

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.01 112. ÅRGANG 20.01.26 - 10.02.26

**Dette gjør
studiemusikken
med hjernen din**

Side 49



GRATIS

SOLIDARITET



LES MER HER



DE TRODDE DE VAR TRYGGE.

Men under overflaten lurar deres verste fiende: KUNNSKAP. PROTEST. FRIGJØRING. Det de frykter aller mest? Høyere utdanning. Akademisk frihet. ORGANISERT MOTSTAND. Fra studenter, akademikere og fagforeninger. Fra urfolksbevegelser, skeive organisasjoner og menneskerettighetsforkjempere. FRA DEG. I over 60 år har SAIH samarbeidet med lokale organisasjoner i Latin-Amerika, Afrika og Asia – DE som holder den demokratiske frontlinjen mot undertrykkelse. Alt dette er mulig takket være studenter som deg, som støtter SAIH over semesteravgiften. TAKK FOR AT DU BIDRAR!

SAIH | Studentenes og Akademikernes Internasjonale Hjelpefond

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Håvard Stenstadvold
– Tlf: 917 75 460
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Andreas Dalhaug
– Tlf: 468 32 913
avisnestleder@studentmediene.no

Aëla Kervarec
– Tlf: 459 67 359
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS
Guro Vestby
– Tlf: 954 43 687
ansvarligredaktor@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Noah Handeland
– Tlf: 415 68 818
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Ask Hoås Østereng
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Emma Linnea Holm-Ross
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Hans Einar Tuhus Fuglum
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Edi Galane
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Emma Mathea Barsting Andersson
kulturredaktor@studentmediene.no

FOKUSREDAKTØR
Henrik Røren
fokusredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Wendy Wingwei Leung
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Ingve Aleksander Hetland
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISKSJEF
Nora Louise Weidemann Grimstad
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Thomas Vevle Bruknaap
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Elfrida Sætra (sjef), Karianne Folkvord
Furset, Anette Rauan, Benedikt Erikstad
Javorovic, Nora Lerkeraud Alnes,
Sina Leirvik, Christina Xenaki, Cecilie
Bjørnsdatter Raustein, Elin Miller
Henriksen, Eline Kielland, Kristoffer
Ramsøy Fredriksen, Kjersti Eline Stuen,
Mille Eftang Meinich

GRAFIKERE
Nora Louise Weidemann Grimstad (1-3)
Mia Langeland (4-13)
Kristian Nikolai Hansen (14-25)
Aurora Aga Thronsdn (26-35)
Martine Bræck Hanssen (36-45)
Heidi Lysgård Fagerheim (46-57)

KORREKTUR
Karianne Folkvord Furset (sjef),
Elin Miller Henriksen

FORSIDE
Ingve Aleksander Hetland, Toby John
Varhaugvik, Eugen Johnsen

I denne utgaven



HJERNEN I FLYMODUS

Som student er skjermen alltid nær. Forskning peker mot at vi får dårligere konsentrasjon, læring og sosiale ferdigheter når vi ikke logger av.

Side 10



BRANN HOS STUDENTAR

Brannvesenet åtvarar om dårlig brannsikring. Studentbustadar er spesielt utsett.

Side 23



IMPOSTERFENOMENET

Går du rundt og er redd for å bli avslørt? Da er sjansen for at du føler på imposterfenomenet høy. Heldigvis er du ikke alene.

Side 30

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

TIPS OSS!

tips@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 Studentersamfundet i Trondhjem, som står uten redaksjonelt ansvar.

«Slapping bass» på norsk er vel «klasse-bass», da

ANNONSERE?

salgssjef@studentmediene.no

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.





Vi søker deg som ikke har noen gode idéer. Ennå.

Equinor, Ungt Entreprenørskap og studentorganisasjonen FRAM ved NTNU inviterer til Innovasjonssprint. En kveld for deg som er nysgjerrig på innovasjon, men som ikke nødvendigvis går rundt med den store idéen i lomma. Her kan du jobbe med andre studenter og la deg inspirere av folk som jobber med innovasjon hver dag. Vi stiller med mat, drikke og premier – du tar med nysgjerrigheten din.

Vi ses 17. februar på Gruva ved NTNU.

→ Les oppgavene og meld deg på

Søker etter bedre



LEDER

Håvard Stenstadvold

REDAKTØR I UNDER DUSKEN

Hva har smarttelefonen egentlig gitt oss?

Teknologien gir oss nytte, men vi betaler en høy pris.

Smarttelefonens mange bruksområder kan med fordel reduseres til én funksjon: tilgjengelighet. Den gjør digitale tjenester umiddelbart tilgjengelige for oss, og likeså vi for dem. Dette er tidsbesparende for alle parter.

Det er lettere å bruke telefonen til å sjekke hvor man skal enn å lese et kart. Det blir da lett å forsømme memorering av sine egne omgivelser, slik at man ender opp med å trenge mobilen for å finne frem. Den har også gjort det mulig å jobbe hvor enn du reiser. Har denne økte produktiviteten gitt økte lønninger? Nei, men den har gjort mange ansatte mindre til stede i sine egne liv.

Jeg vil vedde på at de fleste andre app-spesifikke fordeler vi nyter har liknende ulemper. Men de mest omfangsrike bieffektene er av en mer generell natur. Siden 2012 har man opplevd en økning i mental uhelse blant vestlig ungdom. Man kan se for seg mange forklaringer, men la meg bemerke at det var nettopp det året smarttelefonen for alvor ble tatt i bruk av samfunnet.

Den har gitt oss tilgang til en annen verden som til alle tider eksisterer ved siden av den fysiske. Nøkkelfrasen her er «til alle tider». Pc-enes tilstedeværelse har alltid vært delvis begrenset. Smarttelefonen er alltid i nærheten. Mange tidligere dagligdagse

interaksjoner med andre mennesker har blitt digitalisert. Bestilling, booking, handling, deiting m.m. finnes nå i varianter som er mer praktiske, på bekostning av å være mindre menneskelige.

Folk flest kan rett og slett ikke «bare legge vekk telefonen». Mennesker er vanevesener. Våre handlingsmønstre består av diverse vanekombinasjoner, og det er slik det er meningen at vi skal fungere. Perfekt rasjonelle mennesker utgjør en forsvinnende liten andel av befolkningen.

Ikke nok med det: Hvis du ikke vil leve som en eremitt, er du tvunget til å eie en smarttelefon i 2026. Nødvendige tjenester er nå veldig vanskelige å bruke uten. Bare prøv å parkere enkelte steder eller å betale for enkelte ting uten. All teknologi har samme tendens til å fange samfunnet i et nett av nytte. En ny oppfinnelse tilbyr en ny type løsning. Den løsningen blir omsider integrert i samfunnet slik at det å ikke benytte seg av den blir håpløst og egentlig ikke lenger valgfritt.

Tidsbesparelser kan måles direkte; mental helse kan ikke det. Dette er kjernen i forbrukerteknologiens problemer. Den gir økt nytte i kategorier som er kvantifiserbare, nesten alltid på bekostning av noe som er uhåndgripelig.

Er noe mindre verdifullt fordi det er vanskeligere å måle? Tvert imot. Kjærlighet er det største av alt, og det kan ikke måles. Fordi disse tingene ikke er målbare er de mindre synlige, og derfor lette å ofre for en mer åpenbar gevinst. Teknologi skjenker oss anvendelighet i bytte mot det som er uhåndgripelig og vanskelig å definere, men som er desto mer verdifullt. Et netto tap.



ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp

Når skal studentenes psykiske helse tas på alvor?

Studenter er som alle andre.

Vi er glade, lei oss, trøtte, smilende og sultne. Vi blir også syke – og psykisk syke. Der vi skiller oss ut, er i hvor liten grad dette blir tatt på alvor, og hvor lite som faktisk gjøres.

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, også kalt Shot-undersøkelsen, fra 2022 viste at hver tredje student sliter med sin psykiske helse. Kun 42 prosent av studentene oppga at de har god eller svært god livskvalitet.

Det betyr at over halvparten av landets studenter lever med en livskvalitet som er middels eller dårligere. I tillegg rapporterte 35 prosent alvorlige psykiske plager.

I snart 4 år har disse tallene ved flere anledninger fått oppmerksomhet i media. Men når skal disse skremmende tallene bli tatt på alvor?

Trondheim liker å kalle seg Norges beste studentby og har ambisjoner om å bli Nordens beste. Dette målet kan ikke nås uten et langt bedre fysisk og psykisk helsetilbud for studenter.

Det er en skam at den jevne student ikke vet hvor de kan få nødvendig helsehjelp. Dersom du klarer å finne riktig helse-tjeneste, møtes du av lange ventelister,

og det er ikke gitt at du som student opplever å være velkommen.

Dette kan være kritisk for enkelte som befinner seg i en sårbar situasjon. Å være student kan være en tøff overgang for flere: å flytte til en ny by, å skape et sosialt nettverk, å prestere på studiet, å klare seg mer alene. Alle disse faktorene gjør at studenter som gruppe er mer utsatt for å utvikle psykiske plager. Selv om motivasjonskurs fra Sit er et godt tilbud for flere, er ikke dette tilstrekkelig for de mer komplekse vanskene. Skaff oss et helhetlig helsetilbud!

Nå er det på høy tid at dette faktisk gjøres noe med. Kjære Grande, Reinskou, Wolden og Aasland. Hvor er vårt psykiske tilbud? Trondheim kommune skriver at: «Kommunen har ansvar for å yte nødvendig helsehjelp til alle som oppholder seg i Trondheim». Nå er det på tide at ord blir til handling.

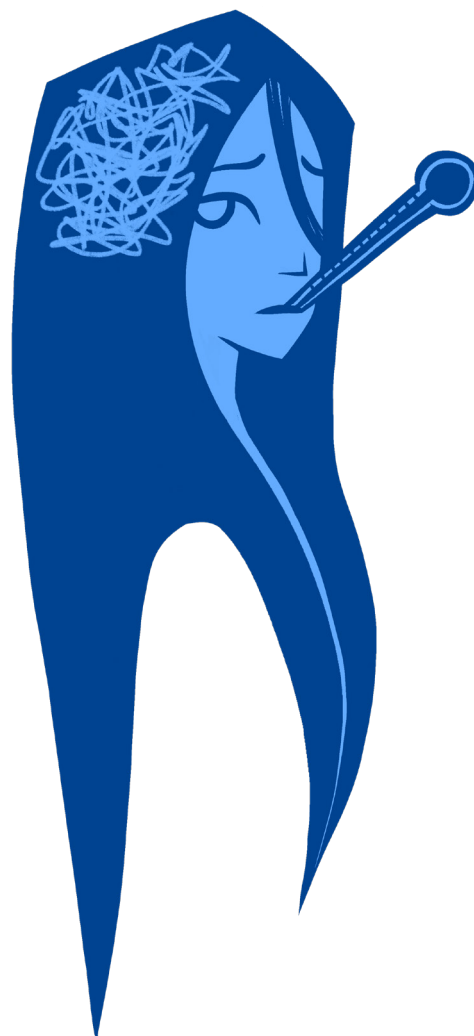
Selv Bergen har et bedre psykisk helse-tilbud, og det bør være mulig også i Norges, og forhåpentligvis Nordens, beste studentby.

Alle tall er hentet fra Shot-undersøkelsen fra 2022.



BIRK COCK ASCHJEM
Samfundetleder

ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug



Grupperom? Kanskje om to uker

Det er sjeldent enkelt å finne et grupperom på Gløshaugen. Hvis du trenger et bør du planlegge langt frem i tid og forvente å begi deg ut på en oppdagelsesferd i ukjente deler av campus. Belønningen for strevet? Et rom med fire stoler uten vindu.



ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp

Dagens situasjon er en konsekvens av for få tilgjengelige grupperom, men incentivstrukturen rundt romreservering hjelper heller ikke.

I dag har NTNU veldig frie tøyler rundt å reservere rom. Du har en kvote på åtte reserverasjoner som nullstilles etter to uker. Hver reserverasjon kan vare i opptil fire timer og rom kan reserveres to uker frem i tid.

Dersom du tror at du kommer til å trenge et rom om to uker, så tilsier alt at du bør reservere det så fort og i så mange timer som mulig.

Selv om du «mister» reserverasjonen etter et kvarter, er det ikke sikkert at du mister rommet. Med et godt nok bortgjemt grupperom kan du ofte regne med å ikke miste en reserverasjon som du møter opp sent til. Reserverasjonsportalen forteller i hvert fall ingen at rommet har blitt ledig.

Dersom NTNU hadde bedre incentiver til at studentene skulle spare reserverasjonskvoten sin, ville antakelig utnyttelsen av grupperommene på Gløshaugen vært bedre, og forhåpentligvis ville studenter på Gløshaugen fått tak i grupperom når de trenger dem.

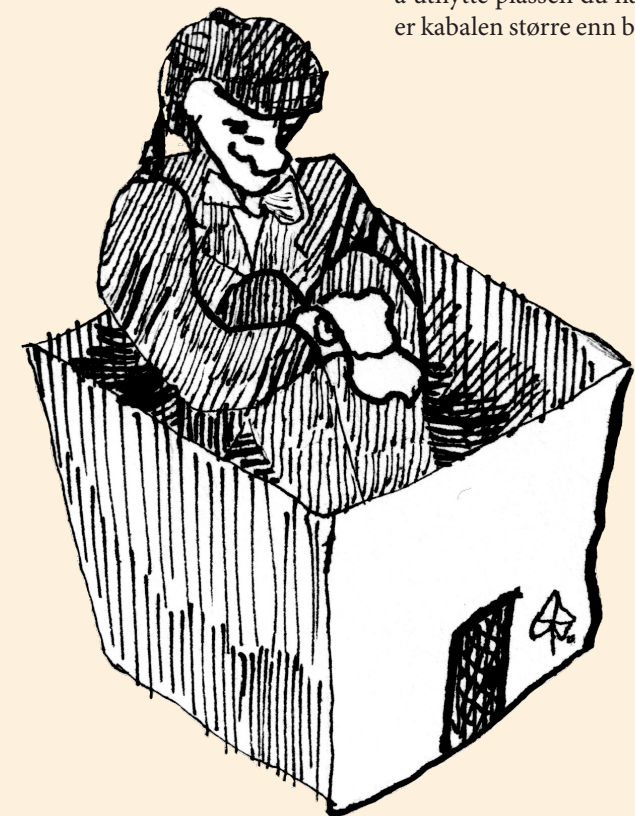
Et tiltak kunne vært en reserveringskvote som gjelder for hele semesteret, ikke bare to uker. Hvor mange reserverasjoner som tillates må vurderes nøye. En så lang tidshorisont ville forhåpentligvis gjort alle mer sparsommelige med de

reserverasjonene de har tilgjengelig, litt som med printerkvoten. Kanskje flere ville ha husket å fjerne reserverasjoner de ikke kommer til å bruke.

Ideelt sett skulle reserveringsportalen vist hvilke reserverasjoner som har utløpt. Dersom man må registrere med kortet sitt på grupperommet når man møter opp, kunne portalen bli oppdatert automatisk med oversikt over opptatte og ledige grupperom. Ulempen med dette er at man sjelden må bruke studentkortet sitt for å få tilgang til grupperom.

Flere fakulteter flytter snart til Gløshaugen gjennom campussammenslåingen. En fristende løsning er å bare bygge nok grupperom, men de pengene eksisterer ikke. Med flere studenter på samme sted vil spørsmål om effektiv utnyttelse av areal bli enda mer pressende.

Det er behov for både lesesaler, undervisningsrom, grupperom, kontorer og kantiner. For NTNU representerer hver ekstra kvadratmeter en ekstra kostnad i både konstruksjon, inventar, renhold og vedlikehold. Å ha nok plass handler om å utnytte plassen du har maksimalt, da er kabalen større enn bare grupperom.



*Dette er en kommentar fra en av Under Duskens journalister.
Ønsker du å ytre deg i Under Dusken? Send inn debattinnlegget ditt til debatt@studentmediene.no!*

Idrettsbygg med en usikker fremtid

Campus Dragvoll er på flyttefot, men det er ikke planlagt noen erstatning for idrettsbygget. Studentene og idretten risikerer å forsvinne i flytteprosessen.

TEKST: Felix Säming Underland I FOTO: Fredrik Robsahm Kjølborg

Stian Selbekk er vitenskapelig assistent på Institutt for sosiologi og statsvitenskap. Han beskriver idrettsbygget som et sentralt og viktig bygg for undervisningen i idrett på Dragvoll. NTNUI organiserer også aktiviteter for tusenvis av studenter hver uke.

– Mesteparten av undervisningen i idrett som foregår på Dragvoll er på idrettsbygget. Her har vi klasserom, haller og idrettslaber, sier Selbekk.

Selbekk er kritisk til hvordan praktisk undervisning kommer til å bli dersom et nytt idrettsbygg ikke kommer på plass når NTNUs campuser skal samles.

– Den største utfordringen ligger i praktiske aktiviteter i hall. Vi er avhengig av å ha en hall. Hvis løsningen blir at vi skal ha den praktiske aktiviteten på Dragvoll og resten av undervisningen på Gløshaugen, så blir det et logistikkproblem.

Med kort tid mellom forelesninger og praktisk undervisning vil det bli vanskelig for studenter å komme frem i tide dersom undervisningen deles mellom campusene.

– Har man praktisk undervisning i hallen fra kvart over ti til tolv, og neste

forelesning kvart over tolv på Gløshaugen, så kommer det ikke til å fungere.

Han påpeker også at idrettsbygget blir brukt som et eksamenslokale. Forrige semester ble kapasiteten på Sluppen sprengt, og 22 emner fikk endret eksamensdato.

– Det er en viktig funksjon som kanskje ikke alltid er så synlig, påpeker han.

Ifølge Selbekk er det derfor avgjørende at et nytt idrettsbygg står klart før det eksisterende eventuelt legges ned.

– Man må unngå et vakuum, både for undervisning og studentaktivitet.

Utover praktiske hensyn mener Selbekk at idrettsbygget også har en sterk symbolsk betydning.

– Det handler ikke bare om kvadratmeter og kapasitet. Idrettsbygget er en del av hvem vi er. Det er et sted folk møtes på tvers av studieretninger, sier han.

Selbakk anerkjenner også at dette er mulig å få til på Gløshaugen, men da må man være bevisst på at ting må gjøres på en skikkelig måte.

– Man kan skape en ny identitet rundt et idrettsbygg på Gløshaugen. Da må man ha forståelse for hva man mister underveis og ta studentene på alvor.

Bruker idrettsbygget minst 5 ganger i uken

Vegard Lauritsen er trener for NTNUI volleyball. Klubben har over 300 medlemmer. Han beskriver idrettsbygget på Dragvoll som en viktig arena for klubben.

– Vi trener i hallen minst fem dager i uken og spiller også kamper der, sier Lauritsen.

Hvert år er det lange køer for å få plass.

– Det er ikke uvanlig at over 100 personer møter opp på uttak. Mange får dessverre ikke plass fordi pågangen er så stor og fordi tidligere medlemmer er garantert plass, forklarer han.

Lauritsen mener det kan bli utfordrende dersom Dragvoll ikke lenger skulle bli tilgjengelig og det ikke bygges et nytt idrettsbygg i tilknytning til Gløshaugen.

– Et nytt idrettsbygg på Gløshaugen ville vært sentralt og gjort det enklere for mange å komme seg på trening, sier Lauritsen.

For Lauritsen handler ikke idrett bare om trening, men også om fellesskap.

– Volleyball gir en sosial form for aktivitet som du ikke får på trenings-senter. Klubben er en av de viktigste sosiale arenaene jeg har i hverdagen, forteller Lauritsen.

Idrettsbygg med usikker fremtid

Njaal Ellegaard Melby er leder av NTNUI. Han er bekymret for hvordan studentidretten kan komme til å se ut



SOSIAL ARENA: Trener på NTNUI volleyball, Vegard Lauritsen, synes at idrettsbygget er en viktig møteplass. Foto: Privat

dersom det ikke kommer på plass en god løsning når NTNU skal flytte.

– Idrettsbygget på Dragvoll har en svært usikker framtid. Vi vet ikke om det blir rehabilitert, erstattet eller lagt helt ned, og det skaper stor uforutsigbarhet for studentidretten, sier Melby.

