

# Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.07 108. ÅRGANG 16.08.22 - 06.09.22



**– JEG MÅTTE SE MEG OM TO  
GANGER FØR DET SLO MEG AT  
DET FAKTISK STO NOEN DER**

Helsehjelpen du kan få som student 22 | Våre tips for å nyte kulturhøsten 44

Her er alt du trenger for å finne din neste konsert 54

**GRATIS**

STUDENT?

MILJØBEVISST?

SKAFF  
PENSUM  
BRUKT



Norges største markedsplass for  
kjøp og salg av brukt pensum



6

**KIKKING PÅ STUDENTBY:**  
Studentene føler seg utrygge i egen  
leilighet etter de tok en mann i å  
spionere gjennom vinduet.



26

**GUIDE TIL TRONDHEIM:**  
La deg forføre av byens  
studentvennlige aktiviteter.



47

**LINN ULLMANN:**  
Forfatteren forteller om  
skriveprosessen, akademia og sin  
kommende bok.

18

**TEST AV FERDIGPIZZA:**  
Vi har smakt oss gjennom frysedisken  
– her er dommen.

30

**TRONDHEIMSSTUDENTEN:**  
Sara planlegger kun ett år fram i  
tid. Det handler om å være fri til å  
følge livets innskytelser, mener hun.

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

**REDAKTØR UNDER DUSKEN**  
Lea Lauvland Longva  
– Tlf: 907 00 251  
avisredaktor@studentmediene.no

**NESTLEDERE UNDER DUSKEN**  
Ingrid Ekern  
– Tlf: 412 04 883  
avisredaktor@studentmediene.no

Erlend Gylver  
– Tlf: 482 89 258  
nettredaktor@studentmediene.no

**ANSVARLIG REDAKTØR  
STUDENTMEDIENE I  
TRONDHEIM AS**  
Øyvind Soldal Rasmussen  
– Tlf: 978 79 215  
ansvarligredaktor@studentmediene.no

**REDAKSJONSSJEF**  
Andreas Jensen  
redaksjonsjef@studentmediene.no

**DAGLIG LEDER**  
Amund Fredrik Strømsnes  
– Tlf: 415 82 254  
dagligleder@studentmediene.no

**SALGSSJEF**  
Rohit Balasubramaniam  
salgssjef@studentmediene.no

**NYHETSREDAKTØR**  
Jonas Fostervold Høydal  
nyhetsredaktor@studentmediene.no

**DEBATTREDAKTØR**  
Idunn Sørensen  
debattredaktor@studentmediene.no

**AKTUALITETSREDAKTØR**  
Ayne Kifle Assefa Aalen  
aktualitetsredaktor@studentmediene.no

**KULTURREDAKTØR**  
Helge Isdal  
kulturredaktor@studentmediene.no

**FOKUSREDAKTØR**  
Astrid Lie Sætøberget  
fokusredaktor@studentmediene.no

**MUSIKKREDAKTØR**  
Hannah Kleiven  
musikkredaktor@studentmediene.no

**FOTOREDAKTØR**  
Øyvind Sivertsen  
fotoredaktor@studentmediene.no

**GRAFISK ANSVARLIG**  
Jenny Stav  
grafisksjef@studentmediene.no

**ILLUSTRASJONSSJEF**  
Serena Guler  
illustrasjonssjef@studentmediene.no

**DESK**  
Amanda Hytten Bjerknes (sjef), Benedikt  
Erikstad Javorovic, Idunn Sørensen, Cecilie  
Bjørnsdatter Raustein, Margret Meek,  
Marthe Bjørva, Hallstein Røstad, Andrea  
Barland, Emelie Kjærnli Kristiansen, Bendik  
Brodshaug

**GRAFIKERE**  
Sofija Kornhubere  
Kajsa Carmina Sandvik Seifert  
Jenny Stav

**KORREKTUR**  
Cecilie Bjørnsdatter Raustein (sjef)

**FORSIDE**  
Torstein Olav Eriksen (illustrasjonsfoto)

**TIPS OSS!**  
tips@studentmediene.no

**ANNONSERE?**  
salgssjef@studentmediene.no

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

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

Miljøtrykksak fra  
Trykkpartner AS.

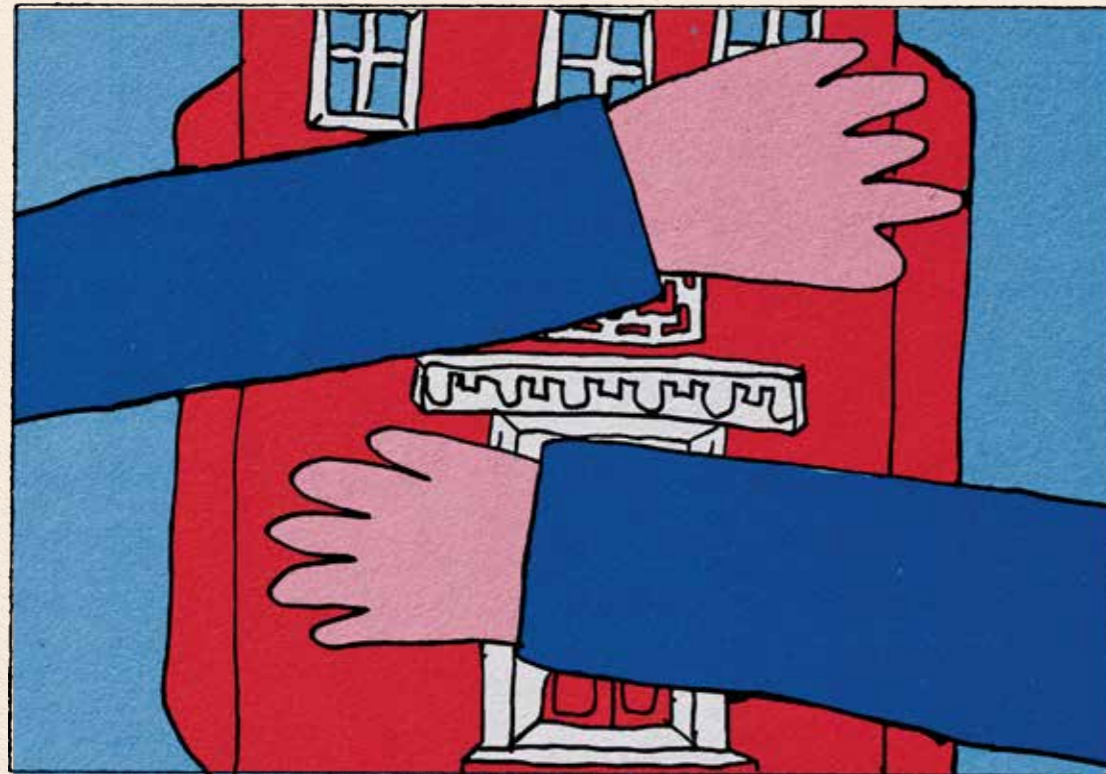
Lisensnr. 241823  
Sertifikat nr. 1638



Eg kjem og kikkar inn i ditt vindu



# søk samfundet



søknadsfrist 28. august kl. 23:59  
samfundet.no/opptak

**STUDENTER**  **SAMFUNDET**



## LEDER

LEA LAUVLAND LONGVA  
REDAKTØR I UNDER DUSKEN

### Hva skjer med koronastudentene?

**For første gang** på to år får de nye studentene den velkomsten de fortjener; de får omgås uten munnbind, hurtigtester og karantene. Ikke minst får de en studiestart uten digitale forelesninger, Zoom og Teams.

**Men det betyr ikke** at alt er bra igjen. De som startet på studiet i løpet av pandemien, kan ikke bli glemt. De har såvidt hatt fadderuker, nesten bare digitale forelesninger og få muligheter for å bygge nettverk.

**Jeg har knapt** vært i en eneste forelesning siden jeg begynte på NTNU for to år siden, og jeg har hatt én fysisk eksamen. Mange koronastudenter har ikke lært seg å være student, og det

handler ikke om at de siste par kullene med studenter er late eller dårligere fordi de ikke får det til.

**Koronastudentene burde ikke** bli etterlatt; de må følges opp. Både når det gjelder det å være student og hvordan de har det psykisk. Overgangen til fysisk eksamen med karakter, når alt man er vant med er hjemmeeksamen med godkjent/ikke godkjent, kan være tøff. Her har NTNU sviktet i å følge dem opp.

**Under pandemien** har det blitt skapt en studiekultur som er vanskelig å avvenne seg i et liv etter gjenåpning. Det er ikke lett å gå i forelesning når man ikke kjenner noen og bare har erfaring fra digital undervisning. Universitetet må ta hensyn til at det

tar tid å venne seg til en pandemifri hverdag. De må prioritere å bruke midler på sosial læring, som seminarer og gruppearbeid med tilfeldige grupper. NTNU burde legge opp til at en god studiekultur kommer etter pandemien og ikke forvente at alle studenter klarer å finne det selv.

**I tillegg må vi** ikke undervurdere hvor mye psykisk helse påvirker mestring av studiehverdagen. Koronautgaven av Shot, Helt ærlig, viste at halvparten av studentene som svarte hadde alvorlig psykiske plager og 44 prosent savnet ofte eller svært ofte noen å være sammen med. Undersøkelsen ble utført våren 2021.

**Disse resultatene belyser** hvor kritisk det er at vi setter av mer penger og ressurser til psykisk helse for studenter. Å åpne samfunnet er ikke nok når studentene blir etterlatt med dårligere psykisk helse og lite nettverk. Å sette inn støtet for å styrke tilbudet er helt nødvendig i tiden framover.



ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen



# Plaget av kinking i over ti år

I 2012 skrev Under Dusken om kinking på Frode Rinnans veg studentby. Ti år senere mener flere beboere at problemet er uløst.

