noe mer komisk kveld.

Med godt humør og pågangsmot møtte jeg opp på angitt sted til angitt tidspunkt. Til min store overraskelse var jeg den første. Etter å ha surret rundt på Gløshaugen, hvor enhver kan miste retningssansen, åpenbarte det seg en ensom sjel med ski under armen. Jeg la på sprang etter stakkaren.

HAIKER.

Andpusten kom jeg fram til mennesker med ski og annet utstyr. Jeg pustet bokstavelig talt lettet ut. Diskusjonen gikk allerede om smøreforhold, snøforhold og andre forhold. Været var usikkert denne dagen, og det var lite snø. Det hadde gjort det vanskelig å smøre rett.

– De har heldigvis snøkanoner i Granåsen, kunne en av de framførte fortelle.

Skirennet var dermed aldri i fare, og bilene

som fraktet løperne ble fylt. Både sjåfør Jakob Mestvedthagen og passasjer Gaute Hagen Hallingsdal i bilen min hadde vært aktive i NTNUI langrenn en stund, litt til og fra.

– Du skal ikke stå på ski selv da, spurte Jakob. Spørsmålet stakk som en kniv i mitt sofagris-hjerte. Ved å innrømme at jeg var forferdelig dårlig på ski, klarte jeg å le det hele bort. Selvransakelsen hadde jeg heldigvis tatt på forhånd.

BARNESKIRENN?

Vel framme kunne alle konstatere at det var usedvanlig fullt til å være en vanlig tirsdag. Det viste seg fort å være et skirenn i regi av et av Trondheims idrettslag. En trøndersk skikomet ville en gang i tiden ha kalt det barneskirenn. Jeg lo for meg selv.

– Starten blir nok utsatt, vedgikk Gaute. De gikk likevel i full gang med klesskift og smøring av ski. Det var tydelig at det var noe gutta hadde gjort før. Selv begynte jeg å bli mer og mer malplassert. Dette var ikke mitt naturlige habitat. I tillegg føler man seg noe uglesett når

man er til stede på barnearrangement alene.

En halvtime etter oppsatt tid var Granåsen endelig tømt for konkurranseinnstilte foreldre. De grønne trikotene fra NTNUI langrenn hadde for alvor begynt å fylle stadionområdet. Oppvarmingen hadde vart ekstra lenge denne kvelden, så det var liten tid å miste.

– Kom igjen, folkens, ropte en av arrangørene før start.

To og to skulle starte sammen, en såkalt intervallstart. Nesten samtlige fløy ut av starten som kyr klar for beitet. Omtrent 30 personer skulle fullføre løypa denne kvelden. Guttene skulle gå dobbelt så langt som jentene. Jeg var glad at jeg valgte å ikke gå, for da hadde nok rennet vart betydelig mye lenger.

– Jobbe på, herlig, fortsatte arrangøren å rope motiverende.

Underveis tok vinden tak i startvimpelen. Ikke like dramatisk som i Tour De Ski kanskje, men dramatisk nok. Jeg begynte etter hvert også å fryse, noe som ikke var så rart. På tross av vind og kuldegrader, hadde jeg ikledd meg jeans. Riktignok med superundertøy under.

Spente skiløpere venter på startskuddet. ►

◄ Full fart i sporet på vei mot mål



MÅLGANG.

Etter rundt 18 minutter hadde de første deltakerne rundet løypa. Jeg bestemte meg for å ta kontakt med en av de utslitte løperne. I klassisk stil ble det et «hvordan kjennes det nå»-intervju.

Den heldige ble Anna Ulvensøen, som var en av de første i mål. Hun måtte innrømme at det var tøft å gå og at det hadde vært vanskelig å velge rett smurning. Men hun var fornøyd.

– Det er fint at det er for alle i nivåer og ikke veldig seriøst, mente hun.

Til slutt var jeg blitt iskald, men heldigvis var det bare en kort gåtur til nærmeste busstopp. Dermed slapp jeg å vente til rennet var over. All ære til både de som hadde deltatt og de som hadde arrangert. Det var en tøff oppgave.

På bussen tenkte jeg gjennom det Anna hadde sagt. Kanskje jeg likevel skulle delta en gang selv? Da måtte jeg nok ha gått til innkjøp av en trikot først, for alt blir bedre i trikot. Det skulle vært mitt slagord i hvert fall, der jeg kom i mål et par timer etter de andre løperne. **UD**



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



Treningstrendene du ikke visste du likte

Nyttårsforsettene dine kommer til å være ute av døra før du kan si «februar», men du kan ha det gøy mens det varer. Treningsvanene til Ola Nordmann er i stadig utvikling.

TEKST: **Andreas Alstad, Audun Fegran Kopperud** | FOTO: **Amalie Hoff Ludvigsen, Hilde Hefte Haug**

NRK har de siste årene hatt innslag om treningsformene «ryddeyoga» og «transportdans». I tillegg lanserte *Uti Vår Hage* flere offpiste-versjoner av tradisjonelle idretter. Om disse treningsformene vil bestå eller ei, gjenstår å se.

– Den største messen for treningsutstyr og nye trender foregår i Köln hvert år. Der er det mye rart som vises fram. Vi merker at deler av fitness-bransjen har en litt annen tilnærming til trening enn det vi har. Mye av det går vi bare rett forbi, sier idrettskonsulent Thomas Simonsen i Sit.

Trender rår, noen består

I treningsbransjen er ofte utstyrsleverandørene viktige for hva som bestemmer trendene. I dag er det mye småutstyr som skumrull, slynge, kettlebells og strikk, sammenlignet med for noen år siden. En tendens de siste årene har vært at folk ønsker en såkalt funksjonell trening, altså øvelser som har direkte overføringsverdi til bevegelser i hverdagen.

– Folk skal trene på kortest mulig tid enten det er på egenhånd eller i gruppetimene. 45-minutterstimene er ofte mer populære enn 60-minutterstimene. Utenfor salene er mye av treningen høyintensiv, individualisert og med økt bruk av teknologi. Dessuten er det mye som går på kroppsvekt og med hjelp av småutstyr, sier Simonsen.

– Jeg tror det har gått mer i strikk de siste to årene enn de tyve foregående, legger han til og ler. Simonsen mener at noen av de mer spesielle konseptene kanskje handler om aktører som vil tjene penger, heller enn funksjonelle øvelser. Han forteller at de i Sit jobber svært systematisk for å sikre seg at trendene de velger å satse på vil være der en stund.

– Jeg tror at andre treningssentre i den kommersielle delen av bransjen kanskje biter

på flere trender. Men vi har et ansvar for å tilby studentene det som er riktig, nyttig og effektivt, heller enn å bare pøse på med det som er hipt uten at det nødvendigvis er funksjonelt, forteller Simonsen.

Likevel forteller han at frivekttrening og «bungee» er konsepter Sit var ute med før sine kommersielle konkurrenter.

Ribbevegg og stenger

Yoga er blant treningsformene som startet som en nisje, men som nå er en allment akseptert. Daglig leder Siri Ohren ved Zenit Yoga forteller at yoga kan være med på å løse opp spenninger i kroppen.

– Jeg har vokst opp med en far som sa «nå går jeg i garasjen og henger meg litt». Har man vondt i ryggen, kan det hjelpe å henge opp-ned i en ribbevegg eller i en slynge som i flygende yoga. Det strekker ut, uten å belaste ryggen. I yoga jobber vi med avspenning og fleksibilitet, som å løсне opp stive skuldre og nakke, sier hun.

Går vi noen år tilbake i tid var frivekter ofte forbundet med vektløftingsklubber, mens treningssentrene hadde maskiner som hovedprioritet. I dag er situasjonen en annen. Større arealer blir brukt til stangtrening og frivekter, mens maskinene blir færre. Thomas Simonsen får av og til spørsmål av folk på sentrene om hvorfor de ikke bare kan fjerne vektmagasinmaskinene når ingen bruker dem. Likevel mener han at maskinene fortsatt spiller en viktig rolle i Sits arealer.

– Frivekttrening er ikke noe som passer for alle, da nybegynnere ofte ikke vet hvordan man trener hele kroppen med frivekter. Dermed er maskinene fortsatt en essensiell del av sentrene, sier Simonsen.

Selv om maskiner blir brukt langt sjeldnere enn frivektene, er det viktig å kunne tilby en

Morgendagens treningstrender:

Yoga med dyr:

Velferdstinget har de siste årene tilbudt hundekos i eksamenstida. Yoga er godt etablert treningsform. Du skjønner hvor vi skal? En liten pjusk golden retriever som ligger på ryggen din, mens du strekker ut? Vår info tilsier at dette ikke er på planen til Sit, men som de sier: «Vi lytter alltid til studentene». Youtube «yoga with animals». Video nummer tre.

Piloxing:

Hybriden mellom pilates og boksing kan ved første øyekast virke noe bipolar. «Grasiøse bevegelser, kraftfulle slag», promoterer en piloxing-side. Alt mainstream startet som nisje, eller hva? Vær en pioneer!

Hot Yoga:

Har du strøm inkludert i husleien? Sett varmekablene på maks og ta en halvtimes strekk før morgendusjen.

reise gjennom hele kroppen, som er mulig med maskinene, poengterer han.

– I tillegg er det noen maskiner som er viktig å ha der, selv om de sjeldent blir brukt. For en som ikke kan bruke bena er håndergometersykkelen en fin måte å få trent utholdenhet på, legger han til. ►



I «flying yoga» henger man i samme materiale som brukes i fallskjermer.



Jeg har vokst opp med en far som sa:
«Nå går jeg i garasjen og henger meg litt».
- Siri Ohren, Zenit Yoga

Ikke bare sirkusakrobatikk

I dag kjenner vi yoga som en trend som bare vokser og vokser, men Ohren forteller om en ganske annen tid da hun begynte å praktisere yoga i 2001. Trass i en rivende utvikling er hun redd for at helheten fort kan bli litt borte når alt kommersialiseres.

– Det å ta bilde av seg selv i en fancy posisjon se bra ut i tights på instagram med en halvfilosofisk tekst under, er et eksempel på at det har blitt kommersielt, sier Ohren og ler.

I USA er yoga en enorm business med «yoga fashion» og et utstyrsjag som vi til en viss grad også har sett i Norge de siste årene. Ohren synes det er bra at folk praktiserer yoga, men poengterer at de ikke må glemme det mentale aspektet, som er like viktig som det fysiske.

– Vi er veldig opptatte av oppmerksomhet på å bli kjent med dine egne mønster i kroppen, pusten, tankemønster og handlingsmønster, forteller hun.

Ifølge Ohren er det dette som skiller Zenit fra yogaen i treningsindustrien, og som er deres største styrke. Hun mener at den mentale biten blir litt glemt i den trendy yogaen, som viser fram yoga som om det skulle vært sirkusakrobatikk.

Buddhisme uten Buddha

For en nybegynner kan det være vanskelig å skille mellom yoga, pilates og mindfulness. Hva er forskjellene?

– Treningsformene blir litt sauset sammen. I pilates har man mye fokus på styrkeøvelser, spesielt kjernestyrke. Jeg tror ikke du har avspenning der, som man har i yoga. Yoga i sin opprinnelig form var mye som mindfulness er nå, bare satt inn i et buddhistisk rammeverk.

Ohren problematiserer imidlertid bruken av uttrykket «opprinnelig form» om yoga.

– Påvirkning og utvikling har skjedd hele veien. Både fra buddhisme, hinduisme og dessuten britisk linjegymnastikk hvis man ser til fysiske delen av yoga, som historisk sett er en ganske moderne del.

Hun mener Norge er blitt et veldig sekulært samfunn, og at dette kanskje er noe av grunnen til at folk søker etter «noe mer», som man blant annet kan finne i yoga.

– Det har sine fordeler å være logisk og fornuftig, samtidig som det kan være greit å kjenne på andre aspekt ved å være menneske, sier hun.

Ohren forteller at det intuitive og utforskende fokuset er en grunn til at yoga er blitt populært, og at de tilbyr et mer helhetlig perspektiv på hva trening er.

– Mindfulness nå er noe i retning buddhisme uten Buddha. Man har mye fokus på pust og kroppsskanning. Man bruker slike teknikker for å trene oppmerksomhet.

Massen bestemmer

Selv om Sit vektlegger viktigheten av å ikke hoppe ukritisk på alle treningstrender, forteller Thomas Simonsen at de alltid jobber mot å imøtekomme studentenes ønsker.

– Jeg tenker at vi kan tilby god, effektiv og etterspurt yoga uten geiter eller andre dyr, sier Simonsen.

– Men hadde det blitt nødvendig for å tilfredsstille studentene ville vi selvfølgelig jobba mot det, legger han til med et glimt i øyet. **UD**



SPORATSREDAKSJONEN GIR GULLBALL TIL:

OLE-EINAR BJØRNDALEN:

Mannen som er en helt både for Vladimir Putin, Kong Harald og Jürgen Klopp har tragisk nok ikke blitt tatt ut til OL i Sør-Korea. Ikke er dette kun det endelige beviset på at det ikke finnes noen Gud, men det er også utrolig trist. Ole-Einar har i ettertid sagt at motivasjonen har fått seg en knekk og at det ikke har vært like lett på trening. Men lar han det stoppe ham? Neida, Bjørndalen drar til Korea som støtte for sin Hviterussiske kone; Darja Domratsjeva. Ole-Einar über alles!

ALEXANDER SØDERLUND:

Søderlund har, i likhet med flere nordmenn før ham, ikke hatt tidenes letteste utenlandsopphold. Mannen som opprinnelig ønsket å kombinere fotball med poker, men var bedre i fotball, ble solgt til franske St. Etienne etter 22 mål på én sesong i Eliteserien. Der har det gått trått, og de som følger fransk fotball vet at han har blitt hengt ut på linje med det Tom Cleverly ble i United. Men Søderlund har ikke klaget en eneste gang, bare holdt tett og jobbet hardt. Blir linket til en RBK-retur. Sønders.

SPORTSREDAKSJONEN GIR RØDT KORT TIL:

CESAR BAENA: I denne saken vet vi virkelig ikke hvem som fortjener det røde kortet. Er det tonganeren Pita Taufatofua som tidligere drev med Taekwondo, og som nå skal gå OL i langrenn? Eller er det venezueleren som kritiserer ham for doping? Baena får vårt røde kort. Taufatofua er ikke dopingdømt ennå, og har et langt saftigere navn.

PETTER NORTHUG: Men assa i alle dager da mann. Kan du ikke stå på ski lenger eller? Northugs hele sjarm går jo litt på det at han sier han er god, også er han det. En cocky fyr som har kranglet seg ut av OL-plass, og som ikke er noe rask på ski er derimot langt mindre fett.



ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler

11'ern
Doping



Keeper: Ben Johnson

Litt tilbake i tid dette men huskes som vinneren av det som senere har blitt omtalt som «verdens skitneste løp», hvor hele 6 av 8 deltagere viste seg å være dopet. Ikke bare ble rekorden fra Seoul i 88 strøket, men også Johnsons plass som en av de store.

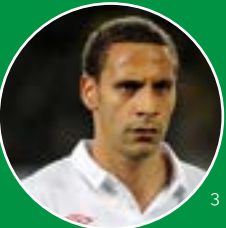


Høyreback: Russland



Stopper: Dennis Siver

MMA fighter utestengt og fratatt en kamp pga fettforbrennende og testo-boostene doping - fikk juling av mcgregor en stund senere.



Stopper: Rio Ferdinand

Ble jo ikke direkte tatt Rio men serverte en syltynn unnskyldning for hvorfor han ikke kunne testes og ble straffet påløpende. Gikk dog ålreit med karrieren videre.



Venstreback: Hele sykkelporten

Noen vil si vi feier vel mange under en kam nå. Men nei, nei det gjør vi faktisk ikke.



Høyre indreløper: Justin Gatlin

Denne mannen er så inderlig selvscreven på dette laget, representant for en av de større stjernene innenfor doping; nemlig friidretten selv.



Midtbanegeneral og kaptein: Lance Armstrong

O'store Armstrong, sykkellegenden over alle sykkellegender. Å nei, vent... Får egen separat plass her, stikk på Oprah om du ikke liker det.



Venstre indreløper: Martin Johnsrud Sundby

Er fult klar over at vi hisser på oss enkelte ved å inkludere både Sundby og Johaug. Men Johaug er mest av alt med på grunn av all klagingen og sippingen som har kommet. Sundby er med for en noe effektiv astmamedisin.



Høyre kant: Tyson Gay

Er noe med dette å løpe raskt og doping. Lurer på hvorfor de gjør det, er det pengene, prestisjen, berømmelsen, drømmen eller noe helt annet?



Spiss: Diego Maradona

Litt vel glad i Coca Cola han Diego, hjelper vist ikke med noe magisk hånd her.



Venstre kant: Therese Johaug

Du slipper ikke unna her heller frøken Johaug, om leppomaden hjelper på farten på venstrekanten får vi i hvert fall håpe.



Vil du skrive til oss?

Under Dusken tar gjerne imot leserbrev. Lengden på et innlegg 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 Anna Juell Johnsen på debattredaktor@studentmediene.no



FOTO: Northern Ireland Office, Simon Graham (Flickr), CC BY 2.0

Hvem er best på å få ungdom til å føle seg verst?

Når reklameselskapene masseproduserer de samme kroppene, sier de at alt annet er feil.

ØYSTEIN KOLSTAD KVALØ
Leder i Press



Hver eneste dag får ungdom mellom 4000 og 5000 reklameinntrykk slengt i ansiktet. Mange av reklamene som møter oss i hverdagen spiller på ensidige og uoppnåelig skjønnhetsidealer, unødvendig seksualisering og gamle kjønnsrollemønstre. Til sammen danner de et budskap om at vi er feil. Når man gang på gang får høre det, tenker man til slutt at det er sant. I tillegg blir man lettere å selge produkter til.

