

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.12 105. ÅRGANG 19.11.19 - 14.01.20



**FOR SYK
FOR SIT**

21-22 AUGUST



WOLFMOTHER^{AU}



GABRIELLE

2020



SKAAR



THE NEVILLE STAPLES BAND^{UK}



HONNINGBARN

PSTEREO
MARINEN – TRONDHEIM



STUDENTPASS I SALG FRA 22. NOVEMBER – PSTEREO.NO



14

SUNN SØVN:

Gjennom energidrikk- og kaffedriking i eksamenstida blokkerer du signalene om at kroppen din trenger søvn. Det kan hende at det nettopp er søvnen som er avgjørende for å huske det du leser.



38

EN SOM MANGLER:

Tore mistet moren sin til selvmord for fire år siden. Han håper på at åpenhet rundt temaet kan føre til at færre opplever det samme.



54

ÅRETS ALBUM:

Nok et musikkår er snart omme og musikkredaksjonen har funnet 2019s 20 beste album. Noen gamle kjenninger har glimtet til med nye perler, men listen består også av bemerkelsesverdig mange debutalbum.

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

28

FOR SYK FOR SIT:

Enkelte får ikke psykisk helsehjelp hos Sit. De ønsker heller å fokusere på forebyggende tiltak, og overfører de mest alvorlige enkelttilfellene til kommunen.

48

ÅRETS NYORD:

Er du spent på hvilket ord som blir kåret til årets nyord av Språkrådet? Kulturredaksjonen har tatt saken i egne hender, og stiller med en alternativ liste.

TIPS OSS!

tips@studentmediene.no

ANNONSERE?

salgssjef@studentmediene.no

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

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Therese Fjorden Lysheim – Tlf: 469 52 192
avisredaktor@studentmediene.no

Tomaris Semet – Tlf: 452 96 397
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS
Peter André Hegg – Tlf: 950 35 040
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Andreas Haugland
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Mathias Larsen – Tlf: 905 43 139
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Sindre Sæthem
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Marte Sæther Ottesen
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Sigrid Solheim
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Marthe Bjerva
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Tomine Barstad Solvang
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Vilde Aurora Halle Tvedten
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Emil Sørheim
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Maren Høgevoid Busterud
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Torstein Olav Eriksen
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Aslak Høberg Liaen
grafikksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Astrid Bøhler
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Erlend Gylver (sjef), Håkon Pedersen,
Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen
Evjemo, Kaia Sørland, Sander Engen,
Mathias Kristiansen, Anders Brun, Runar
Johnsen

GRAFIKERE
Kotryna Navickaite, Nora Tyldum Lunee,
Selja Sørland, Adrian Rangnes

KORREKTUR
Anders Brun (sjef), Marthe Bjerva, Vilde
Aurora Halle Tvedten, Erlend Gylver

FORSIDE
Michael Schult Ulriksen og Siri Frøystein

Jeg ble født ut av en norsk livmor.

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



MANGLER DU FORTSATT NOEN PENSUMBØKER?

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



iBok.no

Norges største markedsplass for kjøp
og salg av brukte pensumbøker



GOD PSYKISK HELSE ER IKKE FRIVILLIGHETENS ANSVAR

Å gi penger til studentfrivilligheten er ikke det samme som å unngå at studenter trenger hjelp til å takle hverdagen.

THERESE FJORDEN
LYSHEIM

NESTLEDER

I denne utgaven av Under Dusken kan du lese om «Anna», som ikke fikk psykisk helsehjelp hos Sit fordi hun var for syk. Velferdsansvarlig Øivind Gitmark i Velferdstinget mener at mye er gjort for studenters psykiske helse dersom man føler seg inkludert, og at det bør finnes tilbud som alle kan dra nytte av. Han vil at Sit skal investere penger i såkalte forebyggende tiltak, som for eksempel studentfrivillighet og linjeforeninger.

Tanken er god, men studentfrivillighet i seg selv er ikke et forebyggende tiltak som hindrer studenter fra å oppleve utfordringer med sin psykiske helse. Et frivillig verv kan potensielt gi mestringsfølelse, tilhørighet og til og med gode vennskap, men det kan også være utfordrende å balansere ulike verv med alt annet studietida fører med seg.

Det er ikke slik at alle studenter engasjerer seg i linjeforeninger og andre frivillige verv. For noen er studieløpet så krevende at man har nok med det. Disse vil ikke nødvendigvis dra nytte av at Sit investerer mer penger i miljøer de ikke er aktive i. Livsmestringskurs er et alternativt tilbud som alle kan benytte seg av, men deltagelse på kurs gir sannsynligvis ikke en følelse av inklusjon og tilhørighet.

Ifølge Gitmark bør Sit gi et tilbud til alle studenter. Hverken Sit eller Velferdstinget har mulighet til å tilfredsstille alle de ulike behovene som melder seg i den store studentmassen vi er så heldige å ha. Sit tilbyr samtalerapi «ved lettere psykiske plager». Behandlingen er «lavterskel», men man må likevel oppfylle en rekke krav for å få behandling hos dem.

Det er heldigvis ikke alle som trenger hjelp, men det bør absolutt prioriteres at de som trenger hjelp faktisk får det. De som ikke får hjelp, slik som «Anna», er ikke nødvendigvis studenter som ikke har deltatt i studentfrivilligheten. Gi gjerne mer penger til en frivillighet som blomstrer, men ikke anta at engasjerte studenter har god psykisk helse kun fordi de er frivillige.

DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK

**VIL DU SKRIVE TIL UNDER DUSKEN?
SEND MAIL TIL
DEBATTREDAKTOR@STUDENTMEDIENE.NO**

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.

HØYREEKSTREMISMEN ER IKKE LENGER BARE ET GUFS FRA FORTIDA



KRISTAVER
BIRKELAND
JOHANSEN
Student

FOTO: foto.samfundet.no

81 år har gått siden krystallnatten. Den 9. november 1938 ble tusenvis av tyske jøder deportert til konsentrasjonsleirer og kort tid senere var holocaust et faktum. Åtti år senere er ikke høyreekstremisme bare et historisk gufs. Det er virkeligheten vi lever i.

I 2011 var vi vitne til det dødeligste angrepet på norsk jord i fredstid. I sommer var det nok en runde med nynazistisk, rasemotivert terror. Denne gangen i Al-Noor-moskeen. Norsk høyreekstrem terror er ikke ukjent for oss. Derfor skremmer det meg å se den komplette likegyldigheten som regjerer når det arrangeres en samling i Oslo for å prate om «human biodiversity», en dårlig forkledd høyreekstrem rasisme, på seminaret Scandza Forum.

På 81-årsdagen til Krystallnatten, den 9. november i år, presenterte jeg et forslag på Samfundsmøtet om å bevilge 10 000 kroner til bøkassen som organisasjonen Oslo mot rasisme opprettet etter at 28 demonstranter ble anholdt og ilagt forelegg for å ha protestert mot den høyreekstreme konferansen. Til sammen ble de ilagt bøter på flere hundre tusen kroner, og aktivistene kan fortelle at begrunnelsene som har blitt gitt er «høye rop», blokkering av en cateringbil, samt at de fire timer før selve pågripelsen ikke øyeblikkelig etterkom politiets pålegg om å flytte seg bak et gjerde. For disse overtredelsene fikk folk bøter på mellom ti og fjorten tusen kroner.

Scandza Forum skiltet med den amerikanske rasisten Greg Johnson som headliner. Det er mannen som kjemper for en hvit etnostat, og som har hyllet 22. juli-terroristen for verdien som lå til grunn for drapet på 77 mennesker en sommerdag i

2011. Denne mannen og hans ideer er uenkelig farlig. PST konkluderte med det samme, og arresterte Johnson på Gardermoen. Oslo-politiet derimot, synes det var enklere å arrestere demonstranter på urimelig grunnlag enn å stoppe nazistenes forsamling. Gang på gang velger politiet å beskytte nazistene og nekte demonstrasjoner.

Høyreekstrem terror er ikke framtidas trussel eller et gufs fra fortiden. Det er her og det er nå. Vi kan si at den gjengen som samla seg på hemmelig adresse i Oslo er en gjeng patetiske rasister. Eller vi kan ta demonstrantenes side og gi vår støtte til de antifascistiske aksjonene hvis eneste mål er å stoppe hat og fremmedfrykt.

Studentersamfundet er en vedtatt antifascistisk organisasjon. Vi kan ikke knuse fascismen før vi er antifascister både i tanke og handling. Det starter med støtte til de antifascistiske demonstrantene.

Kristover Birkeland Johansens forslag presentert på Samfundsmøtet 9. november ble ikke vedtatt.

BH-LØSE KVINNER OG GRÅTENDE MENN — HVOR BLE DET AV DEM?



SUSANNE MOE

Tidligere NTNU-student

ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfssdóttir

Ikke sjelden har jeg fundert over hvordan normer i samfunnet skapes, og hvorfor vi så ukritisk følger den etablerte veien uten å ha vurdert om den er tilrettelagt oss.

Hvem har pålagt kvinner å bruke BH, sminke, smykker, høye hæler og åbarbere seg? Gjør vi det fordi vi liker det, for vår egen del, eller fordi vi føler vi bør, og forsøker å oppfylle et uoppnåelig kvinneideal? Det har nådd det stadiet at samfunnet bygger opp under ideen om at kvinner har spesielle evner innen rengjøring, husholdning, orden og familie – hvordan i alle dager har vi kommet fram til det?

Og hvem har sagt at menn ikke skal klemme, gråte eller vise følelser? At om du ikke liker sport, raske biler og actionfilmer, og kan ta 100 kg i benkpress er du ikke ordentlig mann? At “idealmannen” har testosteron til 100 prosent, sexlyst døgnet rundt og muskler som tilsier et stramt treningsregime?

Hvor kommer disse stemmene fra? Hvem forsøker vi å tilfredsstille? Hvem

har “tatt fra oss” makta og friheten til å velge og skape våre egne liv?

På bakgrunn av disse tankene, samt ei bok av feminist og forfatter Noemi Casquet, befant jeg meg nylig på et seminar om seksualitet, erotikk og psykisk helse. Mange fagfolk var til stede og skapte åpenhet rundt sex, kropp og følelser – emner som ofte er tabubelagt. Personlig var det en stor utfordring bare å møte opp, ettersom det helt ærlig var ganske utenfor min komfortsone, og en helt ny, vill, og samtidig lærerik opplevelse.

Høydepunktet for min del var Casquets foredrag, forfatter av den populære og kontroversielle boka Mala Mujer, som betyr «slemme pike» på norsk. Hun tar opp emner som feminisme, seksualitet, og hvordan vi kvinner og menn bør frigjøre oss fra kapitalismen som styrer samfunnet

med stødig jernhånd. Hun oppfordrer oss til å bryte med «det etablerte» i samfunnet og til å stille spørsmål ved våre tanker og handlinger. Dette kan komme som et sjokk for mange – altså at en skjult overmakt, brutalt sagt, styrer livene våre.

Hun påpeker at hele vårt miljø er fylt med stimuli som får oss til å ønske det uoppnåelige. Stemmene er overalt rundt oss. Fraser vi har akseptert og internalisert, gjort til sannhet ved kontinuerlig repetisjon og affirmasjon uten kritisk overblikk. De er innvevd i vår kultur og omgir oss daglig, via reklame, media, influensere, venner, skole, arbeid – ja lista er endeløs.

Vi kan derimot ikke peke ut et enkeltmenneske som sydebukk for disse idealene vi så fælt streber etter å innfri. Heksebrenninga er for lenge over, og det er på tide å bli bevisst

kapitalismens ånd. Kapitalismen har en hegemonisk stilling i vårt samfunn, for når majoriteten tenker likt, er det mest lønnsomt. Når menneskets ønsker, drømmer og behov settes i system, gjør det oss svært lette å manipulere.

Hvis alle identifiserer et godt, suksessfullt, og lykkelig liv på samme måte, har vi like mål og ønsker de samme materialistiske tingene som forfølges i kapitalismen.

Og hvor synd er det ikke å være en del av denne selvdestruerende ideologien, denne evigvarende onde spiralen? Den har «utdannet» (hjernevasket) hele samfunnet til å tro at «sånn må det være», at dette er det eneste som blir sosialt akseptert. Utfyller du mot all formodning ikke kriteriene for hva som forventes av deg på hvert respektivt stadium i livet, blir du fort den utstøtte raringen som går sin egen

vei. Og sosial isolasjon er menneskets største frykt, et urgammelt instinkt. Vi er tross alt flokkdyr.

Men fortvil ikke folkens! Ingen har tatt fra oss makta, den ligger fortsatt i våre hender. Vi må bare bli den bevisst og ta eierskap til både den og våre egne liv. For det er nettopp det det er, våre liv. Altså er vi ansvarlig for egen lykke, skjebne og utforming av vår livsvei.

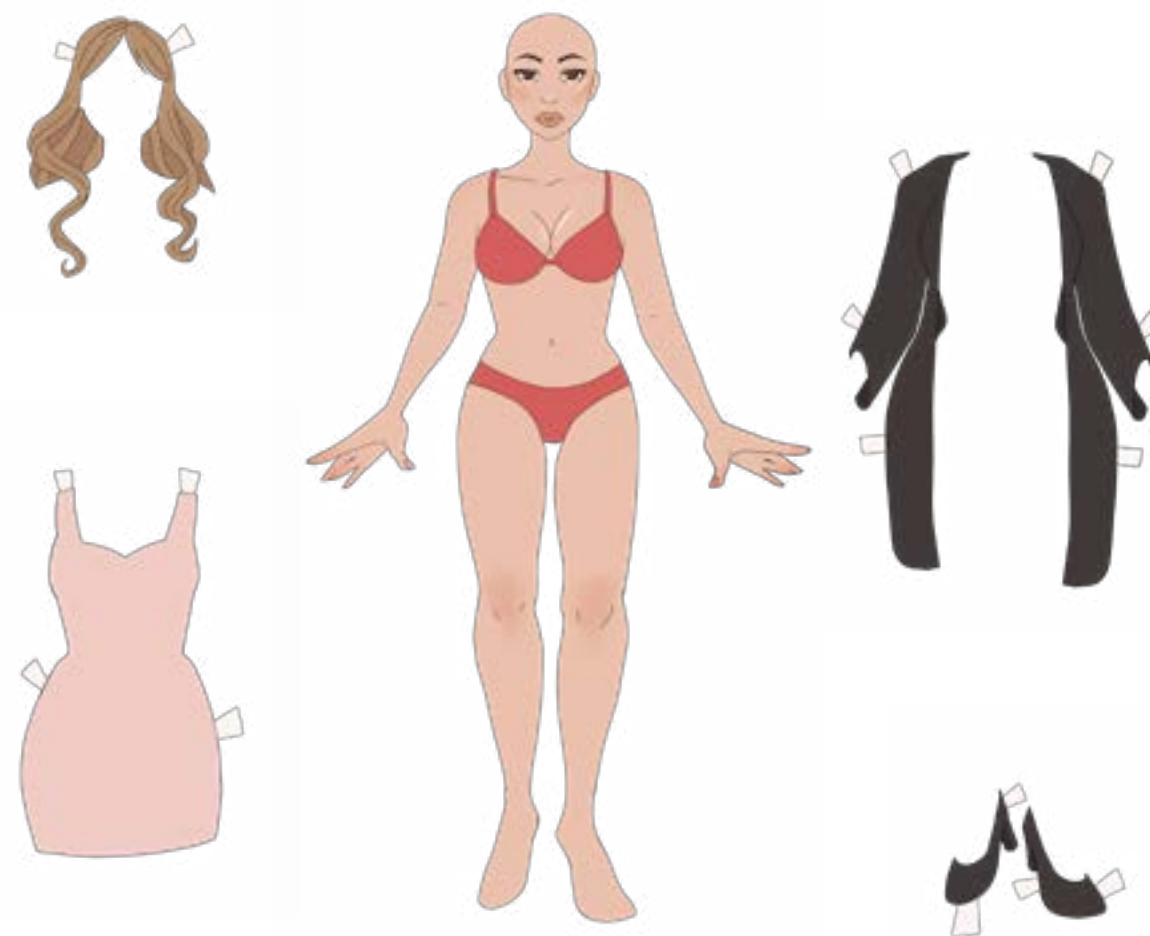
De fleste følger den alminnelige ruta: Ta utdanning, skaffe seg trygg arbeidsplass, finne livspartner, hus med hvitt stakittgjerde, få barn og dø. Gud vet hvor mange før oss som har gått denne løypa – uten å stille seg spørsmålet om det er riktig for dem! De gjør det fordi «det er normalt», fordi det ses som det mest fornuftige valget, eller fordi det er det som forventes av dem.

Men er det virkelig så fornuftig, hvis du ikke selv har tatt stilling til om løypa passer deg?

Det finnes ingen «riktig» eller «gal» vei. Den eneste gale veien du tar, er om du passivt lar deg påvirke av alle de kraftige stemmene rundt deg i innflytelsesrike kanaler og folk som «bare vil deg vel». Dersom den omtalte konvensjonelle veien funker for deg, flott! Men, jeg ber deg ydmykt: Vær bevisst livsvalgene du tar. Gjør det for din egen del, og ikke for å innfri andres forventninger til deg. Livet blir trist hvis du lever det for andre, basert på «hva andre tror er rett for deg». Hvem er de som kan fortelle deg det? Det er jo du som kjenner deg selv best!

Til slutt en felles oppfordring: Om du bruker BH eller ei er et fett for meg, det vesentlige er at ditt valg passer deg. Følg hjertet ditt framfor reklameplakatene.

Peace out!





STRID OM STUDENTBOLIGER PÅ CAMPUS

I forbindelse med prosjektet for å skape en levende campus foreslår Sit å bygge boliger på Gløshaugen. Studenttinget er kritisk.

TEKST: Nils Oskar Tronrud | FOTO: Kjartan Nyberg Håland

Sammen med NTNU har Student-samskipnaden i Ålesund, Gjøvik og Trondheim (Sit) utarbeidet en plan for å nå målet om å huse 20 prosent av Trondheims studenter. Blant forslagene finner man en 21 etasjers monolitt på campus Gløshaugen. I tillegg planlegges det å bygge etasjer med boenheter oppå eksisterende og kommende undervisningsbygg.

Boligprosjektet er en del av et større velferdsprosjekt hvor målet er å skape en levende campus. I rapporten *Utredninger for studentvelferd* og

frivillighet i ny campus fra september forteller Sit at boliger på og nær campus vil bidra til en bymessig utvikling på campus, og være med på å skape et aktivt, levende og inkluderende miljø.

Et omfattende prosjekt

– Vi har jobbet en del med at campus nå skal samles på Gløshaugen. Mellom 8.000 og 10.000 studenter skal flyttes fra Tunga og Dragvoll og ned hit. Da må vi sørge for at vi gjør campus til et godt sted å være for studentene, og at det blir en levende campus, sier

administrerende direktør Audhild Kvam hos Sit.

Hun forteller videre at dette er anledningen for å sørge for at det blir gode aktiviteter på campus. På denne måten vil man nå målet om en aktiv, urban og inkluderende campus. I tillegg vil studentene finne de servicetilbudene de trenger. Kvam mener at boligene vil være et nødvendig tilskudd for å realisere planene.

– Vi tror det er viktig at det bor noen her for å skape en urban bydel på platået, som kan bruke servicefunksjonene og

skape det livet som må til for å gjøre dette til en attraktiv bydel, rett og slett.

