

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.10 105. ÅRGANG 15.10.19 - 05.11.19



**SELVBILDE
TIL
SALGS**



MANGLER DU FORTSATT NOEN PENSUMBØKER?

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



iBok.no

Norges største markedsplass for kjøp
og salg av brukte pensumbøker



12

FÆRRE STUDERER I UTLANDET:

På tross av lave tall på nasjonal
basis tar stadig flere studenter ved
NTNU deler av studiet i utlandet.
NTNU ønsker å gjøre drømmen om
utveksling så tilgjengelig som mulig.



30

KROPP ER TOPP:

Nye retningslinjer for
influensemarkedsføring skal
minke kroppspress blant unge.
Mange mener at dette kun er et
steg i riktig retning.



58

KPUNCH ROCK-BANDET COMBOS:

Det unge bandet mener de ble en
gruppe som et resultat av mange
tilfeldigheter, men at de deler en
spesiell vibbe som gjør musikken
tight.

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

16

SMITTEFARLIG FØR HOSTEN:

Virolog Andreas Christensen
forklarer hvorfor du blir syk og
hvorfor du blir frisk fra høstens
store prøvelse, forkjølelsen.

42

UKORREKT LITTERATUR:

Dag Solstad er ute med sin siste
roman Tredje, og siste, roman om
Bjørn Hansen. Han snakker ut om
kjønnskvoteering på pensum, døden
og politisk ukorrekt litteratur.

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.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



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

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

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

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

REDAKSJONSSJEF
Andreas Haugland
redaksjonssjef@studentmediene.no

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

SALGSSJEF
Sindre Sæthlem
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Marte Sæfther Ottesen
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Sigrid Solheim
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Marthe Bjerva
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Tomine Barstad Solvang
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Vilde Aurora Halle Tvedten
[fooredredaktor@studentmediene.no](mailto:foredredaktor@studentmediene.no)

SPORTSREDAKTØR
Emil Sørheim
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Maren Høgevdal Busterud
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Torstein Olav Eriksen
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Aslak Høberg Liaaen
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Astrid Bøhler
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Erlend Gylver (sjef), Håkon Pedersen,
Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen
Ejvemo, Kaia Sørlund, Lisa Botterli Flostrand,
Sander Engen, Mathias Kristiansen, Anders
Brun

GRAFIKERE
Aslak Høberg Liaaen, Tanja-Irén Harsvik
Haugen, Ingvald Lyngnes, Marius Thorvik

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

FORSIDE
Karine Fredriksen

Er ikke puppepose det samme som BH?



UTVEKSLING PÅ GODT OG VONDT

THERESE
FJORDEN LYSHEIM

Nestleder

I Adresseavisen i januar i år kunne vi lese om tidligere rektor Gunnar Bovims holdning til utveksling ved NTNU: Innen fem til ti år må alle NTNU-studenter må ha et utenlandsopphold i løpet av studietiden. I denne utgaven av Under Dusken forteller seniorrådgiver Wolfgang Laschet ved internasjonal seksjon ved NTNU at universitets handlingsplan i dag tar utgangspunkt i at 20 prosent av bachelorstudenter og 40 prosent av masterstudenter drar på utveksling.

De positive sidene ved utveksling, som NTNU skilter med på sine nettsider, er mange. Innsyn i språk og kultur, nye perspektiver, mulige emner som ikke tilbys her hjemme, samt egenutvikling i form av selvstendighet

Utenlandsopphold er en viktig mulighet, men bør forbli noe man selv velger.

og initiativtaking. Samtidig hører vi stadig vekk at veien til slikt CV-krydder ikke alltid er så enkel. For selv om sykepleierstudent Sara Rognlid er positiv til sitt utenlandsopphold, kan hun også fortelle om en prosess preget av manglende informasjon. Selv har jeg lignende erfaringer i forbindelse med feltarbeid, der administrative saker kunne vært mer effektive, til fordel for alle involverte parter.

I tillegg til papirarbeid, som en nødvendig del av utenlandsopphold i studietida, skal vi huske resultatene fra Shot-undersøkelsen i 2018. Selv om studenter generelt trives i Trondheim, og antall respondenter må tas i betraktning, så kan studieløpet være tøft nok uten at man er nødt til å

flytte over norskegrensa. Obligatorisk utveksling kan gjøre at enkelte studenter bukker under for et press fra universitets øverste hold.

Fredag 11. oktober gikk fristen for å søke på rektorstillingen ut. NTNUs styreleder Svein Richard Brandtzæg fortalte til Universitetsavisa i september at ansettelsesprosessen vil bli tidkrevende, hvor håpet er å få på plass Bovims erstatter over nyttår.

Jeg håper vedkommende tar utveksling på alvor. Likevel, Bovims ønske om at *alle* skal ut, virker for meg som et usannsynlig og potensielt uheldig mål. Studenter er individer, ikke materielle brikker som skal flyttes bare fordi de i prinsippet kan.

pedagog —
studentene



— med hjerte for lærerstudenter

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

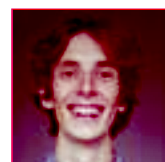


Send **PS** til **02014**
og bli medlem i dag.
Gratis medlemskap!

DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK

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

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.



IVER BOGEN

Student

ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Hørselen er en utrolig ting. Den er en kilde til stor nytelse, gjennom blant annet musikk, men også stillhet. På den andre siden er hørselsskade en konstant plage, og i mange tilfeller uhelbredelig. Da er det ikke lenger noe stillhet å lytte til, og sosialt samvær kan bli utfordrende. Det kan skje hvem som helst. Hørselen er svært ømfintlig, og langt mer utsatt for skade i hverdagen enn andre sanser. Spesielt utsatt er folk som liker å ha det veldig gøy ved å dra på konsert.

Lydnivået på alle forsterkede konserter jeg har dratt på siden sommeren har vært SJUKT høyt. Jeg har vært dum som ikke har brukt hørselsvern, men håpet at det skulle gå bra. Denne tankegangen, som jeg vet mange nordmenn deler, er en direkteise til Støyskadeland. Skal lyd på konsert være høy nok til at alle hører den? Ja. Skal den være så høy at hver konsonant skjærer som en kniv rett inn i trommehinnene, og slå som et slag i trynet som kunne slått ut en proffbokser, i et rom så lite som Lokal Scene? Herregud, nei. Alle hører jo alt mer enn godt nok. Og alle rundt meg sitter med dårlige pokerfjes og tenker «går dette bra, da?» Nei! Absolutt ikke! Og jeg sitter og digger til den fantastiske musikken, med fingrene så langt inn i ørene at de nesten rører hverandre. Man ser jo ikke tilregnelig ut.

Å være på utekonsert med Highasakite på Moldejazz i sommer, selvfølgelig med fingrene stappet inn i ørene, var som å se tre tusen mennesker frivillig gå barbeint i lava. Folk står der med ølen i hånda og prater med gjengen sin som om dommedagstrompetene ikke lyder kun tjue meter fra dem. Hvert drønn fra bassen føltes i hjertet som det føles når man får et brev i posten om at dama di har slått opp, eller at barnet faktisk ikke er ditt. På Spacemonkey,

også i Molde i år, var det flere som dro fordi de trodde lyden faktisk skulle gå utover helsa deres, enn de som dro fordi de ikke likte musikken. Det var som musikkens Ironman-triatlon.

Det bringer oss til konsekvens nummer to: Lydnivået trekker ned konsertopplevelsen fordi tilhørere blir for slitne i hodet til å nyte musikken, selv om de liker den. Så slitne at de drar. Da har lydteknikerne, eller artistene selv, skutt seg i foten. Det er absolutt mange lydteknikere som passer på å skåne publikummet sitt, og dem vil jeg takke varmt. Lydnivået på konserter

kan ikke fortsette å være så høyt som nå. Videre må alle bevisstgjøres om at trommehinnen ikke er laget av stål. Hvis ikke, vil vi få hundretusener av nordmenn som lever med unødvendig, selvpåført pine.

Hvis du bruker redningsvest på havet, bruk ørepropper på konsert.

Hvis du gir barna dine øreklokker på nyttårsaften, unn deg ørepropper på konsert.

Hvis du går i offentligheten med klær på, bruk ørepropper på konsert.



Pass på deg selv, hvis lydteknikeren ikke gjør det

TRENING MED MENING



SARA CARDONA

Elev ved Trondheim
Katedralskole

ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Det er ikke en hemmelighet at avfall på avveie er et stort problem i dagens samfunn. Ifølge Naturvernforbundet havner 6,4 millioner tonn søppel i verdens hav hvert år, og dette er rett og slett ikke greit. I FNs bærekraftsmål står det klart og tydelig at vi må «handle umiddelbart for å bekjempe klimaendringene og konsekvensene av dem». Vi kan ikke ignorere dette!

Trondheim Katedralskole arrangerer nå en bærekraftfestival. Under festivalen har alle fagene fullt fokus på FNs bærekraftsmål. Blant annet skal elevene plogge i kroppsovingen. Kort forklart er plogging trening med mening. Når elevene drar på joggetur, tar de med seg en pose og kanskje et par hansker og plukker søppel på veien. For det skal ikke så mye til. Dette er et enkelt tiltak som kan være med på å forebygge dagens forsøplingsproblem. Hvis du har tenkt deg på joggetur, en rolig spasertur i marka eller kanskje du bare er på vei til skolen, kan du fortsatt være med på å gjøre en forskjell. Dersom du for eksempel ser en plastflaske liggende på bakken kan du tenke på at det tar hele 450

år før flasken blir nedbrutt, mens det tar deg kun et par sekunder å plukke den opp.

Når du plogger slår du to fluer i en smekk. Hvis du allerede har tenkt deg ut, kan du like godt bare ta med deg en pose og et par hansker. Med plogging kan du også kombinere kondisjonstrening med en styrkeøkt hvis du for eksempel tar en knebøy for å plukke opp søppel du finner på veien. Du redder altså miljøet og får en god treningsøkt med på kjøpet. Vinn-vinn!



TRONDHEIM OG STUDENTENE BUDSJETTVINNERE



ISELIN NYBØ

Forsknings- og høyere
utdanningsminister (V)

ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler
FOTO: Marte Garmann

NTNU og Trondheim har mye å glede seg over i regjeringens budsjettforslag for 2020. Vi har funnet plass til både prosjekteringen av Ocean Space Center og campussamlingen og 12 millioner i økt tilskudd til Kavli-instituttet som huser nobelprisvinnerne Edvard Moser og May-Britt Moser. Samtidig øker bevilgningen til NTNU med 71,5 millioner kroner og passerer dermed 7 milliarder kroner.

I tillegg har NTNU tidligere i høst også fått klarsignal til å starte bygging av det nye kombinasjonsbygget i Elgeseter gate 10. Trondheim står med andre ord overfor store og viktige endringer i årene fremover. Endringer som vil bidra til at både Trondheim, Trøndelag og Norge vil stå enda sterkere rustet til å omstille oss.

Mer å rutte med for studentene

I budsjettforslaget for 2020 fortsetter vi også satsingen på studentene. I Norge skal alle ha økonomisk mulighet til å ta høyere utdanning. For å sikre den retten, er det viktig med god studiefinansiering og et godt velferdstilbud for studentene.

Derfor har regjeringen og Venstre siden 2017 trappet opp studiestøtten for heltidsstudenter i høyere utdanning og fagskole fra ti til elleve måneder. Til neste år innfrir vi målet om 11 måneders studiestøtte og det vil virkelig gjøre en forskjell for studentene. Sammen med tidligere økninger betyr det at nesten 178 000 heltidsstudenter får 14 600 kroner mer å rutte med enn før Solbergregjeringen tok over i 2013. Før dette stod studentenes kjøpekraft stille i mange år.

Studentboliger og levekårsundersøkelse

I tillegg inneholder regjeringens forslag til statsbudsjett flere grep for å gjøre det enklere å være student. Det å ha et sted å bo som ikke er for dyrt mens man er studenterviktig. Det sikrer både et rimelig og forutsigbart botilbud for studentene, og lavere priser i boligmarkedet. Derfor har regjeringen og Venstre over flere år prioritert å bygge flere studentboliger. Den satsingen fortsetter vi med neste år og setter av penger til å bygge 2 200 nye studentboliger. Til sammenligning lå gjennomsnittet på ca. 1 000 tilsagn i året under den rødgrønne regjeringen. Men vi er også avhengige av at studentsamskipnader ønsker å bygge flere boliger, og at vertskommunene legger til rette for det. Her har vi fortsatt en vei å gå.

I tillegg skal det gjennomføres en levekårsundersøkelse blant studentene. En levekårsundersøkelse vil gi oppdatert kunnskap om levekårene blant studenter, blant annet arbeid ved siden av studiene, bidrag fra familien, gjeld og forbruksvaner. Dette er viktig informasjon som vi kommer til å bruke når vi skal lage nye tiltak for å bedre studentvelferden ytterligere. For det er ingen tvil om at regjeringen kommer til å fortsette satsingen på tiltak som skal gjøre studentlivet enklere.

Forskning og høyere utdanning er løsningen

Målet for regjeringen er å skape et grønnere, mer moderne og tryggere Norge. Da er forskning og høyere utdanning helt avgjørende. Derfor har universiteter og høyskoler hatt en realvekst på nesten 17 prosent siden 2013. Det har også vært en stor økning i satsingen på forskning. Vi foreslår å bruke 12,5 milliarder mer i 2020 enn i 2013, og for femte år på rad bruker vi over en prosent av bruttonasjonalproduktet på forskning og utvikling. Det viser at regjeringen prioriterer høyere utdanning og forskning høyt, og at sektoren sett under ett aldri har hatt bedre rammer og mer penger enn nå. Trondheim, som hovedsete for Norges største universitet og det største forskningsinstituttet, har fått viktige deler av økningen.

Fra Logos til Mythos

Debatten om kvinners rolle i filosofien skaper fortsatt overskrifter. Nå reagerer studenter og ansatte på ny ex.phil.-bok.

TEKST: Synne Didirksen og Sondre Aksnes Yggeseth

Den siste måneden har kjønnsbalansen blant ansatte filosofer ved NTNU vært et tema i både nasjonale og interessebaserte aviser. Dette kommer i kjølvannet av at Institutt for filosofi og religionsvitenskap i mai 2019 valgte å ansette menn i ti av de ti utlyste stillingene, fordelt mellom universitetslektorer og førsteamanuenser, på tross av 43 kvinnelige søkere. Samtidig har det også blitt satt fokus på skjevfordelingen av kvinnelige filosofer i undervisning, da spesielt i emnet ex.phil., som er obligatorisk for alle studenter ved norske universiteter.

Tanke og handling

I anledning sammenslåingen av NTNU, HiG, HiST og HiÅ kom NTNU dette semesteret ut med et nytt opplegg for ex.phil., samt en ny lærebok *Tanke og handling – filosofi, vitenskap og samfunn*, hvor andelen kvinner i referanselisten blir kritisert.

– En skulle tro at den også ville inneholde en del stoff fra kvinnelige filosofer. I det siste århundret, og spesielt etter 1950, har mange kvinnelige

filosofer kommet med viktige bidrag, forteller professor i filosofi Solveig Bø ved NTNU.

I 2016 hadde studenter ved instituttet for filosofi en aksjon mot at bare elleve av 495 sider var viet tanker av kvinner, og gjennom bloggen Aksjonexphil ytret de en alternativ pensumliste, hvor vi finner både moderne navn som Simone de Beauvoir og Judith Butler, men også eldre forfatter som Olympe de Gouges og Marie de Gournay. I tillegg hang studenter opp plakater og bilder av mannlige filosofer med teksten «All men are created equal» i vår.

– Mange av filosofene på den listen kunne ha fortjent en plass i et nytt pensum, mener Bø.

Hva er fornuft?

Den nye læreboka skal presentere og diskutere temaer knyttet til grunnleggende menneskelige spørsmål på en måte som skal gjøre studentene bedre i stand til å drøfte problemstillinger aktuelle i vår tid. Bø påpeker at den nye boka tar utgangspunkt i fornuft, noe som for så vidt kan forsvares, men at mennesket er mer enn fornuft,

og fornuften uten kropp er ikke menneskelig.

– Når man definerer fornuft på en måte som gjør den uavhengig av kroppen og knytter nøytralitet og objektivitet til det, blir lett det som strider med nordeuropeiske menns tankegang oppfattet som irrasjonelt, i alle fall i en grov lesning, og vi finner lett eksempler på dette hos de “store” filosofene.

Bø forklarer at en slik definisjon av fornuft eksempelvis kan gjøre at kvinner oppfattes som mer emosjonelle enn menn og dermed mer irrasjonelle fordi fornuft og følelser betraktes som motsetninger.

– Hvilken type fornuft som forsvares er i seg selv et interessant spørsmål, mener Bø.

Hva er kvalitet?

Den 19. september ble temaet diskutert under Dagsnytt 18, med tidligere filosofistudent Anna Kvam og professor Truls Wyller. Wyller er en av medforfatterne av den nye pensumboka. På spørsmål om den lave kvinneandelen mener Wyller at

fokuset har ligget på kvalitet, og ikke på kvotering basert på menneskelige karakteristikk som kjønn eller rase. Førsteamanuensis Øyvind Eikrem ytret også et lignende standpunkt i et intervju med Klassekampen:

– Mitt hovedpoeng er at kriteriene for inkludering og ekskludering av tenkere ikke kan være basert på et kjønnets premiss.

I spørsmålet om kvalitet trekker Bø fram diskusjonen av temaet totalitarisme fra læreboka, der Karl Popper som kjent for vitenskapsteori, er med, men ikke Hannah Arendt:

– Arendts *Origins of Totalitarianism* er et minst like viktig bidrag, noen av oss vil mene, langt viktigere, enn Poppers *The Open Society and Its Enemies*, derfor bør hun inn.

I debatten med Dagsnytt 18 ble Wyller også konfrontert om at Arnfeldt ikke er med i den nye pensumboka. Han svarte at hun ble sterkt vurdert,

men havnet utenfor det utvalget de til slutt valgte å ta med. Han sier likevel at hun allerede vurderes sterkt til en mulig revidert utgave.

På UiO skal den internasjonalt anerkjente filosofen Sally Haslanger fra MiT ha en gjesteforelesning om hvordan sosiale praksiser kan være undertrykkende, forteller Bø.

