

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.04 108. ÅRGANG 15.03.22 - 05.04.22



**DETTE HØRER
STUDENTENE PÅ**

I Bull Invest på BI er det engasjement og interesse for finans som gjelder 6
Catrin Sagen gir studenter kjærlighetstips 48

GRATIS

STUDENT?

MILJØBEVISST?

SKAFF
PENSUM
BRUKT



Norges største markedsplass for
kjøp og salg av brukt pensum



6

ME BLANT STUDENTER:
Livet settes på vent, men kan
Lightning Process hjelpe?

16

**TRONDHEIMS HYGGELIGSTE
SPILLMILJØ:**

Møt trondheimsstudentene som
dedikerer utallige timer til Super
Smash Bros.

24

REISEBREV FRA SVALBARD:

Et kyndig panel tester øl fra
Nordpolet, Svalbard.

38

UTTALELSER TIL PRESEN:

Som en forutsetning for å dra på
utveksling måtte studenter ved
NTNU signere et dokument om ikke
å uttale seg til pressen.

52

SAMLIVSTERAUTENS TIPS:

Hvordan lykkes med deiting? Les
Norges fremste samlivsterapeut
sine råd til studenter.

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Lea Lauvland Longva
– Tlf: 90700251
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Ingrid Ekern – Tlf: 41204883
avisredaktor@studentmediene.no

Erlend Gylver – Tlf: 48289258
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS
Oda Eriksen Haugland
– Tlf: 480 76 827
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Oda Mo Eikefot
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Rasmus Liljeholm Hallan – Tlf: 41232393
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Linn Holst-Dyrnes
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Vilde Marie Steen Angell
nyhetsredaktor@studentmediene.no

NESTLEDER NYHET
Veronica Farshchian
veronicafa@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Idunn Sørensen
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREKTAØR
Ayne Kifle Assefa Aalen
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Guro Underdal Hermansen
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Britta Benz
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Roar Høiby Brakstad
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Øyvind Soldal Rasmussen
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Kristian Marcellus Storehaug
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Sofija Rula Kornhubere
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Kirsti Jacobsen
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Amanda Hytten Bjerknes (sjef), Benedikt
Erikstad Javorovic, Idunn Sørensen, Jenny
Westrum-Rein, Marte Sæter Ottesen, Cecilie
Bjørnsdatter Raustein, Margret Meek,
Marthe Bjørva, Sigrid Solheim

GRAFIKERE
Olivie Rouppe (5-16), Eline Essén (17-33),
Sondre Kløvåll (34-47), Jenny Stav (48-65)

KORREKTUR
Cecilie Bjørnsdatter Raustein (sjef)

FORSIDE
Victoria Stenshagen

Nå må noen snart miste et liv

TIPS OSS!

tips@studentmediene.no

ANNONSERE?

salgssjef@studentmediene.no

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

Under Dusken blir utgitt av Studentmediene i Trondheim som får økonomisk støtte av Velferdstinget i Trondheim og Studenter-samfundet i Trondheim, som står uten redaksjonelt ansvar.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



VI HAR NETTSIDE!

Sjekk den ut på underdusken.no



LEDER

LEA LAUVLAND LONGVA
REDAKTØR I UNDER DUSKEN

INGRID EKERN
NESTLEDER I UNDER DUSKEN



Husk de russiske aktivistene!

Vi har vokst opp i et Europa preget av trygghet. Etter andre verdenskrig sa vi «aldri mer», og mellomstatlige allianser ble opprettet for å sikre fred. Putin har nå startet et massivt angrep på Ukraina, noe som utgjør en alvorlig trussel mot sikkerheten på kontinentet. Nabolandet vårt har invadert en uavhengig stat, noe som er brudd på internasjonal folkerett.

Flyktningstrømmen vi ser internt i Europa, er den raskest voksende siden andre verdenskrig. Over to millioner mennesker har flyktet siden krigen startet. Både de norske myndighetene og hver enkelt av oss har ansvar for å ønske de ukrainske flyktningene velkomne.

Samtidig er det viktig at vi anerkjenner at den russiske befolkningen ikke har

kollektiv skyld i krigen. Mange tusen har demonstrert mot krigen i Russland, vel vitende om at de risikerer straff fra myndighetene. Samtidig er det også mange som tier. Det er lett for oss som sitter i et trygt demokrati vernet av en enorm forsvarsallianse som Nato å forvente en intern motstand mot Putin og hans elite. Objektivitet i russisk media har vært en mangelvare i lang tid. Krigen har ført til at dette har blitt strammet inn ytterligere.

Norge må ta tydelig avstand fra ytringsfrihetsbruddet som finner sted i Russland. Pressen er ikke fri, og aktivistene risikerer kraftige sanksjoner for å ytre seg mot krigen. Nylig ble det vedtatt en lov i Russland som gjør det straffbart å kalle krigen for en krig. Ikke bare må Norge hjelpe de

ukrainske flyktningene, Norge må også støtte aktivistene i Russland. På grunn av propagandaføring og mangel på fri presse i Russland er det viktig at Norge støtter opp om russerne som jobber for ytringsfrihet og demokrati.

Russland blir ekskludert økonomisk, kulturelt og sosialt fra resten av verden. Sanksjoner er et viktig ledd i vestens fordømmelse av den russiske invasjonen. Samtidig har vesten også et ansvar i å hindre at Russland blir et ekkokammer uten tilgang til omverdenen. Det er sterkt å se hvor støttende nordmenn har vært for Ukraina. Like viktig er det at vi støtter russiske aktivister som må kjempe for de verdiene mange nordmenn tar for gitt.



ILLUSTRASJON: Serena Guler

Har verdensøkonomien som hobby: - Finans er noe alle burde interessere seg for



TEKST: Simen Nygard og Idun Syvertsen | FOTO: Rebecca Skomsøy | ILLUSTRASJON: Siri Frøystein

På Handelshøyskolen BI er det noen studenter som ikke får nok økonomi på studiet. Hver tirsdag kveld møtes 14 av dem for å diskutere finans og aksjer.



Nøkkelord:

- **Aksje:** En aksje er en eierandel i et aksjeselskap. Et aksjeselskap har et visst antall aksjer totalt, der hver enkelt aksje har samme verdi.
- **Reprising:** Reprising er en utregning om en potensiell ny verdi på aksjen basert på tilgjengelig informasjon eller tall om aksjen.
- **Fond:** Et fond er kollektiv investering der man går sammen om å plassere pengene sine i verdipapirmarkedet. Verdipapirer er dokumenter som representerer en økonomisk verdi eller et pengekrav, som for eksempel aksjer.
- **Portefølje:** En portefølje er en samling av noens verdipapirer basert på ønsket risiko, tidshorisont og investeringsmål.
- **Analytiker:** En analytiker er en som innhenter finans- og investeringsinformasjon om firmaer og bedrifter, og som gir råd basert på analyser av tallene.

► ET MER KONKRET FORMÅL:

Brandtzæg tror de kan dra nytte av refleksjonene de gjør også utenfor Skoleduellen.

Denne tirsdagen har Under Dusken fått være med på møtet til Bull invest, som er finansutvalget til BI Studentorganisasjon (Biso) Trondheim. Leder Edvard Brandtzæg i Bull Invest forteller hva finansutvalget driver med.

- Vi er en gruppe studenter som møtes for å diskutere det som skjer i finansmarkedene. I tillegg er vi med i noe som heter Skoleduellen, som er en nasjonal konkurranse der vi konkurrerer mot andre høyskoler og universiteter, sier han.

Gruppen består av leder, nestleder, porteføljeansvarlig og tolv analytikere som har ansvar for seks ulike sektorer. Hver uke gir analytikerne en oppdatering om hva som har skjedd i deres markeder siden sist. I tillegg holder de selskapspresentasjoner i gruppen for å foreslå nye investeringer. Det er god trening i både analyse og formidling.

- Skoleduellen gir oss noe konkret å jobbe mot

Skoleduellen er en konkurranse som går ut på å skape høyest mulig avkastning fra en portefølje på 100 000 kroner, og er en mulighet til å teste det de lærer i undervisningen i praksis. Brandtzæg mener kombinasjonen av felles interesser og målrettet jobbing skaper gode vennskap, og utvalget er et faglig og sosialt komplement til studiene.

Lederen går andre året på økonomi og administrasjon, og som resten av gruppen startet han først som analytiker. Han mener Skoleduellen gir diskusjonene et mer konkret formål.

- Siden mange av fagene på skolen handler om investeringer, er det fint å få trene på dette. Når vi diskuterer selskapene i plenum, kan vi jo også dra nytte av disse refleksjonene i våre egne investeringer, forklarer Brandtzæg.

Han mener imidlertid at det er noen viktige forskjeller mellom vurderingene som gjøres i Skoleduellen i forhold til ellers.

- Duellen har jo noen regler vi må følge. I tillegg varer konkurransen fra starten av september til slutten av mai. Det gjør at vi velger å ha en mye kortere tidshorisont enn vi normalt ville hatt.

Brandtzæg forteller at de i Skoleduellen hovedsakelig prøver å finne selskaper som er i vinden, og hvor de ser muligheter for reprising av aksjene på kort sikt.

- Hvis du skal spare i aksjer eller fond, vil du gjerne ha en lengre tidshorisont, sier han.

Bull-lederen tror det er flere veier til læring.

- Noen av konkurrentene i duellen har kanskje et lengre perspektiv. Gruppene har jo ganske forskjellige utgangspunkt, og noen forvalter egne fond. Bull er fortsatt en ganske liten



► MENINGSFULLE DISKUSJONER: Det er høyt under taket på tirsdagsmøtene til Bull Invest.

PP Dette er et fagfelt som skriker etter dyktige kvinner, og Bull er en super måte å prøve det ut på, sier hun. dd

organisasjon, og vi har ikke noe slikt system oppe enda, forteller han.

Støh kapital, fra Handelshøyskolen NTNU, og Verdi NTNU er de to andre finansgruppene fra Trondheim som deltar i Skoleduellen. Begge disse forvalter fond ved siden av konkurransen. Verdi leder Skoleduellen så langt dette studieåret, men Bull og Støh følger hakk i hel.

Ingen krav om forkunnskaper

Det er stor interesse for gruppen på BI. Brandtzæg forteller at Bull har opptak hver høst, og at det er mange som ønsker å være med. I høst var det han og nestleder Hedda Lund Engeset som gjennomførte opptaket av nye studenter. De forteller at det ikke er forkunnskaper som er det viktigste, men at man viser interesse og engasjement.

– Bull skal først og fremst være en læringsplattform, så tidligere kunnskap er ikke noe vi fokuserer så mye på. Vi ser heller etter dem som ønsker å skape et godt miljø og er interesserte i å lære om dette. Jeg vil si at denne strategien har fungert godt, sier Engeset.

Brandtzæg sier seg enig i dette, og forteller at mange blir med allerede i sitt første år på studiet.

– Vi vil ha dem med en genuin interesse for finans, og som synes at dette er morsomt. Selv om man ikke nødvendigvis har lang erfaring, så kan vi utfylle hverandre – all kunnskap kan være relevant, sier Brandtzæg.

Lederduoen understreker viktigheten av å skape et godt sosialt miljø der medlemmene er trygge på hverandre.

– Vi har mange diskusjoner hvor det ofte er veldig ulike meninger, men vi har likevel et felles mål vi skal nå.

Da er det viktig at man har et miljø der alle kan få frem sine meninger og bli hørt, slik at vi kan ha meningsfulle diskusjoner, sier Engeset.

Hun er tydelig på at det skal være høyt under taket, og at det er viktig med gode diskusjoner for å komme frem til de beste avgjørelsene.

– Til slutt er vi som regel ganske enige, men prosessen frem mot det er full av debatt og ulike synspunkter. Det er veldig god læring i disse diskusjonene også, samtidig som det bidrar til at de avgjørelsene vi til slutt lander på, er veldig godt gjennomarbeidet, forteller Engeset.

Gruppen har flere sosiale arrangement gjennom studieåret og møtes gjerne i helgene. I løpet av våren skal de på tur til Oslo for å besøke meglerhus, og leder Brandtzæg sier at gruppen jobber for tettere kontakt med næringslivet.



► EN ARENA FOR LÆRING: Hedda Engeset er nestleder i Bull Invest og sier at man ikke trenger mye erfaring for å være med.

– Her puster vi økonomi!

Nestleder Engeset går andre året på økonomi og administrasjon og har vært med i Bull siden høsten 2020.

– Jeg hadde ikke mye erfaring fra før, bare to finansfag jeg tok den samme høsten, forteller hun.

Hun forteller at det er mange som blir med allerede første høst på studiet, og at opplæringen i stor grad går ut på å bli kastet inn i det.

– Selv om det kan gi en bratt læringskurve, er det noe har vi hatt god erfaring med. Blant annet fordi BI kun tilbyr bachelorgrad, er det stor utskiftning hvert år, og vi får inn mange nye. Man blir med én gang satt i gang med å skrive analyser, og vi oppfordrer alle til å delta aktivt i diskusjonene, sier hun.

Engeset forklarer at man lærer mye av hverandres kunnskap og virkelig ser verdien av å ha med de menneskene

som er genuint interesserte i å lære, også av hverandre. Hun mener at vervet og studiet utfyller hverandre på en veldig god måte.

– På studiet lærer vi mye teori og tekniske ting som vi får bruk for i Bull. På samme måte kan man bruke mye av det man lærer i Bull i fag man har på studiet, og jeg tror også det bidrar til økt motivasjon for studiet og interesse for økonomi generelt, forklarer hun.

Hun tror ingen som regelmessig snakker med så engasjerte mennesker, kan unngå å selv kjenne på hvor spennende økonomi kan være.

– Det blir virkelig en livsstil, man puster liksom økonomi. Og det er klart det også gjør at man får en enda større interesse for det vi faktisk studerer, sier hun.

Hun forteller at tiden i Bull har gjort at mange blir inspirert til å gå videre med finans, inkludert henne selv.

– Jeg kommer nok til å ta en master i finans!

Ikke bare for gutter

Engeset forteller at selv om kjønnsbalansen på BI er ganske jevn, så henger det noen steder igjen en tanke om at finans er et «guttedefag». Det synes hun selv er rart.

– I Bull er vi en god gjeng jenter, men guttene er fortsatt i flertall. Det er noe vi er bevisste på, og vi ønsker få med flere jenter. Det er absolutt ingen grunn til at jenter ikke skal være med på dette, og jeg håper og tror at den trenden nå er i ferd med å snu, sier hun.

Hun tror gutter blir mer eksponert for diskusjon om finans, og at flere gutter derfor tidligere får en interesse for finans.

– Det er nok vanligere å diskutere finans innad i guttegjenger enn det er i jentegjenger, men det er egentlig ikke noen grunn til at det skal være sånn. Jeg ser jo at jenter som blir med i Bull og får en arena for å diskutere dette blir like engasjert og interessert i det som guttene.

Engeset forteller at jentene i gruppa ofte har et litt annet syn på ting, og at det er en styrke å få med disse synspunktene.

– Jeg tror nok at gutter oftere er villige til å ta risiko. Og enten det skyldes biologi eller noe annet, så er det en styrke for gjengen samlet at vi har oss jentene som av og til trykker på bremsen.

Hun mener at det kan være en lurt å tenke seg om en gang ekstra. Der får

► FINNER INFORMASJON PÅ NETT: Det er mye bra, men også mye irrelevant informasjon å finne, sier Petter Vogt Myklebust.



hun også støtte av leder Brandtzæg som mener at man noen ganger må legge idéer på hylla.

– Man taper ikke penger på investeringer man aldri gjør, sier Brandtzæg.

Nestleder Engeset avslutter med å oppfordre jenter til å utfordre seg selv og gi finans en sjanse.

– Jeg tenker at jenter må tørre litt, for vi har så utrolig mye å bidra med, vi også. Jeg skjønner at det kan være skremmende å bli med i det som fremstår som et veldig mannsdominert miljø, men da vil jeg bare kommunisere at vi her i Bull allerede er en solid jentegjeng. Dette er et fagfelt som skriker etter dyktige kvinner, og Bull er en super måte å prøve det ut på, sier hun.

Større uro i markedet

Petter Vogt Myklebust går andre året på økonomi og administrasjon og har vært

shippinganalytiker i Bull siden høsten 2021. Selv om det var mye å sette seg inn i starten, synes han det er spennende å følge med på om selskapene leverer gode tall, og om prognosene treffer.

– Jeg synes finans er noe alle burde interessere seg for, og det er noe jeg selv ønsker å kunne mye om, sier han.

Han forteller videre at de ikke lærer direkte om aksjeinvesteringer gjennom studiet, men at det har vært veldig lærerikt å følge shippingsegmentene under pandemien. De har investert i et selskap som leier ut containerskip og hatt gode inntjeninger som følge av flaskehalsene pandemien har skapt.

– I fjor ble Skoleduellen preget av koronasituasjonen, ettersom børsene hovedsakelig gikk oppover etter det første fallet. I årets konkurranse har vi imidlertid sett en større uro i markedet. Å navigere pandemi og konflikt med begrenset erfaring har vært utfordrende og lærerikt, forteller Myklebust.

Det meste av informasjonen Bull bruker til sine analyser, er åpent tilgjengelig ifølge ham.

– Det er mye gratis informasjon der ute, hvis du vet hvor du skal søke, men du må også kunne filtrere ut det som er irrelevant. Du kan finne informasjon i sosiale medier som Twitter og Facebook, eller i ulike forum og podcaster, sier han.

Deltakelsen i finansutvalget har påvirket samtaleemnene blant studiekameratene.

– Vi kan diskutere ting vi har lest på Reddit for moro skyld. Vi tar ikke nødvendigvis beslutninger i finansutvalget basert på det, men det går an å hive seg på noen bølger eller ta det i betraktning. Finans har jo blitt en hobby, men det er like mye interessefelleskapet og samtalene jeg setter pris på, utdyper Myklebust. **UD**

► **POPULÆRT VERV:** Det er et godt miljø i gjengen, og mange på skolen ønsker å være med. **FOTO:** Bull Invest BI Trondheim.



Studenter – den sterkeste ressurs

Involvering og medvirkning av studenter bør være normen for å skape gode tiltak som fungerer og som studentene vil benytte seg av.



MARTINE LOUISE SKULSTAD
Reportasjefjournalist i
Under Dusken

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

Å **kategorisere studenter** i én aldersgruppe er vanskelig. Ikke er vi ungdommer og heller ikke voksne. Et sted i tyveårene, men også eldre, også yngre. Når Regjeringen snakker om å ivareta barn og unge, eller om tiltak for voksne, vet jeg ikke om studenter er inkludert. Vi er en kategori som glemmes i det store og hele, noe som har påvirket studenthverdagen betraktelig under pandemien.

Studenter har vært en del av dugnaden på mange måter. Bachelorgraden ble konvertert til nettstudie. Innsats, motivasjon og vilje til å lære ble like redusert som det sosiale livet vi fikk lov å ha. De små, de store og de overveldende utfordringene vi har kjent på de siste to årene – og før pandemien – blir tyngre å komme seg gjennom alene på hybelen. Vi opplever flere hindringer som gjør hverdagen og studiet vanskelig og får begrenset med hjelp til å takle det. Altfor mange ganger har jeg hørt medstudenter si «Vi

må bare overleve dette». Jeg sier det selv også. Det skjærer i hjertet.

Å **holde seg unna** forelesningssaler og vranglearealer går ut over studentfølelsen og studiegleden det er meningen at disse plassene skal gi. Å bli hedret for å ikke ha flere nærkontakter er ikke bra når det fører til sosial angst. Å applaudere den deprimerede student for å isolere seg er ikke bra. Å gi skryt for at vi følger retningslinjer som gir hverdagen store utfordringer gjør skade som studentene vil kjenne på i lang tid framover. Hjelp til å komme gjennom ettervirkningene er kritisk viktig for å få en god studiehverdag igjen.

Vi er lei av sympati framfor tiltak, og av å bli overlatt til oss selv for å finne løsninger. Vi har sett at linjeforeningene har tatt mye ansvar for studentene – og stor applaus til dem for det. Jeg vet hvor enormt mye arbeid som ligger bak og hva som må ofres for å få det til. Studentene vil bidra, men det må legges bedre til rette for at dette skal være mulig. Den beste måten å finne ut hva som kan hjelpe studentene, er å spørre oss, og beste måten å gi den på er å inkludere oss. Vi er ressurssterke, kreative og ivrige.



Kunnskapsdepartementet har på nytt gitt flere millioner til student-samskipnadene for å styrke studentene i denne tiden, og forhåpentligvis i lengre tid framover. La oss også ta del i det arbeidet. Gi oss tillit, tid og midler til å hjelpe hverandre gjennom en allerede krevende studietid på måter vi vet kan fungere. Vi har ikke bedt om mye, men vi krever dette.

«Høiskolen vil gjøre dere til studerende, vi, Samfundet, vil dere aldri høre noe fra»

Slik blir kanskje Samfundets slagord til de nye studentene, nå som NTNU legger opp til nok en runde med digital immatrikulering, «fordi det er det studentene ønsker».