Han påpeker at om NTNUI mister Dragvoll uten at et nytt anlegg står klart, vil det sette dem i en svært vanskelig situasjon.

Melby forteller at det allerede er gjort en omfattende kartlegging av aktuelle tomter rundt Gløshaugen, men at det finnes svært få egnede alternativer.

– De eneste tomtene er SP Andersens veg 23 og en tomt på Sorgenfri. Grunnforholdene i SP er såpass krevende at bygging blir teknisk vanskelig og dyrt.

Tomten på Sorgenfri er den mest aktuelle for å bygge et nytt idrettsbygg.

– Det haster å få låst Sorgenfri-tomten til idrettsformål i kommuneplanen. NTNU har signalisert vilje til å stille sin del av tomten til disposisjon, men kommunen må gjøre det samme, sier Melby.

Kostnadene for et nytt idrettsbygg er store. Melby understreker at studentene ikke kan bære dette økonomiske ansvaret alene og at staten må bidra gjennom campusprosjektet.

MYE BRUKT: Bare i treningshallene på Dragvoll er rundt 3100 studenter innom ukentlig.

– Studentfrivilligheten blir ofte tatt for gitt. Den brukes aktivt i markedsføringen av Trondheim som studentby, men når budsjettene strammes inn er det nettopp frivilligheten som kuttes først, sier Melby.

Likevel er han forsiktig optimist. En mulighetsstudie starter dette vårsesemesteret. Der skal man se på tomtevalg, størrelse på anlegget og finansieringsmodeller.

– Det er både spennende og lovende. Jeg håper nå at alle involverte aktører legger til rette for en løsning som sikrer studentidretten et bærekraftig tilbud i framtiden, sier han.

Ingen planer om å stenge

Direktør for trening og idrett i Sit, Tor-Arne Hetland, skriver i en e-post til Under Dusken at Dragvoll idrettssenter i dag er det viktigste anlegget for studentidretten i

Trondheim. Sit eier bygget og har per nå ingen planer om å avvikle driften.

– Undervisningen kan flyttes til Gløshaugen dersom et nytt bygg ikke står klart innen 2030, sier Hetland.

2030 er året campussamlingen er planlagt ferdig. Videre forklarer han at det er mulig å flytte deler av undervisningen og disponere idrettsbygget på Dragvoll.

– Praktisk undervisning kan gjennomføres både i eksisterende idrettsbygg, på Gløshaugen og på Helgasetr.

Sit har heller ikke midler til et nytt idrettsbygg. De er avhengige av at andre aktører kommer på banen.

– Et nytt bygg vil være avhengig av en tomt og midler til disposisjon, med et areal tilsvarende det Sit i dag har på Dragvoll, sier Hetland.

Sorgenfri pekes ut som den mest aktuelle lokasjonen, og Sit har sammen med studentene startet en dialog med Trondheim kommune om eiendommen. Han håper kommunen ser potensialet til å kombinere et idrettssenter for studenter med et planlagt mobilitetshus i området.

Byutvikling velkommen

Finansbyråd i Trondheim kommune, Lars Magnussen, skriver i en e-post til Under Dusken at kommunen ønsker byutvikling på Sorgenfri velkommen.

– Kommuneplanens arealdel utelukker ikke et nytt idrettsbygg på Sorgenfri. De kommunalt eide tomten er ikke planlagt benyttet til nytt idrettsbygg, men en blanding av bolig og næringsbygg, sier Magnussen.

Dersom Sit eller NTNU ønsker en løsning på eget areal må kommunen regulere tomten til det. Arbeidet med områderegulering på Sorgenfri er omfattende og kommunen tar sikte på å få vedtatt det neste år, ifølge Magnussen.

UD



KABAL: Vitenskapelig assistent Stian Selbekk forteller at idrettsbygget brukes mye til undervisning. Foto: NTNU



FORSIKTIG OPTIMIST: Leder av NTNUI, Njaal Ellegaard Melby, synes at situasjonen er usikker, men velger å være en forsiktig optimist.





Når skjermen tar over, hva skjer med hjernen?

Skjermen er aldri langt unna, noe som kan ha store konsekvenser for hjernen vår. Ifølge NTNU-professor svekkes både konsentrasjon, læring og sosiale ferdigheter når stadig mer av livet leves gjennom en skjerm.

TEKST: Ingeborg Wahl Taraldsen | ILLUSTRASJON: Anders Køhl
FOTO: Grigore Cazacu og Hans Einar Tuhus Fuglum

Mobilen ligger med skjermen ned på bordet mens Audrey van der Meer setter seg tilbake i stolen på kontoret.

– Bare det at den ligger der reduserer faktisk konsentrasjonen, sier hun.

Van der Meer er hjerneforsker og professor ved Institutt for psykologi ved NTNU, og har i flere år forsket på hvordan hjernen jobber når vi skriver, lærer og tar inn informasjon – og hva som skjer når stadig mer av dette foregår via skjerm.

– Vi er ikke imot digitale verktøy, men vi må bruke dem til riktig oppgave.

Hånden gir hjernen mer å jobbe med

Mye av forskningen van der Meer og kollegene har utført tar utgangspunkt i barns utvikling. I laboratoriet har de sammenlignet hjerneaktivitet når forsøkspersoner skriver for hånd, tegner og taster på tastatur.

– Det vi ser helt tydelig, er at hjernen jobber mye bedre når vi skriver for hånd, forklarer hun.

Når vi former bokstaver med penn eller på nettbrett, aktiveres store deler av hjernen samtidig. Finmotorikken, synet, sanseapparatet og motoriske områder jobber sammen.

– Hver bokstav er et nøyte innlært mønster. Du bruker kroppen på en helt



POSITIV RETNING: Professor Audrey van der Meer håper skjermtutviklingen er på vei til å snu. Foto: Elin Iversen

annen måte enn når du taster. Taste-trykkene er de samme uansett hvilken bokstav du skriver.

Dette har direkte konsekvenser for læring, for eksempel når studenter tar notater på forelesning.

– Når du skriver for hånd, rekker du ikke å skrive ned alt foreleseren sier. Da må du bearbeide informasjonen, velge ut nøkkelord og lage piler og små tegninger. Notatene får bare mening for deg, og det er nettopp derfor de fungerer.

Å skrive alt ord for ord på pc, mener hun blir en mer passiv informasjonsflyt.

– Det går inn gjennom ørene og rett ut gjennom fingertuppene. Hjernen jobber mindre.

Skjermtid som aldri tar slutt

Skjermbruken øker kraftig, også blant studenter. Mange rapporterer om fire til sju timer daglig, i tillegg til studiene.

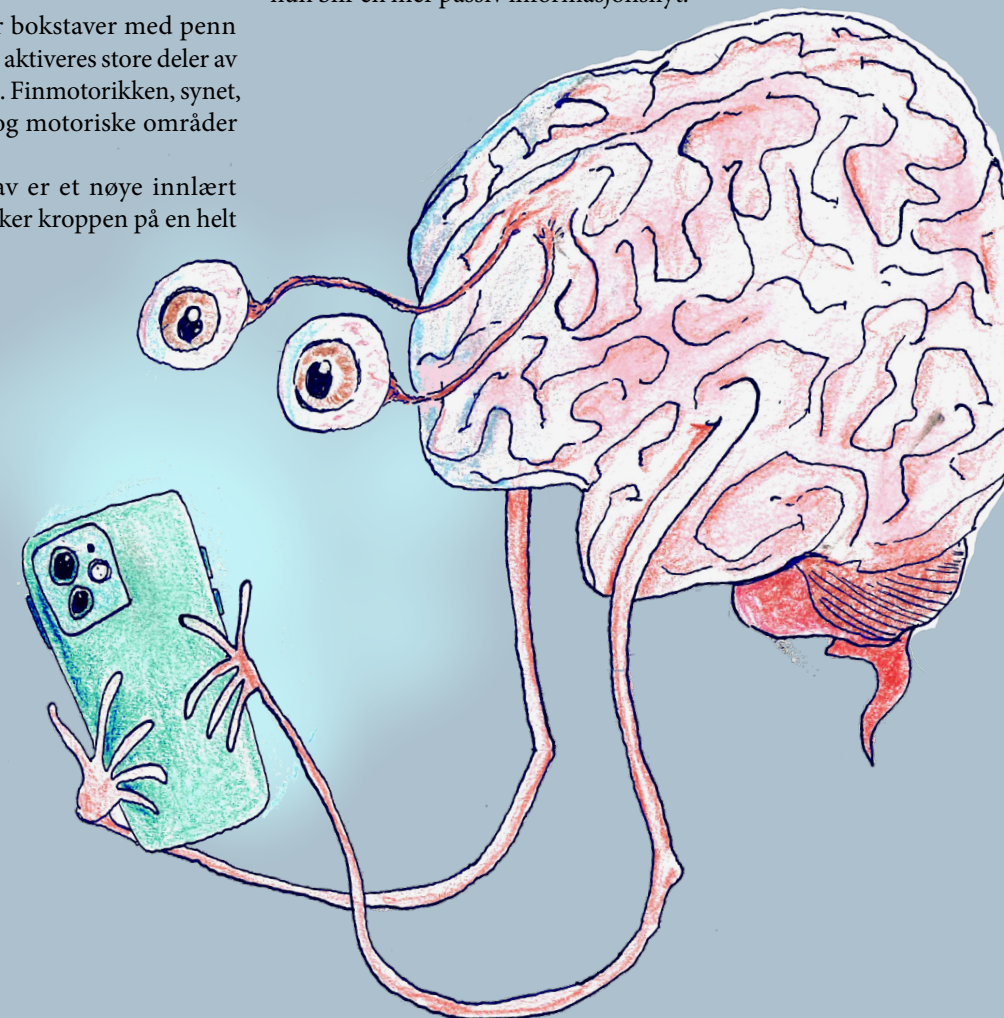
– Skjermen sluker tid. Du skal bare sjekke noe raskt, og plutselig har det gått en time, forteller Van der Meer.

Hun er særlig bekymret for unge og tenåringer. Norske sekstenåringer bruker ifølge forskning seks til åtte timer daglig på mobilen – ofte sent på kvelden.

– De legger seg med mobilen i hånden. Det går på bekostning av søvn, men også av ekte opplevelser.

Ifølge van der Meer er det ikke tilfeldig. Algoritmene er designet for å holde brukeren fanget.

– Dette er kyniske tech-bedrifter som vet nøyaktig hvordan de skal fange oppmerksomheten din.



Mindre trening i det å være menneske

Den økte skjermbruken kan også få sosiale konsekvenser.

– Ungdom øver seg mye mindre på ekte sosiale situasjoner. Det kan føre til at man blir dårligere til å tolke ansiktsuttrykk, kroppsspråk og gester, sier van der Meer.

Hun frykter at relasjoner, språk og empati svekkes når store deler av livet leves gjennom en skjerm. Hun trekker paralleller til små barn, der forskning viser at skjermopptatte foreldre kan påvirke barns utvikling negativt.



HJERNEFORSKNING: Audrey van der Meer og en kollega studerer hjernen i arbeid. Foto: NTNU

– Babyer lærer raskt at de må konkurrere med foreldrenes telefoner om oppmerksomheten, og etter hvert kan de gi opp. Vi er ikke laget for å leve livet med en skjerm mellom oss.

Å logge av gir utslag i hjernen

I et eksperiment ved Nevroviten-skapelig utviklingslaboratorium (NU-lab) testet forskerne to unge menn før og etter at de logget helt av sosiale medier i ett år. Dette var en sentral del av NRK-serien «Avlogga», som fulgte to småbarnsfedre i ett år uten telefon.

– Resultatene var tydelige: Etter et halvt år uten konstant informasjons-bombardement, så vi flere funksjonelle forbindelser i hjernen når de skrev og tegnet.

Det å kjede seg litt, mener hun, er undervurdert.

– Det er når du sitter på en benk og venter på bussen, uten skjerm, at de store tankene kan komme.

Husk at den har en av-knapp

Van der Meer mener at det er fullt mulig å redusere skjermbruken – også som student.

– Slett apper som Tiktok. Slå av varsler. Det er kanskje det viktigste. Det finnes faktisk en av-knapp på mobilen; de fleste har bare glemt den, sier hun og smiler litt.

Selv har hun satt telefonen på lydløs nesten hele døgnet.

– Vi ser allerede en motreaksjon. Flere land gjeninnfører håndskrift i skolen, og folk begynner å forstå at mer skjerm ikke nødvendigvis er bedre.

Hun håper utviklingen er i ferd med å snu.

– Hjernen vår er laget for bevegelse, sanser og ekte relasjoner. Det må vi ikke glemme. **UD**

Oppdaterte skjermråd fra regjeringen

Den 8. januar kom regjeringen med oppdaterte anbefalinger til skjermbruk hos barn og unge. Disse bygger på rådene fra 5. juni.

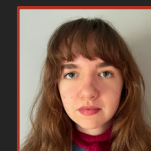
- Ungdom mellom 13–18 år bør maksimalt bruke 1,5–3 time per dag på fritiden, gjerne mindre.
- Ikke bruke skjerm som trøst eller for å avlede barn fra negative følelser.
- Unngå at det brukes skjerm under måltider.
- Ikke ha på skjerm i bakgrunnen.
- Unngå skjerm siste timen før leggetid.
- Ikke ha mobil eller nettbrett ved sengen.
- Skjermbruk skal ikke gå utover fysisk aktivitet, lek, skole, måltider eller sosialt liv.

Hentet fra: regjeringen.no

Kommentar:

Ikke glem Sudan

12 millioner mennesker på flukt, etnisk rensing og tusener av sivile drept. Situasjonen i Sudan er så forferdelig at det er vanskelig å ta det innover seg, men vi snakker ikke om det.



MIRIAM TVINNEREIM
Journalist i
Under Dusken

ILLUSTRASJON: Lea Lauvland Longva

I 2023 brøt det ut borgerkrig mellom militæret i Sudan og den paramilitære gruppen Rapid Support Forces (RSF). Siden da har 150 000 mennesker blitt drept, og 12 millioner mennesker drevet på flukt. Det er nå fare for en hungersnød hinsides alle proporsjoner ettersom mangel på mat rammer 30 millioner mennesker. Kvinner og barn er ikke trygge noe sted fra den utbredte seksuelle volden og overgrepene som nå kjennetegner konflikten. Flere byer ligger i ruiner, og sulten sprer seg.

Eskaleringen av borgerkrigen i Sudan har fått en del oppmerksomhet i mediene etter at byen Al Fashir ble tatt over av RSF i slutten av oktober 2025. Likevel er det påfallende at de fleste nasjoner har vendt ryggen til en konflikt som har vart i en årrekke. Er Sudan for langt unna til at vi bryr oss?

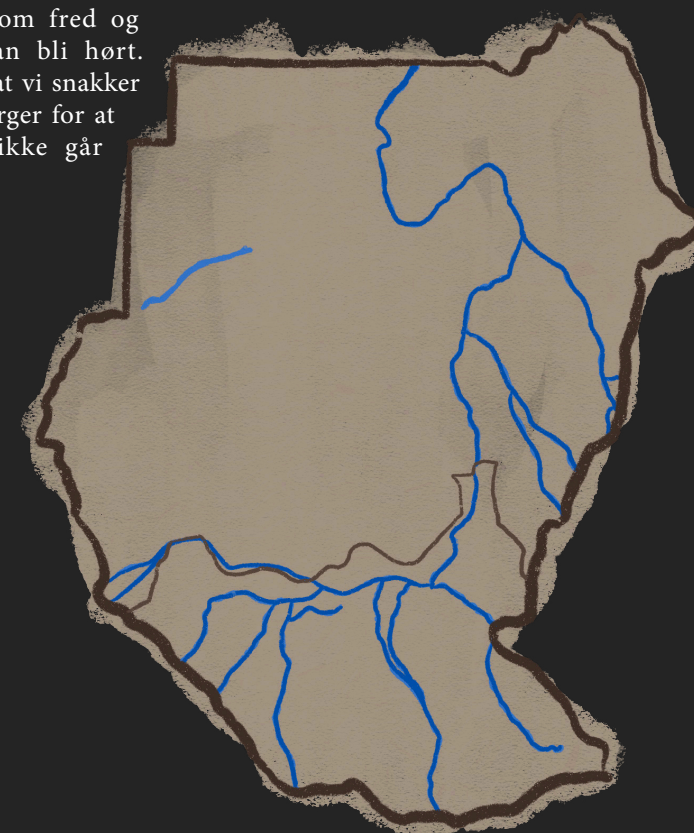
Raftoprisen er en pris som tildeles for menneskerettighetsarbeid. I 2025 gikk den til ERR, som står for Emergency Response Rooms. Dette er en gruppe av frivillige sivile i Sudan som gjør alt de kan for å bistå med nødhjelp. Blant ruiner og slagmarker skaper ERR byrom som tilbyr mat og annen livsnødvendig hjelp. Selv om situasjonen synes håpløs, nekter disse lokalsamfunnene å gi opp.

Ved å bidra med det man har og vise solidaritet kan man komme langt. Jobben som Emergency Response Rooms har gjort viser oss den livsviktige forskjellen sivile kan utgjøre. Jeg tror det er små ting vi kan gjøre for å bidra, selv om vi befinner oss langt unna. Det ligger makt i en studentby som Trondheim.

Byen vår rommer for eksempel ISFiT, som er verdens største internasjonale studentfestival. Denne bidrar til at studenters rop om fred og rettferdighet kan bli hørt. Det viktigste er at vi snakker om Sudan og sørger for at grusomhetene ikke går upåaktet hen.

Krigen har altfor lenge blitt ignorert, visket ut av mediebildet og verdenssamfunnet. Oppmerksomhet betyr at vi ikke tolererer å leve i en verden uten respekt for menneskeliv og menneskeverd. Stiftelser som Rafto bidrar til å rette søkelyset mot Sudan. La oss hjelpe dem ved å sette dette på dagsordenen sammen.

Dette er en kommentar fra en av Under Duskens journalister.



Gatemiks og kulturberar:

– Om eg ikkje sov på skulen, so teikna eg

Det er 14 minusgrader på «Solsiden», og kunstnaren Jovnna Levi er kledd i Joks Vars er kledd etter vêret.

TEKST: Peder Bergset Botten | FOTO: Torstein Olav Eriksen | ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen



– Eg har skinnvottar og skinnhuve, har kledd på meg heile økosystemet her.

Kunstnaren og rapparen kjend som Jovnna Levi er vand med kulde; han har vakse opp i Alta og Kautokeino.

– Men kulda hittar annleis her i Trondheim. Lufta er fuktigare, eller noko. Og i byen kler ein seg jo annleis enn ute i Finnmark.

Sjølv om han står i kunststudioet med mest synleg vegg- og golvoverflate på heile Kunstakademiet, orsakar han «rotet».

– Eg er i prosessen med å flytta inn att etter jol. Eg fekk studioet i august, men har vore ganske oppteken med musikkproduksjon, so eg har hovudsakleg jobba i lydrommet.

Han har ikkje meir enn eitt måleri ståande i studioet sitt.

– Eg har vore ganske produktiv, altso. Men sjølv om eg er rappar og kunstnar, so er eg framfor alt ein «hustler», so eg sel det bort.

– Ein er nøydd til å spela med dei korta ein får utdelt

I dag fyllest livet av rap, kunst og kampsport.

– Det er livet mitt. Å laga kunst; å laga musikk. Resten av dagane trenar eg muay thai og kickboksing.

Kunstinntektene tener heldigvis til livets opphald.

– Det spelast nokre konsertar, og eg får seld nokre bilete, so eg treng eigenleg ikkje nokon jobb i tillegg.

Kunsten er nemleg lett omsetteleg.



SPRÅK OG KULTUR, HAND I HAND: Tek du det eine, so rasar det andre.

– Det er faktisk ein del interesse. Eg veit ikkje om eg burde seia det, men eg seier det: Det er mange som er opptekne av å støtta samisk kultur, og å støtta i ein tidleg fase.

Då siktar han til at mange av kunstverka seljast heim att til Finnmark.

– So, det er veldig hyggjeleg. Ein er jo nøydd til å spela med dei korta ein får utdelt. Men eg har faktisk fått seld ein del her i Trondheim òg. Når folk kjem inn i studioet, so prøver eg å selja.

Ein andre heim

Ein låsast av og til litt inne i seg sjølv som kunststudent.