Dagens reklame gir et ensidig bilde av hvordan man skal se ut og oppføre seg for å være «perfekt». Det er omtrent ikke noe mangfold i reklame- og medie verden. Mangfoldet i samfunnet blir ikke gjenspeilet, og derfor vil mange falle utenfor. Det er svært problematisk når man hele tiden blir fortalt at det bare er en måte å være «perfekt» på. Ikke nok med det. mesteparten av reklamene retusjeres til det ugjenkjennelige, slik at skjønnhetsidealet også vil være fysisk umulig å passe inn i. Det er et stort problem at

reklameselskapene masseproduserer de samme kroppene, og dermed sier at alt annet er feil.

Det er også problematisk at reklamer ikke har kjønnsmangfold og bruker gamle kjønnsrollemønstre for å selge produkter. Menn og kvinner fremstilles ofte svært ulikt. Kvinnen er følsom, dekorativ, passiv, og til for å tilfredsstille andre. Mannen er maskulin og tøff med tydelige muskler, høy og kjekk, og utfører gjerne en handling. Med dette blir gamle forventninger og krav til kjønne opprettholdt og normalisert.

Reklame i seg selv trenger ikke å være et problem. Problemet oppstår når noen tjener penger på andres dårlige selvtillit. Det er urettferdig og svært problematisk, spesielt når vi vet at det finnes sammenheng mellom retusjert reklame og kroppspress. I en undersøkelse fra NOVA om stress og press blant ungdom fra 2017 kommer det frem at det er en sterk sammenheng mellom misnøye med eget utseende og depressive symptomer blant 10.-klassinger i Oslo. Det er usunt å konstant føle seg feil. Alt for mange unge i dag har et problematisk eller negativt forhold til sin egen kropp. Kroppspress er en del av et større bilde, som handler om selvfølelse og psykisk

helse, og dette må bli tatt på alvor. Ikke minst må reklame- og mediebransjen og politikere ta sin del av ansvaret.

– Problemet oppstår når noen tjener penger på andres dårlige selvtillit.

Alle mennesker oppfører seg og ser ut på uendelig mange forskjellige måter, og det er på tide at det samme vises i reklamene og mediene. Som en motvekt til reklame- og skjønnhetspress startet Press en konkurranse som heter Gullbarbie. Prisen, en gullfarget Barbiedukke, går til den reklame- eller medieaktøren som er best til å få ungdom til å føle seg verst. Det er ungdom selv som plukker ut kandidater og som stemmer på den de mener fortjener prisen og en streng beskjed om å skjerpe seg. Det er opp til deg å bestemme hvem som går av med seieren, og du kan gå inn på www.gullbarbie.no fra 12. februar for å gi din stemme.



Tenk større enn deg selv

Det overordna målet i politikken bør være at vi skal nyte gode liv innafor naturens tålegrenser.

LINE FJØRSTAD
Leder for grønn ungdom i Trøndelag



Se for deg at noen utenomjordske vesen går til angrep på oss ved å forurense jordas atmosfære. Lufta vi puster inn blir helseskadelig, særlig for barn. I løpet av et år tar forurensinga livet av mer enn tre ganger så mange mennesker som aids, tuberkulose og malaria gjør til sammen. Hva skulle du gjort? Jeg skulle forsvart hjemplaneten min. Selvsagt ville jeg det. Alle jeg er glad i bor jo her. Dessverre finnes det ikke piller mot møkkete vann, men det finnes sykdomsforebyggende miljøtiltak. Vi kunne for eksempel latt bilen stå litt oftere. At lufta skal bli ren igjen etter det utenomjordske angrepet er vel verdt det.

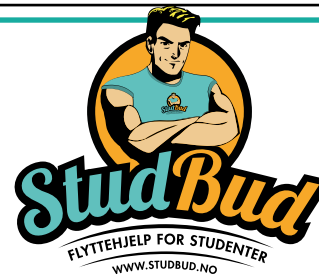
Det utenomjordske angrepet er oppspinn. Forurensinga er derimot reell, og den utgjør et digert helseproblem i dag. Så hvorfor forsvarer vi ikke jorda vår og folket vårt? Det spør om det ikke er fordi vi er vår egen fiende i dette tilfellet. Den erkjennelsen er tøff, noe som fører til at vi stadig kommer med unnskyldninger: «Forurensing er neppe så farlig som forskerne sier. Min livsstil og mitt forbruk har ingenting med miljøet å gjøre. Naboen er verre». La oss bare slutte med det der. Det er vår skyld at livet på jorda lider sånn, men glem nå det. Vi må gjøre det som står i vår makt for å begrense lidelsen.

Sammenhengen mellom miljø og helse er klar. Den er lett å fatte når det gjelder eksempelvis forurensing. Klimagassutslipp går imidlertid langt over hodet på enhver – bokstavelig talt. Når det kan virke som at vi grønne politikere bare har

fått klimagasser på hjernen er det nødvendig å minne om at også klima påvirker folkehelsen. Klimaendringene gjennom de neste tiårene vil først og fremst forsterke helseproblemer som allerede eksisterer. Fram mot år 2100 kommer klimaendringer i form av mer ekstremvær og mindre matproduksjon til å være direkte helseskadelig i mange regioner. Derfor er klima vår tids største utfordring.

Trygge sykkelveier, inkluderende nærmiljø, plantebasert kosthold og stabilt klima er utvilsomt bra for folkehelsen. Så kan du selvsagt hevde at miljøskadelig atferd som å reise til syden flere ganger i året hever din livskvalitet. Det er mulig at det stemmer. Greia med folkehelse – og med politikk – er at det handler ikke bare om deg. Altså, jeg er grunnleggende liberal. «Min frihet slutter der din begynner» er et uttrykk jeg lever etter. Det vil si at du kan be meg få hodet ut av mitt eget rumpehull hvis min frihet til å kjøpe alt jeg ønsker meg rammer din frihet til å gå utendørs, men det er ikke sikkert at du er i stand til å si ifra. Kanskje er du for sliten. Kanskje bor du langt unna. Kanskje er du ikke født ennå.

Miljøet vi lever i påvirker folkehelsen på både godt og ondt. Grønn politikk er kampen for et helsefremmende miljø for alle. Som vi rappa i fjorårets feitest valgkampplåt: «Miljø er ikke alt, men alt er miljø. Å ikke stemme grønt er å stemme for å dø».



FLYTTEHJELP FOR STUDENTER
WWW.STUDBUD.NO
I tillegg til billig flyttehjelp har vi også sørget for gode rabattavtaler på frakt mellom byer og lagring av innbo, for studenter.
Alle dager 08-21.

LEGE JOHN
LILLE-MÆHLUM

Privat allmennlege

www.johnlm.no/student

Mormors Stue



Søndager hos
mormor (12-17)

Kaffe- og kakebuffet på
Mormors! Spis så mye
kake og drikk så mye
kaffe du vil for 89 kroner.

Big Bite
SUBS

Big Bite er rask og rimelig mat i farta. Du får Dagens Big Bite fra mandag til fredag for kun 29,-. Studentpris på rykkemot kaffe 5,-.

Besill mat til hele gjengen på

www.bigbite.no

SAMFUNDETLEDER

Tale Bærland, leder ved Studentersamfundet i Trondhjem

Hvem er for ekstrem for talerstolen?

Det er et spørsmål jeg ønsker å ta tak i her og nå. Spørsmålet om hvor fri Norges frieste talerstol skal være? Og til hvilken pris?

Storsalen har lenge flottet seg med å kunne si at vi har Norges frieste talerstol. Dette er ikke noe vi skal ta lett på. Studentene har gjennom årene hatt som ansvar å stille spørsmål rundt det etablerte. Stille spørsmål som andre ikke har turt å stille. Jeg synes det er skummelt å se på det som skjer ved flere universiteter, både i Storbritannia og USA, for å ta noen eksempler. Debatter har blitt avlyst på grunn av protester. Protester rundt at inviterte innledere tidligere har hatt ytringer som ikke er innenfor det den gemene hop oppfatter som riktig. Men er dette egentlig en gyldig grunn til å avlyse et arrangement?

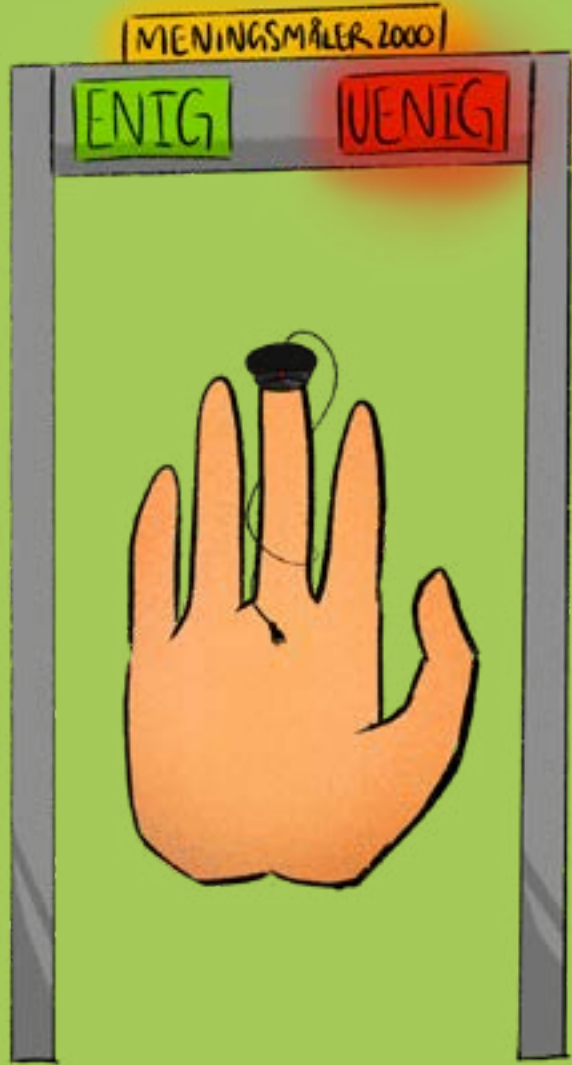
Jeg dro fram Storbritannia og USA her av en grunn. Dette er land som deler flere norske verdier. Land med demokrati. Land som beskytter ytringsfriheten. Har vi glemt hvem ytringsfriheten skal beskytte? I land hvor styresmakten er bestemt gjennom demokratiske valg, eksisterer ikke ytringsfriheten for å beskytte de ukontroversielle meningene til «folk flest». I land som Norge eksisterer ytringsfriheten for å passe på de med meninger som skiller seg ut. Dette er kanskje noe man glemmer litt for fort i dagens samfunn. Det skal være rom i Norge for å kunne stå for egne meninger, selv når disse meningene blir sett på som kontroversielle.

Selvsagt har de som står bak arrangementet også et ansvar. Hvorfor inviterte vi akkurat denne personen? Bidrar hun eller han med et nytt synspunkt og vil personen bidra i diskusjonen? Det må ligge mer til grunn bak en invitasjon, enn at det vil skape engasjement rundt arrangementet. Vi må også tenke over om et tema i det hele tatt er verdt eller relevant å ta opp.

Samfundsmøtene har et format som gjør det mulig å invitere innledere med ulike holdninger. Ja, man gir personer et talerør, en plattform. Men Samfundsmøtene er mer enn bare et talerør. Det er en dialog, ikke en monolog. Innlederne må kunne diskutere sine meninger med salen, og dette legger vi til rette for under sofapratene. Her inviterer vi dere til å ta del i diskusjonen, til å ta en del i samtalen. Samfundet har alltid vært et sted for debatt, og denne rollen må vi ta alvorlig. Vi må ikke glemme hvem det er som sitter i salen: studenter.

Studenter er voksne mennesker med evnen til å reflektere. Dere har evnen til å stille kritiske spørsmål. Både rundt tema og person. Er ikke kildekritikk noe vi har lært gjennom x antall år med skolegang? Har vi ikke lært at det er viktig å stille spørsmål? Ja, det kan være toft å høre ytterliggående meninger. Å lukke ørene for andres meninger er innimellom det letteste, men

du bør ikke unngå å snakke med mennesker med meninger som skiller seg fra dine egne bare fordi det er enkelt. Det er viktig å høre andres synspunkter! Er ikke Samfundsmøtene et ypperlig sted for nettopp dette? Et arrangement hvor man selv har mulighet til å bidra til samtalen, et sted med dialog.



Når «Norges frieste talerstol» blir et hinder for god debatt

Samfundetstyret kan ikke bare påberope seg ytringsfriheten uten refleksjon.

BENEDIKT JAVOROVIC

Journalist



I lys av protestene rundt Lysglimt Johansens besøk stiller Samfundetleder Tale Bærland spørsmålet: «Hvem er for ekstrem for talerstolen?» Tilsynelatende er svaret ingen. Her i Trondheim skal vi unngå «amerikanske tilstander», der debatt stenges ned. Dessverre er det ikke dette som er poenget. Ytringsfriheten garanterer ingen å være innleder på Studentersamfundet og det var også derfor jeg stemte for å stryke punktet der Lysglimt talte. Ikke for å kneble, men heller for å ikke gi ham den legitimiteten som en ekspert på Donald Trump. Om Lysglimt skulle så ønske å gå på talerstolen sammen med resten av oss uten spesielle kvalifikasjoner for å være der, så ville jeg for all del ikke forsøkt å stoppe ham.

Bærland sier personene bak et arrangement har et ansvar for hvorfor man inviterer en person og hvorvidt denne personen bidrar til debatten. Det er jeg helt enig i. Jeg kunne gjerne tenke meg å se en refleksjon rundt dette fra Samfundetstyret. I min mening ble debatten om Trump dårligere av Lysglimts tilstedeværelse. Hadde han noe nytt å tilføre debatten? Det meste han presenterte var en omformulering av Trump sin retorikk. En del av det handlet om Lysglimt selv, om hvilket stort offer han er som blir angrepet for meningene sine og hvor fantastisk viktig han er. Mest av alt virket det som Lysglimt og hans støttespillere i salen trodde dette møtet handlet om Hillary Clinton.

Dette springer ut fra den fundamentale misforståelsen om at en sak alltid har to sider. En sak har mange, mange hundre nyanser. Man må ikke være enten for eller imot Donald Trump. Skal vi diskutere global oppvarming trenger vi ingen klimafornektere og skal vi diskutere andre verdenskrig trenger vi ingen holocaustfornektere. Det er kanskje satt på spissen, men dette er også gjennomgående. I fjor hadde Samfundet debattmøte i anledning Pride om transpersoner og inviterte Tonje Gjevjon,

som har som sin hertesak at det kun finnes to kjønn. Det som kunne blitt en interessant debatt handlet stort sett om man var født med utovertiss eller innvertiss. Som med Lysglimt valgte man også her å ignorere at dette er innledere som stigmatiserer andre mennesker. Ikke majoriteten av Samfundets medlemmer, som nikker anerkjennende av at vi har vært sjenerøse nok til å slippe til noen vi er uenige med, men noen av de mest utsatte gruppene i samfunnet.

Det er klart at dette ikke hadde vært et tema hvis det ikke var for Lysglimt Johansens tidligere uttalelser. En som kommer med retorikk om «negroid rapkultur» som årsak for skyting på utesteder og snakker om «jødelobbyen» som kontrollerer Norge er ingen vi bør løfte fram som ekspert. Jeg tror og håper at de aller fleste av oss ved Studentersamfundet ikke ønsker at ideene til Alliansen og Lysglimt Johansen skal spre seg. Jeg forstår at mange mener at det beste er å la Lysglimt uttale seg og så diskutere mot ham. Å dysse ned ekstreme meninger gjør ikke at de forsvinner, men det gjør nok ikke å invitere dem inn i Storsalen heller. I hvilken grad vi skal tolerere intoleranse er nok en av vår tids viktigste spørsmål, som jeg tror Samfundet kan være et godt sted å diskutere.

Det som er en dårlig idé er invitere hvem som helst uten refleksjon. Det er synd at begrepet «Norges frieste talerstol» utnyttes som en måte å slippe unna å ta noe form for stilling til hvem man inviterer eller å ta noen form for ansvar for det som ytres fra talerstolen. Dette er ironisk nok, drepene for debatten. Samfundet må faktisk bære et visst ansvar for hva som sies på vår invitasjon. Bærland sier hun er skremt av det som skjer ved amerikanske og britiske universiteter. Jeg er heller ikke enig med alt som skjer der, men én ting vi kan beundre er viljen og evnen til å ta standpunkter. Argumentene Samfundetlederen presenterer kan brukes for å rettferdiggjøre hvem som helst. Å si at ingen er for ekstreme blir en nærmest nihilistisk tilnærming til hva som er rett og galt mens vi klapper oss selv på ryggen for å være så storsinnede.



På akkord med et primærbehov

For folk flest er mat noe man forbinder med glede.
For noen er maten deres verste fiende.

TEKST: Bjørn Kvåle Tromsdal | FOTO: Haakon Korbi Kolstad

Maria Tvergross var i 14-årsalderen da hun ble syk. I dag er hun 23 år, frisk, og utdannet sosionom. Hun har livet foran seg. Hun har blitt fortalt historier fra hennes sykeste perioder som hun sliter med å huske selv. Om man blir veldig underernært, kan realiteten bli både forvrengt og urealistisk.

Maria forteller at hun først ble gjort oppmerksom på sin egen sykdom av en venn som påpekte at han hadde merket hennes økte fokus på kropp og trening. Som sosial og skoleflink, og med en god familie rundt seg, hadde Maria det bra med seg selv. Det var ingen som forutså at hun skulle utvikle spiseforstyrrelsen anoreksi.

