

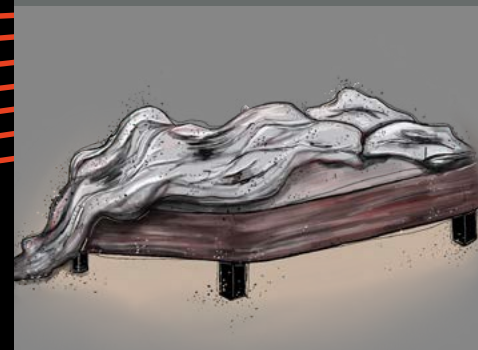
Under Dusken

Hypp på nye venner?



VI HAR FÅTT NY NETTSIDE!

Sjekk den ut på underdusken.no



6
NYE STUDENTREPRESENTANTER
Det neste året skal Jørgen Sunnvoll og Karen Mjør representere studentene i Sit-styret.

12
SKABB PÅ FRAMMARSJ:
Kjenner du det krype og klø, kan det være nettopp skabb du har fått.



24
NYE VENNER I STENGT BY:
Over 1100 studenter meldte seg på da Studentersamfundet arrangerte vennespising.

40
NERVØS?:
Hvem er den nye taggeren i Midtbyen?



44
BRATSJGLEDE:
Silje opplever at hverdagen blir mer meningsfull når hun studerer utøvende musikk.

LES MER PÅ [UNDERDUSKEN.NO](http://underdusken.no)

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Åsmund Hunderi Stenland
– Tlf: 995 37 075
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Idunn Sørensen – Tlf: 936 47 749
avisredaktor@studentmediene.no

Sigrd Solheim – Tlf: 920 88 151
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR STUDENTMEDIENE I TRONDHEIM AS
Maren Høgevold Busterud
– Tlf: 410 63 201
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Christine Åsgerød Pedersen
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Sindre Sæthem – Tlf: 411 85 450
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Linn Holst-Dyrnes
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Emelie Kjærli Kristiansen
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Amanda Hytten Bjerknes
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Oda Sofie Mathisen Gallefoss
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Geir Bergersen Huse
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG FORBRUKERREDAKTØR
Bendik Brodshaug
foredaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
André Torvestad
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Tina Løvås
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Kristian Marcellus Benum Storehaug
foredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Marius Thorvik
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Serena Guler
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Marthe Bjerva (sjef), Håkon Pedersen, Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen Evjemo, Anders Brun, Erlend Gylver, Peter André Hegg, Hanna Jarstø Ervik, Oda Eriksen Haugland, Lars Nord Holmer, Jenny Westrum-Rein, Lunia Melania Antal

GRAFIKERE
Ariadne Aabakken (5-15), Marius Thorvik (16-19, 23), Anna Orvik Wilberg (20-22), Aslak Høberg Liaaen (24-43), Sofija Kornhubere (44-57)

KORREKTUR
Tomaris Semet (sjef), Bendik Brodshaug

FORSIDE
Kristian Marcellus Benum Storehaug (foto)

Jeg lurar på hvor mange gigabytes med Karen Mjør vi har nå

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.

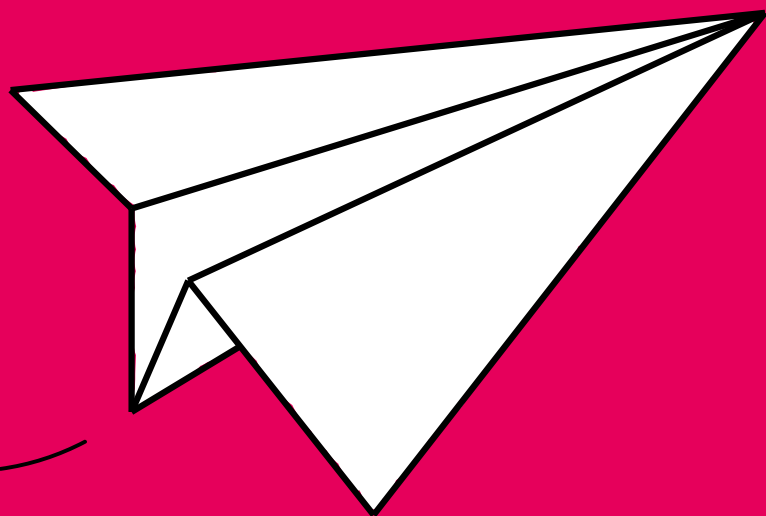
Under Dusken blir utgitt av Studentmediene i Trondheim som får økonomisk støtte av Velferdstinget i Trondheim og Studentersamfundet i Trondheim, som står uten redaksjonelt ansvar.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK



VIL DU SKRIVE TIL UNDER DUSKEN?

**SEND MAIL TIL
DEBATREDAKTOR@STUDENTMEDIENE.NO**

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.



LEDER

ÅSMUND HUNDERI STEMLAND
REDAKTØR I UNDER DUSKEN

ENSOM I NORDENS BESTE STUDIEBY?

Ensomheten har alltid vært der. Studenter har i årevis vært ensomme, slik studentundersøkelsen fra NOKUT har vist. Det er en naturlig konsekvens av studenttilværelsen: Studenter hverdag er ustrukturert og mange studium krever ikke at man samarbeider med andre. Resultatet blir at mange ikke forlater studenthybelen sin oftere enn nødvendig.

Ensomheten er for de fleste av oss ikke et valg. Den truer i horisonten. Det har lenge vært tabubelagt å snakke om ensomhet. Mange kan synes ensomheten er skambelagt. At det å være ensom, er det samme som at ingen vil være med deg, eller misliker deg.

Kriser forsterker eksisterende tendenser og man kommer ikke foruten å snakke om koronapandemien i en samtale om ensomhet i dag. Ensomheten har økt markant for studenter. Det krever at man ikke bare ser på effekten dette har på studentenes psykiske helse, men også konsekvensen for studieløpet og livet etter pandemien for dem som har det tyngst.

Ensomheten er fortsatt skambelagt, men det viktige er at vi snakker om den og at det gjøres noe med den. I denne utgaven av Under Dusken utforsker vi derfor vennesplesingen arrangert av Studentersamfundet, et arrangement hvor 1100 studenter har gått sammen for å bekjempe ensomhet i Trondheim.

Det er et vitnesbyrd om styrken til studentfrivilligheten i byen vår at den står ansvarlig for et såpass velfungerende tiltak. Det viser også søkertallene til både Samfundet og UKA, som kan melde om rekordhøye søkertall – igjen. Disse tallene viser hvor viktig studentfrivilligheten er for mange, men dessverre også hvor mange den ikke når akkurat nå.

Ti millioner kroner ble i starten av januar bevilget studentsamskipnadene for å bedre tilbud for studenter i Norge. Halvannen million av disse går til Sit for å bedre sosiale tilbud. Krisepakken lagt fram av regjeringen i slutten av januar inneholder også midler til lavterskel

sosiale tilbud, samt ytterligere midler til studentsamskipnadene.

Vennesplesingen til Samfundet er et godt eksempel på hvor viktig det er for studenter som sliter med ensomhet, at det finnes lavterskeltilbud som når mange. Målrettede tilbud og tjenester er bra, men for å ta knekken på ensomheten må tiltakene nå bredt. Helst ikke bare de som allerede sliter.

De sosiale tilbudene bør nå alle slik at studenter sammen løfter hverandre ut av ensomheten. For det er bare én måte å bekjempe ensomheten på, nemlig å gjøre det sammen.



ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

Studentene som styrer Sit

Karen Mjør og Jørgen Sunnvoll skal representere studentene i Sit-styret det neste året.

TEKST: Emil Sørheim

Sunnvoll og Mjør studerer begge to for å bli lektorer. Sunnvoll har blant annet erfaring som organisatorisk nestleder i Velferdstinget og fra styret i Naborevyn. Mjør har siden 17. mai i fjor vært leder av Studentersamfundet i Trondhjem og har vært frivillig engasjert der i fem år. Nå har hun lyst til å føre engasjementet videre.

– Sit har mange gode tjenestetilbud, og jeg har lyst til å være med å utvikle disse videre, sier Mjør.

På spørsmål om motivasjonen for vervet svarer Sunnvoll at han brenner for mange ulike velferdspolitiske saker, og han trekker fram studentenes

psykiske og fysiske helse, samt det å føle tilhørighet til viktige saker.

– Det er ikke bare karakterene som er målet på om man har en god studietid. Det er også et viktig mål at hele studieperioden skal være den beste tiden man har i livet, sier Sunnvoll.

For Mjør sin del er det å forebygge ensomhet noe av det hun bryr seg ekstra om når hun går inn i vervet.

– Det som er spesielt med Sit-styret er at det påvirker hverdagen til studentene veldig direkte, forteller Mjør.

Siden 2017 har valgoppslutningen ved studentvalget gått ned. Mjør og Sunnvoll mener det er viktig at studentene engasjerer seg.

– Å engasjere seg i Sit sitt tilbud er med på bestemme hvilket tilbud alle byens studenter blir møtt med, fortsetter hun.

Sunnvoll mener det er viktig at studentene følger med på hva styret gjør ettersom de tar mange viktige økonomiske beslutninger for Sit. Han trekker fram at målet med tjenestene til studentene må være rimelig pris og god kvalitet.

– Velferdstinget tar mange beslutninger som kan påvirke slikt som semesteravgiften og tilbud for psykisk helse, og studentene kan bestemme mye når det gjelder kantinetilbud, trening og bolig, avslutter Sunnvoll. **UD**



ØNSKER MER ENGASJEMENT: Sunnvoll håper at studentene vil følge med på beslutningene Sit-styret tar. FOTO: Mikael Schult Ulriksen



FORTSETTER I STUDENTFRIVILLIGHETEN: Karen Mjør vil opprettholde arbeidet for trivselen til studentene i Trondheim. FOTO: Kristian Storehaug



Kommentar:

Vi må tenke på konsekvensene av digital undervisning

Når har utdanningskvaliteten vært redusert i så lang tid at universitetet ikke lenger kan uteksaminere oss med stolthet?



CHRISTINE AASERØD PEDERSEN
Redaksjonssjef i Studentmediene

Konsekvensene av pandemien tærer på vår evne til å være studenter. Når motivasjonen, tilrettelegging, samarbeid og faglige diskusjoner blir avlyst, svekkes også vår evne til å lære det vi skal, selv om vi prøver så hardt vi kan. Jeg lurte ofte på om det vi får ut av den digitale situasjonen er godt nok. Universitetet forsøker å legge til rette for at vi skal «opprettholde normal studieprogresjon», men med fraværet av obligatorisk undervisning som nedstengningene har pålagt meg, hadde jeg normalt ikke fått lov til å ta eksamen, verken i høst eller nå til sommeren.

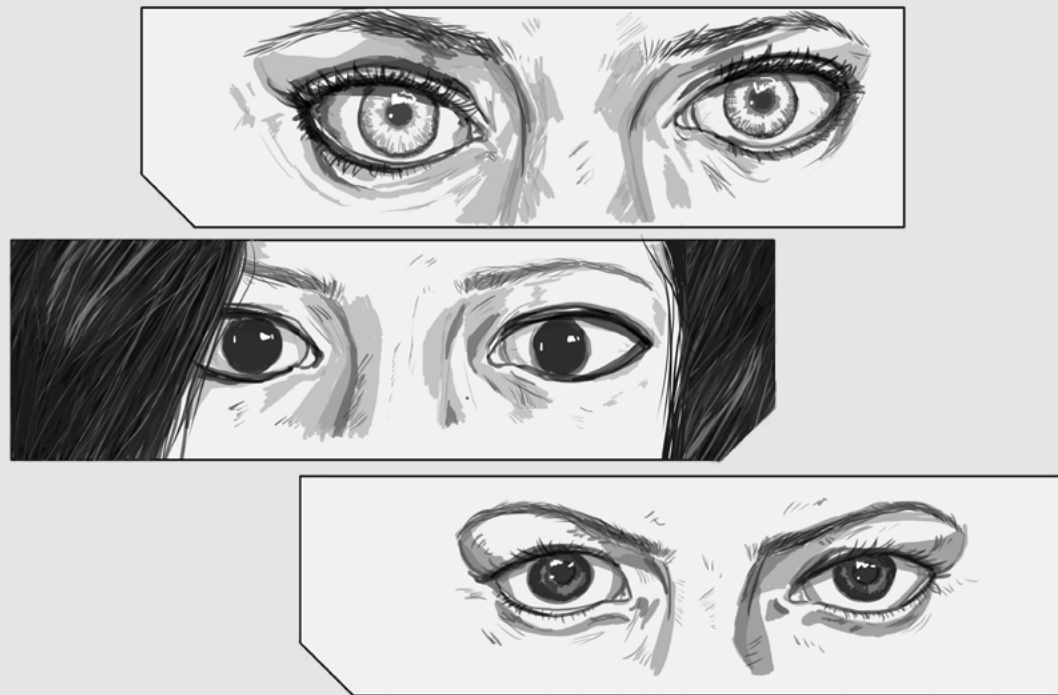
Etter et år med pandemi sitter vi igjen med store kunnskapshull, og lovnaden «vi finner en løsning etter korona»

blir fjernere og fjernere med hver nedstengning og nye koronamutasjoner. Regjeringen kan snakke så varmt de vil om «lys i enden av tunnelen» og sydenturer i år, men jeg og mine medstudenter tenker på den dagen vi skal ut i arbeid. Vi frykter den dagen vi skal forklare noen noe vi ikke selv skjønner fordi forelesningen ikke var direktesendt, og vi derfor ikke kunne stille oppklarende spørsmål. Det blir fort litt tilfeldig hva vi som utdanner oss i denne tiden kan mye og lite om. Det er et problem når vi skal ut i jobber der vi skal ta avgjørelser som kan få følger for personers liv og helse.

Ingenting kan erstatte læringen og motivasjonen vi får av faglige diskusjoner rundt et bord, raske oppklaringer i forelesning og nettverksbyggingen som kommer av å se hverandre på jevnlig basis og snakke sammen i gangene. Tro meg, vi har prøvd. Det har vært rettet kritikk mot at lesesaler stengte ned, samtidig som

at serveringssteder fikk holde åpent, og jeg er enig i denne kritikken. Ja, det er kjempeviktig at serveringsbransjen overlever, men er det ikke like viktig å tilrettelegge for at unge har fasiliteter til å få seg en god utdanning? Smittevernet er neppe grunnen til at jeg fikk lov til å sitte ved et bord på en kafé, men ikke ved et bord på campus.

Arbeidslivet og fremtiden vår trenger den kunnskapen vi skal tilegne oss i løpet av studiene våre. Jeg lurte på når hverdagen med digital undervisning har stått på så lenge at vi ikke lenger kan følge normal studieprogresjon. Når har undervisningskvaliteten vært redusert over så lang tid at det ikke lenger er forsvarlig å sende oss ut i arbeidslivet? Jeg tror det begynner å nærme seg, og at dette problemet ikke kan løses med at Henrik Asheim kaster penger på det. Vi må også bli prioritert for fysisk tilstedeværelse.



La oss skrota abortnemndene!



KAREN MJØR
Leiar ved
Studentersamfundet
i Trondhjem

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

Avgjersla om kor vidt du får ta abort eller ikkje, er ikkje di eiga om det skjer etter veke 12 i svangerskapet. Då er det opp til ei nemnd i kvite frakkar å bestemma om det er rett for deg å ta abort eller å behalda barnet. Dette har lenge vore ei utdatert løysing, og no må me kreva endring.

La oss fyrst få tala på bordet. 2019 er det siste året me har statistikk frå, og då var det 614 kvinner som måtte i nemnd for å få behandla sitt ynskje om å ta abort. Av desse fekk 573 medhald. Enda fleire fekk medhald av dei som gjekk vidare til klagenemnda, som er neste instans. Tala fortel oss at heile 93 prosent får «lov» til å ta abort mellom veke 12 og 18.

Kvart år må rundt 600 kvinner møta i nemnd for å få abort mellom veke 12 og 18. Det er det på høg tid at dei slepp.

Abort er eit omdiskutert etisk spørsmål. Temaet er for mange djupt personleg og det er mykje kjensler involvert. Det gjer det spesielt viktig å gå inn i debatten på ein faktabasert og nyansert måte. Statistikken syner at det i dag er lov å ta abort fram til veke 18. Då er det ingen grunn til at dette valet skal takast av ei nemnd og ikkje av kvinna sjølv.

Ingen ynskjer å ta ein sein abort, og det å ta abort er for mange ei tung påkjenning i seg sjølv. Kvifor har me då eit system som aukar den kjenslemessige påkjenninga? Når ein fyrst skal ta abort, må me ha eit rammeverk som tar vare på kvinnene i denne situasjonen. I dag har me det motsette.

Abortnemndene er skam satt i system. Det bidreg til ein tankegong om at kvinner ikkje kan ta gode nok avgjersler for eigen kropp og at me ikkje fattar konsekvensane for anna liv og ansvaret me sit på.

Nemdene bør bytast ut med gode samtaletilbod og nøytral rådgiving til dei som ynskjer det. Ei slik ordning skal ha som mål å støtta kvinna til å ta sitt eige val, ikkje ta valet for ho.

Me må ha ei endring for å sikra kvinner sin rett til sjølvbestemming. Me må ha ei endring for å sikra kvinner sin rett til å bestemma over eigen kropp. La oss ta eit viktig steg for kvinners rettar - la oss skrota abortnemndene.

Sex
+
samtykke
=
Sant?



CHRISTIANE RYNNING
Medlem av Amnesty NTNU



MARIE BJERKESTRAND
MIDTHUN
Medlem av Amnesty NTNU

La oss spole tilbake til før korona. Høy musikk, et altfor fullstappa kollektiv, litt for mye alkohol og generelt god stemning. Du kommer i prat med en person det viser seg at du har veldig mye til felles med og dere tilbringer store deler av kvelden sammen. Promillen og berøringene øker i takt, det ene fører til det andre og kvelden ender med dere to i samme seng. Litt klønede kommer plaggene etter hvert av, og dere har sex. En vellykket kveld?

Vel. Du våkner neste dag, og en kjip følelse melder seg – hvordan endte vi egentlig der?

I følge en undersøkelse av NRK har 42 prosent av norske kvinner i 20-årene hatt ufrivillig sex én eller flere ganger. Tilsvarende tall for menn er 15 prosent. Ser man derimot på Amnesty Norges oversikt over antall voldtekts ofre blant

kvinner er tallet 10 prosent. Hvorfor er det så stor forskjell?

Noe av forklaringen ligger i hvordan vi definerer voldtekt. Slik lovverket er formulert i dag er det mange som oppfatter voldtekt som bruk av tvang, truende atferd eller fysisk makt for å få sex. Ved å innføre en samtykkeparagraf i lovverket vil dette ikke bare endre rettsvernet til ofrene, men også fungere som normdannende for hvordan vi opplever og forstår sex og samtykke. Det vil altså ikke bare ha en betydning for etterforskningen, men også fungere forebyggende.

Dekkes ikke seksuell handling uten samtykke i lovverket allerede?

Straffelovens § 297 sier at den som utfører seksuelle handlinger med noen som ikke har samtykket, risikerer bot eller fengsel. Seksuelle handlinger kan være beføling under og utenpå klærne, men ikke oral, vaginal og anal penetrering. En tydeligere samtykkelov vil innebære at seksuell omgang, ikke bare «handling», også krever samtykke.

Må man skrive sex-kontrakt, da?

Nei, det ville ikke vært særlig sexy. Samtykke handler rett og slett bare om å forsikre seg om at den andre parten

også har lyst. Dette er fint å forsikre seg om muntlig, for når man er kåt, så vil man naturligvis lete etter tegn som signaliserer et «ja». Mange opplever det også som vanskelig å si nei, blant annet fordi man er redd for å ødelegge stemningen. Hvis man forsikrer seg om at begge parter samtykker, slipper man mange potensielt ubehagelige situasjoner.

Er ikke samtykke umulig å bevise?

Denne utfordringen finnes allerede i voldtektsaker slik lovverket er i dag. Troverdighetsvurdering spiller en viktig rolle uansett, og en samtykkelov vil ikke endre dette.

Målet med en samtykkelov er ikke å «ta» noen. Tvert i mot: En samtykkelov vil styrke rettsvernet til ofre for uønsket sex, samtidig som det kan føre til en ny norm hvor å spørre om samtykke blir «normalen», slik at man kan unngå en del vonde situasjoner.

I 2020 kom samtykkelov på plass i Danmark, som føyer seg inn i rekken med flere andre land. Det er på tide at Norge tar ansvar og gjør det samme.

Innlegget er skrevet på vegne av Amnesty NTNU.

NTNU – vil dere lære av deres feil?