– Alle arbeider til ulike tider når me har so frie timeplanar. Ein ser lite til kvarandre, so ein er nøydd til å gjera ein innsats for å vera ein del av miljøet.

Sjølv har han ein form for døgnrytme.

– Eg plar koma her i to-tida, og so arbeider eg til seks-sju, før eg fer og trenar eit par timer. So kjem eg attende og jobbar meir.

Og han er ikkje den einaste som er på jobb på kveldstid. – Dei sender dei der Securitas-folka for å kasta oss ut etter sånn halv tolv. So, eg er alltid nøydd til å gøyma meg etter elleve-tida. Då er eg litt stille, og sørgjer for å ikkje ha på musikk.

Men han kjem seg heim frå atelieret før leggetid.

– Me har ikkje lov til å sova her, av ein eller annan snodig grunn. Om me hadde lov, so hadde eg gjort det.

Men det er jo òg fint å ha ein heim å fara til, seier han.

SPONTAN: Jovnna let handa gjera kva enn ho vil.

– Eg bur i eit jentekollektiv. Det er jo ganske hyggjeleg. Eg er oppdregen av ein veldig kjærleg mamma, so eg er vand til å vera med damer.

Men det er ein ting resten av kollektivet ikkje forstår av mannen.

– Eg et hovudsakleg berre reint reinkjøt. Det tykkjer dei at er kjempesnodig. Det er ikkje ein diett eller noko, det er berre lett å laga, og so smakar det so godt.

Arv og miljø

Mora er heller ikkje framand for det kreative.

– Mamma har vore skodespelar og arbeider i kulturskulen i Tana. So, eg har hatt mykje kultur kring meg.

Faren har òg vore borti penslar og palettar.

– Han måla, då han var yngre. Men han slutta.

Kunstnaren har altso vakse opp omringa av kunsten.

– Eg lurar på om det har hatt noko å seia, eller om det berre er genar. Eg er litt usikker på det, men det er vel sannsynlegvis ei blanding.

Gatemiks

Jovnna var fødd i Kautokeino i 1998.

– Der gjekk eg i barnehage, og der lærte eg meg å snakka. So flytta me til Tana då eg byrja på skulen.

Men skulen var ikkje yndlingsaktiviteten.

– Eg har teikna heile livet, fordi eg tykte at alt anna var dritkjedeleg. Å gjera det folk seier – eg har aldri klart det. Då teikna eg i staden. Og, dæven, eg har fått mykje kjeft for det. Om eg ikkje sov på skulen, so teikna eg.

Ingen kunne få han til å gjera noko anna.

– Men eg fekk jo ein unik kompetanse ut av det, då. Alt skjer av ein grunn.

Han kjenner tilhøyrslrle til både til Kautokeino og Tana.

– Eg er oppvaksen begge stadar, litt sånn gatemiks. Du veit, dei beste hundane er dei som er ein miks av ulike rasar.

Det veit han frå Kautokeino.

– I Kautokeino har me masse laushundar som fer rundt og parrar med kvarandre, so vert det dei beste kvalpane – gatemiks. Eg får det beste av begge verder, dobbel tilhøyrslrle.

Språk og kultur, hand i hand

Finnmarkingen tenkjer å flytta heim att ein gong, men ikkje rett etter at han er ferdig på kunstutdanninga.

– Fyrst vil eg sjå kva Noreg har å tilby. Planen fram til då er å leva av kreativiteten min og tena pengar på å gjera noko eg har lyst til.

Det er spesielt éin god grunn til å flytta nord att.

– Eg har lyst til å verta far ein gong, men det er jo ikkje so lett å oppdra ein samisk unge i ein by som Oslo eller Bergen. Der har dei ingen å prata samisk med, og dei har ingen fjell. Kor mykje samisk kan ein prata når ein ikkje har nokon å prata med?

Framtida får koma som ho kjem.

– Eg kan ikkje fortelja deg kva eg skal gjera dei neste ti åra, men eg kan fortelja kva eg skal gjera dei neste ti timane. Eg skal gjera ferdig intervjuet, so skal eg arbeida med skule, so skal eg trenar. Og alt dette med ein intensjon om at eg skal ha det betre om ti år.

– Mamma gav meg ei teikneblokk for at eg skulle halda kjeft

Spesialiteten til kunstnaren er teikning.

– Eg teiknar mykje og har gjort det heile livet. Men eg prøver å utforska og utvida kompetansen min til andre medium, som tresnitt, oljemåling og akrylmåling.

Han overdriv heller ikkje mykje når han seier at han har teikna heile livet.

– Eg voks opp før Ipad og alt det der, og eg prata masse. Ho mamma vart pisslei av at eg prata i eitt,

og for å få meg til å halda kjeft, so gav ho meg ei teikneblokk.

Det gjorde ho so fort guten var i stand til å halda blyanten og blokka.

– Eg var vel i treårsalderen. Sidan då har eg teikna aktivt. Kvar gong eg fekk ein blyant og ei blokk, so hadde eg noko å tenkja på.

Og slik er det endå, seier han.

– Om jentene i kollektivet var her, so kunne dei stadfesta det. Dei har heller ikkje lært seg trikset med teikneblokka endå.

I sjuårsalderen fann han ei ny kjelde til inspirasjon.

– Eg las manga. Naruto og Dragonball. Det treffe meg i kjernen. Fyrst og fremst fordi det var teikna, og eg tykte at teikningane var jævleg kule. Det tykkjer eg framleis. Og so handla det alltid om å slåst. Men det var fyrst då eg var 23 år, at eg byrja å trenar kampsport sjølv.

Den samiske halvtimen

Ein stor inspirasjon for Jovnna har vore kunstnaren Anders Sunna.

– Eg vann jo Draumestipendet i 2017 og skulle møta han Anders Sunna. Men det vart ikkje noko av. Me samar har nok ein annan måte å rekna tid på.

Ein tek det som det kjem, hevdar han.

– Det finst eit fenomen som heiter «den samiske halvtimen», som kan dryga ut i fleire dagar. Om ein same seier «om ein halvtimen», so kan han koma om ein halvtimen eller om fem timer. So eg fekk aldri møtt han Anders Sunna. Eg har eit kallenamn for han: Anders Summal.

Summal er eit samisk ord som tydar «vilkårleg» eller «tilfeldig».

– Me to er like slik, so det vart ingenting av det draumetreffet.

Han seier at han møtte eit kultursjokk då han flytta til byen.

– Her respekterer ein tida til kvarandre og kjem tidsnok. Eg erfarte det på ein deit ein gong, og det var ikkje so populært. Eg var vel faktisk berre ein førtifem minutt for sein.

«Eg vil setja samisk rap på kartet, vil visa verda kva ein kan gjera med dette språket»

– Eg vil visa verda kva ein kan gjera med dette språket

Han har teikna sidan han var tre år, men byrja ikkje å rappa før han var fire.

– I 2002 slapp Eminem albumet *The Eminem Show*, som mamma kjøpte. Sidan då har eg vore forelska i rapp. Eg visste ikkje kva han sa, men det var noko med energien, at han høyrdest forbanna ut. Eg veit ikkje, han berre høyrdest kul ut.

Sjølvskriven rapp vart til i tredje klasse.

– Og fyrste opptaket gjorde eg på ein Sony Ericsson då eg var 11. So sette eg det inn i Sony vegas og putta på ein beat frå Youtube. Eg skriv endå ikkje beatar sjølv, men eg skulle ynska at eg gjorde det. Eg trur eg kunne.

Samisk er det sjølvsagde språkvalet når det skal rappast.

– Eg vil setja samisk rap på kartet, vil visa verda kva ein kan gjera med dette språket. Både mamma og pappa var opptekne av at eg skulle snakka språket godt. Me har sju kasus, og eg skulle bruka dei riktig.

Han har til og med studert samisk.

– Eg studerte samisk som morsmål i eitt år i Tromsø, altso samisk lingvistikk. Men det var ikkje so gøy som det høyrtest ut, og det høyrdest dødsjedefleg ut.



TENKJAREN: Kunst forkklarar korleis eit folk tenkjer om å vera eit folk, meiner Jovvna.

Den tidlegare lingvistikkstudenten seier at samisk eignar seg for rapp.

– Samisk er veldig pragmatisk. Ein kan stokka om på orda, utan at dei mistar meininga si. Det er fullt av diftongar. Det gjer det til eit språk som er lett å leika seg med, godt for rapping. Det er mindre kleint enn å rappa på norsk.

Ha med snøskuter!

Neste album er straks klart for lansering, og kjem... Ja, det kjem når det kjem.

– Ein singel kjem i laupet av januar, og eg håpar at albumet kjem i mars. Eg er litt usikker på når; eg vil at det skal vera gjort skikkeleg.

Til tross for å berre ha gjeve ut éin singel so langt, er han fanga opp og kan finnast på scena allereie.

– Eg speler på Trondheim Calling i slutten av januar. Eg kjem med ei overrasking. Eg kjem til å visa ei ny retning for korleis samisk musikk kan opplevast, som ikkje har vore høyrd av nokon før.

Albumet skal òg by på nye inntrykk.

– Det kjem rapp, som tidlegare, men eg trur at eg vil overraska folk med kor variert stilen min kan vera.

Når han viser til tidlegare utgivingar, snakkar han om bidraget til samisk grand prix, «Jovvna fra Tana».

– Eg ville jo at det skulle vera ein party-låt, men eg har mykje meir å koma med. Eg vil snakka om tilstanden i samisk kultur. Situasjonen til språket, at me er få som pratar det.

Men éin ting var viktigare enn alt under grand prix, nemleg HMS.

– Då eg skulle opptre, so ville eg køyra snøskuter ut på scena, men det fekk eg ikkje lov til på grunn av HMS, sa dei. Eg sa berre at: HMS, det er døds viktig, og HMS står for «ha med skuter».

FINNMARK!

Samisk kultur er hjartesaka, seier han.

– Det er alt av oppveksten min og tilhørsla mi. Men han er truga. Me veit ikkje kor mange generasjonar det vil overleva. Det plagar meg. Eg tykkjer det er so mykje fint me kan få ut av det. Det vil eg prata om i rappinga mi.

Men fyrst og fremst skal det vera moro.

– Eg tvilar på at alt kjem til å vera på samisk; eg kan jo både samisk, norsk og engelsk.

Albumet er skrive for heimestaden, og finnmarkingane skal kjenna seg att.

– Det kjem til å ropa ut: «FINNMARK!». Det skal kjennast ut som vidda, som stemninga der. Mørkt og kaldt. Men me har det jævleg gøy.

Og det vil han «omsetja til musikk», som han seier.

– Eg vil at folk heime skal høyra på og at dei skal kjenna seg att i det. Eg pratar om korleis me opplever verda.

Kultur under press

Kunst og kultur er nokre av dei viktigaste sakene i tida vår, ifylgje kunstnaren.

– Den samiske kulturen er under konstant press. Eg er redd for at han kjem til å svekkjast, eitt menneskje om gongen, og til slutt kjem ingen til å vera att. Det er ikkje berre berre å slåst for rettene sine gong etter gong.

Han seier at det til slutt vert overveldande.

– Det brytast lover for å byggja ut det eine og det andre, og so er det dei som demonstrerer som arresterast.

Heldigvis klarar han sjølv å bidra positivt i denne samfunnsutviklinga.

– Det har kome so mange ungar på elleve–tolv år til meg som seier at dei elsker det eg gjer. Det er viktig for meg, fordi dei interesserer seg for min bruk av språket. Når eg ser at eg påverkar ungar, so kjenner eg at eg bidreg til samfunnet og den samiske kulturen.

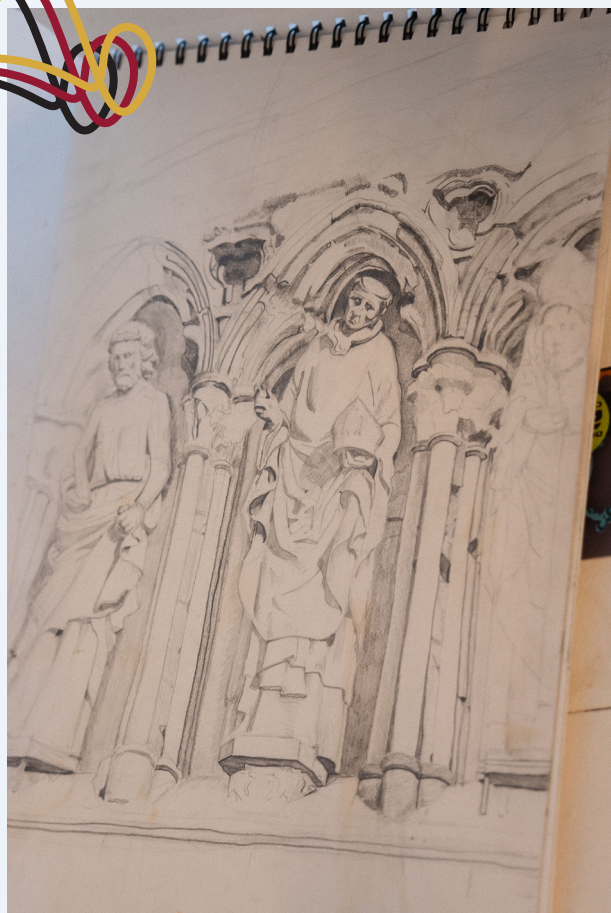
Han meiner framleis at ein treng å investera i kultur og kunst.

– Kunst forkklarar korleis eit folk tenkjer om å vera eit folk. Det forkklarar mykje om ein kultur. Det meiner eg at er viktig å investera i, so har me noko som reflekterer oss. **UD**

«Det skal kjennast ut som vidda, som stemninga der. Mørkt og kaldt. Men me har det jævleg gøy»



TRESNITT: Vidaregåane på bygg- og anleggsteknikk kjem visstnok ikkje nytte på kunstutdanninga.

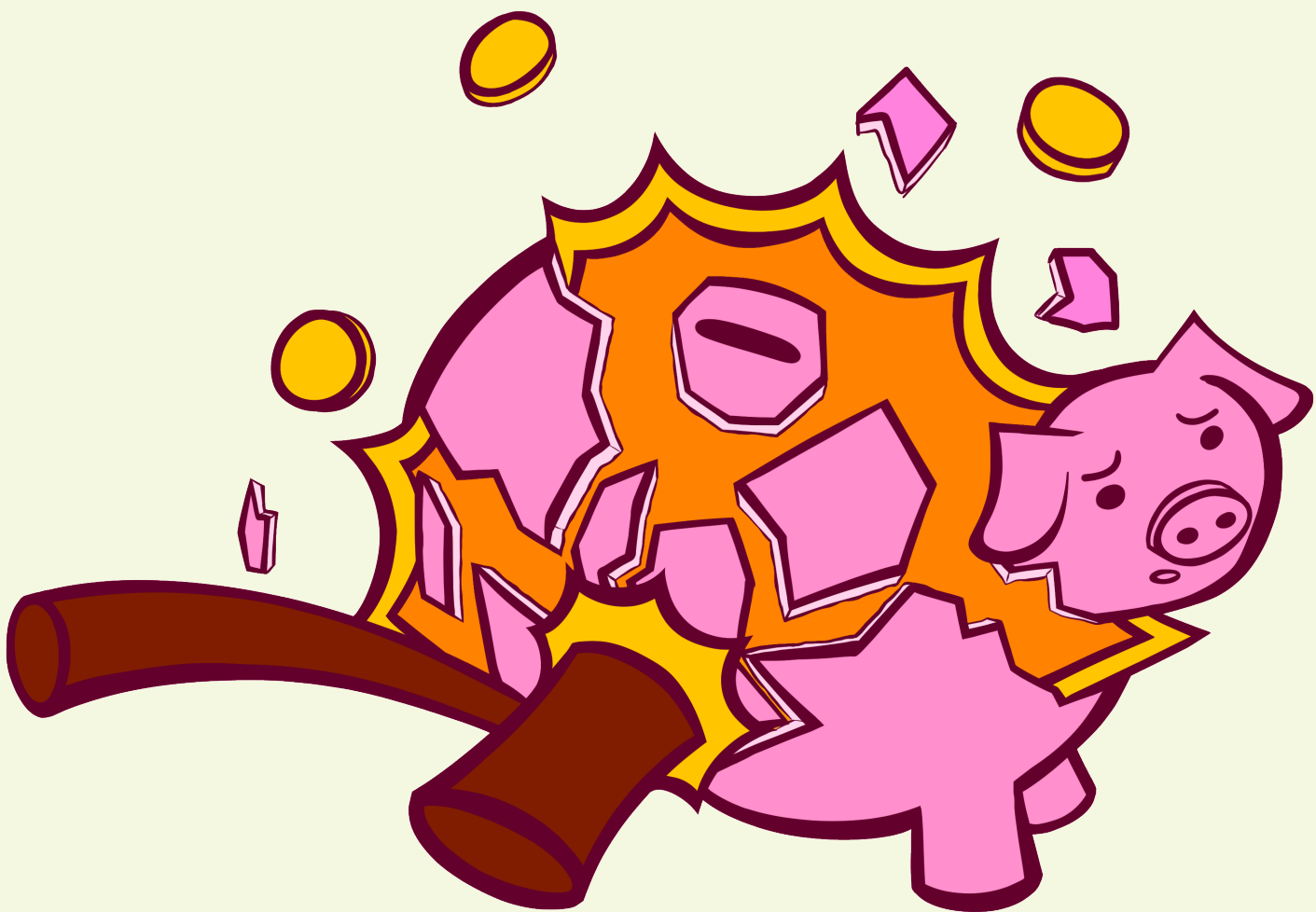


ERFAREN: Sidan han vart i stand til å halda blyanten og teikneblokka har Jovvna Levi Joks Vars teikna.

Juleferien som kostar skjorta: – Ei bombe i økonomien

Eit nytt semester står for døra og Trondheim stappast full med studentar frå heile landet – alle litt fattigare etter juleferien. For nokon studentar kostar familietida meir enn kva stipendet dekkjer.

TEKST: Inga Sægrov Binningsbø og Margit Adde | ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug



NASJONALT REISEKORT: Tiltaket NSO-leiar Sigve Næss Røtvold fremjar er vedtatt utreia i Statsbudsjettet. Foto: NSO/Skjalg Bøhmer Vold

Masterstudent Ådne Solheim må planlegga nøye når han skal reisa heim til Tromsø i feriane, viss ikkje går det hardt utover økonomien.

Han byrja på ein master i elektronisk systemdesign og innovasjon ved NTNU i haust, og allereie ved studiestart merka han at pengane ikkje strakk til.

– Med ein gong eg kom til Trondheim, merka eg at stipendet ikkje kom til å vere nok. Det har gått hardt utover sparekontoen, seier masterstudenten.

Solheim fortel at sparekontoen hans har blitt redusert med kring 20 000 kroner sidan han kom til Trondheim. Mange av pengane han spara opp gjennom jobbåret sitt, er vekke no når han studerer.

– Å bestille reise heim er som å utløysa ei bombe i økonomien min. Eg slit allereie med irriterande matprisar.

På grunn av dei høge kostnadane besøker Solheim familien sjeldan.

– Den einaste gongen eg dreg heim er i juleferien. Det vert for dyrt å reise heim i småferiane. Eg ofrar mykje familietid, fortel fattigstudenten.

– Difor ser me føre oss eit nasjonalt reisekort der ein betalar éin pris for å reisa i heile landet med buss og tog, forklarar NSO-leiaren, som sjølv kjem frå Mo i Rana i Nordland fylke.

Organisasjonen jobbar for auke i studiestøtta, og har nyleg kunne feira at studiestøtta skal knytast til G, altså grunnbeløpet i folketrygda, frå 2026. Auke i studiestøtta er difor eit sentralt tiltak, også knyta til reise.

– Me veit at det er dyrt å reisa, difor er det fremste tiltaket å auke studiestøtta. Å knyta den til G gjev oss ei meir føreseieleg studentøkonomi, meiner han.

Nasjonalt månadskort på oppfordring av Stortinget

NSO jobbar målretta mot å knyta studiestøtta til 1,5 G og leiaren påpeikar at dette er eit minimumkrav for at studentane skal få betre råd. Men for at alle skal kunne reisa billigare heim, trengs fleire tiltak.