– Det som undertrykkes her er kvinners bidrag, og det trengs ikke 50 år til før de blir skrevet inn i pensum. Det kan gjøres nå.

Pensum legger føringer

Bendik Eidem tar ex.phil. i år, og mener han og medstudentene stoler på forfatterne av boka. Student på årsstudium i filosofi, Elise Hegstad, sier at hun ikke har tenkt så mye over den lave representasjonen av kvinner på pensum. Hun ble derimot overrasket over den skjeve kjønnsbalansen blant studentene, som hun hadde forventet

å være ganske jevnt fordelt mellom kjønnene.

– Når man tenker på filosofer, tenker man på menn, så det hadde vært fint å få med flere kvinner på pensum, sier Hegstad.

Læringsassistent i ex.phil. og tidligere masterstudent i filosofi, Frida Aune Borstad, trekker fram flere kvinnelige filosofer som hun anser som høyst relevante for pensum. Deriblant finner vi Sandra Harding, Donna Haraway og Jane Bennett. Hun mener at boka virker som et hastearbeid.

– Det at publiseringsfristen var første august kan være en grunn til at de ikke tok til seg kritikk. De burde ha utsatt fristen, og slik boka er i dag, bør de i det minste printe et kompendium til en ny bok er skrevet. Å ikke inkludere kvinner i pensum er historieforskning, mener Borstad. **UD**

KJØNNBALANSE I FILOSOFI

- Åtte av ti ansatte filosofer ved NTNU er menn.
- Den nye pensumboka i ex. phil *Tanke og handling – filosofi, vitenskap og samfunn* inneholder 8 kvinner og 66 menn på referanselista. Boka er skrevet av Dagfinn og Magne Dybvig, sammen med Truls Wyller.
- UiO ønsker en andel på 33 prosent kvinner i sitt nye ex.phil.-pensum.
- 83 prosent av nye filosofistudenter ved NTNU er menn.
- Studenter på filosofi laget i 2016 en liste over 77 kvinner som burde vært på pensum.

KILDER: NRK, Aftenposten og Khrono



FOTO: Privat

GODE TAL FOR UTVEKSLING PÅ NTNU

Færre studentar vel å studere i utlandet, men NTNU sine tal gjenspeglar ikkje den nasjonale trenden.

TEKST OG FOTO: Marita Solheim

Ifølge ein artikkel frå forskning.no tok 24 083 norske studentar heile utdanninga eller deler av den i utlandet i 2018. Det er 864 færre enn året før, viser tal frå Lånekassen.

Trass låge tal på nasjonalt plan i 2018, fortel Nina Moxnes ved Internasjonal seksjon at NTNU fekk 50 fleire søknader om utanlandsopphald no i haust, samanlikna med året før. Tala på landsbasis blir offentleggjort når heile studieåret er over, men førebels viser dei nedgang.

Seniorrådgjevar Wolfgang Laschet ved Internasjonal seksjon på NTNU fortel om satsinga på internasjonalisering.

– Det er viktig å motivere studentane til å reise på utveksling. Eg trur det generelt på NTNU er stemning for å

ta kravet om internasjonalisering på alvor, seier Laschet.

Han fortel at tidlegare rektor, Gunnar Bovim, var oppteken av å «pushe» studentmobiliteten enormt.

– Vi har ein handlingsplan som seier at 40 prosent av studentane som tek mastergrad og 20 prosent av bachelorstudentane skal ut, men Bovim meinte at alle studentar burde reise ut, ifølge Laschet.

– Dårleg informasjon

NTNU-student Sara Rognlid (22) er utvekslingsstudent i Belgia. Sjukepleiarstudenten studerer ved VIVES Katholieke Hogeschool og har praksis ved sjukehuset AZ Groeninge.

– Sjukehuset eg har praksis på her er mykje meir moderne enn norske sjukehus. Det er meir lærerikt. Eg har sett ein del prosedyrer og anna utstyr enn eg ville sett heime, seier ho.

Kvifor trur du færre norske studentar reiser til utlandet for å studere?

– Det kan vere fordi ein får lite informasjon om utanlandsstudier. Vi fekk litt informasjon om utveksling i det første semesteret mitt, men det tok veldig lang tid før det vart eit nytt infomøte. 22-åringen følte ho måtte ta ein del initiativ sjølv, sidan ho fekk så lite informasjon om utveksling og spesielt Belgia. I utgangspunktet fekk ho tilbod

om praksisplass i Belgia, men dei tok kontakt med henne og sa at ho kunne ta eit par fag der også.

– Det er veldig godt miljø her. Eg bur saman med folk frå heile verda, fortel ho.

Rognlid anbefalar alle å reise på utveksling.

– Det er ein heilt ny kultur. Kinesarane eg bur saman med har laga mykje god mat som eg har fått smake, og eg har fått nye venner frå heile verda, fortel ho.

Ynskjer fleksible samarbeidsavtalar

Førstekonsulent Johanne Aarnseth og Wolfgang Laschet ved Internasjonal seksjon på NTNU trur samarbeidsavtalane med universitet i utlandet er heilt avgjerande.

– På NTNU har vi eit system der vi brukar dei eksisterande avtalane så fleksibelt som mogleg, fortel Laschet.

Han vedgår at han er litt bekymra dersom utvekslingsprogram, og spesielt Erasmusprogram, utviklar seg i form av at administrasjonane byggjer ein ring rundt institusjonane gjennom skjema som tek vekk fleksibiliteten.

– Dersom vi har studentar som ikkje passar heilt inn i programmet eller avtalane, spør vi likevel universitet vi samarbeider med om vi kan prøve. I mange tilfelle opplever vi at dei går med på det, fortel Aarnseth.

Ho meiner dei på denne måten lettare kan sikre framtidige avtalar innan eit bestemt fagområde.

– Studentutveksling er litt prega av hestehandel. Viss dei er greie mot oss er vi greie mot dei, flirer Laschet.

Strengare i Storbritannia

Aarnseth og Laschet opplever at andre universitet er veldig strikte i bruken av desse avtalane, mellom anna i Storbritannia.

Storbritannia er den store favoritten til norske studentar. I undervisningsåret 2018-2019 mottok heile 4059 studentar støtte til å ta heile si utdanning der.

– I Storbritannia er det vanleg med skulepengar og vi har ikkje så mange friplassar. Det vil seie plassar der studentane slepp å betale, fortel Aarnseth.

Ho fortel at dei fleste likevel får dekt skulepengane ved hjelp av den støtta det er mogleg å få frå Lånekassen.

– Vi har etterkvart bygd opp ein portefølje av lærestadar der vi har enten friplassar eller rabattavtalar. I Storbritannia er det ofte ein rabatt på 20 eller 30 prosent på skulepengesatsen i avtalane som ikkje er Erasmusavtalar, seier ho.

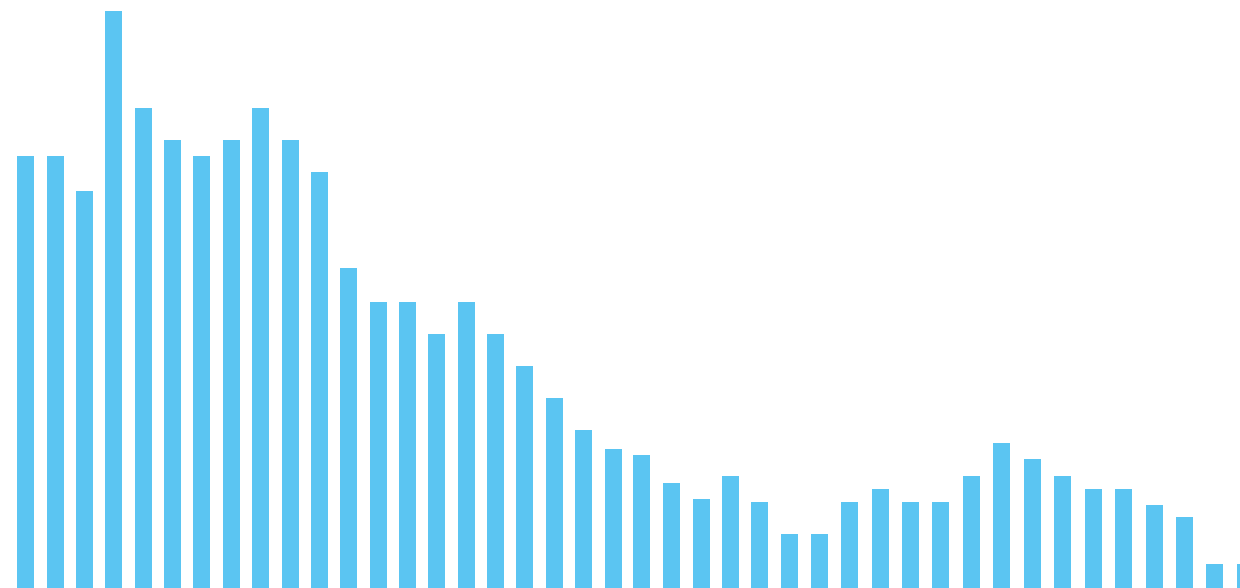
– Verdas beste studiefinansiering

Laschet fortel at norske studentar reiser med finansiering frå Lånekassen til land som stort sett har låge levekostnader.

– Ein norsk student kjem eigentleg med verdas beste studiefinansiering. Det er jo nesten slik at vi synest det



PRAKSIS: NTNU-student Sara Rognlid saman med praksislæraren hennar ved sjukehuset AZ Groeninge. FOTO: Privat





INTERNASJONAL SEKSJON: Førstekonsulent Johanne Aarnseth og seniorrådgjevar Wolfgang Laschet ved internasjonal seksjon på NTNU.

er kritikkverdig at vi gir dei så mykje pengar i tillegg, vedgår Laschet. Argumentet om at økonomi avgjer noko har han vanskeleg for å kjøpe.

Fleire studier ved NTNU har breiddeår der studentane ikkje går glipp av noko om dei reiser ut. Kan det vere avgjerande for dei gode tala?

– Ja, det er fleire element. Vi prøver å bygge eit visst sikkerhetsnett rundt studenten sitt ynskje om å reise til utlandet. Karakterane til vedkommande går ikkje inn i snittkarakteren, så ein kan ta litt risiko, fortel Laschet.

Byggjer opp språkkompetanse

Kva håpar de studentane tek med seg av erfaringar frå utveksling?
– Det er så mange aspekt. Ei viktig erfaring er at dei får eit anna syn på det norske systemet. Ein lærer at

verda fungerer på ein anna måte. Når studentane kjem tilbake verdset dei kanskje det norske systemet meir, seier Aarnseth.

Aarnseth fortel at studentar gjerne blir oppfordra til å ta eit fag som NTNU ikkje tilbyr.

– Skap ein profil som gjer utdanninga di unik! Det er spennande. Eg har opplevd at fleire studentar har det som sin motivasjon for å reise ut, seier Aarnseth.

Dei legg begge vekt på at det er mange andre viktige erfaringar utvekslingsstudentar tek med seg tilbake til NTNU, mellom anna språk.

– Mange studentar vil til Italia sjølv om dei ikkje kan språket. Dei byggjer opp språkkompetansen ved intensive kurs før opphaldet og i det første semesteret. I andre semester er det mange som fortel oss at dei tek fag på italiensk, seier Laschet.

Han trur det er svært positivt at ein viser at ein har tatt emne på ulike språk på CV-en sin.

– Målet er å realisere draumar

NTNU samlar inn rapportar frå utvekslingsstudentane, og desse viser at dei fleste synest dette var det beste året i deira studieløp.

– Mange opplever likevel at oppstarten kan vere tøff, fordi det er eit heilt anna system, nytt land og ein ny kultur, seier Laschet

Han fortel at NTNU ynskjer å gjere vegen til utlandet så enkel som mogleg, men at prosessen kan vere meir omfattande dersom ein student vel ein studiestad utanom det vanlege.

– Det viktigaste er at vi kan realisere draumen til studentar som vil studere eit semester i utlandet. Det er målet, avsluttar han. **UD**



Fri deg fra teknologiapatien

Klimakrisen kan løses med teknologi, så lenge du tar ansvaret først.



FRIDA JERVE
Leder ved
Studentersamfundet i
Trondhjem

ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler

For et år siden hadde jeg en forelesning om materialer og plast. Foreleseren sa at det er få ting som kan erstatte plast slik det er nå, fordi plast har så utrolig mange gode egenskaper. Derfor burde vi vente med å fase ut plasten til vi har skapt andre gode alternativer. Man bør likevel være forsiktig med å fremme ideer om at «teknologien kommer til å fikse det.»

Tanken om at det bare finnes én helhetlig løsning på klimakrisen gjør at en slik løsning virker uoppnåelig, ettersom klimaspørsmålet er så komplekst. Dermed virker det nytteløst å engang prøve å endre noe som enkeltmenneske. Realiteten er at det er små oppdagelser og nye løsninger som litt etter litt gjør at vi kommer nærmere å nå klimamålene. Vi kan bare ikke

vite når løsningene kommer. De kan komme i morgen, eller de kan komme om 20 år. Historien viser at vi ofte er litt for optimistiske om hvordan framtida kommer til å se ut. Jeg har nemlig fortsatt ikke sett en eneste flygende bil suse over Elgeseter bru.

Det er ikke bare naivt å tenke at teknologien skal redde oss, det kan også være direkte farlig. Fordi i det man sier at teknologien skal redde oss, tar man også vekk enkeltpersoners ansvar. Elefanten i rommet er at vi også må endre vanene våre. Utslipp og forbruk henger tett sammen og jaget etter

vekst må ta slutt en dag. Vi har en økonomi som er lagt opp til at man alltid skal tjene litt mer enn året før, nå er kanskje tiden inne for begynne å se litt på andre måter å leve på. Alle trenger ikke å bo i et kjempekollektiv på Svartlamoen, men kanskje må man innse at alle ikke trenger å eie sin egen bil i framtida.

Vi kommer ikke til å få en delingsøkonomi i løpet av 2020. Derfor må vi heller utnytte det systemet som allerede finnes. For å få midler til ny forskning trenger man at investorer mener at forskningen har en markedsverdi og potensiale for vekst. Penger er jo tross alt vår eneste felles religion, som en viss NRK-serie har lært meg. Derfor er det beste du kan gjøre for å fremme ny forskning å endre dine egne vaner. For i det markedet forstår at det ikke er noen som spiser kjøtt lenger, vil de ikke bruke mer penger på å forske fram verdens beste biff. Da vil de heller bruke midler på hvordan lage best mulig vegetaralternativer. Hvis du er en ekte teknologioptimist, er det beste du kan gjøre å endre dine egne vaner.



ALT DU IKKE VIL VITE OM FORKJØLELSE

Hva skjer når du nyser i forelesningssalen en tidlig mandag, og hvorfor hjelper ikke fylla på forkjølelsen? Her er flere tips for å øke levestandarden under sykdomsforløpet ditt.

TEKST: Henrik Hammarstrøm | FOTO: Jonas Halse Rygh

Høsten bringer både kortere dager og en sliten almenntilstand for mange, men hva leder til at folk hoster i gatene? Hva er forkjølelse og hvordan får man sykdommen?

Forkjølelse er en luftveisinfeksjon i de øvre luftveiene som er forårsaket av virus. Symptomer på en forkjølelse er snørrete nese, sår hals, hosting, hovne lymfekjertler og feber.

Mange er ikke kjent med hva et virus er, og at det er viktige forskjeller mellom bakterier og virus.

– Bakterier er selvstendige encellede organismer, i motsetning til virus som krever en annen celle for å kunne formere seg, forteller overlege og virolog Andreas Christensen

Christensen forteller videre at virus ikke utfører noen livsprosesser før den kommer inn i en vert, og blir derfor sett på som å være i grenseland mellom liv og ikke liv.

– Grunnen til man blir forkjølet hvert år er fordi det eksisterer mange forskjellige virus som forårsaker forkjølelse, men blant disse virusartene er det Rino-viruset som dominerer blant unge og gamle.

En annen ting å merke seg er i følge Christensen forskjellen mellom influensa og forkjølelse. Influensa forårsakes av et bestemt virus, nemlig influensaviruset. Her er symptomene mye av det samme som ved forkjølelse, men en vil få høyere feber dersom en har fått influensa.

Du er smittefarlig før hosten setter inn

Et kjennetegn ved virus som forårsaker forkjølelse er at det ikke forblir permanent i kroppen. Viruset infiserer overflatecellene i luftveiene, og vil deretter ødelegge overflatecellene når viruset formerer seg. For at kroppen skal bekjempe viruset oppstår det en betennelsesreaksjon i luftveiene.

Betennelsesreaksjonen bidrar til økt blodtilførsel slik at immunceller kommer til området, men samtidig vil nerveceller i luftveiene bli trigget, og det er dette som leder til hoste.

Hosting er gunstig for mennesker og dyr generelt, fordi det er en måte for å få irriteranter og slim ut av luftveiene. Derimot er det også gunstig for viruset at man hoster, siden dette sikrer spredning.

– Det gunstigste for et virus er når det klarer å gjøre noen syk nok til å smitte andre, men ikke så syk at man må være hjemme. Dette er grunnen til at Rino-viruset er ganske utbredt i motsetning til ebola-viruset. Ebola-viruset har så høy dødelighet at spredningen blir lav og epidemier vanligvis dør fort ut, forteller Christensen.

Grunnen til at man blir smittet av hosting og nys er fordi slimet man hoster opp inneholder døde overflateceller og virus. Virusene er

veldig tallrike i dråpene man hoster ut i omgivelsene, og etter man har inhalert noen dråper med virus, vil sykdom bli resultatet dersom immunforsvaret er sårbart for denne virusarten. Derfor er det lite håp for å unngå å bli eksponert for viruset når en i kollektivet eller samboeren er forkjølet.

– Dessverre er det ingen måte å forebygge forkjølelse, men en vil etter hvert få en immunitet mot ulike arter av virus.

Ond sirkel

Studenthverdagen oppleves ofte som stressende med mange tester og innleveringer å prestere på. Dessverre er man mer utsatt for sykdommer som forkjølelse dersom et høyt stressnivå vedvarer over lengre tid. For enkelte kan dette gjøre en vond situasjon verre, når mindre energi leder til at mindre skolearbeid blir gjort. På sikt vil dette lede til bekymringer, som øker et allerede høyt stressnivå.

