Intro til frivilligheten 8 | Studierelatert arbeidserfaring 18 | Trondheims skatter 32

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.07 112. ÅRGANG 11.08.26 - 31.08.26

Smash or pass i fadderuken

Side 16



GRATIS

Les

Under Dusken

på nett!

www.underdusken.no

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

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

Anette Rauan
– Tlf: 902 76 287
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR STUDENTMEDIENE I TRONDHEIM AS
Emma Linnea Holm-Ross
– Tlf: 482 08 904
ansvarligredaktor@studentmediene.no

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

SALGSSJEF
Ask Hoaas Østereng
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Inga Sægrov Binningsbø
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Hans Einar Tuhus Fuglum
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Edi Galane
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Eivind Karlsen Eines
kulturredaktor@studentmediene.no

FOKUSREDAKTØR
Lise Strand
fokusredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Wendy Wingwei Leung
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Grigore Cazacu
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISKSJEF
Nora Louise Weidemann Grimstad
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Thomas Vevle Bruknapp
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Cecilie Bjørnsdotter Raustein (sjef), Kristoffer Ramsøy Fredriksen (nestsjef), Benedikt Erikstad Javorovic, Christina Xenaki, Karianne Folkvord Furset, Sina Leirvik, Kjersti Eline Stuen, Mille Eftang Meinich

GRAFIKERE
Nora Louise Weidemann Grimstad (1-17, 22-23, 56-57)
Heidi Lysgård Fagerheim (24-29)
Anders Køhl (18-21, 30-37)
Nicolas Pedersen Alter (38-41, 46-55)
Kaia Hågensli (42-45)

KORREKTUR
Karianne Folkvord Furset

FORSIDE
Thomas Vevle Bruknapp

I denne utgaven



SMASH OR PASS: FADDERUKEN

Fadderuken er ikke lett å få oversikt over – i hvert fall ikke som ny i byen. Vi hjelper med å skille hveten fra klitten blant ukens aktiviteter.

Side 16



NYTT SKOLEÅR, NY SAMF-LEDER

Denne gangen er det bærumsgutten Ulrik Dager Sneve som skal svinge klubben i Storsalen. Han snakker ut om veien til toppen og mer.

Side 24



RUBEN SYNGER PÅ NORSK IGJEN

Musikkartisten Ruben deler tanker om kreativitet, skaperglede og om språkets rolle i et intimt forhold med musikk.

Side 42

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

TIPS OSS!
tips@studentmediene.no

ANNONSERE?
salgssjef@studentmediene.no

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

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

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638

TRYKT I NORGE
NO - 123

Miljøtrykksak fra Trykkpartner AS.

Jeg og kona har avtalt at vi skal ruge annenhver uke.

Vil du ha en annonse i Under Dusken?

Vil du nå direkte ut til Norges mest ettertraktede studenter? Under Dusken er Trondheims største studentavis!

Vi tilbyr annonser i forskjellige størrelser og kan også utforme annonser.



Ta kontakt med salgssjef@studentmediene.no for mer informasjon.



LEDER

Håvard Stenstadvold

REDAKTØR I UNDER DUSKEN

Føkk de jævla søppelposene med snor

Noen påfunn er litt for smarte for deres eget beste.

ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp

På NTNU utdanner vi blant annet sivilingeniører, og få vil vel si seg uenige i at NTNUs hovedfokus og omdømme hviler på ingeniørstudiene. Ingeniører er opplærte i kunsten å bygge duppeditter og dingsebomser, angivelig til det formål å skape en bedre verden – slik som det står under skolens logo.

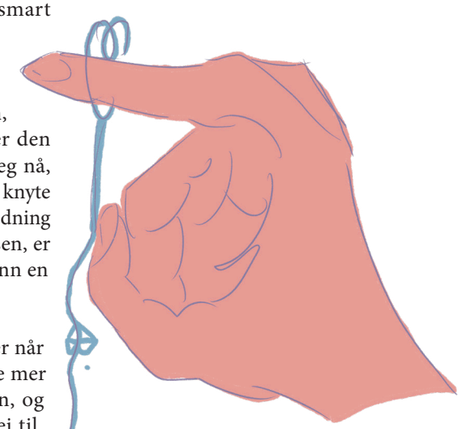
Dog blir det noen ganger for mye av det gode. Løsningsorienterte produktutviklere går noen ganger på en smell. Et flunkende nytt produkt med et snevert bruksområde oppfinnes for å løse et spesifikt problem, mens det allerede finnes teknologi på markedet med bredere anvendelighet som løser samme oppgave bedre.

Et klassisk eksempel er pizzahjulet. Dette vil kanskje oppfattes som en brannfakkel hos enkelte, men en vanlig kjøkkenkniv er faktisk bedre til å skjære pizzaer enn hjulet, som i tillegg kan brukes til fint lite annet enn dette. Jeg ble svært overrasket den gangen jeg manglet et pizzahjul og erfarte at kniv fungerer bedre.

Pizzahjulet er dog bare litt på trynet, for den gjør jo jobben sin helt OK. Dessverre finnes det en «genial» oppfinnelse som er helt på trynet: søppelposene med plastsnor. Man kan se på den at noen tenkte at dette var et utrolig smart design.

Når man omsider skal kaste denne posen, drar man i snoren, og i halvparten av tilfeller ryker den umiddelbart. Om den holder seg nå, vil den i stedet ryke når man skal knyte den sammen. Hvis den mot formodning holder seg gjennom hele prosessen, er den likevel ikke lettere å bruke enn en vanlig søppelpose med håndtak.

Hvilket problem er det den løser når den ikke ryker? Håndtak er mye mer robuste, lettere å knyte sammen, og lettere å holde posen med på vei til containeren. Snoren er en gudsforlatt plastbit som bare er ute etter å ryke og skape faenskap. Og selvfølgelig selges den overalt. Gi meg håndtak.





Den fordømte friheten



ULRIK DAGER SNEVE
Samfundetleder

Kjære student, velkommen til Trondheim! Velkommen til en by som er liten nok til at studentene kan sette sitt preg på den, men også stor nok til at du kan utvikle deg som menneske og utforske hva som er viktig her i livet.

ILLUSTRASJON: Kaja Søreng

De fleste som leser dette, har trolig begynt på NTNU. Universitetets visjon er «Kunnskap for en bedre verden», men det sier ikke noe om hva en bedre verden er. Studietiden er en tid for å reflektere og gjøre seg noen erfaringer knyttet til det.

For mange er studietiden preget av færre forpliktelser og mer frihet enn andre faser av livet, hvilket etterlater rom til å prøve noe nytt.

Kanskje finner du ut at en bedre verden er å kunne dra på konsert og drikke 10 øl på en onsdag, for deretter å krige deg opp på forelesning dagen etter sammen med vennene dine? Eller kanskje oppdager du verdien i å dra med de samme vennene på spontan telttur, bare fordi det plutselig blir litt sol i Bymarka?

Andre som leser dette, skal snart begynne å lese sine første fag på BI. Den handelshøyskolen «tar deg langt», står det på nettsiden. Videre skriver de i klartekst at hva langt vil si er opp til en selv. Å ta deg langt trenger altså ikke handle om å tjene penger, men kan være å lære seg en ny ferdighet man aldri tenker at man skal jobbe med.

Studietiden i Trondheim åpner for muligheter til utallige frivillige verv, der man kan ta det svært langt innenfor særinteresser de færreste andre norske studentbyer kan tilby.

Det finnes også en gruppe nye studenter på Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning i Trondheim. **Visjonen her lyder** «til barns beste» og tangerer den til NTNU. Begge peker til en viss grad framover, mot en bedre verden for dagens barn og unge.

Uansett hvor og hva du studerer er du altså nødt til å tenke spørsmål om hvordan verden bør være og hva som er godt og hva du vil bidra med her i livet, både stort og smått.

Heldigvis er vi utstyrt med friheten, det er bare så fordømt vanskelig å finne ut hva den skal brukes til. Derfor kan jeg ikke avslutte dette innlegget uten å anbefale deg å bli medlem av Studentersamfundet i Trondhjem.

Det er Norges største studenthus og alltid fylt med aktivitet. Her er det konserter, debatter, quizer, fester, medlemsmøter og mye mer. Huset rommer 15 barer, en kafé og en restaurant. Alt er eid av de snaut 20 000 medlemmene og drevet av omtrent 2000 frivillige.

Med medlemskortet i hånden får du lavere priser på billetter, mat og drikke, og du blir medeier i en organisasjon som muliggjør et hverdagsliv med stadig nye opplevelser og grensesprengende samhold.

Velkommen til Samfundet, og nyt studietiden!



Semesteravgiften er studentenes spleiselag

Betaler du ikke semesteravgiften, får du ingen støtte av Lånekassen og kan risikere å miste studieplassen din. Men vet du egentlig hva denne betalingen går til?



DEBORAH OGNØY
Kommunikasjons-ansvarlig for Velferdstinget

ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug

De aller fleste tenker nok at semesteravgiften er en administrativ kostnad til studiestedet. Men sannheten er at semesteravgiften finansierer alle tilbudene rundt deg som student.

Den er som et spleiselag mellom studentene for å finansiere velferdstilbud som studentboliger og studenthelsetjenester.

Semesteravgiften betales én gang hvert semester, og på NTNU er den 700 kroner. Pengene forvaltes ikke av universitetet, men av studentsamskipnaden, og går tilbake til studentene i form av tilbud som skal gjøre studiehverdagen enklere.



Studentene bestemmer selv hva pengene går til. I Velferdstinget sitter det representanter fra alle studiestedene tilknyttet Gjøvik, Ålesund og Trondheim, som sammen styrer hva semesteravgiften skal brukes til.

Med andre ord: Du betaler inn til et spleiselag eller fond som andre studenter er med på å styre, og som du selv kan påvirke.

Når avgiften er betalt, åpner det seg en rekke tilbud du kanskje ikke visste at eksisterte. Du kan trene til studentpris, søke blant over 7000 studentboliger, få hjelp med både fysisk og psykisk helse, barnehageplass tilrettelagt for studentforeldre, kurs og mestringstilbud, mat og drikke til studentvennlige priser og mulighet til å melde deg inn i studentorganisasjoner som linjeforeninger, studentidrett og studenthus. I tillegg er det arrangementer, aktiviteter og møteplasser gjennom hele studieåret.

Med rundt 45 000 studenter i Trondheim, Gjøvik og Ålesund utgjør semesteravgiften til sammen omkring 61 millioner kroner i året. Mesteparten, nesten 60 prosent, går til studentvelferd og støtte, som helsetilbud og rådgivning.

Resten fordeles mellom administrasjonen som sørger for at studentenes behov faktisk blir hørt, og studentmiljø og aktiviteter som idrett, kultur og møteplasser utenfor lesesalen.

Du kan selv påvirke hvor pengene dine havner. Velferdstinget er studentstyrt, og de bestemmer både størrelsen på avgiften og hva den skal brukes til. Du kan enten stille til valg selv eller stemme på kandidatene.

Så neste gang du skal betale semesteravgiften, er det verdt å huske på hva den egentlig går til. For du betaler ikke for en tjeneste fra universitetet, men setter penger inn på en felleskonto som studentene selv styrer. Og disse pengene kommer tilbake til deg i form av billigere trening, boligtilbud, helsehjelp og et rikere studentliv.

Vil du vite mer, se på velferdstinget.no, eller utforsk velferdstilbudet på sit.no.

Dette er studentfrivilligheten i Trondheim

Ledere i studentfrivilligheten oppfordrer nye studenter til å hoppe ut i det og prøve noe nytt.

TEKST: Felix Säming Underland, Ronja Olin Kanestrøm Bergsbakk
FOTO: Fredrik Robsahm Kjøberg
ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug

Norges største idrettslag

NTNUI er NTNUs idrettsforening og ble stiftet i 1910. I 2025 hadde idrettslaget et aktivitetstall på over 20 000 studenter på tvers av 63 ulike grupper. Det gjør foreningen til Norges største idrettslag.

Leder av NTNUI, Maren Nisja Aune, er 25 år og studerer global produksjonsledelse ved NTNU.

Hun har bakgrunn fra fotball og håndball, men det var det administrative ved NTNUI som var hennes første fot inn i foreningen.

– Jeg startet i arrangementutvalget, og etter det har det bare ballet på seg.

Etter noen år i det administrative bestemte hun seg for å prøve en av idrettene NTNUI tilbyr. Valget landet på cheerleading, noe hun aldri hadde prøvd før.

– Det er noe av det jeg synes er kulest med NTNUI, at det er så mange forskjellige idretter og at man ikke behøver noen forkunnskaper for å kunne bli med på de aller fleste av tilbudene.

Opptakstiden i NTNUI er samtidig som studiestart og varer i tre til fire uker. Som førsteårsstudent kan opptakene komme brått på, og da gjelder det å være litt på, forteller Aune.



ANNEN VENNEKRETS: NTNUI-leder Maren Nisja Aune mener at NTNUI gir deg en sosial mulighet ikke andre idrettslag kan tilby.

Opptakene til de forskjellige gruppene varierer ut fra etterspørsel og hvilke ressurser de forskjellige gruppene har tilgjengelig.

– Det er her min jobb kommer inn. Jeg jobber administrativt for å skaffe tilgang på flere anlegg og de ressursene som behøves for at flest mulig studenter skal få drive med den idretten de ønsker.

Videre forteller lederen at det er flere grupper som ikke har opptak i det hele tatt, hvor den som vil kan være med.

50 kroner for medlemskap

– Per dags dato, så koster det bare 50 kroner å bli medlem av NTNUI, sier Aune.

Likevel påpeker hun at tilleggskostnader kan variere fra gruppe til gruppe.

– Driver du for eksempel med en idrett som benytter seg av Sit sine lokaler, må man også ha treningsabonnement hos dem. De forskjellige gruppene kan også ha en egen aktivitetsavgift som man må betale i tillegg.

En annen type vennekrets

Aune mener at det som skiller NTNUI fra andre idrettslag er at man møter folk på tvers av studier.

– Man får en helt annen type vennekrets, hvor man møter flere enn dem man studerer med.

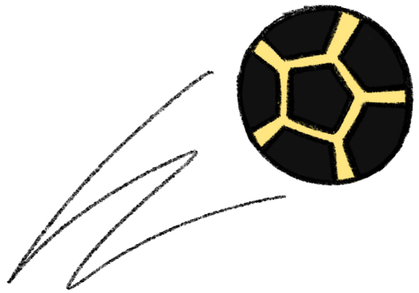
Hun vil til slutt oppfordre studenter til å tørre å by seg ut i ting som man ikke har prøvd før.

– Man møter så mange hyggelige folk og lærer så mye man kan ta med videre inn i studietiden men også ut i arbeidslivet.



MYE FORSKJELLIG: NTNUI tilbyr 63 ulike aktivitetsgrupper.





Norges største linjeforening

En linjeforening er en studentorganisasjon som er bundet til et bestemt studieprogram eller studieretning. I Trondheim finnes det over 100 forskjellige linjeforeninger.

Salt, står for Studentforeningen av lærerstudenter i Trondheim og er Norges største linjeforening.

– Jeg så de som hadde verv og hvor engasjerte de var. Det inspirerte meg til å søke verv i linjeforeningen på førsteåret, forteller linjeforeningsleder Maja Sofie Vian.

Hun er 24 år og starter på sitt fjerde år på grunnskolelærerutdanningen til høsten.

– Min vei inn i linjeforeningens verv var gjennom Salts egne idrettslag, hvor jeg spilte volleyball.

I de siste årene har hun sittet i Salts idrettsforening og fadderkomité. I november i fjor ble hun valgt som leder.

– Det beste med Salt må være engasjementet vi har for samhold.



VERV: Salt-leder Maja Sofie Vian forteller at linjeforeningen har over 230 aktive verv. *Foto: privat.*

Oppforder alle til å kjøpe medlemskap

Vian forteller at alle som har søkt om studieplass på grunnskolelærerutdanningen ved NTNU automatisk blir meldt på til fadderuken og blir plassert i en faddergruppe allerede før studiestart.

– Det har vi gjort i mange år både for å inkludere alle, men også for gjøre studiestarten mindre skummel.

«Salt er Norges største linjeforening, og har i underkant av 1800 aktive medlemmer.»

– Vi oppfordrer alle førsteårsstudentene til å kjøpe medlemskap for alle fem årene. I tillegg har vi 230 aktive verv, så det er mange muligheter å velge mellom om man er interessert.

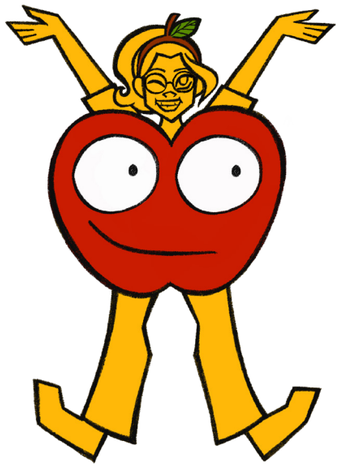
Lærer mye om seg selv

Vian forteller at gjennom verv i linjeforeningen vil man møte mange ulike mennesker som man må forholde seg til på forskjellige måter.

– Jeg tror at man lærer veldig mye om seg selv og om andre av å ha verv.

Videre forteller hun at det kan være skummelt å gå inn i noe nytt, men at fortjenesten man får av det skumle øyeblikket er enormt stor.

– Vennskapene jeg har fått gjennom verv har blitt til noen av de fineste relasjonene jeg har.



Studentdemokratiet

Amund Aaseng Stubbrud er 22 år og er leder for Studenttinget ved NTNU, universitetets øverste studentorgan. Han beskriver sitt første møte med studentdemokratiet som «typisk».

– Jeg fikk en melding på Messenger av en jeg kjente som mente jeg hadde passet til et verv som instituttillitsvalgt.

Etter litt vurdering takket han ja, og syntes at vervet var engasjerende og sosialt.

– Jeg er egentlig lektorstudent i språkfag, men siden jeg ble instituttillitsvalgt har det bare gått oppover i rangen.