FREDRIK
ENGELSCHIØN AKRE
Leder ved Studentersamfundet i
Trondheim

ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen

I høst var vi for andre gang med på digital immatrikulering ved NTNU. Høsten 2022 skal løsningen videreføres. NTNU forklarer at studentene selv ønsker dette. La meg viderefordre Studentersamfundets offisielle mening om dette: Nei! Det suger.

Samfundet og UKA ønsker ikke digital immatrikulering, og dette er vi ikke alene om. ISFiT vil ikke ha denne løsningen, og heller ikke NTNU sitt eget studentting. Da lurer jeg på hvilke studenter NTNU referer til som er så begeistret for dette.

I sommer tok jeg og daværende UKEsjef Max Meinich kontakt med NTNU flere ganger i fortvilelse over deres nyvalgte retning. Ingen av oss hadde sett for oss at de ved høstens immatrikulering plutselig skulle kaste ut frivilligheten. Men beskjeden var nettopp det: Immatrikuleringen hadde ikke lenger plass til studentorganisasjonene. Etter mye om og men fikk studentforeninger komme med en ett minutt lang hilsen på Innsida.

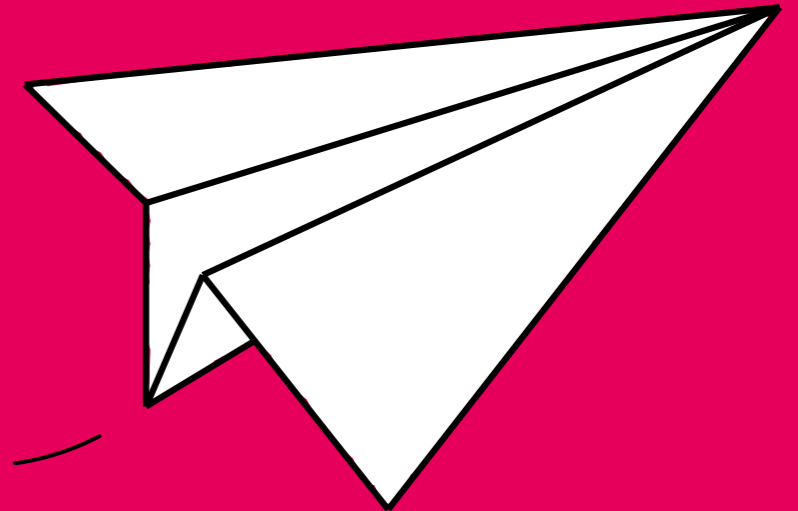
Mitt inntrykk er at det vil bli gjort endringer til neste immatrikulering. Kanskje får studentorganisasjonene til og med være med på strømmefesten på ett eller annet vis. Ikke helt det samme som å stå på Frimerket med ti tusen mennesker.

En annen digital løsning vil fortsatt kun være et (litt bedre) plaster på et brukket ben. Det vil aldri bli det samme som å møte folk fysisk og dra dem med på moroa og engasjementet.

Med et mål om å gjøre det likt i alle byer, har man endt opp med å gjøre det like kjipt for alle. Selvsagt har Ålesund Studentsamfunn og Huset i Gjøvik masse å tjene på å møte sine studenter fysisk, akkurat som oss.

Jeg ser ingen studenter rundt meg som ønsker en digital løsning. Det jeg ser er at NTNU har funnet en kjekk måte å slippe kostnadene og de praktiske utfordringer som følger med fysiske arrangement. Denne immatrikuleringen er en seier for administrasjonen, ikke studentene.

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.

På tide å åpne opp om skadelige forhold til alkohol

Under årets En psykt vanlig uke er temaet åpenhet. Det er en fin anledning til å snakke om tabuet rundt en av de vanligste psykiske lidelsene i Norge.



ANETTE SIVERTSTØL
Prosjektleder for Lykkepromille

Illustrasjon: Viktorija Belogradovaite

Det er positivt at En psykt vanlig uke skaper ekstra stor oppmerksomhet rundt psykisk helse. Oppmerksomheten åpner for at vi kan ta opp tematikk som fremdeles er tabubelagt.

Depresjon og angst er to av de tre vanligste psykiske lidelsene i Norge. Selv om det fortsatt kan være utfordrende å åpne seg om depresjon og angst, har dette likevel blitt enklere å snakke om. Det samme kan vi ikke si om den tredje mest vanlige psykiske lidelsen: alkoholproblemer.

Å åpne seg om sitt eget skadelige forhold til alkohol kan føles skamfullt og stigmatiserende. Det oppfattes fremdeles som tabu å være avhengig av alkohol i Norge. Samtidig kvier de aller fleste seg for å snakke med andre om deres personlige forhold til alkohol, spesielt hvis det er mistanke om at noe er galt.

Forskningen viser at alkohol kan utløse depresjon og forverre angst. Studier har også vist at 30 prosent av pasienter med alvorlig depresjon har et samtidig rusproblem.

Alkohol og psykisk helse går altså ofte hånd i hånd. Når vi først skal snakke høyt om depresjon og angst, er det også viktig å være åpne om hvilken rolle

alkohol kan ha hvis noen har psykiske plager.

Åpenhet er det viktigste virkemiddelet for å bryte ned tabuer og bekjempe stigmatisering. En større åpenhet om risikofylt alkoholkonsum vil potensielt bidra til å senke terskelen for at flere søker hjelp før det har gått for langt.

Mistenker du at noen sliter med rus eller alkoholavhengighet, så tør å spørre hvordan personen har det. Ikke vær redd for å rekke ut en hånd hvis du tror at noen har et skadelig forhold til alkohol. Hvis du selv har et problematisk forhold til rus, så vis omsorg for deg selv ved å søke hjelp. Det er mange som ønsker å hjelpe deg.

Studenter må involveres i utviklingen av ATBs tilbud

Vårt mål er et best mulig busstilbud for alle, som kutter klimautslipp og bilkø. Som Akre pekte på i sitt innlegg i Under Dusken, er ikke alt på plass enda.



KRISTIAN TORVE
Trøndelag Arbeiderparti

ILLUSTRASJON: Tallak Lie

Jeg husker fra min tid på NTNU at periodekortet også den gang gjorde innhogg i kontoen. Siden har tilbudet blitt vesentlig forbedret, men prisen er fortsatt den samme, justert for generell prisvekst. For et helt semester koster periodebillett (180 dager) for studenter over 20 år nå 2 670 kroner. Det er 15 kroner per dag. Pris på enkeltbilletter er på nivå med flertallet av de andre storbyene i landet.

Først en oppklaring: Fylkestinget beslutter takstnivå for kollektivtilbudet i Trøndelag, og så er det Kontaktutvalget i Miljøpakken som vedtar og betaler for eventuelle rabatter og ekstatiltak. I høst

utvidet Kontaktutvalget barnebillett opp til 20 år, for dermed å gi mange førsteårsstudenter og lærlinger lavere pris.

Akre har rett i at ikke alt er på plass. Foruten å utvide barnebilletten fra 16 til 20 år, har de 50 millionene fra det såkalte bompengeforliket på Stortinget gått til å utvide sone A og til å sikre lik pris på buss og tog. Vedtaket i kontaktutvalget høsten 2021 sa også at enkeltbillett skal utvides til å være gyldig i tre timer utenfor rushtiden. ATB har fått i oppdrag å finne ut hvordan det skal utformes, og vi venter fortsatt på en avklaring derfra.

I transportpolitikken er det mange hensyn som skal tas, med pandemien som et alvorlig bakteppe som har strupet billettinntektene og endret reisevanene. I mine til nå fire måneder

som leder i hovedutvalg for transport har jeg ikke hatt egne møter med studentorganisasjonene så langt. Det beklager jeg, for jeg vet at vi har mye å prate om.

Foruten billettpris så er tilpasning til endrede reisevaner etter korona og nye behov for kollektivtilbud etter campussammenslåingen tema som vi bør diskutere sammen. Ny campus vil endre reisebehovet for studenter radikalt, og de første avklaringene skal snart tas.

6. april samles transportutvalget i Trøndelag til diskusjoner om reforhandling av byveksttalen. Innen da ønsker jeg gjerne å invitere Akre og lederne av studentorganisasjonene til et samråd om fremtidens kollektivtilbud i Trøndelag. Invitasjon kommer.



Lettvint linsegryte på 15 minutter

Denne linsegryta er kjempegod og lager så og si seg selv

TEKST OG FOTO: Øyvind Imenes Siverten

Jeg er veldig glad i matretter som er enkle, tar kort tid å lage og har billige ingredienser. Denne linsegryta fikk jeg fra en venninne som fant den på nett. Originalen er å finne i boka *En skikkelig digg kokebok* av Hanne-Lene Dahlgren. Jeg kan hvert fall bekrefte at den er skikkelig digg.

Antall porsjoner: 3

Ingredienser

1 gul løk
2-3 hvitløksfedd
2-3 ss stekeolje f.eks. rapsolje
2-4 ts rød curry paste (smak til, det er stor forskjell på merkene)
1 boks hermetiske tomater
2,5 dl melk (eller plantebasert)
1 grønnsaksbuljongterning
2 små bokser røde linser, totalt 350 g, skylte
2 never frisk spinat, grovhakket

Forslag til topping

Rømme/jogurt, gjerne plantebasert
Chiliflak
Bladpersille/koriander (valgfritt)

Valgfritt tilbehør

Pitabrød eller nan

Framgangsmåte:

1. Start med å varme olje i en kjele. Stek løk og hvitløk til den er blank. Tilsett så curry paste, og rør godt inn.
2. Ha deretter i tomater, kokosmelk og den knuste buljongterningen. La koke i cirka fem minutter. Rør om så ikke melken svir seg.
3. Mot slutten av koketiden tilsetter du linser og spinat. Rør om av og til. Bruker du frossen spinat, tilsetter du dette litt tidligere i prosessen.
4. Server med rømme, bladpersille og chilliflak. Retten kan også serveres med ris. Det er godt med pitabrød eller nan ved siden av også.



ME-behandling vekker oppsikt

Eira sluttet nesten helt på skolen på grunn av sykdommen ME. Det omstridte Lightning Process-kurset ble redningen.

TEKST: Astrid Lie Sætaberget og Andrea Barland | FOTO: Torstein Olav Eriksen



FIKK ME: Lemstad forteller at de enkleste hverdagsting ble vanskelig i de dårlige periodene.





UKJENT ÅRSÅK: Gotaas forteller at vi ikke vet hvorfor noen får ME.

Hensikten med Lightning Process er å vurdere virkningen dette har på personer med ME. Dette er et tredagerskurs som fokuserer på psykologi og mentale teknikker. Metoden er om-diskutert og flere er kritiske til den. En studie på effekten av Lightning Process, som tidligere ble avslått, har nå fått grønt lys ved NTNU etter noen endringer i studien.

Gode og dårlige perioder

Lege Merethe Eide Gotaas ved poliklinikken for ME ved St. Olavs hospital forteller at ME-pasienter har langvarig og til tider ekstrem utmattelse.

– Vi kjenner per i dag ikke sykdoms-mekanismen bak ME. Generell smerte, søvnvansker og kognitive problemer er noen av de typiske tilleggssymptomene, sier hun.

Gotaas forteller at ME står for myalgisk encefalopati, og er en forkortelse mange bruker fremfor det offisielle CFS/ME. ME omtales ofte som kronisk utmattelsessyndrom.

– Vi har oppdaget at enkelte sykdommer som kysseyken kan utløse ME. Man anslår det er mellom ti tusen og tjue tusen pasienter med ulik alvorlighetsgrad av ME i Norge, forklarer hun.

Videre forklarer hun at man ved mild sykdomsgrad har redusert aktivitetsnivå med minst 50 prosent, men at man kan være i stand til å jobbe eller studere. Ved svært alvorlig grad er man sengeliggende hele døgnet med mulig behov for hjelp til personlig stell.

– Kjennetegnet med ME er at det svinger veldig mellom gode og dårlige perioder. Dersom man anstrenger seg

for mye, kan man bli dårlig i ukesvis, forteller Gotaas.

Finnes ingen kur

Gotaas hevder likevel at det går an å bli frisk av ME.

– Man kan bli frisk av ME, men per i dag vet vi ikke hvorfor noen blir friske mens andre ikke blir det. Flesteparten får ikke tilbake aktivitetsnivået man hadde før sykdommen, sier hun.

Gotaas forteller at det per i dag ikke finnes noen kur mot ME.

– Det som tilbys av behandling er mestringsorientert, med mål om at pasienten skal kunne leve best mulig med begrensningene sykdommen gir, forteller hun.

Hun understreker viktigheten av å ikke gå til behandling som kan være skadelig.



VENDEPUNKT: Lemstad forteller at Lightning Process-kurs hjalp henne å håndtere sykdommen.

– Om man prøver behandling som ikke er forsket på og klarert som trygg, kan dette utsette pasienten for risiko, sier Gotaas.

Livet på vent

Tjuetoåringen Eira Helene Berg Lemstad går førsteåret geografi ved NTNU. Hun forteller om en lang vei fra diagnostisering til sin nåværende situasjon.

– Jeg ble diagnostisert med ME da jeg var 14 år gammel. Jeg opplevde først og fremst å bli veldig sliten med influensalignende symptomer, sier hun.

Lemstad forteller at hun noen ganger måtte legge seg ned på gulvet etter skolen eller trening på grunn av svimmelhet. Hun opplevde også kognitiv svikt der selv enkle og hverdagslige ting ble vanskelige i de dårligste periodene.

Lys- og lydsensitivitet ble en del av hverdagen. Dette vanskeliggjorde skolegangen.

– Jeg måtte ha én-til-én-undervisning, et vanlig klasserom hadde altfor mange folk. Noen ganger greide jeg ikke den ene skoletimen om dagen engang, forteller hun.

Videre forteller Lemstad at hun måtte slutte med all fysisk aktivitet og at hun sjelden hadde noe sosialt gående. Hun pleide blant annet å spille i korps, men måtte slutte i en periode.

– Det føltes veldig som livet ble satt på vent, sier Lemstad.

Aktivitetstilpasning og opplysning

Fra det offentlige helsevesenet går ME-behandling ut på aktivitetstilpasning. Lemstad gikk til fysioterapeut fram til hun ble 18 år.

– Målet med tilpasningen var å opprettholde et jevnt, lavt aktivitetsnivå for å ikke bli sykere, med muligheter for å trappe opp etter hvert, forteller Lemstad.

Hun forklarer at behandlingen gikk ut på å lære om hvordan sykdommen fungerer og føles på lang sikt. Lemstad forteller at det tok lang tid før hun merket bedringen av aktivitetstilpasning.

– Aktivitetsnivået varierte med hvor sliten jeg var. Aktiviteten jeg fikk av fysioterapeuten kunne være å ta en dusj for så å slappe av resten av dagen, forteller Lemstad.

Lightning Process ble et vendepunkt

Lemstad prøvde Lightning Process da hun var 15 år. Dette fikk stor innvirkning på sykdommen.



– Det var et vendepunkt. Jeg gikk fra å gå på skolen 45 minutter om dagen, tre ganger i uka, til å gå 50 prosent av et normalt løp, forteller hun.

Lemstad beskriver kurset som en innvendig læringsprosess. Hensikten med kurset ble for henne å bli bevisst over egne tanke- og sykdomsmønstre.

– Når man er langtidssyk går man inn i negative mønstre og vaner. Kurset lærte meg at jeg heller må se for meg hva jeg vil fremover og hvordan jeg vil føle meg, forklarer Lemstad.

Hun understreker at psykologisk behandling ikke er en kur mot ME, men at en mental behandlingsmetode likevel hjalp henne med å håndtere sykdommen.

– Sykdommen føles veldig fysisk. Når man går fra å leve et travelt liv til å ikke klare å gjøre noen ting, vil det selvsagt påvirke psyken. Lightning Process

kan hjelpe både med håndtering av ME og eventuelle psykiske plager, sier Lemstad.

ME i en studenthverdag

Lemstad forteller at hun nå er fulltidsstudent. Dette er første gang hun gjør noe på fulltid siden barneskolen.

– Jeg har blitt mye friskere enn jeg var, men jeg har ikke like stor arbeidskapasitet som det jeg ville hatt om jeg var frisk. Jeg bruker lenger tid på å studere det samme som andre og trenger ofte pauser, sier hun.

Lemstad forteller at hun har fått tilrettelegging fra NTNU, deriblant utvidet tid på eksamen og fast leseplass.

– Jeg føler absolutt at det hjelper. Jeg har ikke hatt skoleeksamen enda, men jeg vil da få et sted med mindre folk. I tillegg får jeg ha støydempende hodetelefoner, sier hun.

Hun forteller videre at prioriteringer og planlegging har blitt en viktig del av hverdagen. Dersom hun går på fest, må hun ta det rolig de neste dagene.

– Jeg kan ikke være med på like mye, og når jeg er sykest blir jeg naturligvis mer borte. Jeg har klart å fortsette med korps da, avslutter Lemstad.

Kritisk til Lightning Process

Assisterende generalsekretær Trude Schei i ME-foreningen forteller at hun er kritisk til Lightning Processbehandlingen, og ME-foreningen har derfor klaget til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).

– Kurset handler om å si til seg selv og andre at man er frisk. Dette fører til at mange folk med ME presser seg selv for hardt. Vi har sett at flere blir sykere enn friske av kurset, forteller Schei.

Hun mener at studien har en rekke metodiske og etiske problemer.

– Dårlig forskning er uetisk, fordi det kan gi falsk kunnskap og pasientskade, sier Schei.

Handler ikke om vilje

Schei forklarer at den største årsaken til forverring blant de med ME, er for høy aktivitet.

– Den tankegangen om at man kan bli frisk om man bare vil er ekstremt ødeleggende, fordi ME ikke handler om vilje. Hadde det vært slik, ville vi vært friske hele gjengen, mener Schei.

Hun mener at fokuset på Lightning Process hindrer god pleie og omsorg til ME-pasienter.

– De fleste av oss med ME har prøvd nesten alt for å bli friske. Det er vondt å høre at noen mener det er snakk om vilje, og dette gjør at folk ikke får god hjelp, sier hun.

Schei sier at det er aktivitetstilpasning som hittil har vist seg mest nyttig for



HAR ME: Schei forteller at hun har hatt ME siden 1999. FOTO: Privat

personer med ME. Hun ser likevel nytten med psykologisk støttebehandling.

– Psykologisk behandling som kognitiv terapi er et verktøy som kan hjelpe folk med å takle sorg, tap og skam i forbindelse med funksjonstapet ME gir, sier hun.

Schei understreker at fokuset på psykologisk behandling av ME kan være ødeleggende for ME-pasientenes sykdomsløp.

– Dersom fokuset ligger på å overbevise pasienter med ME at de bare må tenke seg selv friske, vil dette kun gjøre dem varig sykere, forteller hun.

Interessen for ME har økt

Schei sier at ME-foreningen jobber for å få mer fysiologisk forskning på sykdommen.

– Vi har en situasjon, der livskvaliteten til personer med ME ligger på bunn. Det er ingen medikamenter, kur eller lindring, forteller hun.

Hun forklarer at det har vært økt interesse de siste årene i ulike forskningsmiljøer om å forske på ME som en fysisk sykdom. Schei mener at det å få flere midler til forskning er viktig.

– Vi mener at gode politiske føringer må til. Politikere må øremerke midler til forskning på ME, avslutter Schei.

Forutsetter motivasjon

På kritikken fra Schei svarer leder Kristin Blaker for Norsk Forbund for Lightning Process Instruktører at hun er uenig. Hun mener Lightning Process er et nyttig verktøy, og henviser til en studie publisert i Journal of Archives of Disease in Childhood.

– Lightning Process-kurset er ingen behandling for noen sykdom, men det er utført en studie på 100 ungdommer med CFS/ME fordelt på to grupper. Den ene gruppen hadde kun behandling gjennom spesialisthelsetjenesten der man ble fulgt opp på sykehus. Den andre gruppen fikk behandling gjennom spesialisthelsetjenesten samt gjennomgikk Lightning Process-kurset.

I den andre gruppen fant de bedring på alt som ble målt, uten bivirkninger, skriver Blaker på e-post.

Hun forteller at i ME-foreningens brukerundersøkelse fra 2020, svarte 164 personer at de hadde deltatt på kurset. Den ene halvparten (48 prosent) rapporterte at de ble friske eller hadde nytte av kurset. Den andre halvparten (52 prosent) svarte de opplevde forverring av kurset.

Blaker påpeker at det imidlertid er uvisst om disse hadde en bekreftet ME-diagnose.

– Norsk Forbund for Lightning Process sin brukerundersøkelse med alle som har deltatt på kurset, rapporterte derimot at ni av ti deltakere om positive endringer etter deltakelse på kurset.

Dette gjaldt både fire måneder etter kurset og ved ett års oppfølging, hevder Blaker.

Blaker mener at resultatene fra en ny studie kun vil være overførbare til de som er åpne for at det er samspill mellom hjernen og resten av kroppen.

– Deltakelse på kurset forutsetter motivasjon, og innebærer en villighet til å tilegne seg ny kunnskap og forståelse, samt å gjøre endringer, avslutter Baker.

Nysgjerrighet driver forskning fremover

Gotaas mener det er viktig å være nøytral i debatten om ulike typer behandling fordi årsaken til ME fortsatt er ukjent.