Bekymret for læringsarealene

Avtroppende leder Cecilie Bjørnsdotter Raustein for Studenttinget stiller seg kritisk til forslaget om boliger på campus og frykter at det vil ta opp plassen til viktig læringsareal. Hun mener det allerede er veldig trangt på Gløshaugen-platået, og at samlokaliseringen av NTNU i Trondheim vil gjøre det enda trangere i framtiden.

– Det blir jo ofte sagt at boligene skal være fra noen etasjer opp og ikke på bakkenivå, men så er det både et ønske og en sannsynlighet for at det kommer andre tjenester med en fortetting av boliger på selve platået.

Hun nevner blant annet dagligvare og posttjeneste, og påpeker at hun

tviler på at Rema 1000 skal ligge i femte etasje. Studenttinget mener at det først og fremst må legges til rette for at studenter skal ha lyst til å være på campus, blant annet gjennom læringsarealer generelt og gode arealer for studentfrivilligheten.

– Læringsarealer bør være av såpass høy kvalitet at studentene faktisk har lyst til å sitte og lese her på kvelden og. Jeg tror det er et viktigere og riktigere tiltak å prioritere enn boliger når det blir så trangt, også med tanke på framtidig vekst.

Undervisning nederst, bolig øverst

Direktør Lisbeth Glørstad Aspås for Sit bolig står på sin side fast ved at de foreslåtte boligene ikke vil redusere læringsarealer, og forteller at dette har vært selve premisset for planene.

– Vi går ikke inn i noen konkurranse med NTNU om tomtene for å være førstemann. Vi gjør dette i samråd med NTNU. Sammen ønsker vi å finne de beste løsningene og være med på å utnytte tomter og areal hvor det er potensial til å gjøre tomter enda bedre. Vi vil være den aktøren som realiserer dette.

Hun argumenter videre for at boligene og kan være et tiltak for miljøet og det økende presset på områder uten bebyggelse i Trondheim.

– For eksempel har det blitt lagt fram at undervisning ikke bør holdes i høyhus, men bør være i de laveste etasjene. Da kan vi bygge studentboliger oppå for å utnytte det potensialet som ligger her. Det er og viktig bærekraftsmessig, spesielt i Trondheim hvor det er et så stort press på landbruksareal til bygging.

STUDENTBOLIGER: Kunne du tenke deg å bo her - midt på Gløshaugen campus? FOTO: Kim Nygaard og Ingrid Meisingset





KRITISK: Studenttingsleder Cecilie Bjørnsdøttir Raustein frykter konsekvensene boliger og servicefunksjoner kan få for videreutviklingen av læringsareal på Gløshaugen-platået.



FOR STUDENTENE: Administrerende direktør Audhild Kvam tror at boliger på Gløshaugen vil være et godt tiltak for å skape et levende campus, mens direktør Lisbeth Glørstad Aspås for Sit bolig, ønsker å bygge boliger der studentene vil bo.

Kan føre til økt studentvelferd

Velferdstinget i Gjøvik, Ålesund og Trondheim deler Sits visjon om å skape et levende campus. De har troen på at boliger på, og i nærhet av, campus vil bidra til økt aktivitet og studentvelferd på campus ved å redusere dørstokkmila.

– Vi tror at når man har nærhet til campus så er terskelen for å komme seg til forelesning og sosiale og faglige aktiviteter mye lavere enn hvis man bor langt unna og er avhengig av

buss. Boliger på campus kan være et virkemiddel for å motvirke ensomhet fordi det er lettere å bli med på ting som er i nærheten, sier leder Nina Salvesen i Velferdstinget.

Studenttinget tror likevel ikke at den nære beliggenheten til campus nødvendigvis vil føre til at flere studenter engasjerer seg i frivilligheten og andre verv utenfor studietid.

– Det blir jo litt å spekulere å si at beliggenheten vil gjøre det enklere når det kommer til det å engasjere

seg. I mitt hode er det like mange scenarier for og mot akkurat det. Det er også mye lettere å bare gå hjem etter endt studiedag fordi man bor så nært. Jeg synes derfor ikke argumentet veier tungt nok.

Velferdstinget presiserer at deres fokus ikke går på at det skal eller bør være studentboliger på campus, men at dette er en spennende mulighet som det er for tidlig i planleggingsfasen til å utelukke. **UD**

GODT TILBUD: Leder Nina Salvesen for Velferdstinget ved NTNU tror boliger på campus kan være et tiltak for å senke terskelen for å bli med på sosiale og faglige aktiviteter.



KJÆRE STUDENTTINGET – FORTELL OSS HVA DERE GJØR!



SIGRID SOLHEIM
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Serena Guler

Om Studenttinget skal øke oppslutningen, må de begynne å fortelle studentene hva de driver med.

En oppslutning på 10,72 prosent er i utgangspunktet ikke noe å rope hurra for, uansett hvor du stiller til valg. Demokratisk utøvelse burde være den ultimate prokrastineringsaktivitet i semesteroppgavesesongen. Når 89,28 prosent av velgermassen likevel ikke gidder å bruke tre minutter av livet på å avgi en stemme, tyder det på at det utvilsomt er en vei å gå for det

påtroppende Studenttinget når det kommer til synlighet blant studentene.

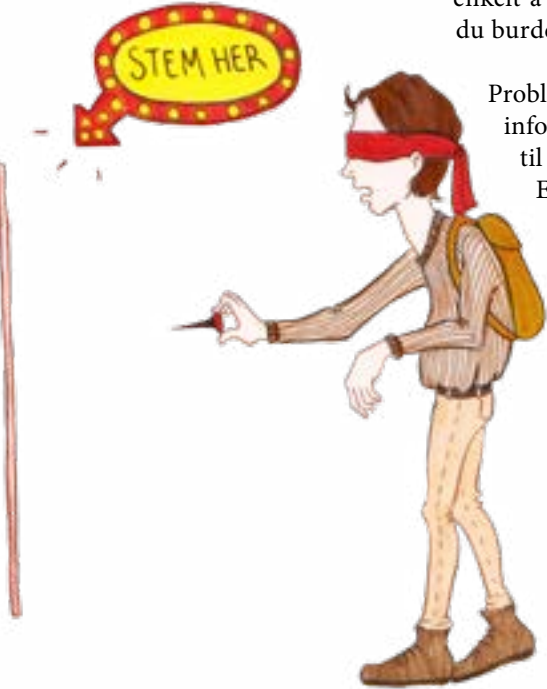
Studenttingslederen sier til Under Dusken at det i årets valg har vært lett for studentene å tilegne seg kunnskap om kandidatenes meninger. Med både valgomat og kandidatbeskrivelser lett tilgjengelig på valgnettsiden skal kandidater og valgarrangører ha honnør for å ha gjort det relativt enkelt å få et visst inntrykk av hvem du burde stemme på.

Spørsmålet er hvordan jeg som velger kan ha noen som helst formening om hvorvidt disse kandidatene har gjort en god jobb eller ikke?

Studenttingets vedtatte politikk er, i motsetning til kandidatenes meninger om campus og godt læringsmiljø, ikke noe det kan sies å være lett å tilegne seg kunnskap om.

Med mindre du liker å lese møtereferater skrevet på målformen «byråkrat», er det eneste alternativet deltakelse på tre-fire timer lange møter i noen av Realfagsbyggets minst kreativt innredede klasserom dersom man ønsker å holde seg oppdatert. Om heller ikke det frister, er det nesten skremmende vanskelig å finne ut hva Studenttinget egentlig bedriver tiden med mellom valgene.

Når jeg gir min stemme til noe vil jeg helst vite hva konsekvensene blir om jeg velger feil. Uten mer informasjon om hvilke vedtak Studenttinget gjør i løpet av et år, er det vanskelig å ta et informert valg. Jeg håper forøvrig de nyvalgte studenttingsrepresentantene gjør en god jobb. Og en del av den jobben vil bli å fortelle resten av oss hva de driver med.



Problemet for Studenttinget er at informasjonsflyten har en tendens til å stoppe opp etter endt valg.

En rask gjennomgang av Studenttingets facebook- og nettside viser at selv om selve valget får greit med omtale, er våre folkevalgte heller sparsommelige med opplysninger om egen politikk. I en uformell opptelling av årets kandidater fant jeg hele seks stykker som stilte til gjenvalg, pluss fire varamedlemmer som ønsket permanent plass ved møtebordet.



Å SOVE PÅ DET



Eksamenstida nærmer seg, og mange merker behovet for kaffe, energidrikk og sene netter med lesing. Kanskje burde man heller bruke tiden på å sove?

TEKST: Bendik Brodshaug | ILLUSTRASJON: Astrid Böhler | FOTO: Lea Roppen Kielland



Søvn hjelper deg å lade opp batteriene for neste dag, og fungerer som rengjøringspersonalet på et travelt kontor. Når du er våken er det mye aktivitet i hjernen, og da dannes det avfallsstoffer. I løpet av natta, mens du sover, blir avfallsstoffene fjernet. På samme måte som rengjøringspersonalet, er søvn høyst nødvendig, og bør settes mer pris på.

Søvnens reguleringsprosesser

Førsteamanuensis og forsker Morten Engstrøm ved NTNU og overlege ved St. Olavs Hospital forklarer at reguleringen av søvn kan deles inn i to prosesser. Den ene er hvor lenge du har vært våken, mens den andre er døgnrytmen som kroppen har.

Har man for eksempel vært oppe seint en lørdagskveld, er det ikke sikkert at det er mulig å sove like mange timer som vanlig etterpå. Når man endelig legger seg, vil det ikke passe med den innarbeidede døgnrytmen, og man sover mindre enn man behøver. Da kan man føle seg sliten og søvnig dagen etter, litt som når man flyr til en ny tidssone og er i jetørske. Av samme grunn kan man føle seg både søvnig og trøtt etter å ha sovet mye lenger enn det man er vant til.

– Det er bare en mismatch mellom hvor lenge du er våken, og den døgnrytmen du skulle hatt, forklarer Engstrøm.

Kaffens falske våkenhet

Jo lenger en er våken, jo flere avfallsstoffer dannes i kroppen. Et av stoffene er adenosin, et produkt som dannes når energimolekylet ATP brytes ned. En økende mengde adenosin signaliserer et sterkt behov for søvn, men koffein blokkerer denne effekten. Hvis du legger deg, og våkner litt tidlig, er det ennå mye adenosin igjen som avfallsstoff.

– Drikker du kaffe på morgenen, fjerner du samtidig adenosineffekten. Da føler man seg mer opplagt, fram til effekten avtar, sier Engstrøm.

Likevel bør man trappe ned inntaket av kaffe på kvelden, slik at adenosineffekten overtar, og man blir trøtt nok til å sovne. Engstrøm mener også, om man er litt streng mot seg selv, at hvis kaffe er nødvendig for å våkne, så har man allerede et mulig underskudd av søvn.

Søvn bearbeider minnene

Professor Anders Martin Fjell ved UiO tenker også på nok søvn som nødvendig.

– Søvn har en effekt på konsolidering

av minner, som enkelt forklart er å huske. Søvn påvirker også mange andre kognitive funksjoner, sier han.

En klassisk forklaring er at kroppen ikke forstyrres av nye inntrykk i søvne, og dermed får tid til å bearbeide inntrykkene fra dagen. Samtidig forskes det på om søvn har en mer aktiv rolle i konsolidering av ulike minner.

– Det kan hende at søvn også har en mer aktiv rolle i å styrke relevante minner, og svekke irrelevante minner, sier Fjell.

Videre forklarer han at søvn har en effekt på hjernen, men om det er hjernen som påvirker søvnen mest, eller om det er søvnen som påvirker hjernen, er uvisst.

– Sannsynligvis er det en blanding av begge deler. De aller fleste gjør det bedre på psykologiske tester etter en natts søvn, men det har også å gjøre med at man blir sliten uten å sove, sier Fjell.



– Ideelt skal man ha det litt kjedelig før man legger seg.



Morten Engstrøm

Førsteamanuensis og forsker NTNU/St. Olavs





JETØRSKE: Forsker Morten Engstrøm forklarer at det å bryte døgnrytmen i helgene kan føles som jetørske.

Det er individuelt hvor mye søvn man trenger hver natt, men et minimum av søvn er uansett fornuftig.

– Å være våken i et par titalls timer er fullt mulig. For en frisk person gir det sannsynligvis ikke en langtidsvarende effekt, men man kommer til å bli trøtt, forklarer Fjell.

Samtidig er det ikke særlig lurt å lese til man sovner, da søvn faktisk hjelper med å huske.

Å være i bevegelse hjelper

Under eksamenslesinga, blir det mye stillesitting og lesing foran skjermer. Engstrøm er tydelig på at man likevel bør være ute og i bevegelse i løpet av dagen, helst når det er dagslys. Dersom man ikke har vært noe særlig ute i løpet av dagen, og så ta fram skjermen på

kvelden, kan det virke aktiverende for hjernen når man egentlig skal sove.

Morten Engstrøm tenker også at man ikke skal presse seg til langt på natt. Det er bedre å jobbe på dagen, og heller roe ned på kvelden. En kombinasjon av hard lesing og søvn er bedre enn bare lesing og ikke noe søvn.

Hvis man likevel føler at man må lese, bør man ifølge Engstrøm kanskje heller lese i notatbøkene sine enn å lese dokumenter på skjerm.

– Har man likevel vært mye ute på dagen, og fått til seg frisk luft, dagslys og litt fysisk aktivitet, er det ikke sikkert litt skjerm gjør så mye før man sovner.

Det er likevel ikke å anbefale å presse grensene for å se hvor mye skjerm som kan brukes. I tillegg bør lysstyrken på skjermen reduseres noe.

Helst skulle Engstrøm sett at mobilen ble lagt bort før man legger seg. For noen vil det faktisk være en idé å investere i en vekkerklokke, i stedet for å ha mobilen ved siden av hodet.

– Ideelt sett skal man ha det litt kjedelig før man legger seg. Det gjelder mobil, men også morsomme planer for helga, eller andre ting som du føler aktiverer deg. Du skal roe ned på kvelden, ikke bli mer oppkvikket, sier han.

Det ukjente eksamenstrikset

Noe av det viktige å ha gjort før eksamen, i tillegg til å ha øvd, er å få på plass en god døgnrytme. Det kan være mye spennende som skjer i helgene, og da er det ikke like lett å legge seg like tidlig som planlagt. Likevel bør man være forsiktig med å snu døgnet altfor mye, og heller gjøre det når eksamenen er ferdig.

– Det er forskjell på friske personer og de med søvnproblemer, men man bør ikke legge opp et løp gjennom eksamenstida der man ender opp med søvnproblemer, forklarer Engstrøm.

For å gjøre seg klar til eksamen, bør man skaffe seg en stabil døgnrytme som er tilpasset når eksamenen starter. Kommer man på en eksamen som starter klokka åtte, etter å ha blitt vant til å sove til tolv under eksamenslesinga, merkes det godt. Start dagen med litt fysisk aktivitet, før du roer ned og kjeder deg litt før du legger deg. Dette er noe som kan anbefales uavhengig av om du har eksamen eller ikke.

– Det gjelder å ha en stabil døgnrytme, og de vanlige tingene som hører til. Ikke noe mer spesielt enn det, avslutter Engstrøm. **UD**

HOLD KJEFT OG GOD NATT

Jeg har eksamen snart og er drit lei sportsnyheter klokka to på natta. Søvn og stillhet, takk.



MARI RØDSETH

Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ólaf Eyjólfsson



Nå som eksamensperioden står for døren, har de fleste av oss veteraner trukket parallellen mellom det å ta vare på seg selv og gode prestasjoner. Du bør spise godt, sove nok, og gjerne klemme inn en treningsøkt eller to for å holde kroppen i ok stand. «Uten mat og drikke duger helten ikke,» sier mamma, og selv om hun ikke nevner søvn, så vet jeg av egen erfaring at det er like viktig som resten. Dessuten sier vel også ekspertene at søvn og hukommelse går hånd i hånd, spesielt i stressende perioder.

Jeg vet ikke med deg, men et av mine kriterier for god søvn er mørke og stillhet. Siden sola går ned klokken fire, og ikke titter opp igjen før åtte på morgenen, så er mørket uunngåelig heller enn ettersøkt. Ro og stillhet, derimot, kan en lete lenge etter i sentrumsområdene. Kanskje du nå ser hvor jeg skal, nemlig nabostøy.

For selv om jeg også er keen på en fest i ny og ne, og forstår behovet for bra musikk, så har jeg også folkeskikk

nok til å ikke la mine fritidsaktiviteter gå utover de jeg bor rundt. Ja, jeg snakker til dere i gjengen over gata, som har kraftig nok bass til at det rister i taklampa. Jeg snakker også til deg under, som ikke forstår at hodetelefoner også er fine til hjemmebruk.

Greit nok at jeg skal tolerere normale mengder med støy fra naboene, men det betyr støvsuger og barnegråt, ikke Billie Eilish og sportsnytt klokka to på natta. Med mindre du ønsker at jeg skal ta opp fiolinen som ligger ustemt i skapet ved morgengry, så foreslår jeg ærbødig at du enten legger om vanene dine og hører på dubstep til normale tider, eller skruer av bassen.

Hva som betegnes som normale tider kan vel også diskuteres, men i de fleste byer regnes det som før klokka elleve på kvelden. Det vil si at etter den tid skal det være stille, og da mener jeg ikke støvsuger-stille, men stille-stille. Jeg skal slippe å tenke på at noen ligger i etasjen under meg og runker seg i søvn. Så hold kjeft og god natt.



DAHLSVEEN
— en del av mestergull —

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

Rask levering!

Olav Tryggvasons gate 24, Trondheim
www.gullsmeddahlsveen.no
Tlf: 73 52 58 06





NYDELIGE NUDLER

Oppgrader den blasse og kjedelige bollen med First Price-nudler til et førsteklasses måltid.

TEKST: Jesper Meisler FOTO: Lotte Vetaas

Et måltid med nudler i hovedrollen trenger ikke være smakløst eller se kjedelig ut. Med noen få ekstra ingredienser vil de tynne pastatrådene, velkjent for de fleste studenter, heves flere hakk.

Om budsjettet ikke er det største, kjøp billige nudler og bruk krydderposen som base i stedet for kraft, men vær da påpasselig med mengden soyasaus slik at det ikke blir altfor salt. Fjern schnitzelen, bruk grønnsakskraft, øk mengden og variasjonen av grønnsaker,

så har du et vegetarmåltid uten at det går på bekostning av smaken. Uansett hvilke ingredienser du velger å bruke vil du garantert ende opp med en smakfull og varmende bolle ekte trøstemat - perfekt for disse dager, nå som kulda og eksamensperioden setter inn.

PS: Nudlene absorberer mye av kraften dersom de kokes i den. Om du ønsker mer kraft og noe som i større grad minner om en nudelsuppe, kan du koke nudlene for seg selv i vann og helle kraften over ved servering.