I november i fjor ble han valgt inn som leder, noe som i praksis er en fulltidsjobb.

– Som leder så har jeg det organisatoriske ansvaret for at Studenttingets ledergruppe gjør det de skal. Samtidig er jeg den som henvender meg utad i eksterne relasjoner.

Studentene har mye å si

Stubbrud forteller at studentdemokratiet er stort og omfattende.

– Alle program, institutt og fakultet ved NTNU har sine studenttillitsvalgte som sammen utgjør studentdemokratiet.

Studenttinget fungerer da som studentenes samlede stemme og består av 25 representanter som bestemmer hva arbeidsutvalget i Studenttinget skal gjøre.



– Det er studentdemokratiet som er studentenes stemme ut mot for eksempel instituttene. Her kan den jevne studenten stille og være med på å bestemme.

– Det eneste som kreves er at du er student når du stiller.

Stubbrud forteller at i Studenttinget er det 21 representanter fra Trondheim, to fra Gjøvik og to fra Ålesund. De blir valgt inn i perioder på høsten og våren.

– Det eneste som kreves er at du er student når du stiller og du stiller på vegne av den studiebyen du tilhører.

Videre forteller han at å stille til valg er en enkel prosess.

– Stiller du til Studenttinget, vil hele studentmassen i din studieby kunne være med å stemme på deg.

Studentperspektivet kan bli glemt

Stubbrud forteller at studentdemokratiet har en enorm påvirkningskraft.

– Gratis sanitetsprodukter på alle NTNU sine campuser og etablering av nye emner på instituttnivå er kun noen av gjennomslagene til Studenttinget.

Stubbrud forteller videre om viktigheten av å engasjere seg i studentdemokratiet og hvilken effekt det har på studentenes hverdag.

– Om ingen engasjerer seg, så blir studentperspektivet glemt og det vil man virkelig merke det på campus, på utdanningen og på alt som har med studieliv å gjøre.

Stubbrud oppfordrer studenter til å prøve seg i studentpolitikken.

– Ikke tenk så mye på det, bare kast deg rundt og hiv deg inn det. En kort melding på Messenger er nok til at du får en kompetanse som varer resten av livet.



VIKTIG: Leder for Studenttinget Amund Aaseng Stubbrud mener det er viktig å engasjere seg i studentdemokratiet.

Det runde røde huset

Studentersamfundet er en helt spesiell organisasjon der medlemmene eier og driver huset selv. Leder av Studentersamfundet, Ulrik Dager Sneve, tar oss med.

– Vi ønsker at Studentersamfundet skal være studentenes naturlige samlepunkt uavhengig av studieretning og studiested.

Studentersamfundet har en rekke tilbud for medlemmer og andre. Det er et åpent utested hvor det også arrangeres debatter, konserter, bokbad, samfundsmøter og mye annet.

– På samfundsmøtene kan man som medlem komme å vedta ting Samfundet skal mene og gjøre. Alle medlemmer har tale og forslagsrett.

Samfundet pryder seg med tittelen Norges frieste talerstol. Her kan man snakke om alt fra Palestina til sitt brennende engasjement for rosiner i havregrøt.

– Her har man muligheten til å være en pågående student som ikke gir seg når makten er på besøk.



SAMLEPUNKT: Ulrik Dager Sneve leder det han omtaler som studentenes naturlige samlepunkt uavhengig av studieretning og studiested.

Frivillighet holder Samfundet i gang

De frivillige som driver Samfundet er delt inn i gjenger. Gjengene har ulike funksjoner og ulik størrelse.

– Ingen forkunnskaper trengs for å bli del av en av gjengene. Man kan bli bartender uten å ha mikset en drink, fotograf med kun mobilkamera, eller journalist i Under Dusken uten forskunnskaper.

Ulrik snakker videre om at Samfundet er et hus av studenter for studenter. Det er alltid plass til et nytt prosjekt, eller nye tanker og idéer.

– Man kan få til mye stort. Samfundet er frivillig drevet, så det er ikke krav til at møter og prosjekter skal være så effektive som mulig. Man kan for eksempel ha en debatt med viktige politikere uten at det trenger å være så proft.

Vervene varierer i omfang og bindingstid. Noen gjenger er man med i tre år, og andre ett. Tidsbruken varierer også.

– Mange bruker omtrent ti timer i uken på verv. Det høres kanskje ut som mye, men man blir fort dratt med og ønsker å bruke mer tid.

Det sosiale er heller ikke glemt. Ulrik mimrer tilbake til sin tid i Lørdagskomiteen og forteller at de kunne møtes fem ganger i uken uten å gå lei av hverandre.

– Det er noe helt unikt jeg aldri har opplevd noe annet sted.

Til slutt kommer han med en oppfordring til alle nye studenter.

– Du må ha litt dårlig tid som student. Fyll dagene med masse hele tiden. Du har en helt unik tid foran deg med masse folk som er med på å gjøre kule ting på frivillig basis.





Yrende revymiljø

I Trondheim er det et stort revymiljø. Mange linjeforeninger setter opp en egen revy, men det finnes også revyer satt opp på tvers av studier. Embla Vegard Aurmo har vært med i Dragvollrevyen i to år og startet Erudiorevyen som hun har vært leder for i to år.

– I en revy prøver vi å lage mange små sketsjer som skal få folk til å le. Man kombinerer dans, skuespill, band og noen ganger er det rød tråd.

I en revy trenger mange ulike roller. Alt fra band, rekvistitter, skuespillere, dansere, markedsføring og teknikere må være med.

– Det viktigste når man blir med er at man er motivert. Det krever ingen forkunnskaper. Bortsett fra at det kanskje er lurt å kunne spille et instrument hvis man er med i bandet.

Selv om kravet om erfaring er lavt, må man forvente å kunne sette av litt tid til revyvervet, forteller Aurmo.

– Arbeidsmengden varier fra rolle til rolle. Hvis man er med i band eller skuespill har man kanskje ukentlige møter fra start, mens kostyme og rekvisitt starter ofte etter manuset er ferdig. Det kan også variere litt fra revy til revy, sier hun.

Fint å kombinere med studier

Aurmo vil likevel anbefale revyverv til de fleste. Hun synes selv det er et veldig fint verv å kombinere med studiene.

– Hvis man kjenner på at man trenger å ha noe sosialt på siden er revy et veldig fint verv. Man blir kjent med mange av dem i revyen, men også folk i andre revyer.

De fleste revyer har en egen kosegruppe som har ansvar for å arrangere sosiale arrangementer som fester og brettspillkvelder.

– Det viktigste tenker jeg er det å bli med på ting. Om manusgruppen har skrivekveld, eller kosegruppen arrangerer noe, blir man med.

– Man har alltid tid til å studere

Mange revyer driver med opptak i løpet av høstsemesteret.

– Noen revyer er knyttet til campus eller linjeforening, men man kan ofte bli med selv om man ikke er tilknyttet der selv, sier Aurmo.

Etter man har søkt blir man ofte innkalt til intervju eller audition.

– Det høres kanskje skummelt ut, men det er som regel bare veldig hyggelig.

Til slutt kommer Aurmo med en oppfordring til nye studenter som kommer til «den gamle stad».

– Jeg håper du som ny student bare blir med på noe. Ikke vær redd for at du ikke har tid til å studere, fordi det har du.



REVYENTUSIAST: Tidligere leder av Erudiorevyen, Embla Vegard Aurmo, synes revy er et veldig gøy verv.
Foto: privat.



Tekniske verv

Trondheim er kjent for å ha gode å ha gode tekniske organisasjoner. Helga Therese Tomaszewski Vrenne er leder i Orbit NTNU. De er Norges største studentdrevne tekniske organisasjon og jobber med å bygge og utvikle satellitter.

– Vi er en stor vennegjeng som har det gøy, bygger satellitter sammen og lærer masse nytt.

I en teknisk organisasjon har man muligheten til å bli med på prosjekter og i noen tilfeller også være med på å skape historie.

– Vi har utviklet en kubesatelitt som heter FramSat-1. Vi har fått den med på raketten til Isar Aerospace. Dersom det er vellykket, vil dette være den første norske satellitten i bane fra norsk jord.

En organisasjon med bredde

Orbit er en stor organisasjon med behov for mye forskjellig. De trenger naturligvis frivillige til å bygge satellitter og programvarer, men også markedsføring, HR og en økonomigruppe for å få organisasjonen til å gå rundt.

– Organisasjonen hadde ikke fungert uten alle dem fra Dragvoll og andre campuser. Vi ønsker alle studieretninger velkommen til å søke hos oss, sier Vrenne.

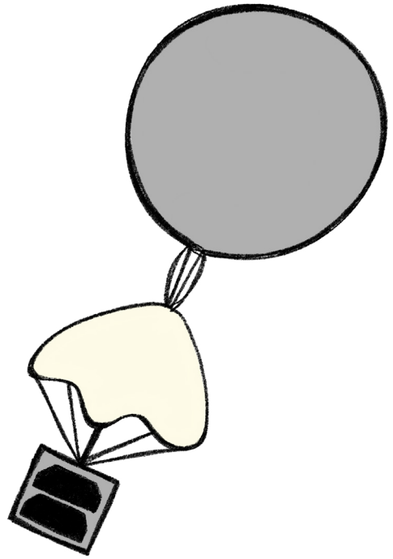
Hun forteller videre at selv om arbeidsmengden kan variere fra organisasjon til organisasjon, er en typisk arbeidsmengde for et teknisk verv omtrent 10 til 15 timer i uken.

– Det viktigste er ikke erfaring, men motivasjon til å gjøre en innsats.



HISTORISK: Helga Therese Tomaszewski Vrenne forteller at Orbit kan skape norgeshistorie. *Foto: Orbit NTNU.*







BALLONG: Det er ikke bare bursdager som har bruk for ballonger. *Foto: Magnus Rengård Kolstad, Orbit NTNU.*

God erfaring til senere

Vrenne påpeker at et teknisk verv kan også gi verdifull erfaring til senere. Flere som er med i Orbit har fått relevante sommerjobber eller jobb etter fullførte studier.

– Et teknisk verv er en inngang til arbeidsmarkedet. Her kan man vise at man er engasjert og er en person som ønsker å gi det lille ekstra.

I Orbit er det også gode muligheter for førsteklassinger som kommer til byen med suborbital, et prosjekt kun drevet av førsteklassinger.

– Det er et opplæringsår der man lager en kubesatelitt og sender den opp med værballong til 25 000 meters høyde.

Tiden for å prøve noe nytt

Opptaket i de tekniske organisasjonene har frist til 24. august.

– Vi står på campus i fadderukene. Her er det mulig å stille spørsmål og få en brosjyre som tar deg rett til søknadsskjemaet.

Til slutt har Vrenne en oppfordring til nye studenter som kommer til byen.

– Bli med på masse nytt, dette er tiden for å prøve nye ting. Bli med i et verv. Det har endret studietiden helt for meg og er en av de beste avgjørelsene jeg har gjort i mitt liv. **UD**

Under Dusken er en del av Studentmediene som er en gjeng på Studentersamfundet.

Hjelp! Det er fadderuke

TEKST: Aya Mefredzh | ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp

Fadderukene kan virke skremmende, men med litt hjelp kan du navigere deg gjennom dem uten å få knekken før semesteret er ordentlig i gang.



Som ny student i Trondheim er det ikke alltid like lett å manøvrere seg gjennom havet av mulighetene man får tilbudt. Fadderukene er dritgøy, men man kan ikke bli med på alt. Det er vel lov å innrømme at noen opplegg er til dels «lov» å melde seg ut av. Man skal tross alt ikke bli utbrent i september.

Hver linjeforening har sine egne kalendere, men noen gjengangere er det. Vi gir deg våre «smash or pass», så du kan ta gode valg.

SMASH: Hybel til hybel

Hva er bedre enn et vors? Fire, da vel! Pass på at du har kjøpt månedskort på ATB, at du har med alle dine ting til enhver tid og at du drikker med måte. Dette er ofte festen man blir mest full på dersom man alltid må «drikke opp» før man går videre. Her kan du også få interiørtips fra dine medstudenter. Faddere har som regel kulere hybel enn deg.

SMASH: Samfundet

Det er ingen hemmelighet at det røde huset i Elgeseter gate er studentenes institusjon. I fadderukene yrer det av liv på Samfundet. Benytt deg av denne gylne muligheten til å utforske alle kriker og kroker av huset.

Tips: Kjøp medlemskap på huset så snart du kan! Hvem takker nei til rabatterte priser på alt fra mat og drikke til konserter?

Pass: Toga

Denne er kontroversiell. Toga-tradisjonen er det nærmeste Trondheim kommer til en felles ydmykelsesrite. Det tar alt for lang tid å lære seg å knyte togaen riktig, man er kald hele kvelden og faren for blotting er på topp. Dobesøk er en utfordring i seg selv.

Man må innrømme at det er til dels utrolig sjarmerende å se en hel studentby ikledd samme kostyme. Har du flere drikkedager å gå på, kjør på med toga! Ellers må denne tradisjonen dessverre bli en «pass».

SMASH: Tema- og kostymefester

Forbokstav-vors, decades-vors, Oktoberfest... Det er hundrevis av klassiske temafester som er gjengangere på tvers av linjeforeninger. Her er det viktig å svelge sin siste dråpe stolthet og gønne fullt ut på kostymet. Jo drøyere kostymet er, desto bedre.

Økonomi skal ikke være en bråbrems på kreativiteten din! Spør andre om å låne plagg eller kjøp brukt. Enda bedre er det hvis man hjemmesnekrer noe. Noen av de beste kostymene er vel Kaptein-Sabeltann-kostymer laget av frokostblandingesker og fullsminket ansikt. Dette er gullsjansen for å vise hvor artig og kul du er!

SMASH: Bli-kjent-leker (uteversjoner)

Helst skal man bli med på så mange bli-kjent-leker som overhodet mulig. Målet er jo å bli kjent med sine medstudenter. Flytter man seg ut i naturen, blir fyll og fjas et trappetrinn mer skøyete.

Et eller annet med fyll på Festningen eller Marinen fyller selv den barskeste mann med endorfiner. La ikke trønderværet skremme deg; kle deg godt og bli kjent med dine medstudenter!

Tips: Hvis man skal grille, er det lurt å ta med noe ekstra som man kan dele på. Lite populær blir du ikke av å ta med en pose potetgull eller snop!

Pass: Spillkveld

Det er viktig å tilby alkoholfrie arrangementer også. Selv på drikkeholdige opplegg er det naturligvis lov å kjøre en hvit kveld. Spillkveld blir som regel arrangert andre uken av fadderukene, når man allerede har begynt med forelesninger. Problemet med spillkveld er at de fleste begynner allerede å bli slitne, og få har det trolig gøy.

Skal du likevel bli med, styr unna utrolig kompliserte brettspill. Spill der flest mulig kan bli med, blir mest gøy.

SMASH: Middagskveld

Som student har man ikke så god råd. Her får du gratis middag. Trenger man å si mer?

Pass: Nei-mennesker

Du kjenner dine egne grenser best, men under fadderukene burde man si ja til så mye som mulig. Nei til nei-mennesker! Kanskje du synes at toga og spillkveld er gøy likevel.

Gode råd

1: Spør fadderene dine om hva enn du måtte lure på! De er der for å hjelpe deg å få en behagelig og trygg start på studietiden din.

2: Ikke drikk hver dag. Ikke vær redd for å møte opp på alkoholholdige arrangementer helt edru; du kommer nok til å fortsatt ha det gøy. Skal du drikke, ta det med ro.

3: Få unnagjort en storhandel så tidlig som mulig. Det blir hektisk nok allerede, så det er hyggelig å ha minst mulig på må-gjøre-listen.

4: Ha en mellombar eller lignende på deg. Det blir mange skritt i løpet av en dag, og blodsukkerfall er ikke noe å kødde med. Ha en vannflaske på deg i samme slengen!

5: Ha mobilen i lommen. Ikke vær den som konstant melder med vennene dine, som også er midt i sine egne fadderuker. Møt heller blikket til dine nye studievenner!

6: Husk at ikke alle i bybildet er studenter. Vis respekt for andre og dine omgivelser.

7: Det er ingen skam i å bruke ullundertøy, selv i august.

8: Ikke overtenk at du må få deg venner allerede i august. Vær imøtekommende og bli kjent med flest mulig.

Til slutt:

Ha en fin og trygg fadderuke! Lykke til som ny student, dette får du til.