ILLUSTRASJON: Serena Guler



SVEIN OLA STØRSETH
Leder av Trondheim Grønne
Studenter

NTNU har sviktet oss studenter to semester på rad. Vil de gjøre samme feilen i år? I en periode hvor ensomhet og usikkerhet har preget mange studenters hverdag har ikke NTNU gjort det bedre for oss. NTNU endret eksamensformen fra å være oppmøteeksamen til å bli hjemmeeksamen, både på våren og høsten i fjor. Dette var et godt valg etter min mening, da det ikke ville vært forsvarlig med tanke på smittevern.

Problemet oppstår når eksamen blir en fire timers digital hjemmeeksamen med karakter. Da står studentene med et valg mellom to onder; skal vi spørre kompisen som har samme eksamen som meg når jeg står fast eller skal jeg la være? Den første vil medføre at du

jukser på eksamen, men det er nærmest null sannsynlighet for at NTNU finner ut av det. Den andre vil medføre at du muligens får en dårligere karakter enn du fortjener, fordi det er flere av klassekameratene som jukser seg til en bedre karakter.

Jeg har snakket med mange medstudenter som er demotiverte før eksamen fordi de vet at folk kommer til å jukse, slik at det blir vanskeligere for de som ikke jukser å få den karakteren de egentlig fortjener. Enkelte av mine venner vurderer å slutte på studiet om ikke NTNU snart slutter å legge ut bremseklosser for sine pliktoppfyllende studenter.

Jeg har et håp om at NTNU endrer på systemet som gjør gjennomsnittsstudenten til en juksemaker og gjør de sterke studentene demotiverte.

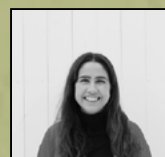
Det finnes ikke bare én løsning på dette problemet, men mange. Enkelte emner kan benytte seg av muntlig eksamen for å få en mer rettferdig vurdering. For andre emner kan det være innlevering av oppgave eller rapport som er løsningen. Et annet alternativ kan være å lage en eksamen som legger inn litt forskjellige parametere fra student til student, en såkalt «juksesikker eksamen». Dette ble gjennomført i Ås med stor suksess. I de tilfellene hvor ingen av disse løsningene er gjennomførbare kan man som en siste utvei ha digital hjemmeeksamen, men uten karakter. Det vil gjøre det litt mer rettferdig for de av oss som velger å ikke jukse.

Så mitt spørsmål til NTNU, nå som dere fortsatt har mulighet til å endre på det: Vil dere endre eksamensformen eller vil dere svikte oss igjen?

Hvordan ser framtidens studieby ut?



JØRGEN SUNNVOLL
Påtroppende representant
i Sit-styret



KAREN MJØR
Påtroppende representant
i Sit-styret

ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Mange av sakene som debatteres i dag handler enten om koronapandemien eller konsekvenser vi må håndtere på grunn av den. Siden pandemien påvirker oss såpass mye, er dette selvfølgelig helt naturlig og nødvendig, men det er også viktig å tenke framover. Midt oppi alle avgjørelsene som må tas på kort tid er det også nødvendig å tenke over hvordan vi ønsker at framtidens studieby skal se ut, og hvordan vi vil at vi som studenter skal ha det etter korona.

I framtidens studieby er ikke deltidsjobb en nødvendighet for at du skal klare deg økonomisk. Både stipendiet og lånet som vi studenter får er heldigvis større i dag, enn det det var før. Det hjelper at vi fra 2020 har fått en ekstra måned med studiestøtte, men sett fra dagens priser på bolig og øvrige utgifter har vi som studenter mindre til overs enn før. I framtiden skal det være bedre ordninger for dette, som sikrer studentene en trygg økonomisk situasjon.

I framtidens studieby er det like lite stigmatisert å benytte seg av samtale-tilbud, som det er for en idrettsutøver å søke hjelp for å trene seg opp etter en idrettsskade. Akkurat som at en toppidrettsutøver legger ned mange timer med trening må også vi studenter legge ned mye tid i studier. Og akkurat som at en toppidrettsutøver kan få en fysisk skade, er det også veldig forståelig at vi som studenter kan ha tyngre perioder i løpet av studietiden. Å normalisere dette vil gjøre terskelen for å oppsøke hjelp lavere.

I framtiden har vi fått tilbake hverdagen, men vi skal også ta med oss alt det vi har lært. Alle studenter skal ha en sosial arena hvor de kan føle tilhørighet og trygghet. Det siste året har vist oss hvor mye dette har å si for studentenes psykiske helse og vi må gjøre alt vi kan for at alle studenter skal trives i studiebyen. For å få til dette må hele studiebyen igjen bli med på dugnad – denne gangen for å motvirke ensomhet.

Visjonene for framtidens studieby er store. Det er viktig å ikke bare dagdrømme, men å gjøre det vi kan for at studiebyene våre skal bli enda bedre i tiden som kommer. Sit vil fortsatt være viktig i framtidens studieby, og som nyalgte representanter i Sit-styret vil vi gjøre alt vi kan for at framtidens studieby skal bli best mulig for alle studenter.

Les mer debatt på underdusken.no





Klør det? Da kan det fort være skabb

Skabbmidden er en plageånd, men den kan bekjempes dersom den behandles riktig.

TEKST: Britta Benz | FOTO: Torstein Olav Eriksen | ILLUSTRASJON: Caroline Borge

Det vanligste symptomet på skabb er kløe og nupper i huden. Kløen er gjerne ekstra sterk på nattestid og i varme omgivelser.

– Det er mye annet som kan gi kløende utslett, så det kan gjøre det vanskelig å identifisere skabb, forteller seniorforsker Soleng ved FHIs avdeling for skadedyrkontroll.

Soleng påpeker at kløen er en immunrespons på skabbmidden, og da spesielt dens egg og ekskrementer. Dette kan gi kløe på andre steder enn der selve midden oppholder seg. Han informerer om at en lege lett kan identifisere skabb ved å se på dannelsen av såkalte skabbganger.

– Skabbganger er gråhvite ganger på 1-2 cm i huden, og kan inneholde små svarte prikker. Disse prikkene er selve skabbmidden, utdyper Soleng.

Skabbgangene er imidlertid ofte vanskelig å oppdage, da pasienter har klødd seg såpass mye at huden er helt oppskrapet.

Har man ikke hatt skabb før, vil kløe og andre symptomer gjerne først oppstå tre til seks uker etter smitte. Ved andregangssmitte vil man få symptomer mye tidligere, gjerne bare etter en til to dager.

– Generelt kan man si at skabb smitter ved direkte hudkontakt med en viss varighet, for eksempel ved seksuell kontakt, opplyser Soleng.

Han understreker at man ikke trenger å være redd for å smitte legen eller andre pasienter, og at man derfor ikke bør kvie seg for å oppsøke lege. Kortvarig hudkontakt som håndhilsing er ikke smittefarlig ved vanlig skabb, men dog er det viktig å unngå nær kroppskontakt med andre fram til man er ferdig med behandlingen.



ÅPENHET: Soleng minner på at alle kan få skabb, og at åpenhet er et svært viktig tiltak for å få kontroll på skabbsmitte. FOTO: Folkehelseinstituttet

Hvordan bli kvitt skabb?

Skabb behandles først og fremst med permetrin krem (Nix®) eller benzylbenzoat liniment. Disse er resept-frie legemidler man smører seg inn med og kan kjøpes hos de fleste apotek. Ivermectin (Stromectol®) tabletter kan også brukes, spesielt dersom kremene ikke har ønsket effekt. Ifølge FHI er disse imidlertid ikke førstevalget.

– Man skal ikke vaske av legemidlene før det har gått minst 12 - 24 timer, avhengig av hvilket legemiddel du bruker, skriver apoteker Elisabeth Moen hos Apotek 1 på e-post.

Hun legger til at det nylig har kommet oppdatert behandlingsråd fra FHI, og at det er viktig at disse følges.

– Det er viktig å huske på at behandlingen skal gjentas etter en uke, presiserer hun.

Vasker man hendene før de 12-24 timene har gått, bør man være nøye med å påføre krem på dem etterpå. Hendene, håndledd, føttene og ankene er som oftest de mest utsatte stedene for skabb, og bør derfor smøres ekstra godt.

– Det er fort gjort å glemme noen områder slik som fotsåler, rygg, penis, under forhuden, og på de ytre kjønnslepper, sier Soleng.

Han poengterer at man bør klippe neglene før man smører seg inn med legemidlene som brukes til behandling av skabb.

Kløen kan gjerne vare en stund etter at midden er borte, og det kan derfor være vanskelig å vite når man er skabbfri.

– Dersom det fortsatt klør to til fire uker etter siste behandling, eller man oppdager nye skabbganger, bør man oppsøke lege, råder Soleng.

En økning i kløe er et tegn på at behandlingen ikke er vellykket, eller at man har blitt smittet på nytt.

Åpenhet er undervurdert

Et av de viktigste tiltakene mot at skabbsmitte er åpenhet, slik at alle som bør gjennomføre behandling faktisk gjør det.

– Det bør ikke være flaut å si at man er smittet, og det er utrolig viktig at man sier ifra, skriver Moen.

Det finnes en rekke feilaktige stigmaer rundt skabb, som for eksempel at det skyldes dårlig hygiene eller økonomi.

– Alle kan få skabb, presiserer Soleng. Alle potensielle nærkontakter skal behandles, spesielt de som bor i samme



VEILEDNING: Elisabeth Moen informerer at Apotek 1 også har brosjyrer med råd og veiledning om skabb.



kollektiv eller husstand og seksuelle partnere.

– Et problem vi gjerne opplever er at ikke alle som skal behandles, gjør det, og at ikke alle behandler og sanerer slik de skal, poengterer lege i spesialisering Charlotte Røkke Gravrok ved St. Olavs poliklinikk for hudsykdommer

Det er viktig at alle, spesielt de som bor sammen, tar behandlingen samtidig, selv de som ikke har noen symptomer.

– Dersom man unnlater å gjøre dette, kan man smitte hverandre på nytt flere ganger, sier Gravrok.

Eks(tr)emtilstand

– Man kan nærmest få en eksemreaksjon av skabb, og det kan derfor lett forveksles med eksem, opplyser Gravrok.

Hun forteller at man i noen tilfeller bruker kortisonkrem for å dempe denne reaksjonen, slik at det er enklere å identifisere skabbganger. Kløen man får kan oppleves som svært plagsom.

– Kortisonkrem kan også brukes til å dempe kløen mellom behandlinger og etterpå, påpeker Gravrok.

Det er dog viktig at man ikke smører seg inn med kortisonkrem i det tidsrommet man er smurt inn med legemidlene mot skabb. Å bruke en svak kortisonkrem eller fuktighetskrem etter behandling kan gjøre det lettere å oppdage en eventuell forverring av kløen.

Ikke glem mobilen

Ifølge FHI er det hunnmiddlen som smitter fra person til person. Etter parring med hannmidden vil hunnmidden se seg om etter et nytt sted å grave seg ned for å legge egg. Det er i dette tidsrommet hunnmidden befinner seg på hudoverflaten og kan smitte.

– Skabbmidden bor i huden, derfor kan den ikke bare vaskes bort, utdyper Soleng.

Har du fått skabb, behøver du ikke desinfisere hele leiligheten fra tak til gulv. Vanlig renhold holder.

– Det er sjeldent at skabb smitter gjennom håndklær og sengetøy, sier Soleng.

Han understreker likevel at det er viktig å pakke bort eller vaske alt som kan ha vært i kontakt med skabbmidden. – Det er blant annet viktig å vaske alt av sengetøy, klær, og håndklær som man har vært i kontakt med før behandling på minst 60 grader, poengterer Moen.

Hun opplyser at alt som ikke kan vaskes eller ikke tåler så høy temperatur, kan pakkes bort i en plastpose og legges vekk i en uke. Annet utstyr som laptop bør enten rengjøres med midler egnet for det, eller, dersom man klarer seg uten dem, pakkes bort i en uke.

– Typisk glemmer man å pakke vekk eller unngå å bruke sko, ytterjakker, kontorstolen eller bilsetet dersom man bruker bil. Det er mye man må tenke på, supplerer Gravrok.

Hun opplyser at dersom man har deksel på mobilen, bør dette tas av og ikke brukes på en uke. Mobilen må også rengjøres.

– Eiendeler som klær og sengetøy kan også fryses ned, opplyser Soleng.

Skabb på frammarsj i Trondheim

Det er i all hovedsak fastleger som tar seg av skabbtilfeller, men dersom fastlegene er usikre på diagnosen, eller dersom behandling ikke fungerer, involveres poliklinikken for hudsykdommer ved St.Olavs hospital.

– I 2019 hadde vi 165 pasienter merket som skabbpasienter ved poliklinikken. I 2020 hadde vi 241, til tross for koronatiltak, forteller Gravrok.

Fordi fastlegene behandler de fleste av skabbpasientene, er tallet på smittede i Trondheim betydelig høyere enn dette. Ved poliklinikken har de også opplevd en tydelig økning i henvendelser fra blant annet fastleger.

– Hvorfor det har vært en økning er vanskelig å si. Noe kan skyldes at mer kommer fram da det er større åpenhet rundt skabb, men det ligger nok også

en reell økning i smittetilfeller bak tallene, sier Gravrok.

Et kjapt søk på Folkehelseinstituttets reseptregister viser at antall brukere av Nix permetrin krem i Trøndelag har økt fra 124 i 2010 til 465 i 2019. Av disse 465 var 219 kvinner og 246 menn.

Gode råd er gratis, men det er ikke skabbmedisin

Skabb opptrer hyppigst i aldersgruppene 15 - 19 og 20 - 29 år. Soleng påpeker at dette har sammenheng med at disse aldersgruppene typisk har mer hudkontakt med et større antall personer. Dette er også en gruppe som gjerne har dårligere økonomi enn gjennomsnittet.

Prislappen på to behandlinger med krem eller liniment havner gjerne på over 800 kroner. Kostnaden for eventuelle legetimer kommer i tillegg. Per i dag finnes det ingen refusjonsordning for skabbmedisin, unntatt for ivermektin-tabletter som kun gis dersom behandling med krem er mislykket.

Det er ingen forskning som tilsier at noen yrker er mer utsatt enn andre.

– Det kan imidlertid tenkes at yrkesgrupper med mye direkte hudkontakt med andre, slik som ansatte i barnehager og helseinstitusjoner, kan være mer utsatt for skabbsmitte, sier Soleng.

Han understreker at åpenhet derfor er ekstra viktig for slike yrkesgrupper, for eksempel for studenter som jobber ved helseinstitusjoner.

– Eldre med redusert immunforsvar kan utvikle skorpeskabb, forteller Soleng.

Mens en som er ung og frisk typisk vil ha mellom fem og femten midd, kan eldre eller andre med et redusert immunforsvar ha tusenvis av midd, såkalt skorpeskabb. Skabbmidden er den samme, men det høye antallet midd gjør skorpeskabb mer smittsomt, skabbutslett mer synlig, og kløen mildere. Kombinert med at pasienter gjerne bor tett, vil dette kunne spre smitten raskt innad i en helseinstitusjon. **UD**

Mer detaljert informasjon om skabb og veiledning for behandling er å finne på FHIs nettsider.

Alt du ønsker å vite om ernæring

Det er lov med søtsaker, men pass på å få i deg nok grov kost.

TEKST: Henrik Hammarstrøm | FOTO: Jonas Aagaard

Karbohydrater er den viktigste næringskilden for oss mennesker. Disse er molekyler som ofte er sammensatt av galaktose, fruktose og glukose til å danne det vi kjenner som melkesukker, bordsukker eller stivelse.

– Vi skiller mellom raske og langsomme karbohydrater. Sukker kan ses på som raske, da de bidrar til hurtig blodsukkerstigning, forteller Ragnhild Lekven Fimreite, klinisk ernæringsfysiolog og fagsjef for ernæringsfysiolog.no.

Fimreite forklarer at sukker ofte betegnes som tomme kalorier, siden de kun tilfører energi og ingen av de livsnødvendige næringsstoffene som kroppen trenger. Langsomme karbohydrater vil bidra til en mer langsom blodsukkerstigning og gi oss både bedre metthetsfølelse og flere næringsstoffer.

Kostholdsråd

Helsedirektoratet har flere nasjonale kostholdsråd. Ett av dem er at man skal ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk. Samtidig skal man ha begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker i kosten.

Blant vitaminer skiller man mellom vannløselige og fettløselige vitaminer. Vannløselige vitaminer vil ikke lagres i kroppen lengre enn en måned, og fettløselige vitaminer har større lagringskapasitet, og kan lagres i flere måneder eller år. Eksempler på vannløselige vitaminer er C-vitamin og de åtte B-vitaminene. De fettløselige består av A-, D-, E- og K-vitaminer, og alle vitaminene er essensielle for normal drift, og for at man ikke skal oppleve mangelsykdommer.



Sukkers virkninger

– Når du får i deg mye sukker blir hjernen kjempeglad, og lykkehormoner frigis. Når blodsukkeret stuper ned igjen, er det fordi kroppen pøser ut med hormonet insulin. Insulin er et hormon som åpner sukkerdørene til cellene dine. Cellene vil da ta opp glukose fra blodet, og blodsukkeret vil gå ned. Når blodsukkeret synker vesentlig, som etter mange timer uten mat, vil flere hormoner frigis, deriblant noradrenalin. Dette gjør at mange kan føle seg både trøtt, gretten og mindre produktiv på tom mage, forteller Fimreite.

Utenom et fall i humør, er det også andre grunner til å ikke spise sukker. Sukker er forbundet med økende fettlagring i kroppen. Dersom man ikke er i aktivitet, vil dette kunne føre til overvekt.

– Sukker er med på å effektivisere fettlagringen i kroppen. Dersom man spiser en blandingskost med både sukker og fett, vil fett man inntar lagres i kroppen. Selve sukkeret vil i første omgang bli benyttet som energi for samtlige celler i kroppen, og bare i mindre grad omdannes til fett. Matvarer man legger på seg lett av er eksempelvis hamburger, pommes frites, potetgull og sjokolade, forteller Fimreite.

Det er viktig å merke seg at sukker i seg selv ikke er farlig, men det handler om mengdene man spiser. De norske anbefalingene tilsier at tilsatt sukker ikke bør overstige 10 energiprosent av energien vi inntar gjennom mat og drikke. Dette tilsvarer rundt 50–70



FOTO: Per Sollermann/Brød og korn

MATGLEDE: Nordbø forteller at sunt kosthold også handler om matglede.

gram, avhengig av energibehovet man har. 50 gram sukker tilsvarer sukkermengden i ½ liter sukkerholdig brus eller åtte til ti godteribiter.

– I store mengder kan mye sukker, gjerne kombinert med fett, øke sjansen for både overvekt, diabetes, forhøyet blodtrykk og hjerteinfarkt, forklarer Fimreite.

Diabetes finnes i flere former. De mest vanlige er type-1 og type-2. I type-1 vil det vanligvis være totalt fravær av insulin, mens med type-2 vil man ha redusert mengde eller begrenset effekt av det insulinet som er igjen. Resultatet av ubehandlet diabetes er





høyt blodsukker. Høyt blodsukker vil i lengden kunne skade syn, nerver, sirkulasjon og gi hjertesykdom.

– Er man trøtt og sliten – med lavt blodsukker, er det lett å få lyst på søtsaker og andre sukkerholdig mat. En måte å forebygge søtsug på er derfor å spise regelmessige måltider med mat som gjør deg mett, for eksempel proteinrik mat kombinert med grovt brød og grønnsaker, forteller Fimreite.

Hvordan ikke spise tull

Et av de nasjonale kostholdsrådene til Helsedirektoratet er å konsumere grove kornprodukter hver dag, og dette er ikke uten grunn.

– Grovt brød og andre grove kornprodukter inneholder kostfiber og en rekke andre næringsstoffer som kroppen trenger. Kostfiberet bidrar med å holde blodsukkeret stabilt, regulere kolesterolnivået i blodet, er bra for fordøyelsen og fremmer gunstige tarmbakterier, forklarer Torunn Nordbø, ernæringsfysiolog og fagsjef for nettsiden og opplysningskontoret Brød og korn.

Nordbø utdyper også at grovt brød i tillegg er en viktig kilde til blant annet jern, sink, E-vitamin, tiamin og folat. Disse er alle stoffer som er viktig for at kroppen skal fungere godt.

Grovt brød er bakt med minst 50 prosent sammalt mel. Dette er mel hvor hele kornet blir brukt, noe som leder til en økt mengde kostfiber og næringsstoffer. Finere kornprodukter slik som loff er hovedsakelig bakt med siktet mel.