Helsesykepleier i Gjøvik, Ålesund og Trondheim, Monica Brun Løkkeberg har flere tips for å komme ut av denne onde sirkelen.

– Dersom man opplever at stresset bygger seg opp over tid og at situasjonen blir vanskelig å håndtere på egenhånd tilbyr Sit råd gratis stressmestringskurs. Andre tips er å få oversikt over de ulike gjøremålene og ta én ting av gangen. Det er viktig å prioritere, og dersom man føler for å snakke med noen kan man kan man booke samtale med Sit råds helsesykepleiere eller rådgivere på campus.

Videre er det mange studenter som velger å koble ut med å gå på fest. Det er viktig å merke seg at når en deler flaske, sminke, eller har nærkontakt med andre mennesker, vil man bli eksponert for ulike virus. Derfor er det ofte slik at det kommer en ny runde med forkjølelse etter hver fadderuke.

En annen grunn til at forkjølelse smitter raskt, er at man kan smitte andre før hostingen og andre symptomer





setter inn. I tillegg til dette vil man bare blir mer smittefarlig desto verre man blir. Derfor foreslår helsesykepleieren at selv om en ikke bør isolere seg når en er syk, bør en likevel ta hensyn med god håndhygiene og å unngå nærkontakt.

Kjerringråd eller saltvannsskylling?

Overlege Christensen forteller at siden sykdomsforløpet til forkjølelse ofte er kort, leder dette til mytedannelser i form av kjerringråd.

– Når symptomene er på sitt verste, prøver man ofte ulike triks, som trening, høye inntak av C-vitaminer eller å kjøle ned halsen med isbiter. Man vil derimot ofte bli frisk uansett om en følger kjerringrådene eller ikke, og man sitter igjen med opplevelsen at kjerringrådene virket, sier Christensen.

Videre forteller han at høye inntak av vitaminer er skadelig for kroppen, og en bør ikke innta mer enn anbefalt dosering av vitamintilskudd.

Mange opplever at mat som inneholder hvitløk, ingefær og chili hjelper med å løsne slimet. Overlegen forteller at hvitløk og ingefær ikke har dokumentert effekt på å løsne slim, men at han selv har erfart at ingefær kan virke noe slimløsende.

– Det er mulig å lindre symptomer når man har forkjølelse. Man kan ta febernedssettende, og dersom man har mye slim, kan en ta saltvannsskylling eller bruke damping. Disse tiltakene er både aktuelle og dokumenterte, forklarer Christensen.

Han forteller videre at den største faktoren for lengden på sykdomsforløpet er ens eget immunforsvar, og hvilke

virus det tidligere har måttet bekjempe. Samtidig er den allmenne helsen også en faktor. Dersom man sover lite og opplever kronisk stress kan en være mer utsatt for infeksjoner, og sykdomsforløpet kan bli noe lenger. Det er også viktig å ikke fryse, siden dette er en påkjenning for kroppen.

– En annen viktig ting å merke seg er at virusinfeksjoner som forkjølelse legger opp til infeksjoner av andre slag. Dersom en får økende smerter i bihulene, pusteproblemer eller langvarig feber bør en oppsøke lege.

Både Andreas Christensen og Monica Brun Løkkeberg avslutter med å fortelle at å være forkjølet et par ganger i året er normalt, og mer eller mindre umulig å unngå. **UD**



UNDER DUSKEN ER IKKE KUN ET MAGASIN!

PÅ VÅRE NETTSIDER KAN DU LESE OM ALT SOM SKJER OG RØRER SEG I STUDENT-TRONDHEIM.

FØLG MED PÅ UNDERDUSKEN.NO FOR Å GJØRE DIN STUDENTHVERDAG MER OPPLYST!



@UNDERDUSKEN




DAHLSVEEN
en del av mestergull

Den originale NTH-ring for sivilingeniører og sivilarkitekter finner du hos oss.
Rask levering!

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



Hjemmelaget yoghurtbrød

Kikertcurry

- Du trenger:**
- 1,5-2 dl yoghurt naturell
 - 1,5 dl melk eller vann
 - 1/2 pakke tørrgjær
 - 400 g hvetemel
 - 1 ts bakepulver
 - En klype sukker
 - En klype salt
 - Olje eller smør til steking
 - For mer smak kan du tilsette for eksempel fennikelfrø, kumminfrø eller hvitløk under steking

- Slik gjør du:**
1. Sikt mel i en bolle og ha i resten av de tørre ingrediensene.
 2. Tilsett yoghurt og melk/vann og elt deigen for hånd, eller ved hjelp av en kjøkkenmaskin til den er smidig og glatt. Tilsett mer væske dersom deigen er for tørr, eller mer mel om den er for bløt.
 3. Dekk til bollen med plast eller et kjøkkenhåndkle og sett til heving i minst et par timer.
 4. Del deigen i biter i ønsket størrelse og trykk ut for hånd, eller kjevle de til 1-1,5 cm tykke.
 5. Sett en panne på høy varme og pensle med litt olje før du legger i brødene. Stek til de blåser seg opp på den andre siden.
 6. Du kan snu brødet kjapt og så steke kort på samme måte på den andre siden, eller du kan strø på krydder som kummin, fennikelfrø og hvitløk for å tilføre mer smak.
 7. Du kan i tillegg pensle på litt smeltet smør på den ustekte siden og legge dem i ovnen under grillfunksjonen til de har fått en fin og gylden brunfarge.
 8. Server nystekt rett fra pannen eller ovnen. Restene kan du fryse ned og kjapt vekke til live i løpet av få minutter i stekeovnen neste gang du vil ha godt tilbehør til en suppe eller en gryte.

- Du trenger:**
- 1-2 løk
 - 2 hvitløksfedd
 - 1-2 chili
 - Ca. 3 cm ingefær
 - Ca. 400 g hermetiske kikerter
 - 1 boks kokosmelk
 - 2 gulrøtter
 - 1 paprika
 - 1 boks hermetiske tomater
 - 100-200 g bløtlagte linser (kan sløyfes)
 - Olje til steking
 - En liten klype sukker
 - Saft fra en halv sitron
 - Ca en spiseskje hver av enten hel eller malt:
 - Korianderfrø
 - Karvefrø
 - Fennikkelfrø
 - Kardemomme
 - Kanel
 - Gurkemeie
 - Spisskummin
 - Muskat
 - Salt og pepper
 - Paprikapulver
 - Nellik

Om du ikke har alle krydderne liggende i kjøkkenskapet, og heller ikke orker å gå til innkjøp av disse, kan du kjøpe en boks garam masala. 5-6 spiseskjeer, eller mer, av dette aromatiske blandingskrydderet vil være en god og mer lettvinnt erstatning.

- Slik gjør du:**
1. Kutt eller riv løk, hvitløk, paprika, ingefær, chili og gulrot.
 2. Varm en tørr kasserolle og rist de hele krydderne på medium varme i ett minutt for å få fram aromaene. Mal de så opp med en krydderkvern eller i en morter. Bruker du kun malte krydder kan du hoppe over dette steget.
 3. Ha olje i den varme kasserollen og tilsett først løken og stek til den er

- blank og myk. Tilsett så de andre grønnsakene og krydderne og stek videre i et par minutter.
4. Skyll og sil av kikerterne før du har dem i kasserollen, og la de surre en liten stund.
 5. Ha i hermetiske tomater og sukker. La det koke opp for så å la det putre i ca. 5 minutter.
 6. Skru ned varmen til lav-medium varme og tilsett kokosmelken og eventuelt linsene. La det småputre under lokk i 5-10 minutter mens du rører om av og til. Tilsett litt vann mot slutten av koketiden om du ønsker en litt tynnere saus. Avslutt med sitronsaft rett før servering.
 7. Server med yoghurtbrød, litt yoghurt og eventuelt ris.



KIKERTCURRY

Ingen gode middagsforslag i kikkerten?
Prøv denne varmende gryten sammen med hjemmelaget yoghurtbrød.

TEKST: Jesper Meisler | FOTO: Hedda Ringstad

Kikerter er svært næringsrike og inneholder blant annet jern, magnesium og fosfor. Helsegevinstene skal være store. Det er både kolesterolsenkende og forebyggende for hjertesykdommer på grunn av høyt folatinnhold. I tillegg til å være bra for deg smaker det også fantastisk i krydrede salater og gryter. Kikerter gir en god metthetsfølelse og inneholder også mye mer protein og

fiber enn poteter. Denne curryen gjør seg utmerket som en deilig varmende middag, uten at du kommer til å savne verken kjøtt eller poteter.

OBS: Om du planlegger å bruke tørkede kikerter, framfor hermetiske, må disse bløtlegges i ca 10 timer, for så å koke i opp mot én time før de er ferdige.

Ut med volleyball, roundnet er det nye

TEKST: Herman Amundsgård og Isak Brønseth | FOTO: Antonia Mangold

Roundnet er en enkel og spretten eksamensavveksling som blir mer og mer populær i Trondheim.

En søndag i Høyskoleparken er fire personer i stor aktivitet rundt et nett som står på et lite stativ på gresset. Selv om latteren sitter løst, er konsentrasjonsnivået høyt når de slår en liten gul ball mellom seg. Sporten kalles roundnet og vokser raskt i Trondheim.

Sporten går ut på at to lag konkurrerer om å ikke miste ballen i bakken. De slår ballen mellom seg med hendene og ned i nettet som fungerer som en trampoline. Ballen spretter opp, og deretter tar det andre laget over. Motstanderlaget har ikke lov til å stoppe eller være i veien når de ikke har ballen. Spillet fortsetter fram til noen mister ballen i bakken, og da får motstanderen et poeng. Det er som regel to spillere på hvert lag. Sporten kan virke som en blanding av volleyball og squash.

Oppdaget sporten på utveksling

Gjengen som spiller denne regntunge søndagen består av to jenter og to gutter, alle medlemmer av NTNUI Surf. Når de skli rundt på det våte gresset i trønderbyen er de langt fra stedet hvor en av de fire surferne oppdaget spillet. Lederen for surfegruppa, Sondre Rodahl, var på utveksling i San Diego,

California. Der fikk han prøve roundnet, som ganske lenge har vært en populær sport i USA. Etter han tok det med tilbake til Trondheim har interessen spredt seg i NTNUI Surf.

– Jeg tok med meg settet til Trondheim og introduserte det til venner. Det fungerer blant annet veldig godt som avkobling fra eksamen. Det har også blitt en aktivitet i NTNUI Surf når vi ikke surfer. Det går godt sammen med grilling for eksempel, sier Rodahl.

Lett å mestre

Etter kampen er det fortsatt god stemning mellom de fire. Ingvild Lervåg og Monica Breivik overlater forklaringen til Rodahl og kompisen Bendik Wangen som entusiastisk forteller om sporten. De er veldig klare på at det er lett å mestre, og at det fint kan bedrives som en morsom aktivitet i ulike sosiale sammenhenger.

– Roundnet er en veldig tilgjengelig sport. Nett og ball er det eneste du trenger. Vi har tatt med settet på ulike arrangementer, og mange mestrer det veldig fort, sier Wangen.

Navnet roundnet kommer, noe åpenbart, av det runde nettet som er sentrum for spillet. Sporten er

Roundnet er en sport som kan spilles nesten over alt og i alt slags vær. Man trenger bare nettet, en ball og 3 andre kompiser.



også kjent som spikeball, da det på fagspråket heter å spike ballen når man slår den, forteller Rodahl.

– Det kan sammenlignes litt med volleyball, bare at ballen slås nedover istedenfor oppover. Det er ingen grenser for hvor stor banen kan være, men treffer man kanten på nettet er ballen ute, forklarer de.

Reglene er lette å sette seg inn i og å huske. Midtpunktet er det runde stativet med nettet. Rodahl og Wangen forklarer detaljene.

– Man server med hånden fra to meters hold fra nettet, og mottaker kan stå hvor den vil. Man kan be om ny serve dersom ballen for eksempel havner utenfor rekkevidde. Ellers er det lov å bruke alle kroppsdeler. Man kan ha tre berøringer innad i laget før man spiller ballen ned i nettet igjen.

Turneringsspill og fritidsaktivitet

Det at spillet er så lavterskel, og at man kan spille det nesten hvor som helst, kan være en av grunnene til at det har blitt populært i Norge, mener de.



SPORTSIMPORT: Sondre Rodahl tok med roundnet tilbake fra utveksling i USA og introduserte den for vennene sine.



ENIG: Bendik Wangen er enig med kompisen, og tror roundnet kan vokse også her hjemme i Norge.

– Stranda er kanskje det optimale, men turneringene går som regel på gress. Det er også mulig å spille inne, men det har vi ikke prøvd enda.

Ja, du leste riktig. Det arrangeres turneringer i roundnet her i Trondheim fra tid til annen. Rodahl og Wangen slår fast at det så langt har vært stor suksess, med mange deltagere og god stemning.

– Fram til nå har vi arrangert to turneringer. Én på vårparten med 8 lag påmeldt, og én til på høsten hvor det var hele 16 lag påmeldt. Dette viser at vi etterhvert har blitt flere og flere sier de.

De tror også at roundnet som fritidsaktivitet har et stort potensial for å fortsette å vokse i Trondheim. De er veldig åpne for å ta imot flere som har lyst til å prøve. Per dags dato er det ikke en egen gruppe innenfor NTNUI, men om populariteten vokser kan det kanskje bli det.

– Jeg tror dette blir større og større. Vi har også møtt folk som har prøvd det andre steder, og vi ser at engasjementet vokser. Bare i vår krets er det rundt 15-20 stykker som ofte er med og spiller, sier Rodahl. **UD**

Gullball



Det er mange kandidater til Under Duskens Gullball om dagen, og spesielt i NTNUI er det mange som gjør det godt. NTNUIs damelag i fotball har spilt seg til tittelplassering i Studentmesterskapet, og er klare for Student-EM i Serbia neste år. Vi gratulerer!



Rødt kort

Dommen er klar: Johannes Dürr er felt for andre gang og har fått rødt kort for evig og alltid. Østerrikeren er funnet skyldig i bloddoping, oppbevaring av forbudte stoffer og å hjelpe andre med å dope seg. Bakgrunnen er dopingskandalen under ski-VM i Seefeld tidligere i år, hvor Dürr var involvert.

Behov for tannlege?

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

450,-

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

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



FOTO: Antonia Mangold



FOTO: Jenny Westrum-Rein



UKA-19

Under Dusken dekker
UKEfestivalen.

FOTO: Torstein Olav Eriksen



FOTO: Hilde Hefte Haug



FOTO: Kristian Storehaug

FOTO: Lotte Vetaas



FOTO: Tina Løvås



FOTO: Lotte Vetaas



FOTO: Torstein Olav Eriksen



FOTO: Renate Leth-Olsen



FOTO: Celine Bergundhaugen



FOTO: Torstein Olav Eriksen



FOTO: Lotte Vetaas



FOTO: Hilde Hefte Haug



FOTO: Lotte Vetaas



FOTO: Jenny Westrum-Rein

Les sakene og se bildene
på www.underdusken.no



KUPP MOT

KROPPSPRESS

Syv av ti unge føler press om å ha en fin kropp. Nye retningslinjer for influensermarkedsføring skal minske dette presset.

TEKST: Oda Sofie Mathisen Gallefoss | FOTO: Karine Fredriksen

Det har blitt annonsert nye retningslinjer for influensermarkedsføring av Annonserforeningen og Mediebedriftens Landsforening (MBL). De skal sette en stopper for markedsføring av produkter og tjenester som kan føre til misnøye med kropp og utseende hos unge. Under dette går kosmetiske inngrep, kosttilskudd og tilsvarende produkter.

– Hele influencer- og markedsføringsverdenen er jo veldig ny, og har kommet de siste årene, sier Mina Vinje. Hun er lederen for Press - Redd Barna Ungdom, som lenge har jobbet for å til disse retningslinjene på plass.

– Veldig mange av influencerne har unge følgere. Markedsføring som fører til at barn og unge føler på et kroppspress kan også føre til at de får dårlig psykisk helse. Det er bra at bransjen nå sier at dette er et problem som de ønsker å ta tak i.

Det er ikke blitt ulovlig å reklamere for slike produkter, men nå kan publikum klage inn kampanjer de mener bryter med dette prinsippet. Deretter vil det nye fagutvalget for influensermarkedsføring vurdere om det er et brudd.

Kan ikke avfeies lenger

Ungdata-rapporten som ble lagt fram i 2018 viste at hele 71 prosent av norsk ungdom føler på et press om å «se bra ut eller ha en fin kropp».

Mina Vinje håper de nye retningslinjene kan være med på å motvirke kroppspress.

– Hvis vi ser at det ikke funker med bare retningslinjer, så vil vi se til andre løsninger. For eksempel kan vi gjøre det ulovlig med slik reklame. Inntil videre vil konsekvensene bare være «name and shame» – at man blir hengt ut for det man har gjort.

Vinje forteller at hun har fått mye tilbakemelding fra unge om at de føler på et kroppspress. Det kan man også se i forskningen. Hun mener at det ikke er ungdommens feil.

– Det er så mange unge som føler på kroppspresset at politikere og voksne ikke bare kan avfeie det og si at «du må bare skjerpe deg». Det er ikke de unge det er noe galt med, men bransjen som tjener penger på det.



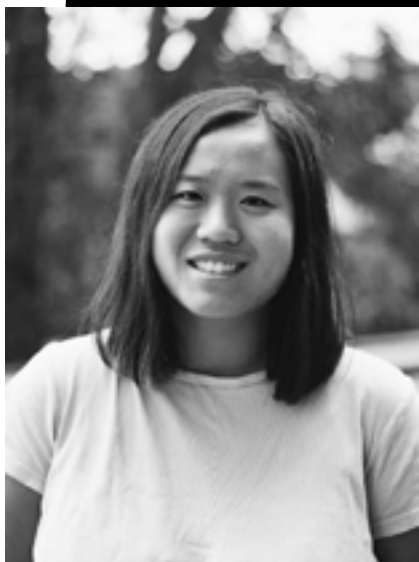


FOTO: Leif-Erik Sørensen

ANSVAR: Mina Vinje mener reklame- og mediebransjen er ansvarlig for kroppspresse.

BEVISSTHET: Anne Torhild Klomsten synes vi må reflektere over hvordan kroppspresset skapes.