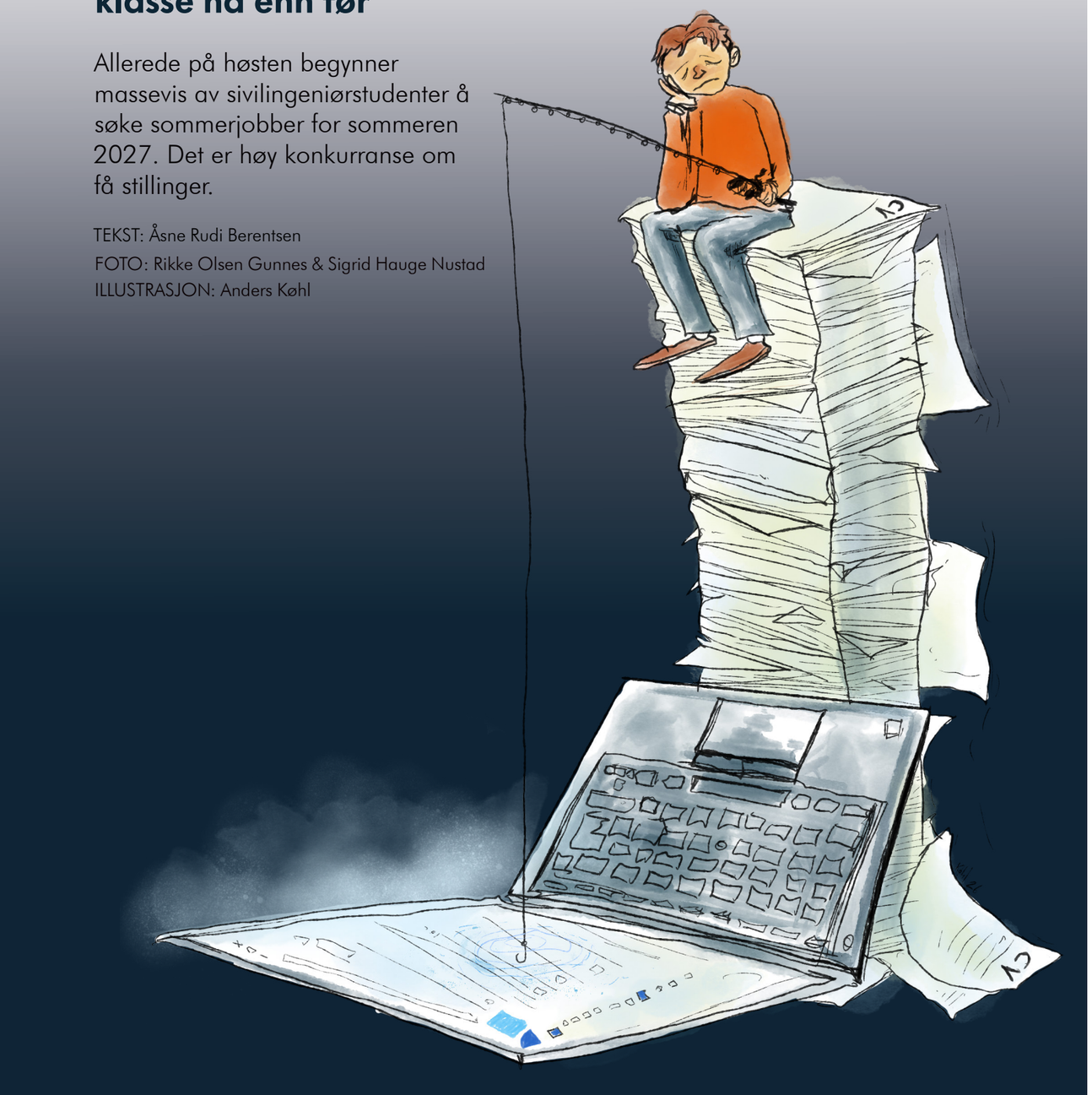


Sivilingeniørstudenter og arbeidslivserfaring:

– Definitivt kjipere å gå i tredje og fjerde klasse nå enn før

Allerede på høsten begynner massevis av sivilingeniørstudenter å søke sommerjobber for sommeren 2027. Det er høy konkurranse om få stillinger.

TEKST: Åsne Rudi Berentsen
FOTO: Rikke Olsen Gunnes & Sigrid Hauge Nustad
ILLUSTRASJON: Anders Køhl





KVANTITETSSPILL: Det kan være en stor påkjenning å måtte søke hundrevis av jobber for å kanskje bare få napp på én.

For å få sivilingeniørtittel fra NTNU stilles det krav om seks uker med arbeidslivserfaring. Lasse Ikdal Hiim går tredje året på Industriell kjemi og bioteknologi. Han er leder for Industrikomitéen som er linjeforeningen Høiskolens chemikerforening sin bedriftskontakt.

– Jeg opplever at man blir introdusert for dette kravet om arbeidslivserfaring ganske tidlig i studieløpet. Derimot er det ikke før senere i studiet at man begynner å ta tak ved å sende mange søknader.

En stressfaktor

Hiim erfarer at det er et stressmoment for de fleste studenter og beskriver prosessen som et «numbers game».

– Noen er heldige og får den første jobben de søker på, mens andre søker utallige jobber og får ingenting. Det er veldig demotiverende å måtte søke hundre jobber for å kun kanskje få napp på én.

Søknadsprosessen for en enkelt jobb kan også være lang. I tillegg til å skrive søknadsbrev og cv krever mange bedrifter ytterligere evnetester, personlighetstester og av og til flere intervjuer.

– Det er absolutt en kilde til stress. Likevel har jeg enda ikke hørt om noen som ikke har fått starte å skrive master på grunn av mangel på arbeidslivserfaring.

Økonomiske nedgangstider

Hiim trekker fram økonomiske nedgangstider som en vesentlig utfordring, noe han merker både selv som student og i vervet sitt.

– Flere stillinger blir terminert og jeg merker også et mindre engasjement fra bedrifter til å delta på bedrifts-presentasjoner.

På grunn av uforutsigbarheten i jobbmarkedet mener han at studenter burde få kravet om arbeidslivserfaring godkjent så lenge de har prøvd.

– Når det gjelder kravet om arbeidslivs-erfaring er det definitivt kjipere å gå i tredje og fjerde klasse i disse tider enn det var for noen år siden. Dette burde NTNU ta hensyn til.

HR-rådgiver i Sintef digital, Eline Andreassen, merker også på økono-miske nedgangstider i sin jobb. Hun jobber blant annet med rekruttering av sommerstudenter, masterstudenter og praktikanter.

– For bare to år siden var det over hundre som fikk sommerjobb i Sintef, mens i år er det 68.

Sommerstudenter hos Sintef får jobbe med reelle forskningsprosjekter og mange får også være i kontakt med kunder.

– Vi er jo avhengige av å ha veiledere til studentene som kan hjelpe dem i løpet av sommeren, og det kan være litt vanskelig i og med at de fast ansatte også skal ha ferie.

Mange om beinet

I mai kunne Andreassen fortelle at Sintef digital totalt har hatt 640 søkere i 2026, hvorav 27 har fått jobb.

– Det er jo høy konkurranse. Det er kjipt å måtte si nei til noen som for eksempel har veldig gode karakterer fordi det er 30 andre som bare har hakket bedre karakterer eller skilt seg ut på andre måter.

Grunnet såpass høyt antall søkere forklarer Andreassen at de ofte ser på karakterer for å kunne filtrere alle søkerne. Likevel er det andre faktorer som spiller med.

– Vi ser også på ting som verv, tidligere arbeidserfaring og relevante fag. Når vi står på stands og er med på arrangementer skader det heller ikke å komme bort og snakke. Det gjelder å strekke ut en hånd der det er mulig.

Andreassen påpeker likevel at de leser alle søknadsbrev.

– Det er viktig at man har en ryddig søknad og cv og at man har lest seg opp på det man skal jobbe med. Det merkes godt når en søknad er masseprodusert.

Hun forteller videre at mange jobber utlyses allerede i september på grunn av press fra andre aktører.

– Det er jo veldig tidlig. Og selve prosjektene studentene skal jobbe med blir ikke definert før på våren, så det blir jo mer generelle annonser der det står hvilke fagområder vi trenger studenter til.

Dermed defineres jobben av studentens bakgrunn og Sintefs behov.

– Studentene blir jo integrerte i pågående forskningsprosjekt, men vi prøver absolutt å knytte det opp mot deres studier og interesser. Det er også derfor søknadsbrevet er så viktig, for da får man innblikk i hva de kan, hva de liker og hvorfor de søker.

Godkjent arbeidslivserfaring etter jobb på restaurant

Hedda Vrangsund Mikalsen ble før sommeren ferdig med en mastergrad i Industriell kjemi og bioteknologi. Hun fikk kravet om seks ukers lang arbeidslivserfaring godkjent etter jobb i servicebransjen.

– Jeg jobbet tre år i bakeri og fire år i restaurant og bar hvor jeg var personalansvarlig. Jeg «trikset og mikset» litt slik at det ble godkjent under ledelsesdelen av sivilingeniørstudiet.

Selv synes hun ikke jobben var særlig relevant for studiet, men at det generelt er fint med arbeidserfaring.

– Nå har jeg jo litt kompetanse innenfor ledelse og samarbeid med andre. Det er jo relevant hvis jeg skal ut i en lederstilling, men det er som regel ikke det man går ut i med en gang etter et sivilingeniørstudie.

Mikalsen hadde søkt mange mer relevante jobber uten svar før hun fikk kravet godkjent.

– Det kom til det tidspunktet hvor jeg bare måtte finne løsninger. Det hadde kostet NTNU mye mer å holde på meg et år til hvis det kun var arbeidslivserfaringen jeg manglet.

Hun forteller at kravet om seks ukers arbeidslivserfaring ga henne mye stress og søvnløse netter før hun visste at hun kunne få sin tidligere jobb godkjent.



MANGE SØKERE: Blant årets 640 søkere er det 27 som har fått jobb hos Sintef digital. *Foto: Privat*



BEDRE TILRETTELEGGING: Hedda Vrangsund Mikalsen mener NTNU burde være bedre på å hjelpe studentene med å skaffe relevant jobb.

– Man sitter jo og følger med hver dag på om det er noen nye jobber og sender jobbsøknader og e-poster, til og med til bedrifter som ikke har stillinger ute. Det er en stor byrde i et studieløp hvor man heller har lyst å fokusere på eksamener og pensum.

Mikalsen startet å jobbe allerede som 15-åring og har nå jobbet i nesten ti år.

– Det er ikke slik at jeg ikke har motivasjon for å jobbe eller mangler arbeidserfaring. Jeg fikk bare ikke jobb hos en relevant bedrift.

Hun går spesialisering i bioteknologi og opplever at stillingene hun søker på ofte er mer generelle ingeniørstillinger.

– Min spesialisering er jo mer snever. På de fleste sommerjobber vil det derfor alltid stille noen som har litt mer generell kompetanse.

Tilrettelegging for praksisplasser

Mikalsen opplever at det er flere av sine medstudenter som også sliter med å få relevant arbeidserfaring, særlig nå for tiden.

– Økonomien til bedriftene er presset og arbeidsansettelsen stopper. Det er vanskelig å få fast jobb, og da prioriterer de ikke sommerstudenter.

Selv mener hun at hvis NTNU skal ha et slikt krav for sivilingeniørstudenter, burde de tilrettelegge mer med praksisplasser. Hun viser til studier som sykepleie og medisin, hvor praksis arrangeres av NTNU.

– Det er ganske vanskelig for enkeltstående å fikse det selv. Jobberfaring er kjempefint og jeg ser fordelene med et slikt krav, men da må det gjøres på en annen måte. **ud**

Kommentar:

Ja, vi elsker fotball(herrene)

«Første gang på 28 år» – nei, niende gang på 28 år. Hvis du teller med damene.



SETAREE MASTOURY CHRISTENSEN
Journalist i Under Dusken

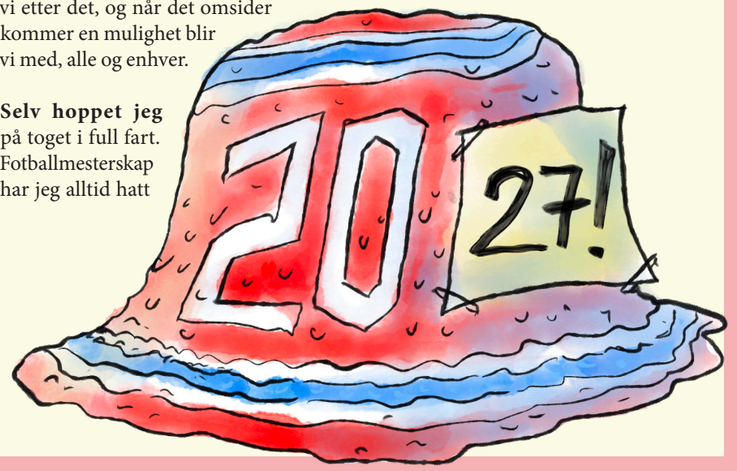
ILLUSTRASJON: Anders Køhl

De færreste i dette landet vil nok argumentere mot følgende påstand: *For* en fotballsommer det har vært. Norges befolkning har fått lov til å stråle sammen med fotballguttenes store bragder, og så utrolig gøy vi har hatt det. Ølen har vi fått innta i bøtter og spann til langt utpå morgenkvisten, og Karl Johan har vært fullstappet. Det vises et fellesskap som har trosset nordmennenes vante personlige grenser; samholdet har spredt seg gatelangs i vårt langstrakte land.

Artisten Arif publiserte et innlegg på sin Instagram-profil der han uttrykte sin glede og forbauselse over Norge den siste tiden: «Side om side med vestkantfolk, østkantfolk, gangstere, politi, millionærer og arbeidsledige», skriver han. Under VM er vi alle like. Under VM finnes ikke de vante grensene.

Samtidig beskriver 102 år gamle Karen Hellberg årets folkefest som sammenlignbar med frigjøringen i 1945. I et intervju med NRK forteller hun hvordan feiringen på Karl Johan ligner feiringen som fant plass da kongefamilien vendte hjem etter andre verdenskrig. Hva man enn måtte mene om en slik sammenligning er uviktig. Det viser dessuten til tanken om at vi trenger et slikt fellesskap, og at slike fellesskap gjør oss sterkere. Ikke nok med det, så lengter vi etter det, og når det omsider kommer en mulighet blir vi med, alle og enhver.

Selv hoppet jeg på toget i full fart. Fotballmesterskap har jeg alltid hatt en interesse for, men å stå å rope av full hals og «ro» med ukjente på lokalpuben har vært langt fra hverdagskost. Brått sto jeg likevel på verandaen i hjemmestrikket landslagsdrakt og vinket til fotballguttenes fly få minutter før de landet på norsk jord etter et vidunderlig fotball-VM i Statene. Fellesskapet, fotballentusiasmen og kjærligheten for våre beste menn tok også meg med storm.





Likevel, klarte jeg ikke å slippe meg helt løs. Med alle overskriftene som har styrt media-Norge denne sommeren, har det fulgt en bismak. Fellesskapet, samholdet og gleden våre beste menn har gitt oss denne sommeren har gitt rom for ettertanke.

«Norge har ikke vært i VM på 28 år», skriver TV2. «Norge er klar for sin første VM-kamp på 28 år», skriver Norsk tipping. Også NRK har bidratt med overskrifter som setter årets store bragd i fokus på samme måte. «For første gang på flere tiår er Norge med i et verdensmesterskap i fotball», skriver Dagbladet.

Hadde det bare vært sant.

Norge var sist i VM i 2023. I 1995 ble Norge verdensmestere i fotball. I 2007 karret de til seg en fjerdeplass i VM, og i 2019 ble de slått ut i kvartfinalen under VM i Frankrike. Samtidig har Norge vært Europamestere to ganger: 1987 og 1993. Det var riktignok ikke våre beste menn som sto på banen, men våre beste kvinner.

At kvinnefotball er mindre populært enn herrefotball (det som ofte henvises til som fotball) er ikke et stort sjokk. At guttene får flere seere, mer penger og større plass i media, overrasker heller ikke. Slik er det blitt, og kanskje er det slik det alltid vil forbli – ikke vet jeg.

Men å bare la det ligge ved denne tanken, får jeg ikke til.

Jeg retter dette derfor til deg som leser dette. Jeg retter det også til meg selv, men mest av alt retter jeg det til media-Norge og den makten de har.

Å endre måten vi prater om ting, å endre diskursen vi har i samfunnet, er ikke gjort i en fei. Det er en lang prosess. Det vi likevel vet er at måten vi prater om ting har stor innvirkning på hvordan vi opplever dem. Ord er makt. Slik som George Orwell sa: «Hvis tanker kan ødelegge språket, kan også språket ødelegge tanker».

At media-Norge ikke virker å forstå dette, stusser jeg derfor over. Overskrifter som «Norge har ikke vært i VM på 28 år» har blitt sett i utallige aviser i landet vårt denne sommeren. Når dette i tillegg går de aller fleste hus forbi, inkorporeres det i vår måte å snakke om fotball og snart er ikke kvinnene en gang en del av praten. Ord har rett og slett mer makt enn det media-Norge viser å ha forstått denne sommeren.

Nettopp derfor velger jeg å lage støy. For dersom vi ikke prater om det, ser det eller forstår det, så kommer vi ingen vei. Derfor oppfordrer jeg deg til å også snakke høyt om det.

Neste gang noen nevner noe om ventetiden på fire år og planen om å legge de nyheklede bøttehattene på hylla frem til 2030, skyt inn en kommentar, da vel. Bli med på å heise opp kvinnefotballen – du har mer makt enn du tror. Det er ikke vanskeligere enn å si: «Nei, nei, hallo, fotball-VM er jo allerede neste år! Heia Norge!».

Dette er en ytring. Innholdet i teksten uttrykker skribentens mening.



JA, VI ELSKER: Ulrik ble innsatt som Samfundetleder på selveste nasjonaldagen.

Fra utsiden til toppen av Samfundet

Første gang Ulrik Dager Sneve søkte verv på Samfundet ble han ikke tatt opp. Nå har han overtatt sjefsstolen.

TEKST: Marte Byklum-Ronæss
FOTO: Kajo Bjørkaa De Riz
ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp



SKALA: Det var Ulrik som kom med navneforslaget til Samfundets konsertsal Skala.

Flagget stiger sakte til værs mens korpsmusikken runger ut over byen.

Fra toppen av Samfundet ser man Festningen, Nidarosdomen og elven som slynger seg gjennom byen.

Omringet av festkledde studenter og med Trondheims severdigheter som bakteppe, kjenner Ulrik på alvoret i det som venter.

Etter flere timer med sang, taler og drikking blir lederklubben høytidelig overrakt fra avtroppende leder Birk Cock Aschjem til sin nye vokter.

– Mitt navn er Ulrik Dager Sneve, og jeg er medlem og leder av Studentersamfundet i Trondhjem, sier han fra talerstolen.

Nå er festen virkelig i gang.

Fra lek til alvor

Den ferske samfundetlederen fikk raskt merke at vervet innebærer mer enn bare fest og moro. Samfundet saksøkes for 35 millioner kroner av entreprenøren bak nybygget og rettssaken startet 18. mai.

– Jeg satt med en dundrende hodepine da jeg ble ringt av Adressa for en kommentar, sier 25-åringen.

Et søksmål på 35 millioner er en tung velkomst for en fersk leder, men Ulrik har hentet trygghet i tanken på hvem som satte ham der.

– De siste månedene har jeg fått banket inn i hodet at det er medlemmene som har valgt meg. Det mandatet gir meg legitimitet, slik at jeg kan ta den beslutningen jeg tror er riktig.