– I siktet hvetemel bruker vi rundt 80 prosent av kornet. Vi har generelt

en høy utmalingsgrad av melet i Norge. Det betyr at man bruker større deler av kornet til å lage melet av. Dette leder til at man får noe fiber, selv av siktet hvetemel, opplyser Nordbø.

Likevel er det anbefalt at man søker etter grovere kornprodukter, ettersom produkter bakt på finere mel inneholder mer stivelse. Stivelse regnes som raske karbohydrater. Disse fordøyes fortere og gir en raskere blodsukkerstigning.

– Når man skal ut og velge brød i butikken er brødskalaen et nyttig verktøy. Vi anbefaler å velge brød merket med grovt eller ekstra grovt til hverdags, forteller Nordbø.

Daglig inntak av sammalt mel anbefales av Helsedirektoratet til å være minst 70 gram for kvinner, og 90 gram for menn. For å dekke denne anbefalingen kan man spise fire skiver som er rangert som ekstra grovt på brødskalaen, eller to tallerkener med havregrøt. Dersom man ønsker å lage brødet selv, er det flere typer korn man kan bruke.

– Så lenge man velger grovt brød med en høy andel av sammalt mel, vil man dekke behovet for kostfiber med alle typer korn. Dersom du ønsker å variere, vil det å spise produkter med bygg eller havre gi deg mer av kostfiberet som kalles betaglukaner. Beta-glukaner hjelper til med å stabilisere blodsukkeret og forebygge en rekke livsstilssykdommer, utdyper Nordbø.

Nordbø oppsummerer med at et sunt kosthold handler mye om matglede, og at det er viktig å spise variert, samt tilpasse mengden til det kroppen trenger. **UD**

Fettløselige vitaminer:

- **A-vitamin:** Nødvendig for hud, slimhinner og syn. Finnes i lever, fet fisk, egg og meieriprodukter. Forekommer i brokkoli og andre mørkegrønne bladgrønnsaker.
- **D-vitamin:** Nødvendig for opptak av kalsium og beindannelse. Finnes i fet fisk, og vi produserer det når huden eksponeres for sollys.
- **E-vitamin:** Er en viktig antioksidant. Finnes i blant annet mandler, avokado og tran.
- **K-vitamin:** Viktig for koagulering av blod. Finnes i grønnsaker som spinat, rosenkål og brokkoli.

Vannløselige vitaminer:

- **B-vitaminer:** Omfatter åtte vitaminer, som har viktige roller i energi- og næringsomsetningen i kroppen og celledannelse. Man kan finne dem i grove kornprodukter, melkeprodukter, grønnsaker og kjøtt.
- **C-vitaminer:** Nødvendig for bindevev i kroppen. Finnes i potet og sitrusfrukter.

Kilde: Apotek1.no



GRESK GYROS

TEKST OG FOTO: Ingrid Ekern

Vi sier ikke nei til en gresk aften i februar.

Ingredienser

2-3 kyllingfileter
Pitabrød eller libabrød

Marinade:
2 store hvitløksfedd
2 ss sitronsaft
1 ss olivenolje
2 ss gresk yoghurt
1 ss oregano
1 ts salt
Litt pepper

Tzatziki:
1 agurk
2 dl gresk yoghurt
1 ts sitronsaft
1 ts olivenolje
1 fedd hvitløk
Litt salt og pepper

Salat:
2 tomater
2 agurker
½ rødløk
Litt salt og pepper

Det var en gang da man kunne sette seg på et fly med en koffert full av badetøy, sommerkjoler og solkrem uten å bekymre seg for å bli smittet av et virus som startet en hel pandemi. Når frosne nordmenn pakker kofferten for å reise sørover, er Hellas et av landene vi helst drar til. Den greske maten har smaker som gjør ethvert måltid til en fest, og denne gyrosen er intet unntak. I oppskriften er det brukt kylling, men andre typer kjøtt fungerer like fint. Dersom du ikke spiser kjøtt, kan det fint byttes ut med for eksempel kikerter.

Marinaden

1. Bland sammen alle ingrediensene til marinaden og legg den i en brødpose eller lignende. Legg kyllingen oppi og pass på at den er dekket av marinaden. Marinér i minst to timer. For et optimalt resultat bør kyllingen marineres i tolv timer, så dette er noe du også kan gjøre kvelden før.

Tzatziki

2. Snitt agurken i to på langs. Bruk ei teskje til å skrape ut frøene. Riv agurken grovt med et rivjern.
3. Legg agurken i en bolle. Tilsett resten av ingrediensene og bland. Sett av i rundt 20 minutter slik at smakene blandes.

Salat

4. Kutt opp grønnsakene i ønsket størrelse og bland sammen.

Kyllingen

5. Varm olivenolja i ei stekepanne på medium varme.
6. Stek kyllingen i rundt tre minutter på hver side til den blir gyllen og gjennomstekt.
7. La den hvile i rundt fem minutter før du skjærer den opp i mindre biter.

Til slutt tar du salat, tzatziki og kylling i varmt libabrød eller pita og servér.

Hyttestemning i Bymarka

Med gjenåpningen av Studenterhytta har en iskald vinter blitt en smule varmere.

TEKST: Magnus Fjogstad
FOTO: Marion Aaserud Dahlen

Inne blant Bymarkas snødekte trær og langstrakte skispor, har studentidrettens eldste institusjon nettopp våknet opp av en koronapålagt vinterdvale. I over 100 år har Studenterhytta tilbudt mat og overnatting til alle som trenger en pause fra studielivets stressende hverdag, men siden oktober i fjor har den tradisjonsrike trebygningen vært stengt for alt besøk. Ingeniørstudent Olav Kvål Gissing er frivillig ved hytta og har sett fram til å kunne åpne dørene igjen.

– Jeg har virkelig savnet å være sosial, så når vi endelig åpnet her og det faktisk ble mulig å møte noen andre enn de i kollektivet, så måtte jeg bare hive meg rundt, sier Gissing.

Sammen med 40 andre frivillige skal han bidra til at også resten av Trondheims studenter kan møte mer enn kollektivets vante fjes. I første omgang vil det kun være mulig mellom 12 og 16 i helgene, da den nåværende smittesituasjonen gjør at sovesalene fremdeles må holdes lukket. På Studenterhytta er det likevel nok av ting å oppleve på fire knappe timer.

– Det er koselig stemning og hyttekos, og turer for de som liker det. Og så er det jo mat, stamp og badstue. Det er veldig populært, forteller Gissing.

For dem som allerede savner juleferiens hyttestemning, befinner den seg altså bare en kort busstur unna.

Trøndersk høyfjellshotell

Selv om Studenterhytta ligger nesten helt i toppen av Bymarka, omtrent 10 km og 440 høydemeter fra sentrum, kan selv den lateste student ta seg dit relativt enkelt.

Hver time i hyttas åpningstid går det nemlig en buss fra Kongens gate til Skistua, som kun ligger et steinkast unna hytta. Følger du den nederste veien innover i skogen til venstre, vil du

raskt se den rødfargede trebygningen trone øverst på en bakketopp.

Her ligger hytta godt plantet i en solrik åpning i det tette skogslandskapet. Plasseringen gir en storslått panoramutsikt over Bymarka og Trondheimsfjorden, som sammen med den ærverdige byggestilen gir hytten et preg av gammelt høyfjellshotell.

Inntrykket forsterkes av interiøret inne på hytta, hvor tre kraftige takbjelker og langbord strekker seg gjennom en imponerende peisestue. I hjørnet står et ærverdig piano og langs de mørkebrune treveggene henger utstoppinger av Bymarkas dyreliv. Det luftige rommet er merkelig tomt når vi har tatt turen opp en solfylt lørdagsformiddag, men en forlokkende matlukt røper hvor de besøkende sannsynligvis befinner seg.

Pannekaker og nordlys

Inne i den trange spisesalen sitter blide turgåere lent over tallerkener fylt av bønner og taco-chips. Selv om pannekakemiddag har vært en lørdagstradisjon på hytta siden 1930-tallet, er det chili sin carne og hjemmelagde boller som står på menyen denne åpningsdagen. Dette tradisjonsbruddet betyr ingenting for den tyske entrepenørstudenten Gero Stocksmeier. Han er bare takknemlig for at hytta endelig er åpen igjen.

– Vi var her i fjor, i oktober eller september, og nå er det så annerledes her – det er som et vintereventyr. I dag har vi stått på ski og nå spiser vi varm lunsj. Det er fantastisk, forteller Stocksmeier.

Både han og de andre rundt bordet gleder seg til hytta også kan tilby

overnatting igjen. De har nemlig hørt rykter om et nattlig lysshow.

– Jeg har hørt at man kan se nordlyset her oppe, mens man sitter i badestampen. Det må jo oppleves, sier Stocksmeier.

Snø, ski, hyttestemning og muligheter for nordlys. Det er ikke rart at Studenterhytta har blitt et ettertraktet oppholdssted for norskfrelste utvekslingsstudenter.

GOD STEMNING: Latteren sitter løst rundt spisebordet på Studenterhytta. (f.v.: Tord Standnes, Mike Schiefes, Mile Flottes, Gero Stocksmeier)



ARBEIDSJERN: Olav Kvål Gissing er en av flere som jobber hardt for å holde hjulene i gang på Studenterhytta.





NORSKFRELST: Faraz Zand har blitt veldig glad i norsk dugnadsånd



NEVENYTTIGE: Kvinnelige badstueentusiaster har mye å takke denne duoen for. (F.v.: Christian Stratton og Ola Singsdal)



FOKUSERT: Man må være konsentrert når man høvler over gammelt treverk.

Global frivillighet

Iranske Faraz Zand er en av de mange utvekslingsstudentene som har valgt å bli frivillig på Studenterhytta. For ham var det en måte å bli bedre kjent med den norske kulturen.

– Jeg sa til en venn at jeg gjerne ville bli bedre kjent med folkene i Trondheim, jeg ville på en måte komme under huden på byen. Da sa han at dugnad er en veldig vanlig ting i Norge, «du burde prøve det.» Siden da har jeg søkt på mange ulike frivillige verv, forteller Zand.

Den norske dugnadsånden var altså det som førte Faraz til Studenterhytta. Det har gitt ham en opplevelse han aldri vil glemme.

– Det er faktisk en unik opplevelse for meg å ha et slikt frivillig verv. Du blir kjent med så mange nye mennesker, har det gøy, sosialiserer, ser fantastisk natur. Jeg liker det veldig godt, sier Zand.

Muligheten til å møte nye mennesker er også noe av det Olav Gissinger trekker frem som positivt med å være frivillig på hytta.

– Det er et veldig godt miljø hvor man blir kjent med veldig mange, og det er jo fryktelig mange utvekslingsstudenter her, så man møter folk fra hele verden, sier Gissinger.

På hytta er de så mange frivillige at man nesten ikke rekker å bli kjent med alle. For mens Olav og Faraz er en del av gjengen som hjelper til med driften innendørs, må andre frivillige stå ute i vinterkulden for å bidra.

Håndlaget badstue

Ute i Studenterhyttas snekerbod står arkitektstudent Ola Singsdal og inspi-

serer et buformet trestykke. En haug av trerester og høvelspon avslører at han allerede har stått her en stund, både i dag og andre iskalde februar dager.

Sammen med kompisen Christian Stratton har han nemlig brukt nedstengingen til å restaurere de gamle badstuebenkene i kvinnegarderoben. Vanligvis er ingen av dem frivillige på hytta, men for de to nevenyttige studentene var det vanskelig å avslå det ærefulle oppdraget.

– Det er jo litt fordi det er en morsom utfordring, men også fordi det er fint. Det er jo noen som har lagt ned mye arbeid i benkene, så det er fint å kunne ta vare på dem. I tillegg er det jo en god unnskyldning til å komme seg opp i marka, sier Singsdal.

Mens Singsdal forteller har han tatt fram stemjernet for å høvle videre på det historiske trestykket. For hver bevegelse forsvinner flere tiår med badstuehistorie ned på gulvet, men det må til for å gjøre benkene klare til nye tiår med litervis av svette og lunken øl. Selv om Singsedal finner mye glede i det nitidige arbeidet, ser han fram til det endelig er ferdig.

– Hvis vi bare skulle ha laget nye badstuebenker, så hadde det jo gått på en helg, men dette er kanskje femte eller sjette helg vi er her. Det er jo morsomt, men det tok kanskje litt mer tid enn forventet.

Heldigvis for både Singsdal og alle andre badstueentusiaster trengs det bare et par arbeidsdager til før benkene er klare, så hvis du vil at dine svettedråper skal få æren av å ta jomfruturen ned i det nyoppusede treverket, er det bare å skynde seg opp i Bymarka. **UD**

OG RØDT KORT OG GULLBALL

Skiskyting. Idretten som har gitt oss kjærlighets-historier som Ole Einar Bjørndalen og Daria Domracheva, samt vakre øyeblikk som Emil Hegle Svendsen sitt OL-gull i Vancouver. Nå har den dessverre skutt grov bom og må ut i strafferunde.



Ustiugov juksa med penis og pung for å få godkjente dopingtester. Han ble tatt. Russland blir beskyldt for å ha drevet med systematisk doping i en årrekke. De skulle få en saftig straff før VM i Pokljuka. Straffen? De fikk ikke høre den russiske nasjonalsangen om de vant, noe de for øvrig ikke gjorde. IBU påstår de har nulltoleranse for doping? Neppe. Direkte rødt kort til IBU for å skjemme ut hele sporten.

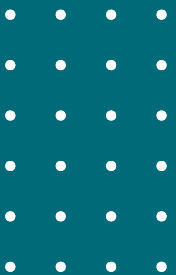
Idretten mangler ikke gode eksempler på folk som våger. Folk som tar en sjanse selv om oddsen er imot. Ragne Wiklund hadde ikke egentlig troen på medalje da hun skulle bestemme seg for å gå 1500 meter skøyter. 20-åringen hadde egentlig andre distanser som hovedfokus og det var derfor hun nesten lot være. Heldigvis tok hun sjansen – det resulterte i Norges første gullmedalje på 41 år på skøyter for kvinner.



Suksessformelen skal visstnok ligge i allsidighet. Ikke bare er hun nybakt verdensmester på skøyter, hun har også deltatt i verdensmesterskap i orientering. Variasjon i treningsmetoder har tydeligvis gitt resultater og viser ungdom at det er mulig å satse på flere fronter samtidig. Den tidlige spissingen av idrett som ofte skjer i ung alder kan kanskje ikke være like viktig som man kanskje skulle tro. Det er mulig å være en allsidig utøver, også i verdenstoppen. I tillegg påpeker Wiklund at det hjelper veldig på motivasjonen.

Det blir gullball på Ragne Wiklund for allsidighet, pågangsmot og dyktighet i ypperste verdensklasse.

TEKST: Sportsredaksjonen



Når **kvalitet** og **synlighet** teller!



trykkpartner

Tungasletta 7 - 7047 Trondheim



Sammenveising med vennespleising

Det kan være ensomt å
være student i en stengt by.
Studentersamfundet arrangerte
vennespleising så 1100
studenter kunne få nye venner.

TEKST: Oda Sofie Mathisen Gallefoss
FOTO: Kristian Marcelius Benum



TUNG JANUAR: Årets første måned føltes som tre for Sondre Netland. Da har det hjulpet å prate med gode venner.

– Jeg tenkte de som meldte seg på måtte være skikkelig kleine og rare. Sånne folk trodde jeg ikke jeg ville trives med. Helt ærlig tenkte jeg bare «så hyggelig konsept for dem som trenger det».

Dette sier den 22 år gamle psykologistudenten Sondre Netland. Vi sitter på et grupperom på Kalvskinnnet og får varmen i oss etter å ha vært ute i vinterkulda. I motsetning til hva det høres ut som er Sondre en av deltakerne på «Studentenes store vennesplesing», et arrangement fra Samfundet som eksploderte med over 1100 påmeldte.

– Det var ikke før jeg så at andre venner av meg hadde meldt seg på at jeg turte å gjøre det samme. Og nå ser vi jo at det traff en nerve. Alle trenger å møte nye folk. Innadvendte og utadvendte – alle kjenner på den samme følelsen av at de trenger nye venner.

Én ny venn holder

Etter at han meldte seg på fikk han en e-post fra Samfundet der det sto hvem han hadde kommet på gruppe med. Det er en gruppe på fire, med to gutter og to jenter som alle sammen går på Dragvoll.

– Jeg er glad det var en gruppe med like mange gutter som jenter. Jeg så for meg at det kunne bli få gutter som ville tørre å melde seg på dette. I morgen skal vi møtes på Zoom for å finne ut hva vi skal gjøre sammen.

Han har bestemt seg for å ikke forvente så mye. Hvis det kommer bare ett godt vennskap ut av vennesplesingen, vil han være veldig fornøyd.

– Jeg blir jo skuffa hvis det bare blir med det ene møtet. Jeg er veldig glad i mennesker og ser fram til møtet, men jeg skjønner at mange kan synes det er skummelt og stressende.

Trengte seg på fremmede

Da Sondre meldte seg på vennesplesingen var det fordi han følte han trengte det. Høstsemesteret synes han ikke var så ille, men i januar fikk han kjenne ordentlig på ensomheten.

– Jeg hadde nylig en intervjuøvelse på studiet. Etterpå endte jeg opp med å legge til mange på gruppa på Facebook for å bli kjent med dem. Jeg ville aldri prøvd så hardt å bli venner med dem til vanlig, men denne gangen gjorde jeg alt for å få nye venner, sier han tankefullt.

Likevel synes han det har vært vanskelig å innrømme ensomheten. Før det prøvde han alt annet.

– Måten jeg trenger meg på folk for å bli kjent med dem kjennes unaturlig, men det er vanskelig å la være. Jeg har gått sikkert hundre turer med venner, snakket med fremmede og nå har jeg meldt meg på vennesplesingen. Jeg

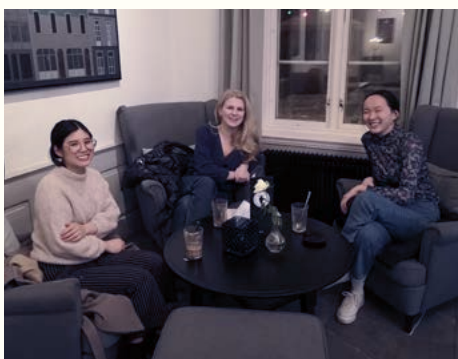
FOTO: Privat



FOTO: Privat



FOTO: Privat



På vennespleising

kan finne på ting for meg selv, men det får ikke bort følelsen av ensomhet. Den sitter fortsatt langt inne og helbredes bare ved å møte andre mennesker.

Januar i tre måneder

SHoT-undersøkelsen er Norges største undersøkelse om studenters helse og trivsel. Da undersøkelsen ble gjennomført i 2010 oppga hver sjette student at de slet psykisk. I 2018 var resultatene oppe i hver fjerde student. Den negative utviklingen har tatt nok et byks under pandemien. I en undersøkelse utført av Folkehelseinstituttet i november og desember kommer det frem at at en av tre studenter følte seg ensomme i 2020.

– Det har vært mange tunge dager. Jeg var ikke så ensom i høst, men sånn som det var i januar har vært helt grusomt. Januar føltes som om den varte i tre måneder, forteller Sondre.

Når han har vært ensom har han pratet med sine nærmeste venner om det, og han synes det er god støtte i å vite at de føler på det samme.

– Det hjelper å kjenne at vi er i samme båt. Det er verre at lillebroren min på 14 år treffer vennene sine hver dag og har et helt vanlig liv. Jeg unner ham det jo, men jeg misunner ham også og skulle gjerne hatt det selv.

Beklemt uten klem

En annen som har meldt seg på vennespleisingen er den 24 år gamle lektorstudenten Sunniva Skurtveit. For henne handlet det først og fremst

om å bidra til det hun syntes var et viktig initiativ.

– Jeg er glad i å møte mennesker, og jeg ser dette som en måte å bidra til å redusere ensomheten blant studenter. Det er en mulighet til å være et positivt innslag i andres hverdag.

Når jeg treffer Sunniva har hun allerede vært på sin første vennespleising. Hun forteller om en positiv opplevelse. De var en gruppe på fire som møttes for å gå en tur. Hun hadde ikke mange forventninger, men synes likevel at de har blitt oppfylt.

– Det var vanskelig å forutse hvordan det skulle bli, men det var veldig trivelig. Jeg tenkte vi kommer til å møtes sånn i ny og ne, og det tror jeg det kan bli også.

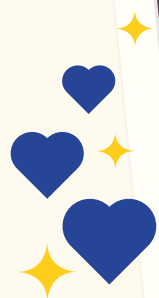
En ting hun savnet var å kunne gi de andre på gruppa en klem da hun møtte dem.