Du trenger:

- 200-300 g eggnudler eller fullkornsnudler
- 2 gulrøtter kuttet i tynne strimler
- 3-4 vårløk, finkuttet
- 1 chili, finkuttet
- 1 schnitzel av kylling eller svin per person (du kan også steke eller koke kylling- eller svinefilet i stedet)
- 1 egg per person

Kraft:

- 2 ss sesamolje
- Ca. 1 liter kraft av grønnsaker, kjøtt eller kylling (hjemmelaget gir det beste resultatet, men ferdigkjøpt fond fungerer også fint)
- 2 hvitløksfedd, revet
- 1 tommelstor bit revet ingefær
- 2 stjerneanis
- En klype korianderfrø
- En klype sukker
- 1 ss eddik
- Ca. 1 ss tabasco (eventuelt finkuttet chili)
- 100 g sopp
- Saft og revet skall fra 1/2 sitron eller 1 lime

Slik gjør du:

1. Riv hvitløk og ingefær, og stek i sesamolje på medium varme i en kasserolle i et par minutter mens du rører om. Tilsett sopp og stek videre i et minutt. Ha i kraft, korianderfrø, stjerneanis, eddik, sukker og tabasco. Kok opp og la det koke i minimum 10-15 minutter.
2. Kutt gulrot, vårløk og chili og legg til side. Sil av kraften, men ta vare på soppen. Sett kraften tilbake på platen og kok videre.
3. Stek schnitzel på middels til høy varme i smør eller olje til den har fått en fin og gylden stekeskorpe. Legg til side og la fettrenne av på et papir. Skjær opp i tynne skiver.
4. Kok egg slik du ønsker det og skyll i kaldt vann før det skrelles (7-8 minutter koketid er passende om du ønsker en smilende plomme).
5. Ha nudlene i kraften, og kok etter anvisning på pakken. Tilsett soyasaus og sitron- eller limesaft og skall mot slutten av koketiden. Smak til om du ønsker mer soya, syre eller chili/tabasco.
6. Ha nudler, sopp og kraft i en bolle og topp med vårløk, chili, gulrot, schnitzel og egg.

TILBAKEBLIKK MED EDVARD ANDERSEN

NTNUIs nåværende leder gjør seg klar for å ta farvel med sitt verv. Vi tok en prat med Edvard Andersen om hans tid som leder for Norges største idrettsforening.

TEKST: Herman Amundsen og Isak Brønseth | FOTO: Lotte Vetaas

– Det har vært en stor ære og jeg er først og fremst veldig ydmyk for det ansvaret jeg har fått av ledelsen.

Edvard Andersen kommer opprinnelig fra Tønsberg. Der holdt han aktivt på med håndball i 13 år.

– Det kom til et punkt hvor jeg følte meg ferdig med det i slutten av videregående. Da bestemte jeg meg for å legge opp og ikke satse.

Kitegruppen ga vind i seilet

Etter fullført videregående gikk turen til Malaga for å lære spansk, deretter til Bergen og et årsstudium i økonomi, før han til slutt begynte på

sitt nåværende masterprogram som maskiningeniør på NTNU.

– Det var kitegruppen som dro meg hit. Da jeg satt og vurderte hva jeg skulle gjøre så jeg at alt jeg syntes var spennende trengte master, og da var valget tatt. Jeg hadde også veldig lyst til å kite, men Bergen var veldig tørt sånn sett. Så da ble det NTNUI, det som kanskje er det beste kitemiljøet i Norge.

NTNUI er en av de få student kite-gruppene som har klart å holde en gruppe gående siden de startet. Det var avgjørende for Andersens valg av studieby, samtidig som at studiet også falt i smak.

I lys av Andersens tidligere økonomistudie ble han et naturlig valg som kasserer for kitegruppen. Her startet veien til toppen i NTNUI, og da stillingene internt i kitegruppen ble byttet ut, ble han leder. Her startet de å planlegge NM. Så bestemte de seg for å planlegge NM igjen, denne gangen i snøkiting. Samtidig opplevde gruppen en voldsom vekst da de gikk fra å være åtte til tolv medlemmer, til å bli 30 til 50 medlemmer.

– Her ble vi en kjempegod gjeng som hadde det veldig gøy med å planlegge disse tingene sammen. Å komme inn i kitegruppen var det som var viktigst.

Skulle satse på master, ble likevel leder

Andersen forteller også at student-frivilligheten ble en veldig stor del av livet hans. Han var blant annet med som kasserer i linjeforeningen, Revolve NTNU, og Kjellersamarbeidet på Moholt.

– Jeg bestemte meg for å prioritere skole, nå går det mot masteren, og jeg burde sette av litt tid til det. Det var det dummeste jeg gjorde, for da fikk jeg jo spørsmålet når de skulle rekruttere til hovedstyre i februar: ja, nei, Edvard du skal ikke søke, da? Sier Andersen og ler.

Andersens dilemma var at han egentlig hadde bestemt seg for å søke, men han skulle jo fokusere mer på skole. Han endte opp med å søke.

– Jeg fikk stillingen og da klarte jeg ikke å si nei. Jeg hadde tenkt på det de siste fire årene, da hadde jeg veldig lyst til å ta utfordringen og se om det var

noe jeg fikk til. Det var jo skummelt å skulle si at jeg er god nok til det her.

Andersen forklarer at i starten var NTNUI bare kiting for han, men gruppetilhørigheten han følte der, er veldig sunn og positiv for NTNUI.

Andersen ble etter hvert bevisst på hvor mye NTNUI hadde å si for kitegruppen.

– Jeg tenkte at kitegruppen bare var kitegruppen. Jeg tenkte ikke på den økonomiske støtten man får, rammeverket du er satt inn i, menneskene du samarbeider med, som hele tiden løfter gruppen opp. Da jeg skjønte disse tingene så jeg hvilken påvirkning NTNUI har, og det ble en gradvis prosess hvor jeg også ble stolt over bokstavene som sto foran kite. Det ble mer og mer tenkelig å bidra til fellesskapet.



Ett NTNUI

Andersen tok over som leder for NTNUI i februar 2019, og ble dermed leder for Norges største idrettslag. NTNUI har 13 000 medlemmer fordelt på 53 forskjellige idretter. I tillegg driver de Studenterhytta, og eier 24 koier spredt utover Trøndelag. Han forklarer hvordan det føltes å få det ansvaret:

– Jeg ble enormt ydmyk. Ydmyk over at jeg hadde fått tilliten til å gjøre en sånn jobb. Det gjør noe med en, det å bli valgt til å lede Norges største idrettslag.

Andersen kjente også en del på ansvaret han ble tildelt, og bestemte seg tidlig for hvilken retning han ville ta idrettsklubben i videre.

– Jeg ville fra starten at NTNUI skal bygges fra medlemmene og opp. Det er noe vi har hatt veldig fokus på dette året her, nemlig å ta interessene fra gruppene, og medlemmene i gruppene, og løfte de.

Da Andersen tok over idrettsforeningen, ville han videreføre det allerede oppstartede prosjektet “Ett NTNUI”. Dette skal virke samlende for alle medlemmer, samtidig som de ulike gruppene opptrer ganske selvstendig.

– Ett NTNUI ble startet med en visjon og en tanke, men vi har latt det forme seg litt på veien. Resultatet er et prosjekt som har blitt formet slik at gruppene vil samles inn mot fellesskapet. Her har diskusjonen rundt hva ønsker vi at Ett NTNUI skal være vært viktig. Vi ønsker ikke at alle i foreningen skal være like, men vi vil ha de samme grunnverdiene og de samme fargene på klærne.

Andersen ser ikke på det som hensiktsmessig å ha et endelig mål for dette prosjektet, og vil heller at det videreføres og forbedres etter hans tid som leder.

– Det er et pågående prosjekt. Vi føler at vi lykkes, men har vi kommet langt nok? Jeg er blitt bevisst på at ting tar tid. Jeg vil ikke presse det på noen,

da kan man møte mer motstand enn velvilje, sier Andersen.

Gode minner for hver enkelt

Som leder av NTNUI tror Andersen at det er viktig å ikke ta en for kontrollerende rolle, men heller være tilgjengelig dersom han blir spurt om noe. Likevel mener han at det er viktig å jobbe samlet mot NTNUIs uttalte mål om å levere gode øyeblikk i studietiden.

Vi ønsker å levere de beste øyeblikkene, men det betyr ikke at vi skal stå for alle de beste. Jeg mener at visjoner helst skal være uopnåelig i sin natur. Vi jobber for å skape gode minner for hver enkelt som ruller gjennom NTNUI. Det er umulig for alle, men vi kan være med å gjøre det for mange.

Han sier videre at han heller vil bli bedt om hjelp enn å presse sine synspunkter på områder der andre kanskje har større kompetanse.

– Min rolle er først og fremst å bli invitert inn i gruppene, slik at jeg får den rollen de vil jeg skal ha, og jeg har enda ikke opplevd at noen gjør noe hårreisende dumt, legger Andersen til.

Som så mye annet i studentbyen Trondheim er NTNUI bygd på frivillighet. Andersen mener at følelsen av eierskap blant foreningens medlemmer har vært viktig for å sikre at innsats og motivasjon opprettholdes.

– Jeg har ikke følt at det har vært noe latskap blant de frivillige, enda. Man ser heller at de menneskene som er flinkest og gjør mest, ikke bare er aktive i NTNUI, men også andre steder. Da kan det være utfordrende å legge til rette slik at disse får sin kabal til å gå opp, sånn sett kan heller det motsatte av latskap noen ganger være vanskelig.

Store forandringer det siste året

Mye nytt har skjedd mens Andersen har sittet som leder. Blant annet har



NTNUI flyttet inn i et helt nytt klubbhus i idrettsbygget på Gløshaugen. På spørsmål om tilgang til dette klubbhuset og hvordan medlemskontingentene er blitt brukt svarer han følgende:

– Det brukes jo en del penger på én gruppe, altså de som har tilgang til klubbhuset, og denne gruppen er nå utvidet til om lag 500 personer. Det er vanskelig å si dette helt sikkert, men kontorene blir tilgjengelig for de medlemmene som gir mest, sier han.

– Alle de administrative gruppene som er opprettet har tilgang, samtidig som vi ønsker at alle med interesse for det skal få komme hit. Framover tror jeg disse lokalene vil være verdiskapende, selv om det kanskje ikke er innenfor disse veggene at man får de beste øyeblikkene i studietiden. Det kan imidlertid gi mer samhold.

Ikke noe konkret mål om å prege foreningen

Andersen sier han ikke var nervøs da han overtok NTNUI, men at han heller følte en stor ærefrykt.

– Jeg var nok litt redd for å drite meg ut, men dette ser jeg på som litt sunt. Jeg sover fremdeles dårlig før hvert styremøte, og blir aldri hundre prosent komfortabel. Noen kan si at de ønsker å forme en organisasjon på en bestemt måte, men det har jeg aldri tenkt. Jeg har ikke noe definitivt svar på om det jeg har gjort er godt nok, men jeg kan si at jeg er fornøyd med egen innsats gjennom dette året, sier Andersen.

Tiden som NTNUI-leder har gjort Andersen noe mer sikker på hva han ønsker å drive med framover.

– Jeg har tenkt veldig lite konkret, men jeg er sikker på at jeg vil jobbe med prosjekter og folk. I tillegg har jeg fått enda mer lyst til å jobbe med ledelse, men jeg vil jobbe med det et sted der jeg føler at min kompetanse behøves, avslutter Andersen. **UD**

Gullballer

DENNE GANGEN GIR VI UT TO GULLBALLER!

NTNUI Svømming:

1.-2. november ble det arrangert student-NM i svømming på Domus Athletica i Oslo. Her ble NTNUI den beste klubben. Vi gratulerer!



Salum Kashafali:

12. november tok bergenseren gullmedalje på 100-meter i VM i parafriidrett i Dubai. Det var 23 hundredeler som skilte første- og andreplass i klasse T12, hvor Kashafali kom først i mål.



NEI TIL HOMOTERAPI!



FRIDA JERVE

Leder ved Studentersamfundet i Trondhjem

Vi som samfunn må være tydelige på at ytrings- og religionsfriheten stopper i det den diskriminerer og skader andre mennesker.

ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

Samfundets medlemmer vedtok under Samfundsmøtet 16. november en resolusjon om å støtte innføringen av en lov mot konverteringsterapi, ofte referert til som homoterapi. Samfundet er et samlingssted og en konsertarena, men innehar også en politisk profil som vi jobber for. Resolusjoner er en viktig del av denne profilen.

Homoterapi har den siste tiden blitt aktualisert gjennom Morten Hegseths dokumentarserie om temaet. I serien møter han folk som har gjennomgått konverteringsterapi, og konfronterer de som gjennomfører dette. Konverteringsterapi er et forsøk på å endre en persons seksuelle legning gjennom terapi eller alternative metoder. Dette har blitt tatt i bruk i flere kristne frikirker, og er enormt skadelig for unge som er i en usikker fase i livet.

I serien blir statsminister Erna Solberg spurt om hva hun mener om et forbud.

– Nei, jeg er litt skeptisk til det. Å bli et samfunn som forbyr ytringer og meninger vi ikke liker, er også et farlig samfunn å leve i. Det burde homofile tenke også, svarer hun.

Nå støtter hun en utredning om et eventuelt forbud.

Staten og samfunnet har en lang og skamfull forhistorie med forsøk på å kontrollere og forandre menneskers seksualitet. Å i dag skulle forsvare slike praksiser ved å henvise til ytrings- og religionsfrihet, og det atpåtill av vår egen statsminister, er helt uakseptabelt. Et forbud mot homoterapi bryter ikke med ytringsfriheten, og det støtter heller opp rundt menneskerettighetene.

EU har oppfordret sine medlemsland til å forby dette, og i flere stater i USA har slik behandling blitt forbudt. Menneskerettighetsekspert, likestillingsombudet og Norsk Psykologforening er enige om at homoterapi for det første ikke virker, men enda viktigere: det er skadelig. Vi trenger at våre politikere sender et tydelig signal om at homoterapi ikke er greit. Unge som utsettes for dette trenger å vite at det ikke er sånn det skal være. Din religionsfrihet og ytringsfrihet skal ikke overkjøre andres rett til å være seg selv.

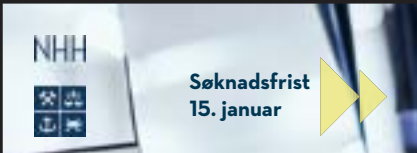
Vi kan ikke akseptere at overgrep og diskriminering skjer i ytrings- og religionsfrihetens navn. For det er gøy med glitter og rosa hår i Pride-paraden, men det er i situasjoner som dette man må vise hva det betyr at alle mennesker er like mye verdt og har rett til å elske den de vil.



Nye briller og kontaktlinser.
Vi har studentrabatt!

interoptik
Sjøhaug & Sande

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



NHH

Søknadsfrist
15. januar

PhD

Er du KREATIV, ANALYTISK og
AMBISIØS?

Søk PhD ved NHH.



bk

trykkpartner

Tungasletta 7 - 7047 Trondheim

ET MODERNE MEDIEHUS



HØY TERSKEL PÅ LAVTERSKELTILBUD

Sit bruker ord som «lavterskel» og «kortvarig» om sitt psykiske helsetilbud. Med Velferdstingets velsignelse overlater de mer alvorlige tilfellene til det offentlige.

TEKST: Idunn Sørensen og Oda Eriksen Haugland | FOTO: Michael Schult Uriksen

Studentsamskipnaden i Trondheim (Sit) tilbyr flere tjenester som kan hjelpe studenter med å få økonomien til å gå rundt, som for eksempel refusjon på store tannhelseutgifter og gratis resept på prevensjonsmidler. Med hybler til leie spredt over Trondheim og treningssentre tilknyttet campusene, ligger mye til rette for at studenter kan se til Sit for en god del av sine daglige behov.

I tillegg til dette har Sit også et tilbud om psykisk hjelp til studenter som de selv beskriver som et kortvarig lavterskeltilbud. Det innebærer mestringskurs og gruppeterapi, så vel som regelmessige samtaler med psykologspesialister til dem de mener er kvalifisert til det. Dette koster 150 kroner for de første fire samtalene hvert år, før resten blir gratis.

Fikk ikke samtaletterapi hos Sit

«Anna» oppsøkte Sit for psykisk helsehjelp. Hun led av tilbakevendende depressive episoder, og ordnet en kartleggingstime for å finne ut om hun kvalifiserte for samtaletterapi med psykolog hos studentsamskipnaden.

– Det var som et slag i magen da Sit ringte og fortalte at problemet mitt var for alvorlig til at de kunne hjelpe, sier «Anna», som ønsker å være anonym på grunn av det personlige temaet.

Hun var ny student i Trondheim den høsten, og hadde gledet seg til å begynne et nytt liv i en ny by. Samtidig merket hun at det å miste sikkerhetsnettet sitt, og skulle være

aktiv i fadderuka gikk utover den psykiske helsen.

– Selv om Sit hadde avvist meg visste jeg jo at jeg trengte hjelp, så etter en stund kontaktet jeg fastlegen. Det var den samme legen som jeg hadde hatt før jeg flyttet til Trondheim, så hun visste at jeg hadde hatt psykiske problemer lenge, og henviste meg til psykolog.

Dyrere via fastlegen

Studenter som ønsker psykisk hjelp, men ikke blir tilbudt hjelp fra Sit, blir sendt videre til fastlegen. Fastlegen kan videre henvise til Distriktpsikiatrisk senter (DPS). Hvis man får et tilbud om behandling her, må man vanligvis betale en egenandel på 351 kroner per time. Når utgiftene til behandling har oversteget 2369 kroner i et kalenderår, får man frikort. Dette innebærer at utgifter utover dette dekkes av staten.

– Alle vet at Studentsamskipnadene har helsehjelp, så det var veldig naturlig å gå til Sit. I tillegg er det jo mye billigere. Hvis man går til psykologen en gang i uken vil man måtte betale over 300 kroner per time i mange uker før man når frikortgrensen. Det er utgifter man merker godt hvis man lever på lånekassen, forteller Anna.

Hun trekker også fram at frikortet gjelder hvert kalenderår. Dette innebærer at en student som begynner på nytt studium om høsten, og blir henvist til psykolog via fastlegen, kan ende opp med å akkurat, eller nesten, nå frikortgrensen før nyttår, og måtte



FOKUS: Velferdsdirektør Espen Munkvik i Sit mener de må fokusere på studentspesifikke problemer.



BEHOV: Organisatorisk nestleder Jørgen Sunnvoll i Velferdstinget understreker det store behovet for psykisk helsehjelp blant studenter.

begynne å betale egenandel på nytt neste semester igjen.

– Når man skal begynne et nytt liv som student setter man seg ikke akkurat ned og tenker «Just in case alt går til helvete, så skal jeg sette av penger til psykolog».

Fokuserer på studentproblemer

Velferdsdirektør Espen Munkvik i Sit, sier at grunnen til at de ikke vil ta på seg behandling av studenter med langvarige psykiske problemer, er at de først og fremst ser på seg selv som ansvarlige for problemer som er typiske for studenter.

– Det finnes noen grupper som har særskilte krav på å ivaretas av det norske helsevesenet. Eksempler er flyktninger og gravide. Det finnes ikke

noe sånt for studenter, og derfor må vi ta hånd om dem, forklarer Munkvik.

Han trekker spesielt fram studenter som opplever psykiske utfordringer i forbindelse med overgangen med å flytte hjemmefra, styre sin egen hverdag og miste det gamle nettverket sitt, som studentspesifikke problemer. Siden dette da dreier seg om en overgangsfase anser de den nødvendige behandlingen som kortvarig.

– Vi er nødt til å opprettholde dette skillet mellom kortvarige og langvarige behandlingstilbud for at vi skal kunne nå ut med hjelp til flest mulig. Hvis vi gir studenter med tunge psykiske problemer individuelle samtaler over en lengre periode vil det være bra for denne personen, men også ta ressurser fra alle de andre studentene som kanskje bare trenger litt hjelp for å mestre den nye hverdagen.