– Det skaper mye uheldig støy om man er for bastant. Å bestemme seg for en forklaringsmodell uten å ha forskningsmessig grunnlag tjener ingen, mener hun.

Gotaas forteller at metoder som Lightning Process ikke er tilstrekkelig forsket på.

– Som helsepersonell kan vi verken anbefale eller fraråde behandling som er regnet som alternativ, sier hun.

Gotaas mener at nysgjerrighet og åpenhet er det som driver forskning fremover, og at dette kan hjelpe oss å finne nye brikker til et foreløpig ukjent bilde.

– Vi må alltid ha pasientene og deres beste i fokus. Det er pasientene som taper på en lite konstruktiv debatt, avslutter hun. **UD**

Under Dusken har også forsøkt å komme i kontakt med ansvarlig for studiet av effekten av Lightning Process ved NTNU, Leif Edward Ottesen Kennair, men har ikke lyktes med å få svar.



STUDENTLIVET: Lemstad forteller hun har begynt i korps igjen.



Et grønt valg – ifølge selgeren

Når forbrukeren kan velge mellom flere produkter enn noensinne, er det vanskeligere enn noen gang å velge grønt. Og merkingen kan villedde.

TEKST: Tuva Martine Ambjørseiet og Bendik Brodshaug | ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen

Elsparkesykkelaktørene Voi og Tier omtaler seg selv som et bærekraftig alternativ til fossilbiler, og på nettsidene deres finner man en egen side om hvor bærekraftige de hevder å være.

Sosiale medier-ansvarlig André Virani i studentlaget til Framtiden i våre hender i Trondheim opplever at elsparkesyklene ikke er like miljøvennlige som de selv hevder.

– Man ser fra Sintefs statistikk fra i fjor at elsparkesykler i all hovedsak erstatter gange og sykling. Da er det ikke så bærekraftig likevel, sier Virani.

Forbrukerjurist Thomas Iversen i Forbrukerrådet støtter opp om Viranis påstand med data fra Transportøkonomisk institutt (TØI).

– Kun tre prosent av elsparkesykkelbrukerne oppgir at de heller ville ha kjørt bil. Over 60 prosent av reisene erstatter gange. Å gå er åpenbart mer miljøvennlig. Det har lavere risiko og er bedre for folkehelsen, forklarer Iversen.

Muliggjør kollektivmuligheter

Kommunikasjonssjef Julia Sandstø for Tier mobility Norway forteller at TØI-rapporten både Iversen og Virani prater om, kom i 2019 basert på omtrentlig 200 respondenter på gata i Oslo like etter elsparkesykkelen inntog.

– Altså før elsparkesyklene endret reisevanene til nordmenn, mener Sandstø.

Hun sier at det siden 2019 har blitt gjort én undersøkelse på bilturer erstattet av elsparkesykkelturer. Denne ble gjennomført av Ipsos i 2021. Sandstø påpeker at i denne undersøkelsen kom det fram at elsparkesykkelturer erstattet 18 prosent biltrafikk i form av både bil og drosje.

– Jeg har hørt at TØI skal slippe ny statistikk på dette hvert øyeblikk, fortsetter Sandstø.

At passasjerer tar elsparkesykler istedenfor buss og gange, er noe Sandstø erkjenner. Hun mener at det alltid vil være slik. Likevel viser hun til at elsparkesykler ofte brukes i kombinasjon med andre transportmetoder. Deriblant kollektivtransport.

– Samme TØI-kartlegging viser at elsparkesyklene stort sett brukes på vei til og fra jobb eller skole. I rapporten kommer det frem at elsparkesykkelen inngår som ett av flere transportmidler for over halvparten av våre respondenter, sier Sandstø.

«Flere transportmidler» er ifølge Sandstø trikk, t-bane, buss og gange. Hun mener at elsparkesyklene da kan hjelpe forbrukeren med å ta grønne valg.

– Det er det samme som har gjort elsparkesyklene populære: tilgjengelighet, fleksibilitet, pris og effektivitet. Og på veien dit må vi ikke

la det gode bli det perfekte fiende, avslutter Sandstø.

Reparasjon

Videre forklarer Iversen at Forbrukerrådet ikke har gått i dybden på elsparkesykler, men at «vugge til grav»-prinsippet ligger til grunn. Han mener at de forventer at utleie av elsparkesykler ikke skal føre til et fjell av utrangerte produkter som verken kan repareres eller gjenvinnes.

– Det er for eksempel ikke miljøvennlig i seg selv å bytte ut batteriene. Det vil avhenge av hvilken miljøbelastning disse batteriene har, sier han.

Virani tenker liknende om elsparkesyklens reparasjonsmuligheter. Han hadde ønsket å se et system som gjør at flere deler kan byttes enkelt ut.

– Kanskje man kan bytte det ut med et mer modulært system. Hvis et ratt går i stykker, kan man heller få et nytt, forklarer han.

Han nevner også effektsperre på batteriene, slik at batteriene ikke kjøres for hardt. Eller at enda flere deler kan byttes ut.

Uedelt ressursforbruk

Videre mener Virani at elsparkesyklene generelt har blitt ødelagte for lett. Enten det er batteriene som blir så dårlige at de må byttes eller at deler ikke kan repareres om man velter. Han mener dette er sløsing av ressurser.

Han forklarer at batterier på elsparkesykler, som andre større batterier, benytter seg av metallene litium og kobolt som ofte utvinnes under dårlige forhold.

– Man har det etiske, som at det ofte er grusomme arbeidsforhold og barnarbeid i disse gruvene, mener Virani.



NYTENKENDE: Virani tror kreative løsninger blir viktig for å sikre bærekraft. FOTO: Privat

Virani forklarer at han får en vond følelse inni seg når han kjøper ny elektronikk, men mener at det ikke nødvendigvis er negativt.

– Det er en grunn til at man får dårlig samvittighet, mener han.

Han snakker om at det ofte er bra å elektrifisere mer i samfunnet, men legger til at man må elektrifisere riktig.

– Man trenger ikke elektrifisere det som ikke var fossilt til å begynne med. En god sparkesykkel er den man bruker benkraften med. Å elektrifisere den er ikke en bærekraftig løsning, mener Virani.

Falskt grønt produkt

For frivillige miljøstudenter i Trondheim er ikke grønnvasking et fremmed begrep. Gjennom verv har de et nært forhold til det. Student Ragnhild Simonsen har gjennom deltakelse i både Naturvernstudentene og Greenpeace dyrket interessen sin for temaet.

En som vet mye om salgstriks, er Iversen.

– Grønnvasking handler om å bruke miljø- eller bærekraftpåstander som ikke kan dokumenteres til å fremme salget av en vare eller en tjeneste, forklarer han.

Iversen forteller at det ofte brukes ord som «miljøvennlig», «grønn» eller «bærekraftig» sammen med et design som gir inntrykk av at deres produkter er bedre enn konkurrentenes. Om et selskap markedsfører et produkt som bærekraftig, må selskapet kunne dokumentere det.

– Forbrukertilsynet har laget en veiledning som gir detaljert informasjon til selskaper som ønsker å bruke miljø- eller bærekraftpåstander i markedsføringen sin, sier Iversen.

Simonsen er klar i sin sak:

– Jeg mener grønnvasking er umoralsk. Det er noe jeg jobber med å forhindre.

Variierende ansvarfølelse blant studenter

De frivillige studentene opplever i variierende grad at medstudenter føler på et forbrukeransvar. Aaseline Elizabeth Jensen er leder for FN-studentene i Trondheim. Hun ser på seg selv som en svært kritisk forbruker.

– Jeg har venner som bruker mye tid på å ta riktige valg. Andre venner bryr seg ikke like mye, forteller Jensen.

Når hun forteller om forbrukersamfunnet, vektlegger hun også en tyngende konflikt hun føler på.

– Når man er ung vil man være en del av forbrukersamfunnet. Man vil for eksempel reise og kjøpe nye klær. Samtidig er man del av en stor miljøbevegelse. Dette skaper konflikt, mener hun.

Som miljøbevisst student kan man tiltrekkes av varer som reklameres



UNG FORBRUKER: Jensen opplever det som vanskelig å balansere deltakelse i forbrukersamfunnet med miljøbevegelse. FOTO:Privat

som grønne. Jensen uttrykker likevel at det kan være vanskelig å ha tillit til den grønne markedsføringen man blir utsatt for. Kjennskap til grønnvasking har derfor gjort henne til en mer oppmerksom forbruker.

– Det er mange aspekter ved det å være forbruker man ikke har tenkt på før. Hva betyr det for eksempel egentlig at et produkt er resirkulert, lurer hun.

Mads Heggen er nestleder i FN-studentene i Trondheim. Han tror de fleste ønsker å kjøpe så bærekraftige produkter som mulig, men mener grønnvasking kan hindre det. Han opplever at det er lett å gå seg vill i alle miljøsertifiseringene.

– Det blir vanskeligere å være forbruker når man ikke vet hvilke sertifiseringer man skal se etter, forteller Heggen.

Simonsen opplever at studenter har lite kunnskap om begrepet grønnvasking. Hun tror dette kan bli avgjørende når man velger produkter.

– Som forbruker har man alltid et ansvar for det man kjøper, men det kan være vanskelig å orientere seg i havet av



ANSVARSFØLELSE: Heggen mener det er viktig å være kritisk som forbruker. FOTO: Privat

produkter og merker der ute, forteller Simonsen.

Iversen forteller at forbrukeren juridisk sett ikke har noe ekstra ansvar for å passe på at produsenter merker produktene sine rett. Likevel legger han til at det er sunt å være kritisk.

– Det skader ikke at forbrukeren følger med og har sunn skepsis til selskaper som er grønnere enn grønt, forteller Iversen.

Forbrukernes stemme

Studentene deler en opplevelse av at man som forbruker har en stemme som kan legge press på produsenter. Med denne stemmen kommer også et ansvar for å bruke den. Dette handler i stor grad om å etterspørre bærekraftige produkter.

– Det er viktig at forbrukeren tar i bruk stemmen og forteller hvordan man vil ha det, sier Jensen.

Denne oppfatning deler hun med Heggen. Han mener det er produsent-

enes ansvar å sørge for korrekt markedsføring. Likevel legger han vekt på viktigheten av å være en engasjert og nysgjerrig forbruker.

– Jeg mener at produsentene har hovedansvaret. Forbrukere har likevel et ansvar for å vise at man ønsker bærekraftige produkter, sier Heggen.

Simonsen deler denne oppfatningen. Hun mener at man som forbruker skal gjøre det man kan for å velge bærekraftige produkter. Likevel skal ikke forbrukere alene bære vekten av klima- og miljøkrisen.

– De som er ansvarlige for markedsføringen bør sørge for at det henger på greip, sier Simonsen. **UD**

Under Dusken har også forsøkt å komme i kontakt med både Voi og Ryde, men har ikke fått svar.



ENGASJERT STUDENT: Simonsen gjør alt hun kan for å være en bevisst forbruker. FOTO:Privat

Behov for tannlege?

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

450,-

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



– Ett av de hyggeligste spillmiljøene som finnes

Hos de beste legges tusenvis av timer ned for å mestre spillet. Tross en dedikert kjerne er miljøet åpent for alle som ønsker å prøve seg.

FOTO: Sofie Kristoffersen | TEKST: Jørgen Espolin Johnson



GODT OPPMØTE: Mange var påmeldt til turneringen.



FØLGER MED PÅ HVERANDRE: To og to spiller, men flere følger gjerne med.

En regnfull søndag morgen under den forhåpentligvis siste gjenåpningshelgen var det tomt i gatene på vei ned til gamingsenteret Jotunheimen. Å komme ned i en kjeller med over 60 påmeldte til en smashturnering var derfor en kontrast.

Hvordan er smashmiljøet i Trondheim?

– Det er enklere å generalisere det til hele landet, forteller arrangør og ivrig smashspiller Jonas Volle Åkre.

Han forteller om et inkluderende miljø der alle er velkomne.

– Dette er ett av de hyggeligste spillmiljøene som finnes, fastslår sunnmøringen.

En fysisk e-sport

Super Smash Bros, vanligvis bare kalt Smash, er en spillserie der man velger ut en karakter, for så å prøve å få alle andres karakter ut av skjermen. En dedikert kjerne spiller fortsatt den eldre utgaven Smash Melee som kom ut i 2001, men det mest spilte er den nyeste Smash Ultimate fra 2018. Vanligvis holder de ukentlige turneringene til på Gløshaugen, men én gang i måneden blir det satt til Trondheims gamingmekka Jotunheimen. Åkre er selv godt fornøyd med dagens lokaler.

– Jeg vil påstå at vi er Trondheims kuleste senter og utested.

Det blir raskt klart at Åkre er en kjent figur i smashmiljøet. Det kommer stadig nye spillere som hilser mens de går forbi. Selv om han er arrangøren bak dagens turnering, er det tydelig at det ikke er det han vil prate om. Uten tvil er det folkene rundt som er Åkres fokus.

– Det er noe med å møtes ansikt til ansikt. Smash er en e-sport der man er nødt til å sitte lokalt. Å spille over nett er ikke mulig uten at det blir dårlig.

Som et spill med høyt tempo og høy avhengighet av nøyaktighet, gir den minskede forsinkelsen i reponstid når en spiller sammen fysisk en god unnskyldning for å møtes. Dette gjør smashmiljøet i Trondheim og ellers i Norge unikt, forteller Åkre om den oppriktige vennligheten til de som møter opp.

– Det er sjeldent at Norges beste kan sitte lenge og spille med en som er helt ny. Man ser bare ikke det i andre spill.

Men et godt sosialt miljø hadde ikke vært til stede uten selve spillet. Åkre utdyper at noe som appellerer med Smash, er at man stadig kan lære nye teknikker. Spesielt Melee beskriver han som et isfjell, med stadige muligheter for å bli bedre.

– Det er dybden! Smash er for mange først og fremst en lidenskap og viktig sosialt, men det at det ligger så mye bak gjør at en alltid kan oppdage noe nytt.

Reiser til Wien for å spille

Etter praten med Åkre går jeg og fotografen videre inn i lokalene for å legge bort sekkene våre. Vi ser oss litt forvirret om etter et passende sted, og



SVÆRT FORNØYD: Jonas Volle Åkre trives både godt i miljøet, samt med rollen som arrangør.



ØNSKER STØRRE PENGEPREMIER: Simen Bohrmann Nilsen ønsker at å satse på Smash skal lønne seg.

Det blir tydelig at Nilsen deler Åkres fokus på menneskene i miljøet. I denne sammenhengen går smashmiljøet mot den stereotypiske tanken om e-sport. Dette handler ikke om å sitte alene i et mørkt rom og spille.

– Den tiden jeg investerer i e-sport, ønsker jeg også at skal være sosial. Da jeg reiste til Wien, møtte jeg for eksempel masse kjente folk som jeg hadde spilt sammen med, forteller Nilsen.

Smash Ultimate har tidligere blitt kåret av spillmagasinet Pressfire til den tredje største e-sporten i Norge. Med et dedikert miljø og mye tid investert ønsker styreleder Nilsen nå å introdusere større pengepremier.

– Noe vi arbeider med, er å få pengepremiene til å måle seg med engasjementet.

Lav terskel og høy konkurranse

Skryten av miljøet som både Åkre og Nilsen kommer med, finner vi raskt ut at stemmer når vi går rundt og snakker med deltakerne. Én av dem som er med på å bygge opp under det, er én av deltakerne i turneringen, Sigmund Kjetland.

miljøet før pandemien startet. For han ble det en viktig sosial arena som hjalp i en ellers isolert hverdag. Spesielt satte han pris på kulturen for å dra på besøk til hverandre istedenfor å spille på nett.

– Jeg trengte et miljø da jeg begynte å studere i Oslo. Smash var perfekt. Det fine med spillet var at selv med strenge restriksjoner, så kunne man alltid ha noen venner på besøk.

vår usikkerhet blir raskt plukket opp av en forbi-passerende.

– Om dere trenger hjelp, er det bare å si ifra, kommer det fra Simen Dohrmann Nilsen.

Nilsen er styreleder i den landsdekkende organisasjonen Smash Norge. Den imøtekomende Østlendingen viser oss til et sted som er satt av til sekker, og vi spør om han har lyst til å bli stilt et par spørsmål. Med et stort smil sier han at det vil han gjerne. Selv har han tatt turen for å møte folk og konkurrere, men også for å fungere som kommentator på direkte strømming.

– Det er veldig mange som reiser til Trondheim fra Oslo og andre deler av landet. De beste smashspillere i Norge er fra Trondheim, så det er god øvelse for oss andre å ta turen.

Også Nilsen skryter av smashmiljøet. I tråd med Åkres beskrivelse sier også han at det er et dedikert miljø preget av et lidenskapelig forhold til spillet. For dagens turnering har han selv reist fra Oslo, men dette er en kort tur sammenlignet tidligere turer for å spille Smash.

– Det er mye konkurranse, og folk er gira på å bli bedre. Det gjør at vi reiser ofte, nylig til Wien.

Nå er engasjement hans stort, men Nilsen kom ikke ordentlig inn i smash-



INTENS KONKURRANSE: Til høyre gjør Sigmund Kjetland det han kan for å komme videre.



IKKE EN ROSENBORGKAMP: Marcus Berg Thomsen syntes ikke fotballsammenligningen var god.

– Jeg har spilt i seks år, så jeg er relativt dedikert, sier han smilende.

Selv om det er Ultimate som er hans spesialitet, har han akkurat konkurrert i Melee når vi treffer ham. Tross mengden tid brukt på spillet, forteller han at han ikke hadde lagt inn så mye innsats om det ikke hadde vært for det inkluderende miljøet.

– Hadde alle spill hatt en lik mengde spillere, hadde jeg kanskje fokusert på et annet spill. Men det er nettopp det at miljøet er så dedikert som gjør at jeg gidder å reise og konkurrere, forteller han.

En annen som håper på å gjøre det sterkt i turneringen, er trønderen Marcus Berg Thomsen. Han begynte å spille Smash for alvor på utveksling, men han satte pris på å komme tilbake til Trondheim, der han deltar i turneringer.

Er det slik at man drar på smash-turnering istedenfor Rosenborgkamp?

– Det er nok ikke en bra sammenligning, men det er det sosiale, da! Det er kult å henge med dem som møter opp, og så er det så mange karakterer i selve spillet. Når man er god på én, er det en hel liste igjen, sier han.

Han er ikke bare opptatt av miljøet rundt spillet, men også av selve lokalene. Thomsen ser seg rundt og

forteller at Jotunheimen nok er det beste han har sett av spilllokaler.

– Jeg føler at vi er veldig heldige.

Og jeg som trodde jeg var god i Smash

Når jeg og fotografen går rundt, får vi flere invitasjoner til å sette oss ned og spille. Vi har ikke tatt med oss noe å spille med, men «spaker» får vi raskt låne.

Jeg setter meg ned med Vebjørn Kiplesund og Erik Bergman. Sistnevnte har spilt Smash i et uvisst antall timer.

– Smash har jeg spilt hele livet. Det er sikkert derfor jeg hele tiden prøver å bli bedre, forteller Bergman.

Og god har han blitt. Rangert som nummer ni i Norge skal det nok litt til å slå ham. Likevel klarer jeg ikke å dy meg for å i alle fall prøve. Før jeg satte meg ned, trodde jeg at jeg var en habil Smash-spiller. I motsetning til Bergman har jeg ikke spilt Smash hele livet, men fortsatt en god del. Lite visste jeg at denne tanken skulle få en «final smash».

Jeg anerkjenner til Bergman at jeg nok ikke er like god som jeg trodde etter det totale tapet. Jeg får et støttende svar tilbake.

– Det er jo derfor vi kommer hit: Det er et veldig fokus på å bli bedre.

Kommentaren øker selvtilliten, og jeg merker at det er sant, det arrangerer Åkre sa på starten om at de beste gjerne spiller med de mer uerfarne. Jeg merker at stoltheten kommer frem når jeg endelig klarer å dytte ham ut av banen. Det ble et soleklart tap, men likevel. Når turneringen er ferdig, er det klart hvorfor så mange møter opp på turnering: Man kommer for spillet og blir for miljøet. **UD**



TUSENVIS AV TIMER: Både Erik Bergman og Vebjørn Kiplesund har spilt Smash i et ukjent antall timer.

PENSUM OG PENSUMPAKKER

OPPTIL
-20%

DU FINNER OSS PÅ
DITT STUDIESTED

*Gjelder ikke nye norske bøker iht. Bokavtalen



At en så historieløs cup som Europa Conference League skal få forrang foran Norgesmesterskapet i fotball, er i seg selv verdt et rødt kort. Når Norsk fotballforbund i tillegg velger å skyte sin egen konkurranse i foten, samtidig som de straffer Aalesund for rett og slett å våge å trekke Bodø/Glimt, er det ingen tvil om hvem som skal rett i dusjen.

Bodø/Glimt er i sesong akkurat nå, og de er sågar i god form. Aalesund er derimot enda i forsesongen, med ei pågående koronakrise, og har ingen mulighet til å stille lag. Hadde de uansett makta å gjøre det, ville uansett laget som nå i flere kamper har fått målt krefter mot europeisk motstand, hatt en stor fordel.