– Ein lyt òg byggja klimavenleg kollektivtransport i heile landet, nettopp fordi me har studentar i heile landet. Eit



DRAUMAR: Studenten Ådne Solheim drøymmer om tog og høgare studiestøtte. Foto: Inga Sægrov Binningsbø

godt eksempel er å få byggja ei jernbane til Tromsø.

Røtvold peikar på eit felles ansvar ovanfor studentane og trekk fram regjeringa og transportselskapa.

– Regjeringa har ansvar for å knyta studiestøtta til 1,5 G og vedta dette i statsbudsjettet. Transportselskapa på regionalt nivå må kommunisera ilag, noko som kan bidra til eit nasjonalt reisekort, meiner NSO-leiaren.

Røtvold kan òg dela det lyspunktet som er vedtak 56 i statsbudsjettet for 2026. I vedtaket heiter det følgjande:

« Stortinget ber regjeringen utrede, i dialog med fylkeskommunene, muligheten til å innføre et nasjonalt månedskort for kollektivtransport. Målet er å kunne innføre et slik kort i løpet av 2027. Innføring forutsetter enighet og bevilgning i statsbudsjettet for 2027 ».

– Det er eit viktig steg på vegen til eit nasjonalt månadkort allereie frå neste års statsbudsjett, forklarar han.

Tips frå flyselskapa

Catharina Solli er kommunikasjonssjef for Widerøe, som vart kjøpt opp av Norwegian i 2024. Difor svarar ho på vegne av baa selskapa. Ho har fleire tips til studentane som ynskjer å bestille ei rimelegare reise.

– Meld deg opp på nyheitsbrev og følg med når det kjem kampanjar, då er det ofte gode prisar å oppdrive.

Ho legg til at Widerøe tilbyr både ungdoms- og studentbillett. Norwegian har rabatt for dei under 26 år.

Når det gjeld studentane som skal reise langt ut til distrikta, påpeiker ho

at Widerøe blir betalt av staten for å oppretthalde visse flygingar, som ellers ikkje ville vore bedriftsøkonomiske. Dette er sokalla FOT-ruter.

– Sidan Widerøe har vunne anbud på desse rutene, vart maksprisen halvert.

Solli presiserar òg at ruter der det ikkje går direkteflygingar vert dyrare, ettersom det teknisk sett er to eller fleire turar.

Avhengig av fly

Ådne Solheim planlegg reisa heim so grundig og i so god tid som mogleg, viss ikkje kan det hende at han brukar heile stipendet på heimreisa, sjølv med studentrabatten.

– Eg nyttar meg hovudsakleg av fly sidan det ikkje går tog til Tromsø, og bussen tek over eit døgn å reisa med, fortel masterstudenten.

Solheim lengtar etter rimelegare heimreise, og i tråd med NSO-leiaren drøymmer han om tog til heimbyen.

– Eg tykkjer absolutt at studiestøtta burde vore høgare. Og at det skal gå tog til Tromsø, legg Solheim drøymande til.

ud



VER PÅ VAKT: Kommunikasjonssjef ved Norwegian og Widerøe, Catharina Solli, ber studentane følgja med på nyheitsbrev for billigare billettar. Foto: NTB Kommunikasjon Widerøe

MØLLENBERG-BRANN:

– Ikkje akkurat kjekt å mista bustaden sin

Studentar er notorisk dårlege på brannsikring. Me bur tettpakka, blokkerer rømningsvegar med diverse ræl og varmar pizza halvvegs bevisstløyse midt på natta. Kva er risikoen, og kva burde me gjere annleis?

TEKST: Inga Sægrov Binningsbø og Halfdan Rindom Tofte

FOTO: Fredrik Robsham Kjølberg og Grigore Cazacu

ILLUSTRASJON: Pernille Leine Nilsen

I november i fjor tok det fyr på loftet i eit av dei gamle trehusa på Møllenberg. Dette er ein bydel prega av både mange studentar og eldre bygg som står tett i tett.

Studentane Ida Christiansen og Synne Heggelund, som bur i nørørådet, har vore litt ekstra nøye i etterkant av hendinga.

– Me har tenkt litt meir på brannsikring i etterkant av brannen Det er veldig tett med hus her på Møllenberg, seier Christiansen.

Heggelund påpeikar at dei har vorte meir observante på kvar naudutgangane i huset er og kva dei skal gjere i tilfelle brann.

Finansstudentane har tidlegare erfaring med at brannvesenet har mått rykt ut til kollektivet deira på grunn av matlaging ved komfyren.

– Det var ein som brann bacon, og då gjekk brannalarmen i heile bygget, fortel Christiansen.

Jentene påpeikar at det ikkje var dei som utløyste alarmen, og dei har difor ikkje kjent behov for å endra rutinane.

– Eg gjer ikkje noko annleis no enn tidlegare. Eg føler at me har gode rutinar, seier Heggelund.

Jentene kan likevel fortelja om at dei har slutta å lada elektronikk om natta etter at naboen sin elsparkesykkel tok fyr tidlegare på hausten.

– Eg slutta nesten med ein gong. Det er sopass gamle bygg her, seier Heggelund.

Brannvesenet melder

Dei vanlegaste årsakene til brann i hus er knyta til lading av elektronisk utstyr og matlaging. Av dei over 60 000 branntilfella i Noreg sidan 2016, var over halvparten forårsaka av desse.

Branningeniør Oddmund Leikvoll fortel at komfyrulukker er spesielt vanleg blant studentar.

– Tørrkoking er spesielt ille; om ein kokar poseris og vatnet fordampar vekk, kan det lett ta fyr, utgreier Leikvoll.

Om det fyrst oppstår brann er det viktig å ha gode brannrutinar. Leikvoll påpeikar at det er viktig å sikra frie

rømningsvegar, noko studentar er spesielt dårlege på.

– Studentar har lite plass og blokkerer ofta rømningsvegar med diverse jakker og andre klede, fortel han.

Inne i leilegheita er det leigetakar som har ansvar at rømningsvegane er frie og kan nyttast ved brann. Utleigar har på si side ansvar for at bygningen har lovlege og fungerande rømningsvegar, og at desse er forsvarleg vedlikehaldne.



Ansaret er delt, men tryggleiken føreset at begge partar tek sitt ansvar.

– Det kan vera lurt å ha overblikk over rømmingsvegar, men nokre av desse, som vindaug i andre etasje, burde ikkje testast i fredstid, seier Leikvoll med eit glimt i auga.

Studentene fra brann- og rednings-skolen Morten Ydstie og Johannes Knævelsrud Pettersen meiner at røykvarslar er spesielt viktig for å redusera risiko om det oppstår brann.

Dei fortel at om røykvarslar ikkje er på plass, er det utleigar sitt ansvar, men at studentar kan sjå på røykvarsel og produksjonsår for å sjekke om alt er på plass.

Det er òg viktig at ein tek sloknings-apparatet med utandørs og snur det ein gong i kvartalet for å hindra at pulveret klumpar seg.

– Om sikringa ikkje er tilstrekkeleg, lyt ein snakka med utleigar, seier Ydstie.

Det er ikkje alltid sikkert at utleigarar er lette å få tak i. Pettersen føreslår at ein kan kjøpa røykvarslar og så få utleigar til å betala for han i etterkant.

Ynskjer å vera ei motpol

Leiar for teknisk avdeling i Sit, Paul-Erik Normann, fortel at bygga og demografien i Trondheim gjer at brannsikring kan vera spesielt viktig.

– Me er den nest største studentbyen i Noreg, og me har mange gamle bygg og bygardar. Så dette fører jo til at ein må teke meir omsyn, fortel Normann.

Hjå Sit sine bustadar har dei jamne brannsjekkar utført av uavhengige kontrollørar, som føregår månadleg til vekentleg, basert på kva bygg det er. Nokre bygg har nemleg høgre krav, til dømes gamle bygg og bustadblokkar.

– Sit har ei heilskapleg brannsikring der me går over lovkrava. På den andre sida dekkjer me under 20 prosent av busetjingane til studentar, seier Normann.

Han meiner at kommunen og samskipnadar bør setja ein høg standard når det gjeld sikringsnivå. Ifølgje Normann burde private utleigarar ha større fokus på brannsikring.

– Me ynskjer å vera ein motpol, anten det er på pris eller kvalitet, som ein



VORE UTE EI VINTERNATT FØR: Romkameratane på Møllenberg har hatt brannvesenet på besøk før.

profesjonell utleigar. Me føler på eit samfunnsansvar, fortel Normann.

Han påpeikar at brannsikringa er betre i dag enn den var for 20 år sidan, men at den framleis kan verte betre mange stadar.

Ein kan mista livet

– Konsekvensane av dårleg brannvern kan vera forferdelege. Du kan mista livet. Om det skjer ein brann og du ikkje har ein rømmingsveg, så døyr du, rett og slett, fortel leiaren.

Det er i kva grad små utleigarar oppnår krava Normann er mest bekymra for. Han meiner at nokre utleigarar kanskje tenkjer meir på profitt enn på sikring. Då er det viktig at det vert varsla om dårleg brannsikring.

– Me er glade når studentar varslar om dårleg brannsikring, men det er ofte foreldra som tek ansvar, seier Normann, som sjølv har ungar som er studentar.

Normann seier at alle dei gamle bygga og bygardane i Trondheim gjer at ein må ta meir omsyn og presiserer at ein lyt gjere ekstra nøgd no rundt vintermånadane, når det brenn mest.

– Studentane er også viktige pådrivarar i kva avgjerder som vert tekne, både innad i samskipnadar, men også politisk, seier han.

Studentar i dag er meir kvalitetsbevisste

Røykvarslarar varslar til Sit sine kontor om noko skjer, anten det oppstår røyk, blir veldig høg temperatur eller om nokon prøver å skru dei ut.

– Studentar i dag er kanskje meir kvalitetsbevisste. Dei ser etter om ting



MOTPOL: Leiar for teknisk avdeling i Sit, Paul-Erik Normann, fortel at Sit ynskjer å vera ein motpol som profesjonell utleigar.

er på plass, meiner teknisk rådgjevar i Sit Terje Werner Johansen.

Johansen meiner det heilt klart er utleigaren som har ansvar, men at studentane er pådrivarar for å få på plass endringar. Han kjem med eit tydeleg råd.

– Å ta ut støpselet til mobilen når du søv er ein god vane, konstaterer Johansen.

Kanskje det er noko ein bør tenkja over

Studentane vedgår at dei ikkje er sær gode på brannsikringsrutinar, som for eksempel å sjekka røykvarslaren, ei heller å vita kva som er forventa i leigeforholdet at dei følgjer opp.

– Me har éi i kollektivet som har lese seg opp på brannsikring, og me tenkjer det held med ho, seier Heggelund lattermildt.

Førre gong brannvesenet rykte ut hjå dei, var det utleigaren som vart ringt etter automatisk varslar, utan å nå gjennom til studentane i kollektivet. Dette har endra seg i ettertid.

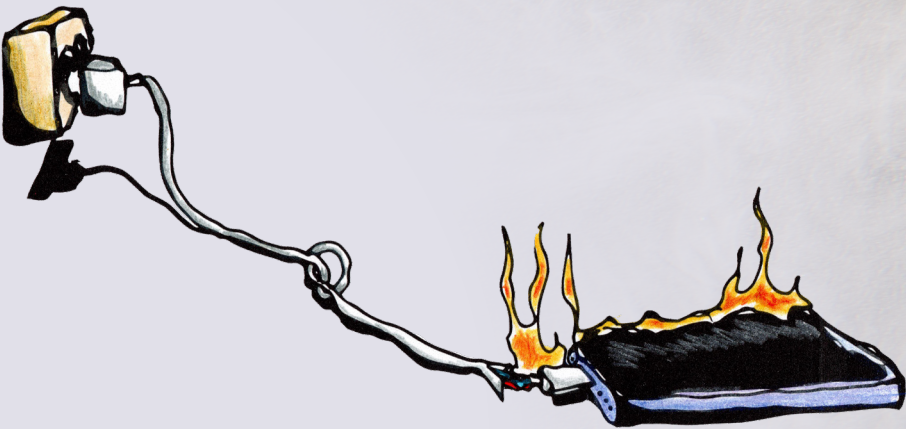
– No ringjer brannvesenet direkte til oss om det skulle hendt noko, fortel Christiansen.

Sjølvsagt om jentene har hatt brannvesenet på besøk og ikkje bur langt frå området som brann i november, er dei ikkje meir bekymra for ein eventuell brann.

– Eg føler at brannvesenet er sopass flinke til å rykka ut kjapt, men kanskje det er noko ein bør tenkja over, reflekterer Heggelund.

Ho påpeikar at det ikkje akkurat er veldig kjekt å mista bustaden sin om det brenn og brannen spreia seg frå nabohuset. **UD**

«Om du ikkje har ein rømmingsveg, så døyr du, rett og slett»



SIT SINE BRANNVETTREGLAR

1. Sjekk røykvarslarane – er dei meir enn ti år gamle, må dei bytast.
2. Sjekk at du har minst eitt godkjent brannsløkkingsapparat.
3. Sjekk at rømmingsvegane dine ikkje er blokkert og at du kjem deg enkelt ut.
4. Sjekk at bustaden er godkjend og «lovleg» å leiga ut.
5. Gjer deg kjend med brannsikringsrutinane og informasjonen med utleigar.
6. Gjer deg kjend med kva du sjølv bør gjera og kan krevja i utleigebustaden.
7. Ta opp avvik og manglar med utleigar.
8. Ta vare på kvarandre. Om ein er på besøk hos ein ven og merkar at ting ikkje er på plass: meld avvik.
9. Det er kult med led-lys, og det er òg mindre brannfarleg.
10. Ikkje lad elektronikk om natta.



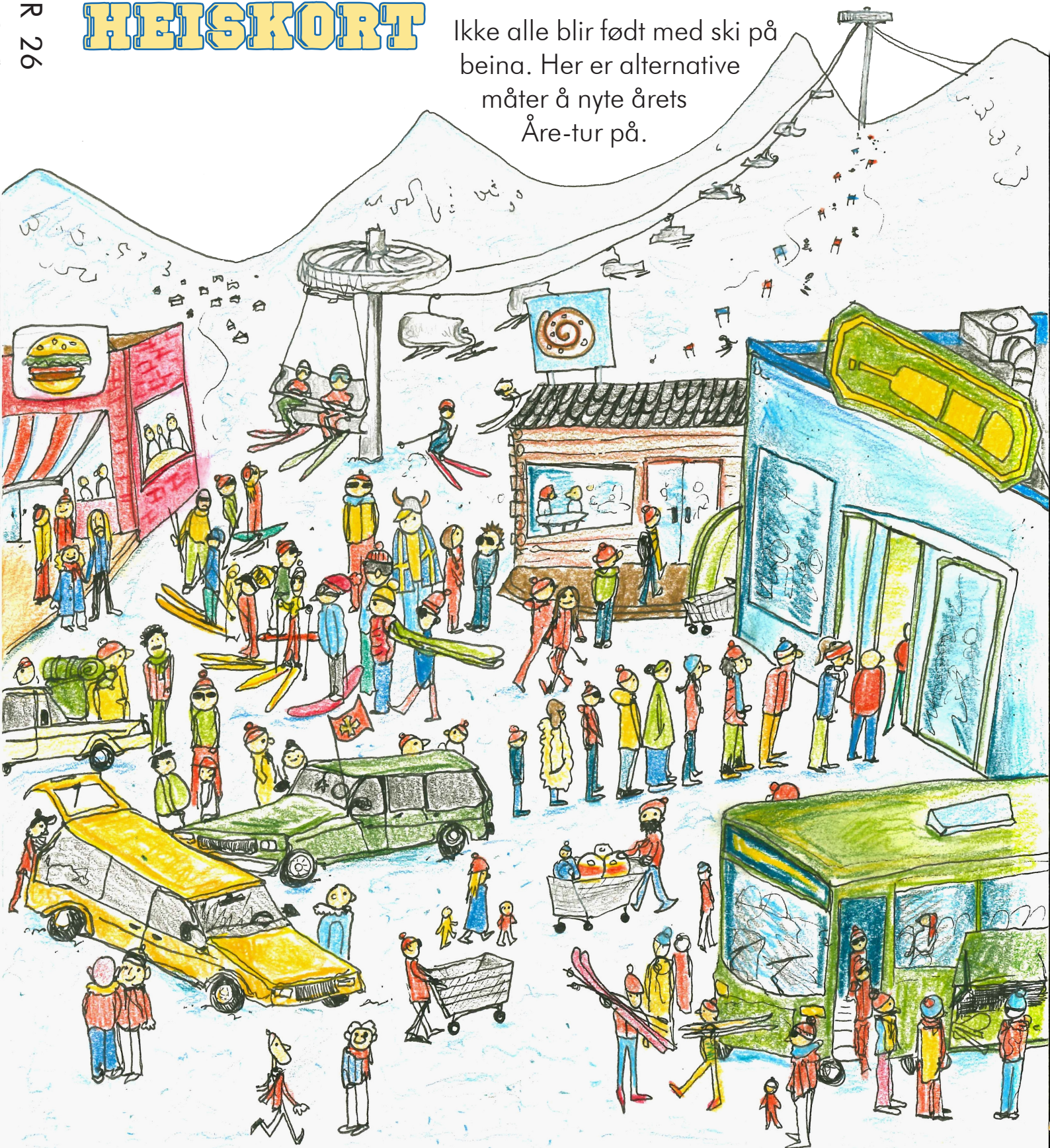
TIPS: Branningeniør Oddmund Leikvoll (i midten) meiner at røykvarslar er prioritert nummer éin når det gjeld god brannsikring. Branningeniørstudentane Morten Ydstie og Johannes Knævelsrud Pettersen meiner at det kan vera lurt å sjekka branntips.no.

«Vindaug i andre etasje, burde ikkje testast i fredstid»

TEKST: Sema Altaie | ILLUSTRASJON: Anders Køhl

Bli kongen av Åre uten heiskort

Ikke alle blir født med ski på beina. Her er alternative måter å nyte årets Åre-tur på.



Med hjelm, skibriller og rumpeakebrett mellom benene, gir du pudderfanatikerne noe å snakke om. Men hvorfor stoppe der? Det er på tide at akemadrassene og rattkjelkene melder sin tilbakekomst. Sees i svart løype.

Bli heis-coach

Å ta T-krok-heisen er forferdelig. Alle vet det. Ydmykelsen av å knote med kroken og gå på trynet foran oppstilt publikum gjør øvelsen til ekstremsport. Selv køens mest garvede hobbyalpinister skjeller ørlite grann i buksene. Stakkarene på vei ut i ildprøven trenger kun én ting, nemlig noen som tror på dem. Dét kan være deg.

Still deg bastant opp ved bakkestart og finn frem dine mest oppmuntrende ord. «Husk, det er i motbakke det går oppover» er en fin variant, men her gjelder det å finne sin egen stil. Plakater og heiarop gir også stjerne i boken.

Ikke glem å vise ekstra omsorg til de uheldige som skulle mislykkes på veien. Gi en hjelpende hånd til T-krokens nådeløse offer og minn dem på at også de er verdige kjærlighet.

Gjør flukt

Åre er vel og bra, men la oss være ærlige: Er man ubrukelig på ski, er ikke alternativene endeløse. Etter å ha besøkt hele listen med turistattraksjoner på noen timer, inkludert tre ulike kirker, er det ikke rart om man ønsker seg vekk.

Nå skal du få høre en liten hemmelighet: Noe av det beste å gjøre i Åre, er faktisk å dra derfra. Sivilisasjonen er nemlig kun halvannen time unna med tog. Østersund tilbyr

både shopping, kultur, badeland og flust av kulinariske opplevelser.

Du rekker en dag fullspekket med byliv og moro og attpåtil å være tilbake i tide til kveldens afterski med et rålekkert, nytt antrekk. Det blir ikke stort bedre enn dét.

Plankekjøring

Du ble lovet en liste som ikke krevde heiskort, men vet du hva? Nå har du allerede betalt en uhorvelig sum for å komme deg til Åre. Kanskje det er på tide å skjerpe seg litt. Når skiene er boikottet av prinsipp, velg heller å gå for snowboard.

Før du avskriver det hele som en dårlig idé, tenk litt over hvor fete alle på snowboard er. Det kan du tjene på uten å plassere benene på brettet engang. Bare sørg for å bli sett med løse nok bukser, ørepropper og et brett ved din side – et aldri så lite spill for galleriet.