– Det var rart å treffe dem uten å kunne klemme, men det har vært sånn så lenge at jeg har funnet en annen litt klein måte å hilse på. Men jeg er en klemmeglad person og savner å kunne gi en klem.

Mangel på nye inntrykk

Sunniva forteller at hun ikke har kjent mye på ensomhet under pandemien, selv om hun har vært mindre sosial. Likevel har hun merket at ensomhet har vært en større tema for de fleste.

– Det er mer lavterskel å snakke om nå, og jeg kjenner flere som sier det høyt. Det er enkelte jeg har tenkt føler seg ensomme uten at det har blitt sagt, og det kan være sårt å spørre om.



KLEMEGLAD LEKTORSTUDENT: Sunniva Skurtveit koste seg på vennespleising, selv om hun savnet å kunne gi gode klemmer.



POSITIVT UTFALL: Elly Emma Hesjevik tror hun kan få to gode nye venner ut av vennespleisingen.

Sunniva ser på vennene sine som et lysglimt i hverdagen, og noen hun kan støtte seg på. Hun synes også hun har reflektert mer rundt hvor viktig det er med gode venner det siste året.

– Hva forteller du nå, hvis du møter vennene dine igjen? At du har gjort akkurat det samme som forrige gang. Jeg har fått mer fokus på det å prioritere hverandre. Det er viktig å trives og venner gjør at man trives. Likevel savner jeg å få nye inntrykk, sånn som skjer naturlig når man møter nye mennesker.

Kakao på Ni muser

Elly Emma Hesjevik er 20 år og studerer arkitektur. Hun møter meg med en plastpose i hånden, som jeg får vite inneholder et par lånte skøyter.

– Da jeg var på den første vennespleisingen avtalte vi å gå på skøyter til uka. Derfor har jeg vært hos tanta mi og lånt disse. Alle går jo på skøyter når for tiden.

Elly ble tildelt en gruppe med to andre jenter. Første gang de møttes var de på Ni muser og drakk varm sjokolade. Det var så koselig at de ble sittende i tre timer. Hun sier det var flaks at det fungerte så bra for dem.

– Det føles rart at jeg kunne klikke så bra med helt tilfeldige folk. Vi satt så lenge og pratet at hun som jobbet der nok ble ganske lei. Utenom å gå på skøyter har vi også planlagt en barrunde en gang.

Da hun meldte seg på håpet hun det kunne bli venner hun kunne ha resten av studietiden. Nå som hun har møtt dem tror hun ikke det er umulig.

Sårbart å innrømme ensomheten

Som arkitektstudent har hun et sosialt miljø å delta i og har fått lov til å ha fysiske forelesninger. Under pandemien gjør de likevel ikke mye utenfor studiene. Pizzakveldene har de droppet for at

ingen skal bli ekskludert. Da har fysisk oppmøte i forelesning vært en stor hjelp.

– Har du kjent deg ensom det siste året?

– Jeg vet ikke om jeg har vært direkte ensom. I fjor kunne jeg glede meg til å være alene, men i år kjennes det mer kjekt å møte noen. Kanskje det er en form for ensomhet?

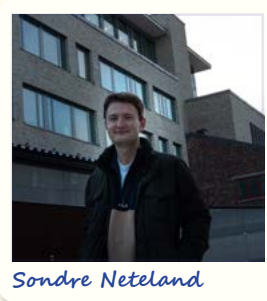
Elly bekymrer seg mest for de som faller utenfor gjengen når det ikke er lov til å være flere enn fem. Når det har blitt arrangert sammenkomster har man latt være å invitere noen for å ikke bli for mange. Hvis man ikke er en av de prioriterte kan det fort føles veldig vanskelig.

– Det var et par på studiet jeg har vært bekymret for. De sitter mye hjemme for seg selv og møter ikke opp på skolen, selv om vi har hatt mulighet til det. De sier at de synes det er digg å være hjemme alene og gjøre hva de vil, men jeg tenker også at det kanskje bare er noe de sier. Det er sårbart å si at man er ensom.

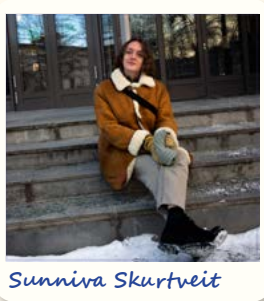


4 kjappe om vennskap

1. Hva er det beste du vet å gjøre med venner?
2. Har du et godt minne med en venn som du har lyst til å fortelle om?
3. Hva betyr vennene dine for deg?
4. Har du følt deg ensom det siste året?



- Sondre Neteland
1. Å dra på Pirbadet.
 2. Alle turene vi har hatt til og tilbake fra eksamen på Sluppen.
 3. Det er de som gjør at jeg kommer til å huske studietiden i Trondheim som noe av det beste i livet.
 4. Ja.



- Sunniva Skurtveit
1. Lage og spise mat.
 2. Under korona har vi begynt med helårsbading, som byr på mange morsomme minner.
 3. Alt.
 4. I øyeblikk har jeg det. I det store og det hele har jeg vært heldig og ikke følt meg ensom.



- Elly Emma Hesjevik
1. Å drikke rødvin og se en artig film. Eller male stygge bilder.
 2. Valentinsdag i fjor. Jeg og min bestevenninne var single begge to, og dro for å stå på skøyter på Solsiden.
 3. De er mitt sikkerhetsnett. Hvis jeg trenger noe, uansett hva, så er de sikkerheten min.
 4. Det vet jeg ikke.

Elly forteller at kollektivet har hjulpet på å unnsnippe ensomheten. Særlig når det består av en kompisgjeng på fem gutter fra Stavanger.

– Det har vært utfordrende til tider, men det er mest veldig morsomt. Jeg har fått et innblikk i guttenes verden. Det er for det meste veldig fint, selv om det har blitt flere kvelder med fotball enn jeg ville valgt selv.

Har synliggjort de gode vennene

Slik som Sondre og Sunniva føler også Elly at hun har fått et nytt perspektiv på vennskap det siste året.

– De gode vennene har blitt synligere, og det har blitt klart hvem som ikke var så nære. Vennskapene har fått plassen som før ble fylt av bekjente.

Jeg spør Elly hva vennskap betyr for henne. Hun blir sittende og tenke seg om en stund. Så begynner hun nølende:

– Det er jo alt. Hvis det skjer noe artig er det ikke artig hvis du ikke har noen å fortelle det til. Hvis det skjer noe trist og du har en god venn du kan ringe, blir det bedre. Jeg mistet en valp i jula. Den var bitteliten og jeg lå i badekaret og gråt i fire timer med bestevenninna mi på telefonen. Etter det kom jeg meg videre. Det er viktig å ha noen man kan dele alt med som man føler alltid er der. Det er det med å ha ordentlig venner, at de skal bry seg om alt, selv det som ikke er så viktig.



STRÅLENDE FORNØYD: Karen Mjør er positivt overrasket over den store responsen.

Samfundetleder Karen Mjør om vennesplesingen

Karen Mjør har vært med på å arrangere vennesplesingen sammen med resten av Samfundetsstyret. Hun forteller at målet for vennesplesingskonseptet har vært å forsøke å lage et størst mulig tilbud til byens studenter.

– Terskelen kan være høy for å gå på konsert eller debatt når man ikke har noen å gå med. Vennesplesingen handler om å kunne lage et tilbud og en møteplass for flere enn det vi har klart tidligere.

Da de planla arrangementet tenkte de det kunne bli alt fra tre til tre hundre påmeldte. Over 1100 hadde de aldri turt å håpe på.

– På den ene siden er dette utrolig positivt siden vi har klart å nå ut til så mange. På den andre siden er det et skremmende høyt tall som viser hvor viktig det er med lavterskeltilbud.

Karen håper at det kan komme noen gode og langvarige vennskap ut av vennesplesingen, og at dette gjør at de når ut til de som trenger det

mest. Det beste hadde vært om de som har følt seg mye alene kan få utvidet kretsen sin, og på den måten få en bedre studietid framover.

– I utgangspunktet var dette en engangshendelse, men siden det ble så populært må vi vurdere om det er noe vi skal gjøre flere ganger. Stort sett har vi fått positive tilbakemeldinger, blant annet fra grupper som vil møtes flere ganger. Det synes vi er utrolig stas! **UD**



Vil du vinne NTH-ringene?

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

Deltakelse regnes fra 1. januar



OLAV TRYGGVASONSGT. 24 • TRONDHEIM •
WWW.GULLSMEDDAHLSVEEN.NO • TLF. 73 52 58 06



Produkt av
GULLSMED
KARL-
GARD

VENTER FLITTIG PÅ BEDRE TIDER

Driften på Samfundet er en skygge av sitt tidligere liv og røre. Mange studenter fargelegger studietiden med et verv på Samfundet, som nå står på vent.

TEKST: Martine Andersen Hennig
FOTO: Nora Rønningen



MØRK BAR: Kristen Sandaas i en mørk, tom og nærmest ugjenkjennelig Daglighall.

KRISTEN SANDAAS

Alder:

23 år

Studerer:

Produktutvikling og produksjon, fjerdeåret

Verv:

Bartender

FAVORITTER

Drikke:

Bayer

Koronaaktivitet:

Innebukse og Netflix

Sted å være:

Rundhallen. Et mylder av folk og kort vei til Storsalen.

Kafé- og serveringsgjengen (KSG) består av 300 frivillige som drifter kafeen Edgar, alle barene på Samfundet, samt restauranten Lyche.

– Jeg søkte for det sosiale, da hverdagen ble gørrkjedelig. Jeg kjente noen venner som allerede var med i gjengen. Bartender virka som et fint sted å starte, sier Kristen Sandaas.

Vervet det siste året

Høstsemesteret på Samfundet var preget av smittevern, booking-system og adgangsbegrensning. Kristen ønsker seg tilbake til høstens tilstand.

– I høst fikk vi gjort mye mer enn vi hadde trodd og jobbet nesten likt som vanlig. Selv om man ble litt isolert innad i sin egen gjeng, kunne vi fortsatt ha sosiale arrangementer. Vanligvis sosialiserte vi på tvers av gjenger, sier Kristen.

Med skjenkebegrensning får ikke Kristen utøvd vervet sitt. Det er kun Edgar som kan holde åpent med redusert åpningstid, mens barene står helt tomme.

– Akkurat nå er det ganske stille. Dette er sånn jeg trodde høsten kom til å bli. Foreløpig har vi kun vakter på større arrangementer i Storsalen.

– *Har du fått utløp for ferdighetene dine som bartender?*

– Å helle Tuborg i et glass hjemme på hybelen er ikke noe jeg kan kalle bartending, ler Kristen.

Nye tradisjoner og en stolt bartender

Med sosiale begrensninger, må kreativiteten blomstre. Det gjør at flere har nye måter å treffes på, som skaper nye, hyggelige tradisjoner. Sammen med dedikerte frivillige, har det siste året vært mer utholdelig for Kristen.

– Vi har vært på Theisendammen, grilla pølser og akt. Vanligvis har vi ikke beveget oss så mye ut i naturen, og det har vært en god forandring.

Hverdagen ville sett ganske annerledes ut dersom Kristen aldri hadde blitt med i KSG. Her snakker han nok for mange som har kjent på ensomheten.

– Folk jobber virkelig for å holde hjulene i gang. Jeg får ikke rost dem nok, understreker Kristen.

– *Hvor ser du deg selv om ett år?*

Kristen klør seg i hodet. Spørsmålet er vanskelig å gripe fatt i. Vi har vel erfart at vi aldri kan vite hvordan verden ser ut ett år i forveien.

– Jeg sitter akkurat her i Daglighallen med masse folk som bare tar seg en øl. Pandemi er en fjern fortid, og kroppen min er full av vaksiner, sier Kristen.



KLUBBSTYRET

En fra koronakullet

Klubbstyret arrangerer fredagskveldene på Samfundet. De jobber med artister, presse og er utøvende DJ-er. Totalt er de 24 aktive medlemmer og mellom 40 til 45 eldre «pangsjonister» som er ferdige med sin aktive del av vervet. Koronatiden har snudd arbeidet til gjengen på hodet.

– Hittil har jeg jobbet som koronapoliti og stoppet folk som har brutt dansesirkelen sin, sier Gaël.

Som nyopptatt høsten 2020, har Gaël aldri opplevd Huset i sitt ess. Likevel angrer ikke den ferske musikkstudenten på at han ble med i Klubbstyret.

– Da jeg flyttet hit i fjor høst, fortalte en venninne i Regi (lysgjengen på Samfundet red.anm.) at jeg måtte søke Samfundet. Jeg visste ingenting om det fra før av. Det er det beste jeg har gjort hittil i studietida, sier han.

Digitalt opptak til usynlig verv

Vinterens opptak ble holdt digitalt. Rekrutteringen av nye frivillige har vært tøft og Gaël tror søkertallene har vært lavere enn normalt.

– Det har ikke blitt fronta nok at gjengene på Samfundet faktisk har noe å jobbe med.

Slik som KSG, fikk Klubbstyret drive under smitteverntiltakene i høst. Etter jul har det vært lite arrangementer å bryne seg på. Dette har spesielt gått ut over nyopptatte DJ'er, uten noen dansegulv å spille musikk for.

– Pom Poko-konserten er det første vi har gjort hittil. Det var utrolig gøy å utøve vervet vårt og møtes igjen, sier Gaël.

På musikkvitenskap er det 47 stykker på førsteåret. Fadderuken hans i høst ble noe amputert. I tillegg har det vært vanskelig å spille musikk med andre. Derfor er Gaël overlykkelig for å ha en sosial arena utenfor studiet.

– Uten vervet er det vanskelig å forestille seg hvordan jeg ville hatt det. Det hadde vært tungt.

Midt i kaoset før nedstenging i høst

– De siste kveldene før nedstengingen i høst kunne jeg kjenne på stresset, sier Gaël.

Det var duket for Halloween-fest idet smitten var i ferd med å blusse opp i

GAËL PEEBLES-CHRISTENSEN

Alder:

20 år

Verv:

Gjengmedlem

Studerer:

Musikkvitenskap, førsteåret

FAVORITTER

Arrangement på Samfundet:

Musikkquiz

Koronaaktivitet:

Minecraft med Klubbstyret.

Sted å være:

På jobb på Samfundet, definitivt.

I BIBLIOTEKET: Gaël Peebles-Christensen viser fram Biblioteket, Klubbstyrets tilholdssted.

Trondheim. Flere frivillige var i karantene og arbeidskraften ble kraftig redusert.

– Halvparten av arrangørene fra Lørdagskomiteen var i karantene, så vi måtte trå til. Det var mange mennesker som hopet seg opp i inngangene, noe vi måtte unngå.

Klubbstyret måtte også forkle seg som baristaer da besetningen på Edgar var satt i karantene.

– Etter det måtte våre medlemmer også i karantene. Til slutt kunne vi ikke drifte og stenging ble uunngåelig.

Hvor ser du deg selv om ett år?

– Først og fremst håper jeg det blir slik det var i høst. Så kan det hende jeg har tatt en helaften på Samfundet og er litt bakfull. Kanskje jeg har søkt som DJ, sier Gaël.

For koronakullet kan et fullstappet, myldrende uteliv være vanskelig å se for seg. Gaël konspirerer om hvordan åpningen vil bli:

– Folk kommer vel til å klikke helt. Totalt anarki eller noe sånt og full kanakas. Jeg er selvfølgelig spent på å se hvordan det blir.



TRYGVE POPPE OLDERVOLL

Alder:

22

Verv:

Lystekniker

Studerer:

Master i matematikk

FAVORITTER

Koronaaktivitet:

Tatt opp trening igjen. Buldrer gjerne.

Sted å være:

Storsalen. Gjerne i et 12-timers skift i byggeperioden av UKA.

Lys og lysshow:

Strobe. Hubba Bubba Klubb har vært det kuleste jeg har vært med på.

TRYGVE PÅ VERKSTEDET: På Verkstedet har Trygve Oldervoll tilbrakt mye av studietiden.

Livet som lystekniker

Regi er Samfundets driftende organ for lys- og sceneteknikk, bestående av 22 dyktige funksjonærer. På Klubben, Knaus og Storsalen holder de det tekniske i tipp topp stand. Vervet har tre års bindingstid og dermed går Trygve inn i sitt siste, litt merkelige år som lystekniker.

– Jeg ble tatt opp høsten 2018 etter at jeg jobbet med kulisser på UKA. Der ble jeg kjent med folk fra Regi og jeg ble bitt av frivillighetsbasillen, sier Trygve.

En stor del av jobben innebærer å rigge i stand til konserter, teater, revyer og Samfundsmøter. Da begynner de gjerne klokken to på formiddagen og jobber helt til showets slutt. Resten av arbeidet foregår bak knappene med kongeutsikt.

– Favoritt delen med vervet er å stå bak knappene på en konsert der jeg improviserer. Hele showet styrer vi fra vår egen losj i Storsalen.

Normalt ville det vært lysshow i Storsalen minst en gang i uken. Uten noen konserter å rigge, har mye tid gått til vedlikeholdsarbeid og opplæring av de nye.

Tullekonserter som opplæring

Som tidligere gjengsjef hadde Trygve ansvar for høstopptaket. Jobben som lystekniker krever mye opplæring, som er grunnen til at Regi har tre års bindingstid. De har vært ekstra påpasselige for å unngå at de nye faller fra.

– Vi har satt opp våre egne tullekonserter og fått med andre tekniske gjenger på moroa. Det er den beste måten å la de nye lysteknikerne øve seg på.

Trygve legger ikke skjul på at vervet har tatt opp ekstra mye av studietiden. Med nedstengingen kunne han ta opp trening og buldring som han ellers måtte nedprioritere.

– Man tar jo nesten en bachelor i lysteknikk ved siden av eget studium. Det krever litt struktur. Flere kan hoppe rett inn i jobb som lystekniker etter at de er ferdige med vervet, sier Trygve.

Verdi i Regi i en stri pandemi

Både Gaël og Kristen har understreket verdien av det fellesskapet de er i. Selv uten lysshow å dirigere, er det tilhørigheten som veier tyngst for Trygve også.

– Uten vervet hadde jeg sittet mye inne på hybelen og kjeda meg! Jeg tror folk har sett verdien i det fellesskapet vi har enda mer, sier Trygve.

Gjengen har fått seg en ny tradisjon som de skal fortsette med videre ved de faste mandagsmøtene.

– Vi har innført innsjekk, der alle forteller om hvordan de har det. Da setter vi ekstra fokus på å integrere de nye og alle kan passe litt bedre på hverandre, sier Trygve.

– Hvor ser du deg selv om ett år?

– Da er jeg ferdig i Regi, så jeg blir nødt til å gjøre litt skole. På den tekniske avdelingen kan det fort bli vanskelig å balansere alt, sier Trygve.

Matematikkstudenten stikker nesa opp fra boka, mens han nå jobber med opptak av frivillige til kulisser for UKA-21.

– Drømmen er selvsagt at UKA skal bli til virkelighet. Tankene om en fullspekket Storsal holder håpet oppe, sier Trygve. **UD**

NATTMAT OM DAGEN: Sabrura på Bakklandet



Etter en lang dags ferd mot kebab må pølsketerene ta til takke med sushi

TEKST OG FOTO: Le Dog, Oignon Frit og Dijon
ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen



Mellom *Schezuan* og *Manila Restaurant*, mellom lampebutikker og den eksotiske *Istanbul Döner Chef*, ligger *1001 Natt Grill*. Navnet, foruten «Grill», refererer til det sagnomsuste arabiske middelalderverket, noe som øker forventningene betraktelig. Tre sultne og tynt anonymiserte matjournalister står klare på dørstokken.

– Det er stengt, forteller Oignon Frit, som har ankommet noen minutter før de andre.

Selfies og linoleum

Etter rundt 2001 netter i drift er *1001 Natt* dessverre nedlagt og kan dermed ikke anmeldes av Trøndelags pølsegastrokrati.

– Hva med sushi? Jeg er uansett ikke noen kebabianer, fortsetter hun.

Valget faller på Sabrura på Bakklandet. Et raskt søk på telefonen viser at de ikke åpner før om én time, så pølsketerene søker tilflukt fra sprengkulda på Burger King. De fyller tiden med å ta selfies, mens de håper på å ikke bli kastet ut. Etter førti minutter med linoleum og fluorescens begynner Le Dog å rykke nervøst.

– Dette ødelegger hele timeplanen min!

Ingen orker å snakke om Le Dogs ambisiøse studieprogresjon og dertil timeplan. De tre pølskonautene sadler apølstlenes hester og forlater burgersjappa.