Skal vi være ærlige, hadde nok Bodø/Glimt med all sannsynlighet vunnet denne kampen. Det er derimot ikke sikkert, og nettopp derfor fortjener saker som dette å henges ut til tørk som det røveriet av ein potensielt god historie det er. Som Arne Scheie så kjent sa: «Stafett er stafett, cup er cup». I 2010 slo Follo Rosenborg 3–2 på vei ned i 2. divisjon, så større cupbomber har skjedd. Vi velger derfor å gi rødt kort til NFF for grov forsømmelse av fotballens sjel.



18 gull-, 3 sølv- og 4 bronsemedaljer i OL og VM, 17 kongepokaler og 77 verdenscupseiere. Det er en imponerende samling meritter Therese Johaug sitter igjen med når hun nå velger å legge skiene på hylla. For hvor god var Johaug? Vi snakker om en utøver som i de senere åra ikke skapte studiodiskusjon om sine vinnerejanser, men om hvem som skulle komme i mål bak og hvor lenge etter de kom. For så god var hun, at vi var forfjamsa om seiersmarginen ikke var i overkant av minuttet.

Det bor 600 mennesker i Dalsbygda, et sted med én skole, butikk, kafé og en tre linjer lang artikkel på Wikipedia. Ei av disse tre linjene er dedikert til det faktum at Therese Johaug er derifra, og skal vi være helt ærlige, så er hun nok også grunnen til artikkelens eksistens.

Historien om ei heltinne fra ei lita bygd i Nord-Østerdalen som gikk fra alle, ikke på en lur eller snedig måte, men ved rett og slett å ta i mer, ville mer, og orke mer enn resten av feltet, er som skapt for å innynne seg hos det norske folk. Furet, værbitte over (det frosne) vannet steg Therese Johaug frem, og vi i de tusen hjem takker henne for alle minnene, og ønsker henne lykke til i pensjonisttilværelsen.

TEKST: Sportsredaksjonen

RØDT KORT OG GULLBALL

Trondheimsstudenten - Denne spalten vil være et møte med den gjengse student i Trondheim. Den skal fortelle deres historie, på en nær og personlig måte.

OSLOJENTE MØTER TRONDHEIM SARROGANSE

Jeg vil være komfortabel med å bo i en by jeg kjeder meg litt i, sier Mira, som for tiden øver seg på å klare det i Trondheim.

TEKST: Jonas Moosmayer | FOTO: Frida Skiaker Hval

Vanligvis må vi oppsøke intervjuobjektene til Trondheimsstudenten, men denne gangen var det annerledes.

Da min medjournalist fortalte vennegjengen på litteraturvitenskap at hun skulle gjøre et portrettintervju av en student, var det én som ikke var helt fornøyd.

– Jeg ble litt fornærmet over at hun ikke ville intervju meg. «Hvorfor har du ikke tenkt på det, jeg er jo interessant», forteller Mira at hun sa den gang.

Jeg er derfor veldig spent på hva Mira vil fortelle meg når hun nå endelig skal få bli intervjuet.

Endring av livsstil

Når jeg spør om bakgrunnen for ønsket, svarer hun at hun tror alle er glade i oppmerksomhet, henne selv inkludert. Hun beskriver seg selv som en til tider brautende person som er glad i å ta mye plass. Da hun gikk på skole hjemme i Oslo, levde hun et liv som gikk i hundre, og var blant annet revysjef på skolen. I Trondheim har hun imidlertid gått inn med en annerledes tilnærming.

– Faren min har alltid påpekt at jeg har så mye fomo og sier at det virker

slitsomt. Og det er jo det, så nå prøver jeg å se hvordan det er å observere at andre gjør ting og ha det greit med at jeg ikke er med på det.

Mira forteller at det var en blanding av hennes fars tilbakemelding, egen selvinnsikt og en ny livsstil tvunget frem av korona som gjorde at hun bestemte seg for et annet tempo i hverdagen.

– Under korona har jeg blitt oppmerksom på hvor utrolig avhengig jeg har vært av å leve et sosialt liv. Jeg har tenkt at dette må jeg jobbe med, fordi det var helt uutholdelig å sitte hjemme med pappa hver fredag.

Sto ikke til forventningene

Hun mener det var en helt nødvendig endring, men at det har ført til et kjedeligere trondheimsnivå enn hun ellers kunne hatt. Studietiden så langt har nemlig ikke vært helt slik Mira håpet på. Hun mener studentmassen i Trondheim er for homogen, og at mange knytter veldig mye identitet til det å være trondheimsstudent, noe hun selv ikke ønsker.

– Jeg vil møte folk som skaper seg en annen identitet og kaster seg inn i andre prosjekter. Det er en fortsettelse

av hvordan det var i Oslo, der alle gikk på skole og dro på de samme stedene. Jeg tror jeg vil ha mer motstand i folkene jeg møter.

Hun mener imidlertid det kan være hennes egen tilnærming som er problemet.

– Jeg har hatt en inngang som kanskje har vært feil for byen. Dette er kanskje ikke stedet der man skal prøve å stå utenfor fordi så mye er bygget rundt studentfelleskapet. Det kan være årsaken til at jeg ikke har funnet folkene jeg er ute etter.

Mira ser ikke på det med noen sorg, men mener det kan være en god erfaring å ha med seg.

– Jeg vil at det skal være greit at man ikke er helt fornøyd med valget man har tatt. Det har vært vanskelig for meg å akseptere at Trondheim kanskje ikke er min by, men jeg tror samtidig det kan ligge mye lærdom i den opplevelse

Osloarroganse

Mira forteller at man kjenner mindre på studietidens bølge av nye muligheter etter å ha vokst opp i Oslo enn andre deler av landet. Man opplever heller at det er de samme mulighetene i en ny by.

– Miljøet i Oslo var mer «live fast, die young». Jeg føler at jeg har gjort mye, testet ut mange ting og presset mange grenser, som jeg opplever at folk jeg møter nå ikke har.

Som et eksempel på hvor store kontrastene kan være, nevner hun sin egen stemor fra Harstad, som veltet kuer da hun var ung. Forskjellene i livsstil skaper en osloarroganse som Mira mener er typisk for ungdom som har vokst opp i sentrale deler av Oslo.

– Jeg tror at osloungdom sin typiske livsstil kan få for høy verdi i deres eget miljø, og at vi derfor kan heve oss over andre. Man må være mer åpen for at det ville livet ikke nødvendigvis er det eneste kule, og at man lever et like gøy liv andre steder, bare at hva man klassifiserer som gøy, er litt annerledes.

Verv og oss-mot-dem

På samme måte som det finnes en osloarroganse, mener Mira at det finnes en trondheimsarroganse, bare at denne kommer litt senere, i studietiden. Mange trondheimsstudenter er veldig stolte av egen by og kan se på egen skole og studentfrivillighet som hevet over andre studiebyer. Mira synes det kan være fint, men at det er viktig å være bevisst på egen stolthet.

– Enhver arroganse vil føre til at noen føler seg utenfor. Siden jeg som student har prøvd å leve et liv litt på utsiden, blir jeg veldig bevisst på hvordan det kan oppleves for dem som gjør det uten å ha tatt et like bevisst valg. Det gjelder for eksempel folk som har prøvd seg på, men ikke fått, ulike verv. Slik kan det skape en oss-og-dem-mentalitet.

For Mira er Trondheim ment som et friår. Hun forteller at byen har gitt henne mange gode venner, og at hun har lært seg å trives bedre i eget selskap.



TIDLIG UTE: - Jeg tror mange bruker studietiden til å teste ut grenser som noen osloungdommer allerede har fått testet.

5 raske om Trondheim:

Beste med byen: *Barene*

Største overraskelsen: *At nattbussen har en egen billett som er drittdyr*

Kulturtips: *Kunsthallen*

Skjult perle: *Moskus*

Beste sted å dra på deit: *Lerkendal stadion*

Bære eller briste - veiledningens risiko

Det kan være vanskelig å navigere seg gjennom studiets mange labyrinter, og det minste feilsteg kan få store konsekvenser. Men er veiledningen studenter får i dette god nok?

TEKST: Martine Louise Skulstad | FOTO: Dina Bråthen og Pia Arntsen | ILLUSTRASJON: Tallak Lie



ILLUSTRASJON: Emil Moberg Værnes

Studieverdagen kan komme med så mangt av spørsmål. Spørsmål om utveksling, studieteknikk, karriere, tilrettelegging og hvordan takle det å være student er bare noen av dem. Noen ganger trenger man bare noen å snakke med for å få studieplanen og livet på plass.

Her er det studieveileder man i hovedsak skal ta kontakt med. NTNU mener de har et godt tilbud, men studenter uttrykker at ordningen ikke er helt som ønsket, og flere har opplevd konsekvenser av dette.

Misforstående konsekvenser

Forelesningstrøtt trasker jeg opp trappen på Dragvoll. Kantinen er stengt, så min fjerde kaffekopp blir dagens middag. Mens lokalet tømmes, kommer Gunnar Sannan inn og setter seg med meg. Psykologistudenten forteller om en misforståelse rundt digitalt og fysisk obligatorisk oppmøte på et opplegg i ett av hans emner. Midt i pandemiens storm har det vært lite tilrettelagt for en fleksibel ordning rundt koronafravær og digital deltagelse. Dette har fått konsekvenser for studentene.

– Jeg satt ikke i karantene, men hadde symptomer og ville derfor ikke delta fysisk. Man holder seg også hjemme av grunner som ikke gir grunnlag for legeerklæring, sier han.

Gunnar gjennomførte opplegget digitalt, men fikk dager senere beskjed om at han ikke hadde registrert oppmøte og dermed ikke fikk fortsette faget. Han fikk heller ikke ta eksamen. Kunngjøring om fysisk oppmøte kom dagen før, uten at han hadde fått det med seg. Å forklare saken til emneansvarlig

hjalp ikke, og steget videre var å oppsøke studieveileder for hjelp. Men imøtekommelse opplevde han lite av. Samtalen var kort og stemningen klein, og Gunnar fikk raskt beskjed om at det ikke var noe veileder kunne gjøre.

– De kan være travle eller ikke føle seg helt topp, men jeg følte jeg var til bry av å være der, sier han.

Han uttrykker at et uheldig førsteinntrykk hever terskelen for å dra tilbake eller å be om hjelp. Da leter man heller etter andre løsninger. En klage om oppmøte ble sendt, og samtalen med veileder fortsatte gjennom e-post

– En ting jeg reagerte på, var at veileder hintet til at jeg burde trekke klagen min. Det ble jeg litt provosert av.

Han har enda ikke fått svar på klagen fra desember.

– Jeg vil ikke være vanskelig eller skape konflikt, men vil gi beskjed til instituttet, slik at det kanskje kan komme en rutine på det. Lite kan skje for min del, avslutter han.

Ingen svar, anbefaling eller oppfølging

På Institutt for psykologi er det kun to veiledere for studentene. Dette rommer studenter på årsstudium, bachelor, master og profesjon. Når flere trenger hjelp og veiledning, kan det bli vanskelig å få en myk opplevelse for alle. Frida Tveiten Gundersen opplever også at systemet ikke fungerer slik det burde.

– Min situasjon er spesiell, da jeg har tatt noen fag i psykologi tidligere. Men fordi vi har ny studieplan, ble det veldig usikkert hva jeg kunne gjøre, så jeg var avhengig av å vite hvordan jeg



STÅR UTEN HJELP: Frida opplever lite hjelp og veiledning fra studieveiledere rundt oppbygging av studieplan.



STRÅLENDE FORNØYD: Selv med oppturer og nedturer med utvekslingsplanlegging er Sophie storforne glad med turen til USA.



kunne sette opp studieløpet mitt, sier hun.

Da Frida startet på studiet, var det lite informasjon og hjelp til å sette sammen en studieplan. Frem og tilbake fikk hun lovet noe godkjent, før det snudde og ikke var det, og det ble for sent å gjøre noe med. Instituttet hadde ingen løsning, og hun fikk beskjed om at det ikke var noe de kunne gjøre.

– Det er vanskelig å vite når alt er nytt, så det er godt å vite at det ikke er jeg som gjør feil, men at noe i systemet gjør det komplisert. Mye av min frustrasjon gikk ut på det at ingen visste noe og opplevelsen av mangel på støtte, sier hun.

Hun går førsteåret på profesjon, men har ingen førsteklassefag. Forrige semester sto hun uten noen emner, og måtte ta opp jobber for å det til å

gå rundt. Samme situasjon vil stå for tur neste semester, og Lånkassen og studieprogresjonen står stadig med spørsmålstejn. Det skaper mye stress og usikkerhet.

– Mye ligger på usikkerhet hos instituttet, men jeg tenker at veileder er et bindeledd mellom instituttet og studenten, og burde vite noe. De legger mye på at studentene skal finne ut av ting, og så vurdere om det er noe som kan gjøres. Vi skal ikke bare kritisere, men det er mangelfullt.

Flere studenter opplever å ha problem med å få svar hos veiledere og søker til studentmiljøet. Det har blitt et samhold i å kunne hjelpe hverandre, og det gjør at de får svar på ting de kan vegre seg for å spørre ansatte om. Det uttrykker Frida takknemlighet for.

– Jeg er motivert for å fortsette studiet, men føler at jeg blir utsatt for mer stress enn jeg hadde trengt. At jeg hele tiden går rundt og kjenner på usikkerhet om hva som skjer, blir slitsomt i lengden, sier hun.

Et hig etter solfylt utveksling

I kontrast til Trondheims vinterkulde springer det sommerfølelse i Sophie Bjertnæs hjørne av verden. Hun går tredjeåret på industriell økonomi og teknologiledelse og er på utveksling ved UC Berkeley dette semesteret. Forrige semester var hun i Italia.

– Utveksling er en unik mulighet. Det er så kult at NTNU har det tilbudet. Men det legges litt skjul på hvor mye jobb det er for å få til, og at det kan skje mye som ikke burde skjedd, sier hun.



UTSATT EKSAMEN: på grunn av komplikasjon med oppmøteregistering på nett får ikke Gunnar ta eksamen i emnet.

Utvekslingsreisen startet kaotisk, og lenge var det uvisst hva som skulle skje. Dokumentasjon kom ikke på plass, kommunikasjon var krevende og kontakt med veileder var vanskelig. Å sitte med usikkerhet var krevende, og hun tok mye i egne hender. Uker senere fikk hun plass i Italia, og allerede før flyet landet, startet hun å planlegge for semesteret etter.

– Du skal bestemme livsstilen din for et halvt år, og man vil ha den beste mulige opplevelsen. Min avgjørelse på hvor jeg endte opp for våren, baserte seg i en stor grad på mulig støtte og tilgjengelighet i Internasjonal seksjon. Jeg sa at jeg aldri skulle til USA, men her sitter jeg nå, sier hun og ler.

Prosessen til Berkeley var en mykere opplevelse. Hun hadde hørt gode ting om USA-avdelingen i Internasjonal seksjon og visste hun ville få god hjelp. Og selv om komplikasjoner oppsto, følte Sophie seg tryggere.

– Jeg kjenner at jeg er i gode hender både hos veileder ved NTNU og Berkeley. Det har vært så mye hjelp,

sier hun, og det oser takknemlighet fra henne.

Hun beskriver prosessen som å bli holdt i hånden hele veien. Det gjør at tiden hennes på Berkeley er eksepsjonelt god. Stresset rundt Italia gjorde også at hun satte mer pris på arbeidet med å få henne til California.

– Utveksling er en sentimental prosess. Det vil være surrete ting som skjer, men det er en unik mulighet, og det er så verd det når alt faller på plass.

Det viser vel hvor viktig det er å ha gode veiledere?

– Det er fundamentalt i en slik prosess. Det er mye usikkerhet, så kombinasjonen av utvekslingsrapporter og gode veiledere er veldig viktig. Da blir det mye tryggere, og du vet hva du står i. Jeg er ikke bekymret om noe skulle skje, forteller Sophie.

Frafall hos student eller veileder?

Litt stedvill finner fotografen og jeg Studenttingets kontor uten for mye problem. Vi møtes av et bredt smil, sjokolade og kaffe av nestleder og



KONTRASTER: Rikke merket stor forskjell på kvaliteten på studieveilederne på tvers av fakultetene.

fagpolitisk ansvarlig Fredrik Framhus i Studenttinget NTNU. Et fokusområde for Studenttinget er å arbeide for at NTNU har god oppfølging av studenter. Her mener han at studieveileder har en viktig rolle.

– Vi ønsker å jobbe for å bedre oppfølgingen av studenter som av ulike årsaker vurderer å droppe ut. Studieveiledere er sentrale i å plukke opp og hjelpe dem, sier han.

Selv om problematikken er noe ukjent for ham, uttrykker Fredrik at tekniske feil av veiledere som fører til ufortjente konsekvenser hos studenter, ikke skal skje. Han legger vekt på at de to siste årene har skapt utfordringer for studenthelsen, og at studentene kan trenge hjelp til å komme tilbake til en normal studiehverdag. Da er det viktig med god veiledning og tilrettelegging der det er behov. Å vite med sikkerhet at NTNU tar vare på hver enkelt student er viktig for at de skal ville nytte seg av tjenestene. Her trekker han fram KNUS, kompetanseheving og nettverksutvikling for studieveiledere, som et godt tiltak for å styrke tilbudet.



– Studenter trenger å føle seg sett og hørt i studiehverdagen, og det er viktig at NTNU har fokus på det. Å høre at studenter opplever at systemet ikke fungerer er veldig leit, sier han.

Å ha god kunnskap til tjenester for studentvelferd og -helse er viktig for å kunne gi rett informasjon om hjelpemuligheter. Fredrik mener at studieveileder er en god ressurs og oppfordrer til å nyttiggjøre seg av tilbudet. I tilfeller der studenter opplever at studieveileder ikke er tilstrekkelig til stede, er det viktig at NTNU gjør det de kan for å dekke behovet for veiledning. Ved alvorlige og kritikkverdige forhold er det viktig å bruke Si fra-tjenesten til NTNU.

Koppen er tom, sjokoladen urørt.

– Ta en rute, det sies at det øker dopaminnivået, sier han og ler lett.

Vi tar en rute hver og finner enkelt veien ut igjen med et smil om munnen.

Vil forbedre tilbudet

Å ta studentene og deres studiehverdag på alvor er viktig for NTNU. Å gi god veiledning som fremmer studiemotivasjon og trivsel er noe universitetet legger fokus på, og de anerkjenner at det har blitt et enda større behov for god veiledning etter pandemien. Dette kommer tydelig frem i en e-post fra prorektor for utdanning Marit Reitan.

– Studieveiledning er viktig og noe NTNU prioriterer. Vi har ambisjon

om å tilby utdanning av høy kvalitet, og god studieveiledning er en viktig faktor for trivsel, trygghet, motivasjon og gjennomføring, uttrykker hun.

Reitan forteller at NTNU er klar over utfordringen rundt mangel på kommunikasjon med veiledere. De jobber med å øke kvaliteten på studieveiledningstilbudet for å sikre at alle studenter får samme tilbud og kvalitet på veiledningen. I år kommer et nytt opplæringsstilbud for studieveiledere ved NTNU, i tillegg til KNUS-nettverket som allerede er i bruk. Her er det ca 400 medlemmer på tvers av fakultetene som utveksler kunnskap og erfaringer.

– Det er flere hundre studieveiledere ved NTNU, og de har kompetanse på ulike områder. Noen vil kunne gi god veiledning om studiehverdagen og mestring, mens andre kanskje har sin styrke på andre områder. Om studieveileder ikke har den rette kompetansen, skal de kunne henvise videre, sier hun.

Når jeg spør om hvordan det tas stilling til når studenter opplever uheldige konsekvenser på grunn av feilinformasjon eller mangel, er det vanskeligere å komme med noe konkret svar.

– Det er vanskelig å svare generelt på hvilke konsekvenser et varsel vil kunne få, da det er avhengig av alvorligheten. Hvilken oppfølging som er aktuelt å gi studenter er også avhengig av dette

og hvilke konsekvenser det har fått for studenten.

Fikser livet når livet er hardt

Jeg finner veien til Studentsenteret på Gløshaugen, en velkommende studentstue. Der møter jeg Rikke Eftang Meinich, som går andre året på arkitektur, fjerde året på NTNU. Vi reflekterer rundt veiledningens betydning og er enige om at menneskelige kvaliteter er viktige i en så digitalisert og systematisert prosess som veiledning kan bli. Å være en usikker student og bli møtt med «finn ut av det selv» vil kunne påvirke hvordan en student tilnærmer seg studiet sitt og hvor åpen man er for å be om hjelp når det trengs.

– Jeg tror sånt kan skape frafall, kanskje mer enn noe annet. Man føler seg glemt i systemet eller ikke sett, trekker hun frem.

Da Rikke selv stilte spørsmål ved sin studieretning, var hun ikke i tvil om hvem hun kunne snakke med.

– Jeg gikk nanoteknologi før og hadde en veileder der som var helt fantastisk. Da jeg var i prosessen med å bytte studium, strakk hun seg utrolig langt for å gi meg en god overgang. Det gjorde det til en tryggere prosess, uttrykker hun.