Når du har imponert mange nok klassekamerater sniker du deg til barnebakken og gir det et forsøk. Eventuelle dømmende blikk derfra treffer du heldigvis ikke igjen på byen etterpå.

Lykke til!



Hvor er svensken?

Den norske invasjonen av Åre er en årlig begivenhet. Siden tidenes morgen har ski- og feshungrige Trondheim-studenter flokket som pilegrimer til det lille skiparadisiet.

Midt oppi alt dette kan man lett glemme dem som faktisk var der først, nemlig svenskene. Men dem glemmer ikke du.

Mens resten okkuperer køen til både skiheisen og Systembolaget, forstår du at dette er en ypperlig mulighet for kulturutveksling. Å finne en vaskeekte svenske i mylderet av NTNU-ere er ingen enkel oppgave, men heldigvis har du ikke mye annet å finne på.

Lønn for strevet får du kanskje i form av uforglemmelige samtaler, nye perspektiver og vennskap for livet. Eller kanskje ikke – men den som intet våger, intet vinner.

Sett deg på rumpen

Det er noen ting man ikke trenger å ha tilbrakt hver påske siden andreklasse i Hemsedal for å kunne. Aking faller inn under denne kategorien. Skibakkene i Åre har antakeligvis sett få akebrett i aksjon, men fra og med denne vinteren hører det fortiden til.

TEKST: Tuva Ambjørseide | FOTO: Grigore Cazacu og Hans Einar Tuhus Fuglum

Epidemien sprer seg: Studenter er en utsatt gruppe

Tørre øyne og nærsynthet kan være konsekvenser av studentlivet foran skjerm.

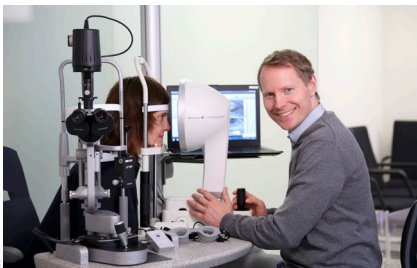
Det er ingen nyhet at studenter bruker store deler av dagen foran skjerm, enten det er foran pc-en i forelesninger og på lesesal eller med skrolling på mobilen i pauser og om ettermiddagen.

Øyelege og professor Tor Paaske Utheim ved Tørreøyneklirikken og Øyehelseklirikken forklarar at flere unge, blant annet studenter, rammes av øyeplager. Han spør seg om vi er midt i en «tørre-øyne-epidemi».

– Mange har sykdommen uten å vite det

Utheim forteller at tørre øyne er en vanlig sykdom der øynene ikke produserer nok tårevæske eller der tårene fordampes for raskt.

– Resultatet er at øyets overflate blir tørr. Dette kan føre til ubehag, lysskyhet, redusert syn og en følelse av «sand i øyet», sier Utheim.



Rennende øyne kan, til manges overraskelse, også være et symptom ved tørre øyne, og ikke alle opplever tørrhet.

– Årsaken til renning er at tårekjertelen forsøker å kompensere for tårer av dårlig kvalitet som fordampes raskere enn normalt, sier Utheim.

Han tror dette forklarar hvorfor mange har sykdommen uten å være klar over det, og derfor ikke får behandling.

Skjerm, stress og lite søvn

Utheim forteller videre at forskning peker på flere mulige årsaker til at flere unge rammes.

– Langvarig skjermbruk kan redusere blunkefrekvensen, slik at tårene fordampes raskere. Det kan også være innendørs opphold i tørr luft, som på lesesaler, kontorer eller oppvarmede rom, som bidrar til uttørring.

Andre årsaker kan være kontaktlinser og kosmetikk rundt øynene som påvirker den såkalte tårefilmen, altså den

OVERRASKENDE SYMPTOM: Øyelege og professor Tor Paaske Utheim forklarar at rennende øyne faktisk kan være et symptom på tørre øyne. Foto: Line Lyngstadaas



FLERE UNGE RAMMES: Økt skjermbruk er blant årsakene til at flere unge rammes av tørre øyne.

tynne hinnen utenpå øyet. Stress og lite søvn kan også forverre plagene.

Onn sirkel

Utheim opplyser videre at tørre øyne dessverre ikke går over av seg selv.

– Det skyldes «den onde tørre-øyne-sirkelen» hvor betennelse på øyets overflate gir celleskade, som igjen gir mer betennelse og dermed plager.

Han forklarar at det derfor er viktig å oppsøke legehjelp for å finne underliggende årsak og riktig behandling.

– I dag finnes det over hundre ulike behandlingsstrategier. Det som kan være utmerket behandling for noen, kan ha ingen effekt eller til og med være skadelig for andre. Det gjør at vi må tilpasse behandlingen til hver enkelt pasient.

– En utgift for å se vanlig

I tillegg til å gi tørre øyne, kan økt skjermbruk også føre til nærsynthet, ifølge Utheim.

Logistikkstudent Ole Birkeland går andreåret på bacheloren og har gjort seg erfaringer med dette. Han har brukt briller siden barneskolen, men fikk merkbart verre syn etter det første året som student.

– Jeg begynte særlig å merke det i de større forelesningssalene. Det ble vanskeligere å se hva som stod på skjermen, og jeg måtte ofte myse, forklarar Birkeland.

Etter en tur til optikeren kom det frem at synet hadde blitt svekket med omtrent en halv styrke på begge øynene.

Det finnes heldigvis noen enkle tiltak som kan hjelpe mot tørre øyne:

- Bruk kunstige tårer, i form av øyedråper uten konserveringsmidler, for å fukte øynene.
- Ta regelmessige pauser fra skjerm. Bruk 20–20–20-regelen: Hvert 20. minutt bør du se på noe 20 meter unna i 20 sekunder.
- Vær bevisst på å blunke oftere når du bruker skjerm.
- Unngå tørr luft. Bruk luftfukter og unngå at vifter og aircondition blåser mot ansiktet.
- Behandle tørre øyne med varme og rens. Varme bidrar til at størknet fett fra talgkjertlene i øyelokket blir flytende igjen.
 - Sørg for å få nok søvn og omega-3-fettsyrer.

Birkeland legger vekt på at han ikke er blant dem som er plaget mest med dårlig syn.

– Jeg er ikke «leagally blind», liksom, men jeg må ha briller eller linser for å se godt nok i forelesninger.

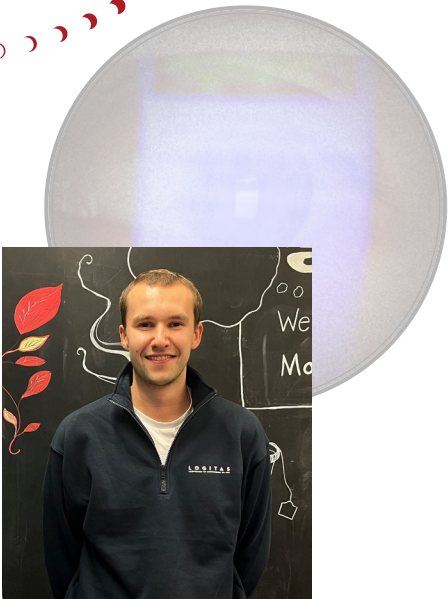
Dette kan gjøre at han blir ekstra sliten i løpet av en skoledag.

– Særlig hvis det er liten skrift på skjermene, må jeg konsentrere meg veldig for å se hva som står. Da kan jeg få hodepine og bli litt ekstra sliten.

Birkeland er altså avhengig av sitt månedlige linseabonnement for å kunne se vanlig.

– Jeg betaler 175 kroner i måneden, så det er en ekstra utgift.

Han mener at brillestøtte til studenter hadde vært en god idé. **UD**



BRILLEAVHENGING: For logistikkstudent Ole Birkeland fikk første året på studiet konsekvenser for synet. Foto: Tuva Ambjørseide

TEKST: Fynn Hofmann | FOTO: Annlaug Marie Evjenth Sørhaug og Sigrid Hauge Nustad | ILLUSTRASJON: Eugen Johnsen

«Imposter syndrome» – et fenomen som speiler samtiden



Bedragerfenomenet påvirker både studenter og nyutdannede. Et blick på menneskets psyke og dagens sosiale sammenhenger leverer spennende innsikt om dette fenomenet.

«Imposter syndrome», eller bedragerfenomenet, er et psykologisk begrep som beskriver personer som har tvil om egne evner og frykter at de skal bli avslørt som en bedrager på jobben eller studiet.

– Personer som er påvirket av dette fenomenet føler ofte at de ikke er gode nok, attribuerer suksesser til flaks eller feil og er redd for å bli avslørt, forklarer Solveig Beyza Narli Evenstad.

Hun er førsteamanuensis ved Institutt for industriell økonomi og teknologiledelse på NTNU i Gjøvik. Der har hun i mange år forsket på stress og utbrenthet i jobb-sammenheng.

Hun er opptatt av at nye teknologier – som sosiale medier, KI og algoritmer – fører til at arbeid akselereres og intensiveres, noe som igjen skaper stress.

– Jeg har forsket mye på stress og utbrenthet. Høye krav til prestasjon, et konkurransepreget miljø og perfektionisme er faktorer som fører til økning av disse og kan utløse bedragerfenomenet, sier hun.

Stress og utbrenthet er derfor ofte de første stegene i en ond sirkel.



REALISTISKE FORVENTNINGER: Førsteamanuensis Solveig Beyza Narli Evenstad ved NTNU i Gjøvik forklarer at psykologisk trygghet i jobb- og studiesammenhenger kan forebygge bedragerfenomenet. Foto: NTNU

«Jeg er en perfektionist, og det er viktig for meg at alt blir perfekt.»

– De med bedragerfenomenet overkompenserer med enda mer arbeid og mer prestasjonsangst, noe som også forsterker redselen for å bli avslørt og presset på å måtte bevise at man hører hjemme der man er.

Hun forklarer at perfektionisme er et sentralt trekk knyttet til bedragerfenomenet og utbrenthet. Starten på universitetet eller karrieren er ofte triggere av fenomenet, særlig for unge mennesker, hvor prestasjonskrav, karakterpress og konkurransementalitet fører til overkompensasjon.

– Det finnes mange forskningsartikler som omtaler at studenter i praksis eller nyutdannede er redde for å bli avslørt, fordi de opplever at de ikke kan nok i forhold til hva jobben krever, sier Evenstad.

Hedda Treu Pettersen kjenner seg igjen i det Evenstad beskriver. Hun studerer på entreprenørskolen til NTNU og har grunnlagt en helse-startup ved siden av studiet.

Da hun først etablerte startupen sin, opplevde hun at kombinasjonen av å være student og bedrifts-leider økte både usikkerheten og prestasjonskravet hun hadde til seg selv.

– Jeg begynte å føle meg veldig liten. Man vet at man faktisk bare er en bitte liten fisk i et hav av veldig mye annet, forteller hun om inngangen i startup-verdenen.

Hun forteller at det å drive en startup ved siden av studiet har ført til mye stress og krevd mye energi. I tillegg betydde startupen etter hvert mye for henne personlig, noe som økte presset ytterligere.

– Jeg er en perfektionist, og det er viktig for meg at alt blir perfekt.

Hun vet at ikke alt trenger å være hundre prosent riktig, men det er vanskelig når det er hennes eget prosjekt.



POSITIV: Masterstudenten Hedda Treu Pettersen forteller at å prate positivt med seg selv hjelper å takle stressende situasjoner og prestasjonskravet. Foto: Entreprenørskolen

Frykten for å bli avslørt

Mens Treu Pettersen møter utfordringene som følger med å ha et krevende studium og være leder av en startup, er Giacomo Bacci allerede ferdig med studiene og snart ferdig med en doktorgrad i konstruksjonsteknikk ved NTNU.

Han kjenner på bedragerfenomenet i forbindelse med ph.d.-løpet og hvor fort han fikk et tilbud om ph.d.-stillingen.

– Jeg følte at det var en rekke heldige tilfeldigheter. Jeg fikk stillingen med en gang uten mange utfordringer, forteller han.

Bacci forteller at han fikk stillingen rett etter masteren, mens mange andre må jobbe og vente mye lengre for å få en slik stilling. Det førte til at han begynte å tvile på

om det vitnemålet og karakterene viste, egentlig stemte.

– Jeg gjorde bare det universitetet krevde av meg for å bli stipendiat, men spurte meg selv hva som ville skje dersom de begynte å stille spørsmål jeg ikke visste noe om.

Han legger til at presset hovedsakelig kommer innenfra og at det henger sammen med tanker om at andre kan avsløre at han ikke vet like mye som de forventer. Til tross for det har Bacci aldri fått slike signaler fra andre.

– Det har ennå ikke skjedd at noen spør hvorfor jeg ikke vet noe, eller sier at jeg burde ha visst noe.

Bacci forteller at det hjelper å tenke på at bedragerfenomenet ofte er knyttet til miljøet rundt deg.

– Du føler deg kanskje som en bedrager blant dem du jobber med, men når du ser utenfor dette feltet er du plutselig den mest kunnskapsrike personen i rommet.

Et universelt fenomen forsterket av teknostress

Bedragerfenomenet dukker ofte opp i forbindelse med det engelske begrepet «imposter syndrome» i sosiale medier. Evenstad forklarer at det engelske begrepet egentlig er misvisende.

– Det er ikke passende å kalle fenomenet for et syndrom, siden det ikke er en diagnose, forklarer hun.

Evenstad legger til at dette sykeliggjør fenomenet for mye og at det egentlig er et universelt fenomen. På tvers av bakgrunn og alder opplever mange å tvile på egne evner og kunnskaper, spesielt når de er nye i en gruppe.

– Det som er viktig med bedragerfenomenet er at det er sterkt koblet til tilhørighet og det sosiale.

Hun forklarer at det er et naturlig behov for mennesker å være del av en gruppe. Dette behovet er ofte truet når man kommer inn i et nytt miljø, som et studium eller en jobb.

– Mennesker blir redd for å bli avslørt og kastet ut av gruppen. Vi har sterke behov for å høre til, og det kan føre til usikkerhet, som videre skaper angst eller overkompensasjon i form av perfeksjonisme.

Ifølge Evenstad kan overarbeid og angst gå ut over søvn, skape sosial isolasjon og lede til depressive tanker, noe som videre kan føre til utbrenthet. I tillegg bidrar sosiale medier og andre teknologiske utviklinger til stress og utbrenthet, noe forskerne kaller for teknostress.



REDD FOR Å BLI AVSLØRT: Stipendiat Giacomo Bacci begynte å kjenne på bedragerfenomenet i ph.d.-løpet.



– Du må ha bra utseende, være veldig flink på skolen eller jobben, ha mange venner og ha mange hobbyer. Det å sammenligne seg med andre på sosiale medier forsterker derfor ofte angsten for å stå utenfor, hvis man sliter med det, forklarer hun.

Kunsten å ta imot et kompliment

Samtidig mener Evenstad også at bedragerfenomenet kan forebygges ved å skape psykologisk trygghet i arbeidsmiljøet og klasserommet.

– Vi trenger rollemodeller, som sjefer og ledere, som gir realistiske forventninger, tillater feil og setter oppnåelige mål og standarder, forklarer hun.

Evenstad foreslår også at det trengs litt selvsikkerhet og en positiv holdning mot seg selv.

– Det er veldig vanskelig for mange å ta imot komplimenter. Men det er viktig å ta dem imot og nyte dem, for det har du fortjent, sier hun.

Treu Pettersen har for seg selv funnet ut at å prate positivt med seg selv og å klargjøre sine egne mål hjelper.

– Jeg liker å minne meg selv på hvorfor jeg gjør dette her. Selv om jeg ofte ikke vet hvilke valg jeg skal ta og selv om det oppstår stressende situasjoner, så gjør jeg noe jeg brenner for, sier hun. **UD**



RØDT KORT

At Storbritannia har en realistisk sjanse på OL-medalje i stafett, virket for noen år siden svært usannsynlig. I 2017, etter å ha kommet på fjerde plass i VM i Lahti, fortalte Musgrave at ingen hjemme skjønte hva han drev med.

Nå skal det sies at Musgrave studerer ved NTNU, har teknisk sett vunnet NM og snakker flytende norsk. Andrew Young er medlem av Bækkelaget sportsklub og James Clugnet er født og oppvokst i Grenoble. At det er Englands grønne engler som har gitt dem en karriere, kan derfor ingen påstå.

Det betyr derimot ikke at det er rettferdig at de ikke skal få forsøke, bare fordi man også vil ha med seg løpere fra Mexico eller Kenya.

Selv når en ekte historie dukker opp, slik som Phillip Boit i Nagano-OL, så ble Bjørn Dæhlie stående lenge og vente på at kenyaneren, som nettopp hadde lært seg å gå på ski, skulle komme i mål.

Dette er morsomt – og til dels hva OL er for – men når OL-drømmer blir knust for at regelrette amatører skal få være med, da er det noe feil.

Det treffer her hjemme også. Det er mulig at Norge ikke får delta i lagkonkurransen i hopp.

Det er kanskje like greit. Etter at de var nødt til å fjerne fiskesnøret fra sømmen, har det vært så som så med det norske hopplandslaget, men på en god dag hadde det likevel vært lov å håpe på bronse.

Det har blitt en taktikk blant ledere av idrettsorganisasjoner å støtte små nasjoners forbud med mesterskapsdeltagelse og penger, mot at de får som de ønsker ved neste valg. Det skjer i FIFA, det skjer i EHF, det skjer i FIA, og det virker for meg som om det også skjer i IOC.

De ønsker å kutte i antallet deltakere. Det er greit, for OL blir bare større. Men et sted må grensen gå. Jeg skulle bare ønske den gikk på et rimelig sted.

GULLBALL

Er det lov å gi gullball til en fødsel? Det er en fysisk bestridelse som resulterer i en av livets ultimate priser, til tross for mangel på tidtagning og tradisjonelt publikum.

Kanskje ikke, men Therese Johaug er god på å gi av seg selv, og på en idrettsgalla som bar preg av de to tragiske dødsfallene som rystet norsk idrett rett før jul, ga hun håp og glede.

For dem som ikke har dette som årets høydepunkt, frykt ikke: selve fødselen skjedde ikke direkte. Skjønt, NRK kan å lage underholdning ut av langsjakk, så man vet aldri hva de kan få Torstein Bae til å kommentere entusiastisk.

Det ble kun adressert i en kort minnestund, men det var et grålokk som lå over Vikingskipet denne kvelden.

Dødsfallet til skiskytter Sivert Guttorm Bakken var nok i manges tanker hele gallaen. Man kunne føle det. Stemningen var avmålt, høflig, men aldri så feirende som det tidligere har vært.

Jeg tror ikke at Johaug tenkte på det når hun filmet sin takketale fra fødestuen. Men det var så rått, ekte og feirende av livet, både det som var, er og som skulle komme samme kveld, at det lot solen skinne gjennom, om bare litt.

Da hennes oppdatering om at fødselen var over og lille Nils hadde kommet til verden, først da fikk man smake på den gleden idrettsgallaen til vanlig har å fråtse i.

Å gi av seg selv har Johaug gjort i hele sin karriere, både i oppturer og nedturer. Derfor føles det på sin plass at hun, i tillegg til hedersprisen på idrettsgallaen får en ekstra heder her på tampen.

Men at Johaug er helt ferdig som idrettsutøver, det er jeg ikke helt sikker på.



Horoskoper

Nytt år betyr nye muligheter for katastrofale hendelser.

TEKST: Emma Mathea Børsting Andersson | ILLUSTRASJON: Eugen Johnsen

Vannmannen (20. januar–18. februar)

Den kommende uken oversvømmes du av hyggelige meldinger. Og vann på badet.

Fiskene (19. februar–20. mars)

Etter å ha levd i ufrivillig sølibat i seks måneder bestemmer du deg for å donere blod, men også blodbanken avviser deg. Dette blir den siste dråpen. Du sverger hevn, men dette må vente, for du har litt lavt blodsukker. Ta deg en bolle.

Væren (21. mars–19. april)

Du er sterk, men det er ikke viljestyrken. Nyttårsforsettet holdes ut januar, ikke lenger.

Tyren (20. april–20. mai)

Dette året bringer deg økonomisk frihet i form av en kantinenedstengelse. Forhør deg med en selvutnevnt økonomiekspert om hvor du bør putte pengene.