– Jeg skulle begynne på videregående, og hadde som tenårings mange følelser rundt det. Jeg begynte å jogge, og elsket frihetsfølelsen det ga meg da jeg fikk være alene med følelsene mine. Jeg ble plutselig veldig syk med noe som lignet veldig på svineinfluensa, og fikk ikke i meg noe næring. Jeg ble vant til å ikke spise, men hadde fortsatt trangten til å trene, og merket at det gikk bra uten at jeg spiste. Så ballet det på seg, og jeg gikk drastisk ned i vekt.

Klærne ble større, og løgnene flere. Det som skulle bli tre fine år på musikklinja på videregående, ble vanskeligere enn planlagt. Maria husker godt gymtimen da hun ble tatt til side av læreren, og ble spurt om hun hadde det bra.

– Jeg var så sliten. Så jeg sa det: «Nei, jeg har det ikke bra.»

Læreren spurte Maria om hun fikk lov til å

kontakte foreldrene hennes, noe hun sa ja til. Det ble kanskje det viktigste vendepunktet i hennes liv.

Fastlegen avviste først problemet, og kalte det «en fase». Det gikk noen uker og noen kilo til, og det ble enda et legebesøk med samme konklusjon. Det skulle et tredje legebesøk til før hun ble henvist videre til ungdomspsykiatrisk avdeling.

– Jeg veide 38 kilo, og det nærmet seg organsvikt. Når man er så langt nede, så klarer man ikke å bli frisk på egen hånd.

Frivillighet

Rådgivning om spiseforstyrrelser, Ros, er en nasjonal interesseorganisasjon for folk som har et anstrengt forhold til mat og kropp, og deres pårørende. Med hovedkontoret i Bergen jobber de nå for å utvide tilbudet i Trondheim. De fleste som jobber her er frivillige som selv har hatt personlig erfaring med spiseforstyrrelser. De har alle veldig forskjellige historier, dog med én fellesnevner: De har blitt friske.

– Om man vil bidra hos oss som frivillig, ekskluderer vi ingen. For å drive rådgivning derimot, må man ha vært frisk i over ett år, altså uten tanker om kropp, mat, og vekt, som styrer livet ditt.

Juni Raak Høiseth er kontaktperson og ansvarlig for de frivillige ved Ros. Hun forteller at hovedfokuset hos Ros er at folk skal ha et sted å komme til hvor de kan bli forstått. Ingen utdanning eller ekspertise uten direkte erfaring kan vite ►

«Jeg veide 38 kilo, og det nærmet seg organsvikt. Når man er så langt nede, så klarer man ikke å bli frisk på egen hånd».

- Maria Tvergross



hvordan det er å ha en spiseforstyrrelse. De legger vekt på å være et lavterskeltilbud man kan ta kontakt via chat, mail eller telefon.

– Ros var aktiv i Trondheim for flere år siden. Deretter var det et opphold, før vi startet opp igjen i 2014. Vi begynte med temakvelder, og hadde bare noen få individuelle samtaler siden vi verken hadde faste lokaler eller mye midler. Nå har hovedkontoret i Bergen bestemt seg for å satse på Trondheim, dermed har vi fått nye lokaler til å drive på heltid.

Nå arrangerer de temakvelder, grupper for pårørende, yoga, og foredrag. De samarbeider også med behandlingsapparatet på sykehuset.

– Vi er ikke en behandlingsinstitusjon, men vi tar del i arbeidet og hjelper til med opplegget til pasientene, og blir mye brukt for å lage nye retningslinjer, sier Juni.

Tilbudet øker stadig. I august skal Ros

implementere en ny profesjonell videreutdanning i Norge innenfor «mindful eating». Utdanningen er utviklet av den amerikanske barnelegen Dr. Jan Chozen Bays og hennes kollega Char Wilkins, som selv skal komme og undervise programmet. Det skal gi kompetanse til å tilby et gruppetilbud som går over åtte uker, og som skal være tilgjengelig hos Ros i Trondheim fra september. Man kan kontakte Ros nå, enten man ønsker å delta i denne utdanningen, bidra som frivillig, eller om man trenger hjelp eller har spørsmål om spiseforstyrrelser.

– For å jobbe hos oss, må man gjennom et kurs hvor man lærer om Ros og rådgivning. På den måten kvalitetssikrer vi alle våre frivillige. Så er det videre opplæring knyttet til den oppgaven man skal utføre. Vi har definitivt krav til våre frivillige, sier Juni.

Kontroll

Anne Ruth Benschop og Maria har begge kommet seg etter en spiseforstyrrelse. De er to av rådgiverne man kan snakke med om man kontakter organisasjonen.

– Samtalene handler om tankene og følelsene som oppstår i en slik vanskelig situasjon, og hvordan man kan mestre hverdagen best mulig. Det er snakk om små og store tiltak, og problemløsning framfor alt annet. Vi leter ikke etter et navn på problemet, sier Maria.

De forteller at en spiseforstyrrelse kan oppstå om det skjer én eller flere store forandringer i livet som man ikke får kontroll over. Maten blir en veldig konkret ting som man da kan kontrollere, og kan dermed ta fokus bort fra det som er vanskelig.

– Maten er ikke problemet, men en måte å håndtere de andre problemene på, forteller Anne Ruth.

«To personer med samme spiseforstyrrelse er like forskjellige som to personer som deler en hvilken som helst annen diagnose»

– Svein Øverland, psykolog



Overspising er mest utbredt

Når man tenker på en person med en spiseforstyrrelse, er det fort å se for seg en særdeles mager person. Tallene viser derimot at det er overspising og bulimi de fleste sliter med. Juni forteller at de aller fleste som sliter med en spiseforstyrrelse er normalvektige, og at det derfor kan ta lang tid før det blir oppdaget.

Psykolog Svein Øverland var i mange år leder av en ungdomspsykiatrisk avdeling, og har jobbet mye med overspising og bulimi i sin privatpraksis.

– Om man ser på spiseforstyrrelser som anoreksi, overspising og bulimi, er det definitivt overspising som er det vanligste problemet. Men i virkeligheten går de fleste gjennom en prosess som kan bevege seg innom flere av diagnosene.

Øverland forteller at en spiseforstyrrelse ofte kommer sammen med andre problemer, som angst, rusproblemer eller andre ting. Han legger vekt på at en diagnose ikke må brukes som det eneste stempel når man skal hjelpe en syk person.

– To personer med samme spiseforstyrrelse er like forskjellige som to personer som deler en hvilken som helst annen diagnose, understreker Øverland.

Han forteller at forskning viser at gutter sjeldnere søker profesjonell hjelp når det kommer til psykiske vansker, og at det derfor finnes store mørketall rundt gutters spiseforstyrrelser.

– Statistikken viser at det er ti ganger så mange jenter som lider av spiseforstyrrelser, men i realiteten er det nok ikke snakk om mer enn dobbelt så mange. Vi skal ikke psykologisere alt her i verden, men det burde være en lavere terskel for å undersøke om man faktisk trenger en psykolog. ►

MISFORSTÅTT: Mange forbinder spiseforstyrrelser med sulting og magerhet, men overspising og bulimi er det vanligste problemet.





Sultfølelsen

Det kan være vanskelig å skjønne hvorfor et menneske velger å slutte å spise, men at en person med en spiseforstyrrelse er mer eller mindre sulten enn en frisk person, avkrefter Øverland.

– Om man kommer på en kroppsmasseindeks på 13, som er farlig lavt, vil dette endre på det kjemiske systemet i hjernen. Kroppen går i sparebluss, og sultfølelsen blir forandret. Men det er ytterst få som får så lav BMI. Hjernekjernen knyttet til spiseforstyrrelser er nesten lik alle andre psykiske lidelser.

Tilbake til livet.

Juni sammenligner det med å ha en voldelig kjæreste som man elsker over noe annet. Det blir en så stor del av en persons identitet at man ikke klarer å legge det fra seg. At andre vil deg det beste, blir vanskelig å forstå.

For Maria tok det tid å bli frisk, men med hjelp av et profesjonelt behandlingsteam, ble helsen bedre, selv om det ikke var så enkelt som å spise mer. Det klassiske bildet med en person

som ser en annen kropp i speilet, er farlig nært sannheten. Dette kan Maria bekrefte, nå som hun ser tilbake på sykdomsperioden med et klart sinn. Man knytter seg til sykdommen sin og blir redd for å miste kontrollen.

– Maten og vekten er dine verste fiender, men blir også det nærmeste du har. Da er det vanskelig å skille seg fra nettopp dette. Det var derfor utrolig viktig at jeg hadde folk som tålte det, og ville hjelpe meg. Man må skjønne at man må kjempe, selv om kampen kan bli utrolig tung. Jeg fikk nok av å se på livet mitt fra utsida, og jeg bestemte meg for å gjøre en innsats, forteller Maria.

Erfaring som kan hjelpe

I dag ser ikke Maria tilbake på den vanskelige tiden med en bitterhet over tapte år, men som en erfaring hun velger å bruke som en ressurs for å hjelpe andre. Derfor jobber hun for Ros, sammen med Juni, Anne Ruth og mange andre. Man kan ikke skrive om et kapittel i livet som allerede er levd ut, selv om de er enige om at de skulle ønsket å ha sluppet sykdommen.

– Jeg savnet veldig en person med egen erfaring og forståelse da jeg var syk. Derfor betyr det veldig mye å få lov å være den personen for andre nå, sier Maria. Hun understreker at tilbudet om en anonym chat er spesielt viktig, grunnet den korte veien til den hjelpende samtalen. **UD**

Rådgivning om spiseforstyrrelser, Ros.

Landsdekkende interesseorganisasjon. Startet opp igjen i Trondheim i 2014. Gratis støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser.

Kilde: Nettros.no.

Kritikern og Feitefingern

Når du finner deg selv hengende over doskåla, med fingern langt bak i halsen, da er det på tide å søke hjelp.

LESERINNLEGG

ANONYM STUDENT

Jeg er som mange andre, ei livsglad jente som for et par år siden fant meg selv i en situasjon hvor jeg følte meg ensom, og følelsesløs. Jeg var ikke særlig lei meg, men jeg følte heller ikke så mye glede. Jeg følte meg rett og slett litt tom. Jeg gikk slik over en lenger periode uten å fortelle det til noen, tiden gikk og ting eskalerte. Selvbildet hadde vært dårlig over lang tid og etter en stund med mye fokus på mat og trening, hang jeg over toalettet etter hver eneste episode med overspising. Det ble en vane.

En dag fant jeg meg selv liggende i senga, jeg hadde halt ut tiden med telefonen i hånda, den føltes

å like deg, det er jo helt høl i hue. Jeg vil heller bruke tid på mennesker jeg liker, og som liker meg tilbake for mine kvaliteter. Dette er kanskje en av de viktigste endringene jeg har gjort for å få det bedre med meg selv.

Mitt motto er at man må finne lykken i seg selv, ikke i andre. Du kan ikke forvente at andre skal gjøre deg lykkelig. Du må tåle ditt eget selskap, begynne å fokusere på de positive sidene, og slutte å lete etter feil i speilet. Jeg fikk en artikkel av psykologen, den het «Din indre kritiker», og henne hadde jeg hatt med meg lenge, før jeg forstod at hun var der. Det er vel den man kan kalle «styggjen på ryggen», en liten jævel som finner alle feilene dine, og ser til at du får høre det, så ofte som mulig.

«Jeg ringte venninnen min. Hvis hun ikke svarte nå, var jeg sikker på at jeg kom til å dø.»

som en trygghet. Jeg la den vekk, snudde meg rundt, og to minutter senere fikk jeg ikke puste. Jeg ringte venninnen min. Hvis hun ikke svarte nå, var jeg sikker på at jeg kom til å dø. Heldigvis svarte hun, og jeg grep etter pusten. Etter dette skjønte jeg at jeg trengte hjelp.

Jeg tok kontakt med Sit, og begynte etter (den litt for lange) ventetiden å gå til samtalerapi. Det hjalp, jeg følte kanskje ikke de store framskrittene der og da, men jeg fikk med meg noen verktøy, noen tankesett, som i ettertid har vært helt avgjørende.

For meg var det særlig én faktor som ga mat til det dårlige selvbildet. Faktoren var en relasjon. En relasjon som jeg i ettertid endelig klarer gjennomskue som negativ. Jeg skjønte det vel egentlig hele tiden, men det var vanskelig å gi slipp, jeg var hekta. Når du befinner deg i en relasjon hvor du er den eneste som gir noe, da er det best å gå. Det å skulle tilpasse seg, og endre sider ved seg selv for å få andre mennesker til

Alle disse forferdelige tingene jeg kunne finne på å si til meg selv: Du er ikke god nok, du er feit og du har skeiv nese, du får ikke til uansett, så ikke noe vits i å prøve. Se for deg at du sier disse tingene til en venn. Jeg hadde i hvert fall aldri gjort det. Jeg prøvde derfor å permittere kritikerne, og ikke la henne komme fram med mindre hun var nyttig. Du må bli venn med deg selv, snakke til deg selv, slik du ville snakket til dine egne venner.

Jeg vet ikke helt hvor på veien jeg fant meg selv, og ble glad i igjen, men det kom en februar dag i 2017, hvor det plutselig begynte å slippe. Jeg måtte gjennomskue når jeg var slem med meg selv, og ta tak. Jeg begynte å stå opp for egne verdier, jeg lot meg ikke bli behandlet dårlig av andre, og sakte men sikkert sluttet jeg også å hate de ekstra kiloene. Jeg sluttet å denge meg selv for å ta en ekstra fridag, eller for å la pensum ligge til fordel for Netflix. Og når kritikern dukker opp igjen, klarer jeg i hvert fall å gjennomskue henne.



ILLUSTRASJON: Pernille Grimsrud

Avkledd.

Av Haakon Korbi Kolstad

Som du sikkert har sett inneholder denne utgaven av Under Dusken mange viktige saker om kropp og psykisk helse. Til tross for at dette er temaer som har blitt skrevet om hundrevis av ganger, er de ekstremt viktige å ta opp. Da jeg ble spurt om å lage en fotoreportasje med samme tema var det viktig for meg at mine bilder også kunne spre et godt budskap. “Avkledd” er et pågående fotoprojekt med et ønske om å ufarliggjøre kroppen.

Det finnes utrolige mye press fra sosiale medier, TV og reklame om hvordan man skal kle seg, hva man bør spise, trene osv. Vi ser mer nakenhet enn noensinne på disse plattformene, men en naken kropp er fortsatt litt tabu. Man kan lure på hvorfor det er slik at en mann kan poste et bilde av seg selv i bar overkropp på Instagram, men hvis en kvinne gjør det samme, så blir det tatt ned.

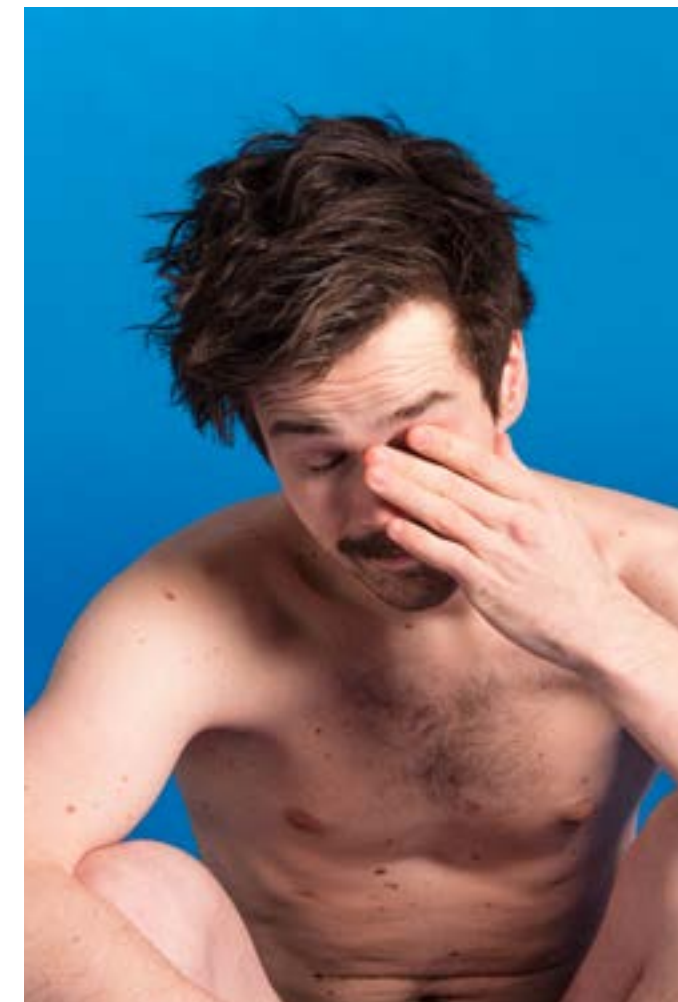
Har vi seksualisert kroppen, og gjort den viktigere enn det den egentlig er? Hvem bryr seg egentlig om hvordan du ser ut? Jeg vet i hvert fall at jeg har nok med meg selv.

Med alt dette i bakhodet er det ikke så rart at mange ikke er komfortable med å vise seg selv naken. Enkelte var først skeptiske til å delta nettopp fordi de var redd for at noen ville bruke det mot dem. Andre har pent takket nei, fordi de ikke vil bli assosiert med slike bilder. Og selv om jeg har full forståelse for dette, synes jeg det er trist. For når alt kommer til alt, så er kroppen vår bare en kropp; noe vi alle har. Enten den er full av fregner, tatoveringer, strekkmerker, eller hår. Vi er alle forskjellige, og det gjør oss unike.

På de neste sidene vil du se portretter av ni fantastiske mennesker, alle unike på hver sin måte. Jeg håper de kan inspirere deg til å være avkledd og fornøyd akkurat som du er.