Rikke skildrer veilederen som noen hun kunne gå til enten det omhandlet fagplanen som ikke fungerte eller for personlige samtaler. Det var viktig for

henne med god hjelp i den mentale prosessen med å legge fra seg en studieretning hun trodde var rett til noe som passet henne bedre, og å vite at det ordnet seg, og hun opplevde å alltid ha veilederen i ryggen.

– Hun fikset livet når livet var hardt, sier hun sprudlende.

Stålkontroll på fagplaner og emner er noe hun trekker frem som viktig. Å vite hva som er av tilbud på instituttet og NTNU også, men å være komfortabel med å snakke med er det viktigste.

– Man innser ikke hvor fantastisk noen er før man treffer en annen som ikke er helt sånn. Veiledere jeg har hatt i ettertid har vært av den administrative typen, som ble en kontrast. Det hadde ikke falt meg inn å snakke med dem på samme måte, sier hun.

Før Rikke går, ber hun meg gi tilbakemeldingene til veilederen. Jeg lover å sende skryt. Hun smiler stort, og forsvinner så tilbake til former og farger i etasjen over.



FOKUS PÅ FRAFALL: Studenttinget jobber med å få bedre oppfølging av studenter som holder på å droppe ut av studiet, sier Fredrik.

Si ifra

Det kan være ukomfortabelt å komme i kjepe situasjoner med ansatte eller NTNU, og enda mer å si noe på det. Det betyr ikke at man skal la være. Marit Reitan oppfordrer studentene til å si ifra om de har dårlige opplevelser med studiehverdagen.

NTNU. Hun viser til i fra-portalen som en viktig kanal å bruke. Det er også mulig å henvende seg til NTNUs studentombud hvis det har skjedd noe feil eller ubehagelig i forbindelse med studieveiledning, eller annet relatert til studiehverdagen.



Vil du vinne NTH-ringene?

Alle som bestiller en NTH-ring før 1. mai er med i trekningen av en gratis NTH-ring!
Deltakelse regnes fra 1. januar



GLAV TRYGGVASSONSGT. 24 • TRONDHEIM •
WWW.GULLSMEDDAHLSVEEN.NO • TLF. 73 52 58 06



Dette er smaken av Svalbard bryggeri – billig, bittert og sort som kull

Et kyndig panel på studentferie har testet ti ølsorter fra Svalbards eget bryggeri og øygruppens egne gruelagrede øl, importerte prosecco og cognac.

TEKST: Martine Andersen Hennig
FOTO: Nora Rønningen

På Svalbard var mat dyrt. Det skal ikke være billig å frakte etiopiske meloner og spanske tomater 78 grader nord. Ølen var derimot billig: 30 kroner boksen og ned til 38 kroner for en utepils på Svalbar pub. En halvliter Isbjørn kostet 17 kroner. Det er kun ett pol, selvfølgelig kalt Nordpolet, med skattefrie og studentvennlige priser. Svalbard har sitt eget bryggeri, med varianter inspirert av øygruppens særegenheter.

Smaksløkene i testen besto av et panel med vår lokalkjente guide med rifle Anita Holmgren, marinbiologistudent og fotograf Nora Rønningen, arkitektstudent Nora Nossum og en nederlandsk student og prishavende ølbrygger ved navn Ghet, Ghent, Gyt eller Gynt som slang seg med. Han uttalte navnet ulikt gjennom hele ølsmakingen, så han er enda ikke identifisert.

Visste du at...

.. alle fastboende på Svalbard har alkoholkort, med en begrensning på 1 liter sprit og 24 øl i måneden? Dette inkluderer ikke vin.

... Universitetscenteret på Svalbard, UNIS, har omtrent 740 studenter fra 43 ulike land?

.. verdien IBU står for internasjonal bitterhetsskala? Jo høyere tall, desto bitrere.

.. alle ølene fra Svalbard bryggeri inneholder 16 prosent brevnann?

.. alle utenom White Ipa og Nåipa var ufiltrerte og upasteuriserte?

Smakstesten – fra godt som gull til smak av kull

Pilsner: 29 IBU, 4,7 alkoholprosent. Denne var bedre enn trøndervann. I tillegg smaker den mindre banan enn Dahls. Enkelte ville likevel ikke belma den ned som en Dahls. Ifølge Anita gikk den for ti kroner boksen før. Da gikk den nok ned på høykant.

Terningkast: 4



Weissbier: 10 IBU, 5,5 alkoholprosent. Ganske lik pilsneren, men tammere og med mindre kullsyre. Et hint av banan og kløver, men mindre banan enn Dahls, ifølge Anita. Frisk og lett som en scootertur.

Terningkast: 4



Pale ale: 29 IBU, 4,7 alkoholprosent. Flat form med en bitende smak av oppvaskvann. Tunga prikker av en intens bitterhet, og grimasene henger i med den lange ettersmaken. Personlig kjente jeg smaken av tropisk frukt og karamellisert malt. Kanskje den ble litt bedre etterhvert?

Terningkast: 2



Blonde: 26 IBU, 6,0 alkoholprosent. En gylden kontrast til den forrige bitre pale alen. Smaken var rundere med en frisk karbonisert og myk følelse. Gylden som solas tilbakekomst 8. mars!

Terningkast: 5



White Ipa: 60 IBU, 6,0 alkoholprosent. Med høyest bitterhet var den likevel mindre bitter enn oppvaskvannet av en pale ale. Fruktig grapefrukt var slående: en mer velsmakende bitterhet enn humle. Panelets ipa-skeptikere var gira på å kjøpe den igjen. Da vi lukket øynene og lente oss tilbake, satt vi i en solstol på en snøkledd fjelltopp.

Terningkast: 5



Ipa: 64 IBU, 7,0 alkoholprosent. Denne var ekstra bitter, men det overdøves av mye kullsyre og høy alkoholprosent i kontrast til pale alen. De som ikke likte ipa så godt, sendte glassene sine videre. Ipa-elskerne kom i meget godt humør.

Terningkast fra ipa-elskere: 5
Av resten: 3



Ny-Ålesund Ipa, Nåipa: 7,0 alkoholprosent. Ehm, var ikke denne akkurat som White Ipa? Men kult navn da.

Terningkast: 5



Dark Season: 29 IBU, 6,5 alkoholprosent. En rolig stout som minnet om en kaldbrygget kaffe med kullsyre. Hint av Tine iskaffe og karamell.

– Jeg savner sola, men nøt Dark Season, sa Ghet, eller var det Gyt?

Siden han hadde vunnet en ølbryggingkonkurranse i Nederland en gang, måtte vi gi full pott på denne.

Terningkast: 6



Stout: 52 IBU, 7,0 alkoholprosent. – Dette er som en digg espresso, sa Nora Nossum mens hun åpnet en tax-free Snickers.

To av fem i panelet likte den ikke. Men de tok bare feil. For å få opp stemningen måtte vi åpne noen bobler.

Terningkast fra de kule: 6
Terningkast fra de kresne: 2



Svalbard Prosecco: Pris: 79 kroner, rundt 11,0 alkoholprosent. Uten isbjørnlogoen kunne dette vært en hvilken som helst billig prosecco. Men den var søt og frisk, perfekt til en aperol spritz.

Terningkast: 5



XO Congac: 450 kroner for 0,5 liter. Frankrike, 40,0 alkoholprosent. Denne varmet opp skrotten, men her hadde alle utenom Ghyt grimaser i trynet. Det smakte kull. Ghent kan ha nevnt sirup og brunost. Usikkert. Med en gjennomsnittsalder på 23 år var vi for unge til å forstå herligheten av en ekstra gammel (XO)konjakk. Men ja – det gikk ned.

Terningkast: 1
Gyt: 4

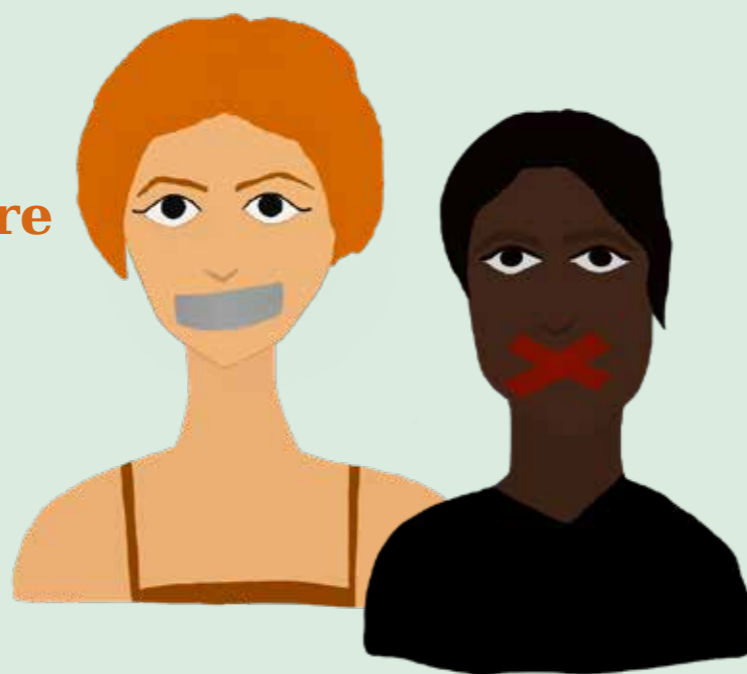


Panelets konklusjon er farget av vår romanse til den arktiske øygruppen. Ølen var både mørk som kull, bitter som den arktiske vinden og gylden som sola man aldri ser.

Studenter måtte signere dokument om ikke å uttale seg til pressen

Studentene som skulle på studietur til Caen måtte signere et dokument hvor de fraskrev seg all rett til å uttale seg i media.

TEKST: Ingeborg Hågensen
ILLUSTRASJON: Sofija Ruta Kornhubere



Studentene som skulle på studietur til Caen måtte signere et dokument hvor de fraskrev seg all rett til å uttale seg i media.

På slutten av forrige semester fikk studenter som skulle på studietur til Caen et skjema de måtte signere for å få lov til å reise på utveksling. I dokumentet som Under Dusken har fått se, spesifiserer ett av punktene at studentene ikke har lov til å besvare henvendelser fra pressen, men at pressen heller skal henvises til Institutt for språk og litteratur.

Da én av studentene stilte spørsmål om hvorfor de måtte signere et slikt dokument, opplevde studenten å bli møtt med motstand og beskjed om at dette var noe de måtte signere på. Studenten, som Under Dusken kjenner identiteten til, men har valgt å anonymisere, ble fortalt at å underskrive dokumentet var en av forutsetningene for å kunne dra på denne turen.

Lennart Soligard er ansatt som studentombud ved NTNU. Studentombudet er en uavhengig og nøytral person som jobber for å ivareta

studentenes rettigheter. Soligard sier at han synes det er vanskelig å uttale seg, da dette er en helt ny problemstilling for han.

–Jeg vil ikke være bastant i verken den ene eller andre retningen, men stusser på det å skulle fraskrive seg muligheten til å snakke med pressen.

Soligard tenker at det er mer ryddig å forsøke å løse eventuelle kritikkverdige forhold innad i instituttet før man går til pressen. Han henviser til universitets- og høyskoleloven, der det står at en student har rett til å varsle om kritikkverdige forhold ved institusjonen.

–Det å gå til media vil være en personlig beslutning vedkommende selv velger å ta, og man har dessuten mulighet til å stå fram anonymt dersom man ønsker det, sier han.

Ment for å beskytte studenter

Instituttleder Lars August Fodstad understreker at dette er en misforståelse, og at dokumentet er ment som en hjelp

for studentene dersom en alvorlig hendelse skulle inntreffe.

–Hvis noe skulle skje, som noe kriminelt, en sykdom eller en annen alvorlig hendelse, så er faren at en journalist kontakter studenten direkte, sier Fodstad.

Han påpeker at poenget med dokumentet er å beskytte sårbare studenter. For studenter og andre som ikke er mediatrente, kan det å ha kontakt med pressen være en ubehagelig situasjon.

–Det å bli direkte kontaktet av en journalist kan være en belastning for selv medietrente folk.

Ifølge Fodstad har det å underskrive et slikt skjema vært en vanlig praksis hvor stort sett alle mottakere har forstått prosedyren. Fodstad mener at dette er første gang en student har reagert på dette.

–Dette er ingen juridisk bindende kontrakt. Det er ikke meningen at dokumentet skal sensurere eller gi studentene munnkurv på noen som helst måte, men beskytte studentene som drar på utveksling sier han.

Ikke et juridisk dokument

Videre forteller han at poenget med dokumentet er at studentene skal signere på at de har lest dokumentet og lagret de nødvendige telefonnumrene som er oppgitt i skjemaet. Han understreker at dette ikke er et juridisk bindende dokument og at studentene ikke vil få noen sanksjoner eller konsekvenser dersom de uttaler seg til media.

–Grunnen til at underskriften er en forutsetning for å få dra, er så vi skal kunne være sikre på at studentene har satt seg inn i retningslinjene og forstått prosedyrene rundt hva man bør gjøre dersom noe uønsket skulle skje, oppklarer Fodstad i en e-post.

På spørsmål om studentene er klar over at dette ikke er en bindende kontrakt, svarer han at det er umulig for ham å vite, men at det er tydelig at dette ikke er noen gyldig kontrakt. Fodstad innrømmer imidlertid at det kan hende at det er uheldig kontekstualisert, og at de kanskje må ta en vurdering på å endre ordlyden på dokumentet.

Han understreker at dette har vært vanlig prosedyre, og at dette er første gang han opplever at en student har reagert på dette dokumentet.

FOTO: Privat



DÅRLIG KOMMUNIKASJON: Leder av Studentrådet HF Gina Bjelland tenker at dokumentet er ment som en påminnelse på at studentene på studietur representerer NTNU, men at det ikke har blitt kommunisert på riktig måte.

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen



Uheldig formulert

Instituttillitsvalgt for språk og litteratur Kristin Eline Marthinsen tror ikke at det var instituttet sin intensjon å sette munnkurv på studentene, men at det er ment som bistand dersom en uønsket hendelse skulle oppstå. Likevel stiller hun seg kritisk til at instituttet har gitt studentene et dokument som er formulert på denne måten.

–Jeg reagerte også på det med én gang jeg leste det. Det er et slags kommunikasjonsproblem som er veldig uheldig, sier hun.

Gina Bjelland er leder av Studentrådet HF og tenker at dokumentet heller er ment som en påminnelse på at studentene som er på studietur representerer NTNU, men at det ikke har blitt kommunisert på riktig måte.

–For vertsinstitusjonen er studentene representanter for NTNU, og det inntrykket vertsinstitusjonen får av NTNU er skapt av de studentene som kommer på besøk. Men det er formulert veldig dårlig, sier hun.

Som tillitsvalgte er Marthinsen og Bjelland bindeleddet mellom studentene og instituttet, og de skjønner at dette er noe studentene reagerer på. De er glade for at dette ble tatt opp, sånn at det kan bli gjort noe med.

–Nå kom denne informasjonen dessverre etter at de hadde signert, men i alle slike tilfeller så er vi tilgjengelig for studentene, sånn at vi kan få en oppklaring før noen må skrive under, sier Bjelland.

Marthinsen forteller at hun skal i et møte med instituttet og gjøre sitt ytterste for at slike hendelser ikke skjer

igjen. Hun håper at instituttet endrer på formuleringen, slik at hensikten med dokumentet kommer tydeligere fram.

–Forhåpentligvis får vi et dokument som kan bistå studentene når de skal på tur. Slik det er formulert nå er ikke bra nok, rett og slett, sier hun.

Bjelland og Marthinsen understreker at dersom noen studenter opplever en kommunikasjon med instituttet eller programmet sitt som de mener er ugri eller føler at de ikke når fram alene, så finnes det studenttillitsvalgte på alle institutt.

– Det er bare å komme når som helst, så er vi der for å hjelpe. Vi har en direkte kommunikasjon til de som sitter i ledelsen både på program, institutt og fakultet, avslutter Bjelland. **UD**

Etter at Under Dusken var i kontakt med Institutt for språk og litteratur, skriver instituttleder Lars August Fodstad i en e-post at de har vedtatt å endre ordlyden på skjemaet. Dokumentet vil nå innledes med en tydeligere kontekstualisering, så det er klart at det ikke er snakk om noen kontrakt i juridisk forstand. I tillegg vil de sørge for at det kommer tydelig fram at dokumentet ikke er et forsøk på å innskrenke studentenes rett til å ytre seg, men snarere en mulighet til å henvise til instituttledelsen om man blir kontaktet av presse og er usikker på hvordan man skal reagere.

FOTO: Privat



IKKE BRA NOK: Instituttillitsvalgt ved språk og litteratur Kristin Eline Mathisen mener at dokumentet slik det er formulert nå er ikke bra nok.

Perfekt bakfyllamat

Den nye mathallen Olavstorget er en blanding av koselig fransk bakgårds kafé og utsøkt italiensk trattoria. Dessverre er ikke alle rettene like appetitvekkende.

TEKST: Gastromat og Herbamare
ILLUSTRASJON: Eiril Solveig Ugulen
GRAFIKK: Sondre Kløvfjell



– Lurer på om plantene er ekte, undrer Herbamare.

Hun ser seg om i det nye lokalet.

– Det tror jeg, repliserer Gastromat, og peker på en potteplante som nærmer seg respiratorstilstand.

De to bautaene innenfor norsk anmelderi og matkultur er ute i sitt gastronomiske embets medfør. Som to vikinger med hevet kulinarisk sverd entrer de den nye mathallen i Trondheim: Olavstorget, som er lokalisert inne på Olavskvartalet.

Fram til nå har Olavskvartalet levd som en mann med midtlivskrise. Den ene dagen kjører han kabriolet ikledd åpen Ralph Lauren-skjorte, for så den neste å løpe Birken i utstyr til en verdi av en ettroms leilighet på Lillestrøm.

Olavskvartalet har pendlet mellom konsept og tomme butikklokaler, men nå ser det ut som om den endelig har landet. Nå rommer konsertbygningen i Midtbyen blant annet en mathall med de fem spisestedene Pasta Lab, Matologi, Verde, Frida taqueria og Four.

– Hvor er menyene, brøler Gastromat.

Han vil ha ekte menyer på papir, nå som koronaen er erklært død for annen gang.

– Maten må visst bestilles i en app som heter Gastroplanner, forklarer Herbamare.

Trondheims svar på Aker brygge

Lokalet er åpent med grønne planter, høye espalier og lykter i smijern. Det eneste som skiller mathallen fra en fransk bakgårds kafé, er det enorme glasstaket som holder det uberegnelige trønderværet på avstand.

– Det minner litt om Aker brygge, sier Gastromat med kjennermine.

Klientellet er godt og blandet. Noen kvinner ikledd bleser sitter verdensvant ved et av bordene. De beveger seg naturlig på stedet, som om det å spise ute er hverdag for dem. De har hele verden som sin arbeidsplass. London den ene dagen, Seoul den neste. I dag er det provinsbyen Trondheim. Det får duge.

Maten kommer til bordet som leirduer på en skytebane. Det blir fort fullt. Pasta, tacolefser og tatatatata: To sandwicher dukker fram under en duggete glasskolbe.

– Som om noen entrer scenen fra en røykmaskin, beskriver Herbamare.

Bleserkvinnene ser mot de to anmelderne. Kanskje de kjenner igjen de to gastronomiske superstjernene? Gastromat nikker tilbake, ikledd sin alltid like profesjonelle mine.

Tennene løper i vann

Gastromat setter tennene i et rennende smørbrød med and og rødkål.

– Perfekt bakfyllamat, slafser han, og søler barbecue-saus på de eksklusive buksene sine.

Imens studerer Herbamare sin «taco de birria» – en «pulled» storfe servert i to tortillalefser. Tennene løper i vann av det saftige kjøttet, men kokken skulle ha vært mer sjenerøs med kryddermiksen.

– Denne tacoen kunne ha vært litt sterkere. Her har de noe å lære av Santa Maria, konstaterer Herbamare.

Men hvor er drikkevarene? Siden begge tar jobben på største alvor, er det bare kaldt isvann som gjelder i dag, men det lar seg ikke bestille i appen. Herbamare tar på seg rollen som løpegutt og får fatt i en servitør.

Pasta à la oppkast

Gastromat ser misbeliggende ned på tallerken. Det ligner oppkastet til noen som har drukket melk til frokost og for mye rødvin til kvelds. Godt smaker «panna e salmone» heller ikke.

– Smaken av laks og pennepasta blir så ensformig! Her mangler det noe syrlig, mener Gastromat.

Pastaretten serveres med en ubestemmelig fløtesaus med et hint pulverost. Et uinspirerende ran til 175 kroner.

– Men pastaen er al dente, og du kan bestille ekstra parmesan, stråler Herbamare.

Gastromat ser misunnelig bort på sin kollegas pasta carbonara. Pastaen er ikke av den norske varianten med bacon, her er det annet kjøtt som gjelder.

– Det smaker julemiddag! Nei, vent, det er oksekjøtt, resonnerer kløpperen Herbamare.

Gastromat sniker til seg en sjenerøs bit.

– Utsøkt, sier matkjenneren.

Hvorfor isbergsalat?