Mener kommunen må ta ansvar

Velferdstinget er studentenes folkevalgte organ som bestemmer hvordan semesteravgiften skal fordeles. De avgjør hvor mye av disse pengene som skal gå til Sit, og uttaler seg om hva Sit skal prioritere med de midlene de får. Velferdsansvarlig i Velferdstinget, Øivind Gitmark, mener at Sit bør fokusere mer på å skape et tilbud alle studenter kan dra nytte av.

– Vi ønsker at Sit skal investere mer penger i forebyggende tiltak som ulike livsmestringskurs, linjeforeninger, studentfrivillighet og andre tiltak alle studenter kan dra nytte av. Hvis flere studenter føler seg inkludert i et miljø, er mye gjort for den psykiske helsen deres, forteller han.

Organisatorisk nestleder Jørgen Sunnvoll i Velferdstinget understreker

DISSE FÅR IKKE SAMTALETERAPI HOS SIT:

1) *Studenter som ikke har betalt semesteravgift.*

2) *Ph.d. kandidater som har lønn.*

3) *Studenter som allerede har fått behandling, eller står på venteliste hos en annen behandler.*

4) *Studenter som strever med rus- og avhengighetsproblematikk.*

5) *Studenter som strever med familie- og parkonflikter.*

6) *Studenter med sammensatte, langvarige eller alvorlig problematikk hvor det er naturlig at de blir behandlet ved offentlig poliklinikk innenfor psykisk helsevern.*

7) *Studenter som tidligere har mottatt et adekvat behandlingstilbud hos Sit eller andre aktører.*

8) *Studenter som trenger øyeblikkelig hjelp.*

(Konferert og gjennomlest av Velferdstinget og Studentutvalget den 21.08.17. Godkjent.)

at det er et stort problem med psykisk helse blant studenter som må håndteres. Han viser til Studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2018 (SHoT), der 4 av 10 studenter rapporterer om psykiske plager.

– Det er et stort behov for et godt psykisk helsetilbud for studenter, men siden Sit står for dette så og si alene er det ikke nok til alle studenter som trenger hjelp. Derfor mener vi at kommunen i større grad må ta seg av behandling for psykiske plager, mens Velferdstinget og Sit bør fokusere på det forebyggende framover, sier Sunnvoll.



FOREBYGGING: Velferdsansvarlig Øivind Gjetmark i Velferdstinget vil at Sit skal fokusere på de forebyggende tiltakene.

Varierende tilbud hos universitetene

– Jeg mener arbeidsfordelingen hvor Sit tar seg av de kortvarige problemene og kommunen tar på seg mer langvarige problemer, er en god vei å gå, men her er det viktig at Sit og Trondheim kommune samarbeider godt for at alle studenter som søker hjelp skal få dette, sier bystyrerepresentant Sofie Rosten Løvdahl i Arbeiderpartiet.

Bystyret bidrar med et fast årlig beløp på 500 000 kroner til Sits psykososiale helsetilbud. Løvdahl understreker i tillegg at psykiske problemer blant unge er en svært omfattende utfordring, og noe som må håndteres nasjonalt også.



HELSEREFUSJON: Bystyrerepresentant Sofie Rosten Løvdahl i Arbeiderpartiet ønsker en refusjonsordning for studenters psykisk helsehjelp.

– Når vi ser at så mange unge sliter med psykiske vansker viser det at dette er et folkehelseproblem. Helsetilbudet varierer mellom universitetene, og jeg tror heller ikke universitetskommunene kan løse dette alene. Det vil kreve et nasjonalt løft for psykisk helse å få løst dette, forteller Løvdahl.

Ønsker refusjonsordning tilbake

Tidligere hadde Sit en helserefusjonsordning som studenter kunne benytte ved utgifter i forbindelse med helseproblemer. Da kunne studenter få dekket store deler av utgiftene før de nådde frikortgrensen. Bystyrerepresentant Løvdahl mener at en slik ordning burde være en forutsetning hvis Sit skal fokusere på et tilbud for kortvarige problemer.

– Jeg synes Sit burde prioritere en refusjonsordning for psykisk helsehjelp. At frikortgrensen er den samme for

studenter som for de i full jobb, gjør det dyrt å få hjelp på et studentbudsjett. Det hever terskelen for en type helsehjelp mange allerede kvier seg for å be om. Hvis studenter kan få refundert utgifter til helsehjelp på over 300 kroner årlig vil det være en god start, sier Løvdahl.

Velferdsdirektør Munkvik mener at det før var hensiktsmessig med en refusjonsordning på helseutgifter, men at dagens frikortordning innebærer at det ikke lenger er nødvendig.

– Behovet til studentene har forandret seg fordi det offentlige har kommet inn med andre tiltak. Da er det viktig at vi ikke kommer med et overlappende tilbud, for da kan det være kommunen slutter, forteller han.

Ville ikke byttet til Sit

Anna forteller at den offentlige helsehjelpen har fungert godt for henne.

Hun trekker fram at behandlingen var rettet mot hva man kan gjøre for å forbedre situasjonen sin, og sier at hun ikke ville byttet til behandling hos Sit hvis hun hadde hatt muligheten til det i dag.

– Ofte sitter man hos psykologen og snakker om problemene sine, gråter litt, og så blir det litt sånn «Buhu, stakkars meg». Nå får jeg veldig konkrete råd til hvordan jeg kan ordne problemene. Jeg ville aldri ha forandret på noe som fungerer så godt.

I likhet med Velferdstinget og bystyrerepresentanten mener også hun at det burde være statens og kommunens ansvar å ordne et helsetilbud som det er enklere for studenter å benytte seg av.

– Norge som velferdsstat må prioritere psykisk helsehjelp. Hvis psykiske plager kommer langt nok er det i verste fall dødelig, og det har vi ikke råd til, sier hun. **UD**

PSYKT ÅPEN

Psykisk helse er i vinden om dagen. Den offentlige samtalen strekker seg stadig lenger, og folk stiller seg spørrende til hvor åpen man skal være.

TEKST: Elise Marstein og Oda Sofie Mathiasen Gallefoss | FOTO: Antonia Mangold

Vi har alle en psykisk helse, akkurat som at vi har en fysisk helse. Den største forskjellen på de to er at den fysiske helsen kan ses på utsiden, mens den psykiske helsen oftest gjemmer seg godt på innsiden. Det var ikke før Freud og psykoanalysen tidlig på 1900-tallet at psykisk helse sakte men sikkert fikk sin aksept som fenomen i det moderne samfunnet, men psykisk sykdom var fortsatt tabu og skambelagt i lang tid. Nå i 2019 finnes det utallige publiseringer om psykisk helse, både i aviser, podkaster og ikke minst sosiale medier. Idet enda et tiår runder av er debatten om psykisk helse som varmest. Er det bra med åpenhet eller skal man skal legge den psykologiske praten på hylla?

Økt forståelse

Leif Edward Ottesen Kennair er professor i psykologi ved NTNU. Han begynte på profesjonsstudiet i Bergen i 1994, og visste selv svært lite om psykiske lidelser før han startet.

– Egentlig helt fram til jeg hadde praksis på Haukeland sykehus, vil jeg si jeg hadde svært begrenset kunnskap og oppfatning av psykiske lidelser.

I sin første jobb som psykolog oppdaget han hvor lite folk kunne, både pasientene og behandlerne. Dette motiverte ham til å begynne med formidlingsvirksomhet med både saker i lokal presse, og hefter og bøker med pasientinformasjon.

Han definerer en psykisk lidelse slik:

– Man har emosjonelt ubehag og problemer med å fungere i hverdagen over en viss tidsperiode.

Kennair tror ikke det er trend blant unge å ha psykiske plager.

– Men, jeg jobber ikke med unge direkte. Jeg har også en rekke kolleger som mener at det kanskje er en økning i faktisk lidelse blant unge.

Han forteller at de nylig har samlet tall fra unge i Midt-Norge som viser at nivået av depressive symptomer er høyere enn forventet.

– Vi kan ikke vite om det er fordi de som var interessert i å delta hadde et visst symptomtrykk.



ARKIVFOTO: Celine Bergundhaugen

SNACK OM DET: Leif Edward Ottesen Kennair synes ikke at vi skal begrense kommunikasjon omkring noe fenomen i samfunnet.

Kvalitetssikret informasjon

Hvor mye kunnskap burde man ha om dette temaet før man uttaler seg om det?

– Jeg synes ikke vi skal begrense kommunikasjon omkring noe fenomen i samfunnet generelt, sier Kennair.

Han mener samtidig at det er frustrerende dersom unge i skolen lærer ting som ikke er sant, eller om det formidles kvakksalveri.

– Det bør være kvalitetssikret informasjon og tiltak når skole eller andre offentlige instanser formidler, men jeg synes ikke det er et problem i seg selv at psykiske vansker og plager omtales av folk.

Positive og negative sider

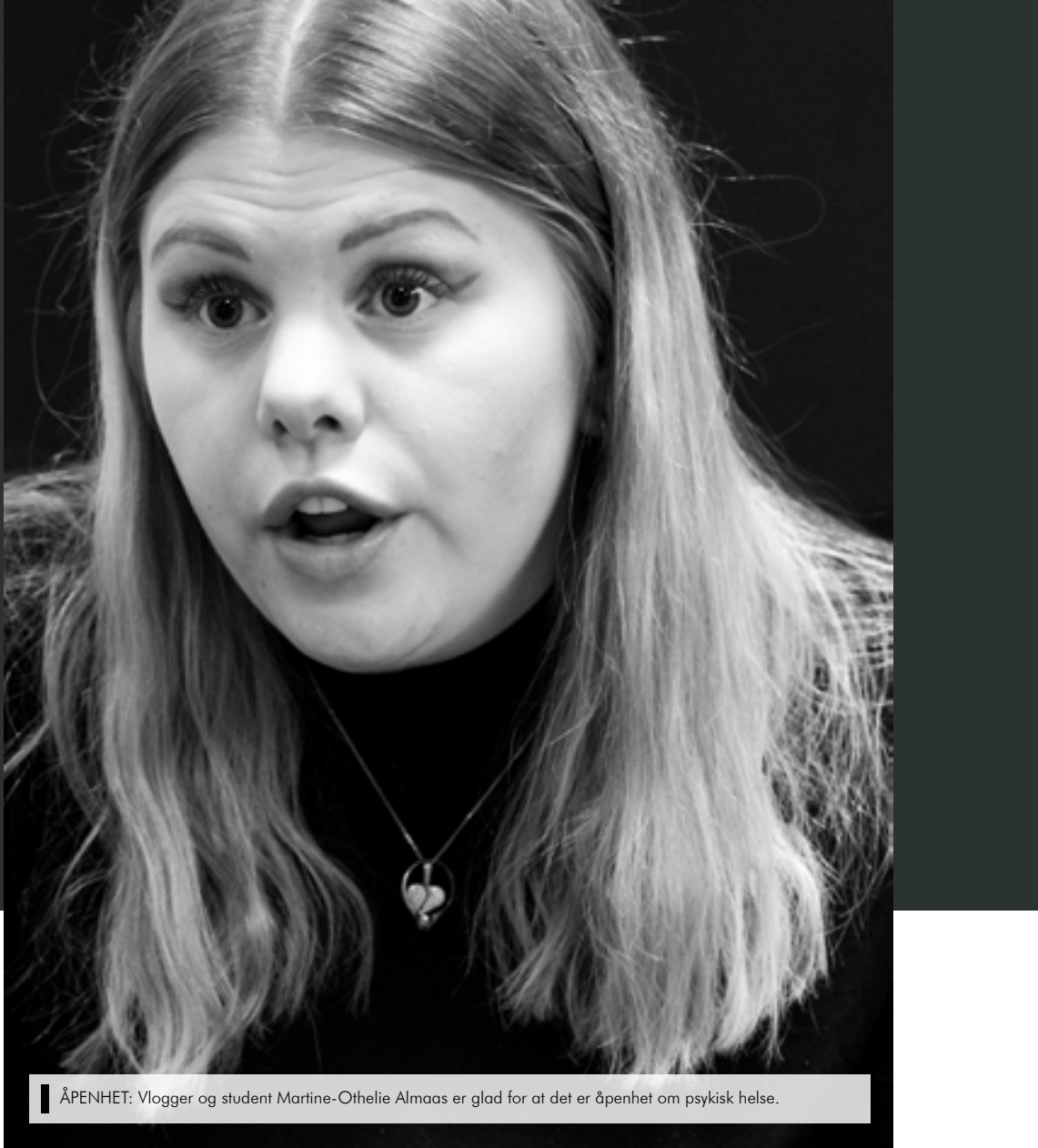
Kennair synes det er positivt med åpenhet om psykisk helse. Han mener at å ta kontakt for behandling er viktig, at dette ofte medfører lettere og bedre behandling.

– Generelt har nesten alle med psykiske lidelser opp gjennom årene kontaktet behandler etter svært lang tid. Dersom folk skjønner raskere hva som feiler dem, vet at det kan behandles effektivt, og søker hjelp, kan det bli lettere å redusere effekten av psykiske lidelser på både samfunn, individer og pårørende.

Når det gjelder de negative sidene ved åpenhet om tema, er han mer tvilende. Han tror at det handler om hva som formidles:

– Teoretisk sett tror jeg kanskje ikke vi har godt av et generelt fokus på at alt må grubles på og snakkes om. Likevel tror jeg tabu er langt mer negativt.

Han tror at den daglige eksponeringen av psykisk helse i media kan redusere stigmatiseringen, og gjøre at man selv søker hjelp raskere. Mediefokuset på temaet har endret yrkeshverdagen til



ÅPENHET: Vlogger og student Martine-Othelie Almaas er glad for at det er åpenhet om psykisk helse.

enkelte psykologer, og det synes han i stor grad er positivt.

– Det er jo en rekke psykologer som skriver fast i dagspressen og er på TV. Og det synes jeg er supert.

Forelesninger og undervisning i psykologi rettes mot dagens samfunn, ikke nødvendigvis på grunn av åpenhet, men for å ha oppdatert forskningskunnskap.

Rådgivning i sosiale medier

Barnehagelærerstudenten Martine-Othelie Almaas (22) vlogger fast hver lørdag på snapchatkontoen «psyktaerlig». Her svarer hun på spørsmål fra følgerne sine, og snakker om ulike temaer innenfor psykisk helse. Hun synes psykisk helse er et viktig

tema, og er glad for at det har blitt mer åpenhet rundt det.

– Det er veldig givende å få være med på noe sånt.

Pågangen til kontoen er i stadig økning, og Almaas forteller at kontoen har mellom tre til fire tusen seere hver dag.

Assorterte følelser

Almaas mener at dersom man skal uttale seg om psykiske lidelser er det viktig å kunne snakke fra egne erfaringer.

– Alle mennesker er jo forskjellige, og selv om man har samme diagnose er man jo forskjellige uansett. Man opplever diagnoser forskjellig.

Hun understreker at det er psykologer og psykiatere som avgjør om du har en psykisk lidelse eller ikke.

– Det er mye utredning som skal til før du kan få en diagnose på papiret.

Det å slenge ut diagnoser uten holdepunkt, reagerer Almaas sterkt på. Hun tror at folk misforstår hva man oppfatter som det store «fokuset på psykisk helse».

– Det har nesten blitt en trend å si at «Jeg er så deprimert i dag». Men for å få diagnosen «depresjon» må man på en måte ha vært nedfor og lei seg over en lengre periode.

Hun tenker at man bør passe på å ikke si «Sånn er det», men heller si «Sånn føles det».

Hypokondertilstander

Det kan være lett å bli påvirket av å lese om psykiske lidelser i media.

– Det er lett å tenke at «Åh, da har jeg det», sier Almaas.

Hun sammenligner det med å finne symptomer på kreft etter et raskt googlesøk:

– Du kan ha vondt i skulderen, lese deg opp på nettet og «finne ut at du har kreft».

Hun mener at folk blir påvirket på samme måte, bare at fysiske sykdommer blir sett annerledes på enn psykiske sykdommer. Det kan være vanskelig å konkretisere symptomer på psykisk sykdom.

– Har du knekt en fot ser man det, men man ser det ikke om du har vondt inni deg. Almaas mener at man likevel må greie å skille mellom det som er alvorlig og det som ikke er alvorlig.

– Jeg tror det er viktig å huske på at når du faktisk blir såpass syk, klarer du ikke lenger å skjønne at du er syk.

Almaas var selv i et miljø der mange sleit psykisk. Da opplevde hun det hun beskriver som en konkurranse om å

være sykest. Hun forteller fra kantina på tilretteleggingsskolen, hvor alle visste at alle gikk til psykolog.

– Det kunne ofte bli en kamp om hvem som hadde det verst.

Dette tok hun raskt avstand fra.

– Jeg synes heller det skal være en kamp om å bli frisk, og å få et bra liv.

Det tenkende mennesket

Åpenhet rundt psykisk helse har økt, noe Almaas synes er bra. Hun tenker at det gjør at folk begynner å fortelle hverandre hvordan man faktisk har det.

– Det er jo veldig normalt å spørre hverandre hvordan man har det, også svarer man «bra» på refleks. Men du tenker faktisk ikke over om det egentlig går bra. Det er noe med å bli bevisst på hvordan man faktisk har det, og hvor mye man vil brette ut selvsagt.

Almaas synes det er positivt at man snakker om psykisk helse i media. Hun tror det lærer folk å åpne seg, og å lære



Det går an å elske livet, med oppturer og nedturer.



Martine-Othelie Almaas



HOLD DEG OPPLYST: Thies Herrmann synes folk flest burde ha en del mer kunnskap enn det han har inntrykk av at mange har.

at følelser og tanker ikke er farlige. Hun mener det er viktig å få et syn på hva diagnoser er.

- Folk vet ikke hva de snakker om. Derfor er det viktig å opplyse om at hvordan en diagnose kan utspille seg forskjellig for alle.

Det er noe Almaas ukentlig jobber med å formidle på snapchatkontoen «psyktaerlig».

- Med en ADHD-diagnose tenker man at personen er hyper, og kun det. Men grunnen til at den personen er hyper er at det er jo en følelsediagnose: Personen sliter med å regulere sine egne følelser. Man må kunne sette seg inn i det, for å forstå det og dermed snakke om det.

Almaas synes ikke det kan bli nok åpenhet om psykisk helse. Samtidig synes hun det er viktig å ikke kun fokusere på det negative ved psykisk helse.

- Man har jo fokus på fysiske sykdommer, så hvorfor ikke ha fokus på de psykiske?

Hun mener at det å jobbe med seg selv er noe av det vanskeligste man gjør, og har selv fått et livsmotto:

- Det går an å elske livet, med oppturer og nedturer.

– Alle har rett til å uttale seg

Thies Herrmann (20) går førsteåret på en bachelor i psykologi. Han mener det er positivt at psykisk helse har blitt mer akseptert og tematisert i media.

- Jeg tenker at alle har rett til å uttale seg om psykisk helse, uavhengig av om de har fagkunnskap om det. Det er vanskelig å finne en fasit for hvem det er som bør og ikke bør uttale seg.

Da han begynte å studere ble han overrasket over hvor lite som var hugget i stein innenfor dette fagfeltet.

- Jeg synes folk flest bør ha en del mer kunnskap enn det jeg har inntrykk av at mange har, men det er jo et vagt fagfelt.

Liberalisert emne

Tidligere har psykisk helse vært tabubelagt. Herrmann mener de siste årene viser positiv utvikling.

- Det er utrolig spennende for oss å få vokse opp i et så liberalt samfunn, dette var jo ikke noe man snakket mye om for bare noen få år siden, sier Herrmann.