I desember 2016 fikk Lise-Lott påvist hormonsensitiv kreft. ► Dette førte til at hun måtte operere bort høyre bryst og gå på cellegiftbehandling fra februar - mai 2017. Her er hun portrettert ett år senere med protesen hun fikk innlagt under samme operasjon.





SYV PÅ CAMPUS

OM HELSE

TEKST OG FOTO: Agnes Blom Nysæther

1. Har du en sunn livsstil?
2. Hva er sunn helse for deg?
3. Hva er din «guilty pleasure» når det gjelder usunne vaner?



Alexander Fenes (26), Science and Technology Studies

1. Ja, jeg beveger meg, og sitter ikke så mye på rumpa. Spiser normal mat og går masse på tur.
2. Når det gjelder psykisk helse er det viktig å ha det bra med seg selv. Man må vite at man er god nok til det man har jobbet for. Når det kommer til det fysiske er det viktig å tenke at ikke alle skal være fitnessutøvere. Det er nok å ha et normalt nivå med aktivitet, slik at man kan gå i trapper uten å bli andpusten.

3. After Eight! Har nesten spist én kilo siden jul.



Hallgjerd Strømsvåg (25), psykologi

1. I forhold til populasjonen jeg tilhører, «unge studenter», er jeg nok helt vanlig.
2. Nå studerer jeg psykologi da, så jeg synes det er viktig med både en sunn fysisk og psykisk helse.
3. Det må være øl.



Karoline Williamson (23) og Synne Surnevik (23), historie

1. Ja, i alle fall i forhold til USA. Vi spiser grønnsaker og drikker moderat. Det er ikke hver dag vi drikker, så da synes vi det er innenfor.
2. Det er viktig å trene og spise bra, og ikke stresse for mye med skole. Mental helse er viktig, så man må passe på at man tar seg litt fri til i for eksempel henge med venner. Sunn helse er en gyllen middelvei av kropp og sjel.

3. Chips, dip og snop.



Mari Maurset (21) og Astrid Grønnli (20), pedagogikk

1. Hmm, generelt vil jeg si ja.
2. Man må spise variert og røre på seg. Frisk luft er viktig!
3. Har dessverre en nudler- og Pepsi Max-avhengighet.



Odin Lien Rønberg (19), Engelsk

1. Ja, i hvert fall når det kommer til kosthold, men skulle ønske jeg var litt mer aktiv.
2. Det er å spise sunt, samt å være i såpass aktivitet at man har det godt med seg selv.
3. Å få alt for lite søvn, selv om det kanskje ikke er en «pleasure». Jeg liker også å tenke at hvis man spiser litt godteri av og til, så er det bedre enn å spise alt for mye på en gang.

Psst!

Visste du at uansett hvilket studieprogram du går på, har du mulighet til utveksling i utlandet?

Du lærer et nytt språk, opplever en ny kultur og får et internasjonalt nettverk. Det er nyttig å ha med seg ut i arbeidslivet – og kan være et konkurranse-fortrinn når du skal ut i din første jobb! Et globalt arbeidsliv trenger mennesker med internasjonal erfaring!

Fristen for å søke utveksling til høsten er 1. mars*

innsida.ntnu.no/utenlandsstudier
*Merk at enkelte læresteder kan ha andre frister



Bildekredittering: Marina Santos Haugen; Grand Canyon, USA

Verst av alt er brune sko til svart dress

Dress er et stilfullt plagg, og skal brukes deretter.

TEKST: Kyrre Sandve Ryeng | ILLUSTRASJON: Christian Høkaas

Kjære leser, i høst ble jeg dypt sjokkert. Ikke én, ikke to, men flere ganger av samme grusomme fenomen: Folk som gikk i brune sko til svart dress. Ved flere anledninger observerte jeg oppegående og høyt respekterte medlemmer av Samfundet som begikk slike fullstendig uakseptable brudd på etablerte dresskutymmer. Det er mange feil man kan begå når man går i dress, men noen brudd er verre enn andre.

Dress er et stilfullt plagg og skal - i likhet som et medmenneske - behandles med respekt. Det er derfor vi har kutymmer for hvordan man skal kle seg. Det aller verste bruddet på disse kutymene er når man bruker brune sko til svart dress. Men selv om riktig skofarge er viktig, er det flere ting du burde være klar over hvis du vil se bra ut, og ikke som en komplett idiot.

Det at brune sko til svart dress ikke var et engangstilfelle på Samfundet i høst, er grunn til bekymring. Det virker nemlig til å være en økende form for aksept for en slik klesstil i befolkningen. Et argument som ofte går igjen når det kommer til brune sko og svart dress, er at «det ser jo ganske fresht ut». Nei, det gjør ikke det. Vi kan ikke la slike holdninger bli vanlige. Vi vil ikke ha et Samfund uten stil, og uten klasse.

For hva er det som gjør at man ikke kan gå i brune sko til svart dress? Vel, for å si det veldig kort: Det passer bare ikke. Å se en svart dress med brune sko gjør direkte vondt - litt på linje med det å sole kokende på kokende vann på seg selv. Vondt og jævlig, rett og slett. Finansavisen Business Insider skriver: Når du bruker brune sko til svart dress, virker det som om du prøver å se «fresh» ut, men ikke strekker helt til. Det blir like håpløst som å gå i joggesko til bunaden.

Skulle uhellet likevel være ute, og du har vært så klønete å brune sko til den svarte dressen, bruk i hvert fall brunt belte (selv om dette også i seg selv er fy-fy). Er du i det minste konsekvent, så demper det opp noe for skaden, for da ser det i det minste gjennomført ut. Da er vi inne på temaet «skadebegrensning» snarere enn ønsket oppførsel.

Selv om brune sko til svart dress er det verste overtrampet, er det flere ting du må passe på. For eksempel skal slipset gå ned til beltet. Her er det mange som bommer. Hvis det går lenger ned, ser du ut som Donald Trump. Et for kort slips er heller ikke bra. Da tar du deg bare rett og slett ikke godt ut.

På dressjakka skal den nederste knappen alltid være åpen. Unntaket er

naturligvis hvis du kun har én knapp på jakka - da er det valgfritt om du knepper den igjen. Hvis du bruker vest, så gjelder samme regel der. Hvis du knepper igjen alle knappene på jakka og vesten, ser du bare ansent ut. Og det er ikke stilig å være ansent.

Du trenger ikke være en moteguru à la Giorgio Armani for å innse at brune sko ikke passer til svart dress. Det burde holde at du har øyne. Men mange av de andre kutymene kan kanskje gå folk hus forbi. Som en tommelfingerregel kan du tenke at hvis du er usikker på hva som er riktig, så kan enkle Google-søk hjelpe deg med å finne svar.

Jeg kunne gått gjennom en rekke andre regler for dresskutyme, men konklusjonen er enkel: Vær bevisst på hvordan du bruker dressen. Gå i den fargen på dressen som du liker. Men sørg for Guds skyld for at skoene matcher. Ikke se for stiv ut, men unngå også å se for sluskete ut. Lov meg at du skal være mer bevisst på dette, slik at jeg slipper å bli like sjokkert en gang til.



Vær din egen nonna, lag pasta selv!

TEKST OG FOTO: Benjamin Drews

Med denne enkle oppskriften kan du gjøre en positiv vri på studentenes grimmeste middag: spaghetti med ketsjup. Kanskje tenker du at det er vanskelig å lage noe så fancy som hjemmelaget pasta uten maskiner eller dyre ingredienser. Tro om igjen! Det eneste som trengs er litt tålmodighet, knokfett, og en skarp kniv.

Pastadeig

Du spør kanskje: «Hvorfor er det ikke egg i denne oppskriften, e'kke det vanlig, da?» Ikke i denne oppskriften! Du trenger ikke egg for å lage en god pasta.

Dette trenger du:

250 ml semulemel (fine semolina)
125 ml hvetemel
125 ml varmt vann
1 ss olivenolje
Eventuelt 1/4 ts gurkemeie
Eventuelt en klype med dine yndlingskrydder for smakstilsetning av pastadeigen

Slik gjør du:

1. Kok opp litt vann og la det stå i kjelen slik at det kjøler seg litt av. Det skal være godt og varmt, uten at du brenner deg når du knar deigen.
2. Bland sammen semulemel og hvetemel med en visp i en stor bakebolle, og lag en liten fordypning i midten. Du kan tilsette gurkemeie for å få en fin gulfarge om du vil. Du kan også tilsette andre krydder for å sette smak på deigen, slik som: oregano, timian, rosmarin, trøffelsalt.
3. Bruk hendene for å blande det varme vannet og olivenoljen i fordypningen og begynn å arbeide melblandingen sammen med det våte, fra midten og ut mot kantene.
4. Fortsett å kna deigen sammen slik at den blir jevn. Dette tar ca. fem minutter. Om deigen ikke blir myk, legg den i en plastpose for å hvile i ca. 15 minutter.
5. Ha litt mel på kjøkkenbenken din og rull ut deigen med en kjevle slik at den blir en flat rektangel. Dekk til deigen med et kjøkkenhåndkle og la den hvile i ca. 15 minutter.
6. Etter deigen har hvilt, strø mer mel på kjøkkenbenken, kutt deigen i to deler og kjevle en om gangen, så tynt som du ønsker. Husk at pastaen vil bli større når den koker. En til to mm. er det jeg foretrekker selv.
7. Dryss mer mel på pastadeigen og rull den opp som en rullekake. Bruk mer mel slik at den ikke klistrer seg fast i seg selv. Kutt så deigen i den tykkelsen du ønsker. Tynn pasta blir mer som spaghetti, og tykk pasta mer som tagliatelle. Du kan også kutte dem i bredere ark og bruke dem til lasagne!
8. Kok opp pastaen i en stor kjele med saltet vann og server med olivenolje og hvitløk, ketsjup, eller en annen saus du foretrekker.



Ben's pastasaus

God pastasaus er ikke vanskelig å lage, og trenger bare noen få ingredienser. Dette er en basisoppskrift som lett kan justeres etter dine egne smaksønsker.

Dette trenger du:

2 store spiseskjeer med hakket soltørket tomat i oljelake
En liten splash med olje fra de soltørkede tomatene
1 sjalottløk, hakket
2 fedd hvitløk, finhakket
1 boks grovhakkede tomater
En dæsj med et italiensk krydder (oregano, basilikum, merian, timian, eller rosmarin)
Salt og pepper etter behov

Slik gjør du:

1. Stek opp sjalottløk, hvitløk, soltørket tomat og oljen i en liten kjele på medium varme. Løken skal bli gjennomskiktig og litt gyllen.
2. Tilsett krydder og rør om.
3. Når du kjenner at krydderet lukter godt, tilsett de grovhakkede tomatene og rør om.
4. La det småkoke i noen minutter.
5. Tilsett salt og pepper og juster smaken etter behov.

Medisinens makt over samfunnet

I det moderne samfunnet har medisin blitt den nye religionen.

KOMMENTAR

EMIL ØVERSVEN

Journalist



Vi lever i et samfunn hvor hverdagen gjennom-syres av medisinsk makt og kontroll. Denne tendensen er på ingen måte ny – allerede på syttitallet konstaterte den amerikanske helse-sosiologen Irving Zola at medisin hadde fått en stadig mer sentral rolle i samfunnstyringen, og at legevitenenskapen hadde erstattet mer tradisjonelle kontrollorganer som rettssystem og religion. Det nye er at denne kontrollen ikke lenger bare kommer fra helsevesen og stat, men også fra presse, reklamebransje, sosiale medier, og andre kommersielle aktører.

Et uttrykk for utviklingen er at helse i økende grad har blitt digitalisert. Helse har blitt forvandlet til fitness: Vi overvåker hjerteslagene våre gjennom pulsklokker og fitnessarmbånd, planlegger måltidene våre ut fra kalorier og næringsinnhold, og logger resultatene våre når vi trener, slik at vi kan følge framgangen fra uke til uke. Slik forvandles kroppene våre til remser med tall som skal forbedres gjennom kontinuerlig selvdisiplin og -kontroll. Den medisinske makten preger imidlertid ikke

bare det vi gjør når vi spiser eller trener. Siden absolutt alt vi gjør i prinsippet kan påvirke helsen vår, finnes det heller ingen grense for hvor mye av hverdagen som kan gjøres medisinsk relevant. Vi hører det er bra for hjernen å veksle mellom ulike ruter i det daglige, så vi går en omvei til bussen. Vi hører at for lite eller for mye søvn kan føre til depresjon, så vi legger oss tidligere. Vi hører at å ha telefonen i lommen kan ødelegge sædcellene våre, så vi legger den fra oss på bordet. Hver for seg utretter ikke disse tingene så mye, men om vi bare gjør mange nok små endringer over tid, tenker vi at summen forhåpentligvis vil være nok til å holde oss så friske som mulig.

På denne måten blir helse et evighetsprosjekt som detaljstyrer stadig mer av livene våre, alltid med den gnagende skyldfølelsen over at vi kunne gjort mer. Dette evighetsprosjektet forventes vi alle å delta i, og gjør vår fysiske og mentale helsetilstand til en indikasjon på vår moralske verdi som mennesker. Helse forventes å gå foran alle andre hensyn, og de som av ulike grunner velger å prioritere den bort, for eksempel ved å røyke sigaretter, anses som uansvarlige og irrasjonelle. Det å være usunn blir stadig mindre sosialt akseptert, og det i et samfunn som lover oss mer personlig frihet enn noensinne.

Samtidig finnes det store sosiale forskjeller. I Oslo dør menn som bor på Sagene i snitt ni år før de som bor på Vestre Aker, og på nasjonal basis er fattige overrepresentert i så godt som alle sykdomsstatistikker. De dramatiske helseforskjellene mellom sosiale klasser tyder på at det ikke først og fremst er individuelle valg, men samfunnsmessige faktorer som i siste instans avgjør hvordan vi lever og dør.

Det meste tyder på at vår generasjon går en usikker framtid i møte. Økonomien er sviktende, den politiske situasjonen uforutsigbar, og miljø-krisen virker stadig mer umulig å forhindre. Som kollektiv virker vi ute av stand til å ta de nødvendige grepene som kan styre oss unna krisene som finnes på alle kanter. For individet blir helse en måte å ta kontrollen tilbake – selv om framtiden er umulig å påvirke, kan vi i det minste bestemme hvilken kropps fettprosent vi møter den med. Medisinens fremste styrke er at den er umulig å argumentere mot på sine egne premisser – selvfølgelig er det bedre å være frisk enn syk, å leve lenge heller enn kort, å trene heller enn å la være. Neste gang du løper på tredemøllen kan det likevel være verdt å spørre seg hva du egentlig er på vei mot.



#powerjazztothepeople

Bandet I Like To Sleep visste ikke helt hva de gjorde på Trondheim Calling.

TEKST: Inga Stenøien | FOTO: Jonas Halse Rygh



Aktuelle med?
Trondheim Calling, Plata
Bedmonster, *Bedmonster*-
turne, Jazzintro 2018

Guilty pleasures?
Videointervju hvor en
intervjuer blir sinnsykt
gira av at en fotballspiller
har sjokoladebananer.

**Tips til
trondheimstudenten?**
SPIS! TRÆN! SOV!
Nei, stryk det.

Frykter dere døden?
Jeg tenker ikke på døden,
det kan jo skje når som
helst. Det har gått bra
så langt. Det kan være
vanskelig å prate om
døden, og definere
hva det er. Folk har så
forskjellige meninger om
døden. Hvis man møter
en person og kommer inn
på det temaet finner man
fort ut om personen er
komfortabel med å prate
om det eller ikke. Man
tenker ikke på det, men
alle vet at det kan skje når
som helst, og at det skal
skje. Men man er jo ikke
født for å gå rundt og
grue seg til å dø. Skjønner
du hva jeg mener? Jeg
er bare en vanlig streit
normal person som lever.

Jeg går ikke rundt og
tenker på det. Stryk alt
jeg har sagt. Si at jeg heter
Roger.

retninger ut ifra deres ulike musikalske bakgrunn. Leirtrø var tidlig ute med frijazz, mens Storløken (vibrafonist) blant annet har vært innom modal-jazz, derav jazzrocken, og har referanser fra bebopen. Selv hevder Leite at han setter bremsen for mye av jazzen med sin metall- og rocke-bakgrunn.

– Det var et tidspunkt vi begynte å kalle det powerjazz. Hva det skal bety vet vi ikke helt. Jeg har bare sett et anna band som har nevnt uttrykket før, og det var noe helt anna enn det vi driver med, sier Leirtrø og ler.

– Han snakka om å gi ut plate med oss. Vi skjønte ingen ting

Bandet er for øyeblikket aktuelle med ferskt plateslipp, og drar snart på andre del av releaseturneen sin. Selv mener de det er mange tilfeldigheter som førte til utgivelsen av *Bedmonster*.

– En venn av oss jobba på All Good Clean Records, og kobla oss opp med eieren Jacob. Dansken var jævlig



gira på musikken vår, selv om han bare hadde hørt noen snutter fra soundcloud. Det tok av, forteller Leirtrø.

Trioen har holdt rundt tretti konserter og deltatt på diverse konkurranser innenfor jazz for ungdom. Blant dem er Fremtida i Norsk Jazz-turneen 2017, JazzIncubtar 2017 på DølaJazz og Jazzintro 2018. Alt honoraret fra Fremtida i Norsk Jazz gikk til plateslipp. Sist helg opptrådte de på Trondheim Calling.

– Ifølge streaming-tallene på Spotify er 98 prosent av lytterne våre i Nederland, og vi har invitert noen nederlandske delegater til Trondheim Calling i håp om at de er interessert, sier Leirtrø.