Etter at de to matkurtisørene har smakt seg gjennom et stykke spinatpai og en tempurasalat med frisk mango, perfekt fritert scampi og av en eller annen grunn blader med isbergsalat, er magene deres fulle som øsekar. Pasta carbonara utropes til soleklar vinner.

– De fleste rettene mangler litt på krydringen. Her kunne de ha vært enda mer vågale, mener Herbamare.

Kollegaen nikker anerkjennende.

– Men jeg beundrer at de faktisk ikke har en eneste burger eller pizza på menyen. Det er lite typisk trøndersk, konstaterer Gastromat, og reiser seg.

Restene av den spyfargede pastaen står igjen på bordet.



Olavstorget
Kjøpmannsgata 46 (Olavskvartalet)

Vi spiste: Pasta, andesandwich, tempurasalat, taco de birria og spinatpai

Pris: Fra 99 kroner
Studentrabatt: Nei

Hvem passer det for: Deg som elsker bakgårds kaféer og hater regn
Insidertips: Be om vann!

Miljø: 5
Service: 5
Meny: 5
Mat for pengene: 5
Total: 5



Livsvisdom fra en animert rødpanda

Animatøren Rarecho sin serie *Aggretsuko* har gitt meg håp for livet etter studiene.

TEKST: Kristin Bjørge Hovde

Utgivelsesår: 2018-2021

Regissør: Rarecho

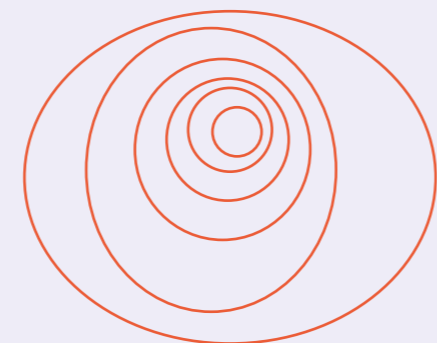
I midten av tjuårene opplever jeg daglige livskriser. Studietiden min er snart over, og spørsmål om fremtiden trenger seg på. For å distrahere meg selv blir jeg opp Netflix og får øye på en fargerik, japansk tegneserie ved navnet *Aggretsuko* som jeg tenker vil få jobben gjort. Lite visste jeg om at den jevnaldrende rødpandaen som fronter serien, ville gi meg nøyaktig den trøsten jeg trengte.

Retsuko er en typisk «flink pike». Hun jobber i et regnskapsfirma fra åtte til fire, gjør det helt ok på jobben og er sjelden til bry. Om kvelden er hun en annen. Da griper hun tak i mikrofonen på den lokale karaokebaren og hyler til death-metal-sanger for å synge om det hun ikke tør å si ellers: at jobben suger livet ut av henne og at morens mas om giftemål gjør tanken på ekteskap uutholdelig.



Courtesy of Netflix

Når vi først møter Retsuko, er hun innkapslet i skallet sitt. Seriens fire sesonger tar så for seg hvordan hun bryter ut av boblen hun har levd i. Mest av alt briljerer den ved å vise engstelige halv voksne som meg at arbeidslivet ikke er siste stopp for friheten. Idealet om én fast jobb som skal forsørge meg og mine, være givende og imponerende, men samtidig ikke stjele gnisten min, hadde forkalket seg i meg. Via Retsukos reise ble jeg endelig klar over denne misoppfattelsen.



Hvor: Netflix

Episodelengde: ca. 20 min

For hva så om jeg bare tar den jobben jeg får? Om jeg er en overkvalifisert voksen med master i et tilsynelatende irrelevant fag som anbefaler deg dagens rett eller nok en Jo Nesbø-bok. Hverdagen kommer til å bestå av mye mer enn jobben jeg har. Livet tar ikke slutt etter studiene.

Aggressive Retsuko har vist meg dette. Selv om seriens konsept virker absurd, er det nettopp fordi harde fakta og varme ord formidles av, for eksempel, et esel at jeg lytter. Det at stemningen er munter, gjør det lettere å ta til seg budskapet. Når Retsuko skriker ut meningene sine, opplever også jeg en slags katarsis. På grunn av denne serien gleder jeg meg faktisk til livet etter studiene. Og som Retsuko har lært meg: Når én dør lukkes, kan du alltid sparke opp en annen.

HAR DU SPØRSMÅL OM: SEX? KJÆRLIGHET? PSYKISK HELSE? VENNSKAP? SPIRITUALISME?



UNDER DUSKEN SKAL STARTE EN SPØRRESPALTE. SPØR OM HVA SOM HELST OG FÅ SVAR I NESTE NUMMER AV UNDER DUSKEN, HELT ANONYMT!

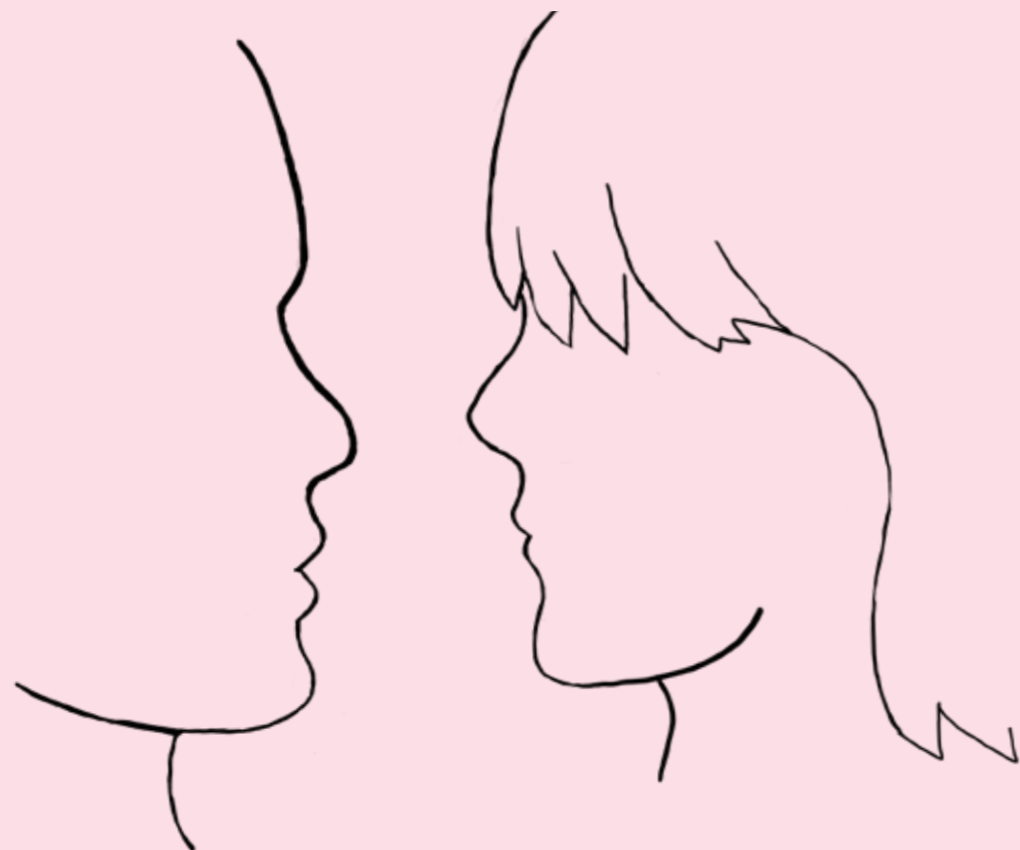
SEND SPØRSMÅL TIL: [KULTUR-SKRIVENDE@STUDENTMEDIENE.NO](mailto:kultur-skrivende@studentmediene.no)

Du kan også scanne QR-koden og sende inn spørsmål gjennom et anonymt Google-skjema!

Catrin Sagen hjelper deg med å finne kjærligheten

En av Norges fremste samlivsekspert gir deg råd om hvordan man håndterer livet som singel student.

TEKST OG FOTO: Leif Henrik Hansen Høen | ILLUSTRASJON: Frida Bjerva



Jeg søker tilflukt fra et snøfylt Trondheim og går inn i den gamle, ærverdige tredøren til Folkebiblioteket. Catrin Sagen har mørkt hår og varme øyne, og kommer gående mot meg med et lunt smil. Hun har akkurat hatt et arrangement om sin nyeste bok, *Fra ligging til legging: en overlevelsesguide til paret*. Den har hun skrevet med mannen sin, Steinar Sagen. Jeg rekker å hilse før hun sier hun bare må snakke med noen, så kommer hun straks tilbake. Mens hun er opptatt med boksignering, setter jeg meg ned i et hjørne i biblioteket. Jeg er akkurat i gang med å lese en bok om tarotkort som på merkelig vis vekket min interesse, da Sagen kommer.

– Beklager at du måtte vente, sier hun.

Praten flyter raskt, og muligens er det psykologen i henne som kommer frem, men jeg føler meg fort komfortabel med å spørre henne om hva som helst.

For sjenerte som ikke tør

For en sjenert student som sliter med å ta det første steget, har Sagen flere tips. Det krever mye mot å begynne å flørte, fordi man er så redd for å bli avvist, forklarer hun.

– Start med å fokusere på at du skal øve deg på flørting. I stedet for å tenke «nå skal jeg bli forelska», fokuser på at du skal prate med folk og holde blikket. Det handler om å få mestring på at man får til sånne samtaler.

Sagen forteller at det også kan være nyttig å alliere seg med noen.

– Kanskje man kan gå ut med en venninne eller en kompis og tenke at nå

skal vi bare bli kjent med folk. Så kan man utvide og begynne å gjøre mer solooppdrag etterhvert.

Siden Sagen er opptatt av at man må kaste seg ut i deitingverdenen, øve og prøve seg frem, blir jeg nysgjerrig på hvordan hun tenker at man takler avvisning på best mulig måte.

– Vi blir redde av avvisning, og skammer oss. Det kan hjelpe å sortere tankene litt. Husk at det ikke er noe feil med hele deg. Minn deg selv på at du er elskbar, selv om den ene personen ikke ville være sammen med deg, forteller hun.

Hva gjør man når man blir «ghostet»?

«Ghosting» er et fenomen som har blitt stadig mer utbredt, i takt med at sosiale medier har gjort sitt store inntog. Man kan også ghostes i virkeligheten, men det skal nok mer til å dra fra et stevne-møte uten å si fra. Da er det enklere for mange å ikke svare på en melding, forteller Sagen. For den som blir ghostet, har Sagen råd.

– Hvis man blir ghosta, kan man konfrontere. Fortell personen at du ser at de er aktiv på nett og synes det er kjipt at de ikke svarer på meldingene dine. Si at det er helt greit hvis de ikke liker deg, det må du bare tåle, men at det er ufint å ikke svare.

Sagen forklarer at når man blir ghostet, kan det være deilig å ta det opp for sin egen del. Det er ikke sikkert det blir noe mer, for hvis det er ekte ghosting så er personen på vei vekk. Likevel kan

det føles bedre å vite enn å gå rundt og lure på om man er avvist.

– Det kan være godt å være selvhevdende sint. Rett og slett si «ikke gjør sånn mot meg, de greiene der gidder ikke jeg», forklarer hun.

Herdet nok til å tåle, men åpen nok til å være attraktiv

Som ung og singel skal det godt gjøres å ikke ha støtt på Tinder, enten gjennom å ha prøvd det selv eller gjennom historier fra andre. Da jeg spør Sagen om hva hennes tanker rundt Tinder er, blir hun tankefull. Hun forteller at Tinder er bra for mange, men vanskelig for en god del. →



ØVING SOM GJELDER: Catrin Sagen forteller at flørting og deiting er en øvelsessak.





Det at man må herde seg har sin pris. Sagen forklarer at det blir en utfordrende balansegang.

– Hvis man herder seg for mye, så blir man distansert og ikke tiltrekkende. Det er vanskelig å være herdet nok, men samtidig åpen nok til å være levende og attraktiv. Det krever mye øvelse å være god på Tinder. Man kan få knekt selvtilliten sin skikkelig der inne, men samtidig er det jo en plattform med utrolig mange mennesker.

Vi har alle hørt det klassiske utsagnet om at motsetninger tiltrekker hverandre. Jeg undrer meg derfor over om det er best å deite noen som er lik eller ulik seg selv. Når jeg spør Sagen, kommer det et klart og tydelig svar.

– Jeg tenker at likhet er det beste. Vi blir ofte tiltrukket av motsetninger, men det er lettere å leve sammen hvis man er lik på de grunnleggende tingene. Det er ikke dårlig å være ulike, men da må man tåle å leve med de forskjellene.

Den vonde kjærlighetssorgen

Kjærlighetssorg er beskrevet i litteraturen og kunsten som noe av det vondeste man opplever. For den som sørger over en tapt flamme eller trenger noe å klamre seg til ved en eventuell regnværsdag i fremtiden, har Sagen råd.

– Husk at all sorg går over, selv om det ikke føles sånn når man har kjærlighetssorg. Når det pågår, trenger man litt hjelp fra venner. Ikke vær for mye alene, da blir det vondere.

Kjærlighetssorg er vondt, så det er unaturlig at man ikke skal gråte og tenke på det. Sagen er derfor opptatt av at man må tillate seg selv å sørge, samtidig som man etterhvert må komme seg videre.

– Finn ut hvor lang sorgfase som er naturlig for deg. Hvis man blir i det i månedsvis eller årevis, kan det bli mer kronisk, og da trenger man hjelp for å komme seg ut av det. Gå vekk fra de stedene hvor den du sørger over er, fjern dem fra sosiale medier, ikke stalk og se.

Det første steget

Å ta det første steget med noen man er interessert i kan være en utfordring. Sagen har flere råd til hvordan man kan gå frem.

– Prøv å starte en samtale som handler om noe mer enn hvilke fag man tar og hvor mange søsken man har. Kom ut av den intervjubiten og inn i det personlige. Det er vanskelig, men finn noen spørsmål du er komfortabel med, der du avslører noe om deg selv.

Sagen har full forståelse for at det er vanskelig for mange å ta det første skrittet med noen man er interessert i, men forteller at det gjelder å ikke være for hard mot seg selv.

– Man kan bli alt for personlig og nær også. Da blir det rart og feil. Første skritt kan være å være snill med seg selv, og huske at det går bra hvis det blir nei. Da kan man ha en plan om å gå rett til

en kompis eller venninne og gjøre noe man synes er gøy.

Sagen forklarer at det ikke er noe klart svar på når man har møtt den rette. Det tar som oftest tid å vite.

– Noen ganger er det full klaff med én gang, og begge er tydelig interessert. Andre ganger tar det en stund. Kjærligheten kan starte med vennskap også, eller at man tenker at en person er kjedelig og usynlig, men så blir det plutselig noe mer. Da er det ikke lenger bare blå øyne, men et blikk, og ikke kun et fjes, men en varme.

Rundbrennere

Noen ganger kan man tro at man er på vei inn i et parforhold, men så er ikke den andre parten helt der. Kanskje blir man villedet til å tro at de er mer interessert i forpliktelse enn de faktisk er. Sagen forteller at det er lett å bli hektet på slike personer.

– Hvis du kjenner på at du er mest stilig etter klokken to, da vil de komme til deg, men så drar de før frokost dagen etterpå, eller er ujevnt tilgjengelig for deg. Da er du kanskje utsatt for en sånn type.

Sagens råd er å ansvarliggjøre og konfrontere personen hvis man opplever en slik situasjon.

– Det er ikke slik at man må avsløre sin egen sårbarhet ved å si at man blir lei seg når personen ikke svarer. Man kan

heller si «Hva driver du med? Hvorfor svarer du meg ikke på tre dager? Det føles rart, hva tenker du at vi er?».

Hun forklarer at hvis man er ute etter noe annet selv, så vil man bli såret av en slik person. For den som føler seg litt modig, har Sagen derfor et konkret forslag til hva man kan si.

– Hvis du bare vil ligge med meg når det passer for deg, så vil jeg ikke dette



mer. Jeg er ikke interessert i å dele sexlivet mitt med deg og hundre andre personer. Hvis det er det du driver med, så må du si det til meg nå.

Utfordrende deitingliv

Avslutningsvis spør jeg Sagen hvorfor deiting er så vanskelig. Hun forklarer at det er vanskelig å deite fordi det betyr så mye for oss. Det gjør vondt å bli avvist.

Samtidig er vi redde for å avvise andre, fordi vi vet hvor vondt gjør.

– Når vi er forelsket, så er det enda vondere, for i en forelskelse ligger det mye håp. Det er som om hele livet med den personen forsvinner.

Sagen sammenligner deiting med et spill man ikke alltid helt vet hvordan man skal spille.

– Hvor mye skal jeg investere i samtalen? Hvor mye skal jeg si om meg selv? Hvor nærme skal vi sitte? Hvor lenge skal jeg holde blikket? Vi blir redd for ukjente ting, rett og slett.

For den single studenten som forblir alene mens det føles som alle rundt går inn i forhold, har Sagen noen beroligende ord å komme med.

– Husk at du har mye bedre tid enn du tror. Hjernen din er ikke en gang ferdig utviklet før du er 25 år. Du skal mest sannsynlig øve deg på noen relasjoner før du kommer dit du skal være. Selv om det kjennes som at du skal være singel for alltid, så skal du nok ikke det, avslutter hun.

To vennlige ansatte kommer bort til oss og sier at de dessverre må stenge biblioteket nå. Jeg knipser noen raske bilder av Sagen, og så beveger vi oss ut til et snølagt Trondheim igjen. **UD**

HEI STUDENT

Skal du flytte?
La Studbud gjøre jobben!

Studbud tilbyr transport og flyttetjenester for studenter (og ikke-studenter) i Trondheim

FRA
1190,-



Bestill din flytting på:

www.studbud.no

tlf: 452 67 156

Transportkontoret er betjent alle dager mellom 08-18



@studbudtrondheim



Anmeldelse:

PØLSEVEV

Øystein Pettersens nye selvhjelpsbok gjør det klart at keiseren mangler klær.

Tittel: *Helt konge!*

Forfatter: Øystein «Pølsa» Pettersen

Sider: 294

Sjanger: Selvhjelpslitteratur / sportsbiografi

TEKST: Syver Røinaas
ILLUSTRASJON: Tallak Lie

Ifølge Øystein Pettersen finnes det to typer mennesker: «De som er i live og de som lever». Derfor trengs det en metode – nemlig Pølsas nye kongemetode – «slik at folk kan begynne å leve». Inspirert av dette, og uten å avsløre hvilken kategori undertegnede tilhører, vil også jeg skille mellom mennesketyper: de som leser selvhjelpsbøker og de som blir flau på vegne av dem som har skrevet dem.

En dritenkel metode

Undertittelen på Pettersens nye bok fornekter seg ikke når den tilbyr «En dritenkel metode for alle som vil lykkes med alt de gjør!». Utropstegn er det faktisk også i tittelen på *Helt konge!*. Konge er et akronym for «konkret målsetting, oversikt, nøyaktig planlegging, gjennomføring og evaluering». Pettersen tilbyr ingen forskning eller bevis for hvorfor nettopp disse ordene utgjør kongeveien til alt godt; det er personlige anekdoter og erfaringer som er bokas grunnmur. Konge-metoden

er med andre ord en toppidrettsutøvers oppskriftsmessige treningshverdag, optimistisk anvendt på resten av tilværelsen.

Pølsa mot verden

Over nær 300 sider uthever Pettersens slagord som «Ikke gjør som alle andre», «Stol på deg selv», «Lag en god dag» og «Planlegg for suksess», ispedd noen illustrerende historier fra egen karriere. Et eksempel, fra da Pettersen vil stake et renn i Holmenkollen, lyder slik: «Det går ikke an å stake det rennet, sa de. Det er umulig». Men Pølsa motiverer seg selv med Mike Tyson-sitater underveis og gjør det umulige: «I dag staker alle de beste Holmenkollmarsjen på blanke



FOTO: Faksimile

«I have a dream.»
– Dr. Martin Luther King Jr.

ski». Etter seieren legger han filosofisk til: «Løypa er den samme, måten vi ser den på har endret seg». Selv om Pølsas meg-mot-verden-mentalitet sikkert har lurt hans egen kropp til å prestere i skisporet, er det nok vanskeligere å lure leserne.

«I have a dream»

De beste delene av *Helt konge!* er forankret i Pettersens etos som familiefar og idrettsutøver. Her er det en forsøksvis inspirerende moral om å ta vare på dem som faktisk betyr noe for deg – den såkalte «flokk din». Pettersen har åpenbart også vært gjennom mye tungt, deriblant sykehusinnleggelse og fravær fra familien, noe som tidvis resulterer i nokså fine betraktninger rundt livets bølgedaler. Disse innsettene drukner dessverre i en heller pompøs sitering av navn som ikke bare Ingebrigt Steen Jensen, men også Dalai Lama, Albert Einstein og Dr. Martin Luther King Jr. Sistnevnte ville kanskje ha snudd seg i graven om han

visste at «I have a dream» nå blir brukt av en norsk millionær for å opphøye egen skikarriere. Likevel klarer jeg ikke slutte å smile.