Han synes det er spennende at det fortsatt skjer store forandringer på dette feltet.

- Jeg synes ikke man snakker for mye om psykisk helse i media. Ikke de mediene jeg leser, i hvert fall. Nå leser jeg ikke blogg, da, og det er kanskje mer av det der.

Han mener det kan bli uheldig når folk uten faglig kompetanse uttaler seg

offentlig om psykisk helse. Her trekker han fram at det er viktig å tenke på hvor kvalifiserte bloggere og influensere er til å uttale seg.

- Det er viktig å tenke på hvilken hensikt den som uttaler seg har.

Amerikanske tendenser

Herrmann var et år på utveksling i USA da han gikk på videregående. Han merket en stor forskjell på hvordan man snakket om psykisk helse og lidelser, sammenlignet med her hjemme.

- Det blir ikke direkte kult å slite psykisk, men jeg opplevde blant de jeg kjente i USA at mange gjerne ville ha en diagnose. Dette synes jeg kan bli helt ekstremt der borte.

Han påpeker lattermildt at så å si alle han kjenner i USA går på en form for medikamenter, og stiller spørsmål ved hvor bra det kan være.

- Det er sannsynligvis motivert av legemiddelindustrien også. Slik jeg forsto det ble det delt ut diagnoser og medikamenter i hytt og gevær.

Han synes man kan se en lignende utvikling i Norge de siste årene, noe han synes er skremmende.

Tror du økningen diagnoser av psykiske lidelser kan være et resultat av at man ser det så mye i media?

- Det er lett å anta, i hvert fall. I Norge er man mer forsiktig når man tar i bruk medikamenter. Ved for eksempel angstlidelser ser man at forskjellige adferdsterapier viser bedre resultater enn det medikamenter kan gjøre, og man er mer forsiktig med å ta dem i bruk.

Søkelys på psykologi

Herrmann har inntrykk av at psykologistudiet har blitt mer populært de siste årene.

- Snittet har jo økt betraktelig, og på profesjon er det på samme nivå som medisin.

Tror du det har påvirket deg da du søkte deg til psykologistudiet?

- Nei. For min del handlet det om at jeg tok psykologi som fag på high school i USA, og ble interessert på den måten.

Han synes det er spennende hvordan man kan se gjennom hele historien at psykologi er et fagfelt som er i konstant endring. Det er positivt, og at det er en økt interesse og entusiasme rundt det i sosiale medier.

- I all hovedsak så tenker jeg at det er positivt at det blir mer akseptert og tematisert i media, og at man setter søkelys på det. Det tenker jeg de fleste er enige i. **UD**

— DET VIL ALLTID VÆRE ÉN SOM MANGLER

For snart fire år siden forandret Tores liv seg for alltid. Han håper åpenhet i samfunnet kan gjøre at færre opplever noe liknende.

TEKST: Maria Bye Brattbakk | FOTO: Torstein Olav Eriksen

På motsatt side av et lite rundt bord, på en liten kafe, sitter Tore Hongshagen Kristoffersen (23). Vinterklær henger over stolryggen og hendene varmer seg rundt kaffekoppen. Historien hans begynner som mange andres. Han vokste opp i en liten bygd på Inderøy sammen med familien, som bestod av Tore, storebroren og foreldrene. Han var lidenskapelig opptatt av fotball, og drømmen var å bli proff. De var en helt vanlig familie på fire, med vanlige interesser, hverdagslige liv og tette bånd.

Høsten 2015 skulle vise seg å bli et vendepunkt. Tore fant ut at økonomistudiet han hadde begynt på, ikke var noe for ham. Han avbrøt studiene og flyttet tilbake til foreldrene for å finne ut av ting over jul. Han beskriver dagene hjemme som helt hverdagslige. En spesiell hendelse rett før jul snur opp ned på familietilværelsen: Tores mor tar sitt eget liv.

Et sjokk for alle

Førjulstiden forbindes med julestemning, henting av juletre, forberedelser av julemiddag og handling av

gaver. Nå gikk den med til planlegging og gjennomføring av morens bisettelse.

– Det var en veldig spesiell jul det året. Julia kommer nok aldri til å bli den samme igjen, sier Tore.

Fire år etter hendelsen bor han med samboeren i en leilighet i Trondheim. Han er på sitt fjerde år på lektorstudiet, og er om et og et halvt år ferdig utdannet lektor i nordisk språk og kroppsøving.

For å skape åpenhet rundt temaet, ønsker han å fortelle sin historie. En historie om tap, psykisk helse og det å leve videre uten en av de viktigste personene i livet sitt. Aller viktigst, en historie om hvor nødvendig det er å tørre å snakke om at ting er vanskelig.

Tores mor fortalte ikke noen om hvordan hun hadde det. Derfor kom valget hennes ikke bare som et sjokk for familien, men også for alle kollegene, vennene og bekjentskapene fra et rikt og engasjert liv.

– Når man hører at noen har begått selvmord, tenker man automatisk at personen har vært psykisk syk. Jeg fikk det ikke til å stemme, for min mamma framsto som veldig psykisk frisk, sier Tore.

Han påpeker at man aldri er forberedt på en slik beskjed, men at morens valg kom helt ut av det blå for de rundt.

– Fordi det i utgangspunktet ikke var en psykisk lidelse eller diagnose inne i bildet, kom det kanskje spesielt som et sjokk.

Mange spørsmål

Selv i ettertid kan de ikke se noe ved oppførselen hennes som kunne gi dem et varsel om valget som skulle prege familien for alltid.

– Man kunne ikke sette fingeren på noe og si at det var et varseltegn. Men det er jo ofte sånn at man holder tøffe ting inni seg og bærer på det alene. Da er det vanskelig for andre å forstå når det plutselig smeller.

Han forteller at hans første tanke var at det måtte være gjort en feil, for beskjeden han fikk kunne ikke stemme. Moren hans, som han kjente bedre enn noen andre i hele verden, kunne ikke ha avsluttet sitt eget liv.

– Det er et helt uvirkelig kaos i hodet, og jeg måtte nesten klype meg selv i armen for å forstå hva som ble

ÅPEN: For Tore har det vært viktig å være åpen om det han har opplevd, og han håper det kan føre til at andre synes det er lettere å snakke om vanskelige ting.

sagt. Den neste tanken min var: Nå går det ikke. Dette går ikke.

Da beskjeden først sank inn, forteller han at det føltes katastrofalt.

– Den eneste måten å beskrive det på er som å bli kastet ut fra en fjellklippe, for at noen så tar tak i deg, holder deg stille i lufta litt og så slipper deg igjen. Man tror oppriktig at man nesten er i ferd med å dø.

I ettertid tenkte han mye på hva som drev henne til å ta et så skjebne-svangert valg.

– Spørsmålene kom når man ble innhentet av hverdagen og man fikk summet seg litt. Da begynte jeg å tenke på hva som var årsaken, og om det var noe jeg kunne gjort annerledes for å forandre det som skjedde.

I løpet av de siste fire årene har han jobbet med å legge fra seg nettopp de tankene, og heller fokusere på de gode minnene fra tiden de hadde sammen.

– Jeg har lagt vekk spørsmålet om hvorfor, for det er for vanskelig å forstå. Slike spørsmål er ikke produktive i det lange løp, men sett i ettertid, har de vært en viktig del av sorgarbeidet.

Derfor prøver han heller å fokusere på de gode minnene.

– Heldigvis er det jo mange av dem.

Viktig å være åpen

Det vanskeligste å håndtere i ettertid, har vært å innse at de alltid kommer til å være ett familiemedlem mindre.

– En viktig person mangler i livet mitt. Nå har jeg én forelder jeg kan

løse problemer og oppleve gleder med. Julia blir nok aldri den samme, og ikke sommeren, høsten eller våren heller. Det kommer alltid til å være en person som mangler, og det tenker jeg mye på.

På tribunen var hun alltid engasjert og en av dem som heiet høyest under fotballkampene. Når det oppsto problemer gikk han til henne for å få råd og forslag til løsninger. Forholdet dem imellom var så bra som det går an å få det. Han forteller at føler på savnet daglig.

– Jeg savner å fortelle henne om både små og store ting. Å kunne dele gleder og gode beskjeder. På en måte er det jo litt fint at det er da savnet melder seg mest, for det betyr at jeg vet at hun ville vært stolt og glad på mine vegne.



KATASTROFALT: Å få beskjed om morens selvmord føltes så katastrofalt at han oppriktig trodde han skulle dø.

Tore tror ikke det er like mye stigma rundt psykisk helse og selvmord som før, men at vi fortsatt har en vei å gå.

– Jeg føler vi har kommet et godt stykke på vei, heldigvis. Det er mer åpenhet rundt de vanskelige følelsene folk kjenner på enn før. Likevel er det fortsatt mye tabu rundt det.

For Tore var det viktig å være åpen.

– Det jeg har opplevd har lært meg en hel del om psykisk helse og selvmord. Det å dele min erfaring og de følelsene jeg har sittet igjen med, tror jeg har vært viktig.

Han kremter litt før han fortsetter.

– Både for min egen del, men også fordi det kanskje kan være med på å lære andre om psykisk helse. Kanskje det til og med kan gjøre det lettere for folk å både snakke om og forstå.

Åpenheten hans har skapt ringvirkninger blant hans nærmeste.

– I min indre krets har det blitt spillerom for tyngre ting også. Det er rom for å stoppe opp og si ifra hvis vi trenger litt hjelp.

For ham innebærer det at man må tørre å stille litt vanskelige spørsmål.

– Det er ingen som dør av et litt personlig spørsmål, og man må tåle å bry seg og spørre litt uten å føle at man trækker innenfor en grense. Man må bry seg om det som ikke er godt i en relasjon også. Det er viktig å ta seg tid til det som skurrer.

Rom for tyngre ting

Verdensdagen for psykisk helse i år hadde *Gi tid* som tema. Tore synes det er viktig å tenke på det i hverdagen.

– Å gi og bli gitt tid, betyr alt i verden. Både at man gir seg selv tid og at andre gir deg tid. Ofte har man kanskje tanker i hodet som tar lang tid å løse selv. Hvorfor ikke prikke kompisen eller samboeren på skuldra – eller ta en telefon hjem?

Han kikker litt ut i lufta før han fortsetter.

– Når man prater om det, tar det plutselig kanskje to minutter å finne en løsning, istedenfor å sitte og kverne

på det i en evighet. Det må være lov å si at ting ikke er så greit akkurat nå.

Han påpeker også at psykisk helse er noe som bare blir mer og mer aktuelt.

– Vi lever i et samfunn der det handler om å mestre alt og til tider også om å være god, og aller helst best. Dette fører fort til skuffelse, da livet slettes ikke bare handler om følelsen av mestring.

Han forklarer at det selvsagt skal være lov å dyrke gode følelser, men at det også må gjøres rom for tyngre ting.

– Det å ha muligheten til å prate om ting man opplever som vanskelig eller ikke like suksessfullt, er noe man også burde vie like stor plass.

Her tror han sosiale medier gjør ting vanskeligere.

– Stort sett deler vi ting vi er komfortable med, og det kan på mange måter være med på å fremme tanker om at god psykisk helse handler om å ha det bra til alle tider.

Han stopper litt opp og leter etter de rette ordene.

– Selvfølgelig er det vanskelig å dele tunge ting på sosiale medier, og det er kanskje ikke riktig arena å dele slikt på heller.

Han tror imidlertid det er viktig å logge av statusjag og ønske om hundre prosent positivitet på sosiale medier.

– Vi må vedkjenne oss at livet er en berg- og dalbane.

Han påpeker at mange setter et likhetstegn mellom psykisk helse og psykiske lidelser, men at det ikke er sannheten.

– Psykisk helse er noe vi alle har, hver eneste dag. Alt man opplever i løpet av et liv, legges sammen, og resultatet av det er den psykiske helsa vår.

Han understreker at det å føle at ting er dritt en dag, ikke automatisk fører til et selvmord, selv om en endring i livet kan være en utløsende årsak.

– Det er noe med at summen av alle opplevelser og tanker kan føre til at man tar et så drastisk valg. Derfor er det viktig å prøve å være åpen om det før det går så langt. **UD**

Tore Hongshagen Kristoffersen

- Favorittsang:**
«Tusen Etasjer Høi» av Dum Dum Boys.
- Favorittserie:**
La Casa de Papel/Papirhuset.
- Favorittfilm:**
The Town.

Siste du spiste:
Pasta med hjemmelagde kjøttboller.

Siste bok du leste:
En færøysk oversettelse av *Fuglane* av Tarjei Vesaas.



FOTO: foto.samfundet.no



FOTO: Marius Tvinneim



FOTO: Torstein Eriksen



FOTO: Margret Meek

ÅRET SOM GIKK

TEKST: Redaksjonen

Ny stipendordning

I statsbudsjettet for 2020 fullføres planen om elleve måneders studiestøtte, men den nye stipendordningen som trådte i kraft i år skapte likevel misnøye. For å gi studenter et sterkere insentiv til å fullføre en grad ble det for studieåret 2019-2020 innført en ny omgjøringsordning for lån og stipend i høyere utdanning. Andelen studielån som blir omgjort til stipend ved beståtte emner senkes fra 40 til 25 prosent, mens de resterende 15 prosentene blir kun omgjort til utdanningsstipend ved fullført gradsutdanning.

Nybyggprosjektet så framgang

Studentersamfundets nybyggprosjekt har gått framover i 2019, med flere

viktige vedtak. 12. januar stemte Storsalen over romprogrammet for nybygget. Flertallet gikk for alternativ tre, som inkluderte både konsertscene og blackbox. I sommer bevilget Trondheim kommune 15 millioner kroner til nybygget, men det ble ikke bevilget penger over statsbudjettet denne gangen. Etter at vedtaket ble utsatt tidligere i høst, kunne Storsalen i november godta bevilgningen til fyllingen i Nidelva - et prosjekt man på grunn av rasfaren i området er helt avhengig av at blir gjennomført dersom det skal bygges på Fengselstomta bak Samfundet.

Alle skal ut

Under en samling for NTNU-ledelsen i januar la Gunnar Bovim fokus på at

NTNU må internasjonaliseres. Målet er at innen 2021 skal 20 prosent av studenter på bachelornivå og 40 prosent på masternivå ha utvekslet før de får tildelt universitetsgraden. Anne Borg, prorektor for utdanning, mener utveksling bør være regelen og ikke unntaket, men at det ikke skal være obligatorisk å dra til utlandet.

ISFiT

ISFiT er verdens største tematiske studentfestival og i vår inntok festivalen Samfundet med hovedtemaet migrasjon. Årets festival hadde et fullpakket program bestående av debatter, konserter og ulike kunstinnslag som skulle belyse temaet. I år ble vinneren av studentenes fredspris Fasiha Hassan,

på grunnlag av hennes arbeid med kampanjen *#FeesMustFall* i Sør-Afrika.

Under festivalen kom rundt 500 internasjonale studenter for å delta, fra over 100 forskjellige nasjonaliteter, noe som førte til uforutsette problemer. Ved oppstart trengte festivalen fortsatt 300 sengeplasser til de besøkende.

Moser-teamet fant nye hjerneceller

I april kom nyheten om at Nobelprisvinnerne May-Britt og Edvard Moser oppdaget en viktig del av stedsansen vår, nemlig hvilke hjerneceller som måler avstand og retning til alle objektene i våre omgivelser. Cellene fikk navnet objektvektorceller og viser hvordan vi forholder oss til ting vi har rundt oss. May-Britt Moser sammenlignet funnet med

oppdagelsen av gridcellene som lager kart i hjernen vår som vi orienterer oss ut fra.

Metrobussene

Den 3. august i år rullet de nye metrobussene offisielt ut i Trondheim. Bussene er en del av et prosjekt som begynte i 2014, og er en del av Bymiljøavtalen som skal bidra til at Trondheim når nullvekstmålet. Med de nye bussene kom også en omstrukturering, med nye ruter og endringer av holdeplasser. På et lavere nivå introduserte også ATB endringer i form av nye dører og fjerning av billettregistrering. Det har likevel vært noen problemer å løse opp i, med kritikk av de nye reiserutene som skaper hodebry for de som ikke bor ved knutepunktene.

Bovim

Etter seks år som rektor ved NTNU hadde Gunnar Bovim sin siste dag i stillingen den 21. august. Bakgrunnen for avtrekningen skal ha vært forholdet til prosjektdirektør for campusutvikling Merete Kvidal, som ble offentliggjort allerede i juni. I sin tid som rektor var Gunnar Bovim kjent som en sterk aktør i fusjonsprosessen mellom NTNU, Høgskolen i Sør-Trøndelag, Høgskolen i Ålesund og Høgskolen i Gjøvik, samt for å øke andelen studenter som tar deler av utdanningen sin i utlandet. Ved et styremøte i slutten av august ble prorektor Anne Borg konstituert som rektor, og har siden søkt på stillingen.



Puslespill

Tidenes første verdensmesterskap i puslespill gikk av stabelen i Valladolid i Spania i september. 200 lag fra hele verden deltok, og blant dem var trondheimsstudentene Tormod Kårstad og Ole Nesheim. Spania, Tsjekkia og Russland viste seg som sterke puslenasjoner, mens Norges representanter endte på en 49. plass med en tid på 59 minutter og 56 sekunder.

IHS

En lang og komplisert konflikt ved Institutt for Historiske Studier førte eventuelt til nedleggelsen av instituttet under et styremøte den 31. oktober. På nyåret etablerte NTNU-ledelsen en arbeidsgruppe med mandat til å kartlegge det psykososiale arbeidsmiljøet ved instituttet, og leverte en rapport med funn og forslag til framgang. Som resultat blir IHS splittet i to institutter fra desember, hvor Anne Borg beholder det

organisatoriske ansvaret. Problemene ved instituttet startet allerede i 2013, da de gikk fra en valgt ledelse til en ansatt, og det har siden utviklet seg et til et dårlig arbeidsmiljø for de ansatte.

Lokalvalg

Årets lokalvalg ble preget av debatten rundt bompenger. Med lister fra Folkeaksjonen nei til mer bompenger (FNB) i flere av landets kommuner, debatt om lokale fødeavdelinger og en betraktelig økning i oppslutning til Senterpartiet, var det bygda mot byen som satte sitt preg på ordsiftet under årets valg. NRK møtte kritikk etter at det kom fram at programmet *Folkeopplysningen* hadde prøvd å påvirke skolevalget ved en skole i Lillestrøm, blant annet gjennom falske profiler på sosiale medier. For Trondheim sin del var dette det første valget etter kommunesammenslåingen med Klæbu – Rita Ottervik og den

rødgrønne koalisjonen fikk beholde flertallet, til tross for en kraftig tilbakegang for Arbeiderpartiet.

UKA

I høst gikk UKA av stabelen for 48. gang, under navnet *Vivillé*. Slagordet «magiske øyeblikk» preget festivalen, og UKEsjef Julian Mæhlen tok tak i både nye og gamle tradisjoner hvor UKetoget ble arrangert for første gang på 18 år. På den mer nyskapende siden ble det satt i gang en «grønn UKE» for første gang, hvor festivalen satt fokus på bærekraft og miljø. Likevel ble det rettet kritikk mot UKAs hovedsamarbeidspartner, Equinor, hvor miljøorganisasjoner anklaget UKA for grønnvasking. UKA satte også rekord med Nord-Europas største silent disco.