Hva ønsker dere å få ut av Trondheim Calling?
– Først var vi usikre på hva vi i det hele tatt har der å gjøre da vi så lista over demoartistene. Jeg var på møte med Trondheim Calling-folka og vi fikk en del tips til hvordan å nå ut til rockedelen av publikummet vårt.

Leirtrø forteller at hver gang han poster et innlegg om I Like To Sleep på sosiale medier legger han til #powerjazztothepeople. Han legger til at det hadde vært gøy om noen agenter plukker opp det de gjør på festivalen siden det

kan appellere til de fleste som er åpne til det, til tross for at det er innenfor et smalt felt.

– Jeg synes det er fint når folk som ikke har noe til overs for jazz kommer og hører på oss og blir positivt overraska over musikken vår. Da er man med på å vise hva som finnes av musikk, sier Leite.

Hvordan er gruppedynamikken?

– Jeg er diktator, sier Leirtrø og ler.

Leite legger til at ikke alle band nødvendigvis trenger en leder, men at det i dette tilfellet er positivt med en frontmann.

– Nico er en pådriver, og sparker ræva i gir. Ikke på en kjip og pirkete måte, men for å få bandet til å ha den sounden vi vil ha. Det er lagspill, men Nico er ansiktet.

Vanligvis jobber bandet ut ifra selvskevne noter, som danner grunnlaget for en låt. Leite forteller at det ikke skjer mye på skrivefronten for hans del, men at Amund og Nicolas komponerer en god del.

– Øyvind er best på trommeling, sier Leirtrø.

P3 i sikte?

Som trio har de spilt sammen i nesten to og et halvt år, og vanket i mange av de samme

musikkmiljøene. Leirtrø og Leite møttes i første omgang på musikklinja på Katta vgs., mens Storløken gikk tilsvarende linje på Heimdal vgs.

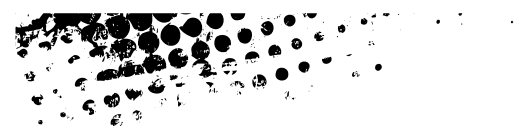
–Vi hadde hørt at Amund var en jævel på vibrafon, og traff han til slutt i Midtnorsk Ungdomsstorband.

På spørsmål om de hadde samme type sjanger i tankene i startfasen svarer Leite blankt nei. Han fortsetter med å fortelle at det er et stort skille mellom hvor de begynte og hvor de er nå i uttrykk.

– Jeg tenker at målet er ha en konstant utvikling på musikken så man aldri går lei av det man driver med. Sounden må være tydelig, men fortsatt utvikles fra periode til periode.

Leirtrø forteller at bandets overordnede mål er P3. Det var heldigvis en spøk. Det overordnede målet er å spille mest mulig og ha det gøy med det de driver med.

– Jeg tror de fleste jeg har pratet med som har likt musikken veldig godt aldri har likt det 100 prosent på grunn av at de alltid har hatt et problem med enkelte valg vi tar. Det er den lille prosenten der som holder litt igjen, og det er der vi liker å være. Vi vil ikke drive med det alle andre gjør. **UD**



Student med verv?

Vil du bli bedre på **presentasjon- og debatteknikk, møteledelse, arbeidsmiljø, tidsplanlegging** eller kanskje **regnskap**?

Bli med på kurs: **sit.no/foreningskurs**



– Vi var aldri sexobjekt som bestemte oss for å ikkje vere det lenger

Etter vidaregåande har medlemma i No. 4 begynt å drikke alkohol og ikkje tenkje like mykje på fordommane rundt det å vere eit jenteband.

TEKST: Birte Marie Molven Fjellro | FOTO: Haakon Korbi Kolstad

Det er laurdags morgon. Sola heng lavt over Trondheim og skin blendande inn vindauga. I rommet sit to av dei til saman tre bandmedlemma av Oslobaserte No. 4. Dei har akkurat kome til byen etter å for første gong ha teke ein såkalla nightliner, som er ein buss med sengeplasser.

– Vi må jo nesten seie at det er eit lite karrierehøgdepunkt å ta nightliner. Det er kanskje litt teit å sei, men det var skikkeleg kult, litt som å leve i ein shaker, seier Ingeborg Maire Mohn og ler.

Bandet skal denne laurdagen opptre på Byscenen i Trondheim. Dei har dei siste åra gjort stor suksess med låtar som «Føkk lunsj» og «Jeg har aldri sett elg», og ga i haust ut sitt andre album. Sjølv om dei no lev av musikken, tok det lang tid før dei fatta ei avgjersle om å satse fullt.

Starta med draumen og lite solkrem

Emilie Christiansen og Ingeborg Marie Mohn byrja saman på musikklinja. Etter vidaregåande fekk dei med seg venninna Julia Witek, og saman starta dei No. 4, som vart det endelege bandnamnet etter fleire endringar. Frå skuletida har dei gått frå å vere to om ein idé, til å bli ein nasjonal suksess. I år, som i fjor, er dei mellom anna nominert til Spellemannsprisen for årets popgruppe.

– Eg visste heile vegen kva eg ønskja å bli. Begge foreldra mine er musikarar, og det har aldri vore spørsmål om noko anna, fortel Ingeborg.

Vidare legg Emilie til at det aldri var eit spørsmål om kva draumen var, men heller om det let seg gjere.

– Etter kvart som det gjekk opp for oss at det var med akkurat dette bandet vi kunne klare det: Det var då vi skjønte at draumen var mogeleg.

Dei to sitt avslappa rundt bordet, til trass for det skarpe lyset som trengjer seg inn i kafeen. Utan å høyrast ut som ein blenda fan, noko som sjølvsgt er tilfelle, ser dei akkurat så friske og naturlege ut som musikken formidlar.

– Vi skreiv vår første song saman for ti år sidan. Den heiter «Jeg vil bli brun», og handlar om akkurat det. Utelukkande, utbryt Ingeborg.

I den lave januarsola ser ingen av dei særleg solbrune ut, og eg spør om dei bryr seg mykje om det i dag.

– Eg trur det var veldig viktig for oss akkurat då. No har eg ikkje sola meg på mange år, og i tillegg bruker eg svært mykje solkrem så eg blir ikkje veldig brun, seier Emilie.

– Det er i alle fall ikkje snakk om noko solarium. Der sett eg foten ned, seier Ingeborg.

Emilie fortel om ein gong då ho faktisk skulle ta solarium. Ho var der saman med ein kompis, dei to vart tilbodne ei dobbelsolseng. Sjølv om tanken sikkert kan verke freistande for nokon, vart dette slutten for solariumskarrieren.

– Solarium er litt som å reise på karaoke: Det er berre ein veldig rar situasjon å finne seg sjølv i.

Ingeborg nikkar med eit freknete fjes og seier:

– Det er noko veldig ekkelt med å leggje kroppen inn i ei maskin som



grillar deg. Men eg har høyrst at det kan hjelpe mot problemhud, så det fins vel nokore bra aspekt ved det.

– Som hudkreft, seier eg og skifter tema.

Førstemann ut og sistemann heim

Dei har på ein måte eit tidlaust uttrykk, med klede og uttrykk som kunne passa inn uansett periode. Eg spør difor om korleis dei var i dei tidlegare ungdomsåra.

– Sjølv føler verkeleg at eg og Emilie har vore dei sama folka heilt sidan vidaregåande. Vi har dei same interessene og dei same vennane no som då.

– Eg var avhalds då, utbryt Emilie.

Ho fortel vidare at ho gjekk på ein såkalla «mild» ungdomsskule, og vart difor aldri eksponert for alkohol. Då ho byrja på vidaregåande hadde ho aldri smakt det.

– Eg syns det var såpass flaut at eg heller sa at eg var avhalds. Berre for å vere nokon. Då slapp eg det flau svaret, som var at eg aldri hadde turt å smake. No kunne eg heller seie «Nei, eg drikk ikkje, og så kul er eg».

Ingeborg nikkar støttande.

– Seinare vart det ei gradvis opptrapping til der eg er no. Og no er det ille: No er eg førstemann ut og sistemann heim.

Utanom drikkevanane til Emilie skildrar dei seg sjølv som ganske dei same.

– Julia, derimot, var nok litt meir freak, der ho gjekk i store skjørt og rare klede. Ho seier vi er heldige som slapp å vere freaks i nokre år, seier Ingeborg og ber meg finskrive det utsegne litt.

– Eit uinteressant poeng at vi er jenter

Blir de ofte kalla jenteband?

Begge svarar kontant ja.

– Det var ein periode det var svært irriterande å bli kalla jenteband, starter Ingeborg.

– Vi har jo skjønt at det aldri, eller i alle fall sjeldan, er vondt meint. Det er berre ein mekanisme i hjernen som fungerer på den måte: Ein må på død og liv kategorisere «jente» og «band» som to separate aspekt, fullfører Emilie.

Som supplering til denne kategoriseringa kan underteikna informere om at medan «jenteband» er eit innlagt omgrep i Microsoft Word, får «guteband» umiddelbart ein raud strek.

Dei diskuter litt seg imellom om det faktisk ligg fordommar knytt til det å vere eit jenteband.

– Det mest ironiske med å bli kalla jenteband, er at når No. 4 har konsert, er vi fleire gitar enn jenter på scena. Likevel er det visst veldig viktig for publikum å kategorisere oss som jenter der vi står, seier Ingeborg.

Bandet, og manageren Ask, fortel at dei tidlegare var veldig nøye på nettopp dette, å ikkje bli kalla jenteband. Likevel har det vorte mindre ►



med tida, både bruken av ordet og irritasjonen. Mykje av dette fordi teamet har korrigert bruken av sjølve omgrepet undervegs, mellom anna ved å kontakta diverse arrangørar og be dei skrive band, ikkje jenteband.

– Det er liksom eit heilt uinteressant poeng, at vi er jenter, sjølvsgagt er vi jo det, men det er ikkje poenget, seier Emilie.

Vil ikkje følge den seksualiserte malen

Samtalen beveg seg over i den meir overflatiske delen av karrieren, meir spesifikt objektiviseringa si drivkraft i dagens musikkbransje. Dei ser begge ganske freshe ut der dei sit og maular skulebollar og appelsinjus. Sjølv om eg for min del ikkje har noko å utsette på utsjånaden, har dei likevel gjentekne gonger fått kritikk for å vere for slaskete kledd på scena.

– Vi tenkjer sjølvsgagt på kva vi kler oss i. Det er akkurat her ein kan sjå ein av dei største skilnadane mellom såkalla jente- og guteband, fortel Emilie.

Ho meiner vidare at skilnaden ligg i dei særskilde forventningane for kva eit jenteband skal vere.

– Alle tek jo berre på seg det dei føler seg komfortabel i. Gutar får kompliment for å sjå fete ut, medan jenter får kritikk for å ikkje ha pynta seg.

– Vi bryr oss, men vi vil ikkje gå etter den seksualiserte malen, der jentene berre skal sjå digg ut, supplerer Ingeborg.

– Vi var aldri sexobjekt som bestemte oss for å ikkje vere det lenger, seier Emilie og smiler sjølv sikkert.

Dei meiner at det sterke fokuset på utsjånaden ikkje berre begrensar seg til musikkbransjen og scenelivet. Frå ei objektivisering til ei anna kjem vi inn på det sosiale mediet Tinder. Om du som lesar skulle ha eit godt auga til eit av bandmedlemma, må eg nok skuffe deg og Tinder-profila di der.

Så kva tykkjer dykk egentleg om kjøttmarknaden som utspelar seg på, mellom anna, Tinder?

– For meg er det litt som å handle klede på nettet, det er ikkje lenger noko menneskeleg ved det, seier Emilie. Ho legg til at ho tidlegare har vore med andre vener og sett på «marknaden», men safarien slutta der.

– Eg har aldri turt å opprette ei profil der sjølv, rett og slett fordi det berre høyrer heilt forferdeleg ut, seier Ingeborg.

– Dra dit elva tek deg, du

Ei undersøkjing gjort av Sentio på vegne av NSO og Universitas visar at 50 prosent av studentane fryktar arbeidsløyse etter endt studietid. Alle tre bandmedlemma har studert ved musikkhøgskulen, og Emilie på si side valde å avslutte studiet for fullført bachelor. Ho meiner at det i seg sjølv ikkje handlar så mykje om kva ein studerer, men at ein gjer det ein faktisk ønskjer å drive med.

– Menneske som gjer det dei brenn for kan verkeleg lykkast. Eg fekk mykje fint ut av å studere, men eg fekk også veldig mykje bra ut av å slutte. Det er så mange unge som studerer i dag, men som seinare er sånn seminøgd med dei vala dei faktisk har teke.

– Ein må ikkje bekymre seg så voldsomt mykje for noko som kanskje skjer, eller kanskje ikkje skjer. Tru heller på at noko vidunderleg faktisk kan skje, dersom ein let det, seier Ingeborg og legg til at Emilie egentleg ikkje har begymringsgenet.

Ho tek ein kort pause før ho seier:

– Samstundes er det farleg å sei det, for det er så veldig mange som nettopp ikkje veit kva dei vil. Det verste du kan sei til nokon er jo «følg hjarta ditt», for herregud, kva skal ein egentleg gjere.

Ho tek seg ein ny pause. Myser ut vindauga. Tek seg i panna og seier:

– Dra dit elva tek deg, du.

Ingeborg ler litt av sin eigen metafor, før Emile seier:

– Det er mykje betre å slutte enn å ta ei utdanning som på papiret ser bra ut.

Sola har for alvor trekt seg tilbake. Dei spør meg eit par spørsmål om kva eg studerer og om eg likar byen. Eg på mi side prøver å svare så kult som overhovedet mogeleg, men skjønner at eg høyrer ganske steril ut. Dei smiler, gjer meg ein klem, men før eg avsluttar må eg spørje:

Kvifor heiter de egentleg No. 4?

– Fordi vi alltid har hatt sympati med dei som akkurat ikkje kjem på pallen, seier Emilie og smiler. **UD**



En tid for alt

«Urinprøven er positiv for chlamydia-smitte og det anbefales oppstart av behandling. Du må selv informere evt. seksualpartner/-e om smitte.»

TEKST: Anonym | ILLUSTRASJON: Eirin Mari Fossey

Sist sommer bestemte jeg meg for å ligge med han jeg hadde vært forelska i som tenåring. Hva jeg fikk ut av det, kort oppsummert: Læren om at det er en tid for alt, og klamydia.

Det var et klassisk peaket-på-videregående-tilfelle. Han var tre år eldre enn meg, hadde spilt i band, den eneste tenåringen i byen med tighte jeans og Nirvana t-skjorte. I en alder av 28 jobbet han på lokale puber når han ikke spilte der, og bodde hjemme hos sin far, som han omtalte som bestevennen sin. Eller «levde av musikken», som han kalte det, da jeg spurte hva han drev med for tiden.

På et tomt, støvfylt utested var vi de eneste i lokalet den kvelden. En håndfull tidligere bekjente, noen av oss hjemvendte for sommeren, andre aldri reist derfra. Etter at utestedet stengte og de andre forsvant, myste jeg mot ham i nattsola og spurte om vi skulle dra hjem sammen. Han smilte lurt og ringte etter taxi.

Søstra hans lå og sov i etasjen over. Det var lytt, så vi måtte være stille. Han fant likevel fram en flaske hvitvin og satte på en film om Håkan Hellstrøm. En halvtimes tid senere gikk vi opp til noe som minnet mistenkelig lite om noe som kunne vært hans gamle gutterom. Det eneste som fantes der var en seng, et brodert bilde på veggen, og regninger på nattbordet adressert til faren hans. Jeg spurte om han hadde kondom. Det hadde han ikke, «men jeg er *clean*, altså».

«Det siste jeg gjorde før jeg reiste på ferie var å sjekke meg, så jeg har i hvert fall ikke noe. Hvis du sier du er *clean*, så velger jeg å stole på det», hører jeg meg selv si. Så naiv kan man altså bli.

Dagen etter står han i døra til gangen mens jeg knytter skoene mine, før jeg tørt sier hadet og går ut døra. Jeg knasker tranebærtabletter resten av sommerferien, nærmere bestemt i fire uker, før det går opp for meg at det kan være noe annet enn urinveisinfeksjon. Tilbake i Trondheim leverer jeg en urinprøve. Jeg blir nødt til å sende ham en melding og informere om smitte, som det så fint het i meldingen fra legen. Jeg går inn på Facebook.

Sist sendte melding var fra 2014: «Vi ses sikkert på byen da». Herregud. Jeg begynner å skrive, og bestemmer meg for å bare gå rett på sak og få dette ut av verden.

«Halla, ville bare si at du burde sjekke deg for klamydia, for du har smitta meg :)))».

Han ser meldingen. De tre prikkene viser at han skriver. Blir borte. Kommer opp igjen. Lenge. Jeg legger fra meg telefonen, orker ikke sitte og følge med, blir bare nervøs av det. Så plinger det. Jeg kaster meg over telefonen, spent på hva han har skrevet.

«👉»

Jeg begynner å le, klarer ikke tolke hvorvidt han er lei seg for å ha smittet meg, eller for å måtte ta stilling til at han selv har klamydia. Samme kunne det være.

En klassisk fyllesex-greie, altså. Jeg husker jeg så på ham, tenkte på femten år gamle meg, prøvde å finne igjen noe av attenåringen som var så fin at jeg ikke turte snakke til ham. Halvannet år senere har jeg ikke hørt på Håkan Hellstrøm og kommer antakeligvis aldri til å se den filmen heller.

Det er en tid for alt.



Balanserer på en knivsegg mellom underholdning og ubehag

Om *Ubu* først og fremst vil pine publikum, har de lyktes.