Betatt og avvist

Ulrik hadde sitt første møte med Samfundet våren 2022, da pandemirestriksjonene endelig var opphevet og øltørste studenter igjen kunne innta det runde røde.

– Det var en syk opplevelse. Hele huset var stappet!

Bærumsgutten hadde tidligere vært litt på byen i Oslo, men det var på Studentersamfundet i Trondhjem han fant tilhørighet.

– I Oslo var det mer bråk og krangling i køen, mens her virket alle så blide. Det føltes veldig trygt.

Den kvelden ble starten på et eventyr som skulle definere studietiden hans i bartebyen.

– Jeg var i Trondheim på besøk hos broren min, som fortalte at det var frivillige som drev huset. Jeg skulle begynne å studere til høsten, men allerede da bestemte jeg meg for å søke Samfundet.

Veien inn i frivilligheten begynte med motgang. Da han søkte den høsten ble han ikke tatt opp.

– Det var surt og jeg var ganske bitter. «Jeg skal faen ikke på Samfundet igjen», tenkte jeg, men etter et par uker var jeg tilbake.

Semesteret etter søkte han Lørdagskomiteen – og kom inn.

– Da var jeg superklar og hadde fjerna alt annet fra kalenderen. En brannfakkel jeg har er derfor at alle burde oppleve å ikke bli tatt opp, sier Samfundetlederen humoristisk.



VEIEN OPP: Ulrik har klatret Samfundets interne karrierestige, fra å bli avvist til å være dets høyeste leder.



SKÅL: Ulrik råder studentene til å selge tv-en og bruke pengene på øl.

Lørdagskomiteen planlegger og gjennomfører arrangementer på Samfundet på lørdager. Ulrik fikk etter hvert også prøvd seg som internansvarlig og senere som nestleder i gjengen.

– I tre år var det Lørdagskomiteen for alle pengene.

Samfundet trumfer studier

Etter utallige timer som frivillig kjenner Ulrik labyrinten bak de røde veggene godt. I de siste månedene har han blitt ekstra fortrolig med rommet vi sitter i nå.

– Det er her, på det halv-ovale kontoret, at styret til Samfundet sitter.

Nå i slutten av mai har Ulrik nettopp levert bacheloroppgaven i historie. Hans andre, etter én i statsvitenskap.

– Det neste året tar jeg nok bare noen enkeltemner for å få litt studiestøtte. Det må ikke bli for spennende, for da bruker jeg tid på det og ikke vervet.

I det neste året skal hovedfokuset være Samfundet, ikke studiene.

– Jeg har gjennom hele vervperioden på huset følt at det er utfordrende å balansere tiden. Selv om det nå blir mer verv, blir det mindre studier.

Også denne våren tok han færre studiepoeng, for å ha tid til de første månedene av et eventuelt lederverv.

– Det var som medlem av tellekorpset på ledervalget i 2024 at jeg selv bestemte meg for at jeg en gang ville stille. Siden da har jeg visst at Samfundet ville ta prioritet dersom jeg ble valgt.

Valgkake

Sitt eget ledervalg beskriver han som en unik opplevelse. Dagen startet han med eksamen på NTNUs gudsforlatte lokaler på Sluppen.

– Noen timer før valget var jeg skikkelig nervøs, virkelig helt kake. Men da vi kom litt i gang var det egentlig ganske gøy.

Hjemme på Østlandet fulgte foreldre og besteforeldre valget direkte på Youtube.

– De har ikke så mye tilknytning til Trondheim, så det var først da det gikk opp for dem at det er litt mer enn en ølkjeller og noen konserter i ny og ne.

Et av Ulriks valgløfter var å ikke legge bånd på frivilligheten.

– Kjøreplaner er ofte bare spill for galleriet, og så flyter det ut. Folk er gira, så man løser det.

Han vil ikke innføre nye regler eller prosedyrer for driften av Samfundet.

– Frivillig arbeid skal organiseres mer kaotisk og irrasjonelt enn betalt arbeid. Det er noe av sjarmen.

Demokratiet som krever mer

Fra talerstolen lovte han også å diskutere bolig-, klima- og lokalpolitikk, med en nær vinkling.

– Jeg tror at alle som stiller til leder ønsker å skape mer engasjement blant studentene, sier Ulrik.

Fra statsvitenskapen har han tatt med seg teorier om hva et demokrati bør kreve av borgerne sine.

– Jeg tror demokrati betyr mer enn bare å avlegge en stemme hvert fjerde år.

Å bidra til dette demokratiet er hovedgrunnen til at han ønsket å stille til leder.

– Drømmen min er at Samfundet skal være en arena for deltakelse og diskusjon.

Ulrik tror studentengasjementet må bygges sten på sten, med kule innledere og saker som kjennes nære.

– Og så kan man kanskje tillate seg å være mer kritisk overfor mennesker med makt. Det er gøy om man kan sitte med en øl i hånda og stille en minister et spørsmål direkte.

Engasjement kan også vekkes med aksjoner, mener han.

– Det er helt unikt å kunne gjøre det med organisasjonen i ryggen, i kraft av at man er leder.

– Jeg har aldri fått så mye gåsehud

Ulrik har engasjert seg i ungdomspolitikken som medlem av Unge venstre siden Parisavtalen i 2015.

– Klima og miljø var min politiske vekkelse. Jeg står opp hver dag og tenker at nå haster det.

Han håper at klimakampen kan bli en større del av studentenes bevissthet.

– Det skal være noe man føler på, ikke bare tenker over. Derfor har jeg lyst til å vinkle litt mer mot opprør og protest.

Tekniske debatter, for eksempel om hvilke energiformer som lønner seg mest, tror han kan være demotiverende.

– En student bør i utgangspunktet ha større idealer og vyer enn de som er eldre.

Han har selv kjent hvordan Samfundet kan tenne klimahåpet, som da klimaaktivist Gina Gylver gjestet et Samfundsmøte i våren 2025.

– Hun talte om at samfunnets klimaengasjement hadde dabbet av i forbindelse med pandemi og krig, men at det ville ta seg opp igjen. Jeg kjente meg veldig igjen i det og følte at hun talte direkte til meg.

Deretter fremførte Knauskoret «Runaway» av Aurora a cappella.

– Jeg har aldri fått så mye gåsehud; det var helt magisk. Det ble noe eksistensielt over det, med kunst som hjelpemiddel.

LABYRINT: I løpet av tre år i Lørdagskomiteen har Ulrik oppdaget noen snarveier.

Motvekten til ensomhet

Engasjement lar seg ikke alltid vekke, men Ulrik tror ikke at et arrangement trenger et politisk budskap for å ha god politisk kraft.

Han ser på Samfundet som en viktig motvekt til algoritmer, skrolling og ensomhet.

– Å dra på en konsert eller fest og møte folk man ikke kjenner er bedre enn å sitte hjemme og skrolle på helsevideoer, både for folk og for demokratiet.

Ulrik merker selv at årene på Samfundet har gjort ham til en mer sosial person.

– Jeg bruker mindre tid på interesser man dyrker på egen hånd, fordi jeg heller vil henge med folk.

For ham er noe av det fineste med frivilligheten all tiden folk øser inn i Samfundet.

– Vi ser hverandre i øynene og skjønner at vi kollektivt bruker altfor mye tid her. Og man er inneforstått med at skolearbeid må tas igjen en annen gang.

Det er ikke noe som skremmer Ulrik – tvert imot.

– Jeg er veldig redd for den dagen det ikke er så mye sosialt. Som voksen blir det vel nok av kvelder alene foran tv-en.

Ett unntak finnes: sykkelritt. Da tar han seg gjerne tid foran tv-en.

– Det man må forstå er at sykkel er en lagsport. Da blir det mye morsommere å se på. I et ritt kan ikke alle vinne, men alle lagene prøver å nå sine mål.

Og likhetene mellom sykkelsporten og Samfundet er flere enn man skulle tro.

– Norge har et lag, Uno-x Mobility, som gjør det veldig bra for tiden. De er sponset av Reitan, akkurat som oss.

Selg tv-en og bruk pengene på øl

Leser du dette som fersk student i byen, har samfundetlederen et budskap til deg.

– Når fadderukenes intense sosialisering er over og man endelig har kommet i gang med skolearbeidet, så må man kjenne etter om man er travel. Er man ikke det, så må man gjøre noe.

Som student skal man nemlig være travel, mener samfundetlederen.

– Et konkret råd er å selge tv-en og bruke pengene på øl. Det er tv i Daglighallen, sier han og ler.

Rådet gjelder ikke bare andre, ordene har knapt falt før samfundetlederen reiser seg.

– Vil dere forresten ta en øl, spør han og turen går videre til Daglighallen. UD



Fem kjappe: Samfundet-utgave

Hva er ditt favorittarrangement på Samfundet?

23:59-konsertene, særlig når vi har det på torsdager. Tidlig helg!

Hva er det verste med Samfundet?

Jeg hater silent disco. Headsettene er ekle og svette, og det er jo mye kulere å se folk som lager musikk. Lukten fra pissoarene etter de har stått tørre en hel sommer er en god andreplass.

Hva er det flaueste du har opplevd på Samfundet?

En gang skrev jeg Erlend og Sigurd på alle artistpassene til Erlend og Steinar. Jeg ble forvirret av den serien Sigurd fåkke pult.

Hvis du skulle vært et dyr, hva ville du vært?

Et flokkdyr, for eksempel en sebra. Sammen med samfundets 18 000 medlemmer vandrer jeg av gårde på savannen.

Hva er noe folk kanskje ikke vet om deg?

Det var jeg som fant på navnet til Samfundets konsertlokalet Skala. Det er oppkalt etter konserthuset La Scala og gir assosiasjoner til en toneskala. Skala er dessuten perfekt for en konsert for liten for Storsalen og for stor for Vuelie, og utfyller dermed skalaen. Jeg tar gjerne imot bevismateriale fra tidligere leder Astri Elgethun eller noen andre i hennes styre som organiserte navngivningsprosessen.

PÅ TOPP: Ulrik nyter utsikten fra Det runde rødes tak.

Kommentar:

Kall meg gjerne utlending



Med en østeuropeisk mor og en far fra Midtøsten, har jeg ikke et snev av norsk blod.



AYA MEFREDZH
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Anders Køhl

Gjennom min oppvekst på et tettsted på Nordmøre måtte jeg på død og liv ikke skille meg fra andre nordmenn. Jeg var da litt brun, men det ville jeg holde hemmelig. Matpakken skulle inneholde tørre brødskiver med svett hvitost, og påsken skulle tilbringes med ski på bena. I 17. mai-toget sang jeg usikkert den teksten jeg husket av «Alle fugler», akkurat som de andre barna.

Egentlig hadde jeg bare karikert hva det betydde å være nordmann. Jeg nølte da folk spurte «hvor er du egentlig fra?», og skammet meg dypt over svaret. Folk så meg for den jeg var – en utlending. De ville bare vite hva slags.

Jeg fikk det røde passet og integrerte meg godt. Jeg synes kålrabistappe er godt, og jeg rodde under fotball-VM. Likevel vil jeg ikke anse meg selv som norsk. Jeg er utlending, og det går helt fint å kalle meg det.

Jeg har observert en endring i hvordan Ola og Kari Nordmann forholder seg til «sånne der som meg». Etniske nordmenn har begynt å insistere på at jeg er norsk og blir nærmest forbauset når jeg benekter identiteten. Selv om jeg har brukt hele barndommen min på å ønske slik bekreftelse, har det nå nærmest blitt en fornærmelse.

Det er ikke et mål for meg å bli ansett som norsk. Kall meg utlending om du vil; jeg blir ikke fornærmet. Spør meg gjerne hvor mine foreldre er fra, da serverer jeg gjerne en porsjon av min kultursuppe til den som vil lytte.

Dialogen rundt innvandring har nå vridd seg mot et tabu. Det har skjedd et skifte, så folk har rett og slett blitt redde for å ta opp identitet som samtaleemne. Dette omhandler ikke bare etnisitet, men alle visuelle kjennetegn som skiller én fra majoriteten. Da sier jeg: Kvitt deg med frykten, spør i vei.

Ytre identitetsmarkører skal ikke definere et menneske. Likevel er det fortsatt det første inntrykket man får av en fremmed. Det er naturlig å undre seg over noens utseende.

Det som skaper mystikk, er når folk ikke vet hvordan man skal forholde seg til slike emner. Når man blir møtt med avsky hvis man spør, slutter folk naturligvis å spørre. I stedet blir heller holdningene mot det ukjente enda verre, og det blir nok en gang en «oss mot dem». Det er først når vi slutter å engasjere oss i hverandre, når nysgjerrigheten dør, at forskjeller blir skadelige. Tabu skaper frykt.

Bedrevitere har blitt en pest for samfunnet. Man er sjelden så opplyst som man tror man er. Det er fy-fy å ikke vite alt om enhver samfunnskamp. I tillegg frykter mange at hvis man ikke vet, og faktisk spør, blir man møtt med hets heller enn mennesker som gledelig vil dele sin kunnskap.

Ordet «utlending» er ikke klart for å tilhøre fortiden. Det har sin plass så fremt det ikke brukes nedlatende. Et noe gammeldags språk trenger ikke å bety hat. Vi skaper større toleranse ved å møte det med tålmodighet enn om vi stempler folk som fiender. Se på det slik: Jeg har enda til gode å møte en innvandrer som mener at det er støtende å bli kalt utlending.

Uansett bør ubehag bli utfordret. Minoriteter er intet unntak til denne regelen; gjør meg gjerne ukomfortabel! Ved å spørre, ved å få et ansikt til folkegrupper man ellers utstøter, forsvinner mye av frykten. Vi må rett og slett ha de vanskelige samtalene med hverandre. Ikke på nett, men ansikt til ansikt.

Man må kunne ha dialoger med dem man er uenig med og dem man er annerledes fra. Taushet er enda skumlere.

Jeg vil utfordre folk til å være mindre redde for å tråkke noen på tærne. Spør hvorfor folk ser ut som de gjør og hvorfor de snakker som de gjør. Vi må møte våre medmennesker med et barns sinn. Prøv å spørre rett ut hvorfor noen har ring i nesen eller om noen er gravid hvis man har litt mage.

Vi må bli kjent med hverandre. At noen blir ukomfortable, får så være.

Dette er en ytring. Innholdet i teksten uttrykker skribentens mening.

Studentbyens mer eller mindre skjulte skatter

En Trondheim-guide for både nye og avdankede NTNU-studenter.

TEKST: Lise Strand, Tiril Bakken Farestveit & Mina Østby Dahl
ILLUSTRASJON: Kaja Søreng

Cinemateket

Er du filmentusiast, kulturviter eller bare glad i øl? På Cinemateket i Olavshallen er det noe for alle tre. På den lille kinosalen kan det sees filmer fra hele verden, og både Kosmorama og Minimalen kortfilmfestival vises her. Bar ingmar er stedets serveringssted, så her er det muligheter for å nyte et glass øl eller vin til filmen.

Nabolaget bagelri

På Bakklandet er det selvsagt mange tyske turister og evig veiarbeid. Likevel er det verdt å traske gjennom bydelen på en solfylt dag. Spesielt anbefales brunostkjeksen på Nabolaget bagelri. Skepsisen tar slutt ved første bit.

Tantes hage

Du har kanskje allerede hilst på Kalvskinnets vandrende påfugl? Hans hjem er Tantes hage. I hagen ved Nidelva kan du på søndager våge deg til å klappe både høns og påfugl, mens du nyter diverse bakst og kaffe. Leter du, finner du kanskje også noen nye gjenbruksskatter.



Litteraturhuset

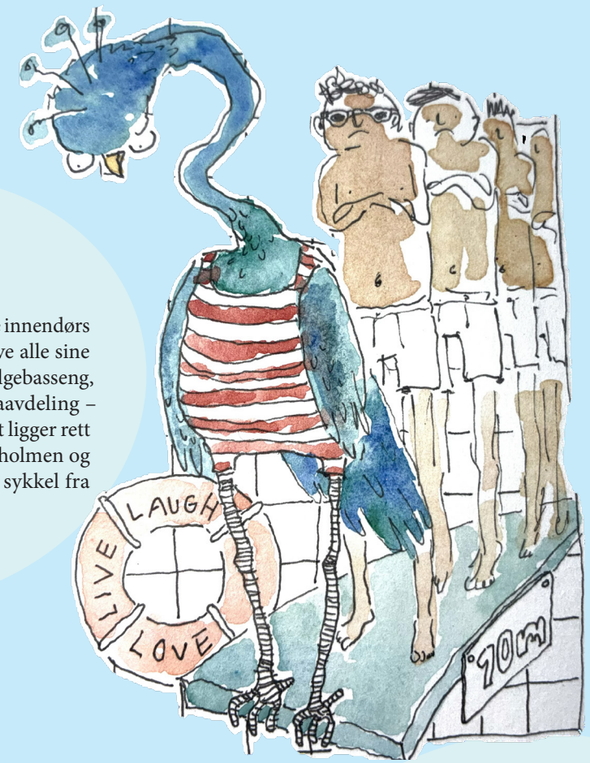
Enten du vil reflektere rundt den siste boken du leste eller høre kloke tanker om politikken som opptar deg, anbefales en tur innom Litteraturhuset. I løpet av året arrangeres panelsamtaler, debatter og foredrag om kunst, litteratur og politikk. Her kan enhver lesehest, aktivist, eller nysgjerrigper finne sin plass.

Kultursenteret Isak

Kultursenteret Isak er stedet for enhver kunstnerisk sjel som er fanget i et litt for trangt kollektiv. Her kan alle mellom 16 og 25 år gratis reservere tid på symaskin, bandrom, dansesal og keramikkrom, eller delta på kurs i diverse aktiviteter. I kaféen får du både kaffe og varmretter til en rimelig pris.

Pirbadet

På Brattøra ligger Norges største innendørs badeanlegg. Her kan man utøve alle sine badedrømmer, uansett vær. Bølgebasseng, stupetårn, klatrevegger og spaavdeling – alt man kan ønske seg. Pirbadet ligger rett ved havet med utsikt til Munkholmen og er lett å nå med både buss og sykkel fra sentrum.