Protester

Høsten har vært preget av protester rundt om i verden. I Hong Kong har

demonstrasjonene for demokrati foregått siden juni, med stadig eskalerende sammenstøt mellom demonstranter og politiet. I Chile kreves det sosiale reformer og endringer i grunnloven, med protester som har foregått siden oktober. I begge land har norske studenter på utveksling følt på de ustabile forholdene, og i Hong Kong blir NTNU-studenter evakuert tilbake til Norge.

Campusutvikling

Ønsket om å utvikle fagmiljøene ved NTNU til en samlet campus har vært aktuell i en årrekke, men nå er NTNU stadig nærmere en realisering av campusprosjektet. Motivasjonen bak campussammenslåingen er en samling av fagmiljøene, og et håp om økt tverrfaglig samarbeid. Istedenfor at lignende linjer og studier skal ligge spredt geografisk, er målet å få dem sentralisert. Forsknings- og høyere

utdanningsminister Iselin Nybø bekreftet at det bevilges 40 millioner til planleggingsprosessen av campusprosjektet i statsbudsjettet for 2020.

Foodora-streik

Sykkelbudene i Foodora streiket for tariffavtale og kompensasjon for skade og slitasje på utstyret de selv må stille med. Streiken, som varte i fem uker fra august til september, endte med at Foodora møtte kravene til syklistene. Resultatet ble et tillegg på grunnlønn, tillegg for utstyr og et eget vintertillegg, som i sum utgjør 15 000 kroner i året for fulltidssykkelbudene.

Underskudd ved Institutt for musikk

I år ble det stopp i budsjettet til Institutt for musikk, da det ble oppdaget at det i tidligere år har blitt brukt mer enn de har. Underskuddet ble så stort at styret til Det humanistiske fakultet tok grep

om situasjonen, og instituttleder Nora Kulset fikk oppgaven med å nøste opp i økonomien. Selv om endringene av studieplanene ble gjort med studentene i bakhodet, opplevde noen av elevene uro rundt kuttene som ble gjort. Spesielt praktiserende musikere følte på endringene, men holdt tillit til ledelsen.

Gonoré fortsatt i vinden

Spredningen av kjønnssykdommen gonoré fortsetter, ifølge tall presentert av NRK. Økt reising, med seksuelle interaksjoner som følge, siteres som en årsak for økningen forteller en sykepleier ved Sit. Selv om sykdommen begynner å utvikle resistens mot de fleste typer antibiotika, er det likevel håp nå som forskere kommer nærmere å skape en vaksine som stopper bakterien bak gonoré. **UD**



FOTO: @piece4peace.puzzle (Instagram)



FOTO: Jenny Westrum-Rein



FOTO: Frida Nygaard



FOTO: Hilde Hefte Haug

EKSAMENSKANDIDATENS GUIDE TIL JULA

TEKST: Cathrine Solemslie Sæther | ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Her er en liten guide til hvordan du kan føle på julestemningen, slik at du kan komme deg gjennom eksamenstiden med vettet i behold.

Det er litt skummelt å si: «Nå er det snart jul!» På én side kan reaksjonen man får være «Yay, det er snart jul», men den kan også fort bli «Faen, det er snart jul, da er det snart eksamen og jeg må overleve eksamen før jeg får feire jul,» Men vet du hva? Det er snart jul!

Julemarked

Hvert år er det et stort julemarked på torget som byr på diverse hjemmelagde produkter og god og koselig mat (la oss håpe det verste av byggingen er overstått). Markedet åpner 6. desember og er åpent alle dager fra 11:00 til 19:00. Stikk innom Kafélavvoen, kjøp deg reinsdyrpølse, brente mandler, alt etter egen lyst! Om det er dårlig med råa, kan man bare gå rundt og lukte på den gode maten.

Nidarosdomen

Selv for oss ikke-religiøse er Nidarosdomen et vakker bygg. Gå innom en kveld og kjenn på stillheten, eller kanskje du finner et kor, sånn som i *Home Alone*? Bare håp du ikke møter på to skurker... kanskje greit å strø litt julepynt på gulvet ved vinduet bare sånn for sikkerhets skyld.

Kakao på Skydstasjonen

Den hjemmelagde kakaoen på Skydstasjonen er byens beste. Eller så sies det i alle fall. Ta med en venn eller drikk kakao for to alene. Hvis ikke kakao frister så har de også sildebuffe, og sild er jo julete det?

Gå en tur i marka

Snø er en uting, men den får skogen til å se ganske pen ut. Ta deg en tur i marka og besøk en av de mange turhyttene du finner utenfor Trondheim sentrum (f.eks. Estenstadhytta og Skistua). Ta deg en velfortjent bolle og trask så tilbake til skolebøkene når du er klar (eller det stenger).

Pirbadet

Litt rart med badeland til jul? Neida. Kroppen og hodet ditt har godt av å drive vektløs i varmt vann og ta bomba fra bassengkanten. Ta deg også en tur i utebadet. Om det absolutt må være julete, ta på deg en nisselue (Advarsel: det kan hende badevakt er lite begeistret for dette).

Adventskonsert med TKS og TSS på Samfundet

1. desember har TKS (Trondhjems Kvinnelige Studentsangforening)

adventskonsert på Samfundet og vil by på både nye og gamle julesanger. I tillegg kommer TSS (Trondhjems Studentsangforening), Snaustrinda, Knauskoret og Candiss med innslag. Hvis du er veldig glad i sang, kom!

Kurt Nilsen 2. – 4. des, Odd Norstoga 17. des

Kurt Nilsen og Odd Norstoga har blitt julegjengangere her i Norge og julekonsert med en av de to, potensielt begge om man har lyst, burde fylle enhver med julestemning. Konsertene holdes i Olavshallen, så ta noen glass av foretrukken alkoholholdig drikk (eller ikke, null drikketrykk) og syng med: «Grisen står og hyyyyyyyyler!»

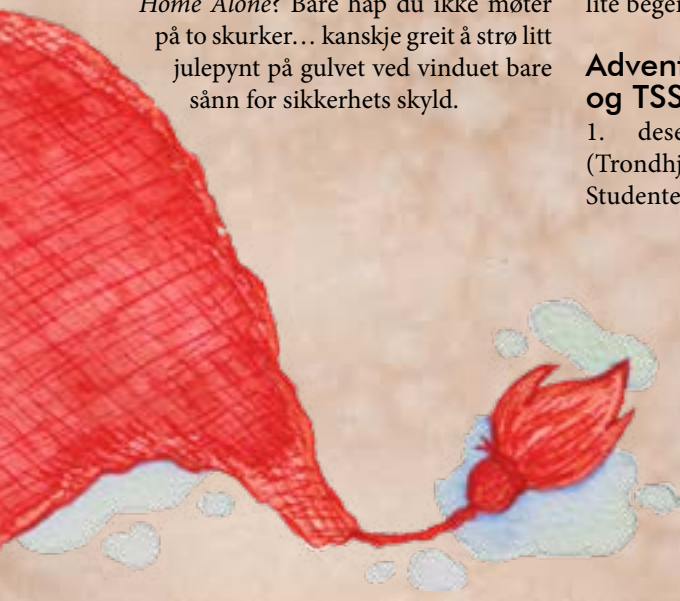
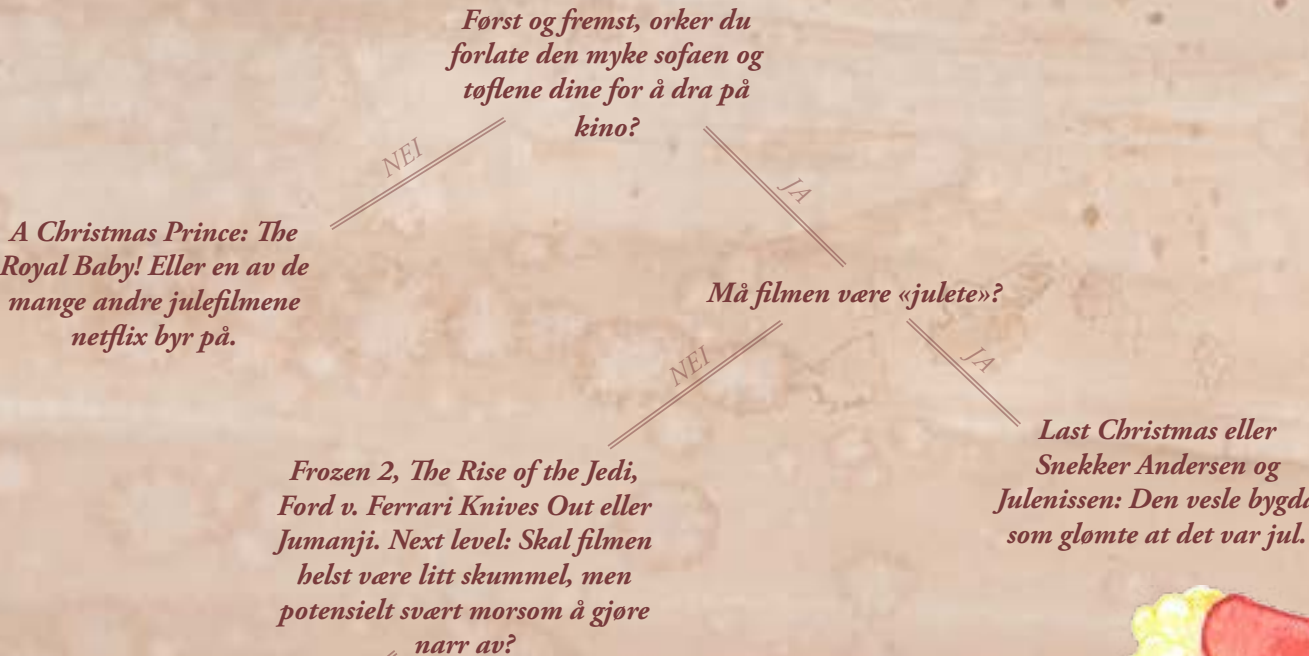
Søndagsfilm på Samfundet

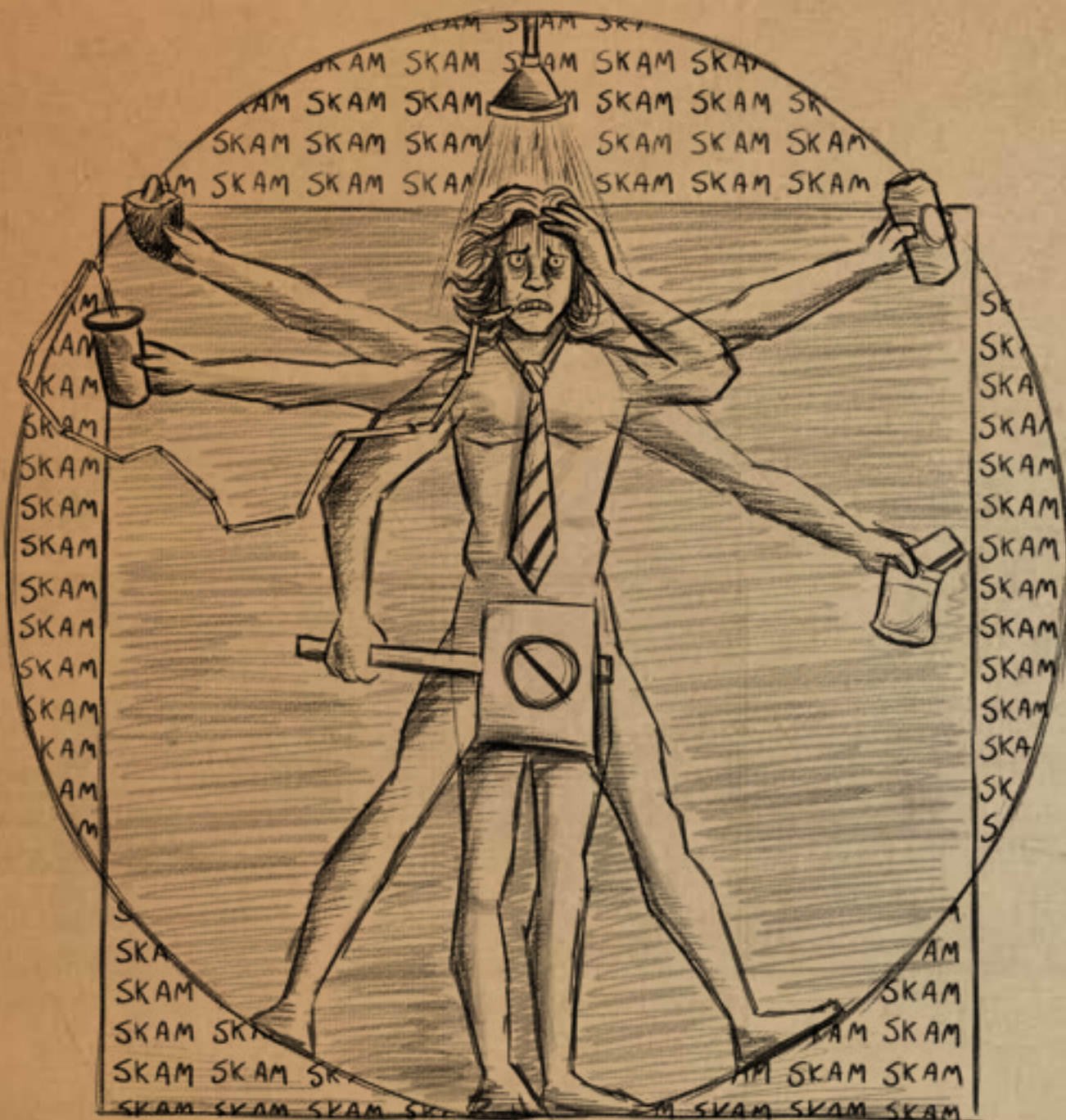
30. november har Studentsamfundets Filmklubb juleavslutning og viser *Harry Potter* og *De Visers Stein* (på engelsk). Har man medlemskap koster det 40kr, uten er det 100kr som inkluderer medlemskap for semesteret (litt uheldig å kjøpe på semesteravslutningen, men fortsatt billigere enn kino!). Ultimat julestemning med en god dose nostalgi.



Jul på kino

Kino anbefales for de som vil gjemme seg inne i et mørkt rom hvor ingen kan se dem gråte av eksamensstress, men også for folk som liker filmer. Sliter du noen ganger med å velge hvilken film du skal se? Her er en kjapp kviss som burde hjelpe med valgets kvaler:





SKAMMENS ÅR

TEKST: Kulturredaksjonen | ILLUSTRASJON: Trond Johan Stavås

2019 har vært et år preget av skam. Vi i kulturredaksjonen har laget ord vi mener har potensial til å vinne prisen som årets nyord. Her er vår offisielle liste.

Sugerørskam

La oss være ærlige: Det er vanskelig å drikke fra kopper. Det blir så mye søl! Alle hvite skjorter blir fulle av iskaffe, rødvin og cola. For noen år siden var ikke dette et problem fordi ingen visste at hver eneste skilpadde i verden har et sugerør i halsen på grunn av vårt forbruk. Å drikke fra sugerør er nesten verre enn å bruke pels. Derfor er vi her for å slå et slag for sugerøret. Redd skjortene dine - sug mer!

Bruker-mye-vann-skam

Eller som vi liker å kalle det: litt-for-lang-dusj-skam. Forestill deg den følelsen du får etter en lang, varm dusj, etter en kald, mørk novemberdag. Denne deilige følelsen av renhet og avslappethet er truet til fordel for «jeg kunne kanskje korta ned den dusjen med fem minutter?».

Avokadoskam

O du tacoens sjel, du Schrödingers yndling — både moden og råttne, død og i live — du alle budsjettets forbudne frukt: Hvorfor er du så lite grønn? Det kreves nemlig 70 liter vann for å dyrke kun én avokado. Akk, var det bare motsatt!

Byskam

Det er ikke like lett å være fra storbyen lenger. Som storbyborger blir du pålagt skyld for å ikke tenke på distriktene, samt den pågående sentraliseringa. Byfolk har lenge gått rundt med nesa i skyene, noe vi ser er på vei til å snu. Den skammen byfolk må føle på i 2019 er svært reell, og noe vi må ta på alvor.

Justisministerskam

«Are you from Norway? Aren't you the ones who have had like ten different Ministers of Justice in the last year?» Det er bare å senke øynene. Det finnes ikke noe forsvar. Den norske justisministerposten er en internasjonal vits. Men, om de bare visste! Om de bare så det store bildet! Det er som om ingen forstår hvor vanskelig det er å finne en politiker som aldri har begått lovbrudd i sitt liv. Som om lovlidige politikere grodde på trær. Én liten feil er nok til å vekke mistillitsforslag for tiden. Ingen forstår hvor lett det er å komme i skade for å lekke statshemmeligheter til Iran, eller anklage terrorrammede partier for terrorisme. Cancel culture gone too far.

Fruktbarhetsskam

Det har snart gått et helt år siden Ernas nyttårstale, men Norge er fortsatt fullt av tomme livmorer. Det er hardt å gå rundt med kun indre organer der hvor babyfabrikken for lengst burde ha satt igang produksjonen. Noen av oss har hatt mensene i over ti år, og så har vi ennå ikke dyttet ett eneste levende vesen ut av babyhullet! Statistikken over den kommende eldrebølgen henger på våre barnløse skuldre som verden tynget på Atlas. Dette er tross alt kun et personlig ansvar som må ses på helt separat fra samfunnsstrukturer og politiske beslutninger.

Drikkeskam

Som om alkoholprisene og utkasterne ikke plaget oss hobbyalkoholikere nok, så skal vi nå attpåtil skamme oss over å drikke. Alt dette fokuset på drikkepress har gått litt for langt. Javel javel, så er du religiøs og avholds da. Du drikker ikke

av helsegrunner, deg om dét. Okei, du liker ikke alkohol du men hva har det med saken å gjøre? La oss nå uansett få kose oss, og la bakfylla være straff nok. Alkoholisme er jo tross alt en muskel, og muskler må trenes.

Kokainskam

I det siste har det kommet fram at arbeiderne som framstiller kokain ikke har tariffavtale. Dette har naturligvis sendt sjokkbølger gjennom utestedsdoer over hele landet. Kan man med god samvittighet sniffe en stripe som man vet at ikke er etisk produsert? Man blir fiendtlig beglodd bare man snufser litt på do i disse dager. Det får da være måter på. Er det ikke lov å kose seg lenger? Arbeiderne får da ikke bedre betalt om vi boikotter industrien, heller. Sniff med stolthet!

Krenkeskam

Er du en av dem som sier ifra når du synes en vits er for drøy, upassende, rasistisk, og får høre at du bare er «krenka»? Vel, vi føler med deg. I år har all form for kritikk blitt avfeid som krenking. Og det er lett å føle på denne usikkerheten. Nå er vi ikke lenger sikre på hva som er verst: Å bli kalt rasist, eller å bli kalt krenka?

Skamskam

Skammen over å skamme seg. Du vil helst være en av dem som flyr x antall ganger i løpet av et år, røyker, og spiser rødt kjøtt fullstendig uten dårlig samvittighet. Men du klarer ikke la være, skammen er for stor, og du gir etter for gruppepresset. Men ikke skam deg over det i ensomhet, la oss skamme oss sammen i fellesskap.