Verden vil bedras

Mot slutten av *Helt konge!* synker smilet ned i en irritert mine over bokens gjentagende innholdsløshet. Verre er det at et utall naive næringslivsledere antagelig vil betale dyrt for å høre Pølsa misbruke Dalai Lama og preke om konge-metoden i årene fremover. Muligens er *Helt konge!* bare et økonomisk motivert påfunn i kjølvannet av en innbringende skikarriere og dobbel Mesternes mester-deltagelse, men en får faktisk følelsen av at Pettersen – i likhet med hans entusiastiske følger-skare i sosiale medier – tror på det selv. Det er selvsagt flott om disse meneskene føler at de kan «lykkes med alt de gjør» etter å ha lest boken, men det finnes langt mindre klisjéfulle former for placebo der ute.

«Try not to be a man of success. Try to be a man of value.» – Albert Einstein



Festivalmelding:

Halvklein B-film og briljant barneskodespel

Kosmorama filmfestival inviterer til å sjå verda frå fleire perspektiv ved å vise nærare åtti filmar på éi veke. Desse fire filmane gav oss, på éin eller annan måte, nye perspektiv på verda.

Saloum (2021)

Blant mangroveskoger og elveløp i Senegals Saloumdelta er tre leiesoldater og deres klient strandet uten drivstoff. Med sko fra Versace og revolver fra Remington begir de seg ut på søken etter tilflukt, i et miljø omhyllet av myte og ånd. Western-thriller-horror-heist-noir er en sjelden blanding i seg selv, men i Saloums slående omgivelser forenes disse elementene på vakkert og atmosfærisk vis. Hvis du liker dine revolvermann-beretninger med innslag av mystisisme, har du ingen unnskyldninger for å gå glipp av denne.

- Kristian Lillenes

Tomboy (2011)

Til meir eg tenkjer på denne filmen, til betre blir han. Den ti år gamle gutejenta Laure er ny i nabolaget og blir éin av gutane då ho presenterer seg sjølv som Mikaël. Det er ei stille og sår skildring som gjennom eit born sitt uskyldige og kreative perspektiv viser det vanskelege kring kjønn og identitet. Filmen er kjenslevar: vond og varm på same tid. Regissør Céline Sciamma tek seg god tid til å fange barnas mikroutrykk og lek. Denne filmen er eit strålande eksempel på at det ikkje er nødvendig med mange ord for å få uttrykt det ein føler. Tomboy er ein film eg vil sjå igjen, mange gonger, med alle eg kjenner.

- Guro Underdal Hermansen

Down with the King (2021)

Rapperen Mercury Maxwell (Freddie Gibbs, for faen!) har forvilla seg inn i Massachusetts dype skoger for å finne roen og inspirasjon til sitt neste album. Her forelsker han seg, røyker hasj og fanger skunk. Filmen er liten og kommer aldri til å gå sin seiersgang på norske kinoer, og leit er det, for den vanligvis så tøffe Freddie Gibbs er praktfull som sår gangsterrapper. Nå er det bare å håpe Hollywood finkjemmer rappmiljøet for skuespillertalenter og smeller MC Ride opp i en Oscar-vinnende rolle snarest.

- Helge Isdal

Hellbender (2021)

Husker du fantasiforestillingene du hadde som ung? Har du noen gang tenkt at de kunne utgjort en god film? Hva om foreldrene dine hadde vært hundre prosent bak deg i denne forestillingen? Hellbender ville vært høflig må beskrives som en halvklein B-film: Hellbender er en film full av bisarre valg og flau dialog. Det som taler i dens favør, er at den er én av de mest joviale kinoopplevelsene jeg har vært del av på lenge. Pinlig berørt latter og oppgitt sukking var lydsporet som fulgte filmen i et publikum forent rundt et felles mantra: «Haha, hva i alle dager er det som skjer?»

- Kristian Lillenes

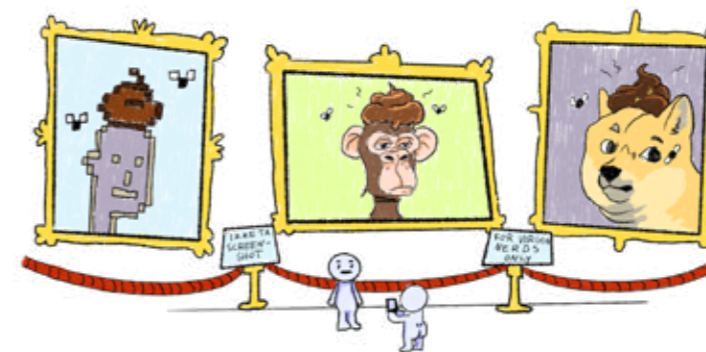


FOTO: Hold Up Films, Arte France Cinema og Lilies Films

Kommentar:

Dette handler ikke om musikk; Det er ren business

Dagens betalingssystem i musikkindustrien suger. Det er derfor visjonærer satser på handel med musikk som NFT, men det gjør mer skade enn det er til nytte.



JANINA WILDERMUTH
Musikkjournalist i
Under Dusken

FOTO: Edelborg Reiss

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

«**Det vil endre musikkverden** fundamentalt», skriver nisjeaviser og entusiastiske følgere på nett. Kritikk av urettferdig fordeling av penger fra strømmetjenester som Spotify førte til nyorientering av NFT som betalingssystem. De som allerede er overbevist om suksessen til teknologien, ser ut til å ville rose bruken av NFT uten selv-kritikk. Men først en liten forklaring:

Non-fungible token (NFT) er som å kjøpe en stjerne. Den er din på papiret. Ideen er at man gir et kunstverk et unikt digitalt kjennemerke som kan kjøpes med kryptovaluta, og som betyr at man «eier» den originale digitale versjonen.

Dette i form av en NFT. Men obs! Man eier ikke rettighetene på verket. De tilhører fortsatt skaperen.

Så langt observerer de fleste artistene trenden forsiktig på avstand fremfor å delta. Et knippe superkjendiser som Kygo og Snoop Dogg har solgt kunst som NFT. Sistnevnte har nå gjort om plateselskapet sitt Death Row til en NFT.

Kryptogutter, forstå-seg-påere med middels kunnskap om kryptovaluta, lover direkte profitt til artisten, mer deltakelse for tilhengerne og viktigst av alt: desentralisert handel. Men hva det egentlig betyr, er ikke helt klart. I stedet for en presis funksjon gir kryptoguttene på Discord gratis NFT som insentiver for å sette i gang handelen. Dette er spillearenaen for investorer. Det handler ikke om kunst, men om å tjene mest mulig penger på mest effektiv måte.

For bare noen måneder siden kom det frem at det amerikanske selskapet Hitpiece stjal musikk fra Youtube og solgte det som NFT uten å be artistene om tillatelse. Selv om Hitpiece prøvde å svare på påstandene fra artistene på en seriøs, men unnnvikende måte, ble nettsiden deres tatt ned den 2. februar, og selskapet fikk bot. Gründerne bak Hitpiece hevdet at de selvfølgelig ville betale artistene rett etter at Hitpiece mottok penger fra salget. Godt forsøk, men uten kontrakt er det fortsatt ulovlig.

Ikke tenk at NFT har noe med musikk å gjøre. Det handler bare om profitt, investeringer og kryptovaluta. Selv artistene som holder på med NFT, har først og fremst penger i hodet. Alle argumentene om en større tilhengertilknytning eller å kutte ut mellommannen er bare påskudd. NFT redder ikke musikkindustrien. Musikken fortjener bedre.

HVA HØRER STUDENTENE PÅ?

Rock, indie, metall, eller pop. Hva slags musikk elsker studenter i Trondheim? Og ikke minst: Hva hater de? Det får du svar på her.

TEKST: Hannah Kleiven | FOTO: Sigrid Andreassen

På de ulike campusene i Trondheim kan man jo tenke seg til at de som går der, eller går på samme studieprogram, har noen likheter i musikksmaken sin. Med dette kommer fordommer og tanken om at «du liker det fordi du går der». Liker de som går på Dragvoll bare obskur jazz og indie-musikk få andre har hørt om? Er det faktisk BI og NTNU Handelshøyskolen som tar på seg rollen som de som bare hører på «Norway Top 50»? Og hører ikke gløsing bare på podcast?

Etter å ha samlet inn svar fra en undersøkelse sendt ut til litt under 300 studenter, kan vi slå fast én ting: Studentene i Trondheim har variert musikksmak. Flere har svart veldig utfyllende, og det er tydelig at mange er lidenskapelig opptatt av musikk. Her kan du finne resultatene fra undersøkelsen, presentert med noen små, ikke helt objektive refleksjoner og tolkninger fra undertegnede.

«Vis meg platesamlinga di, og jeg skal si deg hvem du er», var det noen som sa en gang. Er det så enkelt? Eller, for å parafasere Frode Øverli, Pondus' far: Musikkksamlingen din avslører mye om deg. Du er et fantastisk menneske om du har mye gitarbasert rock, men har du mye danseband og russemusikk, er du en tulling. Dette er et vanntett system.

Løgn, fordømt løgn og statistikk

Hva er den mest likte sjangeren? Er de som går på BI så forskjellige fra dragvollinger? Og hvorfor er country så hatet? Det var kun én person som elsker russemusikk – så kanskje det er håp for verden likevel. Ved å ta en titt på statistikken kan vi se at det er studenter fra Dragvoll, Gløshaugen

og NTNU Handelshøyskolen som har sendt inn flest svar. Vi har også fått inn noen svar fra Tunga, BI, Kalvskinn, Øya og Olavskvartalet.

Hele 14 sjangere er representert på Dragvoll, der 36 prosent av respondentene holder til. Der er det indierock og pop som er mest populært. Overraskende? Nei, det var veldig forventet av disse politisk korrekte, liberale litteraturhodene.

Vi slo av en prat med Else Marie Brobakken, student på statsvitenskap ved Dragvoll, om hennes musikkfordommer og musikksmak.

Hva hører du på akkurat nå?

– Razika med «Faen ta deg».

Else Marie sier selv at hun kan se for seg at indierock og pop er de mest populære sjangrene på Dragvoll.

– Det er litt stereotypisk, men jeg ser den.

Av sjangere hører Else Marie mest på jazz og indie. Dragvoll var den campusen der flest liker sjangeren jazz, men på tvers av campusene er det ifølge undersøkelsen kun 4,5 prosent som liker jazz.

«Vis meg platesamlinga di, og jeg skal si deg hvem du er»

Hva er ditt beste musikkminne?

–Konserten har ikke vært ennå, men jeg har billetter til en Vazelina Bilopp-høggers-konsert som jeg gleder meg utrolig mye til. Eller kanskje Mylderfestivalen 2019 eller 2018: Det var kult.

Av andre studier på Dragvoll var det noen som skilte seg ut blant mange like svar. Det kan se ut som musikkvitenskapstudenter hater pop og Toto, men elsker indierock og jazz. Selv om det ikke er vanskelig å støtte Toto-hatet fullt ut, er det likevel litt overraskende at flinkisene i Toto ikke faller i smak hos musikkviterne. Det kom frem at →



JAZZ OG INDIE: Else Marie liker best å høre på jazz og indie. Det er hun ikke alene i på Dragvoll.



HIPHOP PÅ GLØS: Gløsingene hører mest på hiphop, deriblant industriell design-student Helge.

flere egentlig liker den forhatte sjangeren country i all hemmelighet, så da kan dere spørre dere selv: «Kjenner jeg egentlig studiekameratene mine?», mens dere sitter i pretensios passiar over et glass overpriset ungarsk rødvin og digger obskur polsk frijazz på Café ni musér.

Stereotypien stemmer

Etter å ha tuslet videre til Gløshaugen, finner vi Helge Hveem Holtestaul, som studerer industriell design. Vi får overtalt ham til å svare på noen spørsmål om hans musikksmak og eventuelle fordommer.

Hva hører du på akkurat nå?

–En lekket sang fra det nyeste Kanye albumet, Donda 2.

28 prosent av svarene på undersøkelsen kom fra Gløshaugen, og der var det hiphop, indiepop og pop som var mest populært. Informatikkstudenter: Dere var alle på Karpe-konsert og er veldig glade i Tame Impala. Neida, dere er ikke like, alle sammen. Gløsingene liker minst country og metall, men det

er også en som hater kristenrock, og vi heier på deg.

Gløshaugen hadde hiphop/rapp som den sjangeren de hørte mest på, hva tenker du om det?

–Det passer ganske greit at hiphop er øverst. Det er mange gutter på Gløs, så det stemmer med stereotypen.



TOPPLISTERAPPEN: Ida kan fint se for seg at hiphop er populært på Handelshøyskolen.

Hvilken sjanger vil du si du hører mest på?

–Eksperimentell hiphop.

Da Helge blir spurt om sitt beste musikkminne, er det et klart bilde som kommer til tankene hans. Han forteller om konserten med Kendrick Lamar, da han sto fremst og Kendrick rakte ut hånden og tok på alle de som sto forrest.

–Det var fett.

Get Rich Or Die Tryin'

Noe overraskende er det at hiphop også er den mest populære sjangeren på NTNU Handelshøyskolen. Er det ikke der streitingene går? Her skal det sies at dere har den største andelen av studenter i Trondheim som elsker Karpe, Arif og Cezinando, og dere skal alle møtes på Neon og drikke mango ipa i sommer. Samfunnsøkonomistudenter, dere var med på å løfte Taylor Swift-prosenten betraktelig høyt, og dere hater virkelig metall.

Ida Eide Johansen går på NTNU Handelshøyskole og studerer økonomi

og administrasjon. Hun har også fortalt oss hva hennes favorittmusikkminne er og hva hun tenker om at Handels hørte mest på hiphop.

I undersøkelsen kom det frem at Handels hørte mest på hiphop/rapp. Tror du dette stemmer, eller var det overraskende?

–Jeg kan se for meg at det stemmer, ja. Den toplisterappen.

Da vi kommer bort til Ida, sitter hun og hører på «Smil Pent» av Ramón, og sier at den sjangeren hun hører mest på, er pop. Hun forteller videre at hennes favoritt musikkminne er låta «September» av Earth, Wind and Fire.

–Jeg og familien er veldig glad i det bandet og har vært på festival der de spilte. «September» har på en måte blitt familiesangen. Hver gang jeg hører på den, så tenker jeg på dem.

Lett å være rebell på hybelen

Hiphop/rapp var faktisk den mest populære sjangeren blant Trondheims studenter i undersøkelsen. 22 prosent av de som svarte, liker det best. Bare to av dem som svarte på undersøkelsen elsker prog. Man kan nesten spørre seg om Trondheim er i ferd med å miste hegemoniet som progens høyborg. Da

studenter ble spurt om hvilken sjanger de mislikte mest, så var det spesielt to sjangere som skilte seg ut: metall og country. Russemusikk kom også høyt opp. I tillegg svarte flere at de mislikte musikk der det bare er skriking og støy og man ikke kan høre hva de synger. Hva skulle vi ikke gitt for en kveld i moshpiten på UFFA med den gjengen?

Det var ekstremt stor spredning da folk ble spurt om favorittartist, men én skilte seg ut: Taylor Swift, selvsagt.

Det var nesten like stor spredning da vi spurte om favorittband, men likevel var det noen som skilte seg ut. Det viser seg at trondheimsstudentene likevel er ganske konservative: Queen, Metallica, Coldplay, Pink Floyd og Radiohead var gjengangere, men det er også mange som digger Karpe og Brockhampton. Og du som svarte Måneskin på alle svarene – du er diskvalifisert. Det er også du som svarte UKEkoret Pirum. **UD**

TOPP 5 MEST POPULÆRE SJANGRE

HIPHOP: 22,4 %

POP: 20,8 %

ROCK: 11,4 %

INDIEROCK: 9,8 %

INDIEPOP: 7,8 %

TOPP 5 MINST POPULÆRE SJANGRE

METALL: 28 %

COUNTRY: 15 %

POP: 13,4 %

HIPHOP: 8,5 %

RUSSEMUSIKK: 6,9 %

MARIE BACHKES REISELEGAT FOR UNGDOM

Frist for søknader fra ungdom hjemmehørende i Trondheim og omegn om stipend til reise og opphold i utlandet for videreutdanning og/eller erverv av erfaring som kan anvendes hjemme i nærings- eller annen virksomhet, er **10. april 2022**.



Nærmere opplysninger om muligheter, betingelser og begrensninger samt søknadsskjema finner du på reiselegatet.no

Et lite stykke musikkhistorie:

Labi Siffre – en banebrytende gladgutt mot verden

Labi Siffre er kanskje den viktigste låtskriveren du aldri har hørt om.

TEKST: Magnus Rygge | ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen

Hva gjør at noe musikk er med oss videre i årevis, mens annen musikk blir glemt i historien? Noen ganger er det ren kvalitet som bestemmer den musikalske kanon. Andre ganger er det helt andre faktorer som spiller inn. Labi Siffre er en banebrytende låtskriver som først og fremst var aktiv på 70- og 80-tallet. Han har – i tillegg til en rekke aktivistiske og politisk hardtslående låter – utgitt noen av de gladeste og mest sjarmerende kjærlighetslåtene jeg vet om. Til tross for dette er det få gjennomsnittlige musikklyttere som kjenner navnet hans.

Labi Siffre hadde sin egen svært behagelige blanding av folk-rock, jazz og soul. Gitaren er ofte sentral i lydbildet, sammen med hans utrolig karismatiske og sjarmerende stemme. Han ga ut seks album på 70-tallet, og hadde en viss kommersiell suksess i Storbritannia



med hits som «It Must be Love» og «Crying, Laughing, Loving, Lying». Grusomhetene i apartheidregimet i Sør-Afrika inspirerte ham til å begynne å lage musikk igjen på 80-tallet, og den aktivistiske låta «(Something Inside) So Strong» ble hans aller største hit, med gode plasseringer på hitlister i flere land.

Presseskepsis og fordommer

Så hvorfor er navnet hans fortsatt ukjent for så mange? Som mørkhudet og åpent homofil låtskriver på 70-tallet avsto Siffre fra det verste mediesirkuset. Det var kanskje ikke så dumt. Moderne tider har lært oss hvor ufin musikk- og kjendispressen kan være, spesielt mot mennesker som ikke er heterofile, hvite menn. Mest sannsynlig er presseskepsisen og mangelen på intervjuer én av grunnene til at han for mange har gått under radaren. Fortsatt i dag er artikler om han sjelden vare, til tross for at han har en svært interessant plass i den moderne kulturhistorien.

Med albumet *Crying, Laughing, Loving, Lying* fra 1972 sluttet nemlig Labi Siffre å skrive kjærlighetslåter som om de var om kvinner. Tvert imot skildrer han både den gjenkjennelige, hverdagslige kjærligheten og euforien ved forelskelse slik han faktisk følte det. På grunn av hans legning må det for konservative musikklyttere på 70-tallet ha følt som kraftig politisk aktivisme.

I dag tydeliggjør en artist som Lil Nas X hvordan barrierer for svarte og skeive musikere fortsatt i aller høyeste grad er et problem. Den nære, intime kjærligheten har en tendens til å bli tolket som grov og eksplisitt så fort den synges om fra et ikke-heterofilt perspektiv. Vi kan bare se for oss hvilke fordommer Labi Siffre har måttet møte gjennom sin karriere innenfor musikkbransjen i andre halvdel av 1900-tallet.



Direkte påvirkning i ettertiden

Skjult juvel til tross – Labi Siffre har satt sterke spor på ettertidens musikk. Hans soul- og jazzpregede folk-rock har blitt samplet av noen av verdens største hiphop-artister. For eksempel er vakre «My song» samplet på Kanye Wests «I Wonder», og gitarriffet på Eminems «My Name Is» er hentet rett fra Labi Siffres «I Got The...». Begge er utvilsomt svært gjennomførte og vellykkede sampler. Det kommer likevel med en viss bismak.

Den omfattende samlingen og covering av Siffres låter tydeliggjør en lei tendens som fortsatt rår i dagens musikkliv. Som åpen homofil i en tid der det dessverre var alt annet enn enkelt hadde ikke Labi Siffre et like godt utgangspunkt for suksess som de som samplet ham i ettertiden. Spesielt i Eminems tilfelle er det tankevekkende, siden Eminem ikke har vært fremmed for å lefle med homofobi i musikken sin. Faktisk nektet Siffre i utgangspunktet å la seg sample av Eminem og Dr. Dre, nettopp på grunn av de negative holdningene til kvinner og skeive som Eminem fremmet i låtene sine. Det var i følge Siffre et godt eksempel på «lat låtskriving».

Jeg skal ikke gå for hardt ut mot hverken Eminem eller Kanye West. Sampling er en helt egen kunstform som kan ha svært positive ringvirkninger både for artistene som sampler og de som blir samplet. For mange kan det være en bro mellom kjente hiphop-artister og inspirasjonskildene deres. Og Labi Siffre har tross alt hatt en imponerende mengde suksess siden 70-tallet når man tar i betraktning hvilket utgangspunkt han hadde.

Likevel vil jeg oppfordre musikklyttere til å grave litt i musikkhistorien etter de mindre privilegerte artistene som har banet vei for så mange i ettertiden. Det finnes mange fascinerende historier om kunstnere som har brutt grenser og kjempet mot fordommer i et samfunn som tilsynelatende var rigget mot dem. Labi Siffre har, til tross for motstand, etterlatt oss en overraskende lystig katalog med album som både kritiserer samfunnet og feirer kjærligheten. Og musikken hans er – på godt og vondt – akkurat like relevant i dag som den alltid har vært.