FOTO: Karine Fredriksen

Deler ut Barbie i gull

Vinje påpeker at det er politikernes jobb å fortsette å ta tak i problemet.

– Det er viktig at man tenker på å sette i gang forebyggende tiltak. Tiltaket når kanskje ikke direkte fram til ungdommen, men det er et skritt i riktig retning. Først og fremst er det noe bloggere og influensere må forholde seg til.

Hun mener at terskelen for å sende inn en klage er veldig lav.

– Det er bare å gå inn på nettsiden, så kan du sende inn en klage. Det kan hvem som helst gjøre.

Hvert år deler Press ut en gullbarbie for å sette søkelys på dette temaet. Gullbarbie er en pris som går til den i reklame- og mediebransjen som har vært best på å få ungdom til å føle seg verst. Kriteriene som blir lagt til grunn er at de har spilt på veldig ensidig reklame, gamle kjønnsroller, eller mye unødvendig seksualisering.

– Grunnen til at vi deler ut årets Gullbarbie er at vi mener at selskapene som gjør disse tingene må ta ansvar. Vinneren får en beskjed om at de må skjerpe seg.

I 2019 var det undertøyskjeden Victoria's Secret som gikk av med seieren. De fikk kritikk for å ha lite mangfold, ensidige idealer, og for å ha et gammeldags syn på kjønn og skjønnhet.

– Det er ikke barn og unge som har et ansvar for at de må føle på mindre kroppspress. Det som er målet med årets Gullbarbie er å plassere ansvaret der det hører hjemme.

Ansvar er hos alle

Anne Torhild Klomsten er første-amanuensis i pedagogisk psykologi på NTNU, og har en doktorgrad i

idrettsvitenskap. Hun mener vi må reflektere over hvordan kroppspresset skapes.

– Det blir for enkelt å la en gruppe bære all skyld for det presset på kropp og utseende som unge erfarer gjennom sosiale medier. Vi kan ikke bare skylde på bloggere og influensere, som er unge mennesker de også.

Det finnes flere influensere som tenker på og prøver å ha en god innflytelse på unge. Klomsten nevner Funkygine som et eksempel på en influenser som fremmer gode verdier.

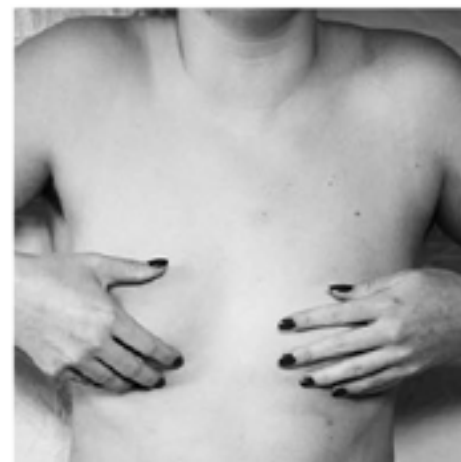
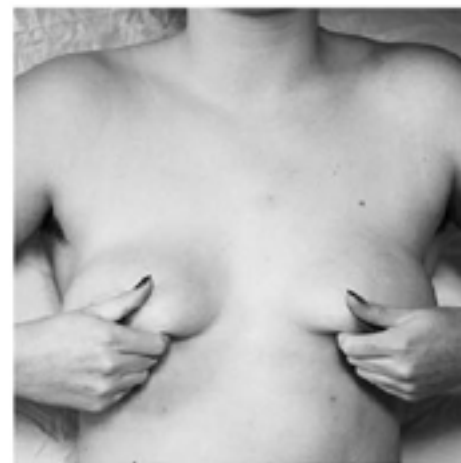
– Hun er en av de influenserne som har fokus på ting som familie, helse og trening på en sunn måte. Dette er ting som bare burde virke positivt på unge, men vi ser at det ikke er så enkelt. Influensere kan ha gode intensjoner, men de har kanskje ikke skjont den makten og det ansvaret de har.

Klomsten synes vi må løfte opp debatten. En person påvirkes i løpet av oppveksten av alt rundt seg. Media og influensere har noe av makten, men ifølge henne har foreldre, venner og skolen like stor påvirkningskraft.

– Barn og ungdom påvirkes av mange aktører. Barn plukker tidlig opp signaler, også når det gjelder kropp og utseende. Et barn som vokser opp med en mor som sier nei til å spise et måltid fordi hun skal slanke seg, vil kunne høre det og bli påvirket.

Bryt med fantasien

Influenser og instagrammer Camilla Lorentzen synes de nye retningslinjene er fantastiske. For henne er de først og fremst et forbud mot et system som ikke fungerer.



– Sosiale medier selger en fantasi. Når det er så langt ute kan det være vanskelig å koble inn Forbrukertilsynet. Det er også fantastisk at de spesifikt tar reklame for barn under 18 år. Det forhindrer jo rett og slett at det tjenes penger på ting som gjør at folk føler seg ræva.

Selv har hun gjennom sin instagram-profil et fokus på å ha et sunt forhold til mat og trening.

– Det er viktig at man finner et mangfold i feeden sin, og passer på å ikke bare følge de samme typene, sier Lorentzen.

Hun håper effekten av retningslinjene vil bli at presset om å se ut som et ideal vil minske, fordi influenserne slutter å kunne fortelle deg hvordan du skal få det til.

Du får i alle fall ikke løsningene deres trykt opp i trynet lenger, for de løsningene er ikke veldig gode uansett.

– Bevissthet er noe vi må jobbe med

Førsteamanuensis Anne Torhild Klomsten mener vi må begynne med å øke bevisstheten på hva som skjer med oss når vi bruker sosiale medier.

– Vi kan ikke si til hver enkelt hva som er svaret, men bevissthet er noe vi må jobbe med. Vi må forstå at dette for mange kan bli en indre kamp om å passe inn i idealer – idealer som en god del sannsynligvis aldri kan oppnå, sier Klomsten.

Hun påpeker at å sammenligne seg med de rundt oss alltid har vært et problem, men at det har vokst seg større de siste årene. Nå er det noe som henger over oss hele tiden.

– Døgnet rundt kan vi ta opp telefonen og finne noen som har det bedre, gjør noe bedre, eller ser bedre ut enn oss.

Klomsten forteller om hvordan man så å si blir «opplært» i å vite hva idealet er.

– Vanlige, sunne jenter som trener og spiser normal mat, kommer likevel ofte langt unna idealet om hvordan en jente skal se ut – smal midje, stor rumpe, passe veltrent, toblersonetrekant mellom lårene og fine bryst, sier hun. Hun påpeker at det samme gjelder for gutter. En tenåringsgutt har sjeldent sjansen til å oppnå kravet om maskulinitet som blir presset på ham. Hvordan vi ser ut avhenger i stor grad av arv.

– Få deg en hobby

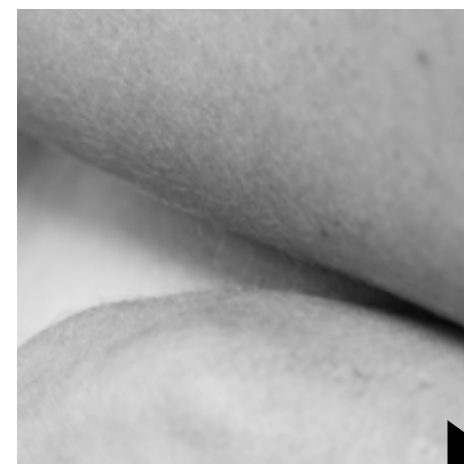
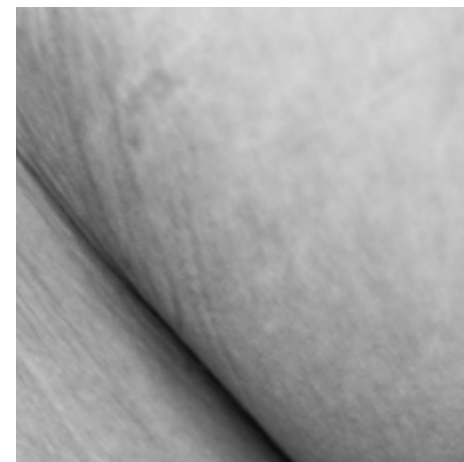
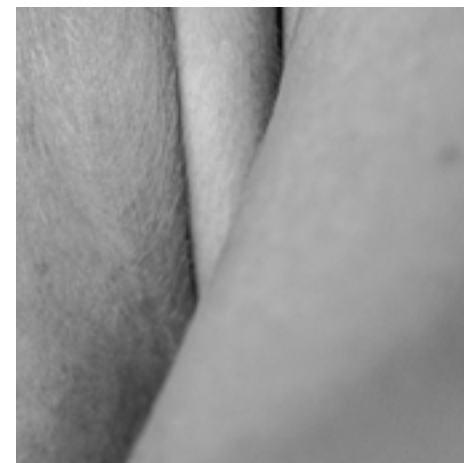
Ifølge Klomsten avhenger selvfølelsen vår av hva vi tror andre tenker om oss, og faren ligger i hvordan sosiale medier hele tiden får oss til å vurdere oss selv utenfra.

– I det vi begynner å vurdere oss selv ut fra kroppslig utseende, så vurderer vi oss som et objekt. Vi ser på oss selv som en leirklump vi kan forme, men vi er jo ikke det. Når man tenker på denne måten sier man fra seg kontroll over eget liv.



FOTO: Maria Bye Bratbak

IDEAL: Camilla Lorentzen håper retningslinjene vil minske presset om å se ut som et ideal.



Hun legger til at det er viktig å forsøke å endre fokus når sosiale medier begynner å ha en negativ innvirkning på din psykiske helse.

– Få deg en hobby. Gå ut og fortell noen om det. Tenk på noe annet, og husk at det også er normalt å være lei seg som student.

Manglende mestringsfølelse

Klomsten forklarer at den manglende følelsen av mestring som mange opplever når de ikke er like bra som influensere, eller ikke får nok likes, er det som kan føre til psykiske helseplager.

– Uansett om bloggere kommer med et godt budskap, så er det ikke til å unngå at de som profileres på nett ofte er pene og vellykkede mennesker. Når influensere samtidig sier at alle skal være fornøyde sånn som de er, faller dette på steingrunn, fordi unge mennesker ikke tror på det.

Klomsten er redd for at mange opplever å tape i jakten på den perfekte versjonen av seg selv. Ikke bare er kroppene man ser på sosiale medier veltrente og «korrekte», men de er også ofte oppstilt og redigert. Dermed blir sammenligningen ifølge henne en tapt kamp fra starten av.

– Det kommer med en følelse av skam og utilstrekkelighet. Også har man ikke gjort noe galt! Du har ikke gjort noe annet enn å være deg selv, og når det ikke er bra nok så blir det så utrolig vanskelig å være menneske.

Leker med egen identitet

Klomsten mener det er viktig å huske på at vi på sosiale medier både er aktører og mottakere.

For ungdom er kropp, mote, utseende og væremåte viktige identitetsmarkører, og dermed blir det en viktig del av sosiale medier. Hun sammenligner sosiale medier med en teaterscene.

– På en vanlig teaterscene vil skuespillere motta applaus etter endt forestilling, som bekreftelse på sine prestasjoner. På sosiale medier måles denne applausen i antall likerklikk. På den måten blir det et mål på vår popularitet.

Det er avhengigheten det skaper som vi skal passe oss for. Klomsten forteller at hun likevel er mest redd for de unge som ikke får være på sosiale medier.

-- Det er en arena med utallige muligheter. Det er et sted hvor unge kan leke med egen identitet, og hvor man kan utvikle sin selvforståelse. **UD**



KROPP ER KROPP, OG NOK ER NOK!



TINA LØVÅS

Journalist i Under Dusken

Tiden er inne for å virkelig ta et tak når influensere har monopol på selvbildet ditt.

ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

2020 nærmer seg med stormskritt og det er på tide å ta fatt i hva vi ønsker at skal prege det neste tiåret. De siste årene har vært en berg-og-dalbane av bevegelser og enkeltpersoner som gjør opprør mot normalen. Metoo-bevegelsen og Greta Thunberg legger lista for hvordan vi ønsker å se verden vi lever i framover.

Et annet tema som har preget de siste årene sterkt er fokuset på kropp, med realisme i sentrum. Det beryktede moteshowet til Victoria's Secret ble erstattet av det nylanserte Savage Fenty-showet, hvor spekteret av kroppar gikk langt utover utsultede modeller. Klesmerker som Nelly fronter bilder hvor modellenes strekkmerker ikke er retusjert bort. «To me, beauty is about being comfortable in your own skin» sier Ellen DeGeneres. Dette er budskapet vi nå strekker oss etter.

Mange hinder er altså allerede løpt ned, men spesielt ett står fortsatt godt plantet i moteindustrien og fortsetter

å skyggelegge veien videre. For hvert skritt som tas for kroppspositivitet, går Kim Kardashian et skritt tilbake. Hun har bygget et liv basert på å holde seg i rampelyset, og har over de siste årene bygget seg en påvirkningskraft som er vanskelig å ignorere. Istedenfor budskapet «Vis fram kroppen du har» fronter Kim Kardashian budskapet «Skjul den».

Da man nesten hadde sluttet å tenke på strekkmerkene og arrene sine svarer Kim med å lansere en kroppssminke-kolleksjon. Ikke var det nok å skjule kvisene i ansiktet, nå skal vi også smøre oss inn med maling over hele kroppen. Det var nesten ok å kose seg på stranden selv med valker på ryggen og såkalte grevinneheng. Kim svarer med å lansere SKIMS, en kolleksjon med shapewear for å skjule alle mulige tegn av kroppen man finner under klærne.

Ved å inkludere et bredt spekter av størrelser og hudfarger i både

shapewear- og sminkekolleksjonen sin tviholder hun på relevansen, men bak forsøket på være en del av samtiden ligger det fortsatt et underliggende budskap om at kroppen vi har ikke er bra nok. Skylden for vår eventuelle dårlige selvfølelse skal selvfølgelig ikke kun legges på Kim, men hun er et viktig eksempel på hvem vi gir makt til i samfunnet.

Andre influensere og klesmerker vil ta inspirasjon og hoppe på samme trend, og etter sosiale medier har gått sin runde sitter vi igjen med en følelse av å måtte skjule kroppen vår uten å helt vite hvor vi har fått ideen fra. Kropper kommer i alle former og fasonger, og utseende skal ikke dra oss lengre ned i en allerede tung hverdag. Hvis vi virkelig vil endre tankesettet til flertallet må vi være mer kritiske. Vi må bestemme oss for hvem som skal sitte med påvirkningskraften framover. Hvis vi vil ha framgang må også Kim forstå at kropp er kropp og nok er nok.



– Vi har vel alle kjent på følelsen av å ikke være god nok

Etter flere år med mat- og kroppsrelaterte utfordringer, påvirker nå Camilla Lorentzen nærmere 60 000 mennesker til å bli glade i seg selv og kroppen sin.

TEKST: Maria Bye Brattbakk | FOTO: Privat

Bjella over døra plinger nærmest konstant. En lys søndag morgen på Kaffebrenneriet i Asker er preget av folk som er på vei til og fra avtaler og møter. Én av de som kommer inn i det lille, koselige lokalet er Camilla Lorentzen.

Vanligvis er hun en av dem som er kjapt innom for å ta med seg en kaffe videre til alt hun skal rekke i sin hektiske hverdag. Denne søndagsmorgenen har imidlertid den blide 30-åringen satt av til å fortelle litt om livet sitt, i håp om at det kan hjelpe andre.

Ifølge bachelorgraden sin er Camilla kjemiker, men det er ikke reagensrør og hvite frakker som fyller hverdagen hennes. Hun driver nemlig med noe ganske annet: Instagram og sosiale medier. Og, med nærmere 60 000 følgere, har hun stor påvirkningskraft.

– Jeg er ikke så stor fan av tittelen «influenser». Jeg liker heller å si at jeg jobber med markedsføring og innholdsskaping i sosiale medier, sier hun, og smiler litt.

For det er det hun gjør – skaper innhold til sosiale medier. Innhold som skiller seg ut i mengden av retusjerte modeller og plastisk kirurgi-kropper. Innhold som bidrar til aksept og normalisering av en vanlig kropp og et sunt forhold til seg selv. Innhold som er en tankevekker, treffer noen såre punkter og får en til å gå videre i dagen med litt bedre selvfølelse enn før man åpnet Instagram.

– Vi har vel alle kjent på følelsen av å ikke være god nok. Følelsen av at man burde gjort mer, vært annerledes, og at man rett og slett bare ikke strekker til. Disse grunnleggende følelsene er det mange som kjenner seg igjen i, allikevel er det ikke nødvendigvis noe vi prater veldig høyt om. Det tenker jeg at vi burde gjøre, sier hun.

Tok mye energi

Den sprudlende 30-åringen vokste opp på Flisa, studerte i Oslo og Ås, og er nå bosatt i Asker med forloveden Andreas

og hunden Hugo. Det trives hun godt med. Hun er imidlertid ærlig om at hun ikke trivdes så godt med livet slik det var for ti år siden, og at forskjellen på de to situasjonene er enorm.

– Utviklingen kan nesten ikke beskrives. Jeg hadde en periode i livet hvor ting var veldig vanskelig. Jeg bestemte all verdien min ut ifra hva jeg putta i munnen, hvor mye jeg trente og hva jeg så i speilet. Det gikk så langt at jeg daglig tok bilder av meg selv og målte magen og lårene. Jeg gikk på vekta og fulgte skjemaer, alt sammen for å følge med på at ingenting forandret seg. Og hvis noe skulle forandre seg, så skulle det iallfall være at jeg gikk ned i vekt.

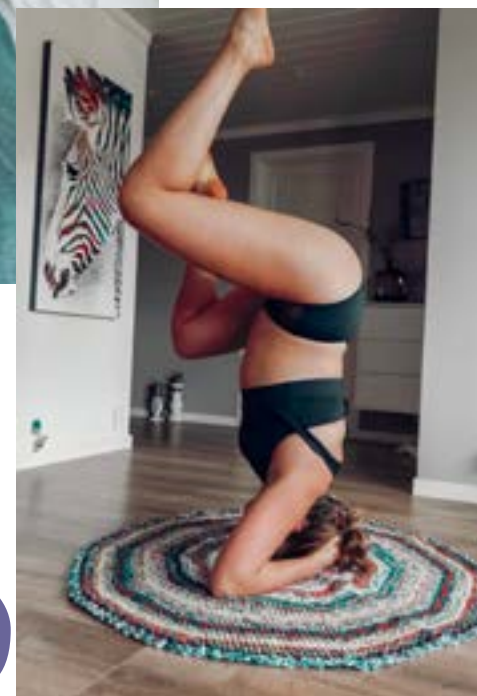
Hun forteller at vekt og størrelse var det eneste hun tenkte på.