Tvillingene (21. mai–20. juni)

Realitybobla du har hørt så mye om vil ese seg så stor at du ender med å tro du selv er en del av den. Du vil begå svik og bedrag, men verst av alt: hver gang du får en e-post roper du ut «brev» av full hals.

Krepser (21. juni–22. juli)

Du vil lese en elendig og høyst usannsynlig spådom i en studentavis. Av denne grunn bestemmer du deg for å begynne med tarotlesing. Kortene forteller deg at du bør stole mer på andre.

Løven (23. juli–22. august)

Inspirert av Grace Reiter bestemmer du deg også for å feire bursdagen din ved å spille ut og filme «Hunger Games» etter minnet. Du blir endelig kansellert etter du nekter å kalle din venn, som spiller Peeta, noe annet enn Naan.

Jomfruen (23. august–22. september)

En som står deg nær deg drar «jeg har ikke dusjet siden i fjor»-vitsen altfor lenge. Stjernene råder deg til å ta dem med på Pirbadet.

Vekten (23. september–22. oktober)

Etter å ha strøket på enda en matteeksamen gir du opp realfagene og velger å leve som kunstner og bohem. Det tar deg to uker å innse at tegningene dine ikke vil komme lenger enn til mors kjøleskap. Løsningen: et Chat Plus-abonnement.

Skorpionen

(23. oktober–21. november)

Karius og Baktus kommer denne måneden på visitt, og du blir endelig takknemlig for rødgrønt flertall. Pengene du sparer brukes på snus.

Skytten (22. november–21. desember)

Du planla en hvit januar, men ikke med tanke på været. Heldigvis betyr snøen at du kan drikke og likevel lykkes med målet.

Steinbukken (22. desember–19. januar)

I sosiale lag deler du dine topp fire på Letterboxd. Dette får fatale konsekvenser og du ender med å bli forvist fra Dragvoll av alle skolens «filmbros». Til deres forsvar er ikke Stranger Things 5 episode ni en film. Eller ekte.



FRITER DEG INN I DET NYE ÅRET

Vær ærlig med deg selv, og innse at du aldri kommer til å holde nyttårsforsettene dine. Start heller året med et godt måltid.

TEKST: Henrik Røren | FOTO: Tiril Sofie Røstad

Januar pleier å være måneden for selvforbedring. Enten skal man kutte ned på fett, sukker, kjøtt eller, gud forby, alkohol. I år er året for å drite i det. Vi har alle nok å stri med, så det er like greit å unne seg litt glede. Derfor oppfordres alle til å si nei til «Dry January» og heller si ja til «Fry January».

Det å fritere er noe mange opplever som skummelt, men det er faktisk ikke så vanskelig – med litt mental forberedelse og gode forholdsregler. Det absolutt viktigste er å bruke en kjele som er stor nok. Jo større, jo bedre – da det er leit om oljen koker over. Enklest er det å bruke en stor wok.

Deretter gjelder det å være bestemt og tøff. Når man legger maten i pannen, må man senke den rolig ned for å unngå å brenne seg. Dersom du heller velger å kaste maten i den kokende oljen, er det garantert at oljespruten vil lande i øyet ditt. Stol på deg selv.

Etter fritering sitter man ofte igjen med en god del olje. Dessverre for blodårene, kan denne oljen brukes igjen flere ganger. Det er bare å sile den, og la den stå i romtemperatur. Når oljen skal kastes er det lurt å unngå å helle den i vasken. Å kvitte seg med frityroljen er faktisk det vanskeligste med hele prosessen. En litt skurkete løsning er å helle det ut i hagen eller i en tilfeldig bypark.

Dersom fritering høres fristende ut kan du følge vår oppskrift på katsu sando, et japansk-inspirert smørbrød bestående av fritert kylling og slaw.

Katsu (japansk fritert kylling)

Dette trenger du for to stykker katsu:

- 1 kyllingfilet
- Brødrasp (dette kan du lage av loff)
- 2 dl mel
- 2 egg

Slik gjør du:

1. Kjør loff-skiver i en blender til de blir grove smuler. Du kan også bruke ferdigraspede brødsmuler.
2. Skjær kyllingfileten på langs så den blir to tynne skiver.
3. Legg filetene i en pose og bank dem flate med en kjevle. De skal være rundt 6 mm tykke. Krydre så med salt og pepper og la stå i kjøleskapet i 20 minutter eller opptil 12 timer.
4. Når kyllingen er klar til å friteres, legg mel, egg ispedd noen teskjeer vann og brødraspet i tre separate boller.
5. Dypp så filetene først i mel, deretter i egg og til slutt i brødraspet. Pass på at hele fileten er godt dekket.
6. Varm så frityrolje i en stor kjele til 175 grader. Dersom du ikke har termometer, kan du teste temperaturen med en brødbit. Dersom biten gir god brus i oljen, er det varmt nok.
7. Legg så fileten rolig ned i oljen, og friter den i rundt fem minutter. Snu fileten ofte og stek til den får en gyllen farge. Salt fileten rett etter fritering, og la den avkjøles på rist.



BANK: Bank filetene tynne med en kjevle.



BRØDSMULER: Resultatet blir best dersom du lager dine egne brødsmuler.



GYLLEN: Katsu-fileten skal stekes til den får en fin farge.

Enkel slaw

Dette trenger du til 6 smørbrød:

- ½ hodekål
- 3 vårløk
- 2 fedd hvitløk
- 1 sitron
- 70 gram majones

Slik gjør du:

1. Skjær kål og vårløk i tynne skiver. Finnhakk eller rasp hvitløken.
2. Tilsett ingrediensene i en bolle og bland godt.
3. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.



FRITYR: I år er året for å lære deg å fritere.

Katsu sando

Dette trenger du per smørbrød:

- 2 skiver loff
- 1 katsu-filet
- 3 ss slaw
- 100 gram ketchup
- 3 ss østerssaus
- 40 gram sukker
- Litt worcestersaus

Slik gjør du:

1. Bland ketchup, østerssaus og sukker i en kjele, og kok blandingen opp til det blir en tykk saus. Smak til med worcestersaus.
2. Spre litt av sausen på den ene loffeskiven, og slaw på den andre skiven. I midten legger du katsu-fileten.
3. Pakk smørbrødet inn i bakepapir og server med pommes frites eller potetgull.



SMØRBRØD: Friter deg inn i det nye året med et japansk katsu-smørbrød.

Hvis du tester ut denne oppskriften, send oss gjerne en mail til fokusredaktor@studentmediene.no eller tagg oss på Instagram.

Gode og mindre gode råd for bruk av storstipendet

TEKST: Felix Sørbøe Jensen | ILLUSTRASJON: Pernille Leine Nilsen

Den økonomiske gaven fra oven bringer både ansvar og fristelse. Under Duskens selverklærte økonomiekspert utforsker fallgruvene.



Nok en gang er det januar, og et nytt semester er i gang, hvilket også betyr at Onkel Lånekasse endelig smører litt ekstra tykt på med storstipend til byens studenter. For enkelte går disse ekstra kronene rett inn på ymse sparekontoer og fond, for andre betyr det endelig at torpedoen ikke lenger kommer på døren for å kreve forrige måneds husleie.

Å doble pengene ved å vedde på svart i rulett kan virke forlokkende, men av erfaring blir det sjelden den gevinsten man håper på. For den mindre økonomisk anlagte starter kanskje året med blanke ark og en desto blankere bankkonto. Av denne grunn har Under Duskens selverklærte økonomiekspert finkjemmet internettet for råd om hvordan stipendet skal brukes.

Luksusliv på krita

Det første grepet handler nettopp om mental bokføring. Selv om det kan føles som at storstipendet er ment for hedonisme, fyll og overforbruk, er det verdt å huske at en betydelig del av pengene faktisk er lån. En mørk dag

kommer Onkel Lånekasse tilbake, mindre gavmild og langt mer interessert i å få sine godt brukte penger tilbake.

Derfor kan det være lurt å behandle storstipendet som noe annet enn vanlige penger. Oppleves stipendet som en bonus, brukes det også slik: raskt og lite gjennomtenkt. Å mentalt merke av pengene som delvis lån, heller enn gratis kapital, kan være nok til å skape et lite hinder mellom impuls og handling.

Lurt med margin i trange tider

Før man løper inn på Nordnet og kjøper aksjer på innsideinformasjon man overhørte på Circus, kan det være lurt å spare seg opp en bufferkonto. Uforutsette utgifter kommer, enten det er en bot for å snike på bussen eller en regning etter å ha kjørt kredittkortet litt vel hardt. De ekstra myntene på sparegrisen kommer da til god nytte. Deler av storstipendet bør derfor aldri se dagens lys på brukskonto.

Alternativ gambling?

For den mer spekulative kan også aksjemarkedet være en metode for sparing, spesielt gjennom fondsparring. Historisk har indeksfond på lang sikt gitt en avkastning på ti prosent. Lar man altså stipendet stå lenge nok, kan pilsen finansieres av utbyttet. Diversifiser porteføljen slik at man ikke mister alt sammen om børsen tar et svaletup.

Er man heller av typen som vil flytte til Sveits og unngå skatt, men ikke helt har formuen ennå, finnes det også løsninger. Ryktet sier at BSU gir prosentvis skattetrekk av beløpet man setter inn. For dem med fantasier om å bli huseier før pensjonisttilværelsen, er dette en god idé.

Penger er til for å brukes

Med disse nye, fornuftige sparetipsene i bakhodet skal det også nevnes at livet er til for å leve. Så klart er det deilig å være pensjonist på sommerhuset i Sør-Frankrike med paraplydrinker og «all inclusive» etter en livstid med sparing, men uten opplevelser fra tyveårene har man da ingen bra historier på gjenforeningsfesten.

De ekstra myntene i lommeboken kan brukes på opplevelser man selv ønsker: festivalbilletter man har ventet lenge med å kjøpe, kino, konserter eller teater. Listen er lang.

Om man er hakket mer eventyrlysten, er også stipendet en gullbillett til verdensoppdagelse. Reiser man utenfor høysesongen er det overraskende hva man kan oppleve for noen få laken. Jordomseiling med skute kjøpt på Finn, backpacking i det fjerne østen eller billett til det sangomsuste propagandamaratonet i Pyongyang.

Ikke minst er stipendet også en mulighet til å få en ny hobby. En investering i seg selv er nesten alltid en god investering. En ny forsterker for platesamleren eller ny japansk kniv til den hovmodige hjemmekokken. Kanskje er det på tide å finne din indre kunster og gå til innkjøp av pensel og lerret?

Ja, takk, begge deler

Det er lett å gå seg vill i eksperttips og egen økonomi. Tips fra influensere og belærende foreldre er bak hvert et hjørne. Det kan sies med sikkerhet at litt sparing er bedre enn ingen. Så lenge man kan begrunne og vurdere sine økonomiske handlinger, står man tryggere mot rent sløseri. Man trenger nødig bokføre enhver øl i Excel.

Den fiktive FBI-agenten Dale Cooper sa en gang at man skal gi seg selv én gave hver dag. Det meste kan være en investering i seg selv, for selv et kjøp av en pils kan føre til høynet sosial kapital. Med fornuften finner man balansen mellom rasjonell sparing og livsnyttelse.

Som Marcus Aurelius kanskje aldri sa, men burde ha ment: Alt med måte. Spar litt, lev litt og la pengene vare litt lengre enn januar.

TIPS FRA DEN UTDANNEDE EKSPERTEN HALLGEIR KVADSHEIM



Foto: Viaplay

PASS PÅ STRØMMETJENESTENE

Gå gjennom alle strømmeabonnemene dine. Bruker du faktisk alle sammen? Mange glemmer å avslutte etter gratisperioder. Samle gjerne alle faste trekk på ett kort for bedre oversikt, og del abonnerer hvis du bor i kollektiv.

SØK MAKS LÅN

Søk fullt lån og stipend fra Lånekassen, selv om du ikke trenger pengene med en gang. Lånet er rentefritt mens du studerer, og stipendet er penger du får beholde. Setter du overskuddet på høyrentekonto, kan det senere brukes som egenkapital til ditt første boligkjøp.

SPAR I BSU

BSU er en av de beste spareordningene i Norge, med høy rente og ti prosent skattefradrag. Du kan spare opptil 27 500 kroner i året og få 2 750 kroner mindre i skatt. I tillegg gir bankene ofte over seks prosent rente, langt mer enn på en vanlig sparekonto.

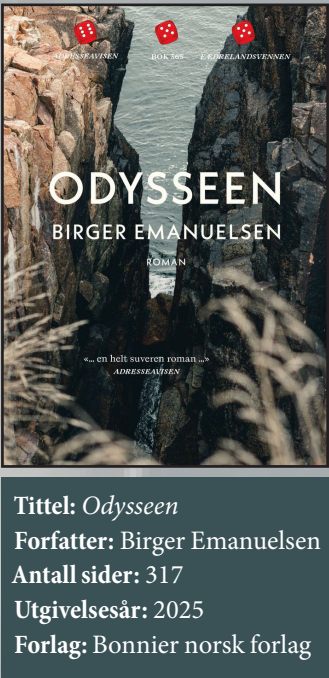
OPPRETT EN SPAREKONTO

Sett studielånet på en egen sparekonto, og overfør et fast beløp til brukskontoen hver måned. Husk at neste utbetaling fra Lånekassen først kommer på rundt 11 000 kroner, så det resterende av storstipendet skal vare i et halvt år. Regn ut månedlige utgifter som husleie og strøm, og la resten bli stående på sparekontoen.

Ærlig, men tidvis tamt, om å leve med en demenssyk far

Demens, sorg og kjærlighet skildres parallelt gjennom en sønns avskjed med sin far.

TEKST: Setaree Mastoury Christensen



Vi møter en sliten og syk far i Birger Emanuelsens *Odysseen*. Gjennom hans eneste sønn – vår forteller – sine øyne skildres livets gang, dets sorger og dets gleder.

Sønnen har lovet sin far at når demensen tar over kroppen hans, skal de sammen ta turen til familiehytten. Hytten er plassert på en idyllisk skjærgård langs Sørlandskysten, og her søker faren etter en verdig slutt på livet. Romanen handler om sorg og demens, om kjærlighet og samhold, og om naturens krefter kontra menneskets skjøre vesen. Det er en fortelling om å sette pris på det man har, men samtidig forstå at tiden aldri vil strekke helt til.

Livet blir satt i perspektiv i de stille stundene i godstolen på hytten. Ølet går ned på høykant og sammen, under rusens påvirkning, mimrer far og sønn om hvordan livet har vært. Ukene på hytten knytter dem nærmere sammen enn før, samtidig som sykdommen trekker dem lengre fra hverandre. Fortelleren mimrer tilbake til når faren bar ham inn fra bilen som barn, som står i vond kontrast til at sønnen nå bærer sin egen far til sengs.

Odysseen skildrer livet, døden og demens sterkt, og skildringene er til tider så vonde at man har lyst legge boken fra seg. Beskrivelsene er personlige, ekte og ubehagelige å lese. Vi opplever en far som sakte mister sitt språk, sin selvstendighet og, i forfatterens egne ord, sin verdighet. Det er vondt å bevitne et menneskes forfall, selv gjennom ord på papir.

Til tross for dette klarer ikke boken å treffe meg slik jeg skulle ønske, og den dype sorgen jeg fryktet skulle inntruffe nådde meg aldri. Jeg sitter igjen med en følelse av at boken ikke var for ment for meg.

Selv om motivet er sterkt og rørende – en sønns ønske om å glemme alt og drikke seg full med sin far – er det likevel noe som mangler for at den skal appellere helt til meg. For en som ikke kjenner seg igjen i handlingen føles boken lang, og høydepunktene blir for få.

Hardest vil nok denne romanen treffe dem som er rammet av demens på nært hold. De som kjenner på et slikt savn og som kjenner landskapet og roen man finner ved en hytte langs Sørlandskysten. Men for en som ikke var kjent med noe av dette, ble romanen litt tam.

Til tross for at de dypeste følelsene ikke ble satt i aksjon er det ingen tvil om at *Odysseen* er en god roman. Ordene på sidene er levende og direkte, særlig fordi forfatteren skildrer liv og død på en bemerkelsesverdig ærlig måte. Som leser inviterer boken til selvransakelse og vekker en frykt for hvordan livet en dag kan bli.

Filmene som kjenner sitt publikum og nekter å bli kjent med noen andre



Foto: Universal Pictures International

Five Nights at Freddy's 2 vet nøyaktig hvor den henter sine seere. Med et virvar av et plott er det tydelig at den heller ikke vil interessere andre enn disse.

TEKST: Eivind Karlsen Eines

Five Nights at Freddy's (heretter henvist til som *Fnaf*) burde være et navn de aller fleste kjenner igjen. Etter utallige spill, merch, bøker og en film som brukte over fem år på å ferdigstilles, kom nå oppfølgeren etter bare to år.

Fnaf 2 tar for seg livene til Mike, hans lillesøster Abby og eks-politi Vanessa etter marerittet i første film. Og etter at en gjeng spøkelsesjegere finner den originale Fnaf-lokasjonen (ikke samme som i eneren, vel og merke), vekkes nye animatronics til live, og nye mareritt hjemsøker karakterene.

Jeg er blant dem som i alle år iherdig har forsøkt å holde seg oppdatert på spillene og deres «lore». Og jeg må derfor innrømme at med et fanatisk hjerte var det en fryd å se og oppleve dette. Én ting er sikkert med disse filmene: De skaper en særegen kino-opplevelse med fellesskapet som oppstår i salen.

Det er tydelig at filmen er ment for fansene. Filmen er stappfull av små replikker og «easter-eggs» som enhver Fnaf-fan vil få et lite ego-boost av å skjønne. Det er også derfor jeg totalt sett likte filmen, og derfor en som ikke har vokst opp med spillserien mest sannsynlig vil mislike den.

Med et saklig blikk er ikke filmen veldig bra. Det største problemet er filmens plott. Preget av konstante doble og triple handlinger blir det i utgangspunktet vanskelig å følge med. Og når bakhistorien i tillegg er et rot, er det umulig å få en tilstrekkelig forståelse av filmen uten noen forkunnskaper.

Det er også mye å utsette på hvordan filmen er løst filmteknisk. *Fnaf 2* følger alle stereotypier og teknikker som har blitt gjort i lignende skrekkfilmer. Det er ikke direkte dårlig, men det gjør det kjedelig. Dette gjelder kinematografi,

lyd og ikke minst skuespillet. Alt virker veldig uinspirert.

Men som en film nummer to må det sies at det er gjort forbedringer siden forrige film. Spesielt i actionsekvenser og skrekkøyeblikk er alt satt på spissen. «Jumpscare-ene» er enda krassere og mye mer settes på spill når mulighetene byr seg. Filmen tillater seg å pushe PG13-aldersgrensen ytterligere enn forrige film.

Studioet og regissør Emma Tammi har iallfall bestemt seg for hvem de vil tilfredsstille. Og dette på bekostning av direkte kvalitet i filmtekniske valg. For dette er en film for fansen og ingen andre.



Wicked: For Good – en verdig avskjed i rosa og grønt

Du trenger hverken sopelime eller såpeboble for å lette fra setet under Wicked: For Good. Spenstige toner og høy dramatikk gjør det for deg.

TEKST: Mille Eftang Meinich

Wicked: For Good er en oppfølger som ikke skuffer, tvert imot: Den imponerer. Filmen som er basert på andre akt av musikalen *Wicked* har med sitt stjernespekkede persongalleri tatt verden med storm atter en gang.

Regissør Jon M. Chu er lojal mot musikalens handlingsforløp, noe som gjør filmen til en brutal spennings-berg-og-dal-bane med et forrykende tempo. Med mange sanger og innviklet handling er *Wicked* en musikal som egner seg som film-adaptasjon, og Chu mestrer oppgaven fint. Det virker som et klokt valg å lage en film for hver akt, for da blir oppfølgeren nødvendig for publikum. Filmen overgår lett den første.

I filmen møter vi igjen Glinda (Ariana Grande-Butera) og Elphaba (Cynthia Erivo), og endelig får vi nøstet opp alle knutene som den første filmen etterlot oss. Filmen forklarer endelig koblingene til *Trollmannen fra Oz*. Det er forfriskende å se at Dorothy blir ansett som litt irriterende, og heller ikke vist med ansikt, for det er ikke henne historien handler om.