Beach House – *Once Twice Melody*

Beach House sitt åttende album er like forutsigbart som det er behagelig.

TEKST: Magnus Rygge | FOTO: Bella Union

Beach House er, og har lenge vært, drømmepopsjangerens mest definerende band. Der andre band forsøker å komplisere og utvikle lydbildet sitt etter hvert som tilhengerskaren vokser, har Beach House i over 15 år bare dykket dypere ned i sitt behagelige og melankolske musikalske landskap. *Once Twice Melody* følger en rekke fantastiske utgivelser fra 2010-tallet.

Lite overraskende er *Once Twice Melody* et svært behagelig album å høre på. Alle lyder, effekter og instrumenter er nydelig produsert, og definitivt i stand til å lure lytteren inn i en deilig transe. Sånn må det være med Beach House.

Likevel tar jeg meg selv i å ønske meg litt flere overraskelser på *Once Twice Melody*. Drømmepopduoen står i fare for å gjenta seg selv noen ganger for mye. Victoria LeGrands abstrakte tekster og drømmende stemme har alltid vært like mye et instrument som tekstformidling, men det er steder på *Once Twice Melody* der hun roter seg inn i sine egne klisjéer og oppbrukte rimmønstre. Dette er, dessverre, tilfelle allerede på albumets åpning og tittelspor, der et litt for svakt hook kommer for tidlig og gir albumet en klønete start.

Det tar seg raskt opp igjen, med fengende «Superstar» som med et stødigere driv og en sterkere melodi låter mer overbevisende. Det blir tidlig tydelig at det overhodet ikke er noen mangel på sterke låter her. For eksempel er både «Pink Funeral», «Runaway» og «Sunset» Beach House på sitt aller beste. Likevel føles deler av albumet litt tynnslitt, spesielt mot slutten. Det kjennes ut som om en god del av albumets litt mer uinspirerte låter kunne vært droppet til fordel for de mange svært gode idéene som finnes her.

Once Twice Melody er overhodet ikke et mislykket album, men som helhet blir det en litt for seig reise i et litt for monotont musikalsk territorium. Dette til tross for mange sterke låter, solid produksjon og et – som alltid – nesten farlig behagelig lydbilde.



Simon Alejandro – *Unge Colombia*

Simon Alejandro viser frem sine beste sider med *Unge Colombia*.

TEKST: Martin J. S. Blom | FOTO: Jungelen

Simon Alejandro har de siste 10–15 årene bygget opp et sterkt internasjonalt musikalsk nettverk og en lang liste med inspirasjonskilder. På albumet *Unge Colombia* samler han trådene, og resultatet er et deilig, uanstrengt og organisk rappalbum.

Albumet er et helhjertet og autentisk forsøk på å lage en moderne versjon av amerikansk 90-tallsrapp. Helt fra introlåten «Modusen» kommer du inn i *Unge Colombias* musikalske sfære, og illusjonen om 90-tallet brytes ikke før albumet er ferdig. Samarbeidet med produsenten Lars B, også kjent som kamouflars, er med på å sikre den sammenhengende estetikken gjennom albumet. Som så mange ganger før er det Lars B som har produsert mesteparten av låtene, med unntak av et par gjesteproduksjoner fra franske Tom Manzarek og danske Christoffer Holm på låtene «Sjakk» og «Bakgård».

Fra start til slutt er det smarte tekster om hverdagslige temaer over rolige instrumentaler. Fra «Flows» til «Undergrunn samurai» dras tempoet helt ned, og låtene flyter sakte av gårde i et hav av romklang. Alejandro har gjort plass til gjestevers fra både Aarhus-rapper Sean Lightfoot og Stupac, bedre kjent som Sturla Kverneng fra Hvitmalt Gjerde. Begge to passer sømløst inn, og det føles som den mest naturlige ting at trommisen i Hvitmalt Gjerde rapper. Etter «Undergrunn samurai» går tempoet opp igjen, med låtene «Sjakk», «Bakgård» og «Fakta på lørdag» som samler «The Meaning of Love» av Karin Krog.

Simon Alejandro tilhører en liten håndfull med artister som holder god, gammel hiphop og sampel-kultur i live her i Norge. Selv om artisten nevner både Madlib og J Dilla blant sine inspirasjonskilder, føles ikke musikken klein og strebersk eller utdatert, men frisk og avslappet. Simon oppsummerer egentlig *Unge Colombia* best selv: «Jeg har ikke lenger en ambisjon om å leve av min egen musikk [...] Denne gangen har jeg laget det jeg selv digger å høre på». Etter 16 år på mikrofonen har brikkene falt på plass, og resultatet er herlige *Unge Colombia!*



Shwarma – *Kebab*

Har du ikke lyst på tirsdag-jazzen eller fredagstacoen? Kos deg med Kebab fra matvogna Shwarma.

TEKST: Herman Østby | FOTO: Montoulieu Corp.

Kanskje en smule sulten? Frister ikke med koldtbord eller smørgåsbord? Det du isteden kan ta, er litt føde fra kvintetten Shwarma fra Oregon, som har et utvalg av psykedeliske blandede grillspyd i ypperste klasse. Med *Kebab* får du en kollasj av musikalske elementer som metall, jazz, rock, humor og psykedelisk salt og pepper på toppen av coverlåter fra mange sjangre.

«Jackson» er den første låten som slår rett ut i neo-aggressiv metall, for å deretter smelte til en jazzfløtesaus som er myk og aromatisk. De rolige trommene og den puffede saksofonen blir etter hvert fulgt av piggrådgitar og frijazz-saksofon. Så kommer vektskålsynten som knuser, samt en boblende bassolo.

Oppvaskvannet er «Jingle of a Dog's Collar», et Bee Gees bikkjeliv med funkteksturer, som egentlig er en Butthole Surfers-låt. Litt humoristisk med en skummel utenomjordisk tenorsaksofonosolo som gir alle dingoes en grunn til å gjø i dovenskap eller sinnssvakhet. Du får en klype ska med «We Are Not Alone», som egentlig er av eksentrikeren Zappa, men ikke uten muggenhet i form av rare synter, skummel latter og marimba som skaper en spennende smørsaus.

Salvador Dali ringer i telefonen og plukker opp siste spor «Rock Lobster». Det er en Black Sabbath-aktig malstrøm av tung salt sjotang og dyster kreps-stemning. Her blir du også sugd ned under gryten med kokende vann og hummerkraft til det underjordiske helvete med latter og ankerriff. Alt slutter i en feberdrøm med en dansende hummer og besøket av ditt gule favorittkjøkkenredskap til å vaske ryggen din.

Nammis, det var saftig musikk! Her glinser marinaden av variasjon og talent i kjøttet. Disse kokkene kan bruke redskapene sine til å skape nye retter av gamle oppskrifter. *Kebab* er godt når det er med de riktige ingrediensene: variasjon, talent og humor. Alt balansert og jevnet ut med fermentert psykedelika. Bon appétit!



Fieh – *In the Sun in the Rain*

Fieh er tilbake med sitt andre album, og de er fortsatt ganske kule.

TEKST: Magnus Rygge | FOTO: Fieh

Sofie Tollefsbøls Fieh har fått en god del oppmerksomhet i Norge for sin virtuose blanding av jazz, funk, soul og pop. Med det svært solide debutalbumet *Cold Water Burning Skin*, samt mange imponerende liveprestasjoner, traff de blink hos musikkinteressert ungdom som ville danse til litt kulere musikk enn alle andre. Nå er de tilbake med mer flink pop til folket.

Fiehs status som spilleledeorkester er mer hørbart enn noen gang på *In the Sun in the Rain*. Du finner ingen dyp poesi i tekstene på denne plata, men når det låter så lekent som det gjør, går det helt greit. Tollefsbøls karismatiske stemme er overbevisende plassert i miksen, og bandet imponerer som vanlig med stødige instrumentprestasjoner: helt fra det artige Mozart-nikket i første låt til en mer minimalistisk avslutning med «Hero».

Dette albumet skriker etter å bli fremført live, men det er ikke nødvendigvis bare positivt. *In The Sun in the Rain* er smakfullt produsert, men lider iblant av at det Fieh-lydbildet vi har lært oss å kjenne, blir en smule for glatt. Personlig ønsker jeg meg flere spark i mellomgulvet, flere skikkelige klimaks. Dem var det flere av på debuten.

Kanskje er det nettopp klisjéen om det vanskelige andre-albumet *In the Sun in the Rain* har noen spor av. Bandet kan definitivt både arrangere og spille som få andre, men deres karakteristiske lydbilde risikerer å bli et fengsel der de store høydepunktene sperres inne. Det skal låte så glattpolert som mulig, og iblant går det utover lytteopplevelsen. Det er ikke helt utenkelig at bandet sparer de aller største instrumentale utskielene til livefremføringer, og det kan vi i så fall bare glede oss til.

Det skal sies at mye av dette bare er småpirk i en ganske så deilig fasade. *In the Sun in the Rain* når kanskje ikke helt opp til debuten, men forsterker likevel Fiehs plass som ett av de mest interessante spilleledeorkestrene vi har her i landet. Og det svinger fortsatt ganske kraftig.



Nå som grunnsteinen til nybygget er plassert, er det verdt å mimre tilbake til utgave nummer 9 våren 1928, året før det runde røde sto klart.

STRIPE NFT



TEKST OG ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

KVISS

KVISSMESTERE: BENEDIKT ERIKSTAD JAVOROVIC OG AMANDA HYTEN BJERKNES
Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

1. Hvordan lyder Newtons andre lov?
2. Navnet på Elon Musk og Grimes' andre barn ble nylig kjent. Hva heter det?
3. Hva er fornavnet til mannen bak Rubiks kube?
4. I hvilket land ble den østerrikske erkehertugen Maximilian keiser i 1864?
5. Hvilken paragraf i den nye språkloven omtales som klarspråkparagrafen?
6. Hva er aliasene til de tre superheltene i *Pysjheltene*?
7. Hva heter søsteren til forfatterne Charlotte og Emiliy Brontë, som selv var forfatter?
8. Hva er navnet på hunderasen som er en blanding mellom dachshund og puddel?
9. Hva består kaffedrikken americano av?
10. Hva heter den største av pyramidene i Giza?
11. The Jackson 5 bestod av Michael Jackson og fire av brødrene hans. Hva het brødrene?
12. Hvor mange medlemsland har Nato per 13. mars 2022?
13. Hvem overtar rollen som arbeids- og inkluderingsminister etter Hadia Tajik?
14. Hvem skrev boka *I Know Why the Caged Bird Sings*?
15. Hvilken kjent forfatter har vært med på å skrive historien til det nye spillet *Elden Ring*?
16. Hvilken blomst er Østerrikes nasjonalblomst, i tillegg til å være navnet på et kjent musikalnummer?
17. Hva er Norges nasjonalbergart?
18. Bandet Wig Wam opplevde nylig suksess i USA etter at én av låtene deres var med i TV-serien *Peacemaker*. Hvilken låt er det snakk om?
19. Hva heter mennesket bak stemmen til den ikoniske NRK super-profilen Fantorangen?
20. Hva heter den nylig sanksjonerte russiske eieren til Chelsea?

1. Kraft er lik motkraft. 2. Exa Dark Sideræl 3. Erno 4. Mexico 5. Paragraf ni 6. Uglime, Kallegut og Gekko 7. Anne 8. Døxepoo 9. Espresso tilsett varmt vann 10. Kheopspyramiden 11. Jackie, Tito, Jermaine og Marlon 12. 30 13. Marte Mjøs Persen 14. Maya Angelou 15. George R.R. Martin 16. Edelweiss 17. Larvikit 18. «Do Ya Wanna Taste It» 19. Bert Nermoen 20. Roman Abramovits

HVEM ER DIN NYE HUSEIER?

ILLUSTRASJON: SILJE MARIE SAVLAND MOKSNES

0-5 poeng:



TROND GISKE:
Du har ikke nådd bunnen før du har bodd i kjelleren til Trond Giske.

6-10 poeng:



BRØREN TIL HADIA TAJIK:
Fikk kjøpe av Hadia uten verdstigning, solgte med 46 prosent stigning etterpå. Åpenbart god forretningsmann.

11-15 poeng:



FORELDRENE TIL KJELL INGOLF ROPSTAD:
Tenk å ha så snille foreldre at man fortsatt vil bo på gutterommet når man er 34 og sitter på Stortinget. Det er nestekjærlighet, det

16-20 poeng:



STUDENTERSAMFUNDET:
Nei, vent. De tapte budrunden.

SPITPOSTEN

Spit, fra lågtysk; erting, krenking, spot. 23 år før Propheten. 53 år etter Tuntreet, men kommer alltid før Tassen og i hvert fall før Unikum
Trondheims blåeste presse.



Ny samfundetleder slipper katta ut av sekken!

Jonas Scheie Ut er nyvalgt Samfundetleder, og vil fokusere på å skape guttastemning og drikkepress, under bedre økonomiske omstendigheter.

– Jeg vil ha det jævlige lættis, lzm. Gleder meg til å skrive 12 samfundetledere om at jeg er fattig, XD.

Fredrik Akrebakken, nåværende Samfundetleder uttrykk at han ble lettet da det ble tydelig at storsalen heldigvis valgte en mann for jobben, og ikke en svært kompetent kvinne.

Scheie Ut har flere år på baken i Drikke-Gjengen, en erfaring han mener kommer til stor nytte i sitt nye verv.

–Favorittaktiviteten min? Nei, den må nok være å ligge i varmen med våt sand mellom tærne og en slush i hånda, avslører Scheie Ut.

Store ambisjoner er stikkord for denne karen med liten k.

– Målet er å ha det så høyt under taket som overhodet mulig, konstanterer Scheie Ut.

Han legger til at som kommende byggingeniør tar han dette bokstavelig, og bekrefter dermed ryktene om å ha en finger med i spillet om den gamle storsalsduken.

– En duk er rett og slett overflødig, alt det gjør er å senke himlingshøyden, sier Scheie Ut og ler.

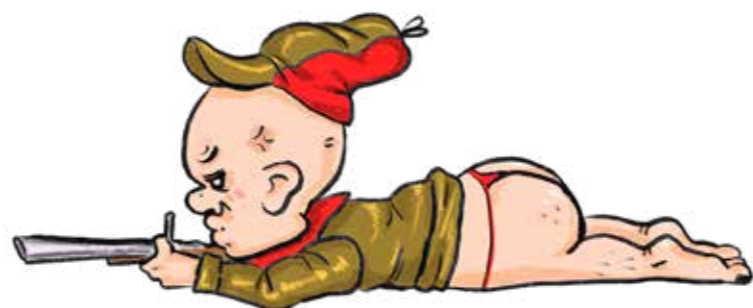
Like overflødig kan det også synes at han mener Radio Rævhøl er, til tross for at de var godt representert på scenen. Scheie Ut glimret med sitt fravær på Morgenhølet, men en passelig erstatning ble funnet.

– Rømning fra Radio Rævhøl er intet nytt, bekrefter de tre faste Radio Rævhøl lytterne.

I et spennende vendepunkt under valget ble Fitteblekka benket av Fitteblekka.

– Jeg ble jo litt svett da en såpass kompetent motpart ble benket så klart, men jeg er fortsatt litt usikker på om applausen var for benkingen eller kveldens første bingo, sier Scheie Ut.

Helt på tampen bekrefter Scheie Ut sitt slektskap til Trygve Magnus Slagsvold Vedum, som han kaller for "broren min."



Hvem er dette? Send inn svar på spit@studentmediene.no

Fredrik Akre i eksil

På Samfundsmøtet den 12 mars ble det orientert om at et medlem har blitt utestengt i en periode fra Samfundet. Vedkommende innehar tillitsverv på Samfundet. For den observante møtegæer var det åpenbart IKKE vår kjære Akre som satt i møtelederstolen denne lørdagen – så hvor var han?

Etter intens graving og mangfoldige forsøk, har vi opprettet kontakt med Akre, som befinner seg på en topphemmelig lokasjon. Vårt første spørsmål er selvsagt om det er ham det er snakk om.

– Jeg kan verken avkrefte eller bekrefte at det verken er grunnen eller ikke grunnen til at jeg nå er på et annet sted enn du kanskje eller kanskje ikke trodde jeg skulle være eller ikke være på en lørdagskveld, sier en kryptisk og tydelig paranoid Akre.

Vi lurer på om det er KvinnekUKA de har hatt på Huset som kan være grunnen til at han utagerte så grovt, eller bare grunnen til at han har gjemt seg.

– KvinnekUKA? Det vet jeg ikke noe om, hele sofaen på Samfundsmøtet besto jo av menn, sier Akre, noe eksentrisk og med varierende volum.

Han har altså internettforbindelse der han er. Eller har han gjemt seg på stedet der han kan se Storsalen, men Storsalen ikke kan se ham? Saken oppdateres. Har du tips om hvor Akre er og hva som har skjedd, kan du sende en faks til 815 493 00. Faksimile vil tas.

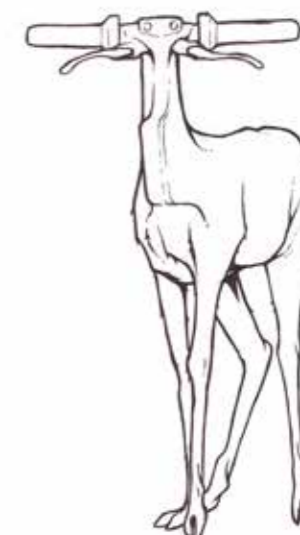


Utgavens dyr: El-sparkesykkelen

De små mangefargede skapningene som dominerer Trondhjems bybilde i sommerhalvåret kommer snart fram fra sine skjulesteder som et sikker vårtegn. El-sparkesykkelen, som ble introdusert i norsk og trøndersk fauna for bare noen år siden, går nemlig i dvale på vinteren, akkurat som bjørnen, russen eller fadderbarn.

Men, til forskjell fra andre arter som sover om vinteren, er el-sparkesykkelen veldig tam. Faktisk så tam at du kan ri på den, men pass på: El-sparkesykkelen blir redd når den fornemmer alkohol, og i vil redsel og frykt kan den kaste en intetanende passasjer i asfalten.

Vær også forsiktig om du finner el-sparkesykkelegg som er nær ved å klekke. Hunnene vil nemlig beskytte eggene for enhver pris, akkurat som strutsen, traktoren eller klatremusa. Og selv om det er søtt å se små nyklekkede el-sparkesykler kjøre rundt i vårsola, kan moren være rett rundt hjørnet. Hun vil angripe dersom du prøver å ta med en av de små rakkene hjem.



REGISTRERER

- ... at carry-og-gjær dagen
- ... at gjør heller karriere på samfunnsviter-fabrikken Dragvoll
- ... at bingo til K-dagen som setter søkelys på Fitteblekkas manglende "journalistikk"
- ... at Fitteblekka lages jo bare for gøy uansett
- ... at det renner over av statsvitenskapere på carry-dagen og i Fitteblekka
- ... at Putin til karrieredagen?
- ... at too soon
- ... at det ble litt mye prat fra Radio Rævhøl under Ledervalget
- ... at da er det godt noen fra Fitteblekka spratt opp fra benken
- ... at var det bare for bingo?
- ... at kanskje det
- ... at Fitteblekka mener det er for mange interne på talerstolen
- ... at vi mener det er for mange interne i Fitteblekka
- ... at ingen pirumitt eller Prophet i sikte
- ... at har ny samfundetleder mer enn én fin skjorte i skapet?
- ... at har gammel samfundetleder mer enn én jakke?
- ... at tenk å takke nei til ONSdagsssending?
- ... at de nye SITterne har oppdaget Fitteblekkas mørkere side
- ... at ingen har fortalt dem om sex-spalten ennå
- ... at kommer den til å gjøre noen klok?
- ... at Sit-styrevalg: verdens raskeste trekk fra valg?!
- ... at greit å slippe åpningsappellen, da
- ... at er det lengst kø til psykolog eller studieveileder?
- ... at Samfundet er blitt studentenes nye psykologkontor
- ... at hva skaper mer debatt, gud eller ME?
- ...at Adressa har oppdaget BUSS
- ...at Trondheimsstudent ikke vil være trondheimsstudent
- ...at fitteblekka har blitt en blå avis
- ...at fuck samtykke
- ...at men ikke fuck uten samtykke
- ...at KUKEN og horhelg
- ...at der kommer klatremus
- ...at og vi feirer bamsefars fødselsdag
- ...at kan studentteknokratiet bli enda mer middelmådig i år, tro?
- ...at still til valg og bli Anne Borg sin sjef
- ...at men du får likevel ikke bestemme over ting som studenter faktisk bryr seg om
- ...at det blir nok fortsatt digital immatrikulering
- ...at FOR ALLE STUDENTENE VIL JO DET
- ...at bortsett fra studentene, da
- ...at men studenter er vel ikke voksne folk, så de vet nok ikke hva de vil
- ...at tilgi henne ikke, for Anne vet faktisk hva hun gjør

RADIO REVOLT

**DIN STUDENTRADIO
I TRONDHEIM.**

Lytt på DAB, som podcast
eller på radiorevolt.no