TEKST: Jonas Høydal og Margit Vangen Tandstad | ILLUSTRASJONSFOTO: Torstein Olav Eriksen

– Jeg hadde akkurat kommet ut av dusjen, og hadde lite klær på meg. Jeg satte meg på sengekanten for å sjekke telefonen og hadde ikke dratt igjen persiennene for kvelden ennå. I øyekroken så jeg noe bevege seg rett utenfor vinduet, så jeg snudde meg og fikk helt plutselig øyekontakt med en mann. Jeg måtte se meg om to ganger før det slo meg at det faktisk sto noen der.

Oliwia Zurawka bodde på Frode Rinnans forrige studieår. Hun hadde lest folk fortelle om merkelige episoder i Facebook-gruppa til studentbyen, men var ikke særlig bekymret da hun flyttet inn. Hendelsen utspilte seg i oktoberifjor.

## Trodde det var Foodora-bud

Zurawka ble skremt og løp inn til romkameraten sin. De låste ytterdøra, før de sammen gikk tilbake for å se om skikkelsen fortsatt sto der.

– Vi tittet ut og fikk øyekontakt med ham på nytt. Han bare sto der, kanskje tre meter unna vinduet. Vi fikk skikkelig noia. Da trakk han seg tilbake mot bakgården, og plutselig var han forsvunnet, forteller hun.



FIKK ØYEKONTAKT: Oliwia Zurawka hevder selv å ha sett kikkeren rett utenfor vinduet sitt. FOTO: Privat

Hun og romkameraten prøvde å finne en logisk forklaring på det hele. Kunne det være et forvirret Foodora-bud? Eller var det noen som hadde kommet frem til feil kollektiv?

– Vi gikk gjennom hele tankeprosessen, men ingen av forklaringene vi kom opp med, virket troverdige.

Hun sier at hun ikke har vært vitne til noe liknende verken før eller siden.

Dagen etter opplevelsen tok hun kontakt med Sit for å høre om noen andre hadde ringt inn noe lignende. Ifølge Zurawka hadde ikke Sit fått flere varsler. Hun og romkameraten skal ha vært de eneste vitnene.

Kassandra Hennvall bor et par kollektiv lenger ned fra Zurawka. Hun skildrer Frode Rinnans som et rolig område og et ettertraktet sted for dem som ikke ønsker å bo i store kollektiv.

– Jeg flyttet inn her fordi det virket som et trygt og rolig strøk. Det føles ikke helt sånn nå lenger, sier hun.

## Skal ha gjemt seg i ripsbusker

Hennvall sier at flere beboere føler på en utrygghet, og hevder at mange av dem som flytter bort, nevner kikkerepisodene som en medvirkende årsak.

– Tidligere var det en lang rekke med ripsbusker langs husveggene ut mot bakgården. Da var det flere som meldte inn til gruppa at de hadde observert en skikkelse gjemme seg bak disse, sier hun.

Hun forteller at hun pleier å se seg over skuldra de gangene hun kommer sent hjem fra jobb.

– Det er jo ikke koselig i det hele tatt å vite at kikkere kan komme tilbake på et senere tidspunkt. Det går skikkelig ut over bomiljøet. For eksempel pleier de



FØLES UTRYGT: Kassandra Hennvall sier at kinkingen har gått utover bomiljøet. FOTO: Kristian Marcellus Benum

fleste å ha persiennene sine lukket om våren og på høsten, nettopp for å sikre seg mot ubehagelige episoder, utdyper Hennvall.

Zurawka legger til at hun ofte blir stresset av tanken på kinking, og at hun nå passer på å holde ytterdøra i kollektivet låst. I likhet med Hennvall ser hun seg godt rundt når hun krysser bakgården om kvelden.

## – Spenningen ligger i å bli avslørt

Psykologspesialist Svein Øverland har lang erfaring innenfor psykisk helsevern, og har tidligere skrevet fagbok om stalking. Han forteller at kinking og stalking er liknende fenomen, men med enkelte forskjeller.

– Kinking betegnes ofte som en psykisk lidelse knyttet til å spionere på andre, hovedsakelig fordi det gir seksuell tenning. Det skjer som regel i det skjulte, men med en spenning for kikkeren om at han eller hun faktisk kan bli avslørt.

Han forklarer at stalking derimot vanligvis skjer åpent, nettopp for å fremkalle frykt, vise dominans eller



forsøke å oppnå et kjærlighetsforhold eller vennskapsforhold.

Øverland legger til at motivasjonen bak og graden av fare for omgivelsene rundt vil være forskjellig fra individ til individ. Han forteller videre at områder der unge studenter ferdes, kan være ettertraktede områder for personer som har seksuell interesse knyttet til kinking og blotting.

– Slike områder har et stort antall mulige objekter og ofte lav sikkerhet. Man kan ferdes uten at noen nødvendigvis stiller spørsmål om hvorfor du er der, og de har lett tilgang til offentlig transport eller parkeringsplasser. Med andre ord er det mye å oppnå og lite å tape, utdyper han.

Øverland forklarer at kinking ofte opptrer i sammenheng med blotting, og at det er viktig at både kinking og blotting stanses før det øker i antall

hendelser eller intensitet, eller utvikler seg videre. Han oppfordrer folk som opplever seg utsatt for kinking til å anmelde og understreker viktigheten av å dokumentere det dersom mulig.

– Det kan eksempelvis være bilder, overvåkningsfilmer eller lydopptak. Det er uansett viktig å ta vare på dokumentasjon; hvis ikke blir det bare ord mot ord, avslutter han.

### Etterlyser bedre sikring

Zurawka sier hun ikke så vektere i studentbyen etter hendelsen.

– Det gikk litt vektere rundt omkring på kveldene rundt skolestart, men jeg så dem ikke i etterkant av hendelsen, og heller ikke senere, sier Zurawka.

Hennvall forteller at flere beboere har etterspurt kameraovervåkning, men at dette skal være problematisk av ulike grunner, blant annet på grunn av personvernshensyn. Hun mener selv

å ha sett vektere patruljere området én gang, men hevder at på grunn av kostnadene dette innebærer, at Sit er tilbakeholdne med det.

Aller helst skulle hun ønske at samskipnaden kunne informere nye beboere om problematikken.

– Hvis noen spør meg om jeg anbefaler å bo på Frode Rinnans, kommer jeg til å nevne at det har vært hendelser av kinking på sommeren. Det er litt guffent at samskipnaden er så dårlig til å informere om slikt, og at jeg måtte finne ut av det selv, mener hun.

Hun sier at hun har hørt flere dele rykter om en kikker som ikke leter etter enkeltpersoner, men heller etter plasser å kunne skjule seg, for eksempel bak eller i en busk.

– Jeg har ikke inntrykk av at kinkingen går på person, det hele virker ganske tilfeldig. Vedkommende er vel fornøyd så lenge hen finner et mørkt sted å gjemme seg, sier hun.

### Sit svarer

Under Dusken har fremlagt Zurawka og Hennvals påstander for Sit.

Boligdirektør i Sit, Lisbeth Glørstad Aspås, skriver i en e-post at de er kjent med problematikken. Hun sier at Sit har gjennomført en rekke forebyggende tiltak for å motvirke kinking. De har fjernet en del trær og busker, økt belysningen i området og montert persiener og lystette gardiner i utleieenheter.

– I tillegg har vi etablert en praksis med å sette inn ekstra vekterpatruljer på kvelds- og nattetid i området hvis vi blir varslet om mulige tilfeller av kinking, skriver Aspås.

Hvor hyppig de blir varslet, varierer fra år til år, men Sit anslår i snitt mellom én og tre henvendelser knyttet til kinking i året.

– Vi blir av og til kontaktet av beboere om episoder med kinking,



INNØRT FOREBYGGENDE TILTAK: Selv om studentsamskipnaden har gjennomført forebyggende tiltak, oppfordrer de på det sterkeste å varsle politiet om en opplever å bli kikket på. FOTO: Øysten Eugene Hermstad

Slike hendelser tar vi på alvor. Dette er forhold som meldes til politiet, og det er de som tar seg av etterforskning av sakene. Sit får ingen informasjon fra politiet om det blir gjort pågrep i disse sakene. Vi vet heller ikke om det er snakk om én person som står bak kinkingen, eller om det over tid er ulike personer som står bak.

Om en opplever slike hendelser, oppfordrer samskipnaden på det sterkeste til å varsle politiet selv også.

– Til syvende og sist dreier dette seg om lovbrudd, og disse skal håndteres av politiet. Samtidig ønsker vi å gjøre vårt ytterste for å motvirke at slike hendelser kan forekomme, innenfor det handlingsrommet som vi har, sier hun.

– Enkelte beboere hevder at ovennevnte tiltak mot kinking har hatt begrenset effekt. Har dere vurdert ytterligere tiltak?

– Vi har vurdert og iverksatt de tiltak vi tenker at er hensiktsmessige. Vi har iverksatt noen forebyggende tiltak, men det aller viktigste er at politiet varsles

og kan følge opp konkrete hendelser, forteller Aspås.

Hun forteller at kameraovervåkning er inngripende tiltak som Sit opplever at mange beboere ikke ønsker.

– Vi er alltid klare for å diskutere ulike tiltak som kan iverksettes, og vi mener at vi har gjennomført de mest realistiske og minst påtrengende tiltakene allerede. Vi har streifvakter som patruljerer alle våre studentboliger. Ved første varsel om mulig kinking,

omdirigerer vi disse streifvaktene til hyppigere patruljering på det aktuelle området. Hvor lenge de holder et ekstra øye med spesifikke områder, bestemmes i dialog med oss, uavhengig av om dette medfører ekstra kostnader. Ved vedvarende varsler om kinking vil vi sette inn egne vektere som patruljerer det bestemte området.

Aspås sier hun håper at Zurawka stoler på at samskipnaden tar varslingen på alvor.



VEDVARENDE: Frode Rinnans veg studentby har opplevd hendelser knyttet til kinking i over ti år.