BLACKBOARD ER LITT SOM BLACKFACE: IKKE GREIT I 2019



VEGARD HOLT
SANNESMOEN
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Astrid Böhler

Da jeg startet på NTNU sommeren 2017 florerte ryktene om Blackboard, alt som var nytt, annerledes, og vanskelig. Den eneste læringsplattformen jeg hadde erfaring med var den jeg har brukt siden barneskolen: Fronter. Jeg husker ærlig talt ikke hvordan Fronter fungerte, men hadde det vært like jævlig som Blackboard er i dag så hadde jeg sikkert fortsatt vært traumatisert. Oljelobbyen har kanskje stjålet barndommen til Greta Thunberg, men Blackboard har stjålet min ungdommelige livsglede. Så jeg må si som Greta: De har kjent til problemene i alt for lang tid, og nektet å gjøre noe med det.

Såvidt jeg kan se har ingenting forandret seg siden innføringen for to og et halvt år siden. Menysystemet er dritt, og forsiden ser ut som noe ræl som ble snekret sammen på starten av 2000-tallet. Enkle ting som å finne oppgavetekster tar fortsatt mye lengre tid enn det burde. Kardinalsynd

til Blackboard er at den legger opp til at forelesere som avla doktorgrad på 80-tallet får frie tøyler til å forurense både emnerom og sinnstilstanden til de som skal bruke dem.

Kjernen i problemet med Blackboard er en fullstendig og total mangel på organisering og standardisering av emnerommene. Avhengig av hvem som er fagansvarlig kan informasjon, pensum og andre ressurser ligge i totalt forskjellige mapper og undermapper. Dette gjøres ikke enklere av Blackboard sitt tungvinte design. Designet innebærer at du ikke kan forhåndsvisne eller bla i undermapper uten å gå videre og laste inn siden på ny.

Få ting er så frustrerende som å klikke på det som viser seg å være en enorm powerpoint, som du da må laste ned på den delte internettilinja, samtidig som den ene hybelkameraten spiller FIFA, og den andre streamer Funkyfam. Jeg får lyst til å stikke ut øynene mine når jeg ser nedlastingen starte for forelesningsplan(14). Gjett hva: Blackboard åpner ikke word-dokumenter. Det burde være innenfor kompetansen til enhver person som administrer et emne i blackboard å lagre dokumenter som PDF.

Når du slår sammen en dårlig plattform med folk som ikke vet hvordan de skal systematisere, så får du det navigeringsmarerittet Blackboard er. Jeg har blitt sendt til å alt-tabbe gjennom tre separate word-dokumenter (som alle må lastes ned for femte gang) bare for å finne ut når jeg har seminar og hva jeg skal lese. Dette burde selvfølgelig kunne slås sammen til en enkel PDF-fil, og vær nå så snill å la oppgaveteksten stå i mappa oppgaven skal leveres i.

Fortsatt er det slik at Blackboard ikke varsler om noe nytt blir lagt ut, med mindre det postes en egen annonsering. Annonseringssystemet i seg selv vet jeg ikke om er direkte ødelagt, eller bare veldig misbrukt. Etter snart to og et halvt år har jeg

ennå til gode å se en annonsering som ikke er merket som viktig. Enn så lenge håper jeg på å se at semesteroppgaven min blir vurdert godkjent, eller 1/1 (eller om jeg er veldig heldig, 100/100). I mellomtiden, her er 5 tips til forelesere, læringsassistenter, og andre som har fått gleden av å styre med et Blackboardrom.

1. Lagre alt som PDF-dokumenter, inkludert powerpoint. PDF-er kan åpnes innad i Blackboard, omtrent alt annet kan ikke det. Jeg har ingen planer om å ligge på sofaen og spille en lysbildefremvisning for meg selv. Med mindre det spesifikt er ment at studenten selv skal inn og redigere dokumentet, ikke last opp noe som helst i .pptx. eller .docx.

2. Prøv å holde en viss grad av system og orden. Noen emner har veldig gode, oversiktlige sider som er lette å navigere, mens andre har en del å gå på. Prøv etter beste evne å sette ting i et logisk system og unngå for mange undermapper.

3. Med mindre funksjonen faktisk er ødelagt: Ikke marker alle annonseringer som viktig (og send for guds skyld ikke e-post i tillegg med mindre det er ekstremt hast.)

4. Bruk annonseringer strategisk, tenk på at den om en uke har druknet blant alle de andre. Om det er viktige endringer eller informasjon, så må du oppdatere dokumentene.

5. Om du gir en beskjed i forelesning, gi samme beskjed på Blackboard. Om du nonchalant nevner forbigående at du vil motta oppgaven på mail, og ingen gjør det, har du bare deg selv å takke.





Her kan du tømme bobildassen og spise sviskekompott

TEKST OF FOTO: Piffi og Gastromat

Sandmoen kro har perfektionert konseptet veikro.

– Jeg elsker sviskekompott, utbryter en henrykt Piffi, mens han ser bort på den oljefargede massen som skal forestille en dessert. Gastromat rynker på nesa, og deler åpenbart ikke kollegaens sans for gubbedessert.

De to gourmetene befinner seg på Sandmoen kro – en veikro plassert strategisk mellom et asylmottak og en tømme plass for bobiler. Utenfor høres brummingen fra vogntogene på vei mot metropoler som Oslo, Kristiansund og Berkåk.

Inne hersker en mer avslappet stemning. En bebrillet herremann i brun skinnvest leser dagens papirutgave av VG, mens et eldre par nyter kaffen som om det skulle være cognac av beste merke.

Fire retters middag

De to godt vante og umåtelig kyndige restaurantanmelderne gjør store øyne når destuderer middagsbuffén. Sjenerøse mengder grillkylling, seibiff, karbonader, blomkålsuppe og mandelpudding er bare noe av det de kan velge i. Til og med en salatbuffé er inkludert i prisen.

– Dette er den saftigste seibiffen jeg har smakt, utbryter Piffi, etter å ha inntatt et stykke av fisken som trives godt i blokk.

Tallerkenen bugner med alskens snadder.

– Karbonadene har null tyggesmotstand. Perfekt for gamlinger uten tenner, berømmer Gastromat, mens han studerer et skatoll inspirert av norsk bonderomantikk og de sterile lysspottene i taket.

Han tar en bit av et kyllinglår som har fått en dose for mye salt.

Sviskekompott med ulveflir

Piffi er allerede i full gang med desserten. Sviskekompotten omringes av et sjenerøst lag med fløte, før den finner veien inn i Piffis monstergap. Vil hans forventninger bli gjort til skamme?

Et stort ulvegulis brer seg over Piffis sensuelle lepper.

– Sviskekompotten er utmerket! Akkurat passe syrlig.

Selv Gastromat er enig. Nå har han også fått seg en ny favorittdessert.

SANDMOEN KRO

Sandmoflata (E6 sør for Tiller)

VI SPISTE:
Kjøtt, fisk, salat og dessert

PRIS:
229 kroner inkludert kaffe

TIDSPUNKT:
Mandag - torsdag kl. 14-18

STUDENTRABATT:
Nei

HVEM PASSER DET FOR:
Deg som bare leser papiraviser

INSIDERTIPS:
Tøm bobildassen i samme slengen

UTVALG:

MAT FOR PENGENE:

SERVICE:

MILJØ:

TOTALOPPLEVELSE:



De beste julegavene lærer du noe av

Du finner Akademika, Norges ledende fagbokhandel, her:

- NTNU Gløshaugen
- NTNU Dragvoll
- NTNU Kalvskinnet
- NTNU Tunga
- NTNU Øya
- DMMH
- BI Trondheim

akademika
www.akademika.no

2019
2019
2019
2019

ALBUM
ALBUM
ALBUM
ALBUM

ÅRETS
ÅRETS
ÅRETS
ÅRETS

Etter netter med krancling, mangfoldige sammenbrudd, en innleggelse på psykiatrisk og to skilsmisser har musikkredkasjonen kommet fram til 2019s 20 beste album. Mange av dem er debutalbum, for friskt blod smaker alltid best. Sjangermessig har vi også skrappt sammen litt av hvert - alt fra dommedagsdisco til glitchpop, fra shoegaze til whisperpop. Ta en lytt når du en gang på andre siden av nyåret vil minnes hvor god musikken var i 2019.

– Maren Høgevold Busterud, musikkredaktør i Under Dusken



Pom Poko - *Birthday*

Fra den svevende og drømmende «Blue» til dommedagsdiscolåta «If U Want Me 2 Stay» er det ikke mangel på gode, vakre, og spik spennende låter på debutplata til Pom Poko. Bandet har stukket seg ut som en av de mest særegne indiegruppene fra norden en stund nå, og det var en gledens dag da de på nyåret slapp *Birthday*. Siden har plata mer eller mindre gått på repeat i øreklokkene mine, og etter ørtenhundre avspillinger fenger og denger låtene fortsatt like hardt.

– Frederick Baade

Tyler, the Creator - *IGOR*

I forkant av utgivelsen av *IGOR* i mai var det store forventninger rettet mot Tyler, The Creator, spesielt med tanke på hans internasjonalt kritikerroste *Flower Boy* fra 2017. De drøye 39 minuttene av *IGOR* er gjennomgående preget av kvalitet i produksjonen, og er i sin helhet produsert av artisten selv. Med hits som «EARFQUAKE» og «ARE WE STILL FRIENDS?» viser Tyler den musikalske bredden albumet har å by på.

– Lisa Bye





BILDE: Polydor Records

James Blake - *Assume Form*

En hel verden holdt pusten i vente på britiske James Blakes sitt fjerde album *Assume Form*. Blake som tidligere har servert øm og melankolsk downtempo som kler enhver kjærlighetssorg, har nå heller omfavnet kjærligheten og gir oss en leken, upbeat electropop-kavalkade. Med artister som Travis Scott, Rosalía, André 3000 og produsent Metro Boomin i baklomma, skaper Blake et elektrisk album om kjærlighetsrus, hjertesmerter og frigjøring. Jeg siterer platas nest siste låt: «Don't Miss Out».

– Nora Kirkvold Sæter

Wilma Vritra - *Burd*

Den britiske produsenten Wilma Archer og tidligere Odd Future-medlem VRITRA slapp denne skjulte perlen av et album i april, men *Burd* har dessverre gått under radaren for de fleste. Dette unike albumet byr på en perfekt blanding av stemningsfulle instrumentalspor og elegante rapvers, og består av 39 engasjerende og varierte minutter. Det høres rett og slett ikke ut som noe annen hip-hop som er ute akkurat nå.

– Edel Malene Farstad

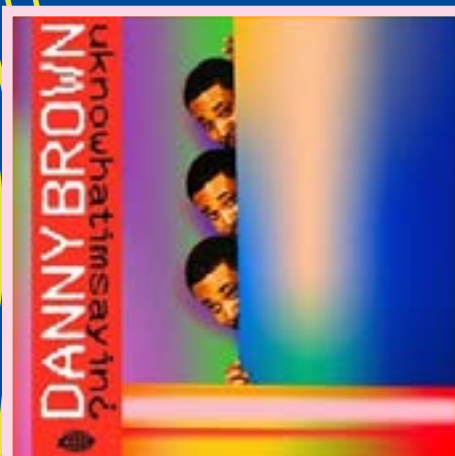


BILDE: Bad Taste

Danny Brown - *uknowhatimsayin'*

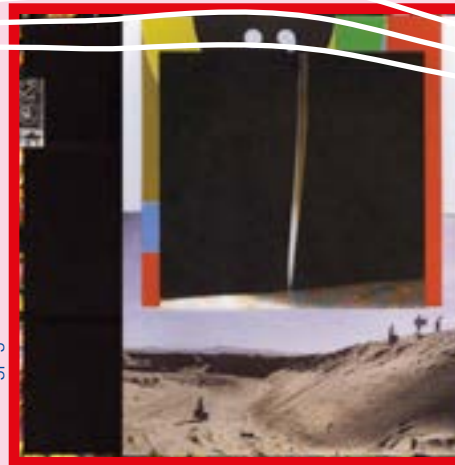
uknowhatimsayin' er en knallsterk avslutning på et allerede svært imponerende tiår for Danny Brown. Over tilbakelent produksjon fra blant annet hiphop-legenden Q-Tip viser Detroit-rapperen fram et bredt repertoar av humor, fortellerevne og kreative linjer, levert med sin helt unike karisma. Med sitt femte studioalbum fjerner Danny Brown for alvor all tvil om at han fortjener å bli regnet blant sjangerens aller beste.

– Simon Storvig Winther



BILDE: Wrap Records

BILDE: Jagjaguwar



Bon Iver - *i,i*

Fra gruppa som ga oss skjørhet, autotune-fetisj og glitchpop-bennern det foregående tiåret, slutter Bon Iver sirkelen med *i,i*, og knytter de tusen prosjektene og falsettene til Justin Vernon sammen. Dette er klimaaktivisme, selvransakelse, frysninger og samtidsmusikk i en svært nedtonet, ærlig og tilsynelatende enkel innpakning. Bon Iver fortsetter å flytte grensene – og gjør det mye mindre pompøst enn i denne introduksjonen – med tre av tiårets beste album under beltet.

– Håvard Bjørkøy

Spidergawd - *Spidergawd*

Spidergawd er en form for supergruppe fra Trondheim som greier å kombinere jazzen og metallen på elegant vis. Allerede fra starten av blir lytteren fengslet av en saksofon som kan minne om melodien til en slangetemmer. Heavyrocken er et godt stykke håndverk som slår deg i trynet samtidig som grooven skaper sjokkbølger i beinmargen. Da albumet kom 11. januar i år ga det høye forventninger til metallåret 2019, samtidig som det ble ett av mørketidens trøstende soundtracks.

– Maren Høgevold Busterud



BILDE: Crispin Glover Records

BILDE: Ninja Tune



Floating Points - *Crush*

Floating Points gjør det Floating Points gjør best i 2019 også, og lager nok et slitesterkt elektronika-album. *Crush* skiller seg fra forrige utgivelse, *Elaenia*, ved å introdusere et delvis mer aggressivt lydbilde uten at det går på bekostning av de godt gjennomtenkte arrangementene som har preget hans tidligere utgivelser. Albumet svinger mellom ekstremer, og flettes mesterlig sammen av Floating Points sitt overdrevent gode øye for detaljer.

– Markus Lynum

«

Broen - *Do You See the Leaves Falling?*

Broens tredje album er et skrik til menneskets mange utfordringer. Albumets aktuelle tematikk kanaliseres gjennom et aggressivt og dansbart materiale. Synthlandskapet er med på å dra musikken i ulike retninger, og på en brutal måte gir dette sounden en fullkommenhet. I tillegg til fengende melodilinjer finnes det likevel rom til lek og improvisasjon. Broen leker seg med popstrukturen, og det med respekt.

– Håkon Kvam



BILDE: Su Tissue Records

When Saints Go Machine - *So Deep*

På albumet *So Deep* briljerer When Saints Go Machine med lyddesign, komposisjon og kreativitet. Lydbildet de introduserer føles unikt, og det er vanskelig å ikke gå seg vill i det musikalske landskapet de skisserer. De inkorporerer mesterlig elementer fra sjangrer som two-step, post-punk og eksperimentell elektronika. Sammen med en god dose kreativitet og masse vilje til å tre ut i det eksperimentelle musikklandskapet, har When Saints Go Machine produsert et av årets store lytteopplevelser.

– Markus Lynum



BILDE: Escho

Dangerface - *Get Loud!*

Dangerface har klart å dra fram det aller hardeste i deres debutplate. Selv om bandet bare har eksistert i tre år er det klart at musikerne bak *Get Loud!* har gjort det her i mange år før. Dangerface har prestert å gi hver låt noe litt ekstra. Fra de aggressive oppbygningene på «Young Skeletons» til den fengende koringen på «No Way Out!» er det vanskelig å sitte i ro når plata går på fullt. Det er crisp, det er hardt, det er lekent og det er klart et av årets beste album.

– Sondre Sørensen Brønstad



BILDE: Big Day Records



BILDE: Vibbefanger

Fieh - *Cold Water Burning Skin*

Etter at Fieh slapp singelen «Glu» i 2017 var det mange som holdt pusten i påvente av om suksessen kunne videreføres i en fullengder. Det kunne den, og produksjonen i seg selv fortjener en pris. Sofie Tollefsbøls vokal er herlig særegen og selvsikker, mens bass og perkusjon leker seg i et solid, rytmisk samspill som danner fundamentet i låtene. Albumet er mettet med instrumentale lag og jazz-arrangement, men likevel er lydbildet lett og luftig. «Glu» er fortsatt stjerna i showet, men hele *Cold Water Burning Skin* kan glede mange.

– Jostein Wigenstad

Black Midi - *Schlagenheim*

Schlagenheim er det engelske mathrockbandet Black Midi sin debutplate. Tross guttenes unge alder og utseende, er det musikalske innholdet nyskapende og avansert. Lydbildet kan beskrives som kraftig inspirert av Joy Division, med David Byrne på skrikevokal i tillegg til masse progga galskap. Låtene strekker seg fra å være relativt saktegående i «Speedway» til Talking Heads-inspirert gitargalskap i «Near DT, MI», til oppjazza progmetall på «Years Ago». Glem Mozart, det er dette som bygger hjerneceller.

– Tor Magnus Lund



BILDE: Rough Trade Records

Little Simz - *GREY Area*

Ordtaket lyder alle gode ting er tre, og det tredje studioalbumet til Little Simz er definitivt hennes beste til nå. Med sin sterke vokal som spytter gjennomtenkte tekster over fengende beats kaprer hun vår oppmerksomhet gjennom 35 minutter du aldri ønsker skal ta slutt. *GREY area* med sine ti unike låter viser bredden Little Simz har å by på og lover en fremragende karriere for den britiske rapperen.

– Tina Løvås



BILDE: AGE 101 & AWAL Recordings



Jenny Hval - *The Practice of Love*

Jenny Hval har igjen levert kunstop på enestående vis. I kjent stil greier hun å overraske lytterne. Albumet *The Practice of Love* skiller seg ut i mengden, både tematisk og med lydbildet. Gripende tekster om ulike aspekter ved kjærlighet i kombinasjon med trommemaskin, spoken word og tydelige referanser til dance, gjør det vanskelig å ikke la seg fascinere. Produksjonen er gjennomført, og her får man faktisk noe så sjeldent som lettfordøyelig kunstmusikk. Hval kan stå stolt bak et av årets virkelig beste album.

– Mona Hynne

BILDE: Beyond Measure Records



Ocean Wisdom - *Big Talk Vol. 1*

Dette albumet er nok en makt-demonstrasjon fra Storbritannias beste rapper, Ocean Wisdom. Siden barndommen har han øvd på tungetriks for å bli en god rapper, og i dag behersker han nøyaktig den flowen han vil der han synes det trengs. På *Big Talk vol.1* leveres låter fra flere ytterpunkter av repertoaret. Fra den klassiske lyrikkunge fast-flowen og det skumle lydbildet på åpningslåta «4AM», til lekne flows, rytmer og ordspill på låta «Chicken Wing». Som om ikke det var nok kan han lage catchy hooks som om det var torosuppe.

– Sigurd Torfinnson Rønningen

BILDE: Transgressive Records



KOKOKO! - *Fongola*

Bandet KOKOKO! er basert i Kinshasa, hovedstaden i Den demokratiske republikken Kongo, og på debutalbumet *Fongola* lager de musikk helt ulik noen annen. På selvlagde instrumenter leverer de protestlåter bestående av hardtslående rytmer det er umulig å ikke bevege seg til, med elementer av alt fra tradisjonell lokal musikk, dance-punk, og elektronika. Albumet er en unik opplevelse, og det mest minneverdige jeg har hørt i år.