Plass til tre i vår buffet

Det er iskaldt på Bakklandet denne dagen og Oignon Frit har glemt ørevarmere. Le Dog holder hodet kaldt:

– På den lyse siden holder kvikkleiren seg i ro.

Sabrura holder på å åpne idet pølsketerene sprader inn. En småstresset *maitresse d'* opplyser om at det maksimalt kan oppholde seg tre gjester i buffetområdet samtidig, en regel som – i og med at det kun er tre personer i hele restauranten – er en smal sak å overholde.

Le Dog får tak i en drinkmeny og begynner å jobbe med et ordspill om sake. Før han får inkorporert det sylskarpe poenget «sånn er det med den saken» viser det seg at de to andre pølseschmeckerne er alt for medtatt denne søndagen til å drikke eller i det hele tatt snakke om alkohol.

Sushi-buffet viser seg heldigvis å være en glimrende kur mot bakrus. Pølsketerene passer på å smake på alt og mesker seg i nigiri, maki, fritert fisk, dim sum, dumplings, spidd og vårruller. Det morsomme med å komme rett etter åpning, er at du kan se en sparsommelig buffet blomstre til et cornucopia av fisk, sjømat og frityr. Dijon skulle gjerne hatt sashimi, men er ellers fornøyd.

Sa brura

– God ceviche. Det forvokste, svidde maiskornet var ikke så godt, sier Dijon, mens han tygger på den forvokste klumpen.



– Svinemais, sier Le Dog og knegger.

Oignon Frit overhører vitsen. Hun har av en eller annen obskur grunn plukket ut en vegansk maki, det vil si en sushirull uten fisk. Hun sliter med å få i seg biten uten at den faller sammen på tallerkenen:

– Denne var litt slapp, jeg får den liksom ikke inn i munnen.

– *Sa brura*, innskyter Le Dog ivrig.

Oignon Frit får en spørrende rynke i pannen.

– Sabrura ja? Den smakte greit altså, selv om det var mest luft.

– Apropos slapp, hva skjer med musikken, sier Dijon, med referanse til de glattpolerte rytmene som emulerer heismusikken perfekt der de strømmer fra usynlige høyttalere.

– Veldig lounge. Føler det burde sitte en kjendis i hjørnet og sjekke opp unge damer, sier Le Dog.

– Hvem da, Petter Northug? spør Oignon Frit, i det hun for sikkerhets skyld kaster et blick over skulderen.

Bruk og misbruk

Le Dog skal betale for festmåltidet, men kortet blir avvist. Ikke hans saldotunge bankkort, men Sabruras kjente buffet-kupongkort. *Maitresse d'*-en forklarer:

– Du kan laste ned appen vår og registrere kupongene der.

PØLSEDOMMEN



Atmosfære: Hva er vel bedre enn å la halve havet gli ned ganen mens folk fryser på utsiden?



Smak: God sushi. Eller tapas. 30 % av menyen er strengt tatt kjøtt.



Uvalg: Det eneste som mangler er litt indisk, koreansk, amerikansk og italiensk mat, så fyller Sabrura alle tenkelige nisjer.



Service: Vi fikk slippe inn fem minutter før, et stort pluss i vinterkulda. Kupongkortet kunne derimot ikke stemples lenger, det nye er visst app.



Totalopplevelse: Utmerket.



Metthetsfølelse: Nesten litt for utmerket.

Anbefales for: All-you-can-eat-entusiaster, sjømatelskere, studenter og pølsketerer.

Klientell: 100 % pølsketerer.

Høydepunkt: At vi hadde restauranten for oss selv, så vi kunne skråle på pølsevis.

Nedtur: Da *1001 Natt Grill* viste seg å være konk.

Scandale! tenker Le Dog, men glemmer å svare høyt. Taust går han tilbake til de andre. Han drar på seg vaffeljakka:

– Jeg må kjøpe noe mel, sier han med hodetelefoner over det ene øret.

– Hva er det kode for, har du er nytelsesproblem? spør de andre bekymret.

Le Dog blunker og drar to fingre under nesa. Han er ute før de har vurdert størrelsen på pupillene hans.

Les flere av de tre pølsketerenes eventyr på underdusken.no





VINTAGERACE I SENTRUM

I Trondheim sentrum har det lenge vært tørketid for vintagebutikker rettet spesifikt mot unge. Nå ser det ut til at den dominerende aktøren Fretex har fått nye konkurrenter.

TEKST OG FOTO: Beriwan Sirin Kesen | ILLUSTRASJON: Serena Guler

Arven Vintage

– Jeg håper at folk tenker at det ikke er «bruktbutikker», men nye klesbutikker. Vi må alle bidra til å endre på «fast fashion»-industrien og vanene våre. Det er mye klær som kastes.

Irene Hugås har nylig åpnet klesbutikken *Arven Vintage* i sentrum. I åpne, lyse og ryddige omgivelser henger designerkåper, olajakker, skinnvesker, skjorter og Levi's-bukser. Dette er butikken for deg som ønsker deg kvalitetsmaterialer i kasjmir, bomull, lin og ull, både for damer og herrer.

– Jeg har hatt en drøm om å åpne en vintagebutikk lenge. Fra ulike

reiser over hele verden har jeg samlet mye på klær opp gjennom årene, i tillegg til at jeg har vært i skapet til hele slekten, forteller Hugås.

Hun har arvet klær fra blant andre oldemoren, født i 1910, og de er fremdeles er i god stand. Da hun var liten var det sett på som negativt å handle brukte klær.

– Jeg ønsker at bruktbutikker skal bli normalisert, spesielt i Norge, og drømmen er at det skal etableres flere slike i Trondheim. Personlig mener jeg at bruktbutikker er den nye normalen. Vi kan ikke kaste oss på alle trender og fortsette å skade miljøet.

Hugås har studert mote i New York, en by med et mangfoldig utvalg av vintagebutikker. Oppholdet i New York og private reiser har vært en stor inspirasjonskilde for etablering av Arven Vintage.

– Jeg forsøker å ikke fylle opp butikken slik at den blir uoversiktlig, og jeg samarbeider med en vintage-forhandler som kan bestille unike klesplagg etter ønske, sier Hugås.

Hun ønsker en «skattejakt»-følelse for de besøkende i butikken.

– Jeg vil at de som kommer her og finner seg skatter skal føle at de har gjort et kupp.

Arven Vintage

Målgruppe:

Alle

Adresse:

Nordre gate 4 , inngang
Sommerveita, Trondheim

Instagram:

arven_vintage

Motetips fra Arven Vintage:

- Finn din unike stil
- Ikke fall for trendene

On the rack

– Vi tror at masseproduksjon av klær vil reduseres i fremtiden, forklarer Tobias Sander Øren.

Den nye vintagebutikken *On the Rack* ble nylig etablert av en vennegjeng fra Trondheim: Mohamed Diane, Eirik Lång, Jostein Nergaard, Pia Aune og Øren selv.

Moteutvalget her er mer retro, og sosial mingling er en viktig del av butikkopplevelsen. I tillegg kan du oppleve lokal kunst samtidig som du handler miljøvennlig.

– Folk trodde vi hadde priset feil fordi klærne var så rimelige, sier Øren.

Han sier at de så muligheten til å åpne en ny bruktbutikk da Prisløs stengte i fjor høst.

– Da var det bare Livid og Fretex som solgte brukte klær i sentrum. Vi har et ønske om å tilby unike klær til rimelige priser og ikke være en av de butikkene som selger forti skjorter i samme stil, forklarer Øren.

I framtida ønsker de å få til løsninger som gjør det mulig for dem å håndplukke klær fra utlandet slik at kundene kan få et mer variert tilbud.

– Utvalget i butikken er for det meste donert og kjøpt fra internett. Samtidig får vi inn nye klær kontinuerlig. Vårt

mål er å tilby kule brukte klær, og skape en avslappet atmosfære hvor man kan henge med venner og føle seg som hjemme i butikken.

I tillegg til å drive vintagebutikk studerer Øren på Fotofagskolen. Sammen med resten av vennegjengen har de som mål å lage et eget varemerke for salg i butikken og samarbeide med kunstnere i ulike prosjekter.

Butikken har sett seg ut en litt smalere målgruppe, men det betyr ikke at det ikke er noe å finne for andre.

– Alle er velkomne, men vi sikter primært til unge og unge voksne. **UD**

On the Rack

Målgruppe:

Unge, unge voksne

Adresse:

Fjordgata 52

Instagram:

5ontherack

On the Rack's motetips:

- Beige og lyse farger
- Vide bukser
- Lette og luftige skjorter



PRISVINNANDE TEATER I EIGE STOVE

Stykke: *Havboka*
Lengde: 75 minutter
Regissør: Ole Anders Tandberg
Pris: 95,-
Kan sees: Til september 2021

Havboka, ei teaterframsyning som film, viser det skremande og obskure ved havet, formidla på ein harmonisk, fortvilande og gripande måte.

TEKST: Guro Underdal Hermansen | FOTO: Christian Rosenlund

Når ein set seg for å sjå eit teaterstykk som filmversjon heime i stova, er det mykje som kan gå gale. Eg frykta forstyrning, distraksjonar, dårleg internett, dårleg lyd, liten skjerm og bortkasta pengar. Frykta var grunnlaus. Etter at eg trykte «play» kunne verken snopet mitt eller støyen frå naboane løyse meg frå det som føregjekk på skjermen.

Teaterstykket er sett saman av fakta om havet, og fiskeskrøner fortalt av ein fiskar og ei håkjerring, begge spela av Jan Sælid. Stemma hans grip tak i meg med det same, og fører meg djupt ned i håkjerringa sitt rike på botnen av havet. Eg ser ein einsleg lenestol, skrot og tomme spritflasker, og ein nostalgisk TV-skjerm. Scenen badar i eit blått og kaldt ljøs frå fjernsynsapparatet.

Samtala mellom håkjerringa på scenen og fiskaren på TV-en verker i starten som ein konflikt kring kven av dei som er overlegen – urskapninga eller mennesket. Håkjerringa kan bli meir enn fem hundre år gamal, har giftstoff i blodet, parasittar i augo og ein overdimensjonert revesaks i gapet. På scenen verkar han primitiv, men klok. Fiskaren som jaktar på håkjerringa har brei kunnskap om havet, ulike artar og ny teknologi. Han fortel skrøner og vitskap med gnist i augo. Lidenskapen menneska har for havet, kjem godt fram i begeistringa hans.

Med få rekvisittar og fokus på kva som blir fortalt, er mykje overlata til eins eigen fantasi. Sælid si heilt spesielle evne til å få publikum på kroken gjer at forteljinga dominerer, men sjølve

motivet blir likevel ikkje gløymt. Det digitale teaterstykket er glimrande utført også visuelt. Ljossettinga, filminga og musikken harmonerer med handlinga. Det eg frykta ville gå tapt på skjerm kom heller tettare innpå.

Formidlinga vekker eventyrgleda i meg, med det er ikkje eit barneeventyr. Dei obskure, fascinerande og poetiske skildringane om det fantastiske havet, utviklar seg til å bli skremmande og fortvilande opplysningar om dagens situasjon. Teaterstykket er ein miljømessig og eksistensiell vekkar, og viser at teater også kan gripe publikum gjennom ein liten skjerm. Eg er ikkje i tvil om kvifor stykket har vunne prisar. Det er vel verdt å investere 95 skarve kroner for ei teateroppleving utanom det vanlege.



HARDTSLÅENDE FØLELSER I ET BRUMMENDE VAKUUM

TEKST: Helge Isdal | FOTO: Caviar Ward Four

Film: *Sound of Metal*
Lengde: 120 minutter
Regissør: Darius Marder
Sjanger: Drama
Kan sees: På kino nå

Ruben (Riz Ahmed) og kjæresten Lou (Olivia Cooke) lever et nomadisk turnéliv som metallmusikere. Når Ruben mister store deler av hørselen, griper fortvilelsen fatt. Ruben benekter sin nye tilstand og Lou ser at denne nye påkjennelsen raskt kan ødelegge for Rubens fire år med nøkternhet. Med et håp om at normaltilstanden igjen kan oppstå, legger han seg inn på et hjem for døve rusmisbrukere, uten Lou.

Premisset avhenger av at publikum føler med og forstår seg på Ruben og situasjonen han står i. Med et kreativt og gjennomarbeidet lyddesign tar regissør Darius Marder oss med inn i kilden til Rubens frustrasjon. Sømløst kontrasteres det mellom detaljrikdommen i lydene av det hverdagslige og det brummende vakuumet som er Rubens ikke-auditive tilstand. Kontrasten mellom lyd og stillhet komplementeres av Riz Ahmeds fantastiske rolletolkning som Ruben.

For kvaliteten av Riz Ahmeds skuespill kan ikke overdrives. Der Rubens ellers røffe ytre (brysttatoveringen «Please Kill Me» må nevnes) vitner om en mann hevet over sin egen tilstand, får vi stadige små glimt av den sårbarheten og usikkerheten som nå omfavner Ruben. Ruben klarer ikke å eie stillheten og det er tidvis vondt å se på. Med oppsperrede øyne og en kropp konstant i hjelpenn, tar Ahmed oss gjennom hele Rubens følelsesregister. Særlig scenene med Joe (Paul Ruci), bestyreren av døvehjemmet, byr på mesterlig skuespill. Det er faktisk verdt kinobilletten alene.

Det er derfor leit at filmen forhaster seg gjennom dette midtpartiet. Der det ville vært naturlig for fortellingen å roe ned og vise et større spekter av de utfordringene Ruben må hanskes med som nydøv, søker filmen hele tiden videre. Dette kan attribueres til Rubens egen rastløshet, og hvordan han selv aldri avfinner seg sin døvhets. Men dette

stadige jaget etter neste scene er med på å frarøve filmen noe av den emosjonelle tyngden som den avslutningsvis prøver å gå for. Heldigvis er det flere enkeltscener i den første halvannen timen som byr på nok hardtslående, menneskelige øyeblikk som står godt for seg selv.

Kinoens død har lenge vært en ventet begivenhet. Med dagens pandemitilstand har spådommen tiltatt ytterligere momentum, og stadig tommere kinosaler vitner om den nærstående dødsannonsen. Det er mange grunner til at det er leit, men for filmer som *Sound of Metal* er det spesielt beklagelig. Med mindre du besitter en liten formue i verdi av høyttalere og en tv-skjerm på x antall tommer, vil en hjemmekinosisning av *Sound of Metal* gjøre filmen stor urett. Det gjennomarbeidede lyd-designet i samspill med Riz Ahmeds skuespillerprestasjon fortjener intet mindre enn kinosalens helt spesielle rom å boltre seg løs i.

HVEM ER DET SOM TAGGER «NERVØS!» PÅ VEGGENE VÅRE?

Midtbyens vegger har fått nerver. Det har de hatt helt siden mars. Nervøs?

TEKST OG FOTO: Martin Tilrem

På veggen ovenfor Leuthenhaven teststasjon står det skrevet «Nervøs!» to steder på murveggen, en tredje gang ned mot parkeringshuset. På Buran og Lademoen er det samme ordet å finne overalt. Mellom Gjetveita og Prinsens Gate er det forsøkt vasket vekk fra en port. Ved førstnevnte, mellom Olav Tryggvasons og Dronningens Gate, har de faktisk klart det. Om taggeren påbegynte arbeidet før eller etter 12. mars 2020 er uvisst, men uttrykket treffer uansett tidsånden godt.

– Budskapet passer godt i disse korona-tider, hvor sikkert mange er ensomme og nervøse. Da er det fint at noen synliggjør det i det offentlige rom, skriver Jo Toft Brochmann, etter

å ha fått tilsendt bilder av utsagnet som pryder flere av Trondheims vegger.

Han har skrevet boka *Tagging – en bok om stygt som pent*. Der beretter han om taggingens historie, om de ulike stilartene og intervjuer tre av Oslos taggere.

Frasen står skrevet på alt fra murvegger til lagerbygg. Den sporadiske plasseringen gjør det heller ikke enklere å sikte seg inn på hvem det er som står bak. Så langt er det heller ingen som har tatt på seg ansvaret – eller æren – for at byens vegger spiller menneskene som går forbi. Likevel, med Brochmanns kjennskap til taggemiljøets indre justis er det mulig å tegne et slags bilde av gjerningspersonen.

– Det ser ut som at dette er en person uten graffiti-bakgrunn.

Grunnen er at bokstavene er klassiske blokkbokstaver uten graffiti-tilsnitt, forklarer Brochmann.

Taggingens plassering hinter også til at personen bak ikke har alt for mye erfaring med graffiti. Brochmann forteller at det er dårlig kutyme å plassere egen *tag* over allerede eksisterende *tags*.

– Det gjør man kun om man vil ha beef med den man går over, eller om man ikke vet at man ikke skal gjøre det.

Men er det kunst?

Byens vegger har nok vært tildekket av grafitti lengre enn siden mars, men spraypaint-strekene oppleves som håpløst passive før de virkelig legges merke til. Når dét først skjer, åpnes en helt ny verden. Ser man hva som står,

er det ikke lenger bare streker på en vegg. Om det er kunst eller hærverk er dog vanskeligere å svare på. *Bare* ødeleggelse er det uansett ikke.

– Det er en myte at de bare vil ødelegge. Den store majoriteten, si 95%, synes de bidrar til bybildet på en kul måte – selv om det er et destruksjons-element, sier Brochmann.

Noe fasitsvar på hvor grensen mellom kunst og hærverk går, har han derimot ikke.

– Det er akkurat like vanskelig som å spørre om hva som er best av polert pop og uraffinert punk. Det er smak og behag. Noen vil like enkle tagger som er gjort trashy og bevisst provokativt.

Samtidig er Brochmann klar på at den skitne estetikken ved tagging på mange måter ligger nærmere uttrykket i moderne kunst, i kontrast til den mer rene, lovlige og vakre gatekunsten. Han ser igjen mot punkmusikken. Det kan være noe vakkert i bråkete estetik.

– Ting som er gjort ulovlig, samtidig som det er stygt, er mye mer provoserende, som er deler av hensikten. Det skal provosere, forteller Brochmann.

Da blir det samtidig mye enklere å trekke linjer mellom tagging og moderne kunst.

– Disse verdiene står mer sentralt i dagens kunstscene. Samtidskunst prøver i stor grad å provosere, og det er få ting som provoserer mer enn tagging.

En ung Munch

Det blir vanskelig å finne ut akkurat hvem det er som skriver «Nervøs!» på byens vegger. Brochmann kan forklare at de fleste som driver med tagging er snille, rastløse personer med behov for adrenalin. Taggingen blir et utløp for dette behovet. Samtidig er mange estetisk interesserte. De kan produsere både klassiske tags og mer vakker kunst.

Den ukjente kunstnerens veggportefølje gjør det uansett mulig å sammenligne med større, mer velkjente norske kunstnernavn.

– En ung Munch, dette. Et *Skrik*, bare litt spakere og mer søkende enn originalen. **UD**



EN VISUELL FEST FOR SJELA

Stykke: Romeo og Juliet ved Trøndelag teater
Spilletid: Tre timer med pause
Regi: Kjersti Haugen

Shakespeare på trøndersk byr på utfordringer, men treffer med all sin glans.

TEKST: Tomine Barstad Solvang | FOTO: Terje Visnes

Vi er midt i første akt. Foran meg danser de elleve skuespillerne synkront, mens komponist og lyddesigner Magnus Børmark synger en italiensk disco-aktig ballade som gir assosiasjoner til en kjent, europeisk musikkkonkurranse. Scenen lyses opp av en forførerisk rosafarge og på lerretet vises et stort hjerte. Det føles ut som en god, gammeldags fest. Sekvensen er en av mange hertevarme scener i den ellers brutale forestillingen om det klassiske dramaet *Romeo og Juliet*. Regissør Kjersti Haugen forener fortid og framtid med disse uvanlige kryssningene.

Det visuelle uttrykket er ekstravagant, lekent og humoristisk. Neonlysene er tidsriktige og den grå scenen speiler en apokalyptisk tid som føles kjent. Antrekkene er til å dåne av, der det glitrer og flagrer av sateng om hverandre. Scenograf og kostymedesigner Katrin Bombe har truffet blink. Jeg skal ærlig innrømme

at jeg til tider var altfor oppslukt i Paris' antrekk og lumske smil, til å følge med på alt han sa. Jeg synes også at Romeo (Carl Martin Eggesbø) og Juliets (Ragne Grande) matchende, androgyne utseende fungerer utmerket, der det fysiske uttrykket speiler deres likhet og tilhørighet. De er ment for hverandre, rett og slett fordi de matcher.