Havet

Er du en helårsbader eller trives du best inne i varmen? I badstuene på Havet kan du delta på alt fra DJ-sett og ritualer, til en rolig stund i privat badstue. Er du på utkikk etter burger, pils og en god konsert? Da er et besøk innom restauranten Barbeint også verdt turen.

Korsvika

På en avstikker langs Ladestien ligger Korsvika – en badeplass med mangfoldige kriker og kroker man kan gjemme seg bort i. Her finnes det muligheter både for å spille ball, sole seg og nyte den gjenværende sommeren i Trondheim. Plassen ligger et kvarter med buss fra sentrum, men det er også mulig å kombinere turen hit med en vandring langs Ladestien.

Ladestien

Grusveien som går langs fjorden forbi Korsvika heter Ladestien. Med endeløs havutsikt kan du traske langt av sted. Langs stien finner du sjarmerende Kafé smedstua, som er åpen på søndager, og en bunker gjort om til badstue arrangert av badstuselskapet Stu.

Stu

Om du ønsker deg en annerledes badstu-opplevelse er disse badstuene noe for seg selv. Den ene er tegnet av NTNUs egne arkitektstudenter og befinner seg på Brattøra. Den andre er en omgjort bunker som ligger langs Ladestien. Badstuene kan bestilles på forhånd.

Ringve botaniske hage

Denne perlen er skjult for alle andre enn biologistudentene, for Trondheims botaniske hage tilhører faktisk NTNU. Med små snirklende stier gjennom utallige blomsterbusker og forbi dammer, er dette en idyllisk plass.

Xu's nan jing hus

Denne restauranten serverer solide porsjoner med kinesisk mat. Er du heldig, får du gratis karaoke med på kjøpet, for eieren er meget entusiastisk på å dra alle som vil, og ikke vil, med. Restauranten kan holdes åpen til sent på natt.

Lavollen gård

Over bakkar og berg oppe på en eng i Byåsen står Lavollen gård. Med det beste utvalget bakst å finne, er denne gårdskaféen verdt å besøke på en skogstur. Det er god plass ute og muligheter for å sitte inne på rufsete høstdager.

Frokost på Hevd

Hevd har tre lokaler i Trondheim sentrum. Om dagen fungerer det som bakeri og kafé, før det forvandles til pizzeria om kvelden. Hevd på Adressahuset og Hevd i Søndre gate har rimelig frokostbuffet alle hverdager fra 08:00–10:00, og den er perfekt om du ønsker en roligere start på dagen.

Søndagsdans med NTNUI dans

Hver søndag arrangerer NTNUI dans en åpen dansetime. Dansestilene er varierte, og man melder seg enkelt på via Sit-appen. Her kan både avdanka proffdansere og nybegynnere prøve seg, enten du bare vil trene eller terpe på ditt neste go-to dansetrinn.

Tacobuffet på Estendstadhytta

Tre og en halv kilometer gjennom skogen fra Dragvoll campus ligger Estenstadhytta. Herfra får du både god utsikt og en pause fra byens larm. Er du fysen på noe godt kan du til og med forsyne deg av markastuas helt egne tacobuffet hver torsdag mellom 15:00 og 19:30.



Basse ved Mellomveien bar

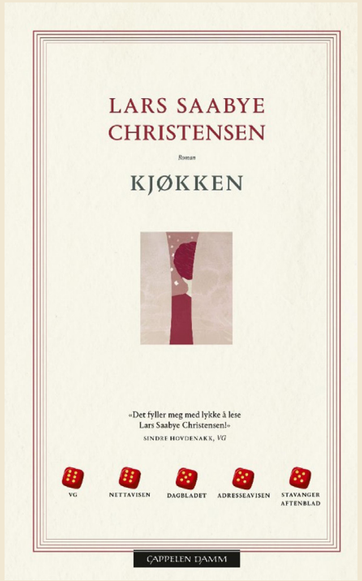
Ved denne puben på Buran er det et engasjert bassemiljø. Basse er Trondheim-sporten som spilles ved å sparke en gummidusk mellom opptegnede ringer på asfalten. Sleng deg med på en runde en dag, kanskje til og med på verdensmesterskapet som arrangeres her årlig.

Bokanmeldelse:

KJØKKEN – 500 SIDER FYLT AV SKAM

Lars Saabye Christensen har gitt liv til en karakter som føles like ekte som blekket på papiret.

TEKST: Setaree Mastoury Christensen



OMSLAG: Cappelen Damm

Året er 1972. Gerd Minde er husmor på heltid. Hun er gift med Gerhard og mor til Kai. Gravstøtten vil ikke bære hennes yrke, og navneskiltet på døra bærer ikke hennes navn. På mange måter er hun usynlig for omverdenen; på mange måter er hun usynlig for seg selv. Som Saabye Christensen selv skildrer: «Plikten gjør henne usynlig.»

Som husmor er det hennes ansvar å holde orden i hjemmet. Dagene har lenge bestått av det samme; det er almanakken et levende bevis på: «Sov urolig. Hadde hodepine. Overskyet. Ryddet i huset. Gerhard kom hjem klokka 16.40. La meg tidlig.»

Almanakken sier dog kun noe om det hun gjør. Hennes innerste tanker og følelser blir aldri skrevet ned. Når hun skriver føler hun likevel at hun kommer til syne for verden og seg selv, og et dirrende spørsmål blir videre: Hvor synlig ønsker hun egentlig å være med dette livet?

Når Kai flytter hjemmefra, blir Gerd møtt med en ny hverdag. Hun blir gående rundt seg selv. Det blir stille og hun får tid til å forstå sitt indre jeg. Stillheten blir likevel lammende og uroen bygger seg opp, både hos Gerd og hos leseren. Hun utvikler en skam over livet og angst over at det alltid vil forbli sånn. Det styrer både hennes indre liv og romanens handling. Å rive av en dato på kalenderen på veggen betyr ikke annet enn at enda en dag har forsvunnet fra livet.

***Kjøkken* gjør en** glimrende jobb med å gjøre Gerd Minde levende. Gjennom boka er det som å få en ny venn, et nytt bekjentskap. Man blir kjent med en person, hennes tanker, og hennes måte å reagere og handle. Vi blir kjent med den ekte Gerd Minde.

Det skjer opptil flere ting i romanen som setter livet til Gerd på hodet. Likevel er det hun som menneske som står igjen sterkest. Mannens ord og sønnens påfunn blir uviktig i forhold til Gerd sin indre historie, og blir sekundært ved siden av henne. Det er Gerd Minde sitt portrett som skinner gjennom som det sterkeste og viktigste i denne utgivelsen.

Tross min entusiasme for romanen, kan det ikke legges skjul på at det ikke er en bok som innebærer særlig form for spenning. Er du derfor en leser som trenger handling som fenger, så er nok ikke dette boken for deg. Til tider går det tregt, og når fru Mindre atter en gang steker fiskekaker etter den vante turen til butikken, kan man kanskje ønske at noe mer skulle skjedd.

Det er likevel i disse øyeblikkene at tankene svirrer som mest hos Gerd Minde. Det er i disse eksakte øyeblikkene at individet Gerd Minde kommer mest til syne. Fokuset ligger på henne, og som leser får du en mulighet til å forstå henne på et svært intimt nivå.

500 sider stappet full av skam, redsel og glede. 500 sider stappet full av Gerd Minde. Til tross for dette er det vanskelig å beskrive nøyaktig hvem hun er. Mitt inntrykk er likevel følgende: Hun kommer til syne på ulike måter ut fra hvem som blir kjent med henne. For meg ble hun en påminnelse om at egne ønsker sjeldent bør settes til side, og at frihet ikke bare har én betydning.

En piknikkurvs første tur

TEKST: Mathea Alten-Ronæss | FOTO: Vilde Baardseth

Ta deg en utflukt til nærmeste gressflekk og nyt maten med en god venn.



KLASSIKER: En gammel, flettet piknikkurv setter stemningen lenge før lokket åpnes.

Nylig kom jeg i besittelse av en gammel, flettet piknikkurv – en sånn klassisk kurv som kan lukkes med lokk.
Med ett begynte tankene å vandre, og en drøm om den perfekte piknik tok form.
Da var det egentlig bare én ting å gjøre: Den aller første pikniken med denne kurven måtte deles med dere.

Dette trenger du til pikniken:
Noe godt å drikke
En form for frukt (jeg brukte vannmelon)
Mat
Tallerkener
Servietter
Et teppe
En kurv til å frakte alt i

Slik gjør du:
Lag maten.
Plasser alt strategisk oppi kurven.
Finn det perfekte stedet for pikniken.
Rist teppet ut og la det falle mykt mot bakken, før dere setter dere godt til rette.
Ta av skoene og sokkene, og la tærne få kjenne det myke gresset.
Pakk ut maten og alt det andre som skjuler seg i kurven.
Nyt maten, stillheten og hverandres selskap.
Skål for den aller første pikniken med min nye, gamle piknikkurv.



SØTSUG: Små munnfuller med blåbærlykke som smelter på tunga.

Blåbærmuffins som smelter på tunga

Gir ti muffins.

Dette trenger du:
200 g hvetemel
1 ½ ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
50 g malte mandler
175 g sukker
1 egg
3 dl melk
250 g blåbær
15 g hakkede mandler
Muffinsformer

Slik gjør du:
Sett ovnen på 200 grader.
Sikt mel, bakepulver og vaniljesukker i en bolle.
Rør inn de malte mandlene og sukkeret.
Pisk sammen egg, melk og smeltet smør i en annen bolle.
Vend de tørre ingrediensene i væsken til du har en jevn røre.
Fordel blåbærene i muffinsformene, og fyll dem deretter trekvart fulle med røre.
Strø over hakkede mandler, og stek muffinsene midt i ovnen i 18–20 minutter. De skal være hevet og gylne.
Avkjøl dem litt på en rist før de serveres lunkne.

Realt smørbrød

Gir to solide smørbrød eller fire små.

Dette trenger du:
2 ciabatta
2 ss pesto
1 mozzarella
4 skiver serranoskinke
1 avokado
1 tomat
Balsamicoedikk
Olivenolje

Slik gjør du:
Skjær tomatene i skiver og stek i litt olivenolje og balsamico. Krydre skivene med salt og pepper.
Varm opp ciabattaene etter anvisning på pakken.
Skjær brødet i to, og smør en god klatt med pesto på både bunnen og toppen.
Skjær mozzarella og avokado i skiver, og legg dem lagvis på det nederste brødet sammen med serranoskinke og tomatskiver.
Topp med topplokket på ciabattaen, og du har et realt smørbrød.



SAFTIG: Vi tar ikke ansvar for siklingen dette smørbrødet kan forårsake.

Kommentar:

TA DEG EN ALGOPAUSE

Etter mange år med mobilen konstant i lommen trengte jeg en pause. Derfor tok jeg meg en algoritmefri hyttetur.



HENRIK RØREN
Journalist i
Under Dusken

ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug

Som de fleste andre i generasjon Z, så går jeg konstant rundt med en mistanke om at smarttelefoner ikke er sunt for meg. I sommer utfordret jeg mistanken, og tok en mobilfri ferie, eller en algopause om du vil.

Jeg har hatt en mobiltelefon i nærheten sammenWhengende i fem år. Derfor starter jeg hytteturen litt nervøs. Hva om hjernen min er så fritert at jeg forsvinner inn i et mørkt hull sekundet jeg ikke har en mobil å fikle med?

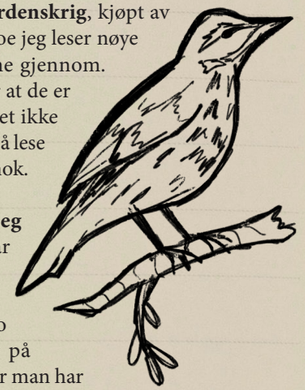
Jeg suger til meg de siste dråpene dopamin fra Instagram og legger mobilen avskrudd i bilen. Etter mas fra mamma bytter jeg til en nyinnkjøpt dumtelefon, i tilfelle jeg havner i trøbbel.

Fremme på hytta kjenner jeg meg litt småstresset og utilpass. Jeg leser i noen gamle blader, men roen jeg søker er ikke å oppdrive. Heldigvis er det allerede så sent at jeg går rett og legger meg. Dagen etter fortsetter rastløsheten og uroen. Jeg vet rett og slett ikke hvor jeg skal gjøre av meg. Jeg blir usikker på om jeg i det hele tatt klarer å gjennomføre dette.

Pappa har sagt at det er sunt å kjede seg, men har samtidig også sagt at han aldri har kjedet seg i hele sitt liv. Jeg tenker derfor at løsningen kanskje finnes i hytteboken hvor tretti år med mobilfri hyttetilværelse står beskrevet.

Dessverre gir ikke boken de store svarene. Det skrives stort sett om vær, mat og merkelig nok mye om dovanene mine da jeg var liten. Mye tyder på at de kjedet seg like mye som jeg gjør. Det eneste som går igjen er at de går tur. Jeg prøver dette.

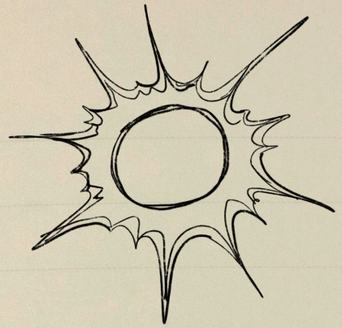
Da kommer vendepunktet. Idet jeg nærmer meg en topp, og totalt tolv timer uten mobil, er det noe som endrer seg. Det er som om jeg glir inn i en meditativ transe der livets enkle gleder er all dopamin jeg trenger. Turen blir lang og slitsom og idet jeg dumper ned i godstolen tilbake på hytten, kjenner jeg på pur eufori.



Blader om andre verdenskrig, kjøpt av farfar, blir plutselig noe jeg leser nøye i stedet for å skumme gjennom. Selv om jeg oppdager at de er ganske dårlige gjør det ikke noe. Det er det jeg har å lese på, og da er det godt nok.

I bakgrunnen har jeg satt på radio. Når var sist man faktisk lyttet til radio? Dessverre får jeg ikke inn Radio Revolt, så jeg ender på NRK P1. Vanligvis når man har tilgang til all musikk i verden via mobilen, frister det ikke å høre på radio. Men nå er det en sann glede. Selv når The Beatles og Sabrina Carpenter spilles om hverandre, kun avbrutt av et veldig dialektpreget program om Jesus, koser jeg meg.

Det er noe unektelig deilig med å ta til takke med det man har. Den enorme valgfriheten og mulighetene vi omgås med til daglig, gjør det vanskelig å riste av seg tanken på at det kanskje finnes noe bedre eller noe gøyere.



Idet mobilen ikke er et alternativ, aksepterer man i større grad det man har. For de fleste er det intuitivt å tenke at valgfrihet er bra, men roen man opplever av å slippe å velge er noe som virkelig overrasket meg.

Dagen etter står jeg opp med samme ro, sager ned et par trær og på kvelden tar jeg meg et bad. Jeg forstår nå hvorfor det virker som om de ikke gjorde noen ting i hytteboken. Døgnet virker paradoksalt nok både kortere og lengre på samme tid.

Mengden sanseinntrykk er betraktelig mindre slik at alt virker langsomt og bedagelig. Samtidig kan det å ha nesen i en enhet som konstant viser klokken gjøre deg ekstremt bevisst på nettopp tiden.

På siste dag går jeg en tur, uten mulighet for å sjekke værmeldingen. På toppen av fjellet drar jeg frem gamle urinstinkt og sanser meg frem til at det snart skal regne. Jeg dropper langtur, og selv om jeg ikke rekker hjem helt i tide, kjenner jeg meg litt stolt. På kvelden spisser jeg ørene idet værmeldingen kommer på P1.

Jeg har lenge lurt på hvordan Lars Monsen takler å ligge timesvis i en sovepose og «bare være». Nå forstår jeg akkurat hva han mener. Jeg har også lurt på hvorfor han midt i villmarken får trang til å rope «yes» høyt, men idet jeg spiser quesadilla og hører på Best of Stevie Wonder på CD tar jeg meg selv i å gjøre akkurat det samme.

Når tiden er klar for hjemreise, merker jeg at det ikke frister å få tilbake mobilen. Jeg gruer meg faktisk litt. Så etter fem dager kan jeg nesten ikke anbefale en algopause noe varmere.

Det er en fantastisk måte å slappe helt av på, og man trenger ikke nødvendigvis dra alene på en hytte for å få det til. Det viktigste er at man faktisk legger fra seg mobiltelefonen lengre enn et par timer og klarer å stå i det.

Dette er en ytring. Innholdet i teksten uttrykker skribentens mening.



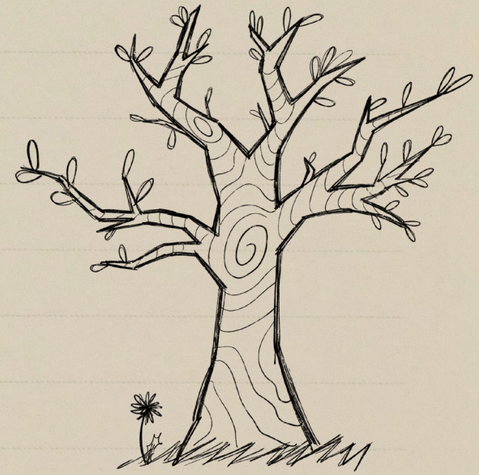


Foto: Engin Akyurt, Unsplash

Det som egentlig er greien med medlemskap på Samfundet



FOLKEFEST: Storsalen var stappfull av engasjerte, roende studenter som sammen så Norge seire mot Brasil under fotball-VM tidligere i sommer.

Enten du akkurat er klekket ut i studenttilværelsen eller er en gammel veteran, mener Samfundets infosjef at medlemskap er lurt å skaffe seg.

TEKST: Ester Wennemo Sandbekken | FOTO: foto.samfundet.no

– Studentersamfundet er en eldgammel organisasjon av og for studenter i Trondheim. Det er vanskelig å gå glipp av vårt karakteristiske runde røde bygg i Elgseter gate 1, sier psykologstudent og infosjef Trygve Jan Hagen Pettersen.