– Før, da jeg gikk gjennom gatene i Oslo, kikket jeg konstant på speilbildet mitt i butikkvinduene. Jeg måtte passe på at buksa satt greit, at genseren ikke sklei opp og at jeg ikke så stor ut. Jeg

PERSONLIG: Camilla forteller at hun ofte får veldig personlige meldinger fra mennesker som har opplevd innholdet hun publiserer om kropp og selvbilde som en stor hjelp.



Det handler mer om å få på plass noen tankeprosesser enn om å bli ferdigtenkt, egentlig.



CAMILLA LORENTZEN

Aktuell med:

Instagram-kontoen @camillalor, som fokuserer på kroppspositivisme og selvbilde.

Siste film du så?

Harry Potter og Føniksordenen

Siste serie du så?

Grey's Anatomy

Siste sangen du sang?

«Happy Together» av The Turtles

Favorittpodcast:

Solve og Lorentzen

Tips til 3 instagramkontoer å følge:

@the_yvesdropper

@feminist.lisa

@billie

tenkte hele tiden: Ikke gjør sånn og ikke gjør sånn, for da ser du større ut. Jeg brukte sjukt mye energi på det.

Hun rister på hodet av sin egen tankegang.

– Det er jo helt forskrudd. Jeg var redd ingen skulle like meg hvis jeg ble litt større. Og jeg så på meg selv som den største personen i hele verden.

Nå beskriver hun sitt forhold til kropp som avslappet.

– Jeg innså at hvor stor du er ikke har noe å gjøre med hvordan du er. Nå bryr jeg meg ikke så mye om kroppen min. – Det er ikke sånn at jeg elsker alt jeg ser hele tiden, men det tar ikke så mye plass i hodet mitt.

Hun tenker seg om noen sekunder.

– Kroppen min er ikke lenger noe som definerer dagene mine, men noe som bærer meg gjennom livet. Jeg har skjønt at verdien min ikke kan baseres på vekt og størrelse, og det må jeg si er den største forskjellen. Når du ikke bruker over 90 prosent av hjernekapasiteten til å bry deg om hvordan du ser ut, får du mye overskudd til å bry seg om de tingene som faktisk betyr noe.

Prøvde å fikse kroppen

Det å komme dit at hun har et avslappet forhold til egen kropp, har krevd både tid og en del jobb, forteller hun mellom kaffeslurker.

– Det er ikke sånn at man jobber med det, sier «sånn, ferdig» og aldri tenker på det igjen. Jeg er ikke ferdig med å jobbe med det, og det blir jeg nok heller aldri. Det er heller en pågående prosess. For det er jo ikke sånn at jeg aldri bryr meg om kroppen min eller aldri sammenlikner meg med andre. Men rent tankemessig har jeg kommet dit at jeg vet hvordan jeg skal håndtere det når de tankene og følelsene dukker opp, sier hun, før hun etter noen sekunder legger til:

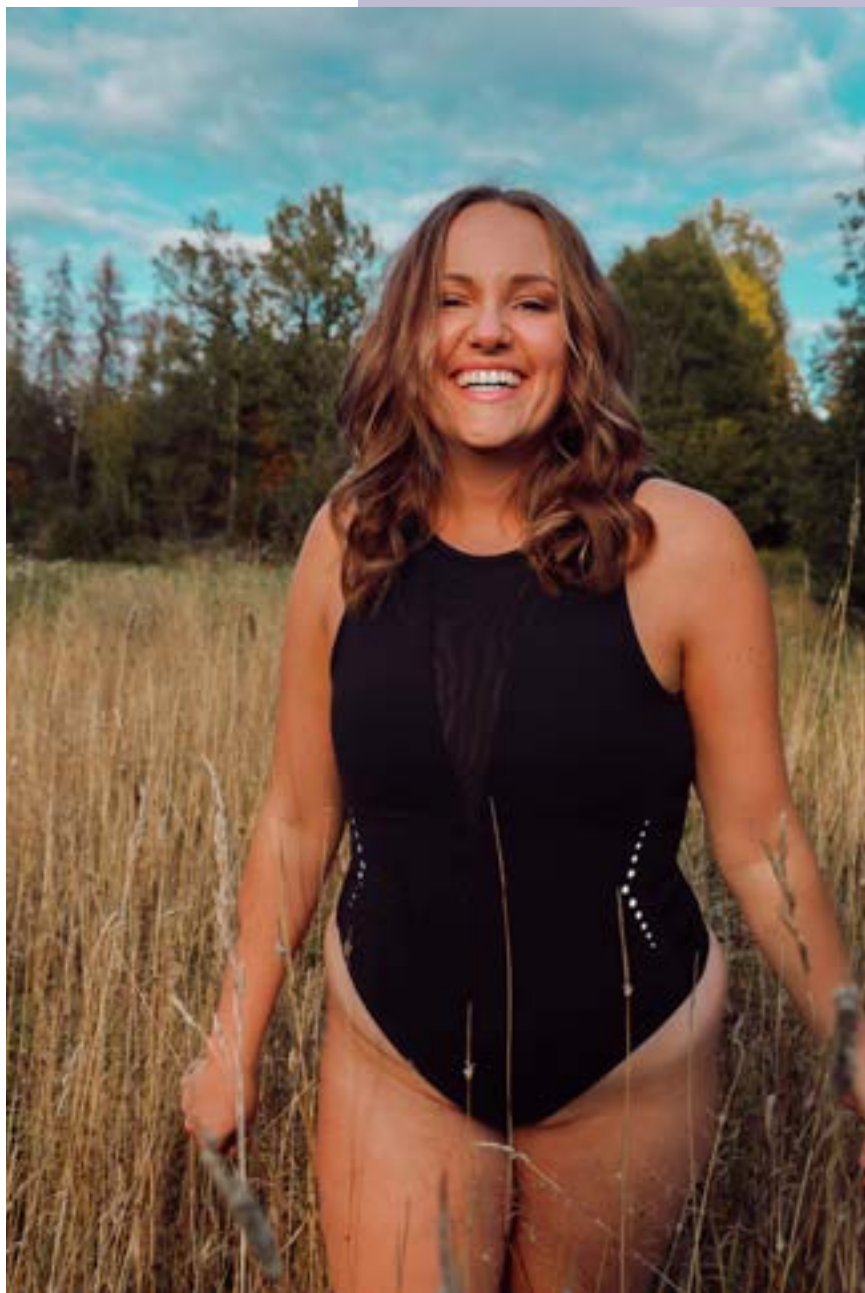
– Det handler mer om å få på plass noen tankeprosesser enn om å bli ferdigtenkt, egentlig.

Hun er også tydelig på at det aldri faktisk var noe galt med kroppen hennes. Hun hadde det bare ikke bra med seg selv, og trodde hun kunne fikse det ved å fikse kroppen.

– Grunnen til at jeg var opphengt i kroppen min før var jo ikke fordi det faktisk var noe galt med den. Men jeg hadde ingen gode venner, hadde ikke kjæreste og hadde det bare generelt ikke så bra med meg selv. Da prøvde jeg

å la meg selv tro at det var fordi jeg så ut som jeg gjorde. Så da begynte jeg i feil ende, og prøvde å fikse kroppen.

Løsningen ble heller å fikse det sosiale, inkludert det å møte Andreas.



REDD: Før var Camilla redd ingen ville like henne hvis hun ble litt større. Nå lar hun ikke kropp eller vekt definere sin verdi. – Hvor stor du er, har ikke noe å gjøre med hvordan du er.

Det vi eksponeres for er det vi vil se på som naturlig, og bare det å ha et mangfold i feeden kan gjøre så mye for livet ditt.

– For meg ble løsningen å ha en stabil relasjon, et holdepunkt. Noen som var min person, noen jeg kunne gå til sånn at jeg følte jeg ble møtt. Jeg hadde noen som var glad i meg, og det var noe å jobbe ut fra. Det gjorde det lettere, for da ble ikke det andre like altoppslukende.

Hun rører litt rundt i koppen og tar en slurk av kaffen før hun fortsetter.

– Da jeg fikk på plass det sosiale, kom liksom synet på kroppen av seg selv. Ikke uten å jobbe med meg selv, selvfølgelig, men også mye takket være menneskene jeg fikk på plass i livet mitt. Relasjoner er alt, med to streker under, sier hun.

Uoppnåelig skjønnhetsideal

Selv om skjønnhetsidealer er noe vi alltid har hatt, mener hun at utfordringen i dagens samfunn er at idealet presenteres som noe som er oppnåelig for alle.

– Menneskene som ser perfekte ut og anses som idealet, er ofte retusjert og operert. Så idealet som presenteres er ikke engang noe som egentlig finnes, og mange kan nok ha litt vanskelig for å huske på det.

Her mener hun at sosiale medier spiller en stor rolle. Mange opplever å åpne for eksempel Instagram, scrolle litt nedover og se et innlegg som gjør at man føler seg skikkelig dårlig. Da mener Camilla at man har to valg:

– Hvis du kjenner at du blir påvirket negativt, så må du ta ansvar for å endre

på det. Da må du rett og slett være så glad i deg selv at du enten slutter å følge denne eller disse personene, eller så må du jobbe med deg selv og ta tak i de negative følelsene som dukker opp.

Mange kan nok oppleve å føle seg litt utilstrekkelige når de får innblikk i livene andre lever, og dette mener hun er helt naturlig.

– Dersom man skaper en sosiale medier-profil hvor man bare legger ut glansbilder, og bare følger andre som gjør det samme, så sier det seg selv at forskjellen mellom der du er og der du skulle ønske du var, blir veldig stor.

Camilla påpeker at man derfor må benytte seg av den enorme ressursen sosiale medier er, ved å lære seg å bruke det på en måte som gjør at man føler seg bra.

– Mitt beste råd må være å praktisere det som heter *safe social*. Man kan sammenlikne sosiale medier med sex – det kan være digg, men det er kjipt hvis man får en kjønnssykdom. Derfor er det greit å ta forholdsregler. Så sjekk hva du får opp i feeden din, og ta grep.

Mangfold i feeden

Hun finner fram sin egen telefon, åpner Instagram, viser fram skjermen og scroller seg gjennom noen bilder.

– Bla nedover og spør deg selv: Okei, hvor mange hudfarger ser jeg i min feed? Hvor mange typer kropp? Er det bare cis-personer, ingen transpersoner? Er det bare folk som framstiller livet

sitt som perfekt? For hvis alt er likt, så er det kanskje på tide å gjøre noe, sier hun, og legger til:

– Det vi eksponeres for er det vi vil se på som naturlig, og bare det å ha et mangfold i feeden kan gjøre så mye for livet ditt. De fleste av oss bruker ganske mye tid på sosiale medier, og da sier det jo seg selv at man bør følge noen som gir deg noe.

Selv begynte hun å bidra til mangfoldet i feeden da hun tok utdanning som personlig trener. Det var i denne perioden hun følte seg alene, og det var da hun begynte å dele livet sitt på sosiale medier.

– Personlig følte jeg meg veldig alene med de tankene og følelsene jeg hadde rundt kropp. Da jeg begynte å dele, og fikk en del tilbakemeldinger, var jeg plutselig ikke alene om det lenger. Jeg tror det var godt for både meg og de som leste det, for det viste oss at vi var flere i samme båt, og det er jo en trygghet i det.

Å dele har hun fortsatt med, og i skrivende stund er det 58 700 mennesker som får en sprudlende kroppsaktivist med viktige påminnelser opp i feeden sin. Forhåpentligvis går de videre med dagen med en påminnelse om at de er bra nok, både utvendig og innvendig. **UD**

— Jeg får avsmak på alt som handler om litteraturens nytte

Å avskrive politisk ukorrekt litteratur er litteraturen fremmed, mener forfatter Dag Solstad.

Tekst: Ola Haugstad | FOTO: Baard Henriksen

Dag Solstad

- Forfatter.
- Født i Sandefjord i 1941.
- Aktuell med *Tredje, og siste, roman om Bjørn Hansen*.

Dag Solstad kom i slutten av september ut med en ny roman, nemlig *Tredje, og siste, roman om Bjørn Hansen*. Her er døden det mest sentrale temaet.

– Når jeg skulle skrive en ny bok, ville jeg at den skulle handle om en mann som står på dødens terskel, sier Solstad.

Hovedpersonen Bjørn Hansen beskriver døden som en klisjé. Hvorfor det?

– Alle forestillinger vi har om døden er veldig klisjéfylte. Du har jo selve bildet på døden, nemlig mannen med lånen. Alle forsøk på å sette ord på døden faller fort inn i klisjeer. Bjørn Hansen gjør jo også det, når han ser for seg himmelporten med St. Peter.

Frykter Bjørn Hansen døden?

– Nei, jeg tror ikke det. Han sier noe om at det er verre å bli henrettet!

Hva med deg selv, frykter du døden?

– Det har jeg ikke tenkt på. Det forholdet jeg har til døden er som forfatter, som dikter. I en roman om Bjørn Hansen. Mitt syn er egentlig ikke så viktig.

Kjønnskvoltering på pensum

Som tittelen antyder, er ikke dette Solstads første bok om karakteren Hansen. Han figurerte først i den eminente *Ellevte roman, bok atten* (1992). I oppfølgeren *17. roman* (2009) drar Hansen til Bø for å besøke sin sønnesønn Wiggo, men returnerer til Oslo før han i det hele tatt får hilst på ham. I siste bok flytter Wiggo brått til Oslo for å bo hos sin fremmede farfar mens han studerer litteraturvitenskap ved Universitetet.

Gjennom studiet blir Wiggo kjent med, og etter hvert forelska i, en medstudent og «bloggerinne» som aldri får noe navn utenom «N.N.» (Bjørn Hansen skylder på dårlig hørsel). I en diskusjon i kollokviegruppa vil flertallet bytte ut Camus' *Myten om Sysifos* med de Beauvoirs *Det annet kjønn* på pensum. Wiggo forsvaret hårdnakket Camus' bok, til Hansens glede. N.N. holder på sin side med flertallet.

Hva slags litteratursyn representerer N.N.?

– At litteraturen er en fornuftig investering i hennes framtid, rett og slett. At hun kan bruke det som kulturell

kapital, ikke minst i det at hun allerede har etablert seg som bloggerinne. Samtidig er hun lynende intelligent. Hun har lært seg språket, slik at Wiggo, som muligens er litt naiv, er temmelig overbevist om at de to har mye til felles. Det har de jo egentlig ikke.

– Renhet er litteraturen fremmed

Forholdet mellom Wiggo og N.N. tar imidlertid en fatal vending mot slutten av romanen. Da befinner kjæresteparet seg i Hansens leilighet og studerer sistnevntes bokhylle. Den er full av tung verdenslitteratur, og ikke minst av støv. N.N. foreslår at Hansen vasker bøkene, noe han reagerer med sjokk på. Han frykter at ordene og bokstavene skal skylles vekk i samme slengen.

Det er en slags renhetstanke i N.N.s litteratursyn. Hva står på spill i møte med ideen om at man skal velge vekk «ukorrekt» litteratur?

– Det er litteraturen veldig fremmed. Litteraturen, slik den har utviklet seg i vårt siviliserte samfunn, har først og fremst et kritisk potensiale. Det er et sted man kan prøve ut tanker man ikke kan i virkeligheten.

Solstad viser til sin roman *Professor Andersens natt* (1996). Den titulære professoren observerer tilfeldigvis et mord i en leilighet vis a vis sin egen. Han plukker opp røret og slår nummeret



RIKT FORFATTERSKAP: Her i samtale med Per Bjørn Foros på Litteraturhuset.

til politiet, men ombestemmer seg og legger på.

– Om jeg hadde stått i den situasjonen i virkeligheten, så ville jeg faktisk slått nummeret. Men i litteraturen kan du tenke deg: Hva skjer hvis man ikke gjør det?

– *Går det en viktig konfliktlinje i dag mellom denne renhetstanken og enkeltverkets autonomi, som du har forsvart?*

– Jeg tror det er en sterk motsetning. De siste 20 årene har jeg fått avsmak på alt som handler om litteraturens nytte. Sosialdemokratiet har dessverre en viss tendens til å legge vekt på at litteraturen skal være nyttig. Greit, så får den bli det, da – bare ikke plag meg med det!

– *Kan det litterære gå tapt dersom man drar nytteidealet til sin logiske konklusjon?*

– Det kan det gjøre. Hvis man sier at romanen må forsvare sin plass, ikke som roman, men som noe annet, da...

Solstad lar konklusjonen være opp til oss.

– *Vil romanen holde seg i møte med denne nyttetenkningen?*

– Jeg hadde ikke skrevet denne boka hvis jeg ikke trodde det. Det er ikke så lett å bli kvitt litteraturen!

Dag Solstad™?

I siste nummer av Bokvennen Litterære Avis (BLA) spekulerer Eli Frøvoll Thoresen i om Solstads bokomslag er en del av et sett bevisste grep forfatteren

gjør for å bygge en merkevare rundt Forfatteren Dag Solstad.

– Jeg har aldri hatt noe med mine omslag å gjøre. De er det Egil Haraldsen som står for. Jeg stoler hundre prosent på ham. Han får lov til å gjøre hva han vil.

BLA-artikkelen er delvis basert på en doktorgradsavhandling av Inger Østenstad. Hennes tese er at Solstad bevisst har posisjonert seg i offentligheten, og slik bygd en merkevare rundt sin person over lang tid.

– *Hvis vi tenker ut over bokomslagene, hvordan du opptrer i media, for eksempel. Er det et element av bevisst spill der?*

– Nei, det er det ikke. Jeg kjenner til doktorgradsavhandlingen. Hun mener jeg er veldig smart, da. For eksempel mener hun at jeg er interessert i fotball fordi det gir meg et annet image enn «den alvorlige marxisten». Hvis jeg er så smart, hadde jeg brukt veldig mye tid på å planlegge og legge en strategi for hva jeg skal si i møter og intervjuer.