ANMELDELSE: UBU PÅ TRØNDELAG TEATER
TEKST: Ola Haugstad
FOTO: Aleksandar Ramadanovic, Trøndelag teater

Trøndelag Teaters nye oppsetning *Ubu*, er basert på *Kong Ubu* av Alfred Jarry, som hadde en skandaløs premiere i 1896. Til stede på premieren, som også var stykkets siste visning, var dikteren William Butler Yeats. På vei hjem skal Yeats ha blitt grepet av dyp sorg: Han innså at det han hadde sett signaliserte slutten på den verden han kjente, og forespeilet noe nytt, ukjent og urovekkende. Derfor taler det kanskje til Trøndelag Teaters fordel at Under Duskens anmelder vandret hjem fra teatret fylt av en dyp ambivalens, grunnende på følgende spørsmål: Hva i helvete har jeg egentlig vært vitne til?

Det gjør seg ikke å oppsummere stykket på så liten plass. Her er det egentlig ingen handling. Skuespillerne spiller ikke egentlige karakterer, men tar på seg ulike roller, kostymer og masker underveis. Linjer, ja, hele scener, er improvisert. Stykket grenser vel så mye på impro, stunthumor, og performance, og minner andre steder nærmest om revy, med skamløs publikumsagering og plump, skatologisk humor.

Her er hver eneste fremmedgjøringsteknikk skaperne har kunnet komme på, lessa på den neste. Ofte har fremmedgjøring av publikum – ved hjelp dysfunksjonell dialog, skuespillere som stiger ut av stykket for å referere hva som skjer direkte til publikum, og så videre – størst effekt om det skjer innenfor en strammere ramme. For å låne et engelsk uttrykk, ser det derimot ut til at man her har lagt seg etter følgende metode, i både bokstavelig og overført betydning: Kast dritt mot veggen, og se hva som sitter. Det hele virker akkurat litt for tilfeldig, og der man har bevart bruddstykker av den opprinnelige teksten, virker det forstyrrende på budskapet. I stedet for at enkeltelementene til sammen er større enn seg selv, drar utmattende og intetsigende scener ned helhetsinntrykket.

Når *Ubu* likevel får en viss tyngde, er det takket være noen smått geniale enkeltelementer som balanserer på en knivsegg mellom underholdning og ubehag. Særlig et grep mot slutten av stykket som blander humor, et tungt politisk budskap og en genial illusjon hjulpet fram av en teknologisk gimmick, drar deg mot setekanten. Det gjør de tre timene stykket varer nesten verdt det.



Hvor mange av de vi husker, har glemt oss?

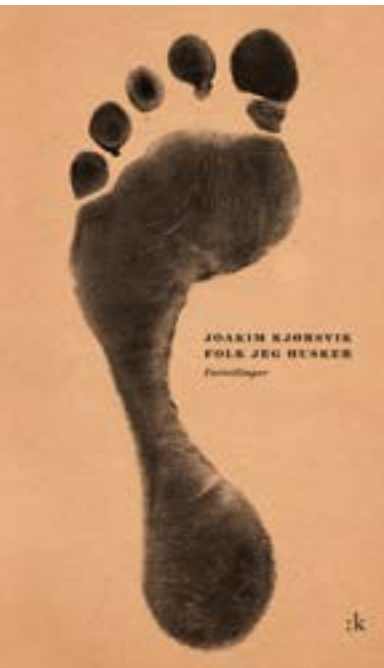
Joakim Kjørsviks siste bok sender tankene til bipersonene i våre egne liv.



BOKANMELDELSE: FOLK JEG HUSKER
TEKST: Vilde Øines Nybakken
FOTO: Kolon forlag, Egil Haraldsen og Ellen Lindberg

Folk jeg husker kom ut før jul, og har allerede rukket å bli populær. Kjørsvik har to utgivelser bak seg som begge har høstet gode kritikker, historiesamlingen *Åpenbart ingen nabo* (2007) og romanen *I fjor var en lang natt* (2013). Hvis du ikke har merket deg navnet hans ennå, er dette en ypperlig anledning.

Boken er en samling fortellinger av ulik lengde. Noen av fortellingene er bare banale enkeltsetninger, som «Theodor»: «Jeg husker Theodor, den kødde». Andre er mer aforistiske, som «Meg»: «Hvor mange av de jeg husker, har glemt meg?» At alle tekstene starter med «Jeg husker ...» skaper en behagelig rytme gjennom boken. Noen karakterer går igjen, som Ruset, Svenske-Laura og Bokka-Marit, mens andre nærmest er som statister, navnløse: «En fyr», «Bolle på Bristol», «En taxisjåfør». Formen er inspirerende, og gjør det vanskelig å ikke begynne å tenke på folk en selv husker, bipersoner i ens eget liv, når man legger fra seg boken.



Tekstene har et realistisk preg, men nå og da grenser de over til det surrealistiske, gjennom snakkende rådyr eller en kvinne som holder hovedpersonen fanget på loftet sitt i sju ganger sju år. En til tider Erlend Loesk humor gjennomsyrrer boken, kanskje mest tydelig i «Hilde Renate», når han reiser ut til skogen: «Jeg [...] fortsatte å gå til jeg stupte av utmattelse, våknet under åpen himmel av at et rådyr slikket meg i skrittet. Jeg hvisket til rådyret, som het Linn Kristine, at det faktisk ikke var elgen som var skogens konge, men ekornet. [...] Ryktet spredte seg fort. Det ble et veldig rabalder. Biene samlet seg i en gjeng og ville ta meg, men fikk ikke lov av prestekragene. Drama, drama, drama.»

Flere språklige perler viser godt hvordan Kjørsvik brilliant mestrer både den korte, Instagram-vennlige formen, og den lengre, mer prosaiske. For eksempel når hovedpersonen blir slått til av en fyr på et julebord: «Jeg var like ved å falle baklengs over det lave smijernsrekkverket [...] men Linn grep meg i jakka og fikk dratt meg om bord i livet igjen.» Man kan ramse opp snertne eksempler fra boken i det uendelige. De fungerer godt alene, men å lese hele boken gir fortellingene den tyngden de fortjener.

Her får du byens mest vasne pølser

Overraskende god service, men posepotetmos og utvannet kaffe gjør at denne varehuskaféen ikke når helt til topps.

TEKST OG FOTO: Stefan Kaliski, Ola Haugstad

– En Biletemaburger, en sjokoladekake og en brus, sier varehuskaféanmelder Piffi til den blåkledd kvinnen bak kantinedisken. – Her er det jammen meg mye å velge i, sier han til kompanjongen, Gastromat. Blikket til den erfarne restaurant-anmelderen skanner den overraskende innholdsrike menyen til kafeen på lavprisvarehuset Bilema. Herligheter som Wienertoast, 3XL baconpølse og pizzaslice frister, men etter iherdig tankevirksomhet bestemmer han seg for at pølser med potetmos vil være å foretrekke. Personalet ser ikke ut til å ha oppfattet at Gastromat er klar til

å avgi sin bestilling, men etter litt roping og hoing kommer kvinnen i blått til disken.

Piffi henviser seg selv til et av de kritthvite vindusbordene i laminert pappmasje som står oppstilt langs det overdimensjonerte panoramavinduet. Bordene er dekorert med hver sin plastblomst. Bilemakatalogen tjener både som lesestoff og tørkepapir.

– En burger uten ost, brøler servitøren fra bak kantinedisken.



TERNINGKAST

MENY:
MAT FOR PENGENE:
SERVICE:
MILJØ:

TOTALOPPLEVELSE:

Kompenserer med BBQ-saus

Herligheten har kommet på bordet.

– Burgeren mangler steke-skorpe. Det er tydelig at den bare er stekt i ovnen, konstaterer Piffi med kjennermine.

– Men de har vært sjenerøse med grønnsakene, repliserer den evig optimistiske Gastromat.

– Med tomaten mener du vel. Burgerens manglende steke-skorpe er forsøkt kamuflert ved hjelp av et sjenerøst lag med BBQ-saus. Men det er mye kjøtt og tomat, så dette er nok mat, selv for store gutter. I mellomtiden har Gastromat satt tennene i den første wienerpølsa.

– Æsj. Den er vassen, utbryter han, mens han viser fram den våte innsiden til spisefølget.

Potetmosen, som tydeligvis har sitt opphav fra en egen potetmosmaskin med Millslogo på, smaker som om den kommer rett fra pose. Melete, uten pepper og med en lite flatterende smørsmak. Dagens bomkjøp

– Eksepsjonelt god service, sier Piffi etter at de blåkledd har gitt anmelderne et hjertelig «God helg!» med på veien.

– Det er ingenting å si på hverken pris eller service, svarer Gastromat.

Fabelaktig transfett-kake Det er duket for dessert. Sjokoladekaken faller i smak, men

det er eplekaken som briljerer.

– Fabelaktig!, utbryter Gatromat. Kaken framstår som fersk, og gjengen i Bilema har heller ikke vært gjerrige med eplene. Piffi kan heller ikke styre begeistringen.

Gastromat supplerer den gastronomiske opplevelsen med en kopp kaffe og en bolle. «Kaffen» er vann med kaffearoma, og bollen hadde hatt godt av noen flere minutter i ovnen. Men selv ikke smaken av rå deig er med på å spolere Gastromats gode humør etter møtet med eplekaken.

Alt for kunden

I samme sekund innser han at de har glemt å ta vare på kvitteringene. Ti sekunder seinere roter to kafe-medarbeidere gjennom søppelkassa på jakt etter de hvite papirstrimlene. Etter noen minutter fiskes kvitteringen opp fra spannet. Gastromat takker lettet og forteller at han skal trekke av måltidet på skatten.

– Eksepsjonelt god service, sier Piffi etter at de blåkledd har gitt anmelderne et hjertelig «God helg!» med på veien.

– Det er ingenting å si på hverken pris eller service, svarer Gastromat.

ADRESSE: Østre Rosten 22, Tiller.

VI SPISTE: Pølser med potetmos og Biletemaburger til hovedrett. Sjokoladekake, eplekake, kaffe og bolle til dessert.

PRISNIVÅ:

Hovedretter: 10 – 89 kroner.

Dessert: 15 – 32 kroner.

Hvem passer det for: Den prisbevisste.

Klientell: Ymse.

Miljø: Mer varehus enn kafé.

Utsikt: City Syd, og tungt trafikktett vei.

Vegetarretter: Potetmos.

Rullestolvennlig: Ja.

Insidertips: Kjøp eplekake!

Dessuten har Bilema fire kilo peanøtter til fugl for 129 kroner.

Musikk på resept

TEKST: Frederick Andre Baade | ILLUSTRASJON: Trond J. Stavås

Det finnes foreløpig ingen kur mot alzheimers eller demens, men den gamle mp3-spilleren din kan hjelpe.

Du har kanskje sett dokumentaren *Alive inside* eller lignende videoer på nett av demente som får høre på musikk fra sin ungdomstid. En gammel mann får et headsett på ørene med Elvis eller The Beatles strømmende ut. Plutselig kvikner han litt til, og begynner så smått å danse eller nynne med. Selv om han har blitt stadig mer fåmælt i det siste, synger han med så godt han kan og husker nesten alle ordene.

Det er ingen tilfeldighet, og dette fenomenet kan med fordel brukes som en del av terapi og pleie. Selv om effektene vi ser på video ikke varer mye lenger enn pasientene har musikk på øret, kan regelmessig bruk av musikkstunder i omsorgen også ha noen langvarige effekter. For eksempel å lindre ensomhet, angst, og depresjon, som også kan opptre sammen med demens. Men da må vi bruke musikken på rett måte. Det funker ikke å gi bestefar en mp3-spiller med tilfeldig musikk han aldri har hørt, og vipps så kan han stille seg selv igjen.

Elvis gir en bedre hverdag

For det første, fører ikke musikken i seg selv til disse positive effektene. Det er dessverre ingen mirakelkur. For at musikk skal ha best mulig effekt, må bestefar være kjent med det han hører, huske det, og like det. Det må være musikk han er glad i, på en eller annen måte. For det andre, kan musikken aldri erstatte vanlig omsorg, men om det kombineres kan det forbedre både bestefars og pleierens hverdag. For det er ikke bare musikken det handler om, men det å kunne kjenne på minner knyttet til musikken, det å kjenne seg selv igjen, og det å føle seg sett og forstått av andre. Det handler om å få kontakt igjen - både for pasienten og pårørende.

Nevrologen Oliver Sacks skriver i boken sin *Musophilia* om flere tilfeller hvor demente reagerer positivt på musikk. Blant annet forteller han om en musikkterapeut som skal underholde en håndfull alzheimerspasienter. Straks hun begynner å spille for dem blir det ro i de rastløse, de stumme begynner å nynne med, og i etterkant får hun høre av pleierne at de nå ser pasientene i et helt nytt lys. De gjenkjenner mennesket i dem igjen. I en artikkel fra NRK i 2012 kommer det også fram at daglig sang ikke bare hjelper pasienten, men også fører til lavere sykefravær hos pleiere. Bruk av musikk i omsorgen er virkelig lovende, og burde utforskes mer og utnyttes. Men hvordan vil slik behandling bli påvirket i framtiden av endringer vi ser i lyttevaner og musikkbruk allerede nå?

Ingen flere Stonesfans

Siden forrige århundre har måten folk lytter til musikk forandret seg drastisk. Med strømmetjenester kan du høre på hva enn du vil, døgnet rundt, og du betaler som regel ikke mer enn én hundrings i måneden. På femtitallet måtte ungdommer spare opp ukelønna for å få råd til et knippe singler, mens musikken i dag er så tilgjengelig at den nesten er blitt allemannseie. Det må jo ha gjort noe med hvordan vi verdsetter og lytter til musikk, men et mer interessant spørsmål er hvorvidt det har forandret hvordan vi blir påvirket av musikken.

En av farene med denne utviklingen er at folk i verste fall slutter å sette pris på musikken og kun etterlyser musikk, det vil si bruksmusikk du egentlig ikke skal legge merke til. Da vil de også slutte å oppleve de positive effektene musikk kan ha på kropp og sinn. En annen fare, knyttet til demens, er at pleiere og familie i framtiden rett og slett ikke vet hvilken musikk du har knyttet sterkest bånd til. I dag hører en gjennomsnittlig lytter på musikk i større mengder og med mer variasjon enn han ville gjort for noen tiår siden. I tillegg virker det som band eller artister ikke er en like stor identitetsmarkør som tidligere, det er snarere musikk i seg selv som har tatt over. Du er ikke Beatles- eller Stonesfan i 2017, du er musikkinteressert.

Saumfar Ipoden

Dersom du er så uheldig at du én dag begynner å utvikle alzheimers, blir det en vanskelig jobb for dine pårørende å skulle finne den musikken som kan hjelpe deg mest. Så hva kan *du* gjøre for å lette denne byrden? Lag en liste vell! Det rådet fikk jeg med en av NTNUs beste forelesere, Nora B. Kulset, da hun hadde faget Musikk og hjernen, om blant annet dette temaet - og det rådet følger jeg nå opp.

Jeg kan forsikre om at det langt ifra er en dyster affære. Jeg lo godt - og ble litt flau, da jeg gikk gjennom gamle mp3-spillere og spotifylister. Jeg anbefaler alle, og har tvunget noen i musikkredaksjonen, til å gjøre det samme. Ikke bare sleng alt gammelt på en spilleliste og la den ligge, men finn det som ennå river litt i hjerterota, får blodet til å pumpe, eller tårene til å renne. Finn det som har satt spor og ta vare på det, fordi musikkminnet, sammen med kjernen av din person, er noe av det siste som svinner hen i demens. Tar du vare på musikken har du den livet ut.



MUSIKKREDAKSJONENS ALZHEIMERSLISTER

Frederick A. Baades liste:

1 MOTORPSYCHO - «Walking on the water»
Motorpsycho dominerte tiden min på videregående. Denne låta er fra den første av platene deres jeg hørte. Hekta fra første stund.

2 BIGBANG - «All the time»
Bigbang er det bandet som har vært med meg lengst. Det er en stund siden jeg sist hørte på dem, men denne låta vekker ennå mange gode minner.

3 SONIC YOUTH - «Incinerate»
Denne låta fant jeg først på Guitar Hero - litt flaut. Men Sonic Youth ble raskt ett av mine favorittband, og den største grunnen til at jeg ennå romantiserer søppeldynga som er New York.

4 SOUNDGARDEN - «Rusty cage»
Fra den obligatoriske grungeperioden. Jeg hadde et gjensyn med plata *Badmotorfinger* etter Chris Cornell gikk bort i fjor. Han gir meg ennå gåsehud.

5 RADIOHEAD - «The Bends»
The Bends er i dag langt ifra min favorittplate fra Radiohead, men jeg kan ikke nekte for at det rykker litt i hjerterota når tittelsporet kommer.

Sander Strand Engens liste:

1 KANYE WEST - «Lost In The World»
Denne er nok den enkleste. Vekker minner om å sykle på kryss og tvers av Oslo på sommerkvelden, den gang jeg hadde kondis til det. Et nydelig samarbeid mellom verdens beste produsent og Bon Iver.

2 THE NAKED AND FAMOUS - «Girls Like You»
Det fantes en tid da jeg hørte på nitti prosent hip-hop, og denne låten har regjert mest lyttet på iTunes siden da. Det er noe med den gjennomgående dronegitaren jeg elsker, og jeg kjenner meg uheldigvis litt igjen i tekstens bitterhet.

3 DAFT PUNK - «Digital Love»
Tror ikke jeg kunne klart meg uten noe Daft Punk. Den håpløse romantikken fra forrige låt bærer over, og denne låta definerer mye av ungdomsskolen for meg.

4 THE STOKES - «Reptilia»
Godlåt fra da bandet fortsatt lagde bra musikk. Er ikke alt for øre-sprengende, men holdt for meg i sinna-på-verden perioden de fleste går gjennom.