PSYKISK LIDELSE: Psykologspesialist Svein Øverland sier at kinking kan betegnes som en psykisk lidelse knyttet til å spionere på andre. FOTO: Svein Øverland/Superego



– Selv om beboeren selv ikke så vektere på studentbyen etter hendelsen, håper vi hun stoler på at vi tok varselet på alvor, og at vektere faktisk gikk ekstra runder på studentbyen hvor hun bor i en periode etter hendelsen. Det stemmer også at vi har ekstra vaktthold i forbindelse med studiestart. Det skal innrømmes at det primært er med tanke på ro og orden på studentbyene, siden det er mange som har flyttet hjemmefra for første gang, og har mye nytt å venne seg til, som for eksempel stilletid fra klokka 23.00 på alle studentbyene til Sit.

– I tillegg har noen beboere etter spurt større åpenhet rundt kikkerproblematikken. Har dere vurdert å informere innflyttere om hendelser eller ubehag knyttet til kinking som angivelig har berørt tidligere leietakere?

– Åpenhet er viktig, og vi ønsker at beboere som opplever ubehagelige hendelser varsler oss om dette i tillegg til varsel til politiet. Det har kun vært noen få slike hendelser, og vi har

derfor vurdert at det ikke er grunnlag for informasjon ut over vår generelle informasjon om vårt bomiljøarbeid og oppfordring om å varsle oss dersom det skulle være noe negativt i boforholdet som vi kan bistå med, forklarer Aspås.

Hun legger til at de samtidig mener at det er uhensiktsmessig å potensielt skape frykt hos beboere ved å orientere om tidligere ubehagelige episoder ved en studentby.

– Hva tenker dere om at to leietakere Under Dusken har snakket med, sier at kinking eller kikkerrykter har bidratt til at de ønsker å flytte?

– Dersom noen av våre beboere ikke trives eller ønsker å flytte, så synes vi så klart at dette er trist. I så fall anbefaler vi at de tar kontakt med oss, slik at vi kan bidra med å hjelpe dem med å finne en annen bolig hos oss, sier Aspås.

Hun presiserer at de er opptatte av å gi god informasjon om hvor studentene som bor hos dem, kan henvende seg hvis de har behov for hjelp eller støtte, og at studentene skal føle at de blir tatt godt vare på av dem.

– Vi håper også på forståelse for hvilke tiltak vi har iverksatt, hvilke tiltak vi ikke har iverksatt, og for hvor grensen går for hva vi som velferdsorganisasjon kan løse og hva som må løses av andre, som for eksempel politiet, avslutter Aspås.

### Ikke et utbredt problem

Avsnittsleder for kriminalvakta i Trondheim sentrum, Mona Gikling, forteller at politiet ikke opplever kinking som et vanlig problem i Trondheim. Hun forteller at det typisk er yngre kvinner som blir utsatt for enten stalking eller kinking, deriblant studenter. Hun råder personer som opplever seg plaget, til å ta stilling til om de ønsker å kontakte politiet.

– De kan få råd og veiledning til hvordan de skal gå frem, slik at de skal føle seg trygge, og politiet kan iverksette etterforskning i saken om forholdet anmeldes. Da kan politiet opprette straffesak og iverksette nødvendige etterforskningsskritt, forklarer hun.

Gikling legger til at politiet har mandat til å pålegge besøksforbud for de mest alvorlige tilfellene, for eksempel dersom kinkingen oppleves gjentakende.

– Det innebærer at gjerningspersonen forbyes å oppholde seg på et bestemt sted og å oppsøke de fornærmede, forteller hun.

Hun avslutter med å si at kikkersaker som har endt med domfellelse, som regel er for brudd på Straffelovens paragraf 266 om hensynsløs atferd. Denne har strafferamme på bot eller fengsel i inntil to år, avhengig av alvorlighetsgrad.

Både Hennvall og Zurawka flytter fra Frode Rinnans veg det kommende semesteret. De ønsker å understreke at kinking ikke er årsaken til at de flytter, men at det har bidratt til beslutningen.

UD



RADIO REVOLT ◦ PRESENTERER  
**BAKGARDS FESTIVALEN**  
 MY FRIEND JOE • VNMS • SLÅPPY  
 SINGSAKERBAKKEN 2  
 26.08.2022



ROLIG: Frode Rinnans veg studentby består av flere rekkehus med tomannskollektiv



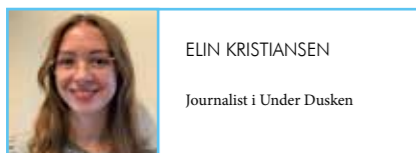




Kommentar:

# Psykisk helsevern motarbeider sine pasienter og seg selv

Vi må bli like flinke på å ta mennesker seriøst når de sier de trenger hjelp, og å følge opp etter det har blitt sagt.



ELIN KRISTIANSEN  
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

De siste årene har jeg sett en økende grad av kampanjer, gjennom mental helse Norge som fronter budskapet «å spørre om hjelp» eller «snakk om selvmordstanker». Som viser til en større åpenhet i samfunnet. Åpenhet for eksempel i media er bra, men kan ikke alene ivareta det norske folk sin psykiske helse. At slike tema er vanskelig å snakke om er ikke en sannhet for alle, men naturlig for de fleste. Det som er personlig og ikke preget av medgang er vanskelig å snakke om fordi det innebærer en stor sårbarhet og med det en risiko.

**Selvmordstanker er ofte** et av utgangspunktene for å vurdere alvorlighetsgraden hos et menneske som kommer til fastlegen for å be om hjelp. Selvmordstanker er alvorlig og det krever en rask hjelp. Likevel blir det å legge for stor vekt på selvmordstanker når man skal kartlegge graden av psykiske utfordringer til mennesker som har spurt om hjelp, en selvmotsigelse. Det er fordi kampanjene ofte understreker at hjelpen skal bes om tidlig. Det er i de fleste tilfeller mange steg før selvmordstankene. Å ta mennesker som aldri har vært i kontakt med psykisk helsevern for seriøst, er med på å legge grunnlaget for en god livskvalitet. Forebygging kan forhindre at de som har vært der før skal få det enda verre en annen gang og burde derfor være en prioritet.

**For mange vil det være naturlig** å ta kontakt med fastlegen. Derfor er det ekstremt viktig at dette møtet foregår

på best mulig måte. Det er en sårbar situasjon hvor det er avgjørende at fastleger har fått grundig innføring i hvordan slike tilfeller skal håndteres. Blant annet fordi det kan være vanskelig å bli henvist til psykolog og oppleve lang venteliste, eller som mange erfarer: uten en henvisning.

**Jeg har hørt flere historier** av venner og i media som forteller om utfordringer i første møte hos fastlegen. Dette er et eksempel. En venn av meg fortalte at hen begynte å slite med psyken på en måte som opplevdes vanskeligere enn tidligere. Vonde tanker, ustabil humør, destruktive vaner og liten tro på seg selv var blitt en del av hverdagen. Hen fortalte om vansker som i stor grad senker livskvaliteten. Etter lengre tid tok hen kontakt med fastlegen og fortalte om dette. Fastlegen begynte umiddelbart å spørre om selvmordstanker. Dette kom helt uforventet og

hen opplevde det vanskelig å fortsette samtalen i fare for å bli ytterligere feiltolket. Fastlegen endte opp med å gi et nummer til akutt psykiatrisk på nærmeste DPS. Hen gikk ut fra legekantoret misforstått og med en følelse av å ikke ha fått den støtten og hjelpen hen håpet og trodde fantes. Akutt linjer har uten tvil en viktig funksjon, og man skal ikke tvile på at det har reddet liv, men er det første sted man skal henvise noen til? Jeg mener historier som dette illustrerer hvor vanskelig det kan oppleves å spørre om hjelp, da veiledningen og oppfølgingen kan føles skremmende og fremmed.

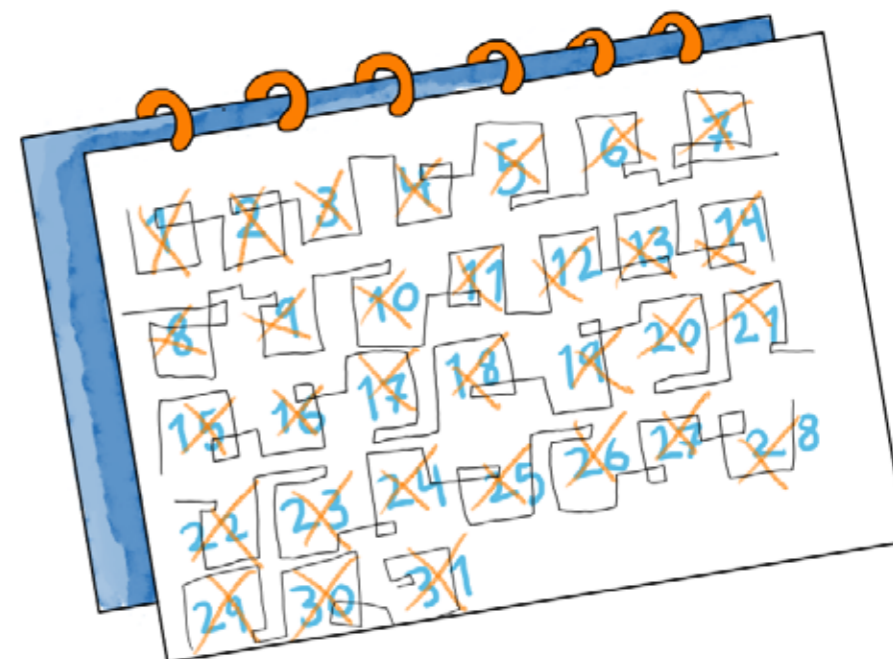
**Etter egen erfaring** i offentlig psykisk helsevern og i samtaler med andre, er den generelle konsensus at flere friskmeldes for tidlig. For meg som har hatt problemer som har kommet og gått over flere år opplever jeg det som frustrerende å bli skrevet ut gang på gang. Over seks år var det aldri et tema å finne et stabilt tilbud og dermed ble mye mistet i runder av fastlegeterminer med ny- henvisning, venteliste, psykolog, utredning og diagnose. Hver gang føltes en friskmelding brå og forhastet. Terapi tar tid og krever at man tar seg selv seriøst og vet sin egen verdi. Jeg er sørerlig klar over at man i det offentlige har en knapp tidsfrist å operere med. Om målet er å friskmelde flest mulig på kort tid vil det grundige arbeidet forsvinne. I denne prosessen taper pasienter, psykologer og samfunnet. Dette kan, som med mangelen på veiledning hos fastlege føre til en usikkerhet i egen verdi, noe

som jeg mener innebærer en stor risiko. De som har vært så heldig å bli prioritert og tatt på alvor, er ofte blitt møtt med flinke kompetente mennesker som har tidspress for å friskmelde flest mulig. Jeg har selv opplevd prosessen forhastet og tilrettelagt et skjema og en prosedyre som var vanskelig å løsrive seg fra.