– Simon Storvig Winther

BILDE: We Jazz



Koma Saxo - *Koma Saxo*

Koma Saxo er resultatet av fem sterke skikkelser på den nordiske avantgarde-jazzscenen. Med Petter Eldh i spissen som bassist og produsent utforsker denne gruppa hvilke lyder man kan lage ved å blande akustisk råmateriale med kraftig post-produsering. Det er vågalt, og det funker. Dansbart, punchy, spastisk, lekent og ekte. Koma Saxo er kommet for å bli!

– Håvard Aufles

Billie Eilish - *When We All Fall Asleep, Where Do We Go?*

Billie Eilish slapp sitt debutalbum *When We All Fall Asleep, Where Do We Go?* i mars etter å ha tronet listetoppene i omtrent et år med singler som «Wish You Were Gay» og «When the Party's Over». Med et gjennombrudd vi ikke har sett maken til de siste årene og sin særegne appell til en yngre generasjon, overbeviser Eilish om at musikken hennes er verdt å investere seg i. *When We All Fall Asleep* glir dermed fint inn på vår toppliste i år, og vi skal ikke se bort ifra at hun leverer en ny kandidat til neste års liste.

– Sander Strand Engen



BILDE: Darkroom & Interscope

BILDE: Apollon Records



Deathcrush - *Megazone*

Med sin støyete, intense og til tider kalde noiserock og shoe-gaze sementerer Deathcrush stilen med denne dundrern av et album. Oslotrioen med Linn Nystadnes i spissen har vært et klubbfenomen siden 2010, og har en lang rekke med singler under beltet. *Megazone*, deres første fullengder, er et farlig og deilig bråkete album, fullt av kontrollert kaos og kompromissløshet. Det er en vegg av lyd, men samtidig utrolig tilbaketent. Dette er etter min mening den beste norske rockeutgivelsen i 2019.

– Åsmund Høeg

Behov for tannlege?

Vi er din studenttannlege og hos oss får du alltid undersøkelse til 450 kroner og 10 % rabatt på øvrig tannbehandling.

Du finner våre fire tannklinikker sentralt beliggende på Trondheim Torg, Leutenhaven, Munkegata og Sirkus Shopping.

*Kan ikke kombineres med andre tilbud og gjelder ikke tannteknikerarbeid.
*Studentbevis må medbringes.

 **ORIS DENTAL**

orisdental.no

450,-



 **MIDTBYEN**
UNIK & OPPLEVELSESRIK

Spis middag til **150,-** hver mandag på **24** restauranter i Midtbyen.

Endelig mandag!

MIDDAG TIL

150,-

kl. 16:00 - 18:15

BARE I MIDTBYEN

SE UKENTLIG MANDAGSMENY:

 /endeligmandagmiddagtil150

Student- skalender

20. november - 14. januar

ONSDAG 20. NOVEMBER

Alle tiders julebord
Kl. 20.00, Trøndelag teater
Tradisjonen tro er det duket for julebord på Gamle Scene på Trøndelag Teater. Hans Petter Nilsen og Ivar Nergaard står for laget, og lover god førjulstemning.

Hvor langt kan vi kvotere virkeligheten?
Kl. 19.30 - 21.00, Litteraturhuset
Er du lei av alt for få kvinner på ex.phil-pensum? Onsdag blir det debatt om kjønnskvoltering av fortid og nåtid på Litteraturhuset. Panelet skal bestå av filosof Solveig Bøe, kjønnsforsker Siri Øyslebø Sørensen og sosialantropolog og psykolog Øyvind Eikrem.

LØRDAG 23. NOVEMBER

Harald Sohlberg: Uendelige landskap
Kl. 13.00, TKM Gråmølne
Denne lørdagen er det klart for åpning av utstillingen til en av Norges største kunstsatter. Harald Sohlberg er kjent for sine landskapsmalerier, og TKM skimter med å stille ut maleriet som er kåret til Norges nasjonalmaleri.

TIRSDAG 26. NOVEMBER

Fungerer det norske boligmarkedet?
Kl. 19.30 - 21.00, Litteraturhuset
Førsteamanuensis Are Oust skal holde et innlegg om det norske boligmarkedet. Hvorfor er boliger så dyre? Hvor har det blitt av den sosiale boligbyggingen? Hvor mange boliger bør bygges? Dette er noen av spørsmålene du kan få svar på denne kvelden.

TORSdag 28. NOVEMBER

Rosenborg - LASK
kl. 21.00, lerkendal
Det endte dessverre ikke i trøndernes favør i Europaligaen forrige gang de møttes. Ifølge Adresseavisen skal vi helt tilbake til 2012 for å finne forrige seier på bortebane i Europaligaen for Rosenborg. Denne gangen er det derimot hjemmebane. Vil de kunne klare å ta revansje fra forrige gruppespillkamp?

LØRDAG 30. NOVEMBER

Zonta 100 år - åpent møte om barneekteskap
Kl. 13.00 - 15.00, Hovedbiblioteket.
Rundt 650 millioner jenter gifter seg før de har fylt 18 år, og barneekteskap foregår over hele verden. Trondheim Zonta feirer 100 år med et åpent møte med temaet Stopp Barneekteskap.

TORSdag 5. DESEMBER

Bokforestilling: Aslak Dahle - tanker på tur
Kl. 20.00 - 21.30, Litteraturhuset
Det blir lansering av Aslak Dahles diktbok, og en bokforestilling som tar utgangspunkt i diktene hans. Dahle har i tillegg lansert sin egen app «Tanker på tur», som et bidrag til å gjøre turen litt morsommere.

LØRDAG 7. DESEMBER

Latteryoga
Kl. 12.00 - 12.45, Yogaens Hus
Mange synes høsten er tung og trist. Med latteryoga forsøker man å lure kroppen til å komme i bedre humør. Blir man i godt humør av å le på kommando?

ONSDAG 11. DESEMBER

Samtale: Bjørn Eidsvåg - tro og trass
Kl. 19.00 - 20.30, Litteraturhuset
Bjørn Eidsvåg slår aldri feil, og denne gangen tar han med seg gitaren og sin nye bok *Tro og trass* til Litteraturhuset. Det blir helt klart en reflekterende aften, med spørsmål om alt mellom himmel og jord – et perfekt avbrekk fra eksamensstresset.

FREDAG 13. DESEMBER

P3morgens avskjedsturné
Kl. 21.00, Byscenen
Ronny, Silje og Markus har sluttet i P3Morgen, men skal likevel ha sine aller siste sendinger. Er du fremdeles ikke lei av denne trioen, kan sikkert denne avskjedssendingen være forsonende for deg som lytter.

SØNDAG 5. JANUAR

Nidaros - Ringerike
Kl. 16.00, Leangen Ishall
Vi går inn i et nytt tiår, og Nidaros Hockey tar imot Ringerike Hockey i Leangen Ishall. I flere sesonger har Nidaros hatt som mål å komme seg tilbake til Get-ligaen. Begge lag ligger blant topp fem i førstedivisjon, og det kan bli en actionfylt hockeymatch på Leangen når Nidaros møter Ringerike på nyåret.

TIRSDAG 14. JANUAR

Tiårets første utgave av Under Dusken er å finne i stativene!



KVISS: JULESPESIAL

KVISSMESTER: Benedikt Erikstad Javorovic | Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

1.

Hvor mange spøkelser møter Mr. Scrooge i Dickens' *A Christmas Carol*?
2.

Hva er navnet på det tidligere kongressmedlemmet fra Texas som droppet ut av Demokratenes nominasjonskampanje 1. november 2019?
3.

Hvilken film ble utsatt fordi fansen syntes den første animasjonen av den blå hovedkarakteren var både ekkel og alt for hårete?
4.

Hvilket land overtok administrasjon av øya Christmas Island fra Singapore i 1958?
5.

Hva er tittelen på den siste filmen i den nyeste *Star Wars*-trilogien, som kommer denne jula?
6.

I hvilket land fikk Bolivias president Evo Morales nylig asyl, etter det han selv kaller et kupp?
7.

Hva kalles blandingen av salpetersyre og saltsyre som blant annet kan oppløse gull?
8.

Hvilken julesalme av Grundtvig spilles i bakgrunnen av introen til *Olsenbanden jr. Første Stikk*?
9.

Hva er hovedalkoholen i drinken Mai Tai?
10.

Hvilket yrke hadde Nikolas av Myra, som var inspirasjon til julenissen?
11.

Hvilken planet er den varmeste i solsystemet?
12.

Hva er navnet på ytre høyre-partiet som kapret over 15 prosent av stemmene i Spanias nylige parlamentsvalg?
13.

Hvilken blodtype i ABO-systemet er den vanligste i Norge?
14.

Hva heter den svenske tv-serien basert på en bokserie av Johan Gardell om AIDS-krisen på 1980-tallet?
15.

Hva var det med årets julebord ved Universitetet i Bergen som skapte overskrifter og rabalder?
16.

Hvor mange dager består den jødiske feiringen Hanukkah av?
17.

Puertorikaneren José Feliciano hadde en stor julehit i 1970 med hvilken låt?
18.

Hva er et annet navn for et kraftstøt, eller kraft ganger tiden kraft virker, som måles i Newtonsekund?
19.

Hvilken generasjon plasserer man som regel mellom Babyboomer og Millennial?
20.

Hvordan skriver man det kommende året med romertall?

HVILKEN JULEFILM ER DU?

ILLUSTRASJON: Siri Frøystein

- 0-3 poeng:
A Christmas Prince

Bli med til kongeriket Aldovia. En nasjon på størrelse med en liten, østerriksk fjellandsby. Denne filmen føles litt som om man bare har matet alle julefilmer og romantiske komedier inn i en algoritme, som har laget verdens mest generiske plot.
- 4-9 poeng:
Last Christmas

Har ikke sett den, men å basere en film på en Wham!-låt framstår tynt. Dog, tidig, i en verden hvor man har laget filmer basert på emojis og brettspillet Battleship.
- 10-15 poeng:
Home Alone

Når et barn blir etterlatt så mange ganger begynner det å bli en barnevernssak. De voldelige tendensene Kevin McAllister demonstrerer, er tydelige tegn på et forsømt barn. Ellers ganske feelgood.
- 16-21 poeng:
Die Hard

Alle kule gutter elsker å minne folk om at dette er en julefilm. Som mandige menn som ikke liker sippete jentefilmer kan man nyte Bruce Willis utbryte «yippe-ka-yay motherfucker» før han sprenger et fly. Gutta! Gutta! Gutta!



21.

I hvilket teaterstykke møter man blant annet Iago, Desdemona og Cassio?
22.

Hvilken verden innen norrøn mytologi, som var den første som eksisterte, finner man sør for Ginnungagap, består kun av ild, og voktes av Surt?
23.

Hvilket dikt av skotten Robert Burns er vanlig å synge på nyttårsaften i mange engelskspråklige land?
24.

Hvem har skrevet bokserien *Mørkets Materie*?
25.

Hva er navnet på hjelperen til den nederlandske Sinterklaas, som oftest portretteres med blackface?
26.

Innen hvilken religion er Sufismen en mystisk retning og religiøs orden?
27.

Hvilket lag vant årets Eliteserie i fotball?
28.

Hvem spilte rollen som Sonja i originalversjonen av filmen *Reisen til julestjernen*?
29.

Hva slags produkter lager selskapet Juul?
30.

Hvilket engelsk begrep forkortes IoT og brukes i sammenheng med smartteknologi?
31.

Hvilken type pest er regnet som den vanligste gjennom historien og var sannsynligvis den typen pest som herjet under Svartedauden?
32.

Hva forsøkte flygeren Amelia Earhart å gjøre da hun forsvant i 1937?
33.

Hvilken hiphop-artist slapp plata Igor i 2019?
34.

Hvilket land har mynter som kalles «loonies» og «toonies»?
35.

Hvilken barnebokforfatter står bak julefiguren Grinchen?
36.

Hvem var konge av Judea da Jesus ble født?
37.

Fra hvilket parti kommer politikerne som lager podcasten *Stortingsrestauranten*?
38.

Hva heter brødrene Ylvisåker til fornavn?
39.

Hvilken punk-gruppe hadde låta «Merry Christmas (I Don't Wanna Fight Tonight)»?
40.

Ifølge låta «Fairytale of New York», hvilken sang var det gutta i NYPD-koret sang?

Svar: 1) Fire (Jacob Marley, fortidens og framtidens ånd) 2) Beto O'Rourke 3) Sonic the Hedgehog 4) Australia 5) The Rise of Skywalker 6) Mexico 7) Kongeveien (aquas regia) 8) Delling er den himmel blå 9) Rom 10) Prest (biskop) 11) Venus 12) Vox 13) A 14) Tørk aldri hårer uten hansker 15) Det serveres ikke kjøtt 16) Alle dager 17) «Feliz Navidad» 18) Impuls 19) Generasjon X 20) MXX 21) Ophelia 22) Muspelheim 23) «Auld Lang Syne» 24) Philip Pullman 25) Zwarte Piet (Svartepiet) 26) Islam 27) Moide 28) Hanne Krogh 29) E-sigarett 30) Internet of Things 31) Byleipest 32) A fly jorda rundt 33) Tyler, the Creator 34) Canada 35) Dr. Seuss 36) Herodes den store 37) Høyre 38) Bård Vegard og Blarte 39) Ramones 40) «Galway Bay»

- 22-27 poeng:
Love Actually

Egentlig en ganske lite romantisk komedie. Se et ekteskap falle fra hverandre, en fyr prøve seg på kona til bestekompisen og Colin Firth fri til hushjelpen han aldri har hatt en samtale med. Ikke minst, en politiker som forelsker seg i sekretæren, som gjør det veldig tydelig at denne filmen kom før #metoo.
- 28-33 poeng:
It's a Wonderful Life

En sann klassiker. Frank Capra var kanskje sin tids mest prominente regissør, og denne er en essensiell del av filmhistorien. Men, den er i svart-hvitt, så hvem gidder egentlig å se den i disse dager?
- 34-39 poeng:
Joyeux Noël

Den nest beste julefilmen handler, passende nok, om den nest beste krigen. Julefreden i 1914 er hjertevarmende. Så lenge man ikke tenker for mye på at mer enn tre år med brutal nedslaktning fulgte.
- 40 poeng:
Tri orísky pro Popelku

Tre nøtter til Askepott er selve demonstrasjonen av suksessen til det kommunistiske systemet. Dette samarbeidsprosjektet mellom Øst-Tyskland og Tsjekkoslovakia viser at kunst lagd i et klasseløst samfunn er mye bedre enn noe de kapitalistiske svina kan lage.



Spitposten

Trondheims eneste etiske presse



Dagens dyr: grisen

Grisefylla? Villsvinfylla? Eller bare litt koselig husgrisyll? Enhvers drikkevaner blir representert gjennom grisen. Visste du forresten at i Kina symboliserer grisen lykkepromille?

*Finn alle julegrisene i denne spiten!
Send inn antall griser med navn,
personnummer, skattekasse, ASL og et
sett RENT undertøy for å vinne svinagode
premier!
(Vinnere kontaktes pr flaskepost)*



REGISTRERER:

...at jungelen brenner ikke lenger
...at og med det dør ta-en-pinnedyret ut
...at kom og **pøk** med LØK
...at de eldre tekster viser at ARK ikke gjorde noe under kUKA på 80-tallet heller
...at hvorfor i helvete kritiserer vi Kina når FK har bedrevet **kloning** i årevis?
...at FS er den grå eminensen bak **galskapen**
...at KSG selger rosa gin som egentlig er utvanna julebrus
...at KSG bedriver kulturell appropriasjon av Edgar i Strossa hver ONSdag
...at vi sees der
...at Pirum griner, igjen
...at FS setter Nybyggkomitéen til å vaske stein i Nidelva
...at **Isfittene** emigrerer til Polen
...at de skal nok gjenoppdage antikk, østeuropeisk visdom
...at DG **bare har én** drill
...at men Husets beste blanda mannskor
...at og husets beste juletre
...at MG ikke kan **korrektur** for shit
...at huset-er-stengt!!!!
...at gjør-vi-da?
...at tappe vår **egen** øl??
...at lage vår **egen** bacalao??
...at ta den gyldne middelvei og server fisk på julebordet
...at julens beste drikkelek: Lut eller vodka!
...at ja-til-gris
...at klarer DU å tegne en gris?
...at 30-50 feral hogs
...at ILLUSTRASJON: Fitteredda
...at GRISEBLEKKA!
...at **gen z** snart utkonkurrerer millenials i fitteredaksjonen
...at **gen z** utkonkurrerer millenials i kategoriene: mengde fortnite-merch per capita, såpekonsument, incestuøse fantasier og flyskam
...at ta DEN, evige studenter!
...at Bentås?
...at eksamen er bare en kapitalistisk oppfinnelse for å selge flere **markeringstusjer**
...at Moxy inspirerer stadig og vi for vår del skjønner godt at geriljaen møtte opp for å se ham på badet
...at **no homo**, vil ikke i terapi
...at Storsalen bidrar til et gudfryktig samfunn og leser Bibelen for ekorn
...at **no-nut-november**
...at vi skal redde høyskoleparken
...at jada, VG. Det er veldig synd på Tonning Riise, men har ikke Se og Hør alt kjøpt den saken?
...at vi anbefaler nyttårsforsett: Stryke litt mindre, drikke litt mindre, **lese mer spit**



SPITPOSTENS SPØRREUNDERSØKELSE OM VÅR HOVEDSAMARBEIDSPARTNER:

KNOLL og THOT



Godtar du Equinor som din Gud og frelser?

- 1 Pump baby, pump
- 2 Ja til velferdsstaten
- 3 Av og til drømmer jeg at jeg bader naken i et oljefat

Hvilke familiemedlemmer ville du drept for å få jobb i Equinor?

- 1 Mamma
- 2 Pappa
- 3 Alle

Ville du solgt sjela di for en jobb i oljebransjen?

- 1 Any day
- 2 Solgt!
- 3 Lol, det ville jeg BETALT for!

Hvor pulbar er direktør Eldar Sætre?

- 1 Would tap
- 2 10/10
- 3 Drill baby, drill!

Viste DU at miljøbedriften Equinor også driver med VINDKRAFT?

- 1 Serr?!
- 2 Selvfølgelig visste jeg det, er er fullstendig oppdatert på hva ekvinor driver med
- 3 Jeg visste alltid at ekouinor var fremtiden

Fikk du flest 1?
Gratulerer, du får jobb i Equinor!

Fikk du flest 2?
Gratulerer, du har funnet din Gud i Equinor

Fikk du flest 3?
Gratulerer, Equinor trenger ildsjeler som deg

SPITPOSTEN MENER: BRUK PIRUMITTER SOM FYLLMASSE I NIDELVA!

Vi ber FS om at dette "mannskoret" snart blir brukt til noe nyttig. Siden Pirumitter allerede stables nakne i høyden under enhver festlig anledning, kan de liksom godt hele gjengen ligge å spoone i den tiltenkte fyllingen for betongen helles over "livets glade gutter."



KJØTTFRITT JULEBORD VED IHS

Nå blir det slutt på svineriet! Både maten og julebordsgjestene ved IHS må belage seg på å være litt mindre griseaktig i år. Selv om man er på grisefylla må man ikke slakte en gris for det.

Utgavens dikt:

Dra tilbake dit dere kom i fra og GOD FØKKINGS JUL!





— med hjerte for lærerstudenter

**Barnehagelærer • Faglærer • Grunnskolelærer • Lektor
Pedagogikk • PPU • Spesialpedagogikk • Yrkesfaglærer**