Skuespillerprestasjonene henger høyt. Mira Dyrnes Askelund som Mercutio og Mats Moe som Paris leverer strålende prestasjoner og er noen av mine favoritter på scenen. Mercutio fungerer som comic relief, med sin brautende framstilling og vulgære replikker. Paris er alltid morsom å følge med på, med sitt yndige, men falske vesen og lure smil. Spesielt gøy er det å se Paris og Fru Capulet (Madeleine Brandtzæg Nilsen) i scener sammen, for en fargerik duo!

Stykkets visuelle storslagenhet står sterkt, men språket halter. Hans Magnus Ystgaard har oversatt stykket og vi får høre morsomme oversettelser som «For veitjan i Verona». Det er ambisiøst å oversette et så kjært og komplekst stykke til nordtrøndersk. Idéen er god, men i praksis fungerer det ikke. Det er vanskelig å følge med på handlingen, og man må virkelig konsentrere seg for å få med seg replikkene. Oversettelsen tar tidvis fokuset vekk fra en historie som drives av detaljerte setninger og dynamiske karakterer. En stakkars innflytter kan fort dette av.

Jeg anbefaler deg å se stykket, selv om språket kan være vanskelig. Om du savner fest er dette et godt alternativ til den vante helgeaktiviteten. Stykket innebærer en tre-timers lang virkelighetsflukt de fleste vil nyte godt av.

En lengre versjon av anmeldelsen er tilgjengelig på underdusken.no



EIN SNARTUR TIL DET ERITREISK-ETIOPIske KJØKKEN

Restaurant: Mesob, Munkegata 64 A
Prisnivå: Rimeleg, under 200,-
Besøkt: 01.11.20 og 17.01.21

Rykker det i reisefoten i den restriksjonsramma kvardagen, er det framleis råd for å ta seg ein snartur til meir eksotiske strøk. Du må berre vite kor du skal gå.

TEKST: Guro Underdal Hermansen | ILLUSTRASJON: Serena Guler

Rusling i byen kan føre til mangt. Følger du brusteinen nordover i Munkegata, kjem du til Ravnkloa, ein stad som vitnar om ein stolt kystkultur, med fersk fisk, bryggekant og fiskebåtar. Om du gir fiskebåtane ei kald høgreskulder og Nidarosdommen ei kjølig venstreskulder vil du sjå rett mot eit retro *word art*-skilt på eit av hushjørna. Med raud påskrift står det «Mesob restaurant» og glasdøra fører til eit eritreisk-etiopisk kjøkken.

På innsida blir du møtt av luktar utanom det vanlege, stråkorger, gullrammer, Youtube-musikk og ein ivrig servitør som ynskjer deg muntert velkomen. Her er det er ingenting i vegen for å spele turistrolla fullt ut. Kelneren er hjelpsam med både tips og råd, slik at opplevinga blir mest mogleg autentisk. Å stole blindt på han gjer også ventinga ekstra spennande.

Du har inga aning om kva som ventar deg då eit sølvfat like stort som eit sykkeldekk svingar rundt hjørnet i retning ditt bord.

Fatet er dekt med pannekakeliknande lefser, kalla for *injera*. Fatet har småhaugar av gryterettar fordela oppå. Med klare instruksar om å ete med fingrane, er det berre å setje i gang å utfordre smakslaukane.

Knepet er å nytte injera som bestikk for å hente opp bitar av dei ulike haugane og her blir fingerferdighetene verkeleg sett på prøve. Injeraen er syrlegare enn både mor si tynne pannekake og den amerikanske feite, søte. Surdeigen i lefsa bidreg til at gryterettane blir både lettare og friskare, ei gastronomisk oppleving.

Haugane av gryterettar gjev eit mangfald av smakar. Etter å ha manø-

vrera bit på bit, kartlagt dei fleste smakane og stadig bytta ut sin favoritt, er svolten stogga. Rettane byr på noko for ein kvar smak. Linse-bolognese, smørdampa spinat, kyllingklubber i tomatsaus og noko som likna trøndersodd med chili. Sigen etter alle dei nye inntrykka er det ingenting som fristar meir enn ein kopp *jebena*-kaffi. Eit spenstig alternativ til Kjeldsberg-kaffi, ofte servert med popkorn.

Er ikkje jebena-kaffi eit alternativ, finst det òg ein forlokkande ingefærkaffi som opnar øvre luftvegar og rustar deg til ein lang, kald vinter. Det eritreisk-etiopiske måltidet er ikkje ein eksplosjon av smakar, men heller assosiasjonsrike måltid sett saman på eksotisk vis. Ei reise hit er ein rimeleg og innhaldsmetta nærtur til fjernare strøk, ypperleg for deg som vil ha noko meir spennande enn pizza, burger og sushi.

Les flere anmeldelser på underdusken.no

Lykken i en bratsjkasse

Å spille i orkester er en særegen opplevelse. På gode dager kan musikk og utøver forenes i en større enhet.



TEKST: Telma Dagestad | FOTO: Kristian Marcellius Benum

Et livlig fjes smiler til meg gjennom vindusruten. Det er en kjølig onsdag ettermiddag og musikkstudent Silje Johanne Lillevold Grønning har funnet veien til Under Duskens kontorer. Under armen bærer hun med seg noe av det kjæreste hun eier – en svart kasse som rommer et stykke gyllent treverk. Også kalt en bratsj.

– Mamma meldte meg på kulturskolen allerede da jeg var to. Etter noen år på venteliste begynte jeg på fiolin, men det var ikke så seriøst i starten. Da spilte jeg mest for gøy.

Etter hvert ble likevel lek til alvor. Nå, 16 år senere studerer Silje utøvende musikk ved NTNU. At Trondheimsjenta skulle finne veien inn i musikken var ikke helt uventet.

Lyn fra uklar himmel

– Jeg kommer fra en musikkfamilie der mamma er utøvende musiker og pappa er danser. Som liten var jeg med i barneorkester og på folkemusikkurs. Jeg gikk på Lørdagsskolen, som er et talentutviklingsprogram for unge musikere, og så gikk jeg musikklinja på videregående.

Det lå likevel ikke alltid i kortene at det var bratsjen hun skulle satse på.

– I starten spilte jeg fiolin i en strykekvartett. Så var det noen som skulle slutte, og da måtte jeg bytte instrument hvis jeg skulle være med videre. Jeg husker jeg lå ute på trampolinen en sommerdag, så kom mamma og sa: «Silje, du skal begynne å spille bratsj».

Den beskjeden ble ikke særlig godt mottatt i første omgang. Heldigvis kom Silje og det gylne trestykket fort på godfot.

Den særegne bratsjen

– Det var litt nedtur i starten, men etter hvert fant jeg ut at jeg liker mye bedre å spille bratsj enn fiolin.

– Hva er det som skiller de to instrumentene fra hverandre?

– Fiolinen er mer virtuos, med mange raske løp. Bratsjen har en mørkere klang

... og er finere. Det er en slags blanding av cello og fiolin. Den er mer lyrisk rett og slett.

Med denne klangforskjellen i bakhodet er det ikke rart at bratsjen har en spesiell appell hos Silje. Klangen til bratsjen ligner på klangen i stemmen og egner seg spesielt godt for å formidle følelser. Poenget med et instrument er nettopp at det skal være en utvidelse av deg selv og stemmen din, forklarer hun.

Inn i musikken

– Hvordan kan et instrument være en slik forlengelse av deg?

– Å spille et instrument er som å gjenskape sangen som sitter i kroppen.

Silje opplever at musikkinstrumentet kan brukes som et virkemiddel for å nå et høyere mål. Når musikeren bruker instrumentet på denne måten, kan det i gode øyeblikk skje at de to, utøver og virkemiddel, går opp i en felles enhet.

– Hvis jeg er veldig fokusert og *inni* musikken føler jeg meg sammenkoblet med instrumentet. Da tenker jeg ikke at jeg spiller bratsj. Det er som om jeg *er* musikk.

Silje forteller at for å oppnå denne tilstanden er det viktig å ikke fokusere for mye på teknikk.

– I en konsertsituasjon må jeg ha øvd så mye at jeg ikke gruer meg til noen partier i musikken. Hvis man lar frykten for å feile ta over er det vanskeligere å lykkes.

Frykt ikke!

Slik er det generelt i livet også, mener Silje. Frykten for å feile er noe dypt menneskelig, som alle kjenner på iblant.

– Man er så ofte redd for å gjøre feil. Redd for å si noe feil, eller i mitt tilfelle redd for å spille en feil tone. Men det er jo en del av det å leve! Det blir lettere hvis man lærer seg å akseptere feilene man gjør, og kommer seg over det.

Slik kan det å spille et musikkinstrument fungere som en slags

metafor for livet. Et liv som stadig går videre.

– Hvis jeg for eksempel spiller en feil tone på konsert, da må jeg bare fortsette. Jeg kan ikke sette meg ned på scenen og avbryte konserten. Hvis jeg fortsetter å tenke på feilen jeg gjorde, spiller jeg bare dårligere etterpå.

Å komme seg videre krever imidlertid at man tilgir seg selv, både som musiker og menneske.

– Anger er en naturlig følelse, men jeg tenker det er fint å være litt snillere med seg selv. Man tilgir andre og da fortjener man å tilgi seg selv også.

Konsentrasjonen svikter

Tilgivelse er likevel ikke tilstrekkelig, skal man bli en dyktig musiker. Det krever øving.

– Vi har et eget fag på universitetet som heter øvingsmetodikk. Der har vi snakket om hva som er det perfekte antall timer å øve. Det er mange som mener at tre til fire timer er ideelt for å holde på konsentrasjonen.

Derfor øver Silje omtrent fire timer om dagen, med noen småpauser innimellom så klart.

– Jeg holder ikke på mer enn 20 minutter av gangen, så må jeg ha ett minutt pustepause. Det er så lett å miste konsentrasjonen når man øver. Plutselig kommer det en tanke, og så begynner man å tenke på noe helt annet enn det man øver på.

Et nøkkelgrep i øvingsmetodikken er med andre ord å holde fokus.

– Å være til stede her og nå, er noe jeg har øvd mye på. Tilstedeværelse er noe man har bruk for ellers i livet også. Ofte tenker man: «Hva skal jeg

ha til middag i dag?» eller «Hva skjer i morgen?», framfor å være i øyeblikket.

Lenge leve dagsplanen

Øvingsmetodikk henger tett sammen med motivasjon. Dersom man vil begynne å trene eller spise sunnere, har Silje et godt motivasjonstips.

– Det å lage seg en dagsplan er veldig lurt. Det trenger ikke å være supernøyaktig, bare at man deler inn dagen littegrann. Og hvis det ikke går helt som planlagt, så ikke bli sur på deg selv, skyter hun inn. Det å lage en plan er bedre enn ingenting.

Hvis man bruker for mye tid på å angre blir det ofte vanskelig å være fornøyd med seg selv. Da henger man igjen i det som var og er ikke til stede i øyeblikket.

– Det er så lett å bli fortapt i alt man ikke har gjort, og det gjør at man gjerne mister motivasjonen. Derfor er det viktig å ikke glemme det man faktisk har oppnådd.

På toppen av verden

Å spille i orkester gir Silje en ekstra motivasjonsboost. Der er det en hårfin balanse mellom individualitet og avhengighet, noe som gir opphav til særegne opplevelser.

– Det er helt fantastisk! La oss si at du spiller et orkesterstykk, så vet du at alle sammen sitter sammen og er til stede her og nå og skaper noe som høres helt nydelig ut.

Det glitrer i øynene til Silje når hun forteller.

– Når du kommer til høydepunktet i musikken så kjenner du hele kroppen boble, og det er som du er på toppen av

verden. Alle fantastiske følelser bruser rundt inni deg, du har mestringsfølelse fordi du greide det, og du føler deg sammenkoblet – som en del av et større fellesskap.

Hun trekker pusten, og fortsetter.

– Det er noe veldig essensielt for mennesker å føle at man hører til et sted, og den tilhørigheten kjenner man veldig sterkt når man driver med musikk sammen. Det er jo en grunn til at man roper sammen på fest, legger hun til og ler.

Musikk som kommunikasjon

Orkesterfellesskapet er med andre ord noe av det aller mest givende for Silje. Det var i andre klasse på videregående det for alvor gikk opp for henne at hun ikke kunne leve uten musikken.

– Noe av det mest meningsfulle for meg er å holde på med musikk. Da kan jeg dele følelser og ta andre med inn i den vakre musikken som finnes. Jeg får rett og slett dele en utrolig fin opplevelse med andre.

Denne opplevelsen av å dele og skape noe i et fellesskap er helt essensiell for henne som musiker.

– Når man spiller med andre, kommuniserer man på en måte som jeg ikke får til å sette ord på. Det er så fantastisk å sitte i et orkester og skape noe sammen. Jeg tror det er den beste følelsen jeg vet om.

Det lykkelige mennesket

Akkurat som når man skriver, kan musikken være med på å bearbeide følelser. Det er kanskje spesielt fint

nå som mange kjenner på følelsen av ensomhet.

– Jeg tror musikk absolutt kan bidra til at folk får det litt bedre. Hvis du har det kjipt en dag, hører du gjerne på en låt for å få ut den følelsen. Hvis du vil komme i god stemning hører du gjerne på en positiv låt for å forsterke følelsen av glede.

Slik kan musikken påvirke deg uansett hvor du måtte være i livet. Og kanskje kan den også få deg til å bli et bedre menneske.

– Jeg tror på mange måter at jeg blir et gladere menneske av å drive med musikk. Det å spille sammen med andre blir jeg helt klart lykkeligere av!

UD

SILJES LÅTVALG

Når livet er på topp: «What a Wonderful World» av Louis Armstrong.

Når du er stressa: «Don't Worry Be Happy» av Bobby McFerrin.

Når du er gira: «Lose Yourself» av Eminem.

Når du er lei: alt av Billie Eilish eller Edvard Griegs «Hjertesår».



“Hvis man lar frykten for å feile ta over, da er det vanskeligere å lykkes.”

Satire:

Bak fasaden til Melodi Grand Prix

En redegjørelse for hva Norges største låtskrivingskonkurranse egentlig er.

TEKST: Øyvind Soldal Rasmussen

ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Norges befolkning har et sårt behov for underholdning. Om det ikke var tydelig før pandemien, ble det hvert fall det for noen måneder siden da alle plutselig var glupsk opptatt av hvilken B-kjendis med en halvgod sangstemme som gjemte seg under en maske. Kilden til underholdning må komme fra et sted, og når man har utslitt mulighetene på streamingplattformer overalt må man bli kreativ. Dette er situasjonen jeg selv befant meg i. Det er også grunnen til at jeg en lørdagskveld, for første gang på nesten et tiår, bestemte meg for å se på Melodi Grand Prix (MGP) og

virkelig investere meg i Norges største musikkkonkurranse.

At MGP har en stolt og lang tradisjon er ikke til å ta feil av. For mange har det også gjerne vært den primære lørdagsunderholdningen som man godter seg med foran tv-en. Et felles knutepunkt for hele familien der alle samles, og ser på kommersiell og steril pop framført i fargesprak og med røykmaskiner. Klassikere av Bjørn Johan Muri og Alexander Rybak vil jeg alltid bære med meg videre i hjertet, dog med en god dose

ironisk distanse. I år ga jeg MGP en ny sjanse til å overvinne meg. Jeg satte meg godt til rette i kollektivets sofa, akkompagnert av to, for kvelden, selverklærte musikkritikere som jeg til vanlig bor med. Vi var alle klare for en høydare av en kveld fylt med melodramatiske power-ballader, heftige slagere, modulering på siste refreng og noen få etanol-holdige drinker på sida for å hjelpe å fordøye det hele.

MGP 2021 var som alle tidligere år, og det hamrer bare fast en ting som er klinkende klart: MGP driver med sitt

eget Maskorama. De skjuler seg bak en fasade som låtskrivingskonkurranse, men, som selve programmet, er det en dårlig skjult hemmelighet om hva som skjuler seg bak masken. Derfor sier jeg nå: MGP, ta av deg masken og vis hele Norge hvem du er! For hva er egentlig MGP? Svaret er mange ting, men sikkert er det at det ikke handler om låtskriving, og at det bare delvis er en konkurranse.

MGP er som en panteautomat. MGP-låter som er med et år, er oppbrukte og gamle. De kan ikke brukes igjen, med mindre man tar de med til panteautomaten. Der blir de tatt imot med varme armer, resirkulert, produsert, og spyttet ut igjen i en flunkende ny og nesten identisk drakt. Et grønt og miljøbevisst valg av NRK, arrangøren av MGP. Jeg er jo veldig opptatt av resirkulering og en grønn framtid selv, så å minimere både ressurser og innsats ved å bruke standardiserte pop-maler og klisjéer til å skrive låtene som skal delta er noe jeg i prinsippet burde være for. Men mens jeg så på årets konkurranse lurte jeg litt

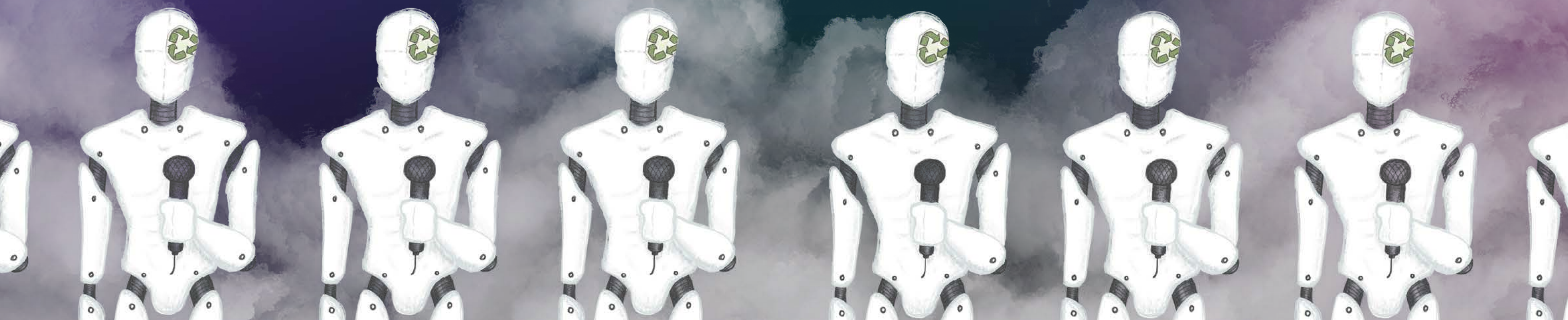
på om variasjon, eller til og med litt nytenking hadde gjort seg.

Artistene resirkuleres også. Så mange kjendiser, så mange programledere og tidligere deltakere som er med for både andre og tredje gang. Det samme prinsippet gjelder jo her også: Det krever innsats og ressurser å finne ukjente artister eller personligheter som faktisk har talent. Det er så mye mer sparsomt å bare ta de man kjenner til! Det gjør livet veldig lett for disse artistene også, å vite at NRK vil holde liv i den anonyme musikkarrieren deres så lenge de hoster opp et skvip av en låt når de deltar. For hva skal man med nye artister, når de gamle funker godt nok?

Og når man først velger kjendiser som deltakere i MGP så vil man jo gjerne se dem så mye som mulig, ikke sant? Da gir det jo mening å gi et lite utvalg av dem en plass i finalen på forhånd, sånn at man sikrer de allerede populære kjendisene enda mer rampelys. Det

virker kanskje ikke så rettferdig med tanke på konkurranse, men det har ikke så mye å si. Det er jo ikke for å se en konkurranse i låtskriving mellom talentfulle artister at man ser på låtskrivingskonkurransen MGP, men det er for staffasjen. Strobelys! Røykmaskin! Konfetti! Alt som er ekstra og gir sterk stimuli blir kastet i publikum sine ansikter, sånn at de til slutt glemmer at låten de hører på ville vært søvndyssende for seg selv.

Det kan virke som om jeg snakker ned det musikalske ved MGP veldig, men sant å si så koste jeg meg med MGP i år. Hvorfor det? Det var hvert fall ikke for låtskrivingen, og staffasjen alene er ikke nok, så hva da? Ganske enkelt, det var lett å gjøre narr av. Alle sammen i sofaen kunne leke slemme musikkritikere og rotte seg sammen mot MGP. Det ble en felles fiende, en hakkestubbe alle kunne gyve løs på, noe koselig å gjøre med venner. Rett og slett litt gøy! Så kanskje MGP ikke trenger å forandre seg, jeg fikk jo tross alt underholdningen jeg ønsket. Takk for det MGP, vi ses kanskje neste år!





Eit lite stykke musikkhistorie:

Take on me

Ein heilt spesiell teknikk gjorde at «Take On Me» gjekk frå flopp til superhit.