– *Du er ikke kalkulerende?*

– Nei, det er jeg ikke. Jeg kunne vært det, men jeg orker ikke. Det blir så slitsomt og så lite morsomt.

Brudd med sosialrealismen

Solstad er mest kjent for sine knappe og dystre romaner fra 1990-tallet og framover. Men mellom 1974 og 1980, mens han var medlem av AKP (m-l), skrev Solstad bredt anlagte

sosialrealistiske romaner, deriblant en hel trilogi lagt til Norge under andre verdenskrig.

Hvordan stiller du deg til den sosialrealistiske perioden i ditt forfatterskap?

– Jeg stiller meg helt åpen for den, jeg. Jeg var veldig fornøyd med de bøkene.

Solstad la om arbeidsmetoden i det AKP (m-l) begynte å falle fra hverandre. Det definitive vendepunktet kom etter *Roman 1987* (1987).

– Jeg bestemte meg for at nå skulle ingen av mine hovedpersoner ha noe å gjøre med AKP. Det er ingen referanser til det i det hele tatt. Den tid er over. Dermed blir det heller ikke så mange utopier i mine romaner. Det kan man jo si er synd.

Tiden for raseri er over

– Jeg leste *Arild Asnes 1970* nylig. Der var det et raseri som jeg heldigvis ikke prøver å gjenta nå.

Hvorfor heldigvis?

– Den tid er også over. Ting forandrer seg, og man skal lytte til sin egen stemme. Det blir ikke flere bøker som er så rasende som den.

Blir Tredje, og siste, roman om Bjørn Hansen din siste bok?

– Akkurat i dag føler jeg det! Hehe. Jeg får se. Jeg vil ikke si at det blir det, men da må jeg tenke ut noe helt nytt. **UD**

«History does not repeat itself, but it rhymes»

The Testaments gives an empowering conclusion to the story begun 30 years ago with *The Handmaid's Tale*

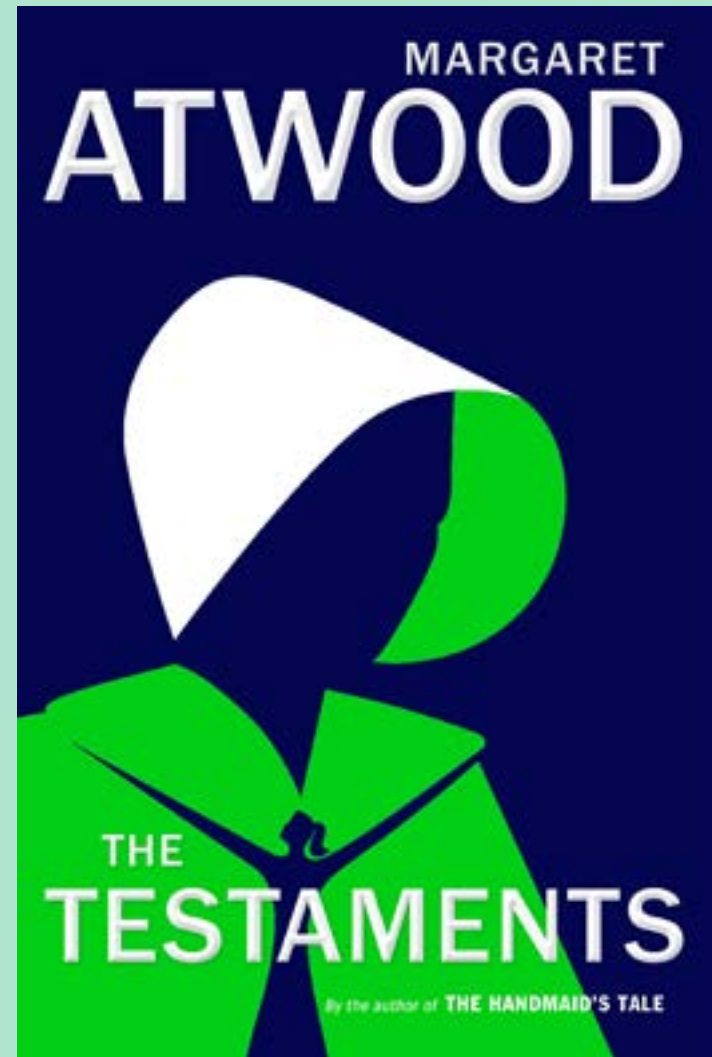
TEKST: Cathrine Solemslie Sæther

BILDE: Penguin Random House

Atwood has stated that everything done in *The Handmaid's Tale* (1985) has been done somewhere in the world at some point in our history. This is what makes Gilead, the dystopian, patriarchal society in the books, so frightening. *The Testaments* was written partly as a response to the questions she's received over the years as to what happened after *The Handmaid's Tale*. It is a timely return given the current political climate, and the book offers answers long awaited by readers.

Three narrators provide interestingly different perspectives of Gilead. One of these narrators should be very familiar to readers and series viewers alike: Aunt Lydia. Of the three, she is the most captivating; her voice is distinctive and her story are harrowing and morally complex. She is also, surprisingly, the funniest of the characters – her sharp tongue offers many an amusing comment.

The other narrators provide insight into the upbringing of girls within Gilead, as well as into the outside world's attitude towards the society and the struggles of the resistance group Mayday introduced in *The Handmaid's Tale*. In combination they give a layered and complicated depiction of life in Gilead. We are also introduced to a new addition to the roster of roles available to women other than Wives, Handmaids and Marthas:



Pearl Girls, missionaries training to become Aunts.

This book is largely a deep dive into the world of Aunts; the becoming of one and the doings of a legendary one, namely Aunt Lydia. Their machinations against the Commanders and Wives are satisfying, even given their complicity in the horrors of Gilead. They helped create the society, yet *The Testaments* offers a more nuanced depiction, showing, without redeeming them, how they were also victims.

The book is well-written, well-paced and captivating, and the 400 pages go by quickly. Most of the momentum is

gained by pure interest in the world and maintained by effective narration, but towards the middle, the narrative momentum starts to pick up as well. It is, however, a little disappointing that narrative rushes into its ending, with the result of it feeling a little too «neat» as well as emotionally underwhelming.

No one can deny the aptness of Atwood's timing with *The Testaments* given the powerful effect her handmaids have gained in light of the current political developments in the US. The themes of *The Testaments* are as relevant now as they were 30 years ago. This time the plot is more empowering, signalling that we have a say when history starts to rhyme.

DET REELLE I REALITYENS TID

Forfatteren Sam DuChamp mener at den beste måten å beskrive virkeligheten på er ved hjelp av en nøye formulert løgn.

TEKST OG ILLUSTRASJONSFOTO: Syver Røinaas

– Jeg har et videointervju med *The Times* klokka to, så vi må skynde oss.

Dette nevner amerikaneren med det samme tørre tonefallet vi nordmenn anvender når vi prater om været. Før den kommende bokmessen i Frankfurt er han på en kort norgesturné. Her til lands er det svært få som kjenner til forfatteren, noe han selv beskriver som «a blessing in disguise.» Hjemme i USA er det nemlig mye blest rundt DuChamp om dagen, mye takket være hans nye bok. Vi møtte ham for et kort intervju før opptreden hans på Trondheim folkebibliotek.

Readymades-romaner

Sam fremstår som en livlig type, og har alltid en spøkende kommentar i bakhånd (som dog ofte prellet av mot undertegnede haltende engelsk). Han bærer med seg en liten koffert full av favorittbøker, som han påstår å alltid måtte ha i nærheten. På spørsmål om hvilke forfattere som har en spesiell betydning for ham nevner Sam navn

som Pierre Menard, Vivian Darkbloom og Salman Rushdie, men legger vekt på at navnebroren Marcel Duchamp er hans største kunstneriske forbilde:

– Romanene mine kan sies å være en type *readymades*, fordi jeg skamløst gjenbruker, episoder fra eget liv og plasserer dem i en ny sammenheng, sier Sam før han presiserer:

– Forfattere som påstår at de finner opp karakterene sine ut av intet, er løgnere.

Fiksjon og fake news

Sam har på tross av sin unge alder skrevet en rekke mindre spion-noveller, men hans første virkelige bestselger viste seg å bli noe helt annet: Nemlig en moderne versjon av klassikeren «Don Quijote». Som i originalen legger den vanvittige hovedpersonen ut på en reise med sin følgesvenn Sancho, men i denne versjonen er det derimot amerikansk reality-TV som har gått hovedpersonen til hodet. På spørsmål om valget av Quijote, svarer DuChamp kjapt:

– Min versjon av Quijote er på mange måter meg selv i et «worst case scenario.» Da jeg gjenleste «Don Quijote» i fjor sommer slo det meg hvor kraftig virkeligheten kan bli fordreid gjennom reality-TV og sosiale medier. Dette skaper problemer for karakterer som Quijote, fordi de vanskelig greier å skille mellom det som er sant og usant, fiksjon og virkelighet.

Men du skaper fiktive karakterer, hvorfor fokuserer du da på sannhet?

– Det kan kanskje høres hyklersk ut. Likevel mener jeg at den beste måten å beskrive virkeligheten på er ved hjelp av en nøye formulert løgn, der fiktive figurer setter søkelyset på reelle forhold. Og jeg sikter selvsagt ikke til fenomener som *fake news*, de ødelegger bare folks tillit til systemet og samfunnet, sier DuChamp i en plutselig bister tone.

Tvil

Født i Mumbai, uteksaminert fra Cambridge, bosatt i New York – Sam DuChamp har, i sine egne ord, *lived*

Navn:
Sam DuChamp

Yrke:
Forfatter

Født:
29. februar 1992

Fra:
Mumbai/New York

Bosted:
New York

quite a few realities. I hans nye roman er nettopp virkelighetsoppfatning et hovedtema, noe han begrunner slik:

– Jeg har merket hvor ulik virkeligheten kan framstå, og hvor krevende det er å stille spørsmål ved det man blir fortalt. Jeg hadde en dypt kontrollerende far som ikke tillot tvil, enten det var tvil på om det fantes noen skaper, eller på egen identitet. Verden hadde faste rammer. Da jeg brøt med ham mistet jeg nesten alle holdepunkter. Plutselig tvilte jeg på alt i livet, og på om det i det hele tatt var ekte.

Slik som i romanen?

– Ja, det stemmer at flere av personene i romanen oppdager at de ikke er ekte, men bare fiktive karakterer skrevet til live av meg. *It's fucking meta.* Forøvrig så eksisterer ikke jeg heller.

At det var?

– Jeg, Sam DuChamp, er jo bare en fiktiv karakter i Salman Rushdies nye bok «Quichotte». Den må jeg forresten anbefale, ler DuChamp før han legger til:

– Men jeg er vel inhabil.



Forfattere som påstår at de finner opp karakterene sine ut av intet, er løgnere



SUPPEPOSER, SAMFUNN OG SURREALISME

Snart får Trondheim en ny, midlertidig teaterscene. I Rema 1000-butikken på Bakklandet kan du få en uvanlig handletur i midten av oktober.

TEKST: Geir Bergersen Huse | FOTO: Kristian Storehaug

I butikken skal det bare gjennomføres en oppsetning: i samarbeid med Rosendal Teater setter teaterkompaniet Liavaag/Lindberg opp forestillingen *Feilvare* fra 18. til 21. oktober. I dette tidsrommet spilles forestillingen fire ganger, før de tar med stykket til andre deler av Trøndelag.

I starten av *Feilvare* får publikum utdelt hodetelefoner, før de blir sluppet løs i butikken. Inne i butikken møter de flere ulike karakterer, både kunder og ansatte. Lyden i øreklokkene er laget med lyddesigner Yvonne Stenberg. Lydlandskapet leder publikum gjennom menneskers historier, og tar oss noen ganger ut av butikken.

Sammen i kreativiteten

– Utgangspunktet vårt var å lage en kjærlighetserklæring til det uperfekte mennesket, forteller Ingrid Liavaag.

Sammen med Silje Lindberg utgjør hun teaterkompaniet Liavaag/Lindberg, som holder til i Oslo. Duoen møttes under skuespillerutdanning ved Jacques Lecoq-skolen i Paris. Liavaag fullførte utdannelsen i Paris, mens Lindberg dro til Verdal etter ett år, hvor hun gjennomførte skuespillerutdanningen. De to mener det er mange fordeler med å jobbe sammen.

– Det kan være lett å føle at man står alene som skuespiller, særlig hvis man er ny. Når man er fler står man sammen i den kreative prosessen, sier Lindberg.

Å jobbe sammen gir en trygghet, både sosialt og som skuespiller.

– Når man er to kan man støtte seg på hverandre og minne hverandre på hva som er viktig med det man holder på med, supplerer Liavaag.

– Når man er en flokk er det lettere å akseptere seg selv som feilvare, legger Lindberg til før det bryter ut latter.

Til tross for at de holder til i landets største by, tror ikke de to at det er en nødvendighet for å lykkes med teater.

– Trondheim og Trøndelag har et helt fantastisk kulturtilbud. Det er mange flotte teatre og scener, slik som Rosendal og Turnéteateret, som vi jobber med nå. Vi har blitt veldig godt mottatt! Det er en dugnadsånd i Trondheim som alltid ikke er like lett å finne i Oslo, forteller de.

– Det viktigste er uansett ikke hvor man er eller hva man får penger for og sånt. Det viktigste er at man utforsker noe som man synes er verdt å drive med, forteller Lindberg.

Basert på ekte Erfaringer

Liavaag og Lindberg er opptatt av at det de driver med er genuint, og duoen setter det virkelighetsnære mot det surrealistiske for å sette fokus på eksistensielle spørsmål.

– Surrealismen åpner et nytt rom der publikum kan tolke selv. Vi tar utgangspunkt i underbevissthet, lekenhet og galskap! Lekenheten er essensiell, så man ikke blir sittende

alene med angsten. Vi må akseptere at vi er feilbarlige, sier Liavaag.

Liavaag forteller at de to bruker virkeligheten rundt seg aktivt i sine prosjekter.

– Det var viktig at det ikke bare var oss da vi skrev stykket, men at vi fikk med andre menneskers erfaringer. Vi har laget stykket med utgangspunkt i dokumentariske materiale.

En karakter er for eksempel basert på en eks-alkoholikers fortelling.

– Denne historien var så helhetlig og sterk at vi kunne bruke den som den var. Et annet eksempel er at vi fikk alle tekstmeldingene sendt mellom et skilsmissepar. Det materialet har vi sydd om til en dialog, forteller Liavaag.

Lokalet forestillingen skal spilles i medførte også en del forberedelse fra skuespillernes side.

– Silje spiller Rema 1000-ansatt, så hun har vært på opplæring på Rema 1000 i Oslo. Vi har observert og snakket med mange ansatte, og det er spennende å få innsikt i de små samfunnene som en butikk er.

Ensomhet i melkeskapet

Duoens valgte matvarebutikk som teaterarena fordi det er et sted alle kjenner til.

– Butikken er vannhullet i vårt samfunn. Det er der vi sanker mat nå, ikke ute i naturen. Det er også en møteplass. Alle går i butikken, men det er veldig forskjellig hvordan folk

oppfører seg i det offentlige rommet, sier Liavaag.

Liavaag forteller at de ikke kunne ha gjenskapt en naturlig setting på en tradisjonell scene. Akustikken, varene, kundene og de ansatte hadde blitt vanskelig å emulere.

Butikkens plass i lokalsamfunnet er også et viktig aspekt ved forestillingen.

- Det er mange ensomme mennesker der ute. Butikken kan være det eneste stedet de kommer i kontakt med andre. Selv om vi nå vært i større byer, men vi har lyst til å ta med forestillingen til mindre steder også. Hvis nærbutikken blir lagt ned og det er en mil til den neste, hva gjør det med lokalsamfunnet, spør Liavaag.

Duoen mener at konseptet kan fungere andre steder enn i Norge.

- Vi har lyst til å gjøre stykket internasjonalt også, blant annet til Frankrike og England. Da kommer stykket til å bli noe annet. Det

stedsspesifikke er med på å definere stykket. Oppsetningen er praksis, ikke bare et produkt, sier Liavaag.

Miljøspørsmålets mikrokosmos

Duoen vil at vi skal tenke mer på forbruket vårt og på medmenneskene våre.

- Lokalbutikken er også der vi møter forbrukersamfunnet hver dag, og det vil vi gjøre folk bevisste på: hvordan vi oppfører oss og omgås fremmede, og hvordan vi konsumerer og forbruker. Vi håper at stykket kan være med på å gjøre folk mer bevisste på hva de kjøper og hvordan de ser på andre, forklarer Lindberg.

De mener vi må tenke mer over hvordan butikklokalet påvirker oss.

- Det er en egen psykologi bak hvordan butikker er innredet, de vil jo at vi skal handle, sier Liavaag.

Til tross for at forestillingen retter oppmerksomhet mot handel, forbruk og konsum, ble oppsetningen tatt godt imot av Rema 1000. Kjeden var komfortabel med at kunder kunne komme til å se uvanlige situasjoner i sine lokaler.

- Vi har fått lov til å leke oss i butikken vi har øvd i. Det har vært viktig med den friheten. Da har vi sett at mange stenger omverdenen helt ute når de går i butikken. Man har dårlig tid, skal ha det man skal ha og så gå, man mister kontakt med det som foregår rundt en selv, forteller Liavaag.

Teaterstykket setter lys på kapitalismen og bruk-og-kast-kulturen, men duoens kvier seg for å kalle det politisk teater.

- Forestillingen opp temaer som forbruk og miljø, det vil jo ikke si at det vi gjør er direkte politisk. Det er umulig å ikke snakke om disse tingene nå, konkluderer Lindberg. **UD**

Ektefølt, men krevende om Kristin Lavransdatter



Kjersti Horns versjon av Sigrid Undsets mesterverk er et ambisiøst prosjekt.

TEKST: Tomine Barstad Solvang | FOTO: Erika Hebbert

Stykket begynner idet skuespillerne entrer scenen kledd i den typiske normcore-stilen. Skuespillerne setter seg deretter ned i ulike posisjoner, for å observere handlingen som begynner å utspille seg. Scenen er utformet som en boks, noe som bidrar til å skape en klaustrofobisk følelse. Det lyse treverket fungerer som en kontrast til det som utspiller seg på scenen. Dette grepet er noe som vil vise seg å være et av de beste virkemidlene.