Pettersen forklarer at dersom det å spise god mat, samle kulturelle opplevelser, danse morgenen i møte eller bare ta en lavterskel øl er din greie, vil Samfundet være stedet for deg. Infosjefen jobber med å spre ordet om husets mange tilbud.

– Jeg ble fort dratt inn i det på grunn av alt det kule som skjedde der. Først som medlem og etter hvert som frivillig, forteller Pettersen.

Et samlingssted uansett smak

Det er 1500 frivillige studenter som til daglig drifter huset.

– De jobber for å gjøre Samfundet til en god sosial arena for byens studenter og sine 18 000 medlemmer, sier Pettersen.

Opplegget varierer med alt fra trim av dansetrinn til den politiske muskelen. Ukentlige kvisser, debatter, temafester og konserter er noen av aktivitetene man finner på huset.

– Mest av alt skal Samfundet være et samlingspunkt for alle studenter. Uansett hvem du er og hva du liker, skal det finnes noe for deg i dette fantastiske røde huset vårt, sier Pettersen.

Pettersen deler at det er enkelt å skaffe seg medlemskap. Under fadder-ukene står det frivillige inne på og utenfor Samfundet, og på flere campuser, som hjelper nye og gamle studenter med medlemskap.



HEKTET FRA START: Pettersen forteller at han ble fascinert av det kule opplegget Samfundet arrangerte helt fra han først kom til Trondheim for å studere.
Foto: Privat

UKENTLIGE DEBATTER: Bildet er tatt under debatten om hvorvidt norske kvinner må føde flere barn, fra mars 2026.



STORSALEN: Samfundets største scene har vært et samlingspunkt for studenter i Trondheim i flere år, med sine mange konserter og oppsetninger.







SHOW: Med team på både lyd og lys kan konsertene bli sceneshow av rang.

Utested med stor U

Samfundet kan sees å være utestedet med stor U i fadderukene. Her kan flere finne balansen på vaklende studentben.

– Det jeg liker aller best med Samfundet er at huset rommer folk på tvers av alder, campuser og studieretninger. Alle samles for å høre på musikk, danse, spise en «Lycheburger» eller bare pilse sammen, forteller infosjefen.

I tillegg gir medlemskap stemmerett under Samfundsmøter, hvor man får bidra til å forme husets fremtid og uttrykk. Medlemskapet gir og mulighet til å søke seg som frivillig i et av organisasjonens mange verv, deler Pettersen.

– Jeg synes Studentersamfundets formål ble formulert godt av vår aller første leder, Edgar Schieldrop: «Høiskolen vil gjøre dere til studerende. Vi, Studentersamfundet, vil gjøre dere til studenter». UD

Under Dusken er en del av Studentmediene som er en gjeng på Studentersamfundet.

Ruben lar ærligheten skinne

Det er fort gjort at kreativiteten tappes i dagens musikkindustri, men Ruben finner seg selv nok en gang.

TEKST: Wendy Wingwei Leung
FOTO: Kajo Bjørkaa De Riz





VARIERT: Ruben kan se tilbake på ti år med dramatiske, triste og gøyale låter.

Ruben Markussen, artistnavn Ruben, kan snart markere 10-årsjubileum i 2027 for musikkarrieren sin. Under Dusken satte seg ned med ham da han gjestet Trondheim for å opptre på Neon-festivalen i juni for å høre hva som virkelig skjuler seg bak musikken.

– Jeg begynte å produsere musikk da jeg var 13 år, og etter det begynte jeg å skrive musikk da jeg var 14 år, forteller han.

For Ruben har ikke musikken vært et bevisst valg han har tatt, men noe som bare resonnerte med ham.

– Jeg vet egentlig ikke grunnen til at jeg valgte musikken. Jeg har bare holdt på med kreative ting så lenge jeg kan huske, sier Ruben.

Da låtskrivingen til Ruben begynte for fullt, handlet det ikke om dramatikk eller å appellere til publikum.

– Låtskrivingen min begynte i en tid der det ikke var så mye fokus på mental helse, så jeg følte at jeg ville begynne å skrive om det, uttrykker Ruben.

Med snart ti års erfaring i musikkindustrien har han et klart tips til dagens aspirerende musikere på NTNU.

– Det er viktig å holde seg sann og tro til det man føler. Jeg har ofte tatt meg selv i å endre meg fordi noen andre ikke liker det, men ikke prøv på det, sier Ruben.



INGEN FAST MAL: Ruben sier selv at han ikke har en hemmelig oppskrift på hvordan han skriver låtene sine, men at det er viktig for ham at det ikke blir kjedelig og unaturlig.



EKTE: Det viktigste for Ruben når han skriver låter, er at det må være genuint, ellers blir opplevelsen av musikken for både ham og publikum dødt.

Musikkens språk

Å tørre å uttrykke seg selv akkurat som man vil, er et budskap som går gjennom hele intervjuet med Ruben, også når diskografien hans tas opp.

– Jeg har endret lydbildet mitt fordi jeg har vært redd for at det var for mørkt og dramatisk. Men når jeg endret til noe mer lystbetont, floppet den musikken, forteller Ruben med litt latter i stemmen.

Med den erfaringen i boks var det ikke noe annet å gjøre enn å gå tilbake i tenkeboksen, og der landet Ruben på et gyllent format som fungerer for ham.

– Det jeg prøver på nå, med å synge på norsk, er fordi jeg synes det er gøy. Det funker i tillegg. Det er dramatisk, sier Ruben.

Valget om å bytte fra å synge på engelsk, som på album som *Animosity* og *So Long, Ruben,* til norsk på *Du lyg*, var et tydelig bytte for Ruben.

– Etter at jeg gikk gjennom et brudd, måtte jeg skrive ned det jeg følte på, og det ble på norsk fordi det ble for mye å oversette alt. Det er mye lettere å kjenne på følelsene når jeg skriver det ned, sier Ruben.

Da Ruben skrev på engelsk, var det ikke alltid han klarte å få musikken som han ville ha den: genuin.

– I løpet av alle årene jeg har skrevet på engelsk, føler jeg at jeg mistet den tilkoblingen til det engelske språket. Med norsk kjente jeg at jeg fant gleden igjen, forteller Ruben.

Et musikalsk bånd med publikum

Med den nyskapte gleden Ruben fant med norsk låtskriving, blir man fort nysgjerrig på hvor artisten henter inspirasjonen fra.

– 90 prosent av tiden tar jeg inspirasjon fra mitt eget liv. Det er veldig givende for min del. *Animosity* er nok det eneste albumet der jeg skrev låter som ikke handlet direkte om meg, sier Ruben.

Hvorfor det er viktig for Ruben å skrive om livet sitt, er nært knyttet til hans lydbilde og opptreden som artist.

– Hvis jeg ikke relaterer til låten, så liker jeg ikke min egen musikk. Jeg har en låt som heter «Running» som jeg ikke klarer å relatere til i det hele tatt, forteller Ruben.

Det blir en helt annen fortelling på scenen når Ruben tillater seg å virkelig føle musikken.

– Med låten «Du lyg», som er den mest personlige låten jeg har skrevet, så kjenner jeg at jeg går inn i meg selv. Første gang jeg fremførte den, så klarte jeg nesten ikke å synge den ordentlig fordi jeg bare sto og gråt på scenen, uttrykker Ruben.

En slik emosjonell opptredenen representerer hva Ruben virkelig føler og står for når han skal skape et ordentlig bånd med publikum.

– Det er både på godt og vondt når det blir emosjonelt, men jeg synes det er deilig å skrive sånne låter fordi da får jeg virkelig kjent på følelsene mine, sier Ruben.

Kreativitet når du minst venter det

Kjærlighet er et stort tema innenfor musikkindustrien. Ruben sin diskografi er ingen fremmed for dette temaet heller. Den muntre kjærlighetslåten hans «Girlfriend» ble skapt på en tid da han minst ventet det.

– Det er en veldig gøy låt som egentlig skjedde veldig fort. Jeg jobbet i København for å lage min forrige EP, og etter arbeidsdagen begynte tankene mine å vandre til en fest jeg var på helgen før, forteller Ruben med et lite glimt i øyene.

Låten «Girlfriend» handler om noe Ruben selv føler skjer ofte for skeive.

– Jeg begynte å tenke på en fyr jeg møtte på festen. Han var både veldig hyggelig og kjekk, og vi kom godt overens. Jeg innså at jeg begynte å crushe på ham. Men etterhvert som vi snakket, innså jeg at han var heterofil, forteller Ruben.

Ruben tok hendelsen med et smil og tenkte det kunne være gøy å skrive om.

– Det er så typisk, føler jeg, at folk som er homofile, lesbiske eller skeive får et crush på noen som ikke er av samme legning, sier Ruben.

«Girlfriend» er en låt som Ruben ikke beskriver som dyp og underlig, men mer gøyal. Det var derfor den ble skrevet veldig fort, noe som er sjeldent for Ruben.

– Vanligvis kan det godt ta et år før jeg har en ferdig låt. Jeg skriver først teksten hjemme alene. Der liker jeg å dykke veldig godt inn i dem, forteller Ruben.



SYNGER PÅ NORSK: Hører man gjennom på Ruben sin diskografi, kan man høre et språkbytte fra engelsk til norsk.



SKRIVEPROSESSEN: Ruben liker best å skrive låter alene og skriver veldig sjelden i musikkstudio med andre.

Fem raske spørsmål

Hvem er favorittartisten din?
Rihanna.

Hvis du skulle ha samarbeidet med en hvilken som helst artist, levende eller gått bort, hvem hadde det vært?
Den amerikanske artisten Eli.

Hva er den beste årstiden å ha turné på?
Sommer, det er så deilig å spille på festivaler.

Hvis du ikke hadde vært artist, hva hadde du vært da?
Servitør. Jeg har jobbet som det før, og jeg liker det travelt.

Hvilken låt fra din diskografi vil du alltid spille live?
«Love That Hurts» fra den nye EP-en, fordi den er jævlig gøy å spille live.

«Det er viktig å holde seg sann og tro til det man føler»

Etter at teksten er på plass, kan Ruben finne en melodi, men det er heller ikke alltid en rett vei til en ferdig låt.

– Prosessen min er veldig vinglete. Jeg skriver ofte med fem forskjellige idéer til en låt. Hva er best retning og måten å uttrykke forskjellige ting på? Jeg vingler, men til slutt bare får jeg det til, liksom, sier Ruben.

Tar man et skritt tilbake til Rubens to første låter, «Walls» og «Lay By Me», så var heller ikke skriveprosessen en dans på roser.

– De to låtene er på en måte mine to første barn. «Walls» begynte jeg på i Los Angeles som en del av skoleløpet på Rena, der jeg studerte musikkproduksjon. Jeg hadde skrivesperre i fire måneder, men måtte bare få skrevet ned noe, sier Ruben.

Låten ble født på en uke og deretter ble den gitt ut i oktober i 2017.

– Det var veldig rart, fordi låten blomstret litt i starten, men på andre juledag begynte strømmetallene å øke og jeg fikk min første million. Jeg husker jeg satt i leiligheten til mamma og skjønte ingenting, forteller Ruben.

Da tiden kom for at barn nummer to, «Lay By Me», skulle debutere, tok det virkelig av for Ruben.

– Jeg merker at folk vil høre de to låtene hver gang jeg spiller. Jeg kan aldri stoppe å spille dem, men det går helt fint, uttrykker Ruben.

Skjulte perler og store planer

Trondheim er ikke et nytt sted for Ruben. Tidligere har han vært her for UKA-23 og fremført på Byscenen.

– Det er deilig å være tilbake i Trondheim. Jeg ser mange kjente ansikter fra tidligere konserter, noe som er veldig hyggelig, sier Ruben.

Under UKA-23 kom Ruben med en låt, tilsynelatende med navnet «How Do You Love», som ikke finnes på noen strømmetjenester. Det har han et svar på.

– Den skulle egentlig være med på albumet *Tonic Emotions*, men så ble den byttet ut med «Done». Men ser jeg tilbake på det, kunne jeg egentlig bare hatt den med, sier Ruben undrende.

Under Dusken er heller ikke de eneste som har lagt merke til denne låtens fravær.

– Det er mange som har sendt meg meldinger og sagt at jeg må gi ut låten. Jeg hører dere, altså, men nå tror jeg at tiden har passert for den, selv om det er en ganske fengende låt. UKA-23 var faktisk siste gangen jeg spilte den live, sier Ruben.

For fremtiden forteller Ruben at låten kanskje spilles live for jubileumsåret hans i 2027.

– Jeg har en stor ting som skjer som jeg ikke får lov til å si, men ellers er jeg i startfasen av et album. Fokuset er at det skal være genuint, men jeg vil ta tilbake litt av den dramatikken jeg liker. Et nytt show skal være klart til neste år, avslutter Ruben. **UD**

Under Dusken tar tempen på SOMMERENS FESTIVALMOTE

Fra stekende sol på Ekebergsletta til trøndersk regn på Lade: Er det mer ved festivalmote enn svarte støvler og støvletter?



TEKST: Emilia Brahim | FOTO: Tiril Sofie Røstad og Emilia Brahim

GJENNOMFØRT ESTETIKK: Mathea Elden, Matilde Kvam, Andrea Dalen og Vilde Brekk har gjort seg klare for festivalstemning med fargekoordinerte antrekk.

KLARE FOR MOSHPIT: Alex, Nova, Kaien og Alex bygger festivalminner både fra publikum og på klærne, med selvbygde battlejackets.

Når semesteret er ferdig og pilsen ikke må drikkes i hui og hast mellom forelesninger, får moten mer tid til å skinne. Ut med den slitte joggebuksa du har bodd i hele eksamenstiden og inn med fargene, eksperimenteringen og moroa.

Ingenting fanger dette klesskiftet så godt som festivalmoten. Vi tok turen ut til gresslettene i Oslo og Trondheim for å høre hva folk går med i sommer.

Helvetes varmt på Tons of Rock

På Ekebergsletta i Oslo står utfordringene i kø når varmegradene begynner å tikke opp mot trettitallet. Likevel er folkemengden i stor grad kledd i mørke farger og lag på lag.

Noen har allerede kapitulert for varmen og viser stolt frem sitt flunkende nye skille. En av dem er festivalgjengeren Vaike.

– Jeg tenker med en gang på komfort, forteller hun.

– Det kommer til å være dritvarmt, og jeg orker ikke å dø av heteslag med det aller første. Og så er alle klærne mine emo uansett, så jeg har troen på at jeg kan lage et antrekk som gjør at jeg overlever.

Ved siden av står Sigmund, som nikker og kommer med et kontant råd til fremtidige festivalgjengere.

– Det er alltid mye varmere enn du tror. Kle deg etter forholdene. Ikke ta på deg lange, svarte jeans og en hettegenser. Du kommer til å dø.

På Tons of Rock lever den tradisjonelle metal-uniformen i beste velgående: band-t-skjorter, flanell, «battlejackets» fulle av lappemerker og tunge støvler. Men selv innenfor en etablert subkultur er ønsket om å skille seg ut sterkt.

– Alle går med Iron Maiden på Tons of Rock. Så jeg skal gå med noe som ingen har sett, slik at jeg stikker ut.

For andre er antrekket et langtidsprosjekt. Alex viser frem sin battlejacket, som er dekket av merker.

– Jeg kjøpte de fleste for tre år siden, og så har jeg kjøpt noen nye lappemerker etter hvert. Det er egentlig bare å kjøpe lappemerker når jeg er på Tons.

De forklarer at vestene fungerer som dagbøker over konsertene og festivalårene som har gått, og at de nok blir å se igjen neste år, med enda flere merker fra konserter som har vært.





KOMFORT I SOMMER-VARMEN: Vaike, Sigmund og Samuel kan samstemt anbefale å unngå lange svarte jeans når gradestokken kryper oppover.

Lite midnattsol på Neon-festivalen

Tar man turen til Lade idrettsanlegg i Trondheim, er uttrykket et helt annet. Neon er mer pop-orientert, fargene er lysere og uttrykket mindre bundet til én spesiell subkultur.

Likevel er det ikke mangel på planlegging. Her er fargekoordinering, knæsjfargede topper og monokrome antrekk dominerende.

– Jeg ville ha litt rosa, for jeg er veldig glad i rosa generelt. Så da ble det en rosa topp, forklarer festivalgjengeren Mathea.

Matilde ved siden av har gått for en strammere fargepalett.

– Helhvitt. Jeg vil liksom være helt ensfarget.

Mens hetebølgen herjet på Tons of Rock, var det andre bekymringer som meldte seg i Trondheim. Her dreier samtalene seg om værmeldingen, frykt for at sminken skal renne bort, og faren for at hvite klær skal bli ødelagt.

– Vi er redde for sminken vår, så vi vurderer å kjøpe oss regnponcho nå, innrømmer Andrea mens trønderværet truer i bakgrunnen.

For mange på Neon er festivalen en etterlengtet mulighet til å pynte seg mer enn hverdagen tillater. Festivaldeltakeren Astrid oppsummerer:

– Jeg vil jo kle meg mer gøy på festival enn det jeg gjør til vanlig.



FARGEFEST: Astrid Opdøhl og Joakim Ellingsen har kledd seg litt mer gøy på festival enn ellers i hverdagen.

Fra praktisk til estetisk

Norsk festivalmote har gjennomgått en enorm forandring de siste tiårene. På 1990- og 2000-tallet var praktiske valg som gummistøvler, slitte jeans og allværsjakker standardutstyr på festivaler som Quart og Øya.

Utover 2010-tallet skylte en bølge av bohemsk Coachella-estetikk innover landet med blomsterkranser og frynser.

I dag formes moten i stor grad av Tiktok og Instagram. Trender beveger seg raskt, og grensene mellom ulike subkulturer viskes ut.

Når festivalgjengerne blir spurt om de følger trender slavisk, svarer de fleste nei – men med et lite forbehold.