«Når ein popsong får deg til å lure på om den er skrivi av ein idiot eller eit geni, er den antakeligvis ein hit» har forfattar Jan Omdahl skrive. Eg skal ikkje diskutere om denne påstanden er riktig eller ei, men låta eg no skal fortelje om er sjølve definisjonen på ein slager. I denne teksten skal eg nemleg ta deg med på reisa om gjennombrøtet til A-ha, og det er ei historie om to

mislykka singleslepp, eit debutalbum og ein ikonisk musikkvideo.

Eg trur alle har eit forhold til A-ha. Ein kan sjå føre seg unge Morten Harket syngande og dansande til åttitalsrytmar ikledd Freddie Mercury-inspirert trøye og hockeysveis. Mogleg høyrer ein kanskje for seg «The Sun Always Shines On TV», eller kanskje hugsar nokon at synthpopbandet gjekk til topps på



TEKST: Ingrid Nedrebø
ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler

Billboardlista ein gong på åttitalet. I år er det 36 år sidan debutalbumet *Hunting High and Low* kom ut, og mor mi, som var tjue år den gongen og kan kallast for tidsvitne, pratar framleis om kor revolusjonerande musikkvideoen til «Take On Me» var.

Ein trøblete oppstart

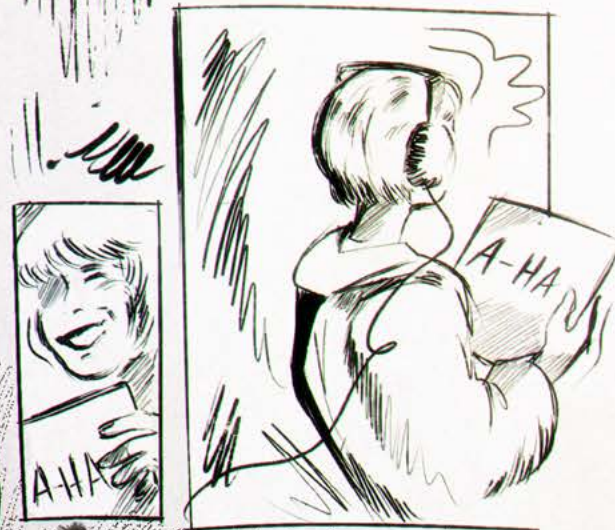
Fyrst må vi skru tida tilbake til tidleg åttital. Pål og Magne, som er dei to resterande medlemene av det kommande bandet A-ha, hadde på den tida fleire band dei prøvde å slå gjennom med. Dei reiste til England for å få platekontrakt og knytte kontaktar, men måtte reise skuffa og blakke heim. Banda vart oppløyst, musikken slo ikkje gjennom. Nokre år seinare ville dei prøve på nytt, men då med Morten Harket som vokalist. I 1983 reiste dei optimistiske tilbake til London med demoar som «Train of thought» og «Lesson One», seinare kalla «Take On Me», i sekken.

I den engelske hovudstaden får nordmennene verkeleg prøve seg. Det er mange om beinet i musikkbransjen og dei unge lovande får berre éin sjanse hos dei ulike produsentane til å vise kva dei er gode for. Omsider får dei kontrakt i plateselskapet Warner Bros Records og deira fyrste single, «Take On Me», vert slept i 1984. Mange tenkjer sikkert at dette var A-ha sitt store gjennombrøt,

men singlesleppet vart ingen suksess. Faktisk gjekk det omtrent heilt under radaren, og verken Magne eller Pål var nøgde med miksen. Dette gjorde at dei ville mikse låta ein gong til og gje den ut på nytt. Amerikanske Alan Tarney tek på seg miksejobben, men også denne utgjevinga vert ein flopp. Likevel er store ting på gang, og det skal vise seg at det ikkje berre er låta åleine som skal gjere dei verdskjente.

Musikkvideoar i vinden

På åttitalet var den kalde krigen iskald, med Sovjetunionen i aust og USA i vest. I Noreg var det jappetid, petroleumsrikdom og modernisering som prega tilværelsen. Identitetsskapande trendar innanfor teknologi, musikk og film retta mot barn og ungdom auka, og innan mote var skulderputer og hockeysveis det hippaste. I 1982 opphevast NRK-monopolet og nordmenn kunne endelig få kanalar som MTV heim i stova. MTV var verdas første fjernsynskanal som utelukkande viste musikkvideoar, og ein heil generasjon norske born og ungdomar, som tidlegare berre hadde hatt tilgang på NRK1, fekk plutsleg dei hippaste, kulaste artistane rett heim i stova. Den aller fyrste musikkvideoen MTV viste var ingen ringare enn «Video Killed The Radio Star» av The Buggles og dermed hadde dei spådd framtida til musikkvideoane: Ein





radiohit var ikkje lenger nok, det gjald å ha ein bra musikkvideo for å kunne slå gjennom.

Dette kan vere grunnen til at A-ha sine to singleslepp av «Take On Me» ikkje slo gjennom. Det kan også vere difor plateselskapet i London, Warner Bros Records, investerte sopass mykje i nettopp A-ha, at dei omsider fekk laga musikkvideo til låta. Dei visste at «Take On Me» var ein slager, men den hadde ikkje blitt gitt ut i dei riktige mediekanalane og dermed ikkje nådd sitt fulle potensial. Musikkvideoprojektet var i gong og dei fekk med seg regissør Steve Barron på laget, og då skjer vendepunktet. Denne mannen har tidlegare laga musikkvideoar for Madonna, Michael Jackson og Toto. No skal han jobbe saman med dei tre unge og lovande musikarane frå vesle Noreg og dette samarbeidet skulle forandre dei for alltid.

Superstjerner over natta

For rundt eitt år sidan, i februar 2020, nådde «Take On Me»-musikkvideoen ein milliard streams på Youtube. Har du framleis ikkje sett videoen og lurar på kvifor den er så spesiell? Jo, no skal du høyre: regissør Steve Barron brukte ein heil spesiell filmteknikk kalla rotoscoping. Det vil seie ein film som blandar animasjon og realfilm. Verken animasjonsfilm eller realfilm, altså standard filming, var nytt for folk, men det var nytt å kombinere desse teknikkane. På åttitalet var ikkje dette akkurat kvardagskost. Folk sperra auga

opp då dei såg videoen, og mor mi, som gjekk på folkehøgskule det året, har fleire gongar fortalt om kor sensasjonell og banebrytande denne musikkvideoen faktisk var. Ingen hadde sett noko liknande før. I tillegg fekk endelig den fengande låta nådd ut til publikummet den fortjente, for maken til hit skal ein leite lenge etter.

Det tok ikkje lang tid frå videoen vart slept til «Take On Me» gjekk til topps i USA. Heime i Noreg kunne dagsrevyen 10. oktober 1985 stolt melde at det norske bandet A-ha hadde fått ei «oppsiktsvekkande bra plassering» på Billboard top 100, og ni dagar seinare klatra dei heilt til topps. Omtrent over natta var A-ha blitt verdas mest populære band. Etter gjennombrøtet vart også debutalbumet *Hunting High and Low*, som hadde blitt gitt ut fire månadar tidlegare, ein kommersiell suksess. Albumet selde meir enn 10 millionar eksemplarar over heile verda,

og ein kan spekulere i om albumet, og forsovidt A-ha, hadde nådd ein slik status utan musikkvideoen til «Take On Me».

No, over tretti år etter, er det framleis ingen norske band som kan samanlikne seg med suksessen A-ha fekk. «Take On Me»-videoen står att i musikkvideoens historie som ikonisk, og sjølve songen forblir ei tidlaus låt som aldri dør og debutalbumet står att som legendarisk. A-ha var det første norske bandet som oppnådde slik internasjonal suksess, og kanskje forblir dei også det siste.

Kommentar:

Salg av musikk får en opptur, men ikke som du tror.

Flere store artister selger rettighetene til musikken sin for å sikre seg økonomisk velstand. Samtidig gjør Tiktok at 50 år gamle låter kommer inn på hitlistene igjen.



BÅRD FLATJORD
NETLAND

Journalist i Under Dusken

I desember 2020 solgte Bob Dylan låtkatalogen sin på hele 600 låter til Universal Music for 300 millioner dollar, tilsvarende ca. 2,6 milliarder kroner. Her snakker vi altså om slagere som «Blowin' in the Wind» og «Knockin' on Heaven's Door» og mange andre kjente og kjære låter.

I den siste tiden har det vært en trend at artister gjør nettopp dette. Det å selge rettighetene til låtkatalogen sin innebærer at artistene gir fra seg de juridiske og økonomiske rettighetene til låtene sine. De gir også fra seg de ideelle rettighetene, som går ut på å bestemme hva musikken brukes til. Det at Dylan selv ikke eier katalogen sin betyr i prinsippet at man vil kunne høre «Blowin' in the wind» i dataspill og reklamer. Samtidig ligger det i avtalen et ansvar om at låtene skal forvaltes på en forsvarlig måte.

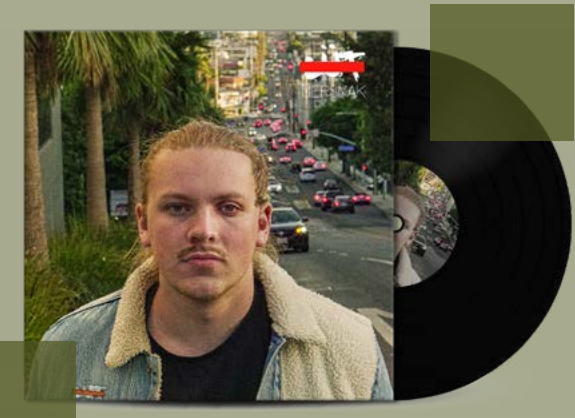
Andre artister som også har solgt rettighetene til låtene sine den siste tiden er Shakira, Mark Ronson, Neil Young, Barry Manilow, Fleetwood Mac og Journey. Hovedgrunnen til at de gjør dette er for å sikre seg økonomisk velstand. Internett og streaming gjør det mulig for nye lyttere å kunne opp-

dage gamle skatter som har steget i verdi, nettopp på grunn av internett og streamingens framvekst. Et eksempel på dette er hvordan sangen «Dreams» fra 1977 av Fleetwood Mac kom seg inn på hitlistene igjen etter at den ble brukt i Tiktok-videoer. Disse mekanismene gjør at hits kan bli hits igjen, og katalogen til noen så ikonisk som Bob Dylan lenge har vært meget attraktiv.

I de siste årene har det også kommet alternativer til de tradisjonelle musikkforlagene som bare holder til på nett. HIPGNOSIS er et eksempel på et internettbasert musikkforlag som blant annet kjøpte opp katalogen til Neil Young. Eierne av selskapet var her klar på at musikken skulle bli ivaretatt med respekt, og at det ikke skulle komme en «Burger of gold» i en reklame for fastfood, og refererer da til låten «Heart of Gold» fra 1972.

Det interessante er å se hvordan man har endret måten musikk kan bli brukt på, rollen det får i samfunnet og verdien det har. Det at tjenester som Tiktok har blitt en av de ledende måtene folk tar i bruk og oppdager musikk på, tilsier at musikkindustrien kanskje blir mer industrialisert enn noen gang. Det er slik store artister kan tjene langsiktige penger i dag, og nøyaktig hvordan dette vil påvirke andre trender i musikkindustrien er foreløpig ikke sikkert. Men om du plutselig hører favorittartisten eller favorittbandet i reklamer framover vet du hvert fall nå hvorfor.





Lüt – Mersmak

Lüt tar et steg opp fra debuten, og leverer en plate full av fengende og dynamisk festrock.

TEKST: Jens Waage | FOTO: Indie Recordings

Fire år har gått siden tromsøværingene i Lüt entret den norske rockescenen med brask og bram i 2017. Debuten *Pandion* var full av energisk, in-your-face punk, og med en svært unik falsetto-skrikende vokal var de nesten nødt til å skape oppmerksomhet. Samtidig bar den preg av å være noe rå og upolert – en typisk debutplate fra et ungt med band med noe å bevise.

Med slippet av oppfølgeren *Mersmak* har bandet både blitt eldre og fått selvstilliten som følger av en suksessfull debut. Resultatet er at Lüt høres både større og fyldigere ut, og det er lagt mer flid ned i låtskrivingen. I bunnen ligger fortsatt den fengende scandirock-riffingen som gjorde *Pandion* til en umiddelbar rocke-banger, men låtene på *Mersmak* er mer dynamiske. Det er gitt mer rom til varierende intensitetsnivåer, temposkifter og bridger underveis, og låter som «LÛTetero», «Ingenting Å Angre På» og «Bangkok Nonstop» føles storslagne.

Det er også positivt å se at bandet eksperimenterer musikalsk. «Homme Fatale» med Mats Devik på vokal er roligere, og henter mer fra indie enn punk, mens den knallsterke avslutningslåten «INDIÅ» er seig, mørk og klaustrofobisk. Samtidig gjør de noe luftigere låtene at Markus Danielsen Danjords vokalstil enkelte ganger blir satt på prøve. Hans energiske skriking funker bra til å gi låtene driv, men i roligere partier blir det noe rotete og anstrengt. I tillegg lengter man også etter mer modne tekster. Scandirocken har nok aldri vært kjent for dype introspeksjoner, men temaer som å feste uten å angre eller at vi sitter for mye på sosiale medier blir litt for enkelt.

Men selv de svakere aspektene er lett å se bort fra når Lüt setter gass. På *Mersmak* er det mer enn nok deilig riffing og allsang-refrenger å godte seg over, og bandet finner stort sett den perfekte balansen mellom hardt og skamløst. I tillegg viser de at de har tatt et steg opp fra debuten når det kommer til låtskriving, og albumet føles mer storslagent og varierende. Dette er akkurat det man vil se fra en andreplate, og *Mersmak* etablerer Lüt som en seriøs aktør innen norsk rock om dagen.



Death By Unga Bunga – Heavy Male Insecurity

Mossingene leverer en kruttønne med «sjarmrock» som det er vanskelig å ikke forelske seg i.

TEKST: Erik Peralta Løvaas | FOTO: Jansen Records

Siden de slapp debutalbumet *Juvenile Jungle* i 2010 har det østnorske rockebandet høstet lovord i både innland og utland, og bygget seg opp en lojal fanskare. I 2020 lanserte de både det westerninspirerte konsertkonseptet «Once Upon a Time in Deadwood City», og sin egen kölsch i samarbeid med bryggeriet Beer Flag. Nå tar de en helomvending og utforsker sin egne skjøre maskulinitet på sjetteskiven *Heavy Male Insecurity*.

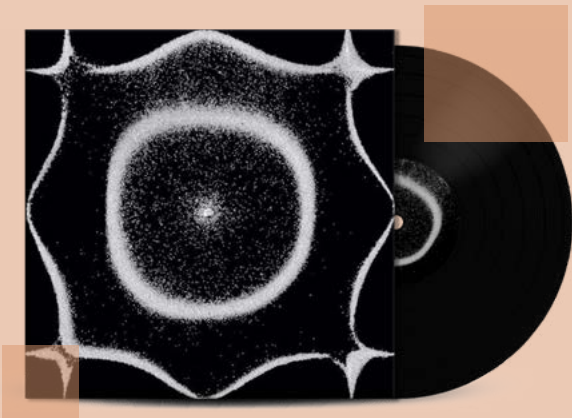
«Heavy» er det absolutt, for skiven er fra første stund en energibombe av de sjeldne. På startsporet «Modern Man» presenterer de et revidert maskulinitetsbilde, som nå inkluderer gode lytteferdigheter, og det å stå opp mot fordommer. Tempoet er heseblesende, og lydbildet utvilsomt av det røffe slaget.

Fengende refrenger er heller ikke mangelvare, og man trenger ikke se lengre enn til andresporet «Egocentric» for bekreftelse. Jeg føler meg kanskje som en emosjonell tenårings, men det skrikende refranget er så fengslende at jeg rett og slett ikke kunne brydd meg mindre.

Selv om Heavy Male Insecurity hovedsakelig kan kategoriseres som «garage rock», så flørter også gruppen tydelig med både «power pop» og «pop-punk». Det er en kombinasjon som fungerer ganske så utmerket. Gladsangen «Live Until I Die» er et godt eksempel på sistnevnte, som med et «catchy» lydbilde, og et inspirerende livsnyterbudskap, sniker seg rett inn i hjertet.

Albumtematikken består av både lystige og triste stunder, men i stedet for å rulle seg rundt i selvmedlidenhet, velger alltid bandet aksept og framoverlentheth. «All Pain No Gain» handler for eksempel om hvordan alderdom resulterer i fysisk svekkelse, uten å la seg konsumere av lidelse.

På Heavy Male Insecurity beskriver Death By Unga Bunga en ny mann. Denne mannen har lov til å være sårbar, og trenger ikke alltid å være en supermann. Men er det en god ting? Det synes i hvert fall denne mossingkvintetten.



Madlib – Sound Ancestors

Madlib hever standarden for beat-tapes og sementerer sitt navn som en av de største i prosessen.

TEKST: Are Kjeldsberg Skauby | FOTO: Madlib Invazion Label

Otis Jackson Jr., Quasimoto, Beat Conducta. Kjært barn gir seg selv mange navn, men de fleste kjenner han best som Madlib, den legendariske hiphop-produsenten fra Oxnard, California. Du kjenner han kanskje best fra flere anerkjente samarbeidsprosjekt med Freddie Gibbs og den avdøde MF DOOM. Sistnevnte, så vel som tidligere samarbeidspartner, og dessverre også avdøde J Dilla, har uten tvil satt sitt preg på Madlibs lydidentitet og verker.

Det har derimot rukket å bli en stund siden vi har fått høre et prosjekt som igjen er hundre prosent hans eget, og selv om han har porteføljen full av slike, er dette albumet ekstra etterlengtet blant hans fans.

Mye av grunnen til all blesten albumet har fått ligger i konseptet bak. *Sound Ancestors* er nemlig ikke satt sammen av Madlib selv, men heller av hans gode engelske venn Kieran Hebden, bedre kjent som elektronika-artisten Four Tet.

Ikke misforstå, det er likevel Madlib sitt album, men han trengte bare litt hjelp til kurateringen av de mange samplene han følte passet på albumet. Han fikk god hjelp, og det førte til det nesten tre kvarter lange albumet *Sound Ancestors*.

Madlib gir oss 16 låter med mye variert innhold. Fellesnevneren må være evnen til å fange oppmerksomheten med godt brukte virkemidler som kjennetegner Madlibs verker. De hardtslående og godt funky tromme-loopene kommer i første rekke, og følges som oftest opp med vokal-chops på flere ulike språk strødd over hele skiva, som sukker. Noen ispedd litt mer mening enn andre, slik som på feel good-låta «Hang Out (Phone Off)» hvor en ukjent sanger synger om å «spend a little time», antagelig foruten telefonen i hånda i tråd med Madlibs analoge tankesett. I andre enden finner man låta «Loose Goose», hvis hovedmelodi drives av noe som ligner en Kazoo og som støttes av vår alles kjære Snoop Doggs bekreftende «Fo shizzle, dizzle» over trommer som får slått kraftig fra seg.



Hilma Nikolaisen – Heritage

Den nedstrippede og døsige stemningen gir et album som får deg til å lengte etter sol og varme dager i det kalde været.

TEKST: Amund Fredrik Strømsnes | FOTO: Fysisk Format

Tidligere Spellemann-nominerte Hilma Nikolaisen fortsetter å vise seg som en sterk artist innenfor indie og psykedelia, bare denne gangen gjennom et nedstrippet album. Det rolige lydbildet uttrykt gjennom hele plata går perfekt sammen med Nikolaisen sin stemme og valg av akkompagnement.

Albumet starter med «Maybe Today (Satan)» som høres ut som en perfekt morgen. Nikolaisens myke og noe døsige vokal går perfekt sammen med en trillende tverrfløyte, mens et enkelt gitarriff går i bakgrunnen.

A-siden av plata avslutter med «Untitled (Where Are You Now)» og markerer enda et lite skifte i lydbildet. Tempoet og lydvolum har blitt skrudd opp. Der hvor man på A-siden ble introdusert til sol og skyfri himmel, begynner B-siden med en deilig regnværslåt hvor man ser ut av vinduet og lengter rolig etter den fine dagen man nettopp opplevde. Regnværslåten «Season Blue» er definitivt ett av høydepunktene på plata, men dette er også det eneste høydepunktet på B-siden.

Siste låten på platen nærmer seg åtte minutter i spilletid og er første tilfellet på platen hvor man får høre gitar med vrengh. Første gang man hører det korte gitarriffet skjære seg inn, er det som om noen drar neglene sine over en tavle. Videre gjennom låten hører man mer og mer til den høylytte bråkmakeren, men det blir en kjent stemme i miksen. Det eneste som forhindrer låten fra å være solid er valget av perkusjon som kunne ha kommet fra et Hammond-orgel. Etter seks minutter med gjentagende perkusjon lengter man faktisk etter elgitaren.