Året er 1306, og rent utseendemessig er det ingenting som vitner om at vi befinner oss i høymiddelalderen. Likevel er det andre ting som vitner om en svunnen tid, nemlig språket. Det er også språket som er den største utfordringen. Det virker som om skuespillerne leser ordrett opp fra *Kransen*, der fortellerstilen veksler mellom første- og tredjeperson. Det er imponerende, og vitner om hvor

krevende stykket er. Det tunge manuset krever i tillegg mye fra publikum, man må holde godt på konsentrasjonen gjennom de fire timene stykket varer.

Stykket er basert på *Kransen*, som er første bok i trilogien om Kristin Lavransdatter. Handlingen spenner over flere år, fra Kristin er elleve til hun nærmer seg slutten av tenårene. I løpet av årene dras vi inn i en mørk og religiøs tid, der skam og streng moral står sterkt. Vi følger Kristins kamp mot det strenge samfunnet hun lever i, gjennom den vanskelige kjærligheten til Erlend Nikolaussøn, og alle konfliktene som påvirker hennes forhold til familien. Den mørke handlingen står i stor kontrast til det visuelle. Skuespillernes overdrivelser når det gjelder Undsets beskrivelser av karakterenes utseende bidrar til en oppløftende stemning der handlingen ellers er mørk.

Kjemien mellom Ingrid Unnur Giæver og Kingsford Siayor, som spiller Erlend Nikolaussøn, er så god at det er en ren fryd å se på. Det er flere sterke scener å trekke fram, der skuespillerne virkelig mestrer dette vanskelige og ambisiøse prosjektet. En av de sterkeste scenene er likevel mellom Ragnfrid og Lavrans, når vi nærmer oss slutten av stykket. Spesielt god er utførelsen til Janne Kokkin, som spiller Ragnfrid. Den er både sår og vond.

Oppsetningen byr på noen utfordringer, noe det krevende manuset viser. Stykket er også langt. Det er komplekst og tungt, og kanskje er det en fordel å ha lest *Kransen* fra før. Dette er heller ikke et stykke for nybegynnere. Heldigvis er det en del høydepunkter, og flere effektfulle og dramatiske scener, som bidrar til å trollebinde publikum ned til siste sekund.

SAMARBEID: Når man er fler står man sammen i den kreative prosessen, sier Silje Lindberg(t.h.) og Ingrid Liavaag.



Feminisme på Falchs premisser

Det er ingen tvil om at intensjonen bak *F-ordet* er god, likevel mangler den rom for forståelse.



TOMINE BARSTAD SOLVANG

Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ane Morkemo

I serien *F-ordet* skal Ulrikke Falch forsøke å overtale 900 elever ved Mysen videregående skole til å kalle seg feminister i løpet av 30 dager. Serien tar for seg temaer som seksualitet, gutters forhold til følelser og kjønnsforskjeller i valg av utdanning. I tillegg vektlegger Falch hvor viktig det er å få delt ut feministbånd. Det er tilsynelatende da man først kan erkjenne seg som en vaskeekte feminist, i henhold til dette prosjektet.

Det virker ikke som om ungdommene er imot feminisme sånn rent teknisk, og alle er selvfølgelig positive til likestilling, men når Falch får resultatet fra en undersøkelse hun har bedt ungdommene utføre, blir hun overrasket. Undersøkelsen handler om våre holdninger knytta til mannlige og kvinnelige ledere. Resultatet viser at ungdommen er enig om at begge kjønn egner seg som leder. Dette burde vært oppløftende, men likevel blir Falch skuffa over at elevene ikke tar på seg feministbåndene de har fått utdelt. Falch legger altfor mye verdi i dette, og båndene blir et slags symbol som påvirker hennes selvfølelse gjennom hele serien.

Jeg tror at det å skulle erkjenne seg selv som feminist krever litt mer enn å skulle bli overtalt av en skuespiller i løpet av fire uker, selv om hun har en million følgere på Instagram. Det handler først og fremst om å forstå feminismens historie, og dens kulturelle, sosiale og politiske utvikling. Jeg synes det er noe historieløst over framgangsmåten i serien, der vi blir introdusert og sluset gjennom episodenes temaer på en nokså overfladisk måte. Når ungdommene snakker om at jenter er løse hvis de ligger med mer enn to personer, hvorfor ikke gå litt mer inn på *hvorfor* det er sånn, heller enn å få servert «det er sånn det alltid har vært». Det er tydelig at det finnes

dårlige holdninger som er viktige at vi utfordrer, men disse holdningene er også basert på kunnskapsløshet. Ungdommene vet jo ikke selv hvorfor de har disse holdningene. Kanskje burde vi latt denne oppgaven gått til skolesystemet, og jobbet for forbedring på denne måten.

NRK skriver at målet med serien «er ikke at alle skal bli enige, men å få i gang en samtale om temaet». Jeg er litt uenig i hvordan dette framstilles i selve serien. Et av de tydeligste målene er å få alle elevene til å kalle seg feminister. Dersom de velger å kalle seg feminister får de et feministbånd. Å putte bånd på ungdommenes håndledd virker som det store målet, nesten mer enn at ungdommene selv får reflektert rundt hva feminisme innebærer. Jo flere dager som går, og jo mer det stagnerer, desto mer usikker blir Falch på prosjektet. Hun lurar på hvorfor ungdommene ikke vil bruke båndene, og hun blir usikker på sin egen posisjon. Kanskje kunne dette vært unngått om premisset gikk ut på noe annet enn å tilegne noe materielt en så stor verdi.

Tidspresset i serien er til å ta og føle på, og det er heller ikke rart når du har 900 bånd du skal klare å dele ut på bare 30 dager. Da har du kanskje tatt deg vann over hodet. Av egen erfaring tar det litt mer tid. Det kan ta år, i hvert fall om man kommer fra en lite sted som lider av homogenitet og lite engasjert ungdom, hvor tendensen er at man fort skiller seg ut dersom man kaller deg selv feminist. Jeg tviler ikke på at intensjonen til Falch er god, men jeg er bare usikker på om hun har glemt sin egen tid på videregående. Jeg husker godt hvor få vi var som turte å kalle oss feminister, et antall jeg kan telle på to hender. Det begynner å bli noen år siden nå, så at det allerede var rundt 200 elever ved Mysen videregående skole som tok på det famøse båndet i første episode, vitner heller om framskritt.



Slående åpenbaring



MARIA LUND KROGSTAD

Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Alle går vel gjennom en slags seksuell oppvåkning. En periode i livet hvor du innser hva du liker, og at det kanskje er andre ting enn misjonærstillingen der ute. Som ung og usikker syntes jeg til å begynne med at det var mer enn nok å skulle være på topp og ta styring. Etter hvert ble jeg varm i trøya og innså at det er mye gøy å finne på. Du vet aldri om du liker noe før du prøver det, så mye måtte testes.

Da jeg var 19 år bet kjæresten meg i brystvorten, og *poff* slo det meg. Siden

den gang har jeg bedt menn bite hardere og hardere. Jeg begynte så å lure på om jeg likte det enda røffere.

Jeg var rundt 21 år da jeg bestemte meg for at å få litt deng under sex kunne vært gøy. Å be om noen slag på rumpa er noe de fleste synes er innafor, og det er enkelt å overtale menn til. Verre var det da jeg fikk det for meg at jeg ville slås i ansiktet. Dette ville ingen av mine one night stands bli med på. Av en eller annen grunn ville de ikke slå ei dame i trynet første gang de pulte henne? Uforståelig.

Men så! Under over alle under: Jeg fikk en kjæreste som faktisk kunne tenke seg å slå meg i trynet. Herremin, der var sexlivet komplett. Det blir ikke bedre enn dette, en fyr som er med på å prøve nye ting. Nå skjer det ting her! Slik ble jeg endelig slått i ansiktet av en fyr som var glad i meg. Drømmen for enhver kvinne, ikke sant?



Men, så traff det meg. Selv om jeg egentlig syntes det var spennende, og at det spicet opp sexlivet, ble jeg usikker. Skal han slå meg nå? Enn nå? Dette viste seg å ikke være optimalt. Hver bevegelse han gjorde ble tolket som forberedelse til slag. Jeg er tydeligvis en kvinne som liker forutsigbarhet, i alle fall når det er smerte og sjokk involvert. Man lærer noe nytt om seg selv hver dag, gitt. Å slås i ansiktet var dessverre ikke så stas som jeg trodde det skulle være.

Så hva gjør du når du har overtalt typen til å slå deg? Han gjør det, og liker det, men du har ombestemt deg? Jeg er veldig for kommunikasjon om hva man liker og ikke liker, men syntes det var litt kleint siden dette var mitt initiativ. Som den konfliktsky dama jeg er, bestemte

jeg meg dermed for å ta tiden til hjelp. Kanskje jeg ville slutte å være nervøs for å bli slått, og til slutt bare like det. Bedre å gi det litt tid enn å overlevere denne nedslående nyheten, tenkte jeg. Det tok meg minst en måned før jeg tok det opp.

I løpet av måneden har kjæresten blitt vant til tanken om at jeg liker å bli slått. Hver eneste gang han rører seg under sex, skvetter jeg til og lukker øynene. Han er (heldigvis) for oppslukt til å merke dette, men jeg lever med en konstant angst for at ja, jeg blir slått i trynet. Han tar ikke spesielt i, selve slagene er helt innafor. Det er usikkerheten jeg ikke klarer å leve med. Angst og sex er en dårlig kombinasjon, så jeg koser meg egentlig ikke før etter at jeg har blitt slått.

Til slutt, en kveld mens vi pusser tennene, kvinner jeg meg opp. «Du, det med å slås i ansiktet... Det viser seg at det gir meg mer angst enn nytelse, så kanskje vi dropper det?»

Og han, den stakkars mannen, blir så klart opprørt, for nå har han slått ei dame gjentatte ganger som ikke liker det. Det var ikke særlig gøy syntes han, noe jeg forstod godt. Få ting er kjipere enn å vite at du har gjort noe partneren din ikke liker i senga.

Etter det har jeg prøvd å si ifra tidligere om hva jeg liker og ikke. Det viser seg at det er best for alle. Hvem skulle trodd? Så plis, ikke slå meg i ansiktet, takk.



— Blant de beste pizza – restaurantene i byen

Superhero Pizzas interiørarkitekt lider av hipster-syndromet, men pizzabuffeen deres er nesten upåklagelig.

TEKST OG FOTO: Piffi og Gastromat

Superhero er mest kjent for burgere og billig øl servert til tonene av reggae-musikk. Etter at Nattergalen gikk dukken tok Superhero over lokalene og stelte i stand egen pizzarestaurant. Her serverer de pizzabuffé hver dag mellom klokka 11 og 16.

Wish you were here, man
Pizzabuffeen har allerede stått framme i noen timer, men det ser likevel fristende ut. Pizzabunnen er tynn og sprø, og gjør en delikat krumning ute ved skorpekanten.

– Dette er noe annet enn skosålene på Egon, sier Gastromat og slikker seg om munnen.

Piffi og Gastromat setter seg ned med sine respektive pizzastykker mens en reggae-versjon av «Wish You Were Here» går over anlegget. Her er det knapt noen bommerter utover de litt umotiverte grønnsaks- og skinkepizzaene. De største høydepunktene er kjøttboller og

estragonaioli, samt potetpizzaen, som er Piffis favoritt.

– Potetpizza har jeg lagd selv i mange år. Hyggelig å se at det begynner å bli en trend, sier Piffi nonchalant.

Playstation til en kr per minutt
Utover de røde, diner-aktige sofaene ved spisebordene, er lokalet prega av et stort shuffleboard-bord og noen litt uheldige IKEA-ørelappstoler i blått og gult som står borte ved Playstation-stasjonene man kan spille på – til én krone i minuttet. Med grafittidekorerte pizzaspader på veggene føles lokalet litt tvunget og overhøyt, men utsikten ut mot den travle gata er et pluss. Her gjelder det å få et bord ved vinduet!

– Dette er på nivå med de beste pizzarestaurantene i byen, mener Gastromat.

– Også koster ølen 29 kroner! sier Piffi og smatter fornøyd.

SUPER HERO PIZZA

Olav Tryggvasons gate 33

VI SPISTE:
Pizza

PRIS:
169 kr inkl. brus

TIDSPUNKT:
Hver dag kl. 11-16

STUDENTRABATT:
Nei

HVEM PASSER DET FOR:
Deg som setter pris på
god pizza og billig øl

INSIDERTIPS:
Prøv maiskremen!

UTVALG:

MAT FOR PENGENE:

SERVICE:

MILJØ:

TOTALOPPLEVELSE:



Når mamma hører på pornopop



MONA HYNNE

Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Serena Guler

Hvorfor føles det så feil når kjære mor «har oppdaget en flott sang» og plutselig sitter der og vipper fornøyd med foten til det som en gang var min og min første kjærestes pulelåt?

Vi knytter alle musikk til minner. Du vet, den ene eller de hundre spesielle låtene som vi har knyttet spesifikke minner til; et første kyss, en reise eller en keitete fest i tidlige tenår. En forelskelse, en kjærlighetssorg, et vennskapsforhold som er over

Joda, vi har pakket bort bildene. Noen av oss har til og med tatt seg bryet med å gjemme dem godt. Da er det ikke vanskelig å forstå hvorfor en gjerne blir litt satt ut av spill dersom en av låtene som hørte til perioden blir satt på i feil setting.

Amy Diamond? Jeg blir øyeblikkelig seks år igjen. Spilles Men at Work tilfeldigvis på radioen? Svusj – baklengs gjennom tiden til en bilferie

med familien en sommer for lenge siden. I tillegg er jeg en av dem som blir fly forbanna når noen presterer å sette på «Stjernesludd» av DumDumBoys i juni måned (alvorlig talt, hva er greia deres, egentlig?). Jeg vil nødig boikotte alle de syke menneskene som hører på julemusikk i juni måned, de har jo muligens andre kvaliteter.

Poenget er at jeg, som alle andre, har knyttet visse låter til klart avgrensede øyeblikk, opplevelser og sinnstemninger, og følgelig blir irrasjonell når disse assosiasjonene uten forvarsel blir tuklet med. Det er ikke sånn at jeg ikke vil høre dem igjen, men av en eller annen grunn føles det

bedre når jeg finner minnene enn når minnene finner (les: hjemsøker) meg.

Finnes det en løsning på slike problemstillinger? Sannsynligvis ikke. Man får kanskje bare stille avfinne seg med at både en selv og omgivelsene er sårbare når det kommer til musikkens overveldende kraft som tidsmaskin.

Alle øyeblikkene, minnene, alt vi så og gjorde på godt og vondt: Det var mye av det som fikk en låt klistret til seg. Om man ikke oppdager det før, så oppdager man det i hvert fall når mor, snille og koselige mor, sitter der og smiler fornøyd og skal «vise deg en flott sang» og minnene om den ellers forglemte ekskjæresten strømmer på.





— Det er eksplosjonen av oss som gjør at vi klaffer

Et voksent, men fremdeles spirende Combo har tatt Trondheim og mer til med storm siden deres debut tidligere i år. Likevel trenger ingen av dem å bli verdensstjerner.

TEKST: Lisa Bye | FOTO: Kristian Storehaug



Mindre enn ett år har gått siden bandet Combo for første gang stod samlet på samme scene med et publikum foran seg. Dette var under Trondheim Calling, som siden har brent seg fast som et av bandets beste konsertminner hittil. Siden januar har gruppa reist land og strand for å spille sin selverklærte udefinerbare musikk innenfor spekteret punch rock med en punka attitude, som de selv beskriver det som.

Combo, som blant annet var å se under årets Pstereo i Trondheim, har allerede rukket å gi ut en selvtitulert EP, med høydepunkt som låta «Cookies And Crack». Denne sommeren fikk vi også gleden av å høre singelen deres «Sushiramenbruceleewutangclan» som har blitt et kjent tilskudd på radioen.

En lang rekke tilfeldige sammentreff

Under Dusken møter bandet i deres øvingslokaler i Trondheim en sen

mandagskveld for å høre om tiden som har vært, og ikke minst tiden som kommer. Foruten vokalist «Lillesmall» Axel Møller Olsen, som bor i hovedstaden, er gruppa består av «Gledens far» Thomas Antonsen på gitar, «Ridderbass» Jørgen Wassvik på bass, trommisen «Gamle Snar» Andreas Kjøøl Berg og gitarist «Rocke-Terje» Terje Bjørndahl, alle å finne i Trondheim.

De forteller at bandets opprinnelse i utgangspunktet var et resultat av en lang rekke tilfeldige hendelser. Dette



FRA VENSTRE: Thomas Antonsen «Gledens far», Andreas Kjø Berg «Gamle Snar», Terje Bjørndahl «Rocke-Terje» og Jørgen Wassvik «Ridderbass».

blant annet med hjelp fra deres nåværende produsent Per Borten, trønderhelten kjent fra Spidergawd og Moving Oos.

– Plutselig var bandet bestående av fem stykker satt sammen etter bare fire-fem måneder. Det er egentlig en merkelig sammensetning av personligheter, bakgrunner og musikkstiler, men så har det blitt veldig kult, forteller «Gledens far».

På spørsmål om hva slags musikk de selv hører på forteller Antonsen at gruppa har snakket om klisjeen om at det finnes to typer musikk: bra og dårlig.

– Det er jo helt utrolig relativt, særlig når vi har så mange forskjellige referanser innad i gruppa. Alle drysser på en måte sin inspirasjon på musikken vår uten å tenke over det.

«Rocke-Terje» skyter inn et godt eksempel på hvilken betydning deres ulike musikkbakgrunn har for Combos egen musikk:

– Med for eksempel en annen type vokal enn Axels, som har sine hip hop-vibber, ville nok musikken vår blitt helt annerledes enn den er i dag.

Alderen har en betydning

Gutta forteller at det sosiale de har seg imellom er en klar forutsetning for at Combos fungerer så godt sammen som de gjør. Samtidig vektlegger de også at alderen

deres setter sitt preg på arbeidet, og at de klarer å ha et avslappet forhold til det.