– Jeg går mest i det jeg syns er kult. Men er det trender jeg syns er kule, så slenger jeg meg på det, sier festivalgjengeren Joakim.

Festivalgjengernes tre bud

Uansett om du skal stå i moshpit på Ekeberg eller danse på Ladesletta, sitter festivalpublikummet igjen med de samme erfaringene.

- Bruk flere lag. «Alltid ha med en bag som du kan ha ekstra ting i. Alltid ha mange lag – hvis du går med langermet, ha på noe du kan brette opp», anbefaler Vaike fra Tons of Rock.
- Prioriter komfort. «Det starter med stil, men i løpet av helgen blir det fort 'dette er mest behagelig',» oppsummerer Alex.
- Ikke undervurder været. Ta med poncho og solkrem.

For uansett om antrekket er en rosa topp eller en lærvest med tjue lappemerker, er ingen helt trygge for det norske sommerværet. UD

Kommentar:

Kom deg ut av spillelisten din

Hvis musikksmaken din bare bekrefter hvem du allerede er, går du glipp av alt den kan bli.



FRODE ÅRSHEIM RUTGERSEN
Journalist i Under Dusken

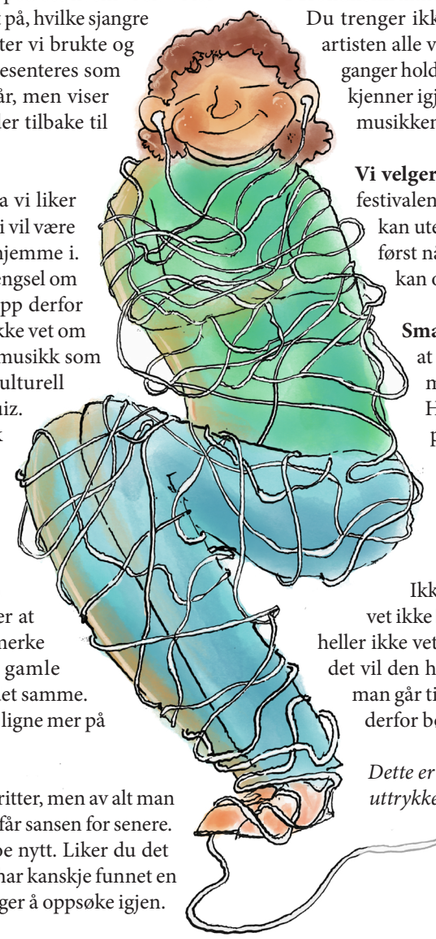
ILLUSTRASJON: Anders Køhl

Hvert år forteller Spotify Wrapped oss hvem vi er. Vi får vite hvilke artister vi hører mest på, hvilke sjangre vi tilhører, hvor mange minutter vi brukte og hvor lojale vi har vært. Det presenteres som en avspeiling av identiteten vår, men viser egentlig kun hvor ofte vi vender tilbake til det samme.

Smak er aldri bare smak. Hva vi liker sier noe om hvem vi er, hvem vi vil være og hvilke miljøer vi føler oss hjemme i. Likevel kan et hjem fort bli et fengsel om man aldri går ut døren. Nettopp derfor bør vi høre mer på musikk vi ikke vet om vi liker. Da tenker jeg ikke på musikk som er bedre eller smartere, gir kulturell kapital eller gjør deg god på quiz. Jeg tenker bare på musikk som ikke allerede ligger trygt innenfor smaken du har fra før.

Problemet er ikke at vi har dårlig musikksmak, hva nå enn det skal bety. Problemet er at vi ofte hører for smalt uten å merke det. Algoritmer, venner og gamle vaner trekker oss mot mer av det samme. Smaken vår kan fort begynne å ligne mer på en vane enn et aktivt valg.

Smak bygges ikke bare av favoritter, men av alt man prøver, avviser og kanskje først får sansen for senere. Liker du det, har du funnet noe nytt. Liker du det ikke, har du også lært noe. Du har kanskje funnet en grense eller en lyd du ikke trenger å oppsøke igjen. Det er ikke bortkastet.



I Trondheim finnes det nok av muligheter til å bryte mønsteret. Du trenger ikke vente på den store festivalen eller den artisten alle vennene dine allerede har billetter til. Noen ganger holder det å velge konserten med et navn du ikke kjenner igjen, eller gå inn i et rom hvor du ikke vet om musikken kommer til å treffe deg.

Vi velger ofte det mest sosialt bekreftede: de store festivalene, de kjente artistene og de trygge låtene vi kan utenat. Det er ikke noe galt i dette. Men det er først når vi legger forventningene ved døren, at vi kan oppdage noe nytt.

Smaken din blir heller ikke mer personlig av at du skjermer den fra det ukjente. Den blir mer personlig når du faktisk utfordrer den. Hør på noe du ikke har fått anbefalt, og gå på en konsert med et band du aldri har hørt om. Om en algoritme kan gjette alt du liker å høre på, har du kanskje ikke en så personlig smak.

Du trenger ikke en liste med anbefalinger. Ikke fra meg og ikke fra noen andre heller. Jeg vet ikke hva du burde høre på. Poenget mitt er at du heller ikke vet det helt selv. Smaken din er ikke ferdig og det vil den heller aldri bli. Det er når man ikke vet hva man går til at man kommer ut med noe nytt. Nettopp derfor bør du fortsette å lete og utfordre ørene dine.

Dette er en ytring. Innholdet i teksten uttrykker skribentens mening.

ILLUSTRASJON: Hanna Jeanette Bjørkhaug

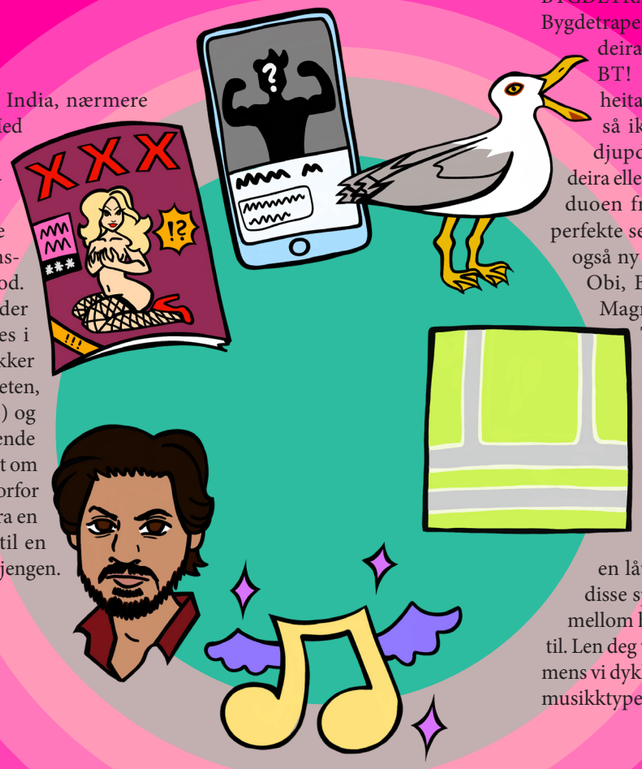
Radio Revolt Promo

Skru på radioen – dette er hva Radio Revolt byr på fremover.

REGNBUEVERDEN
Gleder du deg til Trondheim Pride? Så mye at du nesten ikke klarer å vente? Regnbueverden, som er Trondheims skeiveste radioprogram, har løsningen! Lytt til vår podkastepisode «#37 - Skeive aktivister leser pornoblader og har blomster i håret» for den perfekte oppvarmingen. Om du ikke får nok har vi en hel serie om skeive kvinner gjennom tidene som gir deg historier nok til å dele på pridebrunsjer i mange år fremover.

FILMOFIL
Bollywood X André
Filmofil tar turen til India, nærmere bestemt Bollywood! Med oss på reisen har vi André fra elektronika-programmet Sagtann som forteller om sine nostalgiske barndoms-minner med Bollywood. Dette er en sending der film og musikk møtes i gledens navn! Vi snakker om energien, kjærligheten, Shah Rukh Khan (<3) og ikke minst hvor fengende sangene faktisk er! Lytt om du vil lære mer om hvorfor filmene passer til alt fra en sosiologisk analyse, til en filmkveld med vennegjengen.

RÅDLØS
Rådløs hjelper Trondheims studenter med å løse problemer og guider dem gjennom studenttilværelsen! I sendingen «Bergen spesial» har vi tatt på oss regnjakkene for å løse problemer knyttet til datinglivet i 2026. Her tar vi for oss alt fra menn som lyver på Hinge til et forhold som stadig forstyrres av en overivrig hund på soverommet.



LYTT PÅ NYTT
Trump ble nesten gætta ned – det er 250 år siden handlingen i Hamilton foregikk – vi imiterer de verste skapningene i verden: måker. Mamma hold kjeft! Anna, Marita, Emma og Thomas veileder deg gjennom et tungt og komplisert nyhetsbilde, med en stødig hånd og tvilsom dømmekraft. Lytt på Lytt på Nytt da vel!

FEBER
BYGDETRAPEN SPESIAL: GUDDAG! Bygdetrapen gav endeleg ut mixtapen deira, og me spelar heile driten. BT! Bygdetrapen er Noregs heitaste rap-prosjekt om dagen, så ikkje sov! Om du vil ta eit djupdykk i den nye mixtapen deira eller læra meir om den mystiske duoen frå Telemark, er dette den perfekte sendinga for deg! Me spelar også ny musikk frå swagTV, Unge Obi, Baldo, 9ercs, YS1, og MC Magnus! TUNE IN OR TUNE TF OUT!!!

PUNSJ
Bli med når Punsj svever ut av hverdagen og inn i en verden av eterisk musikk. Men hva er egentlig et eterisk trekk, og hva gjør at vi tenker på en låt som eterisk? Vi utforsker disse spørsmålene og hører på alt mellom himmel og jord, og enda litt til. Len deg tilbake og la deg hypnotisere, mens vi dykker inn i denne forunderlige musikktypen.

Radio Revolt-programmer finnes
live på radiorevolt.no eller som podkast på Spotify.

Dette er en reklame for Radio Revolt, som er en del av Studentmediene i Trondheim sammen med Under Dusken.

Dusken kultiverer:

Den hvite fadder-ukens beste venner

Ute etter å gjemme deg blant alkoholikerne eller bare poengtere din hvite fadderuke? Her er tre alternativer for en fyllefri fadderuke.

TEKST: Eivind Karlsen Eines
ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp



Villbrygg

Selv om Polet er selve fellen for de som overforbruker alkohol, kun slått av en trøndersk onkels barskap, finnes det fortsatt en alkoholfri seksjon der.

Blant miksere og sodavann finner man Villbrygg. Deres visjon er å finne de dype nyanser som eksisterer hos vin og brennevin og gjenskape dem i noe alkoholfritt.

Resultatet er et brygg som tar inspirasjon av norsk natur. Tappet i en stor 750 ml flaske med ølkork kamufleres den godt blant alkoholen, samt innehar nok væske til å hydrere deg godt gjennom trafikklysvorset.

Alkoholfri sider

I samme seksjon på Polet finner man en av Vestnorges spesialiteter. Med stor variasjon i sukkerinnhold, smak, pris og unaturlige tilsetninger, er sidermarkedet et godt alternativ til alkoholisme.

Hvis målet er kamuflasje blant ølboksene vil en alkoholfri sider kjøpt fra polet kunne lure alle og enhver, for den utseendemessige forskjellen på siderflaskene er nemlig minimal. Samtidig vil den også kunne lure den frekkeste av slurksnikere. Er det engang mulig å smake forskjell på alkoholholdig og alkoholfri sider?

Det finnes også et større utvalg hos butikker som Meny og Gulating hvis polet er utenfor din prisklasse. En Grans cider-brus telles også som sider hvis man legger godviljen til.

Mocktails

En mocktail kan være så mangt, såfremt den ikke inneholder alkohol. Her er bare spørsmålet hvor fancy man vil være. Det finnes alkoholfri «gin» eller diverse botaniske «spriter» som alle kan være direkte erstatninger.

Det er også mulig å bruke andre ekstrakter, tonics og frukter for en like spenstig drink som de med alkohol. Hvis økonomien ikke strekker til kan litt Fun light i en brusflaske virke som et hjemmelaget heksebrygg som de færreste vil smake på, men å kalle det en mocktail er kanskje å dra det langt.

En enkel mojito uten rom i en solokopp kan lure de fleste på vorset.Tar du i tillegg med litt ekstra kan du fort bli populær hos de (u)lykkelige uvitende som ikke var klar over chugge-lekkulturen hos Trondheims studenter.



Skog 03: Te-preget med noter av sitrongress og ingefær.
140,59 kroner for 0,75 liter.



Fjell 01: Mye tyttebær og ellers litt sitrus og rosmarin.
136,90 kroner for 0,75 liter.



Frisider granskudd: Eplesider tilsatt hylleblomst og granskudd.
94,00 kroner for 0,75 liter



Humlesus alkoholfri: Eplesider med noter av humle og sitrus.
87,80 kroner for 0,75 liter



Virgin mojito: 0,5 stk lime, 0,5 ts brunt sukker, masse mynte, sprite.
Cirka 10 kroner per enhet.



Saft i tomflaske: Fun light og vann iht. blandingsforhold.
Cirka 5 kroner per liter.

Foto: mojito: marker_photography, Vinmonopolet

RØDT KORT OG GULLBALL

TEKST: Kristoffer Ramsøy Fredriksen | ILLUSTRASJON: Anders Køhl

Da jeg begynte å skrive «Rødt kort og Gullball» i 2022, hadde Lionel Messi nettopp vunnet fotball-VM. Norge var ikke med.

Vi endte på tredjeplass i kvalifiseringsgruppen, foran Montenegro, Latvia og Gibraltar.

Når jeg nå skriver den siste utgaven av denne spalten, har Norge nettopp spilt kvartfinale i et verdensmesterskap. Ikke bare det: Vi var bare en vaier unna å få kjempe om medaljene.

Det er utrolig hvor mye som kan forandre seg på fire år.

Hvem hadde sett for seg at Norges seiersfeiring skulle bli etterlignet i pauseshowet under VM-finalen av k-popbandet BTS?

At lille Norge skulle være på alles lepper allerede før mesterskapet startet, bare på grunn av et par lagbilder?

Og hvem hadde trodd at en fyr fra Jæren skulle bli et av verdens heteste navn ved å jakte ned irakiske keepere, score noen mål og, som sjefen over alle sjefer, gå til anskaffelse av en vaskebjørn?

Det har vært en sommer uten sidestykke. En sommer der jeg, en stakkars fotballsupporter, brøt sammen i gråt i Storsalen fordi Norge nok en gang gjorde det umulige: Vi slo Brasil.

Hadde vi levd i en verden som ga mening, ville Haaland fått Gullballen i år. Den virkelige Gullballen. Det kommer han neppe til å gjøre, fordi Norge ikke kom langt nok i VM, og fordi Manchester City ikke vant ligaen.

At han og resten av det norske landslaget fortjener Under Duskens siste Gullball, er det derfor ingen tvil om.

Det røde kortet må derimot utgå. I stedet vil jeg dele ut en utestengelse på livstid.

Den går til det griske og korrupte krapylet Gianni Infantino, som i altfor mange år har brukt posisjonen som FIFA-president til å berike seg selv, både økonomisk og politisk.

Bare denne sommeren har han gjort mye galt. Å skrive om alt er det ikke plass til her, men for å ramse opp raskt: Han tillot amerikanske myndigheters diskriminering av afrikanske supportere og dommere. Han nektet å hjelpe det iranske laget. Han fjernet en suspensjon på en amerikansk spiller fordi Infantino er en annenrangs Monica Lewinsky og om ikke det var nok, prøvde han også å selge deler av VM til høystbydende.





I alt for mange år har denne forvokste babyen vært en parasitt på fotballen.Tiden er inne for en revolusjon.

Men den får rase i andre medier. Nå er Rødt Kort og Gullball sin over ti år lange tjeneste som Under Duskens skråblikk inn på en vill og uforutsigbar sportsverden over.

Takk for alt. Nå er tiden inne for å slappe av slik Ole Sæter gjorde etter Rosenborgs 2-0 seier over Sandefjord i 2024.

Kulturkalender

Sommerferien er omsider over! Tiden er igjen inne for at både jomfrustudenter og trondheimsringrever stiger på den akademiske rodeooksen.

Konsert: ANNIKA

Når? 12. august, klokken 22:00
Hvor? Storsalen, Studentersamfundet
ANNIKA er kjent for de fleste gjennom samarbeidet med Marstein og for de færre som Klara i *Jakten* (2012). Etter å ha åpnet på den kjente orangescenen på Roskilde i fjor, åpner nå ANNIKA konserthøsten på Samfundet denne onsdagen.

Konsert: Nasjonal utgroving

Når? 13. august, klokken 23:59
Hvor? Vuelie, Studentersamfundet
Utgrovingen blir på ekte nasjonal når oslogruppen kommer til Samfundet for å spille sin første konsert utenfor hovedstaden. Om du har vært blakk en god stund, men har fått penger nå, er dette en god investering.

Fotball: Community Shield-finale

Når? 16. august, klokken 16:00
Hvor? Daglighallen, Studentersamfundet
Etter en uke med intens fyll og fest kan en ettermiddag med sport i Daglighallen være en sikker redning. Liga-vinner Arsenal møter FA-cup vinner Manchester City for å kåre den beste av de beste innen engelsk fotball. Forhåpentligvis får vi også et gjensyn med vår kjære Haaland.

Gratis utekino

Når? 18. august, klokken 18:00
Hvor? Frimerket, Gløshaugen
NTNU og Kosmorama filmfestival arrangerer denne kvelden gratis utekino for studenter i Gløshaugens bakgård. Hvilken film som vises, er i skrivende stund ikke publisert, men Google er heldigvis gratis.

Konsert: 2J + BYGDETRAPEN

Når? 19. august, klokken 22:00
Hvor? Skala, Studentersamfundet
Om tøflene dine er av typen Eurodan eller du foretrekker en whiskey med cola uten sugerør, er Samfundet stedet å befinne seg denne kvelden. Trondheims store sønn 2J og Telemarks to konger, HC og Subaru, inviterer til et show det blir flaut å gå glipp av.