Grande-Butera og Erivo leverer perfeksjon når det gjelder stemmebruk og musisering. De får frem fantastisk musikal-teknikk, og har begge et gigantisk register. De klarer å unngå nasal sang, som er godt gjort i lyse musikalnumre.

Likevel kommer man ikke unna Grande-Butera sin pop-stjernekarriere i sangene. Iblant kommer det partier hvor det høres at pop-stemmebruken skinner gjennom, men det er neppe merkbart om man ikke kjenner diskografien hennes godt fra før.

Sopelimen, kappen og kampen mellom det onde og det gode, gjør dette til en helte-fortelling om vennskap og sannhet. Moralen i filmen kommer tydelig, men delikat frem, og minner oss alle på hva som er viktig: Løgn er aldri et godt grunnlag, hverken for samfunn eller vennskap.

Respekten og forståelsen Glinda viser Elphaba lar ikke ett øye være tørt, og det viser at alle mennesker, hekser og munchkinner kan lære å være godhjertet.

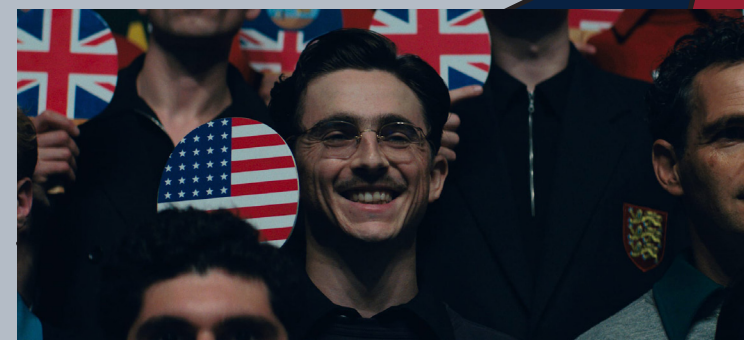


Foto: Nordisk Film Distribusjon

Josh Safdie og Timothée Chalamet leverer pingpong-baluba slik du aldri har sett sporten før.

TEKST: Felix Sørbøe Jensen

Marty Supreme, regissert av Josh Safdie, går for å bli en av årets storfilmer. Med en åpningssekvens man sent glemmer, lydsatt til 80-tallets signatursynter, forlanger filmen ens fulle oppmerksomhet fra første sekund. I visse scener er det egenkomponerte lydsporet til å sette seg på stolkanten av. Undertegnede ble for øvrig sittende fremoverlent gjennom hele filmen.

Det merkes at komponisten Daniel Lopatin har prestert å gjenskepe stresset fra *Uncut Gems'* filmpartitur. Høyt tempo, synth og en bass man føler skaper et lydbilde som nekter publikum hvile. På samme måte er Marty selv ukuelig i sin reise mot pingpong-storhet.

Filmen baserer seg løst på biografien om pingpong-sensasjonen Marty Reisman. I biografien som inspirerte filmen, *The Money Player*, portretteres Marty som en slags pingpongens bakgateentreprenør. Skitne taktikker, lurendreiri og pengespill brukes for å tjene til livets opphold og komme seg til de prestisjefulle internasjonale pingpongarenaene.

Unge herr Chalamet leverer muligens sitt livs beste prestasjon som den ufor-dragelige, men sjarmerende Marty Mauser. Stockholmsyndromet føles intenst mens man heier på denne antihelten og bevitner ham kjøre over nære og kjære med sin dampveivals av ambisjon og arroganse.

Marty instrumentaliserer mennesker. Det er tydelig at han er villig til å gå over lik for å realisere sine guddommelige ambisjoner. Dette innebærer utnyttelse av hans venn Wally (Tyler Okomna), og resten av den stjernespekkede rollebesetningen får gjennomgå på løpende bånd. Marty er villig til å utsette samtlige for emosjonell eller fysisk terror for å nå sine egne mål.

Hele seansen føles som det mest intense slaget med pingpong i ditt liv. Det er matchball, og ingen mister ballen. Selv om spilletiden er på hele 150 minutter oppleves filmen betydelig kortere.

Safdie serverer oss den mest pirrende pingpong-relaterte filmen siden *Forrest Gump* eller den senere *Balls of Fury*. I det som ved første øyekast er et sportsdrama, tvister *Marty Supreme* den klassiske heltefortellingens progresjon med ren, ufiltrert ambisjon.

Stilmessig bryter filmen bevisst med tidsperioden den utspiller seg i. Safdie lar moderne filmatiske grep, et aggressivt lydbilde og et pulserende tempo kollidere med filmens 50-tallsramme. Den kalkulerte brytningen med 80-tallsmusikken gir oss et bilde av Marty Mauser selv, malplassert i sine omgivelser.

Det hele blir en fullkommen reise i ambisjonens drivkraft og baksiden av medaljen som følger storhet og anerkjennelse. Filmen gir et innblikk i alt man må være villig til å ofre for å nå sine mål, samt egoismen det krever. Selv om vi til dels heier på den selvcentrerte Marty, legger ikke filmen skjul på hva prestisjen faktisk koster.

VERDENSREKORDER DU KAN SLÅ I 2026

Det er mange nyttårsforsetter å ta fatt på i det nye året, kan en av dem være å slå en verdensrekord?

TEKST: Setaree Mastoury Christensen | ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug

Guinnes World Records er ute med ny bok, og i den anledning har jeg samlet en rekke rekorder du kan prøve deg på i 2026. Alt fra mat og drikke til hekling og klemming kan i år gjøre akkurat deg til en verdensrekordinnehaver. Har du det som trengs for å slå en rekord?

KONSERTBESØK

På 365 dager dro David James Young på 257 konserter på ulike scener over hele Australia. Det er likevel ikke til å legge skjul på at Trondheim er en by som tilbyr en rekke konsertmuligheter gjennom året. Her er det kun viljen som kan stoppe deg, og kanskje også pengene.



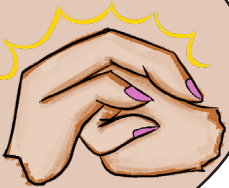
CAPRI-SUN-DRIKKING

Er du en Capri-sun-entusiast, bør du høre nøye etter nå. Rekorden for å drikke én Capri-Sun med papirsugerør er nemlig 7,95 sekunder. Klarer du å slå dette, kan du hente inn en verdensrekord med ditt navn i 2026.



LEDDKNEKKING

Er du en såkalt «leddknekker»? Rekord-en for flest knekkelyder lagd etter hverandre med ulike ledd i kroppen er 58. Har du unaturlig mange luftbobler sittende fast mellom leddene dine er det bare å kjøre på.



BANANSPISING

En annen spiselig rekord er et ledd i den overraskende lange rekken av Guinness-rekorder som handler om bananer. For å få denne rekorden gjelder det å skrelle og spise en banan raskest mulig uten hender. Den nåværende rekordinnehaveren spiste bananen sin på 8,57 sekunder. Klarer du å slå det?



DO RE MI

For å mestre den lengste sammenhengende vokaltonen må du holde en tone i hele 2 minutter og 1,07 sekunder. Det er nesten til å miste pusten av å tenke på. Om dette ble litt i lengste laget, kan du vurdere å plassere en venn på skuldrene dine. Rekorden for den lengste tonen sunget med noen sittende på skuldrene sine er nemlig på 28,52 sekunder. Tren opp muskler, øv kondisjon og pust, og få tak i en venn: Kanskje kan denne rekorden bli din.



TREKLEMMING

Er du en kjærlig type eller en person som lever for klemmer? Jeg har en gladnyhet til deg. Istedenfor å klemme enhver rundt deg kan du klemme et tre – eller, rettere sagt, 1124 trær. Abubakar Tahiru fra Ghana holder nemlig på rekorden for flest klemte trær på én time: hele 1123 trær. Skal du rappe den rekorden bør du ha en like god grunn som tre-elskeren fra Ghana. For ham var dette nemlig en «meningsfull gest for å belyse trærnes viktige rolle i økosystemet».



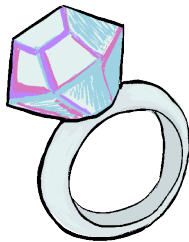
FLEST KAFÉBESØK PÅ 24 TIMER

Dette er kanskje ikke den mest økonomiske rekorden å begi seg ut på, men kanskje kan det regnes som en av de koseligste? Rekorden ble slått i Dehli i India, med 58 kafébesøk på et døgn. Trondheim kan kanskje ikke måle seg med Dehli når det kommer til antall kaféer, men jeg kaster det fortsatt ut her, i håp om at noen vil klare det.



GAMLE GIFTEMÅL

Er du en av dem som ikke har funnet den rette enda? Fortvil ikke. Bernard Littman og Marjorie Fiterman giftet seg nemlig først da de hadde en samlet alder på 202 år og 271 dager. Dette gjorde dem til det eldste nygifte paret den 19. mai 2024. Dette er riktignok ikke en rekord dere kan slå i 2026, men en rekord som kan bæres med i hjertet om den rette ikke bestemmer seg for å dukke opp helt enda.



LANGDISTANSEHEKLING

Det lengste heklede skjerfet laget av én person er hele 299,3 meter langt. Daisy Ptak fra USA brukte omtrent ett år på skjerfet, så om du starter med en gang kan du kanskje nå neste års Guinness-bok. Det krever likevel tid og penger, og forsøket vil sannsynligvis medføre vonde håndledd.



En ærlig prat med Vilde Tuv

Enkvinnerorkesteret tar oss gjennom inspirasjonen bak sitt nye album, Trøndertun-lære og hvordan man finner seg selv i en verden som vil sette deg i båS.

TEKST: Mathias Berntsen | FOTO: Ingve Aleksander Hetland



EGET BLIKK: F.v. Trekkspiller Canilla og Vilde Tuv utfordrer den norske musikkscenen og -diskursen.



KVINNE I AVANTGARDEN: Tuv er lei av hvordan musikken hennes blir behandlet av norske anmeldere. Hun er hverken naiv eller et naturfenomen, men en kunstner.

Når man møter en musikalsk figur som Vilde Tuv, er det ikke lett å vite hvem man står ovenfor.

I 2025 slapp enkvinnerorkesteret og Spellemannpris-vinneren sitt nye album *Truthbomb* og gikk raskt inn i turnémodus, noe som innebar et stopp i Trondheim.

Etter en vindunderlig og merkelig opptreden på Tyven – som bød på intim, hvisket allsang, levende lys i publikum og en trekkspillsolo – fikk jeg sjansen til å sette meg ned med Tuv.

Tross eventuelle forventninger om en grandios karakter er Tuv overraskende avslappet, samtidig som hun enda hadde hodet litt i skyene etter konserten.

Inn og ut av Trondheim igjen

Det viser seg fort at dette er langt fra Tuv sin første runde i Trondheim. Sist hun spilte her var i 2022 på Pstereo.

– Da var det nesten ingen folk, men jeg spilte også på Lokal en gang. Det var veldig bra; der var det mange. Jeg har også spilt på Studentersamfundet en gang, forteller Tuv.

Tuv forteller at en del av hennes musikalske utvikling kan skyldes at hun gikk på folkehøyskolen Trøndertun. Trøndelagshistorikken går med andre ord langt bakover.

På spørsmål om hva alle i Trondheim burde oppleve, svarer Tuv bestemt.

– Å akseptere seg selv.

Hvordan tikker *Truthbomb*

Samtalen går mot *Truthbomb*, for nettopp selvaksept ligger nært ved platens tematikk.

– Da jeg først begynte, var jeg veldig inspirert av trance-lyrikk. Tekst som er veldig enkel og stor. For eksempel: «Look into my eyes, tell me what you see». Det høres litt dumt ut, men når det er sammen med musikk blir det episk, sier hun og ler litt.

Her kommer vi også tilbake til Trøndertun. Mens klassen hennes var opptatt av gitarmusikk, følte Tuv at hun skilte seg ut fra resten.

– Jeg gikk på rockelinjen, og da gitarlæreren min spurte: «Ja, ka e' det du vil spill' for no, da, Vilde, hvis du ikke



KUNNSKAP FRA TRØNDERLAG: Tuv takker Trøndertun for å ha gitt henne mye av det hun kan i dag.



ELEKTRISK: Kreativiteten stormer mens Tuv ser etter spennende vinkler og rekvisitter å bruke.

vil spill' blues-skala?», svarte jeg: «Bare hiphop og tekno!», forteller hun og ler.

Den siden av albumet, som er fylt med det Tuv selv kaller middelaldermelodier, kommer mer ut av det blå. Den er likevel godt sveiset sammen med trance-musikken.

– Jeg kan ingenting om det, så det blir bare min fantasi, litt som et eventyr. Jeg tar rollen til en liten trubadur som skal fortelle historier med melodi, forteller Tuv.

Det er mye kjærighet både i og rundt platen. Samtidig forteller Tuv at det var en vanskelig prosess, fordi hun var gravid under innspilling.

– Jeg var veldig trøtt og hadde ikke like høy arbeidskapasitet som vanlig, men jeg synes at jeg har vært veldig flink. Og nå er vi her, forteller hun stolt.

Spørsmålene fortsetter å grave frem den kunstneriske prosessen til Tuv. Med så frittflytende musikk blir man naturligvis nysgjerrig på hvordan hun skriver låtene sine.

– Ofte vet jeg at jeg har en sang når jeg har en melodi eller en setning som er kul. Og så kan jeg lage et dårlig utkast og tenke: «Usj, nei, ikke tenk på den stygge sangen», forklarer Tuv.

Tuv vifter bort den hypotetiske låten med hendene.

– Men når jeg skal komme med et nytt prosjekt, må jeg jo ferdigstille låten, og da blir det nesten som et mattestykke for å få ting til å gå opp til slutt, fortsetter Tuv.

Et lite opprør mot anmeldelsene

Samtalen tar så en litt mer seriøs vending. Noen dager før konserten la Tuv ut et innlegg om at hun har blitt litt lei av anmelderne sin diskusjonen rundt albumet og henne.

– Jeg blir liksom beskrevet som et barn, som naiv, som rar, uten at anmelderne egentlig sier noe om hva musikken faktisk gjør, utdyper hun.

Tuv nekter ikke for at kunsten hennes faller litt utenfor fokuset når anmelderne omtaler musikken hennes, men irritasjonen over at hun blir plassert i bås, selv når det er positivt, er tydelig.

– Musikken blir på en måte som et naturfenomen og ikke noe som jeg faktisk har laget. I stedet for å se på de performative valgene jeg tar, så blir det litt: «Ja, hun er veldig rar, og den musikken er veldig naiv», fortsetter hun med en smule agg.

Hun mener dette også gjenspeiler hvordan kvinnelig kunst har blitt vurdert gjennom tidene.

– Det er liksom mannen som alltid skal oppdage ting, mens kvinnen er naturfenomen. Sånn: «Oi, ja, du var da flink! Nå har vi oppdaget deg», sier hun.

Udødelig skapelsesinnstinkt

All snakken om henne har gjort at hun ikke er helt sikker selv på hvilken persona hun viser verden. Likevel spår hun fremtiden tydelig.

– Jeg har lyst til å låse meg inn på studioet vårt med masse bøker og en madrass og klistre masse bilder på veggene og lese, høre på musikk og lage melodier. Bare å trøkke på, sier Tuv i en tydelig inspirert tone.

Etter intervjuet er det på tide å ta bilder, og Tuv viser en ny side av seg, en side fylt med et kreativt driv. Energien hennes er elektrisk og smittsom.

Det er hopp og sprett og spring rundt i kjelleren på Tyven, med rekvisitter, neonlys og skuespill – så hjemmelaget som det kan bli.

Det gir fullstendig mening at dette er en kvinne som er kjent for å lage kunsten sin stort sett på egen hånd, for dette er en sjel som lever for å skape. **UD**

Musikk er gymnastikk for hjernen

Mange studenter i Trondheim har ofte musikk på ørene, og denne vanen har blitt en del av skolearbeidet. Men det er uklart om det støtter eller distraherer.

TEKST: Wendy Wingwei Leung | FOTO: Toby John Varhaugvik og Ingve Aleksander Hetland





ULIK MUSIKK: F.v. Studentene Natalie Jakobsen og Emilie Ellertsen hører på forskjellig type musikk når de studerer.



DOKTORGRAD I MUSIKKVITENSKAP: Førsteamanuensis Katarina Lindblad underviser i musikk og helse på NTNU.



FILMUSIKK MOTIVERER: Student Johannes Jørgensen Vennemo føler Oppenheimer filmmusikken motiverer han.

“Jeg følte at pennen gikk forttere og at jeg oppdaget noe stort

Studentene Natalie Jakobsen og Emilie Ellertsen studerer Europastudier med statsvitenskap, og de lytter begge veldig ofte på musikk. De synes det er vanskelig å velge en favorittsjanger og sier det avhenger av situasjonen.

– Jeg lytter på musikk hver dag, hele tiden, også når jeg studerer, forteller Ellertsen.

Hun uttrykker at musikken hjelper henne med motivasjonen, og at hun lytter på litt utradisjonell musikk mens hun studerer.

– Jeg føler jeg kan lese til litt bråkete musikk eller klassisk. Jo trøttere jeg blir, desto mer futt må jeg ha. Klubbmusikk som ikke har så mye tekst hjelper. Jeg vet mange av vennene mine synes det er rart, sier Ellertsen.

Hvit støy er derimot Jakobsen sin foretrukne type lyd når hun studerer. Hun lener seg mot forskning på hvit støy.

– Jeg lytter på hvit støy fordi forskning sier at det gir bedre konsentrasjon enn musikk, eller enn om det er helt stille, forteller Jakobsen.

Hjernens respons på musikk

Førsteamanuensis Katarina Lindblad har doktorgrad i musikkvitenskap. Hun har jobbet klinisk med musikkterapi i demenspleie, palliativ pleie og psyko-terapi. Nå underviser hun i musikk og helse på NTNU. Lindblad forklarer hva musikken gjør med hjernen.

– Når man lytter på musikk, og det er en god opplevelse, så stimulerer det dopamin, som er en del av belønnings-systemet, på samme måte som når man

spiser sukker eller har sex. Det stimulerer også oksyctosin som på en måte er et «kosehormon», forklarer Lindblad.

Musikk former også hjernen, og Lindblad forklarer at hjernen ikke er fast.

– Hjernens er plastisk. Det betyr at de delene som stimuleres, vokser, mens det som ikke stimuleres, krymper, sier Lindblad.

Videre uttrykker Lindblad at ikke alle musikalske opplevelser er gode og at situasjonen blir helt annerledes da.

– Man kan bli skikkelig irritert av musikk også. Man kan bli provosert og sint, det kan være feil musikk på feil tid og da blir det ikke produsert dopamin, men heller masse stresshormoner, forklarer Lindblad.

Ingen tydelige resultater

Når det gjelder hva musikk gjør med deg mens du studerer, forteller Lindblad at det finnes mange studier som viser ulike resultater. Men det finnes noen fellesnevner.

– Selvvalgt musikk gjør at man konsentrerer seg bedre, men veldig mange sier at stillhet er det beste. Det er likevel noen ting som går igjen. Vokal-musikk tar bort konsentrasjonen fordi teksten trekker oppmerksomheten. Instrumental musikk er generelt sett bedre, sier Lindblad.

Det er heller ikke svart-hvitt her, fordi det er flere variabler som spiller en rolle. Disse er tempo, sjanger, volum og dynamikk. Lindblad legger i tillegg vekt på at hvilke type mennesker som lytter på musikken også spiller en rolle.

– Man ser at introverter trenger stillhet i høyere grad, mens ekstroverter får flere fordeler ved å lytte på musikk. Yngre mennesker har flere positive effekter av å lytte på musikk. De lytter jo mer til musikk enn de eldre. Eldre blir mer forstyrret, forklarer hun.

Hvis Lindblad skulle ha designet en optimal test for musikk mens man studerer, mener hun at det er tre sider man alltid må ha med.

– Det er en trekant. Hvem er personen, hva slags type musikk er det, og hva er situasjonen. Det er det som gir en musikkopplevelse, sier Lindblad.

Pennen gikk forttere med Oppenheimer-lydsporet

Student Johannes Jørgensen Vennemo studerer samfunns- og idrettsvitenskap og har et sterkt forhold til musikk.

– Jeg elsker musikk og hører veldig mye på det. Jeg vokste opp i en svært musikkinteressert familie. Pappa jobber i radioen og har introdusert meg for mange ulike sjangre, sier Vennemo.