**For hva skal man tro** i møte med et system som er laget for å hjelpe deg men noen ganger oppleves som det jobber mot deg? Eller i et samfunn som hyller åpne mennesker og sier den psykiske- og fysiske helsen er like viktig, samtidig som systemet må bruke midlene sine på akutte tilfeller. Det er en stor selvmotsigelse i graden av åpenhet man ser i media, spesielt hos profilerte mennesker og frykten vanlige mennesker føler på i møte med

åpenhet. Blant annet i arbeidslivet. Selvmotsigelser preger hele prosessen fra åpenhet i media, å spørre om hjelp tidlig og den hjelpen som gis i systemet.

**Kjære deg som sliter med å spørre** om hjelp, vit at det viktigste og vanskeligste trenger ikke å være å spørre om hjelp men å stå opp for seg selv hele veien. Jeg tror det er viktig å ikke føle presset på å bli «frisk» men å gjøre friske ting. Tålmodighet og troen på at du fortjener det beste kan være like hjelpsomt som en friskmelding. Å fortelle mennesker at de må være sårbare og tørre å spørre om hjelp, innebærer et ansvar hvor man er der for å ta ordentlig imot. Jeg mener det å investere i offentlig psykisk helsevern for å muliggjøre forebygging kan være avgjørende. Om terskelen for å spørre om hjelp skal være lav må også terskelen for å tilby god hjelp være lav.





# Ikke vær en one night friend

Fadderuken er over etter to uker, men inkludering er like viktig i den grå hverdagen som det er under fadderukene.



ANETTE SIVERTSTØL

Prosjektleder i Lykkepromille

ILLUSTRASJON: Serena Guler

Nå som de fargerike og glade fadderukene er over, kommer den grå hverdagen med forpliktelser og innleveringer. For mange har det blitt noen ekstra glass, og kanskje har enkelte festet mer enn normalt. I løpet av fadderukene har nok mange funnet seg studievenner de kan danne kollokvi gruppe med og henge sammen med på campus. For andre kan all festingen ha ført til en følelse av at man bare sitter igjen med «fyllevenner».

Som en studentinformant formulerte det i kartleggingen av trondheimsstudentenes rusvaner i 2018: «Man får bestevenner i fylla, men betyr det at man er venner når hverdagen kommer?». Studentinformanten snakket om usikkerheten rundt relasjonene fra fadderuken. Det er dette Eli Stålesen ved Universitetet i Agder kaller for en «one night friend». Begrepet viser til at personer kan bli gode venner for en kveld i fylla, men

ingen sitter igjen med en skikkelig relasjon eller vennskap dagen derpå. Å sitte igjen med denne følelsen etter å ha vært aktiv i fadderukene og deltatt på festlighetene under fadderuken kan føre til at enkelte føler seg ensomme og venneløse.

Ensomhet er en vond følelse, og forskning viser at de delene av hjernen som aktiveres ved fysiske smerter er de samme som aktiveres ved opplevelse av sosial isolasjon.

Forskningen har også vist at det er en sammenheng mellom alkoholisme og ensomhet. Vi vet ikke hvor utbredt

alenedrikking er blant studenter, men poenget er at ensomhet medfører en del negative konsekvenser.

Den beste medisinen mot ufrivillig isolasjon er menneskelig tilknytning, og her kan alle bidra med forebygging av ensomhet.

Denne teksten er til både til faddere og fadderbarn: Ikke la en relasjon fra fadderuken være en one night friend. Ser du at noen er alene i forelesningssalen, inviter vedkommende med på lunsj eller inviter personen til å sitte sammen med deg under forelesningen.



# Bli med å blåse liv i studentbyen

Tiden er inne for å se hva studentlivet har å tilby. Studentersamfundet er stedet for både engasjement og fest.

JONAS STRØM SCHEIE  
Leder ved Studentersamfundet i Trondheim

ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

Hei, kamerat!

Er det ikke utrolig deilig å være tilbake i denne studentbyen vår? Jeg håper du er klar for å ta del i fellesskapet, uansett hva du har gjort i sommer. Trondheim har stått som et litt tomt kollektiv med voksende hybelkaniner og ventet på at studentene skal komme tilbake og blåse liv i den. La oss ta den oppgaven på alvor! Etter flere år med sosial distansering, antall restriksjoner og andre beint ut forferdelig kjedelige tiltak har vi nå endelig muligheten til å leve frie, bråkete og morsomme studentliv.

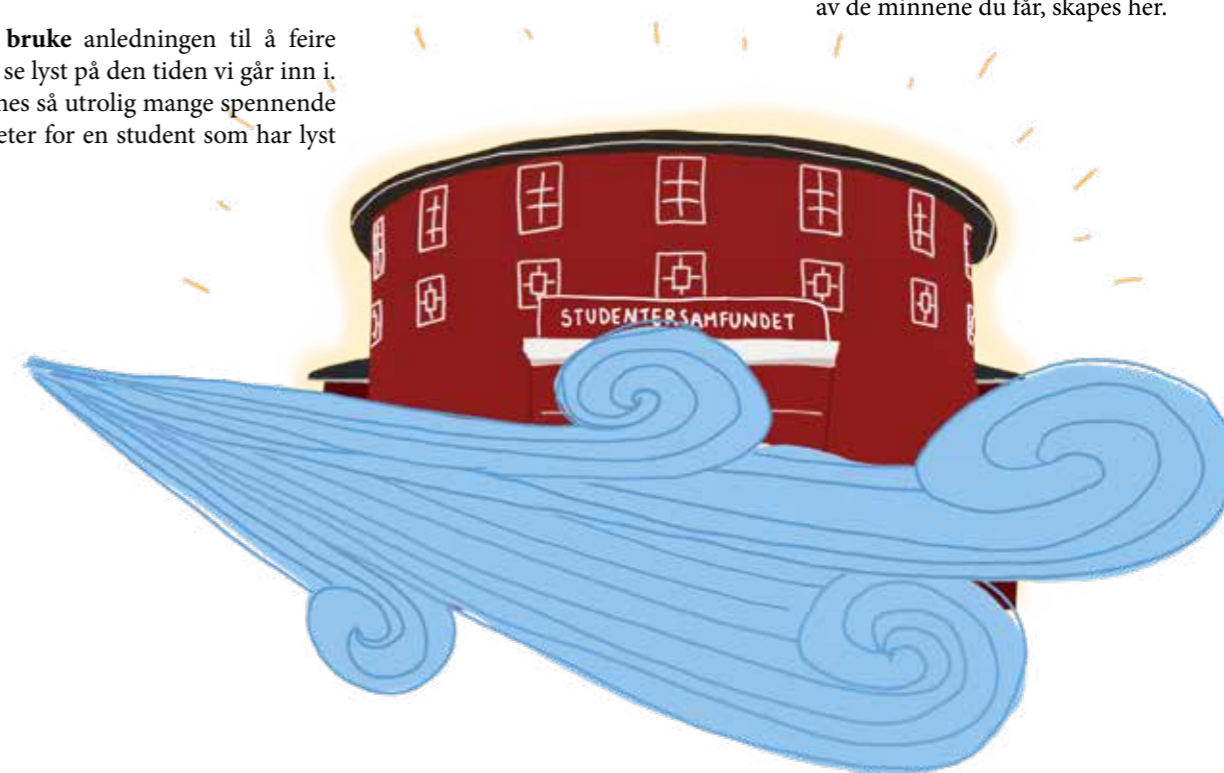
La oss bruke anledningen til å feire livet og se lyst på den tiden vi går inn i. Det finnes så utrolig mange spennende muligheter for en student som har lyst

på livet i denne byen, at det blir tåpelig om jeg skal prøve å fortelle deg om alle. På Samfundet skal vi gjøre alt vi har savnet, og forhåpentligvis finne på noe nytt, og du er invitert! Nå er du herved invitert til konsert, dans, sang, debatt, kino, opera, bursdagsfeiring og masse masse mer, her i vårt røde runde hjem.

Samfundet skal være et engasjerende sted som utfordrer samfunnet rundt oss. Derfor vil jeg låne et gammelt arbeiderbegrep og oppfordre dere: «Studenter, foren eder!» Vi er mye sterkere når vi står sammen om de tingene som angår oss, og må bruke enhver anledning til å stå på kravene. Leiemarked, studiestøtte, immatrikulering, eksamensform og campusutbygging er alle eksempler på saker som angår din hverdag.

Ikke la andre snakke på dine vegne, men ta ordet! Som medlem av Studentersamfundet i Trondhjem kan du bruke den åpne talerstolen i Storsalen, populært kjent som Norges frieste, for å si ifra om hva du mener. Her kan du også være med på å bestemme hva våre 16 000 medlemmer skal stå for. Og så får du litt billigere øl, kake og konserter, da. Det kommer godt med når regjeringen vår synes det er helt greit at vi lever langt under fattigdomsgrensen.

I år er vi alle litt nye studenter. Uansett om man har brukt pandemiårene på videregående eller universitetet. La oss blåse liv i gamle tradisjoner, finne på nye og sammen ha en studietid som vi kan se tilbake på med glede. Jeg håper at jeg ser deg på Samfundet, og at mange av de minnene du får, skapes her.

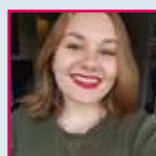




# Det er for sent å lære å holde seksualundervisning når læreren står i klasserommet

I vår etterlyste Martine Gottberg Stenbock snakk om seksualundervisningen, og pekte ut framtidens leger, lærere og sykepleiere som ansvarlige. Det er vanskelig når utdanningen vår ikke lærer oss hvordan.