Festival: Pstereo

Når? 21. – 22. august
Hvor? Marinen
Føler du deg ikke helt ferdig med årets festivalsommer? Da byr Pstereo på nok en unnskyldning for å unne seg en to-dagers under deres tjueårsjubileum langs Marinen.

Kunstutstilling: Trøndelagsutstillingen

Når? 22. august – 27. september
Hvor? TSSK og Kullbingen
Er du en kjenner av trøndersk visuell samtidskunst, eller vil du kanskje overbevise noen om at du er det? Lørdag 22. august er det duket for åpningen av den todelte utstillingen som finner sted både ved Trøndelags senter for samtidskunst og i Nyhavna.

Block Party (gratis)

Når? 29. august, klokken 12:00
Hvor? Peter Egges plass
Sellanraa, Trondheim Folkebibliotek og Litteraturhuset går sammen for å invitere til nabolagsfest inspirert av cookouts i New York og haitiske gatefester. Det garanteres kunst, musikk, filmvisninger, mat og dj-er.

Bruktmarked

Når? Hver søndag, klokken 11:00
Hvor? Kongens gate-allmenningen
Trenger ikke alle noen nye plagg eller nytt krimskrams for høstsemesteret? Enten du er på jakt etter den hellige gral til garderoben eller lider av samlemani, er dette en god aktivitet å fylle en ellers bakfull søndag i fadderuken med.

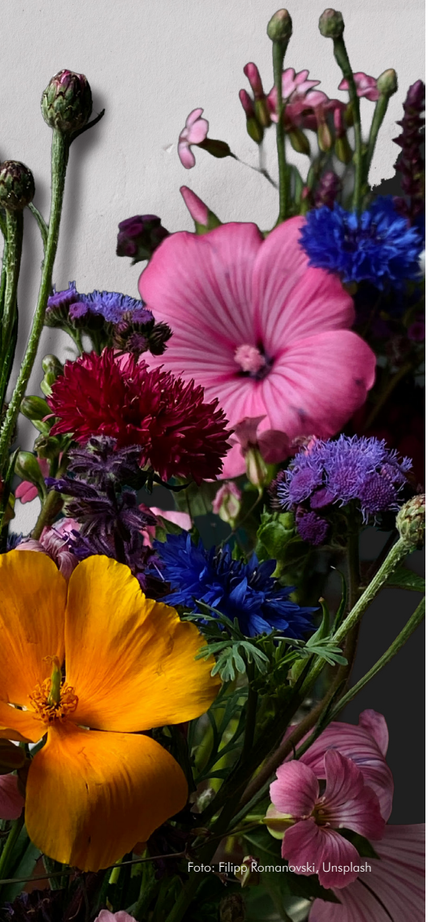
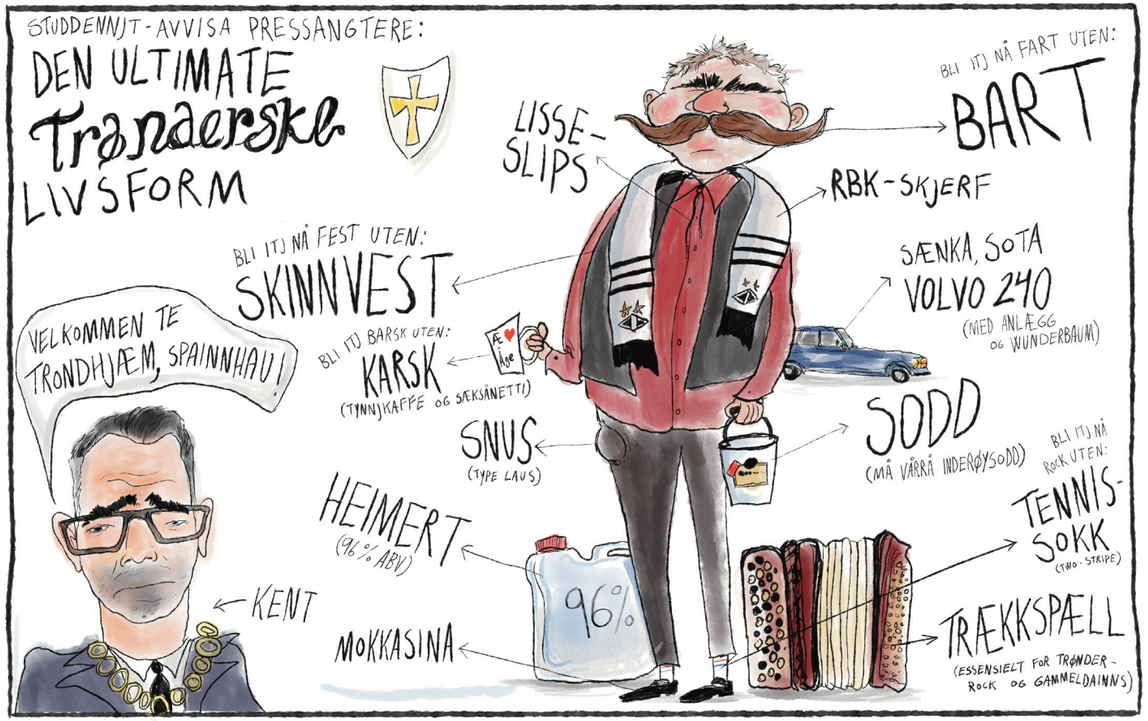


Foto: Filipp Romanovski, Unsplash

STRIPE



ILLUSTRASJON: Anders Køhl

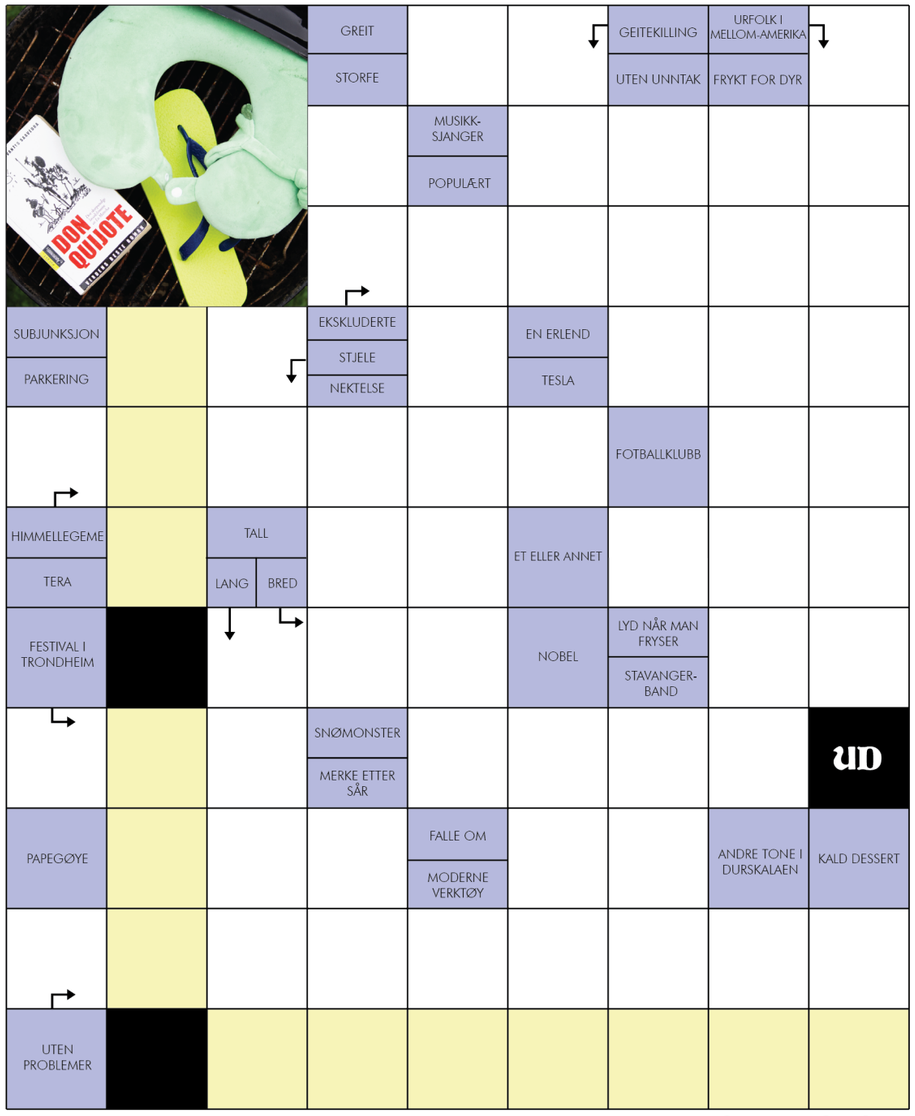


ILLUSTRASJON: Kaja Søreng

BOKMÅL

KRYSSORD

TEKST og FOTO: Ingve Aleksander Hetland



Forrige ukes løsningsord var «mesteren river».

Send inn løsningsforslaget til avisredaktor@studentmediene.no innen 26.08.2026 og vær med i trekningen av en flott premie!

FADDERUKEKVISS

KVISSMESTER: Hans Einar Tuhus Fuglum

1. Ved kristen dåp får barn faddere. Det engelske ordet for fadder i denne sammenhengen er noe kulere. Hva er det?
2. Hvilket klesplagg kjennetegner romerske senatorer og en temafest typisk for fadderuken?
3. Man drar på mange vors i løpet av fadderuka. Hva betyr ordet «Vorspiel» på tysk?
4. Etter en avtale mellom Danmark-Norge og Sverige i 1645 ble Jämtland og Herjedalen svenske. Dersom de hadde forblitt norske ville et populært skisted for trondheimsstudenter da blitt norsk. Hva heter skistedet?
5. Tysk kultur feires av studenter i oktober under oktoberfest. Når feirer tyskerne selv oktoberfest?
6. Hva betyr det når en person på fest har på seg refleksvest?
7. Hvilken ministerpost hadde Jonas Gahr Støre da han ble æresmedlem på Studentersamfundet i Trondheim?
8. Mens Hovedbygningen på Gløshaugen ble bygget, fikk Norge selvstendighet fra Sverige. Hvilket år ble Norge selvstendig?
9. Karl I. Hagen hadde lyst til å gå på NTH, men han kom ikke inn. Til tross for dette ble han partisekretær i «Anders Langes parti til sterk nedsettelse av skatter avgifter og offentlig inngrep». Hva heter dette partiet i dag?
10. Hvilket norsk stortingsparti har en partileder som har studert på NTNU?
11. NTNU-alumnus og tidligere Jeffrey Epstein-venn, Børge Brende, mistet nylig jobben som leder i World Economic Forum. I hvilken sveitsiske by holdes denne årlige konferansen?
12. Hvilket bilmerke deler navn med en sang som trondheimsstudenter «chugger» drikkene sine til?
13. Da man i gamledager ble tatt opp til høyere utdanning, skulle man bytte ut russelua med studenterlua. Hvilken farge er den tradisjonelle studenterlua?
14. Trønderfest er også en populær fest blant studenter i Trondheim, hvor det ofte spilles musikk fra blant andre D.D.E., Åge Aleksandersen, Terje Tysland og Prudence. Hvilken by i Trøndelag kommer alle disse fra?
15. Det ble nylig vedtatt at studiestøtten skal knyttes til grunnbeløpet i folketrygden, G. Hvor mange ganger G får studenter i studiestøtte i dag?
16. For dem som ikke drikker alkohol, er Munkholm et populært alternativ. Det alkoholfrie ølet er oppkalt etter en øy i Trondheimsfjorden. Hvilken katolske munkeorden tilhørte munkene som pleide å oppholde seg her?
17. For å spare penger på temafester kjøper mange klær på Frelsesarmeen sine bruktbutikker. Hva heter disse?
18. Etter førstegangstjenesten valgte prinsesse Ingrid Alexandra å studere i Australia, men nå skal hun på utveksling. Hvor skal hun?
19. Trondheim er byen hvor Norges konger og dronninger krones, men likevel har de færreste kongelige valgt å studere her. Ved hvilket britisk universitet studerte Kong Harald V?
20. Hvor mange av regjeringens 20 medlemmer har ikke tatt høyere utdanning?

1. Gudfather, gudmother eller godparent 2. Togan 3. Forspill, til sex 4. Åre 5. 1 september 6. De er den fulleste på festen 7. Utenriksminister 8. 1905 9. Fremskrittspartiet, FrP 10. Venstre (Guri Melby) 11. Davos 12. Lambo/Lamborghini 13. Svart 14. Namsos 15. 1,5 16. Benediktinerordenen 17. Fretex 18. Til Universitetet i Oslo 19. Oxford 20. To (kommunal- og distriktsminister Bjørnar Skjæran og energiminister Terje Aasland)

HVILKEN FEST FRA FADDERUKA SKAL DU PÅ?

ILLUSTRASJON: Pernille Leine Nilsen



0–5 poeng:

UPS!-GÅTT-FEIL-FEST

Du får se gjennom klesskapet og se om du får noen idéer. Dessverre får de fleste den samme idéen om å gå kledd som at de skal på stranda. Denne festen krever en kreativitet som de fleste mangler. Temaet gir ingen synergi og legger kun et visuelt preg over festen. Temaløs fest hadde vært like bra.



6–10 poeng:

WHITE LIES

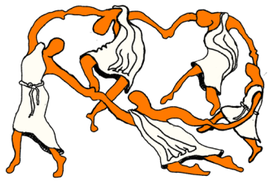
Trenger du en samtalestarter? Ikke noe problem, alle har en på skjorta. Festgåere får en anledning til å si noe spennende, men dessverre har ikke de fleste noe spennende å si. I tillegg risikerer man å starte nye vennskap med en løgn.



11–15 poeng:

IMMATRIKULERINGSBALL

Studentergallaen er et fast innslag ved semesterstarten. Dra på deg det fineste du eier og spis en bedre middag i en av Trondheims ballsaler. Du får håpe at showet på scenen ikke varer for lenge, og at bandet som spiller klarer å sette liv på dansegulvet. Vær var for faren at det fineste du eier ikke lenger er så fint på slutten av kvelden.



16–20 poeng:

TOGAFEST

Innlevelsen her er total, alle går kledd likt og fellesskapet florerer. Forskjeller er ikke synlige, og man står sammen i å være kledd tåpelig. Det skilles ikke mellom økonom og sosionom, eller ingeniør og samfunnsviter. Når man går kledd i toga, hører alle hjemme og ingen utestenges.

S.PIT.PØSTEN

Registrerer...

...at livet er bra det, men det skal faen meg bli deilig å dø en dag og
...at endelig ny dusk! tjoheii! :-D
...at #jemåtrekkemeg
...at kung ramsøy har sparket sin siste gullball
...at eller har han det???
...at alle disse røde kortene og gullballene som kom og gikk, ikke visste jeg at det var selve livet
...at to personer som er i hverandre
...at tjo og hei og sliten og lei
...at mugg i kaffetraktern
...at mmmmmhm jævlig digg
...at ny karakter i samfundet-verset just dropped...
...at omg dusken-chan hiiii ^_^
...at nord-trøndelag døde RIP xP
...at skull egentlig ikke drikk i dag, men æ savna nord-trøndelag så jævli
...at jeg må huske å slette ChatGPT loggen
...at Harpeworld
...at ting er dyrt på onlyfans
...at sammenlignet med et resturantbesøk liksom
...at håper de får godt betalt ihvertfall
...at 9/11 har sølvbryllup
...at tjue sytten, tjue seukjan, tjuggu sausan
...at de tjue sausan e klar
...at det e mye kalkun som må fuktes
...at hvit monster-unge
...at penis
...at pen is
...at så jævlig fitte
...at to luringa i nebbet

fitteblekka mener: romania er rettmessig moldovas terretorie

kom nættopp tebake fra ferie

noen som vil ha kaffe?????????

namnamnamnamnamnamnamnamnaam

NÅR DET RYKTES STØRRE

TILGANG PÅ 07 I TRONDHEIM

Balls

Fucksamføkfadderukefyfaen fe fa helvetekandereslutte
Lalalalalallaalalalalaallalaalalalalaala.

Sport.. sport?!

Sport er et kontroversielt ord i Under Dusken. Siden de første strektegningene av en boksekamp ble trykket i 1915, har det vært varierende grad av aksept for å skrive om, snakke om og drive med sport i studentavisa.

I Under Dusken-miljøet som likte å definere seg som motstrøms på 90-tallet, var sport reaksjonært og småborgerlig. Beskrivelsene av Under Duskens lokaler i disse årene tegner et bilde av en innrøykte bule som luktet sterkt av alkohol til alle døgnets tider. Når folk forteller om opptaksintervjuene sine, er møtet med relativt herjede, slitne og muligens bakfulle redaktører noe som går igjen.

rødtkortgullball
75 f. kr. - 2026

Hits fra RKGB arkivet:

Eg trur på Kristoffer Ramsøy Fredriksen,
den allmektige,
skapar av rkgb.
Eg trur på benedikt, Guds einborne son,
vår Herre,
som vart avla ved Levanger,
fødd av Anne-Gro,
pint under korrektursjef,
vart krossfest, døydde og vart gravlagt,
fór ned til dødsriket,
stod opp frå dei døde tredje dagen,
fór opp til himmelen,
sit ved høgre handa åt kristoffffer, den allmektige Fader,
skal koma att derifrå og døma skrivande og døde.
Eg trur på Den heilage ande(rs),
ei heilag, allmenn smie,
eit samfund av dei studerande,
forlating for syndene, (grafiskpirk)
oppstoda av duska
og evig liv.
Amen.

haha se en pikk

GO SPORT

HARPEWORLD

DETTE HAR ILLUSTRASJON GJORT I SUMAR :)

ANDERS KØHL (21) DRAKK HVER DAG:
Søkte hjelp på rusklinikk

7/26
TÆPS: Pernille Leine Nilsen og Thomas Vevle Bruknapp

PENSUM til en PEN SUM

kjøp og salg av brukte bøker