– Det at bandet fungerer sammen har nok noe med å gjøre at vi er blitt litt mer voksne nå. Utenom Axel da, han er jo en del yngre, poengterer spøkefullt gitarist Antonsen mens resten av bandet ler med, før han fortsetter:

– Men Axel har jo også gjort sine ting med Company Inc., som gikk veldig bra. Alle har fått til ting, så alle er på et sted hvor det å bli verdens største band ikke nødvendigvis er den største motivasjonsfaktoren. Det gir nok mer rom for at vi kan ha det gøy, og at når vi får spille sammen på scenen så blir det en type «faen så moro, det er ingenting annet jeg heller vil gjøre»-følelse.

«Ridderbass» røper at energinivået også er en viktig forutsetning.

– Vi deler en type vibber som gjør det «tight» oss imellom, sier han.

«Gledens far» forteller at det hadde vært fett å kunne leve av musikken, men at siden alle har vært aktive i flere år før Combos, møtes gruppa som mer erfarne denne gangen.

– Det er jo kult at når vi møtes på øving så står vi og headbanger fordi vi synes det er så jævlig fett å spille musikken vår sammen, sier «Rocke-Terje».

– Jeg tror det som gjør at vi fungerer så bra og at produktet blir som det blir, er at det er resultatet av den eksplosjonen som er oss som møtes på riktig sted i livet. Alle er sultne etter

å skape noe. Selv om alle jobber med andre ting, så skjedde det her, og det klaffer godt, legger «Gledens far» til.

Stor bredde i spillejobber i år

– Dere spiller bare én gig i Trondheim ut 2019, på klesbutikken Livid i sentrum – hvordan gikk det samarbeidet seg til?

– De har jo hatt noen konserter der tidligere, blant annet så jeg Spidergawd da de spilte der sist. Det synes jeg var et jævlig kult konsept. Det er hundre mennesker som står rundt deg mens du står på gulvet og spiller, som en intimkonsert, forteller «Gamle Snar».

– Konserten finner sted samtidig som vi er i studio og spiller inn ny musikk. Det gir oss sjansen til å prøve ut den nye musikken på Livid for de som har lyst til å være der. Det blir omtrent som å være med oss på øving, sier «Gledens far».

Sett bort fra konsertene deres på Pstereo og Trondheim Calling, som begge ble spilt for et fullpakket publikum tidligere i år, trekker Combos fram Fjellparkfestivalen i Flekkefjord denne sommeren som et høydepunkt.

– Da vi kom til Flekkefjord var det helt elendig vær, og det stod omtrent ingen blant publikum da vi ankom scenen vår. Vi tenkte bare at «ja ja, vi må jo bare spille uansett», men allerede under den første akkorden kom folk

løpende og det ble totalt kaos, forteller «Rocke-Terje».

– Det at det gikk fra at vi trodde vi skulle spille for to personer, og så snudde det på den måten – det var helt sjukt.

Hemmelighetsfulle om deres neste album

Combos forteller at de allerede i oktober skal møtes i studio for å spille inn deres kommende plate, som mest sannsynlig kommer ut neste år. Mer informasjon om når vi får høre mer musikk fra bandet, er de derimot noe mer hemmelighetsfulle om. Etter å ha vært med på bandøvingen deres er det lett å forstå at disse gutta trives på scenen og spiller sammen med mye energi, innlevelse og på en helt rå måte.

På et siste spørsmål fra undertegnede med valget mellom sushi, ramen, Bruce Lee eller Wu Tang Clan, er Combos derimot splittet. «Ridderbass» er likevel ikke i tvil om sitt valg av Bruce Lee.

– Bare se han for dere, sier han mens han tar et halvveis karatespark i sofaen bandet sitter i.

Etter mye om og men ender hver av de fire oppmøtte bandmedlemmene med å velge hvert sitt alternativ i samme rekkefølge som deres siste singel, som det voksne bandet de er. **UD**



SØTE HUNDER, GODE MINNER!

huskypoint.no
huskypointros

f

Nye briller og kontaktlinser.
Vi har studentrabatt!

interoptik
Sjøhaug & Sande

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

Betalt oppdrag for sivilbygg/geotekn.:

Stort takras slår i bakken.
Kreftene er beregnet. Trenger vurder./analyse av virkn. mot grunnmur.
Antar 6-8 timer. Svar/info: mjenesse@online.no



Fieh – *Cold Water Burning Skin*

Når man trenger bakgrunnsmusikk til middagsselskapet.

TEKST: Tina Løvås | FOTO: Vibbefanger

Fieh beskriver seg selv som et musikalsk kollektiv som er «investert i ekte musikk, og å gi en uttalelse til sine jevnaldrende.» Bandet består av vokalist Sofie Tollefsbøl, Ola Øverby på trommer, Andreas Rukan på bass, Jørgen Kasbo på gitar, Edvard Synnes på keys, Lyder Øvreås Røed på horn og trompet, samt Solveig Wans og Thea Arnesdotter Lien på backup vokal. Musikken deres føles som den kommer rett fra hjertet – de koser seg med det de gjør. Resultatet etter fem lange år i studio er en jazzballade i form av debutplata Cold Water Burning Skin.

Åpningslåta «Samurai/when the summer is through» legger lista for hva vi har å vente. Versene består av behagelige beats som fører den hviskende og sarte stemmen til Sofie. Dette står hardt i kontrast til refrenget hvor det bryter ut et kontrollert kaos og føles ut som at hvert av medlemmene får kjøre egen stil og konkurrerer om å høres best. Dette fungerer utrolig nok godt og det vekker interessen for resten av albumet.

Det er derimot få andre låter som skiller seg ut fra helheten med lignende særpreg. Låtene «Chop Suey», «Flower» og «So Fly» flyter over i hverandre. «Glu», som ble gitt ut i 2017 og «25» fra 2018 er to av de sterkere innslagene, men de bringer heller ikke noe nytt til bordet. Sammen med de totalt ti låtene på albumet viser de likevel at Fieh består av veletablerte musikere som vet hva de gjør. Grunnlaget av bass og trommer, krydret med fløyte og trompet, komplementerer den gjenkjennbare stemmen til Sofie. Samlet gir de bandet et særpreg.

Debutalbumet legger grunnlaget for hva Fieh er, men det er fortsatt rom til å vokse. Helhetlig får man følelsen av at de spiller det safe og at de har mer å gå på i framtiden. Dette trenger ikke å være noe negativt, da man ikke alltid kan være banebrytende. *Cold Water Burning Skin* går halvveis i glemmeboka, men er et perfekt innslag hvis man trenger bakgrunnsmusikk til middagsselskapet eller bare noe å chille til i sofaen.



Wilco – *Ode to Joy*

Sover du fremdeles på Wilco er det på tide å våkne opp.

TEKST: Kasper Myrhaug Galta | FOTO: dBpm Records

Etter å vært med på leken i 25 år slapp Wilco, ofte omtalt som Amerikas Radiohead, sitt etterlengtede ellefte studioalbum *Ode to Joy*. På dette velbalanserte albumet får vi presentert både nostalgiske og håpefulle elementer, gjennom nydelig gitarspill og poetiske formidlinger.

Frontfiguren Jeff Tweedy er ikke fremmed for å trollbinde sine lyttere med fløyelsmyke vokaler og lettbeinte gitarriff som får dansefoten til å rykke. Det samme kan sies om gitarsoloene til Nels Cline – her var *Ode to Joy* intet unntak. Med en velorganisert oppbygning er det dynamiske aspektet eksepsjonelt bra, og *Ode to Joy* kan tolkes som livets reise, på godt og vondt. Første halvdel bærer preg av pessimistiske perspektiver, men utvikler seg underveis til en mer munter og optimistisk opplevelse. Denne dynamiske tilnærmingen gjør albumet til et ektefølt og genuint verk, som et bredt publikum kan relatere til.

Åpningssangen er mystisk, og de seige, men knallharde trommene setter stemningen for resten av albumet. «Bright Leaves» er en naken og brutalt ærlig sang om håpløs kjærlighet, og hvordan verken han eller hun vil forandre seg. Denne tematikken gjentas i «One and a Half Stars», der Tweedy synger «I'm left with only my desire to change», og «I can't escape my domain». Avslutningsvis bindes dette sammen på «Hold Me Anyway», her synger Tweedy «Are we all in love just because? / No, I think it's poetry and magic» og «And when you get it right, it's still tragic». Hovedtematikken gjennom albumet er altså kjærlighet, fra et melankolsk perspektiv.

Tittelen *Ode to Joy* er et kjent verk fra Ludwig van Beethovens, Symphony no. 9, som omhandler frihet og fred mellom mennesker. Dette motivet er tydelig adaptert av Wilco som gjennom deres 42 minutter lange album tar oss med på en reise gjennom livets mange perioder, både på godt og vondt. Med sine håpefulle undertoner blir du likevel sittende igjen med både et smil og håp for framtiden.



Brenn. – *Elsker*

Frustrasjon og pop-punk på speed.

TEKST: Maren Høgevold Busterud | FOTO: Compro Artists

Duoen Brenn. har sluppet et debutalbum etter to år i studio. Edvard Smith Save og Rémy Malchère Pettersen sier selv at *Elsker* ikke er noe konseptalbum, og det stemmer. Det oppleves heller som en fortreffelig mash-up av frustrasjon og poppete punk, hvor tempo og temperatur går i berg- og dalbane.

Åpningslåta «Mystisk» er et samarbeid med Kaja Gunnufsen. Den sukkersøte, nasale stemmen hennes passer overraskende godt til rosapunken Brenn. allerede har gjort seg bemerket med. Ellers er låta en klassisk Brenn.-start på *Elsker*-eventyret. En kort, slående låt med bråkete refreng, selvsagt i beste forstand.

Brenn. er eksperter på å sette både ord og lyd til en frustrasjon alle i tidlige tjueår føler på fra tid til annen. Kjærlighet, ofte ulykkelig eller uopklart, er temaet som går igjen. «Du og jeg» og «Keen» var forhåndsfavoritter i denne kategorien, men den nye favoritten er «Ingensteds». Tilsynelatende er dette en klassisk Brenn.-komposisjon, men kommer klimakset først i den seige, hjerteskjærende gitarsoloen i bridgen. Dette er den euforiske smerten ugjensidig forelskelse er.

Den søte, skranglete punken er kjent, men i albumkonteksten videreutvikles lydbildet. Gitaren og skrikingen står fortsatt i fokus, men duoene er ikke redde for å bruke digitale verktøy. Interludes, bridgen i «Du og jeg» og introen i «Aura», er eksempler på dette, og en kontrast til råheten i vokalen og gitarsoloene. Lekenheten gir preg av moderne rock framfor nostalgien som ofte preger sjangeren. Brenn. bryter med akkurat nok konvensjoner til å framstå som noe nytt og jævlige spennende.

Energini vået synker på avslutningslåtene «Snill Gutt» og «Lillestrøm» – vel fortjent etter en halvtimes lang mosh-pit. Alt i alt er *Elsker* en perfekt utløpskanal for frustrasjon og kjærlighetssorg som hjelper en med å ta sorgen med et smil. Plata egner seg like godt til grining i dusjen som til dansing på fest, da den er stappfull av såre, komisk ærlige tekster lydsatt av pop-punk på speed.



Danny Brown – *uKnowWhatImSayin?*

En seiersrunde og en søknad om å endelig bli plassert blant hiphopens virkelige store navn.

TEKST: Simon Storvig Winther | FOTO: Warp Records

Da Danny Brown slo gjennom med XXX i 2011 var han allerede 30 år, en gammel mann å regne i hiphop-sammenheng. Med ødelagte fortenner og skjærende stemme leverte han rå beskrivelser av et liv med vold og narkotika, ispedd obskøne seksuelle metaforer. Dette ble starten på et imponerende tiår, men på sitt femte album, *uKnowWhatImSayin?* blir det likevel tydelig at Danny Brown fremdeles har mer han ønsker å utrette.

Siden 2011 har Danny fått reparert tanngarden og ser ut til å leve bedre enn noen gang. Dette reflekteres også i musikken. Der forrige album var klaustrofobisk og intenst, er *uKnowWhatImSayin?* mer tilbakelent og behagelig, i større grad basert rundt tradisjonell hiphop-produksjon. Det er ikke like sjangeroverskridende som Atrocity Exhibition, men med Q-Tip som hovedprodusent og sterke gjesteopptredener fra Blood Orange og Obongjayar skapes en helt unik tolkning på den klassiske boom-bap-en.

At produksjonen ikke er like overveldende gir Danny Brown selv større rom til å skinne. Albumet er fylt med kreative linjer levert med Browns helt spesielle innlevelse. Det har aldri vært noen tvil om at rapperen er en morsom type, men på *uKnowWhatImSayin?* er det virkelig hans karisma og humor som står i sentrum. Tross artistens alder er vulgariteten like prominent som i 2011, presentert med samme oppfinnsomhet.

En annen egenskap som rapperen ikke ser ut til å bli kvitt, til tross for all anerkjennelse, er en følelse av at han har mer å bevise. *uKnowWhatImSayin?* åpner med at Danny Brown beskriver seg selv som «the underdog», og man må spørre seg hva det er han fortsatt vil oppnå. Når han avslutter albumet side om side med rap-veteranene Q-Tip og Consequence blir det tydelig. Danny Brown ønsker å plassere seg selv blant sjangerens aller største. *uKnowWhatImSayin?* er en så sterk avrundning på et så imponerende tiår at det spørs det om han ikke også fortjener det.

15. oktober - 5. november

20 poeng:
TårnJulian:
Løftet opp for egen maskin
ruver du over vanlige dødelige
studenter. Du har nådd
din ultimate form og skapt
historie.

Registrerer...
...at Fitteblekka er glad i slå inn åpne dører
...at ingen kan roaste Fitteblekka like godt som Fitteblekka kan roaste seg selv
...at trikset uansett er å sparke litt i alle retninger
...at visste DU at Equinor er et oljeselskap?

...at vi gleder oss uansett til Jænnys festtale
...at såklart blir det aggressiv twittring fra salen

...at Pirum fortsatt er homo
...at NTNU har engasjert arkitektstudenter for å bygge nye Dragvoll bortpå plenen

...at kUKA tvinger arkitektstudenter til å tenke innenfor boksen
...at neste år bygger de kanskje Nybygg?
...at HKs Rustblekka vinner designpris
...at selvfølgelig kjører metrobussen på snø
...at AtB må bare montere

stompeski under hjula på bussen først
...at kUKA har anlagt et Dødens fjøs
...eller en Dødens ridehall?
...at kUKEstyret helt sikkert har et alter til Benedikt
...at mentalt kommer Julian aldri ned i fra tårnet

...at kUKEvin til bare 4 kr?
...at da blir hver dag vinONSdag i deksen
...at potetmos ikke egentlig er en del av det japanske kjøkken
...at hva faen er bygg-otto?
...at titsskriftet fitteblekka med pupp til folket
...at vi vet hva dere vil ha
...at og venter i spenning på om

fittemediene noensinne froter kuk
...at hva gjør samfundsinn-ventaret nå under kUKA?
...at og hva gjør Rindal når det ikke er Samfundsmøter?
...at kUKEbokstaver på avveie
...at noen tar skiltberging til et nytt nivå

...at ble med ned i den 50-talls Strossa-grotta
...at fikk noen egentlig med seg statsbudsjettet?
...at vi ville
...men vi fikk det ikke til
...at egentlig elsker vi dere, kUKA
...men at den man elsker, tukter man



FS: Penger er den eneste religion!

Finansstyret kan avsløre at de ser på et par nye og kreative finansieringsløsninger for Nybygg. -- Vi innså at plængjengen ikke ville bringe inn nok midler, så vi ser på et par andre *løsninger*, deriblant bordell i TV-studioet til SM, selge Benedikt til kUKA, vill aksjespekulasjon, plassere ut tiggere i hele Europa, organsalg, trusesalg, nakenkalender (som forøvrig kan hentes i Edgar), eller torpedovirksomhet, som vi har skjønt er veldig innom dagen. Det ikke så farlig hvordan, så lenge vi klarer å hente inn nok gryyyyn, forteller leder av FS Dagggz Herrim til Spitposten.

*Lykken er å møtes på kUKA
Men dessverre var jeg på jobb i Luka
Oktoberfest kom
Men du dro hjem
Nå drukner jeg sorgene
I en flaske med SambUca*



DØD OVER BUSSEN!!!

Trøndere kan mye rart, slik som sodd, hjemmebrent, barter, sylting, stappe alt ned i tuber, være slitsomme sosialdemokrater, kortvokste ordførere, unnskyide Giske, ski, Northug, plage svensker, dra på harrytur, sloss på byen, fyllekjøre, trivelighet som ideologi. Men, BUSS, det kan de FAEN MÆ IKKE! 20 MINUTTA FRA SOLSIDEN TE LUCAS? KØDDE DU? SKJERP DOKKE DA FOR FAEN. GLEDE MÆ TIL DET BYNNER Å SNØ! METROBUSSEN E JO TO JÆVLA CENTIMETER OVER BAKKEN. HVA I SATANS HELVETTE GJØR DERE NÅR DET KOMMER 5 FUCKINGS METER MED SNØ PÅ DRAGVOLL??? VIL DERE AT Æ SKAL OVERNATTE I KIOSKEN? IDIOTAI!SHIIISHI"!"!"!"SHI"!"SHI

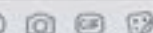
Lik dette

Kommenter

Del



Skriv ein kommentar...



Lychemenyen: Söta bror

Kjøttbullar 539,- / 4,-
Kjøttbullar i en sauce de cremé, servert med en jus av tyttebær og saktekokte poteter



IKEA-pizza (selvmontering) 1399,- / 4,- (50 kr. for ekstra reker)

Politisk korrekt pølse i politisk korrekt lumpe 249,- / 4,-



Surstömning i snus-saus 849,- / 4,-

Dessert:
Knekkebröd med smør 399,- / 4,-
Falukorv med reker 659,- / 4,-



RADIO REVOLT

DIN STUDENTRADIO

Utvalget er stort og nisjene er mange. Vi fokuserer på humor, musikk og alt som studenter engasjerer seg i! Hør et av våre 24 radioprogram eller drøm deg bort i musikken vi har valgt ut spesielt for deg på

WWW.RADIOREVOLT.NO

Du finner oss der du hører podkast