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen



KRISTIN ROLFSTAD

Lektorstudent og leder i SNU Trondheim

THEA-CAROLINE ZWAHLEN

Leder i SNUs sentralstyre



**Seksualundervisningen er for dårlig.** Det er åtte av ti lærere enige i, og sju av ti elever ønsker seg mer seksualundervisning ifølge en rapport publisert av Sex og samfunn tidligere i år.

**Som aktivist i** Seksualpolitisk nettverk for ungdom (SNU), Norges eneste organisasjon som jobber for unges seksuelle og reproduktive helse og rettigheter, møter jeg gang på gang skrekkehistorier om seksualundervisning. Å sette kondom på banan er en gjenganger, men jeg hører også om tilfeller hvor lærer har demonstrert hvordan sex fungerer ved hjelp av to tusjer, der poenget var at tusjene passer inn i hver sin kork, mens to korker eller to tusjer ikke går sammen. Dette

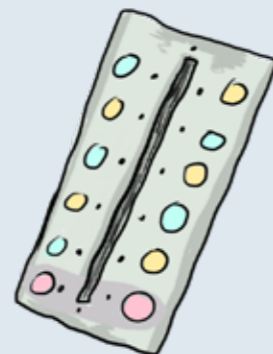
nesten 50 år etter at homoparagrafen ble opphevet.

**Jeg kunne ikke** vært mer enig i at vi må snakke om seksualundervisningen, og at det ligger et enormt ansvar på fremtidige lærere som meg selv. Problemet er at det ikke er noen garanti for at jeg gjennom mine fem år med lærerutdanning vil ha én eneste forelesning om seksualundervisning. Da jeg første uka i praksis i KRLE i en tiendeklasse fikk utdelt temaet «seksualitet og etikk», var det bare takket være mitt engasjement i SNU at jeg med trygghet kunne svare på spørsmål som «hva er aseksualitet?», «er det greit å ha sex med læreren sin?» og «hvordan spør man om samtykke?».

For slike spørsmål har elevene. Og sånn det er nå, er det opp til hver enkelt student/lærer å sette seg inn i det, med mindre man er heldig og har en linjeforening som arrangerer eksterne foredrag utenfor studietid.

**Unntaket er kanskje** lærerstudentene med naturfag, som er ett av få fag hvor seksualitet er eksplisitt tematisert i rammeplanen for lærerutdanning. Men unge trenger å lære om mer enn forplantning, kjønnssykdommer og prevensjon. De må lære om kropp, normer, identitet, lyst og kanskje aller viktigst: grenser og samtykke. Det kan være en samfunnsfaglærer som diskuterer normer knyttet til kjønn og seksualitet, en norsklærer som tar med skeiv litteratur eller en gymlærer som informerer om hvordan prevensjon og menstruasjon påvirker trening.

**Å bli lærer er** noe man lærer. Og selv om vi liker å si at vi lærer hele livet, er det for sent å lære seg å holde seksualundervisning når du står i klasserommet.



# NTNUs kvalitets-sikringssystem på prøve

Nokut fører tilsyn i høst. Kvalitetssikringssystemet til NTNU vil gå gjennom en nøye vurdering, og du får en sjansje til å påvirke kvaliteten på utdanningen din.

ILLUSTRASJON: Serena Guler



Astrid Hilling

Leder av Studenttinget NTNU

**Denne høsten** skal NTNU virkelig settes på prøve; Nokut, eller Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen, kommer på tilsyn for å kontrollere kvalitetssikringen på universitetet. Dette skjer overraskende sjeldent, og ble sist gjennomført i 2012. De få av dere som studerte da, vil kanskje huske hvordan det gikk for NTNU sin del. Det gikk ikke bare litt dårlig, men helt elendig for daværende rektorat da NTNU fikk strykkarakter på tilsynet. Arbeidet med utviklingen av dagens system for kvalitetssikring ble da utarbeidet på rekordtid, og NTNU berget seg på hengende håret.

**Strykkarakter fra Nokut** betyr ikke bare kont, men fare for å miste NTNUs akkreditering som universitet. Manglende godkjenning vil frata NTNU retten til å tilby høyere utdanning, og derfor er Nokuts tilsyn studentens beste sjansje til å påvirke hvordan NTNU tilbyr og kvalitetssikrer utdanningen sin.

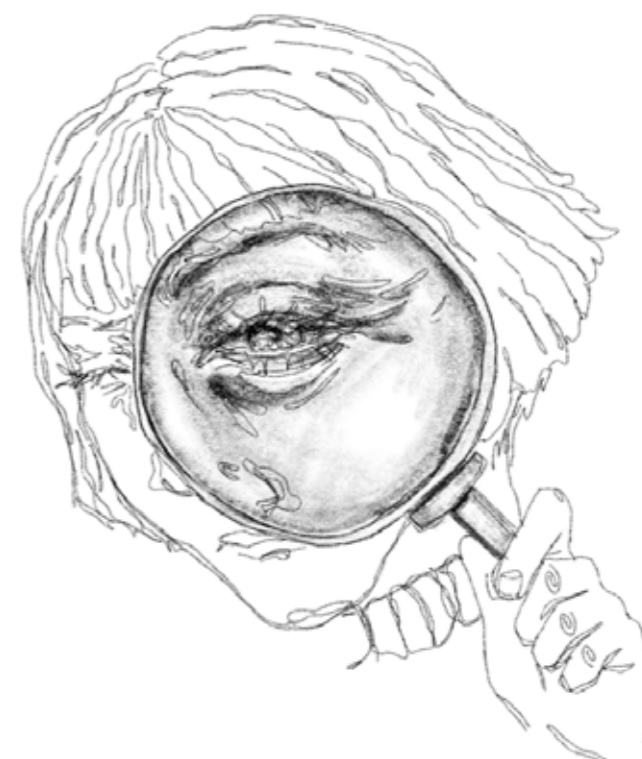
**Kvalitetssikringssystemet** innebærer innlevering og oppfølging av referansegrupperapporter i hvert eneste emne, samt i hvor stor grad studentene høres i ledelsen på studieprogrammet

eller fakultetet ditt. Det er ingen hemmelighet at antallet innleverte referansegrupperapporter på NTNU er lav. Derfor har arbeidet i referanse- og tillitsvalgtssystemet ved NTNU aldri vært viktigere.

**Tilbakemeldingene Nokut får** fra oss studenter, vil være avgjørende for hvordan framtidens kvalitetssikring på NTNU blir. Derfor er det viktig at vi som studenter gir gode tilbakemeldinger og engasjerer oss i arbeidet, slik at vi får et best mulig kvalitetssikringssystem. Alle beslutningsorganer med student-

representasjon på NTNU er lovpålagte og vil være under nøye vurdering hele denne høsten, så gjerne meld deg til å sitte i referansegruppen eller som tillitsvalgt for klassen din.

**Vi i Studenttinget** kommer til å jobbe tett med tilsynsarbeidet dette semesteret, så har du tilbakemelding på hvordan vi kan gjøre kvalitetssikringssystemet enda bedre, er det bare å ta kontakt. Jeg håper i hvert fall at besøket fra Nokut denne gang gir studentene et bedre kvalitetssikringssystem og bestått tilsyn.







## Dette er de beste frossenpizzaene

Studenter er notoriske for å spise mye frossenpizza, men kvaliteten kan variere betydelig. For å gjøre det lettere å velge har vi har testet et utvalg.

TEKST OG FOTO: Øyvind Imenes Siverten  
ILLUSTRASJON: Sofija Ruta Kornhubere

Nordmenns store forbruk av frossenpizza har gjort markedet for i Norge stort, og ikke minst innovativt; hvem husker vel ikke sjokoladepizzaen til Dr. Oetker? Derfor er det stor konkurranse blant produsentene om å lage den nye forbrukerfavoritten, men ikke alt smaker like godt eller er verdt pengene det koster.

Vi har testet et utvalg av pizzaene på markedet, og vurderte dem etter to enkle kriterier: smak og pris. For deg som forbruker er sikkert tilgjengelighet også en faktor, men denne inngår ikke i terningkastet. Til å teste pizzaene fikk jeg hjelp av et panel bestående av fem studenter, i tillegg til meg selv.

### Ristorante pizza mozzarella (glutenfri)

**Terningkast: 3**

Denne pizzaen skuffet panelet og fikk slakt av flere. Cøliakeren på panelet likte den imidlertid godt og mente det var én av de bedre glutenfrie pizzaene. Det panelet likte med pizzaen, var at sausen var god og full av smak. Osten hadde imidlertid lite smak og en funky konsistens – ikke som mozzarella skal være. Pizzaens bunn og skorpe bar preg av å være glutenfri og imponerte derfor ikke alle med hensyn til smak og konsistens.

**Pris: 49 kroner på Coop extra**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**

### Peppes Pizza Farmer's Meat (skinke & bacon)

**Terningkast: 3**

Panelet syntes denne pizzaen hadde for mye bunn. Det beste på pizzaen var skinkebitene, som var deilige. Men skinke i seg selv smaker ikke så mye og må komplementeres av noe annet, og dette uteble. Pizzaens saus var ikke særlig smakfull. Panelet opplevde pizzaen som endimensjonal og kjedelig. Pizzaen skulle også ha bacon på seg. Det skulle også vært bacon på pizzaen, men det smakte man så vidt. Dessuten var prisen høy.

**Pris: 69 kroner på Kiwi**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**

### Grandiosa 4 oster

**Terningkast: 4**

Denne pizzaen levde ikke opp til forventningene. Den var ikke så god som da jeg smakte den sist. Osten hadde mindre smak og var ikke så saftig som jeg husket den. Panelet var samstemte om det. Vi likte derimot pizzaens bunn, som var sprø og saftig. Tomatsausen bidro med mye smak, og reddet smaksopplevelsen.

Pizzaen får pluss for morsomme tilberedningsinstrukser: «2. Ta av plasten og fordel toppingen utover. Den kan ha flyttet på seg i svingene på vei fra Stranda og hjem til deg».