Even Steines Liste:

1 BOOMFUNK MC's - «Freestyler»
Det starta en gutt som hadde amerikanske foreldre på SFO da jeg gikk i andreklasse. På grunn av hans eksotiske bakgrunn ble han den naturlige hip-hop- og breakdance-eksperten i gjengen. Jeg husker fremdeles hvor stort inntrykk det gjorde da han satte ghettoasteren på Turbo Bass og spilte «Freestyler».

2 FATS DOMINO - «Blueberry Hill»
Jeg satt og gråt i bilen til denne fordi jeg ikke ville dra på barneidretten.

3 SYSTEM OF A DOWN - «Violent Pornography»
Denne hørte jeg først på min Nokia 6300, mottatt via bluetooth fra en perifer bekjent. Selv om nu metal-greia var litt brutal og fremmed for meg - Korn var direkte skremmende - ble «Violent Pornography» et slags gateway drug inn i metallverden.

4 SCOOTER - «One (Always Hardcore)»
Faren til en kompis av meg var ekte Scooter-fan, og hadde et par meterhøye høyttalere i en alt for liten stue hvor vi ofte hørte på «One». Som selvutnevnte rockegutter kjente vi nok på litt skyldfølelse når den blodharry technoen føltes så godt, men den dag i dag er det heldigvis hipt igjen.

Velkommen til en teateropplevelse du ikke vil glemme!

- En fest for øyet
- en av de mest ambisiøse forestillingene jeg har sett på lenge
scenekunst.no

- visuelle perler og vellykket teatersirkus
Norsk Shakespearetidsskrift

- ein skikkeleg happening av ei framsyning
Klassekampen

- Det starter spinnvilt og ender i melankolsk mørke. Det er grunnleggende plump og uforståelig høyttarvende, full galopp og drøvtygging. Det er virkelig moro, temmelig trist

- Karl-Vidar Lende gjør en kraftprestasjon som kong Ubu
Adresseavisen

- Hva i helvete har jeg egentlig vært vitne til?
Under Dusken

Spilles på Hovedscenen til 20. februar
man - fre 19.30, lør 18

Billetter 73 80 50 00 Grupper 73 80 50 50
trondelagteater.no



TRØNDELAG
TEATER



Følg oss på Facebook, Twitter
og Instagram #ubutu



Great News - Wonderfault
Dritbra, men også ikke.

TEKST: Anna Vøje | FOTO: Eget selskap

Great News er et hazy pop-/rock-band fra Bergen, eller «daze-pop-band» som de kaller det selv. Bandet er kjent for sine energiske opptredener, singlene deres er kritikerroste, og lista er lagt så høyt at det er vanskelig å lage et helt album av samme kvalitet. De fleste låtene i albumet som ikke allerede er sluppet som singler ligger langt under deres ellers skyhøye nivå.

Albumet er frelst med låtene «Never Get My Love», «Love Her», «Make Me Feel» og «It's Easy». De to sistnevnte er ikke sluppet som singler, og er bevis på at guttene fortsatt har mer å gi. I «Make Me Feel» bruker vokalist stemmen sin på en fantastisk måte, og midt i låta trykker bandet til med instrumentene sine og lager en stemning så mektig at jeg ikke kan annet enn å måpe. «Its Easy» starter med et moderat spenningsnivå, og rett før jeg skulle til å pause den kommer et gitarriff som stjeler all oppmerksomhet. «Love Her» og «Never Get My Love» er låter som har blitt sluppet som singler, og som albumet ikke ville overlevd uten.

«Told» er den låta som skuffer mest. Dette er fordi den egentlig ikke er så dum, men så blir den drept av et refreng som kunne fått menneskerasen til å gå i dvale. Jeg blir ordentlig glad av å høre verset, det er fengende og livlig og jeg har inntrykket av at jeg har funnet meg en ny favorittlåt. Så kommer refreng, som egentlig bare er altfor mange instrumenter som spiller samtidig og en langtrukken vokal uten mange ord å formidle.

«Wonderfault», som albumet til og med er oppkalt etter, er en låt jeg alltid har syntes vært kjedelig. «Secrets», «You're Mine», og «Forever» ligner alt annet som blir sluppet for tiden, og selv om det er bra kan det ikke måle seg med nivået Great News er på i de andre låtene. Det samme går igjen: versene er kjempefengende, men blir kvalt av langtrukne refreng. Det er akkurat som om det ikke har vært mer å skrive om, men at «låta må ha en viss lengde». Konklusjonen er at bandet er råbra og kan lage låter av topp kvalitet, men det er et stort gap mellom nivået på låtene. Great News er rett og slett for gode for seg selv noen ganger.



Norsk Råkk - Helgardert
Herlig Ska i norsk drakt.

TEKST: Erlend Gylver | FOTO: Big Day Records

Det er først på deres fjerde album at Norsk Råkks unike Ska-infiserte punkrock kommer til overflaten med full kraft. Albumet er en reise i et meget komfortabelt Reggae og Ska-terreng, der en helstøpt blåserekke sørger for et unikt musikalsk uttrykk. Samtidig finner man massevis av inspirasjon i fra tidligere helter innenfor den norske rocken som Jokke og Valentinerne. Dette er et norsk rockealbum full av overraskelser og med masse kreativitet.

Albumet begynner med tittelsporet «Helgardert», som forteller mye om hva resten av albumet har å by på. En behagelig rekke av blåsere spilles over en taktfast Reggae-beat, mens vokalist Christian Heimdahl leverer jordnære og melankolske tekstlinjer som konkurrerer med de Jokke en gang ga oss. Låtene «Skarpladd» og «5 Minutter» avslører samtidig at bandet har røtter i punken, og at de ikke er redde for å skru opp tempoet der det trengs.

Faktisk er den store styrken til *Helgardert* at variasjonen mellom låtene er såpass stor. Det virker som om bandet har lagt mye arbeid i selve komposisjonen av albumet, for at det aldri skal oppleves som kjedelig - hver låt i seg selv en ny overraskelse. I denne herlige variasjonen finner vi blant annet den melankolske kjærighetssangen «Adjø & Farvel», den svenske Reggae-visa «Vill Du Inte Ha Mej», samt den helstøpte rockelåta «No. 53» - en hyllest til pøbben med samme navn i Oslos gamleby.

Etter å ha hørt gjennom *Helgardert* kan jeg med sikkerhet si at overgangen til nytt plateselskap og ny produsent har vært en suksess for bandet. Det meste av låtskrivingen sitter som et skudd, og produksjonen er det ingenting å utsette på. Albumet framstår som et lekent, kreativt og helstøpt prosjekt med sin unike miksing av sjangre, og er en skikkelig gavepakke for oss som setter pris på god, norsk musikk.



Phil H. Anselmo and the Illegals - Choosing Mental Illness as a Virtue
Hør på hvis du har tid å kaste bort.

TEKST: Maren Høgevoid Busterud | FOTO: Season of Mist

Phil Anselmo sitt side- og soloprojekt, Phil H. Anselmo and the Illegals har gitt ut sitt andre studioalbum, *Choosing Mental Illness as a Virtue*. Dette er et Death-metal album med noen gode kvaliteter, men mest av alt Phil Anselmos slitsomme vokal.

Plata starter med låten «Little Fucking Heroes», som kan høres lovende ut fram til Anselmo begynner å skrike. Han har en monoton vokal som er tidvis dårlig mikset, og den høres ut som et dårlig forsøk på growling. Anselmo høres ikke på langt nær like bra ut som han gjorde med bandet Pantera, som var store på 1990-tallet.

Den slitsomme vokalen går igjen i flere av låtene, men heldigvis finnes det lyspunkt. Blant annet låtene «Utopian» og «Finger Me» har partier som er mer ok å høre på, men disse partiene er det altfor få av på plata.

Bandet gjør en god jobb, selv om de holdes i bakgrunnen og ikke består av faste medlemmer. Låtene er instrumentalt sett greie og verdt å høre gjennom om du har litt tid til overs. «Delinquent» ble en favoritt her fordi den hadde partier som skilte seg ut fra resten av plata, og gjorde låten mer minneverdig, eller i det minste gjenkjennelig.

Å høre på *Choosing Mental Illness as a Virtue* ville vært en bedre opplevelse uten Anselmos vokal, som er i veien for musikken som har potensial til å være god. Det krever litt konsentrasjon for å høre hvilke låter som eventuelt skiller seg ut, fordi låtene jevnt over er på relativt samme nivå. Det er heller ikke mange låter med noe spesielt inspirerende hook som man vil huske. Faktisk så tror jeg svært få vil huske dette albumet.

Hva musikkredaksjonen hører på

Fire album som går på repeat hos våre journalister



FOTO: Nuclear Blast

Corrosion of Conformity - *No Cross No Crown*

Årets første skikkelige gode hardrock-skive. Det er godt over ti år siden Corrosion of Conformity ga ut et album med original vokalist Pepper Keenan, men nå har hans comeback løftet bandet til nye høyder. *No Cross No Crown* begynner seg i det herlige skjæringspunktet mellom klassisk hardrock, 1970-talls metall og stonerrock. Selv om dette ikke er den mest originale utgivelsen, så er kvaliteten på musikken upåklagelig. Her er det nok av hooks og dødsfete, enorme riff, fra en av pionerene innenfor seig sørstats-metall.

– Erlend Gylver



FOTO: Blanca

Young Dreams - *Waves 2 You*

Fem år er gått siden bergenserne i Young Dreams slapp den Spellemann-vinnende *Between Places*, så jeg overdriver ikke når jeg sier at *Waves 2 You* var veldig etterlengtet. Det låter fortsatt umiskjennelig Young Dreams - frisk, drømmende og fargerik pop, som varmer deg om vinteren og kjøler deg ned på sommeren. Det er kanskje litt tidlig å melde, men noen av de første låtene på plata kommer 99 prosent sikkert til å være på min liste over 2018s beste låter.

– Katrine Andresen



FOTO: Dead Ocean Records

Shame - *Songs of Praise*

Disse britene sparket tennene inn på 2017 da de ga ut *Songs of Praise*. Platen har mer eller mindre gått på repeat på headsettet mitt de siste ukene, og linja «relatable, not debatable» har nesten blitt et mantra for meg. Det er tydelig at guttene har gjort hjemmeksene sine og drar mye inspirasjon fra post-punken og no-waven fra åtti og nittitallet. Selv hører jeg mye Sonic Youth på platen, og elsker det. Anbefales på det sterkeste. Er du ennå usikker kan du også lese vår anmeldelse av plata.

– Frederick Baade



FOTO: Polyvinyl

Anna Burch - *Quit The Curse*

Etter en rekke knakende gode singler, hvorav «Asking 4 a Friend» traff meg midt i trynet, har Michigan-popperen endelig sluppet sin debutskive. Ukompisert gitardrevet pop, bittersøte tekster, og enkle melodier. Det høres i grunn ikke så spennende ut, men det er en x-faktor her som løfter låtene fra middels til flotte. Og noen ganger er det jo akkurat fin og ukompisert pop man trenger.

– Even Steine

MIN MUSIKKANBEFALING



PAULINA DUBKOV
RADIOREDAKTØR

Selvmedisinering med musikk

Flere studier tyder på at musikk reduserer smerte, og at yndlingslåta di til og med kan lindre smerte i like stor grad som smertestillende legemidler. I situasjoner hvor liv, relasjoner eller situasjoner har tatt slutt eller endret seg brått, har det å høre på en spesifikk låt om og om igjen ofte vært en del av min bearbeidingsprosess. Også når det kommer til uskyldige hindringer, har det å høre på musikk hjulpet å bevege meg videre i hverdagen min, og dette er det umulig at jeg er alene om. Mulig jeg er altfor psykoanalyserende, men jeg mener vi kan ha godt av å tenke mer på hvorfor musikk har en så stor innvirkning på oss.

Et forsøk gjort av Eduardo Garza ved Aarhus Universitet viste at musikk fungerer smertelindrende fordi musikken distraherer hjernen fra smerten. Jeg mener at her er det snakk om distraksjon på et ubevisst plan. Jeg bruker ofte musikk til å hjelpe meg i vanskelige situasjoner, og når jeg setter på en låt som jeg kan relatere meg til, er det låta som setter ord på situasjonen, istedenfor meg. Når ordene er sagt og følelsene kartlagt, begynner distraksjonsprosessen, og jeg beveger meg ut av min opprinnelige sinnstilstand, og til en ny.

Av og til trenger man ikke tekst engang. For eksempel appellerer Jon Hopkins' album *Immunity* til meg på et nivå det er veldig vanskelig å sette ord på. Albumet hjalp meg med å både utforske og uttrykke følelser i en vanskelig tid, og er et eksempel på at musikk lar deg kjenne på følelser som det ellers er vanskelig å finne fram til. At man kan koble følelser opp mot noe på denne måten, sier svært mye om makten musikk som kunstdisiplin har.



MERKEVARE
BRILLE
SPAR OPPTIL
70%
INKL. COMFORT GLASS

SYNSPRØVE
50%
NÅ 395,-

**EYE
FACTORY**
BETTER EYES • LOOK BETTER

Tilbud gyldig t.o.m 10. feb 2018 og kan ikke kombineres med andre tilbud. For timebestilling på Trondheim Torg 458 70 611



NOVELLEKONKURRANSE

Under Dusken inviterar alle studentar i Trondheim til ein konkurranse i novelleskriving.

Ta fram skrivesakene og din indre kreativitet: Under Dusken køyrer nok ein gong novellekonkurranse! Tema for novella er **KUNSTIG**. Dette må på eitt eller anna vis kome fram i teksten.

Makslengde på teksten er 12 000 teikn. Vinnarteksten vil bli publisert i siste utgåve før sommaren og på underdusken.no. **Vinnaren vil også motta eit forfattarkit** komponert av oss i Under Dusken.

Litterært Kollektiv stiller som jury for konkurransen.

Alle bidrag må sendast inn **seinast 15. april** for å kunne delta i konkurransen.

Bidrag sendes til kulturredaktor@studentmediene.no.

ILLUSTRASJON: Benjamin Drews

KULTURREDAKSJONEN ANBEFALER OG AVBEFALER

ANBEFALER
The Chi. Dritkul serie hvor man følger et nabolag på sørsiden av Chicago. Serien startet på HBO i januar og ble fort fornyet for en sesong to.

Jimmy Smash. Disse gutta bør du sjekke ut om du liker musikk som Bon Iver, Anderson .Paak og Quincy Jones. Chill og kul elektronika som virkelig kom til sin rett på Kunsthallen under Trondheim Calling.

Å dra på Ikea når du har navnedag. Da får du gratis middag. True story.

AVBEFALER
Å ha sex på doen i første etasje på Mormors. Bare... nei. Vær så snill å slutte.

Å vorse for alt mulig. Hva er greia med å vorse for alt mulig? Her kommer en liste over ting som ikke er greit å vorse for, for de som skulle være usikre: Samfundsmøte. Debatt. Familieselskaper. Valg. Konfirmasjon. Dåp. Quiz. 1. mai-tog. Fotballkamp på tv. Kino. Teater. Du skjønner greia?

NTH-RINGEN

Ditt vitnemål i gull



Produisert av GULLSMED **KARL-GÅRD**

Den originale NTH - ringen for sivilingeniører og sivilarkitekter finner du hos oss. Rask levering!

DAHLSVEEN JUVELER
en del av mestergruill

OLAV TRYGGVASONSGT 24 • TRONDHEIM •
WWW.GULLSMEDDAHLSVEEN.NO • TLF. 73 52 56 06



KVISS

KVISSMESTERE:
Christian Høkaas og Jahn Ivar Kjøseth
Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

SVAR:

1) Hosiialkirken 2) *The Shape of Water* 3) Tyskland 4) Joseph Smith 5) Trelleborg 6) Portable Document Format 7) Det var tilholdsstedet til Osama bin Laden, hvor han ble skutt og drept av amerikanske Navy SEAL 8) Ikea 9) Potet 10) Medina 11) Verdens økonomiske forum (World Economic Forum 12) Antarktis 13) Julian Methan 14) OSRAM 15) Næringsminister 16) Gyger 17) Varg Vikernes 18) D 19) Areola 20) Rød

- Hva heter den karakteristiske, åttekantede kirken som ligger ved Kongens gate og er Norges eldste av sitt slag?
- Hvilken film kapret 13 Oscar-nominasjoner i år?
- Fra hvilket land kommer Playmobil?
- Hva heter stifteren bak trossamfunnet De siste dagers hellige, også kjent som mormonerne?
- Før 1985 gikk den langstrakte E6 fra Kirkenes til Roma, men med nye europaveier går den nå bare til en sydlig by i Sverige. Hvilken?
- Hva står PDF for?
- Den pakistanske byen Abbottabad fikk stor medieoppmerksomhet i mai 2011. Hvorfor?
- Mangemilliardær Ingvar Kamprad døde 27. januar. Hva var han grunnleggeren av?
- Hvilken plante ble tidligere kalt jordeple?
- Hva regnes som Islams nest helligste by etter Mekka?
- Hvilket toppmøte ble nylig holdt i Davos i Sveits, hvor blant andre Donald Trump deltok?
- Hvilket område regnes som verdens største ørken?
- Hva heter den nye UKEsjefen?
- Hva er, ved siden av Philips, verdens største lyspæremerke?
- Trond Giske har hatt tre ministerposter. Hva var hans siste?
- Hva heter de kvinnelige jotnene i norrøn mytologi?
- Hva heter den norske black metal-artisten som blant annet står bak tre kirkebranner?
- Hvilket romertall har tallet 500?
- Hva heter kvinnens mørke område rundt brystvortene?
- Hvilken farge har hjemmedraktene til fotballklubben Brann?

HVA DELTAR DU PÅ I VINTER-OL I PYEONGCHANG?