På denne platen har Nikolaisen gått inn for et mykere og nedstrippet lydbilde som hun mestrer godt. Hun har levert en plate med et helhetlig inntrykk hvor alle låtene, på tross av sine særpreg, passer sammen på en eventyrlig måte. Det aller største problemet man kan finne med platen er at det er et sommeralbum som kommer ut nå på vinteren.

Student-Skalender

ONSDAG 24. FEBRUAR

22. juli. Det vanskelige oppgjøret
Kl. 19.00, Litteraturhusets Facebook-side
Det er nesten ti år siden terrorangrepene den 22. Juli, men har vi lært noe av det? Tok vi noen gang et ordentlig oppgjør med ideologien bak handlingene? Tidligere generalsekretær i AUF, Renate Tårnes, og bystyrerepresentant for Arbeiderpartiet, Sofie Rosten Løvdahl, var begge på Utøya under terrorangrepet. De mener begge at AUF har måttet stå mye alene i debatten etter 22. Juli. Adresseavisen Midtnorsk debatt og Litteraturhuset i Trondheim inviterer til en digital panelsamtale om temaet.

TORSdag 25. FEBRUAR TIL TORSdag 25. MARS

Den hemmelige hagen
Kl. 21.00, Trøndelag teater, Gamle Scene
Hypp på en magisk reise inn i det fremmede. *Den hemmelige hagen* er et av flere stykker som kommer tilbake på Trøndelag Teater denne våren, etter at fjoråret forkludret forestillingsplanen. Denne kritikerfavoritten har slått an både hos barnefamilier og voksne.

FREDAG 26. FEBRUAR

Signe Dø
Kl. 21.59, Knaus på Klubben
Oslo-baserte Signe Danielsen Øgrim, bedre kjent under artistnavnet Signe Dø, er klar for å gjøre Klubben til sitt eget lille univers. Debutanten tar med seg «Evaporate» og andre smakebiter fra den kommende debut-EPen *Ways of Escaping*. Med en kombinasjon av sårt og majestetisk lydbilde er Øgrim klar for utfordre popmusikkens grenser.

HELE FEBRUAR OG MARS

Forestillinger på Rosendal Teater
Rosendal teater, Innherredsveien 73
Utfordreren Rosendal teater har overlevd det vanskelige førsteåret. Denne våren kan du se på filmer som Baz Luhrmanns *Romeo + Juliet* (1996) (27. februar), og forestillinger som FORELSKA! (28. februar) og MØRKEROMMET (10. mars).

LØRDAG 27. FEBRUAR

Samfundsmøte: For sent å snu.
Kl 18.00, Studentersamfundet
Temperaturen på jorda har steget med 1,13 grader siden forindustriell tid, og med varmere vintre, flere naturkatastrofer og mer ekstremvær merker vi allerede konsekvensene. Flere mener at det er for sent å reversere klimaendringene, og at vi allerede er rett på vei inn i en alvorlig krise. Samfunnsforsker ved indøk NTNU, Heidi Rapp Nilsen, forsker ved CICER, Borgar Aamaas, og forsker ved institutt for tverrfaglige kulturstudier på NTNU, Marius Korsnes kommer til Samfundet for å diskutere de vanskelige spørsmålene rundt klimakrisen.

FREDAG 5. MARS

Juno
Kl. 20.00, Lokal Bar-Scene-Klubb
Etter å ha måttet avlyse konserten i fjor er Juno endelig klare for å spille for oss igjen. Kvintetten fra jazzlinja ved NTNU debuterte med storm i fjor med debutplata *Young Star*. Med en blanding av jazz og pop, krydret med rap og eksperimentell improvisasjon, utfordrer Juno hva sjangerbegrepet har å si i musikkverdenen. Uavhengig av hvor man ønsker å plassere dem gir Juno oss groovy hooks som er umulig å ikke kjenne på kroppen, og lover god stemning på Lokal denne fredagskvelden.

FREDAG 13. MARS

Death by Unga Bunga
Kl. 21.00, Trykkeriet Scene
Guttebanden fra Moss tar en tur tilbake til 60-tallet, og tar med seg garasjerocken fram i søkelyset igjen. Ti år er gått siden debuten med *Juvenile Jungle*, og ti år må feires med et heidundranes plateslipp, noe Death by Unga Bunga klarer med glans. Nyslupne *Heavy Male Insecurity* er en kruttønne med «sjarmrock» det er vanskelig å ikke forelske seg i, og det blir uten tvil svett stemning når Death by Unga Bunga inntar Trykkeriet Scene.

KVISS

KVISSMESTERE: Emelie Kjæmli Kristiansen, Benedikt Erikstad Javorovic
Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

1.

I ligningen $E = mc^2$, hva står c for?
2.

Hvilken ingrediens gir tacokrydder den spesielle smaken?
3.

Hva slags klesplagg lagde selskapet Stetson, som blant annet hadde sin 10-gallon-modell som ble en viktig del av mange menns garderobe på 1800-tallet?
4.

Siv Jensen går av som partileder i Fremskrittspartiet. Men hvem pekte Siv på som ny leder og nestleder?
5.

I hvilken by ligger begge de prestisjetunge universitetene Harvard og MIT?
6.

Norge vant VM-gull i skiskyting-stafett for herrer lørdag 20. februar. Hvem gikk første etappe – og hadde bursdag (samme dag)?
7.

Hvilken by blir europeisk kulturhovedstad i 2024?
8.

Hvilken kjent norsk artist skal spille Askepott i den nye versjonen av *Tre Nøtter til Askepott*, som spilles inn for tiden?
9.

Du finner Studenterrytta like ved hvilken høyde?
10.

I år er det internasjonalt år for frukt og grønnsaker. Hva er Norges mest spiste frukt?
11.

Hva slags dyr har lagt egg i huden din når du får skabb?
12.

NTNU (og tidligere NTH) har vunnet Nobelprisen i tre kategorier. Hvilke?
13.

Når ble RBK stiftet?
14.

Hvilken adresse har Studentersamfundet i Trondhjem?
15.

Ved hvilken by renner Glomma ut i Oslofjorden?
16.

Hvilken app for drop-in samtaler har blitt både omfavnet og kritisert av journalister, politikere og kjendiser den siste tiden?
17.

Et norsk team har vært med på å bygge roboten som landet på Mars torsdag 18. februar. Hva heter den?
18.

Hvilken delstat i USA har slitt med frost som blant annet har ført til store strøbrudd?
19.

Hva er den lengstgående Broadway-musikalen?
20.

Hva heter låta Tix vant Melodi Grand Prix 2021 med?

1) Lysets hastighet 2) Spisskummen 3) Hatter (cowboyhatter) 4) Syli Lishaug og Kelli Solvik-Olsen 5) Boston 6) Surtia Holm Lægreid 7) Bode 8) Astrid 9) Gråkallen ! Bymarka 10) Bonan 11) Midd 12) Kjemi, fysikk og medisin 13) 1917 14) Elgeseter gate 15) Fredrikstad 16) Clubhouse 17) Ferseverance 18) Texas 19) The Phantom of the Opera (spilles ennå, og åpnet i 1988) 20) «Fallen Angel»

HVILKEN MGP-DELTAKER ER DU?

ILLUSTRASJON: ANE MORKEMO

0–7 poeng:



AVDANKET MANN (60):
Det kan være at sist du hadde en god låt hadde Berlinmuren nettopp falt og nå fungerer å framstå ungdommelig like bra som liberaliseringen av østblokkøkonomiene. Eller kanskje har du forent deg med en gruppe av menn (60) for å spille et nummer som det ikke høres ut som dere har øvd på en gang. Uansett blir det nok ingen finale.

8–14 poeng:



UNG OG LOVENDE ARTIST SOM ALDRI BLE HØRT FRA IGJEN:
Har ofte kommet på tredje plass i *The Voice* eller sjette plass i *Idol*. Gjerne ung, pen og ikke sluppet en eneste låt før. Uansett er kravene her lave nok til at du får en siste hurra før du aldri blir hørt fra igjen.

15–19 poeng:



«WOW, ER HEN MED I MGP?»:
Kanskje er du et NRK-tryne, kanskje er du sjokkerende nok Norges mest populære artist, som har gått fra å synge om kuser til å synge om hjerter. Uansett blir du en stor snakkis blant de som ikke bryr seg så mye om MGP.

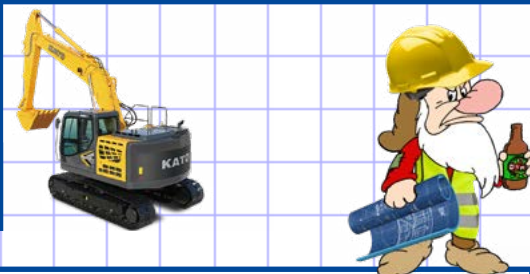
20–poeng:



JÆVLIG FET I MGP, IKKE SÅÅ KUL UTENFOR:
Noen sjangere eksisterer knapt utenfor MGP, ofte basert rundt en form for tradisjonell folkemusikk og moderne hurtigpop. Det funker alltid i MGP, men dessverre ikke helt utafør. Kanskje verden bare ikke er klar for ditt geni.

REGISTRERER

...at morna, Siv
...at velkommen, Sylvi <3
...at vi gleder oss til din neste feature i Trondhjems frieste presse!
...at vi dog tviler på at det er så mye mer å blottlegge etter at du var innom sist*
...at NTNU går til innkjøp av mikrofoner berget fra kondemnerte Nokia 3310 for å bedre lyd kvaliteten i videoforelesningene
...at sex er digg, men har du prøvd munnbleiene til NTNU?
...at nye minglearealer på Dragvoll var århundrets investering
...at folkeaksjonen bevar Trondheims styggeste drivhus
...at **husk** å lukke trykkventilene på Kjelhuset før du går hjem for dagen
...at vi er inne i runde **ørten** av regjeringens åpne student-pandemi-pingpong-turnering
...at heldigvis har Asheim gitt deg lov til å ta opp mer lån
...at du kan tjene nesten like mye på det som toppsjefene tar ut i utbytte, om du setter det i krypto og Gamestopaksjer
...at Fitteblekka er **Karen Mjør**s største fan
...at som om ikke det liknet nok på Wattpad-fanfiction fra før av
...at fra nå av benker vi innledere til Samfundsmøte
...at vi mottar også benkeforslag til instituttleder ved ISA
...at favorittene våre er Karen Mjør og Colargol
...at ingenting roper fred høyere enn en **stor xylofon**
...at hater Trondheim kommune samer?
...at de henger i hvert fall ikke opp **flaggene deres** over Elgeseter bru
...at kanskje de henger under, hvem vet
...at stol ikke på en person som ser ut som en håndverker i disse dager
...at **sorry**, DG
...at til slutt får ITK muligheten til å stjele valget
...at FGs eneste oppgave blir å ta skjermbilder av streamen
...at de veit alltid om du ikke kreditterer dem
...at Fitteblekkas journalister får muligheten til å hacke bingoen
...at vi ønsker fortsatt poststemmer (falske)
...at må vi likevel gjennomleve analkavalerene i Pirum enda en gang?
...at Fitteblekkas redaktør hater bart
...at sounds like internalisert trøndersjikaner to me
...at motespalten fra Fitteblekkas spåkoner er som **høykultur** å regne i Oslo-Tassen
...at det er vel det meste, forøvrig
...at vi benker Benedikt til Samfundetleder, **igjen**
...at bli med oss i kampen mot fittemedias Mjørpropaganda!



UTGAVENS DYR: SAMFUNDETLEIAREN

Lett i løyet og med ein livleg, likandes latter, majestetisk og merkverdig, har me minneverdige Mjør. Farleg fort forlet ho oss før vi vel bort ein fiffig studentleiar, men til neste leiar nokon nominerer: Me heiar! Ho har i Under Dusken sine saker skrive, slik ein gammal mann på bussen har skreve. Eit verk av ein venespleisar,

vassande i veldige, vene valdar, over veike, vemodige fyrsteklassingar utan vidare venar. Heilt og haldent har ho hatt haust i det heimlege Huset, tvi tvi til politikken traust du trår. Klart er det at i huset kledd med koseleg, rosenrød kulør, styres for alltid i våre hjarte av verdige Karen Mjør. Akk, våre studenthjarde blør.

DATINGARRANGØR: KAREN MJØR TAR PÅ SEG EI BØR OG TRØR INN SOM KJÆRLEIKSOPERATØR

Nå som Karen Mjør skal tre av som vennespiser, og skal hun gå inn som Karen gjør kjærestespleising Etter flere måneder stengt inne på hyblene, vil Mjør vise fram sine guddommelige spleisningsevner ved å personlig sette sammen par av alle single studenter. Absolutt alle, påpeker hun.
-- Eg trur ikkje at nokon har vondt av å skaffa seg ein elsker eller ei elskarinne, eller gjerne fleire, utroper hun.
Ved spørsmål om hvordan hun tenker å gjennomføre selve kjærestespleisingen, tenker Mjør at hun har utrolig bedre smak enn det studentene selv har. Det vil da ikke være vanskelig å finne perfekte matcher til enhver singel student i Trondheim.
-- Når eg, Karen Mjør, er ferdig med Trondheim, vil alle mono- og polygame par vera Karen Mjør approved, nikker hun svært fornøyd. Videre forteller hun at hun kommer til å spleise studentene ved å stalk.. spørre pent etter deres utdanning, campus, høyde og målform. Utspørringen består av å lese i teblader og kaffegrut, flere økter med

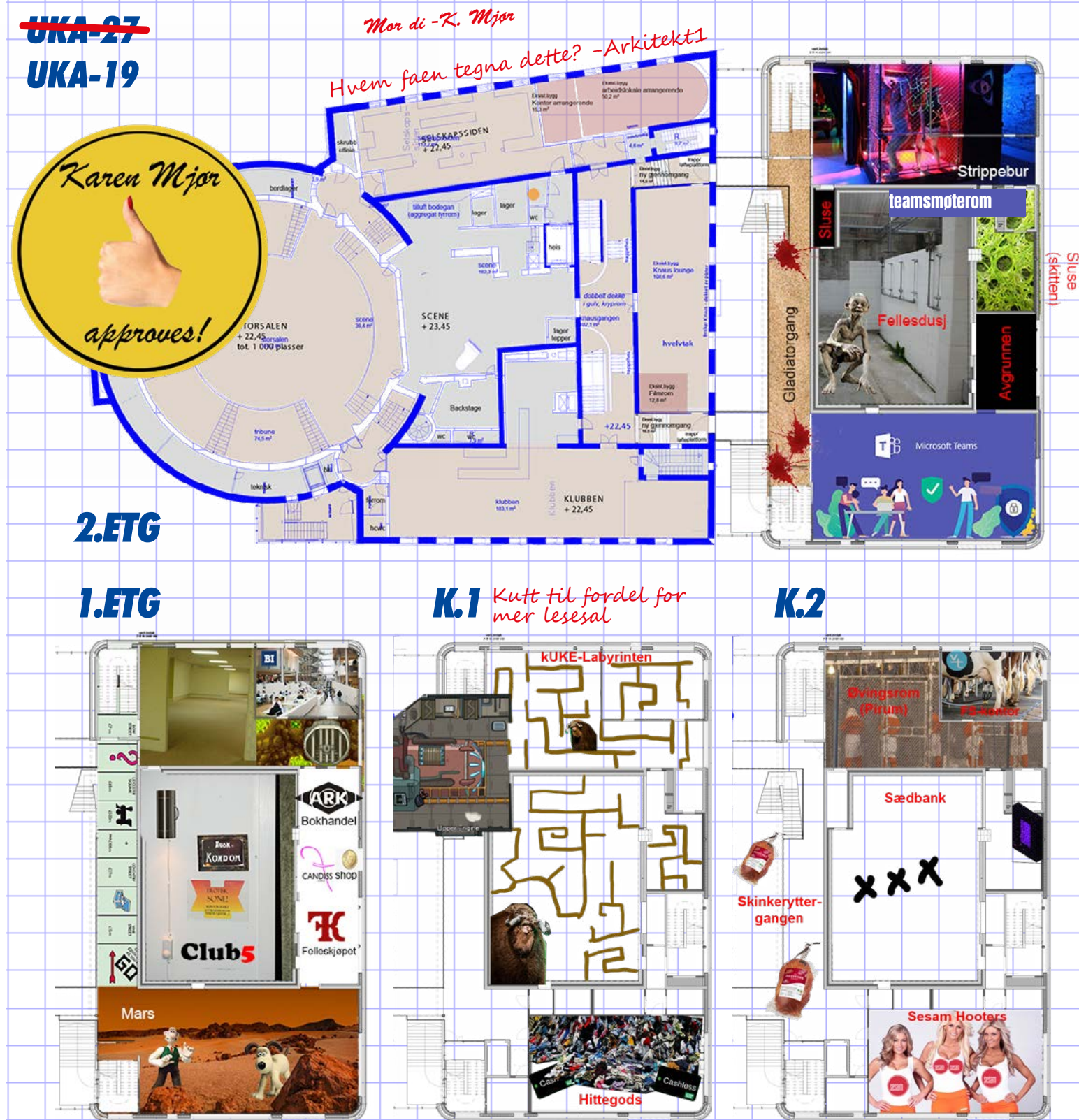
ouijabrett, besøk hos spådamer, energitilpasning gjennom krystaller og fysisk kjærestesøken med ønskekvist.
-- Eg vil jo også finne den store kjærligheten, min heilt egne Karens mjør, om du skjønner kor eg vil hen, blunkar hun mens vi skjønner akkurat hvor hun vil hen.
-- Men enn so lenge er det bare med hugleiken, legg ho til. Mjør sier hun nå har mange prosjekter på asjetten ettersom hun gir seg som Samfundetleder.
• Karen Mjør sykkeloperatør
• Et sykkelritt fra Samfundet til Utne som heter Karen trør, behjelpet av Karen sykkeloperatør. -- "Karen kjør!"
• En psykisk helsetjeneste som heter Karen spør
• Et veldedig prosjekt for underprivilegerte munkar i Rührdalen, kalt Karens brør
• Besteforeldrenes trekkspillopplæring, nemlig Karens gehør

Mjør forteller at hun har mange yrkesveier, for som hun sier, bedre Karen føre var enn etter snar!

FITTEBLEKKA PRESENTERER TEMAUTGAVE: KAREN MJØR

ARKITEKT OG BYGNINGSLEDER ANMODER BYGGEPROSESSEN FERDIG INNEN:

~~UKA-21~~
~~UKA-23~~
~~UKA-27~~
UKA-19



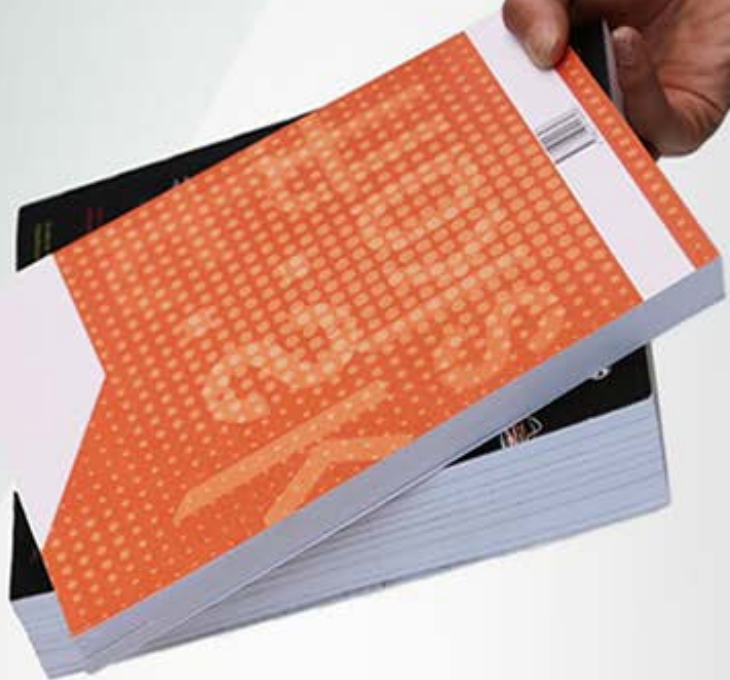
AKKURAT NÅ: NYTT FORSLAG TIL ROMPLAN I STUDENTERSAMFUNDETS NYBYGG!

*FRA ARKIVET

STUDENT?

MILJØBEVISST?

SKAFF PENSUM BRUKT



iBok.no

Norges største markedsplass for
kjøp og salg av brukt pensum