**Pris: 64 kroner på Kiwi**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**







### Pizza la mia grande salame piccante

**Terningkast: 4**

Denne pizzaen ble tatt godt imot av panelet. Saftige og godt krydrede salamipølser ga mye smak til pizzaen. Osten hadde en fin konsistens; den var seig og smakte godt. Bunnen hadde også god konsistens og smakte godt, selv om den – i vårt tilfelle – ikke var særlig sprø. Sausen var både syrlig og søt, og komplimenterte resten av pizzaen godt. Prisen var helt grei, tatt i betraktning størrelse og vekten på 380 gram.

**Pris: 59 kroner på Kiwi**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**

### Coop pizza verdure

**Terningkast: 5**

Dette er en relativt ny pizza fra Coops eget merke. Den skiller seg ut i utvalget fordi den er helt vegansk, altså helt uten animalske produkter. Det beste med denne pizzaen viste seg også å være det som gjorde den unik, nemlig grønnsakene. Ikke bare er det sunt, men det var også veldig godt. Enkelte i panelet trakk også frem osteerstatningen som spesielt god. De mente den smeltet godt og oppførte seg som ost, særlig med hensyn til konsistens. «Hadde jeg ikke visst bedre, hadde jeg kunnet tro det var ost» sa en paneldeltaker. Pizzaens base, nemlig sausen, skuffet derimot litt på grunn av lite smak. Det som trekker pizzaen litt opp, er prisen, kun 34 kroner!

Jeg håper vi ser flere veganske pizzaer på markedet snart!

**Pris: 34 kroner på Coop extra.**

**Tilgjengelighet: Coop-butikker.**

### Big One BBQ chicken

**Terningkast: 6**

Det vi likte best med den, var kombinasjonen av fyldig og smakfull topping og god saus. Pizzaen hadde mye smak, med andre ord. Noen i testpanelet mente at det nesten var *for* mye smak, særlig hvis du er fyllesyk – en vurdering jeg var helt uenig i. Bunnen var luftig og god, men jeg hadde ikke ventet noe annet fra Big One. Pizzaen var forresten noe sterk og rev litt i halsen, noe som gjør at den kanskje ikke er for alle. Det eneste som trekker denne litt ned, er prisen, som var ganske stiv. Kan hende den er billigere på andre butikker.

**Pris: 88 kroner på Bunnpris.**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**

### Folkets Pizza Pepperoni Thick Crust

**Terningkast: 6**

Denne var også veldig god. Sausen hadde mye smak, og pepperonitoppingen smakte, ja – som pepperoni, og var saftig og god. I motsetning til den forrige var denne pizzaen mer forutsigbar og dermed et tryggere valg for den kresne. Med andre ord: ingen overraskelser. I likhet med BBQ Chicken hadde den også en luftig og sprø bunn. Den har også den fordel at den er billig.

**Pris: 42 kroner på Bunnpris**

**Tilgjengelighet: Kiwi, Bunnpris og Joker.**

### Rustica Cheese Deluxe

**Terningkast: 6**

Denne gjør det også godt hos testpanelet. Pizzaen skiller seg ut som et godt alternativ til kjøttfokuserende pizzaer ved å basere seg på fire ulike ostetyper som sin topping. Det tykke laget med ost gir pizzaen en fylldighet få frossenpizzaer har. Sausen var smakfull og bunnen luftig.

**Pris: 84 kroner på Bunnpris**

**Tilgjengelighet: De fleste dagligvarebutikker**

DYPPDYKK **NERDY** UNDERHOLDNING **MAT**  
**SEX** KULTUR **SATIRE**  
 SAMFUNDET INTERVJUER **DRAM** SKETCH  
 REPORTASJE **STUDENT**  
**HUMOR** NYHETER  
 TÅRERTESTER TRONDHEIM **PORTRETT**

[underdusken.no/video](http://underdusken.no/video)

NYE BRILLER OG KONTAKTLINSER?  
**VI HAR STUDENTRABATT!**  
**interoptik**  
 Sjøhaug & Sande  
 THS, ANGELLS GT. 22, TRONDHEIM. TLF. 73 99 04 00

HABITAT NORGE  
 Skriver du masteroppgave  
 innen by- og bosettingsspørsmål?  
**SØK STIPEND FRA HABITAT  
 NORGE INNEN 11. NOVEMBER**  
 Les mer på [www.habitat-norge.org](http://www.habitat-norge.org)



# En psykisk studiehverdag

Den psykiske helsen har stor betydning for hvordan man fungerer i studiehverdagen. For studenter med behov for tilrettelegging er det en rekke tilbud som kan gjøre studietiden lettere. Særlig som ny student kan det være fint å vite om disse.



TEKST: Tuva Martine Ambjørseiet  
ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen



Leder for psykososial helsetjeneste Kristin Wall fra Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit) forteller at de stiller med to typer tilbud som dekker målgruppen studenter. Den første er en psykisk helsetjeneste.

– Den psykiske helsetjenesten sitt mandat er å hjelpe studenter som sliter med psykiske plager, forklarer Wall.

Wall forteller videre at det er et tilbud for studenter med milde til moderate plager. Ved å ta imot studenter med milde plager ønsker de å drive forebyggende behandling.

Wall forklarer likevel at det de tilbyr, er et korttidstilbud.

– Ved alvorlige psykiske plager har man rett på behandling av offentlig psykisk helsevern, utdyper hun.

Dersom den psykiske helsetjenesten hos Sit ikke kan hjelpe studenten, tilbyr de hjelp med å finne riktig tilbud.

## Tar hverdagslige utfordringer seriøst

Den andre typen tilbud Sit stiller med, er en rådgivnings- og livsmestrings-tjeneste. Denne tjenesten kan benyttes av studenter som sliter med hverdagslige utfordringer. Wall forteller at dette kan være utfordringer knyttet til alt fra organisering av studiehverdagen til kjærlighetssorg og utfordringer i kollektivet.

– Når man flytter hjemmefra for første gang, kan det oppstå nye utfordringer. Har man ingen å snakke med, kan dette bli veldig tungt og vanskelig, sier Wall.

Ved slike utfordringer kan man gjennom samtaler hos studentlivs-rådgivere ved Sit råd få hjelp til å mestre milde psykiske plager.

Videre forteller Wall at Sit også stiller med ulike kurstilbud. Hovedkurspakken handler om hvordan man kan mestre studiehverdagen. Temaer som tas opp, kan være eksempelvis søvnmestring og utfordringer knyttet til det å være sjenert.

– På kursene Sit råd tilbyr, kan man bli kjent med andre studenter med lignende bekymringer, legger Wall til.

De ulike tilbudene finnes det informasjon om på Sit sine hjemmesider.

## Vil korte ned ventetiden

Wall forteller at studenter gjennom spørreundersøkelser har rapportert om at de har fått godt utbytte av tilbudene. Likevel har begrenset kapasitet preget tjenesten.

– Vi ønsker ikke mer enn to måneder ventetid, men har i perioder hatt opp til fem måneder ventetid på grunn av stor pågang av studenter som ønsker hjelp, sier hun.

Wall forteller at de nå legger om driften så flere studenter kan få hjelp. Hun håper omstruktureringene raskt vil få effekt.

– Studentlivet er ikke langt, så man må få hjelp fort, mener Wall.

Alle studenter skal kunne ta kontakt ved behov, selv om noen kanskje bør få hjelp andre steder enn i Sits system. I slike tilfeller tilbyr de studenten hjelp til å finne riktig tilbud.

– Vi ønsker at tjenesten skal kunne hjelpe studenter så de klarer å fullføre studiene, sier Wall.

## Tilrettelegging av studiehverdagen

Sit råd kan også hjelpe til med tilrettelegging av studiehverdagen. Ved behov for tilrettelegging av studiene, peker Wall likevel i retning av NTNUs egne tjenester. NTNU tilrettelegging har tilbud som kan hjelpe studenter med ulike funksjonsnedsettelse. Dette kan for eksempel være tilrettelagt undervisning og utvidet tid på eksamen.

Rådgiver Gisle Marhaug ved NTNU tilrettelegging forteller hvordan de jobber for å møte den enkelte students behov.



TILRETTELEGGING: Marhaug forklarer at universiteter er lovpålagt å tilby tilrettelegging til studenter med nedsatt funksjonsevne  
FOTO: NTNU



ØNSKER KORTERE VENTETID: Wall vil at alle studenter skal kunne ta kontakt med Sit ved behov  
FOTO: Øystein Eugene Hermstad





– Våre tilbud innebærer både individuelle møter, kurs og gruppetilbud, forteller Marhaug.

Ett av flere gruppetilbud som finnes, er kurset «Tankevirus». Dette kjøres et par ganger i semesteret.

– Kurset baserer seg på grunnprinsippene i kognitiv terapi og skal hjelpe studenten med å kjenne igjen negative tanker, forklarer Marhaug.

Målet er at kurset skal kunne gi innspill til hvordan man kan forstå egne tanker.

Tilretteleggingstjenesten tilbyr også mestringskurs for studenter med blant annet dysleksi og ADHD. Gjennom tjenesten kan man også få tilgang til en ressursgruppe for studenter med asperger.

Marhaug legger likevel vekt på at NTNU tilrettelegging ikke er et behandlingstilbud.

– Vi skal hjelpe studentene med å nå sine mål i studieverden, men vi driver ikke med terapi. Det er det viktig å skille mellom, sier han.

I likhet med Sit helse, kan også NTNU tilrettelegging hjelpe studenter med videre kontakt dersom det er behov for behandling.

De er også en ressurs som støtter ansatte på fakulteter og institutter med å tilrettelegge for studenter som har behov for dette.

– Situasjonen til noen studenter krever spesialkompetanse som studie-

veiledere ikke alltid har kunnskap om. Da kan NTNU tilrettelegging hjelpe til, forteller Marhaug.

På NTNU tilrettelegging sine nettsider kan man lese mer om de ulike tilretteleggingstiltakene som finnes for studenter. Her står det i tillegg søknadsfrister for ulike tilbud, som for eksempel tilrettelagt lesesal.