Illustrasjoner: Astrid Bøhler



0-3 poeng:
Feil fly. Du ender opp i Pyongyang i Nord-Korea.



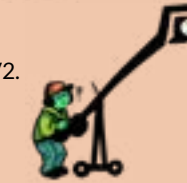
8-12 poeng:
Aking med bobsleigh (uten ulykker).



17-19 poeng:
VIP-lounge med de norske utøverne.



4-7 poeng:
Aking med bobsleigh (med ulykker).



13-16 poeng:
Flerkameracrewet til TV2.



20 poeng:
Curling: Den letteste gullmedaljen du kan vinne uten å være ung, sprek og flink.

STUDENTKALENDER

6. - 27. FEBRUAR

SPORT KULTUR DEBATT

FREDAG 9. FEBRUAR - SØNDAG 25. FEBRUAR

OL

Det er OL! Du bor nemlig i Norge som betyr at dette stiller likt med hvilken som helst høytid av betydning. Enten du er typen som benker deg ned, ser kun favorittutøverne, samtlige arrangementer eller ingenting, så kommer du til å merke at det er OL. Nyhetene vil fylles, fester vil blir holdt, diskusjoner vil komme på jobben, det blir OL.

LØRDAG 10. FEBRUAR

Latter live – på turné klokka 19.00. Olavshallen.

For dem som ler av eller med norsk stand-up eller Latter Live et høydepunkt. For 400 kroner eller mer kan man oppleve Zahid Ali, Jonna Støme, Christer Torjussen, Maria Stavang og Halvor Johansson. Nå lyder kanskje bare de to første navnene kjent, men hvem har sagt at ikke ukjente stemmer og fjes kan få folk til å vri seg i latter. Ufrivillig eller frivillig. Morsomt blir det sikkert.

SØNDAG 11. FEBRUAR

Voldtekt klokka 19.00 – 21.00. Studentersamfundet.

«Jaså, du er ute og lufter urverket ser jeg?» Dette må være den mest legendarisk replikkene fra en Anja Breien film, men den er dessverre ikke å finne i filmen Voldtekt fra 1971. Her leverer regissøren bak de tre Hustrufilmene en noe mer alvorlig fortelling, om en kar som blir mistenkt for å ha foregripet seg på noen unge piker. Det er duket for norsk kunsthjelp i svart/hvitt.

MANDAG 12. – ONSDAG 14. FEBRUAR

EMIL og Smørekoppenrevyen 2018 – Mye vil ha mer. Klokka 20.00. Byscenen.

Kan ingeniører være morsomme? Vet ikke, men de prøver nå i hvert fall. Linjeforeningen EMIL og Smørekoppen (mest kjent for opptaksprøver som involverer eddik) forsøker å lage revy. De lover «en kulturell opplevelse uten like, spekket med humor, spenning, latter, tårer.» Dessuten blir det nachspiel.

TIRSDAG 13. FEBRUAR

Adil Khan om utenforskap og inkludering Klokka 19.00-21.00 Litteraturhuset

Kjent fra programmer som Dansefeber og Norske Talenter, kommer danseren Adil Khan til Trondheim for å snakke om hvor viktig det er med sosial inkludering. Røde Kors Trøndelag arrangerer foredraget.

ONSDAG 14. FEBRUAR

Onsdagsdebatt: Politisk (u)korrekt Klokka 18.00 – 20.00. Studentersamfundet.

«Det var onkel Tom som ga meg ereksjon» eller «du er veldig søt når du er sint vesla». Dette er fraser som vil sette enhver representant fra den såkalte krenkegenerasjonen ut av spill. Har folk blitt for nærtagende eller er de bare omtenkssomme og sympatiske? Eller kanskje har vi bare nisselua godt trukket nedover ørene? Gjør deg klar til debatt!

TORSdag 15.FEBRUAR

La dolce vita Klokka 18.00. Cinemateket. Liker du vakre kvinner? Som alltid i Fellinis filmer er sensuelle damer overrepresentert på rollelistene. La dolce vita er intet unntak. Her møter vi Romas rike elite, alt presentert i et noe satirisk, nærmest ironisk lys. Horer, bedragere og journalister på det glade 1950-tallet. Kanskje kan du lære noe om hvordan tabloidpressen fungerer? OBS! Viser også søndag 18.02 kl. 17.00 og tirsdag 20.02 kl. 19.30.

FREDAG 16. FEBRUAR – LØRDAG 17. FEBRUAR

Øystein Sunde 70 år Klokka 19.30. Olavshallen.

Trubadur og morromann Øystein Sunde fylte 70 år i fjor, men han feirer tydeligvis fortsatt. Om far, mor eller en eller annen perifer tante skulle komme på besøk kan du alltdis ta dem med på Øystein Sunde show i Olavshallen. Sammen kan dere synge «Volvo Amazon» eller nynne taktfast på melodien til «kjekt å ha».

FREDAG 16. FEBRUAR

Turbonegro Klokka 22.00 – 00.00. Studentersamfundet.

En samling av landets røffeste gutter har endelig valgt å ta turen til Trondheim. Bandet som i klesveien ligner en kryssning mellom Village People og Wig Wam har befestet seg hos norske så vel som internasjonale punk rock fantastene. Med norsk-engelsk diksjon vil orkesteret synge om hvordan det er å ha ereksjon og om hvor trist det er å bare ha døde venner.

LØRDAG 17. FEBRUAR

Utstillingsåpning: Killi-Olsen New York 1983 Klokka 13.00. Trondheim Kunstmuseum (TKM) Bispegata.

Året er 1983 og kunstner Kjell Erik Killi-Olsen lager sin første tredimensjonale skulptur i pappmasje. I samme periode flytter han til New York, der han blir en del av det annerledestenkende og hippe kunstnermiljøet i East Village. I TKMs nye utstilling fokuseres det på Killi-Olsens kunstnerskap og kunstproduksjon fra 1980-tallet. Om du liker pappmasjekunst eller ikke – ingen sier vel nei til litt gratis drikke.

LØRDAG 17. FEBRUAR

De Press. Klokka 21.00. Byscenen.

Det smått legendariske punkbandet De Press med vokalist og polakk Andrej Nebb i spissen gjester Trondheim og Byscenen. Til tonen av instrumenter slik som hammer, ambolt og vinkelsliper framfører gjengen tekster på sågar engelsk, norsk og polsk. Forhåpentligvis høres «Fiskepudding», også utenfor Byscenens tykke vegger denne kvelden.

SØNDAG 18. FEBRUAR

NBA All Star

En amerikansk sports-event stadig flere Nordmenn har fått øynene opp for. De beste fra hele ligaen plukkes ut og spiller kamp mot hverandre for Team Lebron eller Team Stephen. Dette er amerikansk idrett på sitt beste, dette er show.

MANDAG 19. FEBRUAR

Politikk fra innsiden – Tord Lien og Agnar Kaarbø Klokka 19.00 – 21.00. Litteraturhuset.

Journalist Agnar Kaarbø møter tidligere statsråd Tord Lien (Frp-er med smultringskjegg) for å snakke om livet som toppolitiker. Lien var tidligere olje- og energiminister, men valgte å gå av, «av hensyn til familien» (særlig). Hvordan møter man motgang og medgang? Og hvordan er det å arbeide med store reformer? Det gjenstår å se.

ONSDAG 21. FEBRUAR

Onsdagsdebatt: Deltidstyrani. Klokka 18.00 – 20.00. Studentersamfundet.

«Skal du ha pose?», «en big whopper er klar» eller «ledig kasse her». Dette er vendinger som deltidsarbeidene studenter har framført både én og to ganger. En deltidsjobb er et tveegget sverd. Økonomisk frihet i bytte mot fritid. Klingende mynt byttes i pils, potetgull, posebukser og andre forbruksvarer, men er det egentlig verdt det? Dagens samfunn preges av at stadig flere arbeider deltid, derfor tar Studentersamfundet debatten.

SØNDAG 25. FEBRUAR

Carabao Cup Finale

Manchester City møter Arsenal i engelsk fotballs minst viktige pokal, ligacupen. Men cup er fortsatt cup, og dette er fortsatt storkamp. Kanskje kan den bli artig og, vi får se.



SENDEPLAN VÅREN 2018

Hør oss på radiorevolt.no

MANDAG

07.00 - RevoltMorgen

17.00 - 67% sikkert

TIRSDAG

07.00 - RevoltMorgen

16.00 - Listverket

18.00 - Blyforgiftning

20.00 - Bokbaren

ONSDAG

07.00 - RevoltMorgen

18.00 - Sagtann

19.00 - Millenium

TORSdag

07.00 - RevoltMorgen

16.00 - Påtirshda

17.00 – Uillustrert vitenskap

18.00 - PBK

19.00 - Satirikon

20.00 - Filmofil

FREDAG

07.00 - RevoltMorgen

16.00 - Nesten Helg

18.00 - FEBER

20.00 - Irie Radio

SØNDAG

15.00 - Rødmaling

19.00 - Garasjen

SPITPOSTEN REGISTRERER

... at vi gratulerer **Benedikt Javorovic** som melder sitt kandidatur til **ledervalget**

... at **fascistene** tok talerstolen allikevel

... at Trump signerer avtale for å holde **Guantanamo** bay åpen

... at det er nok det de egentlig vil med nybygg

... at gjengene på Huset har nye ofre

... at **Nesodden** kryr av daddies

... at Dusken fylles opp med nudes

... at gabonere kan spille fotball

... at **Northug** kan kunsten å krangle

... at Løfishus er ingen lefse

... at såre lepper kan føre til trøbbel

... at **Frank Løke** er gud

... at bloggere krenkes av **Ulrikke Falchs** krenking av bloggere

... at Rindal er på studietur i Asia

... at heldigvis kikker han ikke på døde menn som henger og slenger

... at **Logan Paul** er tilbake

... at anonym kineser er **Michael Lee**

... at sport er bedre på spit enn sport

... at sport kommer på radio

... at Sørloth har fått vel høye forventinger

... at Sønders er tilbake i byen!

... at det går nedover med dusken

... at Siv Jensen er homo-venn

... at hæ er Siv Jensen **homo-venn?**

... at nesten like ille som å høre på Pirum

... at **Haddy Njie** mirakuløst nok enda er sammen med Trond

... at Haddy mener **Trond** ikke har gjort noe galt

... at **Stockholm-syndrom** og gjelder for metoo

... at det er håp for alle

Nord-Korea sender OL-delegasjon

Etter invitasjon fra Sør har Nord-Korea gått med på å sende en delegasjon til OL. Det er knyttet mye spørsmål til hvor gode de relativt uprøvde nordkoreanske utøverne er, og ydmykelse har blitt nevnt som et potensielt problem. Kim selv vurderte lenge å bli med i firemanns selvmordsbob, fordi han er lei av det monotone diktatorlivet, men fant ut at makten er for digg å gi slipp på. Han sender heller fetterne sine som steinet ham som barn. Kim ser nå mer enn noen gang fram til olympiaden. Dersom han ombestemmer seg og likevel vil ha en større rolle, er jo nå veien kort for den feite riskokeren. Atomrakettene står parate i tilfelle gullmedaljene uteblir.

Kommunist-statens begrensede arsenal av utøvere har og ført til at folk fra fjern og nær har søkt om å få representere landet i de olympiske leker. «Jeg mener selv at jeg har en god sjanse til å bli tatt ut: Jeg er ikke fra landet, men ingen ser forskjell». Forteller en anonym trønder med kinesisk pass og bredt glis. «Jeg er habil på ski så hvorfor ikke prøve seg, guling er guling og Kina er jo kommunister de og. Dette vil gjøre meg til en legende på Downtown, og alle vet at det fører til bra med ligg».



Deltakende nasjoner

 Norge	 Azerbaijan - Det ene landet du bare vet om pga. MGP	 USA	 Sverige
 Finland	 Japan	 Polen	 Colombia

- Han eier ingen SKAM, sier bitter C-kjendis

– Jeg er først og fremst krenket over at han er en hvit mann som menger seg med studenteliten, sier Ulrikke Falch

Det var etter at forhudsrenser Julian Mæhlen ble valgt som UKEsjef 1. februar, at den flate verden ble snudd på hodet for UKEsjefens ekskjæreste, Ulrikke Falch. I en samtale med Spitposten beskriver hun i detalj hvordan hun føler seg støtt av at Mæhlen har valgt å påta seg dette vervet.

Det er en tirade vi ikke har sett maken til siden Erlend Elias var med på kjendisfarmen, når Falch nå tordner mot det hun kaller elitistisk sammensvergelse av hvite menn i lederstillinger på Studentersamfundet. Selv om Falch medgir at han umulig kan ha valgt sin etnisitet eller kjønn selv, påpeker Falch at Mæhlens historie som rompiskompis ikke er forenlig med hans rolle som frontfigur for Samfundets store pengemaskin.

Falch mener fremkomsten av nok en hvit mann i UKEsjefstolen vitner om uvitenhet både fra Mæhlen selv og av Storsalen. Nå er hun redd for at deler av studentmassen skal føle såret av at nok en hvit mann skal påta seg rollen som sjef for studentenes store fyllefest-arrangør.

– Det sender et tydelig signal om at det kun er hvite menn som kan skjenke alkoholiserte ingeniørstudenter tre uker i strekk, OG DET ER KRENKENDE, skriker hun så høyt at Spitpostens journalist vurderer selvmord.

De eneste som liker UKA er gamle hvite menn, mener Falch, som påpeker at festivalen ble startet av hvite menn i 1917. Nå mener hun altså at tiden er inne for at noen andre enn endetarmskorister skal få sjansen.

– Det virker rett og slett som om han ikke eier skam, og vitner til en tydelig uvitenhet om at hvite menns posisjon i samfunnet har gått ut på dato. Det er på tide at disse skapningene plasseres på historiens skraphaug - nå er det kvinner (og de 14 andre kjønnene som finnes) sin tur til å arrangere fest, sier hun.

Da Spitposten tok kontakt med Julian, hadde han følgende stikk tilbake mot Falch:

– Når Ulrikke går «ur vägen» for å hakke ned på meg i Spitposten, må vi huske på at hun bare er en kvinne. Det er begrenset hva man kan forvente når du er laget av et ribbein

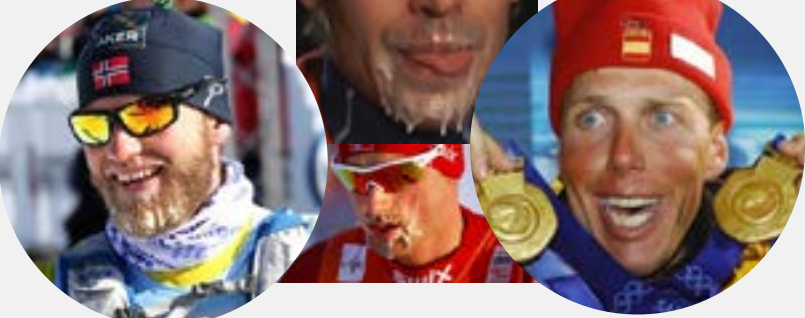
BJØRGEN SKIFTER KLASSE:

Siden det legendariske Idrettsgalla-bildet med blodsprenget biceps, har utlendingene raljert suspekt mot Rognes’ store dronning. Og det med rette. Fitteblekka har førstehåndsinformasjon om at de ekstreme overarmene faktisk ikke skyldes mye trening. Testosteron har vært del av Bjørgens frokost siden glansdagene hjemme på gården i Trøndelag. Nå skjer det som måtte skje. Marit, eller Marvin Bjørgen som hun har søkt om å hete skifter til herreklassen. WADA poengterer på feministisk vis at Bjørgen også får lov til å bruke EPO, bloddoping og steroider for å lettere kunne ta opp kampen med gutta. Bjørgens sørafrikanske ekvivalent Caster Semenya er også invitert til å innta herreklassen. Om det er langrenn eller hekkeløp hun velger, er derimot fortsatt usikkert.

JOHANN MÜHLEGG GJØR COMEBACK

Den tidligere tyskspanske langrennsløperen og EPO-baronen sikler rabiesaktig på et hårete comeback i langrennssporet. Mannen med de skyldige ugleøynene som etter karrieren har livnært seg på det brasilianske boligmarkedet, vurderer nå mulighetene for å delta i Pyeongchang for sambaens hjemland. Mühlegg har knasket en pillecocktail bestående av amfetamin, testosteron og hestedop helt siden i fjor sommer. Fitteblekkas utenrikskorrespondent påstår at Mühlegg så ut som et illsint rovdyr på jakt etter kristenmanns blod, da han møtte tyskspanjolen på hardøkt i de sveitsiske alper ved juletid.

– If WADA are letting Marvin Bjørgen take testosterone, they should fucking let me participate whenever I want, wherever I want, sier Mühlegg ildsint i en kort kommentar.







GI DIN CV ET UNIKT LØFT I SOMMER!

Nå har du muligheten til å komme på innsiden av Norges mest attraktive arbeidsplass. Vi har nå lagt ut sommerjobber innen et vidt spekter av våre fagområder.

Som kjent vil praksis fra høykompetansemiljøer i SINTEF gi deg en globalt verdsatt ballast du tar med deg videre samme hvor du ønsker deg i arbeidslivet. Men som du også sikkert vet ønsker faktisk de fleste etter endt utdanning å skape sin karriere nettopp i SINTEF. En av mange grunner til dette er nok at alt overskudd vår forskning skaper blir investert tilbake til dem som virkelig skapte det. Nemlig våre ansatte. Dette i form av verdensledende laboratorier, kompetanseløft og midler til framtidig forskning.

Gå inn på www.sintef.no/sommer og finn ut mer før fristen løper ut. Verden vil ha våre løsninger og vi vil ha dine.

Velkommen til SINTEF – Teknologi for et bedre samfunn.