Vennemo liker å høre på musikk når han studerer, men presiserer at det må være musikk uten lyrikk, fordi det ellers er distraherende.

– Jeg går et samfunnsfaglig studie. Der er det mye drøfting, og da kan jeg bruke musikk til å motivere meg til å skrive. Kanskje ikke for å få fram noen nye sider, men jeg bruker det til å tenke litt bredt, forklarer Vennemo.

Med litt latter i stemmen forteller Vennemo at filmmusikk uten lyrikk

ofte motiverer ham til å skrive raskere. Han forteller hvordan Oppenheimer-lydsporet hjalp motivasjonen hans.

– Når det var litt kjedelige temaer satte jeg på soundtracken til Oppenheimer. Da følte jeg meg veldig smart og som om jeg utvidet kunnskapsnivået mitt ved å høre på det. Jeg følte at pennen gikk forttere og at jeg oppdaget noe stort, sier Vennemo.

Musikalsk trening for hjernen

Individer som spiller instrumenter som piano eller fiolin, trener hjernen. Lindblad forklarer at dette ofte gir gode resultater for studering.

– Når man spiller selv, trener man både motorikken og følelsene. Det stimulerer koblinger i hjernen, mange blir fysisk sterkere og det gjør at man blir raskere på å forstå ting, sier Lindblad.

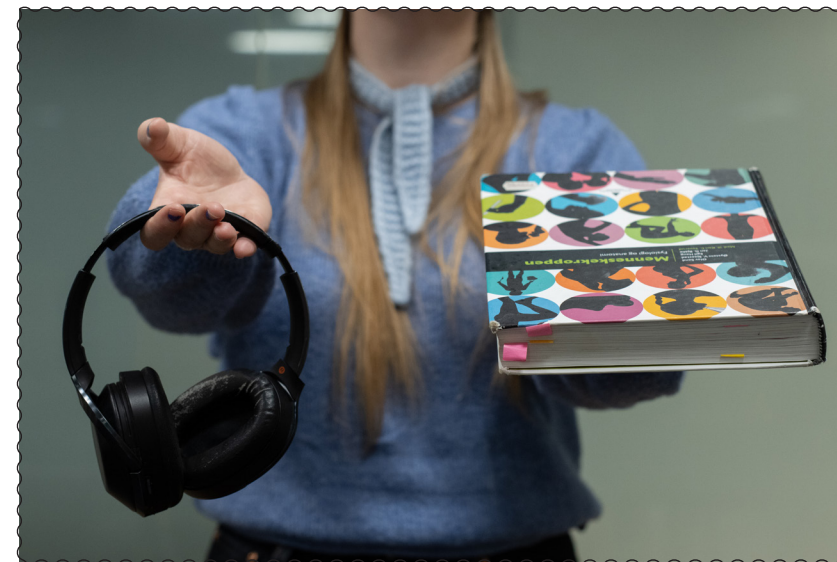
Musikalsk trente mennesker kan ofte ha bedre forutsetninger for å studere, men stillhet er det foretrukne. Hjernens er trent på en annen måte, og man er da vant til å lytte mer aktivt og i detalj.

– Det finnes en studie som tydelig viser at musikalsk trente mennesker blir mer forstyrret av bakgrunnsmusikk. Folk som ikke er så musikalsk trente, har flere positive effekter av dette, forklarer Lindblad.

Studentene Vennemo og Jakobsen spiller selv instrumenter. Begge føler at det har hjulpet med motorikken, og at erfaring med å spille hjelper å roe dem ned, men har ikke tenkt på hvordan det påvirker studeringen deres. **UD**



TRENTE ØRER: De som er musikalsk trente foretrekker ofte stillhet når de leser.



TRENING FOR HJERNEN: Lindblad forklarer at musikk er som trening for hjernen.

Lasse Lokøy & The Roommates



Albumomslag: Glimten Records

Lasse Lokøys låtskriverferdigheter er på sitt beste på det vanskelige andrealbumet.

TEKST: Martin Holst Lindheim

Lasse Lokøy, tidligere bassist i pop-punk bandet Sløtface, har markert seg som et sterkt låtskrivertalent på den norske indie-scenen. Etter noen år i LA, der han jobbet tett med navn som Uffie, Toro y Moi og Om'Mas Keith, vender han nå tilbake til Norge med nytt album i bagasjen.

Lydbildet er inspirert av americana og nordisk folk. Kall det gjerne nordicana, den ofte brukte betegnelsen for denne typen musikk. På glimrende «Tag Along» er det akustiske gitarriffet en bærebjelke i låten som sammen med trommene skaper et forrykende driv. Små drypp av lengtende saksofon bidrar også og gir låten en god musikalsk variasjon.

Den sterke americana-inspirasjonen fortsetter på «Clay Of My Heart». Etter banjo-introen, som uten sammenligning for øvrig minner om melodien til «Bøgda» av Hagle, får vi servert en nydelig låt om savn og håp om ny kjærlighet. Budskapet er at man kan komme seg videre til tross for at man tynnes av tidligere erfaringer.

Utenom & The Roommates, det nye bandet til Lasse Lokøy, er det gjesteartistene som får sette sitt preg på albumet.

På vare og følelsesladde «Julia» er det Emma Jensen som låner bort stemmeprakten sin. Og på mekaniske «Many Times Interlude» kjøres stemmen til Safario gjennom et radio-filter, et trekk som gir et hint av Gorillaz' superhit «Feel Good Inc.».

Ole Vuyo er en selvskreven gjest på det sløye og slørete neosoul-sporet «But I Digress». Han gir låten en avslappet kulhet som kler den ekstremt godt. Gjesteartistene bidrar til å gi hver låt en distinkt identitet, og man hører at dette er folk som Lokøy har jobbet mye med før.

Med sterke gjesteartister og solid låtskriving inviterer Lasse Lokøy lytteren med på en musikalsk reise. Han tar deg gjennom hjertesorg, selvransakelse og nyvunnet håp før han bringer deg trygt tilbake i havn. Og sånt blir det svært god musikk av.

Kulturkalender

Nytt år og nye kulturmuligheter. Med eksamen ute av syne og langt bak i tankene står ingenting i veien for å komme seg på de mange spennende arrangementene som skjer i Trondheim.

TEKST: Felix Jensen

Øl-yoga

Når? 21. januar, 17:00

Hvor? Lager 11

Liker du tanken på å kombinere rolige yogabevegelser med noe godt i glasset? Da kan det hende at Øl-yoga faller deg i smak. Strekk, smil og skål på øl-yogaen i samarbeid med 3t Fossegrenda. Både nybegynnere og erfarne yogier er velkomne.

Poké-fest

Når? 24. januar, 13:00

Hvor? Work Work

Har du Pokémon kort du vil bytte eller selge, eller vil du rett og slett vise frem samlingen din? Work Work arrangerer innholdsrik Pokémon-dag som passer for alle aldre. Enten du er hobbysamler eller er eier av en nivå-10-gradert Charizard, er du velkommen!

Konsert: Øystein Sunde

Når? 5. februar, 21:00

Hvor? Samfundet

«Moden visekunstner på nye veier», sa anmelderne da forestillingen hadde premiere på Chat Noir. Her blir det skråblikk på hverdagen, nye låter, gamle historier og et nytt kapittel i «Soga om Harald Jordfreser». Over 50 år på scenen samles i én kveld med ordspill, gitar og særegen Sunde-humor.

Konsert: Enok Monk

Når? 22. januar, 19:00

Hvor? Tyven

Kultbandet Enok Monk slipper sin andre plate, spilt inn utendørs i Trondheim. Slippfesten feires innendørs på Tyven med kaffe, kebab og intimkonsert på gulvet. De lover «spoken bass» og rå tilstedeværelse, mens Enok slipper både vinyl og digitalt album.

Trondheim Calling

Når? 29. – 31. januar

Hvor? Midtbyen

Vinterens største musikkfestival samler bransje og publikum i Trondheim sentrum. Med et festivalpass får du over 80 konserter på 9 scener og sjansen til å oppdage nye favoritter. Perfekt for deg som ønsker å skilte med å være dag én fan.

Konsert: Svømmebasseng

Når? 6. februar, 22:00

Hvor? Samfundet

Svømmebasseng er tilbake på turné i 2026 med drivende rytmer og drømmende tekster. Etter flere år uten turné loves det både gamle favoritter og rykende fersk musikk. Forvent en kveld med pop-hybrid der elektronika, jazz, soul og RnB møtes.

Filmvisning: Insomnia

Når? 23. januar, 20:15

Hvor? Cinemateket

Dette er en av de store norske 90-talls-klassikerne, regissert av Erik Skjoldbjærg. Den følger Kripos-etterforskeren Engström i Tromsø, som lider av søvnløshet og lever i en moralsk gråsone. Opplev en mørk og intens filmopplevelse som også inspirerte Christopher Nolan til å lage en internasjonal nyinnspilling med Al Pacino.

Konsert: OnkelP

Når? 31. januar, 22:00

Hvor? Djupet på Havet

Enten det er rap-fans eller svigermødre, har alle et forhold til OnkelP. Med over 20 år på tronen tar han med seg alt fra «Det kunne vært deg» til «Styggen på ryggen» og nye låter anno 2026. Forvent et energisk show med tekster som treffer, provoserer og samler folk i alle aldre.

Konsert: Gjenfødt kultur

Når? 7. februar, 22:00

Hvor? Samfundet

Rapkollektivet GK inntar storsalen denne lørdagen for et storslagent show. Med EP-slipp i fjor og noen av landets skarpeste penner i stallen og kulturelt kapital så det holder, ligger alt til rette for en aften med høy temperatur. Ryktene sier at Ravi også slår følge.

Send inn løsningsforslaget til avisredaktør@studentmediene.no innen 10.02.2026 og vær med i trekningen av en flott premie!

KVISS:

DOVREBANEN-SPECIAL

KVISSMESTER: Henrik Røren

1.

Hva heter torget som ligger ved stasjonen?
2.

Turen starter ved Oslo S. Hva står egentlig s-en i Oslo S for?
3.

For å underholde deg på turen har du tatt med deg boken Døden på Oslo S. Hvem har skrevet verket?
4.

Idet toget forlater stasjonen, tenker du nostalgisk tilbake på NSB. Hvilket togselskap har ansvar for å drifte Dovrebanen per dags dato?
5.

På Lillestrøm stasjon ser du en gjeng med gule drakter. Hvor mange tap hadde herrelaget til Lillestrøm i Obosligaen i 2025?
6.

Fremme på Oslo lufthavn ser du de rødpregede flyene til Norwegian. Hvem grunnla flyselskapet?
7.

At vi i det hele tatt har fly kan vi takke to amerikanere for. Hva var deres etternavn?
8.

Dersom dine besteforeldre hadde tatt samme togtur i sin studietid, hadde neppe toget stoppet her. Hvor lå Oslos hovedflyplass før Gardemoen?
9.

Hamar er neste stopp. Hva er navnet på den karakteristiske hallen du finner i byen?
10.

Hamar forbindes ofte med et byggeprosjekt som mildt sagt sprakk budsjettet. Hva slags konstruksjon dreide prosjektet seg om?
11.

Toget fortsetter, og dersom du tar nattoget til Trondheim er det to ekstra stopp mellom Hamar og Lillehammer. Hvor er disse stoppene?
12.

På vei inn til Lillehammer ser du ørten OL-plakater. I hvilket år var det OL i byen?
13.

I 1973 ble en marokkansk kelner likvidert av israelsk etterretning på Lillehammer. Hva er navnet på den israelske etterretningstjenesten?
14.

Rett utenfor Lillehammer ligger militærleiren Jørstadmoen. Hvilken forsvarsenhet, som ikke nødvendigvis sloss med gevær, har hovedsete i leiren?
15.

Familieparken Hunderfossen er inspirert av blant annet Flåklypa. Hva heter regissøren bak filmen?
16.

OL preger fortsatt togturen, da neste stopp er Kvittfjell. Hvilken norsk alpinist tok OL-gull her under OL på Lillehammer?
17.

Kvittfjell er ikke det eneste skianlegget i Lillehammer-traktene. Hva heter det andre anlegget i området, som du passerte for en stund siden?
18.

Neste stopp er Ringebu, der de sjarmerende gatene gjør togturen litt mindre kjedelig. Hva kalles ofte Ringebu på grunn av sitt levende sentrum?
19.

Toget tøffer videre mot Vinstra. Peder Olsson Hågå – en bonde fra denne bygda – sies å ha inspirert en kjent Ibsen-karakter. Hvilken?
20.

I Otta legger du merke til at det er noe som mangler. Hvilket type bygg er Otta, som en av de eneste norske byene, foruten?

21.

Terrenget stiger, og toget stopper i Dombås. Amerikaneren Robert M. Losey ble drept i et tysk bombeangrep i Dombås i 1940. Hva var spesielt med hans død?
22.

Hurra! Du er kommet til Hjerkin, den høystliggende stasjonen på ruten. Hvor mange meter over havet ligger stasjonen?
23.

Kongsvoll var i middelalderen et sentralt stoppested på den såkalte pilegrimsleden mellom Oslo og Trondheim, og stasjonen du er ankommet nå. Hva ønsket pilegrimene å besøke i Trondheim?
24.

Du ankommer enda et skianlegg på Oppdal. Hvilken norsk milliardær har en hytte på rundt 4600 kvadratmeter på Oppdal?
25.

Berkåk er neste stopp. Hvilken kjent norsk artist ble født i tettstedet i 1996?
26.

I Støren møter Dovrebanen et annet kjent togstrekke. Hva kalles denne andre banen?
27.

Landskapet begynner for alvor å bli hjemmekjær da du ankommer Heimdal. Hva er oppgaven til Heimdal i norrøn mytologi?
28.

Du er endelig fremme i Trondheim. Hvem har fått æren for å ha grunnlagt byen?
29.

Trondheim S ble åpnet i 1881, som en del av Meråkerbanen. I dag starter denne banen i stedet på Hell stasjon, men på hvilken stasjon stopper den? Hint: Det er penger å spare på å ta denne togturen.
30.

På vei hjem til hybelen din blir du varm om hjertet i det du passerer Studentersamfundet. Hva er adressen til det røde, runde bygget?

HVILKEN TOGPASSASJER ER DU?

ILLUSTRASJON: Pål Ulheim



0–7: DEN SOM FØLER SEG SOM HJEMME

Du tenker at det gjelder å slappe best mulig av på en lang togtur. Du legger deg derfor langflatt ut i dine mest komfortable klær, tar av deg både sko og sokker og spiser potetgull hele veien. Sikkert digg, men ganske usjarmerende for oss som må være vitne til deg.

8–14: SKRAVLEREN

Du synes at togturen kan bli litt kjedelig, så i stedet for å laste ned en serie, bestemmer du deg for å finne et stakkars offer du skal tvinge til å underholde deg. Det er faktisk en grunn til at mange sitter med hodetelefoner. Ta et hint, kompis.

15–22: DEN TÅLMODIGE HUNDEN

Både store og små mennesker bør ta litt inspirasjon av deg. Til tross for alle inntrykkene i den trange togkupéen ligger du der rolig og tålmodig. Du osrer både visdom og trygghet for alle rundt deg. Man føler seg faktisk ganske heldig når man får sete i nærheten av deg.

23–30: BESTEMOR SOM «RAWDOGGER»

Dette var standard prose-dyre for deg, lenge før lange reiser uten stimuli var en trend. Du har ikke med noe annet enn to skiver med brunost og en mandarin for å underholde deg i syv timer. Det er en helt ekstrem mental bragd.

1) Jernbanetorget 2) Oslo sentralstasjon 3) Ingvar Ambjørnsen 4) S1 Norge 5) 0 top 6) Bjørn Kjos 7) Brødrene Wright 8) På Formebu (9) Vikingsskipet 10) Et stupetårn 11) Brunmund og Moelv 12) 1994 13) Mossad 14) Cyberforsvaret 15) Ivo Caprino 16) Kjell André Aamodt 17) Hemsedal 18) «Norges minste by» 19) Peer Gynt 20) En kirke 21) Han var den første amerikaneren som døde i Norge 22) 1917 23) Relikviene/graven til Olav den hellige 24) Kjell Inge Røkke 25) Astrid Smeplass som følge av andre verdenskrig 26) Rørosbanen 27) Å vekte broen Bifrost som går mellom Åsgård og Midgård 28) Olav Trygvason 29) Storlien stasjon 30) Elgesetergate 1

SPITPOSTEN:

Spit (fra lavtysk) erting, krenking

Fitteblekka består!

Mange fryktet for Fitteblekka sin fremtid etter forrige utgave. Gitt den nye redaksjonen sitt testosteronnivå stod fitteblekka for fall, lenge leve Dagens Næringsliv. I dag rapporteres det derimot at Fitteblekka vil overleve grunnet overraskende lave testosteronmålinger fra redaksjonsmedlemmene.

I andre nyheter søker Fitteblekka sponsorsamarbeid med Anabole Steroider AS.



Fitteblekka sin guide til å ikke bli invitert på vors igjen.

Har du nylig lest en bok, reist til en skjult perle eller kjenner du noen som kjenner en kjendis? Vel, jeg vil ikke høre om det.

Hva skjer?

Onsdagsdebatt med Simen Velle! (eller???)
Når?
21. januar

Lars Monsen på samf!! Ta med telt!
Når?
24. januar

(K)Ukesjefen skal velges
#(K)UKA2027
Når?
27. januar



Gjer Samfundet chan lykkeleg!
STUDENTERSAMFUNDET I TRONDHEIM HAR ENDELIG OPPTAK IGJEN! SØK DA VEL!



hentet fra BBC ;)



scan for overraskelse!

- ## Registrerer:
- ... at soff gottinår!
 - ... at nytt år, samme gamle driten
 - ... at ny åretur, samme gamle driten
 - ... at alt kan friterast!
 - ... at friter din middag
 - ... at din lunsj
 - ... at din snack
 - ... at din hånd
 - ... at din tante
 - ... at mordi
 - ... at julemiddag med familien
 - ... at nei onkel kjetil det ordet er ikke greit å si lenger (eller noen gang)
 - ... at kan vi bare åpne gavene snart
 - ... at wow takk tante berit for den fine temu t-skjorta...
 - ... at med et ki-generert bilde av en hund med solbriller på
 - ... at 2026 skal bli mitt år! Trust
 - ... at får ikke svar fra selger på ibok
 - ... at får avslag fra selger på ibok
 - ... at blir ghosta av selger på ibok
 - ... at kapitulerer og kjøper pensumpakka på akademika
 - ... at IKKE LEGG NED SITO PÅ DRAGVOLL!
 - ... at søk samfundet!! om du vil
 - ... at samfundet sine bærenett er faktisk sjukt fine
 - ... at 2027 skal bli mitt år! Trust
 - ... at bacheloroppgave er en ting også
 - ... at kanelbolleonsdag er drømmeoppgaven
 - ... at AtB satte prisen ned også opp
 - ... at Life is Lush og Lush is Life
 - ... at nobels fredsprisen ble "gitt" til en oransje ape som leker president
 - ... at gi Grønland tilbake til Danmark eller vent Norge!
 - ... at 7 eleven beklager dårlig vareutvalg
 - ... at vinmonopolet på samfundet!?
 - ... at fitteblekka offisielt er død
 - ... at rip?
 - ... at pølseblekka tar over #patriarki
 - ... at pirum endelig liker oss
 - ... at pirum er homo
 - ... at skjønte du?
 - ...at aldri snakke med meg eller sønnen min igjen
 - ...at Svaldbard er et bedre mål enn Grønnland
 - ...at Vinmonopolet tar over etter seven elleven
 - ...at Dusken er 112 år gammel!!
 - ...at Stort salg på Nordic Mining aksjer
 - ...at Cola på Kola
 - ...at Ringeren i Notre Dame er Danmarks utenriksminister



30% ♥♥
STUDENTRABATT

PÅ BYENS STØRSTE OG BESTE TRENINGSTILBUD!



BLI 3T-MEDLEM NÅ OG FÅ 3T-SEKK OG GRATIS TRENING TIL 1. MARS. INGEN GEBYR.

Tilbudet gjelder t.o.m. 9. februar 2026. Gjelder alle nye medlemskap med 12 betalende mnd, i tillegg til ungdomsmedlemskap (3 betalende mnd). Bli 3T-medlem på 3t.no.