### Lovpålagt tilrettelegging

Marhaug forteller at universitetet er forpliktet til å tilrettelegge for studenter med ulike funksjonsnedsettelse.

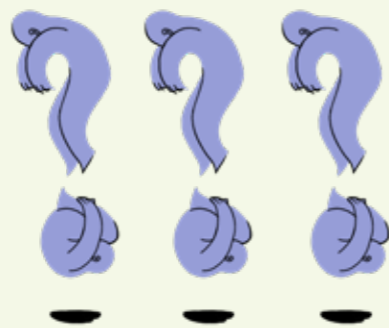
– Dette skal både Universitets- og høyskoleloven og Likestillings- og diskrimineringsloven sørge for, sier han.

Lovverket skal sikre likeverdige opplærings- og utdanningsmuligheter for alle studenter.

Marhaug legger til at det ikke kommer fram på studentens vitnemål

at de har hatt tilrettelegging i løpet av studietiden.

– Vitnemålet til en student som har hatt tilrettelegging er like mye verdt, avslutter han. **UD**



Matspalte:

# POKE BOWL-INSPIRERT SALAT

Når du er halvveis inn i fadderuken og innser at du trenger noen grønnsaker, er denne oppskriften både sunn og rask. Den tar bare 20 minutter å lage!

TEKST OG FOTO: Tuva Martine Ambjørseiet

2 porsjoner

### Ingredienser:

#### Salat:

- ½ agurk
- ½ mango
- 1 avokado
- 1 gulrot
- 1 vårløk
- ¼ hodekål
- 100 g edamamebønner
- 1 dl quinoa
- 4 reddiker

#### Dressing:

- 1 lime
- 5 ss soyasaus
- 2 ss honning
- 1 ss hvitvinseddik

### Fremgangsmåte:

1. Kok opp 1 dl quinoa med 2 dl vann
2. Skjær agurk, mango og avokado i terninger
3. Skjær reddikene i tynne skiver
4. Riv gulroten
5. Finsnitt hodekål og vårløk
6. I en egen skål blander du saften av én lime, soyasaus, honning og hvitvinseddik
7. Bland sammen quinoaen og de oppkuttete grønnsakene, og hell dressingen over



## Festkonsert for studenter

Ta med en venn og finn tonen med TSO!

Olavshallen | 26. august kl. 19:00

Kjøp 2 for 1



TRONDHEIM  
SYMFONIORKESTER  
& OPERA





# BLI KJENT MED TRONDHEIM

Endelig er det klart for å ønske nye studenter velkommen til byen og gamle velkommen tilbake. Her kommer noen tips til hvordan du kan utforske og bli kjent med Trondheim, og dette helt uten ytterligere slitasje på bankkortet

TEKST: Sara Elisabeth Aasen | ILLUSTRASJON: Kirsti Jacobsen



Høstsemesteret 2022 er offisielt i gang, og til manges store glede blir skolehverdagen mindre bundet av restriksjoner, og livet som student både på og utenfor campus kan igjen nytes fullt ut. August er alltid spesiell for trønderne; da våkner byen opp igjen etter noen rolige ferieuken uten studentene. Det er enkelte ting man lærer å unngå nettopp i denne perioden – som å ta turen til Ikea.

For å inspirere deg til å ta turen ut og utforske byen er dette en samling av noen gode og overkommelige aktiviteter du kan ta for deg i løpet av høsten. Enten du har behov for litt tid alene, ønsker å ta initiativ til noe gøy med gjengen fra fadderuka eller tinderdeiten fra lørdag, er det masse å se og gjøre som ikke nødvendigvis koster og krever særlig mye.

## Midtbyrunden

Første anbefaling er å spasere Midtbyrunden. Dette er en tur på cirka seks kilometer som går rundt bykjernen, og som tar deg gjennom ulike bydeler; dette er en god måte å bli kjent med og orientere seg i Trondheim på. Turen er

godt skiltet, og er også en ypperlig løpe- løype (om du driver med den slags).

I løpet av Midtbyrunden får du sett Nidarosdomen, vakre Skansen, Bakklandet og diverse parker som studentene vet å utnytte, samt mye mer. I nærheten av badelandet Pirbadet er det mulig å benytte seg av Sjøbadet. Her kan du utfordre noen av studiekameratene dine til et bad i havet. Er du en ordentlig viking, slenger du deg i tillegg på trenden til en del trondhjennere og gjennomfører et bad hver måned hele året.

## Frisbeegolf

Frisbeegolf, også kjent som diskolf, har tatt studentene i Trondheim med storm. Skal vi tro folkets entusiasme, er aktiviteten kommet for å bli. Konseptet handler om å kaste tallerkener gjennom luften og treffe blink med færrest mulige kast. Det er flere store baner i byen, og to av de største finner du i umiddelbar nærhet til campusene på Dragvoll og Øya. Med andre ord er frisbeegolf helt perfekt mellom timene på lesesalen. Trondheim har en frisbeeklubb som er åpen for alle, og der kan man reservere

tidspunkt for spill på samtlige baner i byen. Er du nysgjerrig på å teste sporten, men mangler utstyr, kan du låne det du trenger for en runde hos den nyopprettede diskolfklubben til NTNUI.

## Burmaklippen og Estenstadhytta

Er du ute etter skrytebilder eller å utfordre høydeskrekken, kan du ta turen til Trondheims svar på Trolltunga: Burmaklippen. Dette er en enkel tur som passer for alle, uansett fysisk form. Det er med andre ord ingen gode unnskyldninger for å droppe turen.

Studerer du ved campus Dragvoll, kan du invitere med studiekameratene på en ettermiddagstur for å lufte hodet når forelesningene er over. Turen til Burmaklippen starter nemlig rett utenfor hovedinngangen til Dragvoll. Er du derimot ikke i strøket til vanlig, er det også fort gjort å ta bussen opp.

Burmaklippen finner du i Estenstadmarka, og når du først er på tur i dette området, kan du like greit legge turen innom Estenstadhytta for en pause i hyggelige omgivelser. På





torsdager er det også en god sjanse for at dagens servering på hytta består av det aller helligste: tacobuffet. Og den kan nytes med god samvittighet. Eventuelt kan du ta med deiten på en søndagstur som inkluderer utsikt og kanelbolle – en sikker vinner.

### Ladestien og Ladekaia

Ladestien er en kjær turfavoritt hos mange trondhjemmere, og byr på fine vikar, deilige badeplasser og flere ulike serveringssteder.

Fra start til slutt strekker stien seg åtte kilometer, og er en flott tur i sin helhet. Skulle det likevel være ønskelig med en kortere distanse, er turen fra Dora til Ladekaia en stor favoritt. Ladekaia er en uformell og herlig plass hvor du kan nyte både kaffe med bakst, lunsj og en øl. I tillegg holder de jevnlig konserter og kvisser for ivrige, og selvfølgelig mindre ivrige, turgåere. Er du interessert i historie, er det verdt å merke seg denne turen; her er det nemlig mye spennende krigshistorie og flere bevarte krigsminner fra andre verdenskrig å se og utforske.

For deg som er i gang med å oppdage byen, er blant annet Korsvika, Djupvika, Sponhuset og Ringvebukta holdepunkter langs Ladestien verdt å merke seg. Like ved Dora finner du også nyoppstartede Havet med stupetårn, badstuer og konsertarena.

Tar du en avstikker fra stien, kan du også ta turen til Ringve botaniske hage, en fantastisk plass å tusle blant yrende

plante- og dyreliv. Vær gjerne forberedt med noen smuler eller nøtter på lur, da både ender og tamme ekorn gjerne kan finne på å dele et måltid med deg.

### Studenterhytta og tur i Bymarka

I Trondheim er man så heldig å være omringet av flott natur, og Bymarka er vår nærmeste nabo. Her er det mange fine stier å oppdage i nærheten av både trær, vann og fjell. Det er mange ulike turhytter i Bymarka, og NTNUI har til stor begeistring for trondheimsstudentene en egen hytte kalt Studenterhytta. Hytta er drevet gjennom studentfrivilligheten og har med jevne mellomrom servering av blant annet pannekakelunsj i helgene. Åpningstider finner du på Studenterhyttas facebookside.

Hytta ligger et lite steinkast unna Gråkallen som tilbyr en bynær slalåmbakke på vinterstid, i tillegg til flott utsikt. Skulle du oppdage at døren til Studenterhytta er stengt, er det ikke langt til Turistforeningens nærmeste hytte, Skistua. Der kan du nyte en

kopp kaffe og vaffel mens du utforsker stikartet i bymarka ytterligere. Er du god med ski på beina, er dette også et godt utgangspunkt for langrenn – både for søndagsturen og treningsturer.

### NTNUI-koiene

Kjenner du lysten på å utforske Trøndelag utover Trondheim by, kan en tur til én av NTNUI-koiene være noe for deg. Koiene er små og primitive hytter, lokalisert på 23 ulike steder i Trøndelag. Disse kan leies alene eller med andre, og her kan du lage mat på primus og overnatte i rolige og avslappende omgivelser.

Noen av koiene som i dag drives av NTNUI, har vært brukt av studenter helt tilbake til 50-tallet; her er det historie i veggene! Kanskje har du foreldre eller besteforeldre som benyttet seg av det samme tilbudet da de en gang studerte i Trondheim.



# OOGG RØDDT KKOORRTT OGG GULLBALLL

**8-0 er typen** resultat vi blir presentert med i starten av en sportsfilm. Én av dem som er fylt med elendige, dog elskbare underdogs. Det er ikke et resultat man forventer i et europamesterskap, og i hvert fall ikke fra en selverklært medaljeutfordrer.

**I en slik film** ville laget blitt ledet av en karismatisk, taktisk lur, genierklært trener. En som samler laget, som får det beste ut av alles individuelle ferdigheter og driver dem til seier. Norge hadde Martin Sjøgren. Han manglet ikke klassepillere. Ada Hegerberg ble kåret til verdens beste spiller i 2018. Caroline Graham Hansen ga forsvarspillere mareritt i Champions league med Barcelona. Med disse to, som bare er kremen av et lag fylt med veldig gode spillere, var forventningene høye. Sjøgren valgte, stikk i strid med all logikk, å plassere Graham Hansen ute av posisjon. Deretter satte han ett av Norges største offensive talenter på venstreback.

**Hva skjer når** man kveler det offensive og bruker defensivt uerfarne spillere? Norge: 0, England: 8. For å parafrasere Bjørge Lillelien en smule: Kong Harald, Jonas Gahr Støre, Jonas Lie, Edvard Munch. Jentene deres fikk real juling.

**Det eneste som** definitivt ikke fortjener rødt kort, er beslutningen om å sparke Sjøgren og ansette Hege Riise i stedet. For tingen er at uansett hva hun gjør, så kan det umulig bli verre.

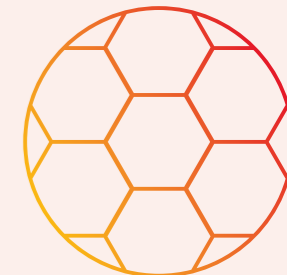
**Tenk deg å** debutere på internasjonalt toppnivå i en idrett ti år gammel – bare to år etter krigens slutt. Tenk deg så at du representerer Norge i OL tre ganger, senest i 1972 i en alder av 35 år. En verdig alder for enhver toppidrettsutøver. Men så vinner du bronse i VM 51 år gammel i 1988. Selvsagt er dette siste reis og et siste hurra før du gir deg. Neida, i din karriere er du bare halvveis.

**Dette burde sette** i perspektiv hvor imponerende det er at 85 år gamle kong Harald seilte inn til en tiende plass med sitt mannskap i VM, selv etter flere sykehusinnleggelser de siste årene. Den idrettsskallen og viljen som ligger til grunn for et slikt resultat, er imponerende og blant de største vi har i landet. Morsomt nok er den eneste grunnen til at kongen ikke får delta i *Mesternes mester* det enkle faktum at han ikke oppfyller kravet om å ha lagt opp enda.

**Kongen sa en gang:** «Jeg leker, som du vet, mest og best på sjøen». Dette sitatet bærer noe viktig med seg om idretten, men også om livet. Svaret på hans lange karriere ligger nok der. Idrett er lek, og så lenge man fortsetter å leke, rekker man aldri å bli gammel.

**Derfor går gullballen** til kong Harald, som i et land fylt til randen av tidligere og fremadstormende idrettsstjerner fortsatt leker seg med de beste.

TEKST: Kristoffer Ramsøy Fredriksen





Trondheimsstudenten:

# Å TA LIVET SOM DET FALLER SEG

Sara planlegger ikke for mer enn ett år om gangen, men det betyr ikke at hun ikke har mål hun strever mot.

TEKST: Emma Lykken Gaustad | FOTO: Dina Brøthen



Flere studenter kan nok kjenne seg igjen i vanskene med å finne ut hva man vil gjøre med livet. Sara Sørås har heller ikke kommet frem til et svar på hva hun ønsker å utdanne seg som, men hun stresser ikke over det.

## I ny by

Tidligere har hun fullført et årsstudium i psykologi i Tromsø, men nå flytter Sara til Trondheim for å ta et årsstudium i tysk ved NTNU. Da hun gikk andreåret på videregående, dro hun på utveksling til en by sørøst i Tyskland, og det var der hun ble glad i landet og folkene. I løpet av året i Tyskland ble hun god til å prate og forstå tysk, men hun forteller at hun dessverre ikke har praktisert språket særlig etter den tid.

– Ettersom jeg kunne tenke meg å studere i Tyskland etterhvert, tenkte jeg at et årsstudium i tysk kunne være fint for å friske opp i kunnskapene mine, begrunner hun.

## Ett år om gangen

Med et årsstudium i psykologi bak seg, et årsstudium i tysk foran seg og en tanke om å studere i Tyskland senere, føler jeg en trang til å spørre:

– *Hva har du lyst til å bli når du er ferdig utdannet?*

– Jeg liker å ta ting litt som de kommer, svarer hun da.

Dette står i kontrast til min egen trang til å vite akkurat hva som ligger fremfor meg, så jeg blir fascinert av evnen til å ta det så med ro.

– Akkurat nå planlegger jeg kun ett år frem i tid, og liker godt denne måten å leve livet på, utdyper Sara.

Sara har ikke en spesiell plan om hva hun ønsker å studere videre eller hva hun ønsker å jobbe med senere.

– Jeg vet hovedsakelig bare at jeg vil ta dette årsstudiet, og at jeg vil på backpacking.

Sara opplever ikke stress når det kommer til å bestemme seg for hvilken utdanning hun vil ta eller hvilket yrke hun ønsker å ha. Hun forklarer at hun føler at hun har god tid til å bestemme seg.

– Det hadde vært mer sløsing av tid om jeg hadde tatt en bachelor i noe jeg egentlig ikke er så interessert i, istedenfor å bruke litt mere tid til å finne ut hva jeg faktisk vil gjøre før jeg binder meg til et lengre studieprogram.

Hva er det som har inspirert deg til å ende opp der du er i dag?

Sara blir stille. Jeg merker at hun tenker så det knaker.

– Kanskje mamma, svarer hun til slutt.

Hun utdyper at hennes mor har lagt et fokus på at Sara skal gjøre det hun selv vil, og holde seg til ting som føles rett for henne selv. Dette har hjulpet Sara med å unngå å stresse med å finne ut av hva hun ønsker å holde på med senere i livet.

– Hun har lært meg å ta ting som det kommer og være komfortabel med det.

Jeg får inntrykk av at Sara er villig til å arbeide målrettet mot et liv der hun står fritt til å følge innskyttelsene sine. Mest av alt vil hun ut i verden.

## En fremtidig verdensborger

Sara har lagt en plan om å legge ut på reise neste år. Hun forklarer derfor at hun ønsker å jobbe ved siden av studiene for å spare penger, noe hun tror vil minske mengden tid hun har til hobbyer, som idrett og aktivitet i studentorganisasjoner.

Sara skulle egentlig dra på interrail nå i sommer, men hun støtte på et problem med å skaffe pass i tide til reisen.

– Heldigvis har jeg i alle fall fått muligheten til å jobbe en del og spart litt penger, sier Sara, og konkluderer med at det nok var det fornuftige valget.



VIL SE VERDEN: – Jeg tenker å dra alene på backpacking i Sørøst-Asia, på en runde som heter Banana Pancake Trail, sier Sara Sørås.



Planen om å dra på backpacking er det derimot ingenting som skal stå i veien for.

– Jeg tenker å dra alene på backpacking i Sørøst-Asia, på en runde som heter Banana Pancake Trail, sier hun, og vi ler litt av navnet.

Banana Pancake Trail skal visst være egnet for backpackere som reiser alene, forklarer hun.

Annet enn destinasjonen, er det for øyeblikket flere deler med turen som ikke er fastslått enda.

– Jeg vet ikke helt hvor lenge jeg kommer til å reise. Det kommer mest an på hvor mye jeg får spart.

### Plan versus drøm

Det kommer vel ikke som noen overraskelse at når jeg spør Sara hva hun brenner for, svarer hun reising.

– Det å se nye plasser og oppleve nye kulturer interesserer meg masse, meddeler hun muntert.

Sara forteller at hennes far har reist og sett mange forskjellige steder gjennom jobben sin.

– Det har nok pirret interessen min enda mer, påpeker hun.

Mens jeg er i siget, spør jeg henne om hun har noen store drømmer for øyeblikket. Jenta som ellers har vært pratsom og rask til å komme med et svar, blir stille.

Etter en liten pause, hvor den eneste som kommer fra henne er en tenkende lyd, forteller hun til slutt at hun synes det er et vanskelig spørsmål å svare på.

Sara forklarer at hun drar et skille mellom en slik plan og en drøm basert på om hun vet om det vil skje eller ikke.

– En drøm for meg er noe jeg ikke vet om jeg kommer til å greie å gjøre.

Derfor er ikke backpacking i Sørøst-Asia en drøm for Sara, men rett og slett en plan om noe hun skal gjøre.

### Et kall å kalle sitt eget

Når det kommer til hva drømmen til Sara er for øyeblikket, konkluderer hun med at det nok må være en langsiktig drøm om å finne sitt kall i livet.

– Selv om det høres litt klisje ut, sier hun og ler.

Et såkalt kall i livet forklarer Sara som noe som gir deg energi og glede. Hun utdyper at det ikke trenger å være en jobb, men at det godt kan være en interesse eller en hobby.

– Når man blir eldre og har erfart mye, vil man lære å kjenne seg selv og være mer klar over hva man virkelig trives med å gjøre.

Ikke alle tror at alle mennesker har et spesifikt kall, eller at det er en mening med livet. Sara innrømmer at hun ikke vet om hun kommer til å finne det selv.

– Man må vel ikke ha et spesifikt kall i livet, men jeg har en forventning om at jeg kommer til å finne ett.

Det å finne noe hun virkelig brenner for og kunne tenkt seg å jobbe med, ser ikke Sara på som en selvfølge, og kvalifiserer det derfor som en slags drøm.

– Det er ikke sikkert det skjer, men jeg håper at jeg en dag begynner med noe jeg kjenner at jeg har lyst til å drive med. **UD**



DRØMMEN: – Min drøm er å finne et «kall» i livet, sier Sara Søraas.



MORS PÅVIRKNING: – Mamma har vært veldig på at jeg skal gjøre akkurat det jeg selv vil, sier Sara Søraas.



Bli med på

# AKTIV CAMPUS



27. august – 4. september

Gjør deg klar for en uke fylt med over 100 gratisarrangementer for alle sammen!

Når fadderukene er over kan du melde på deg selv, eller deg og vennene dine til en aktiv og morsom uke!

aktivCampus er for alle i Trondheim

Følg oss på sosiale medier  
for å finne ut mer



aktivCampus Trondheim



Foto: NTNUI Blits / R. Richter

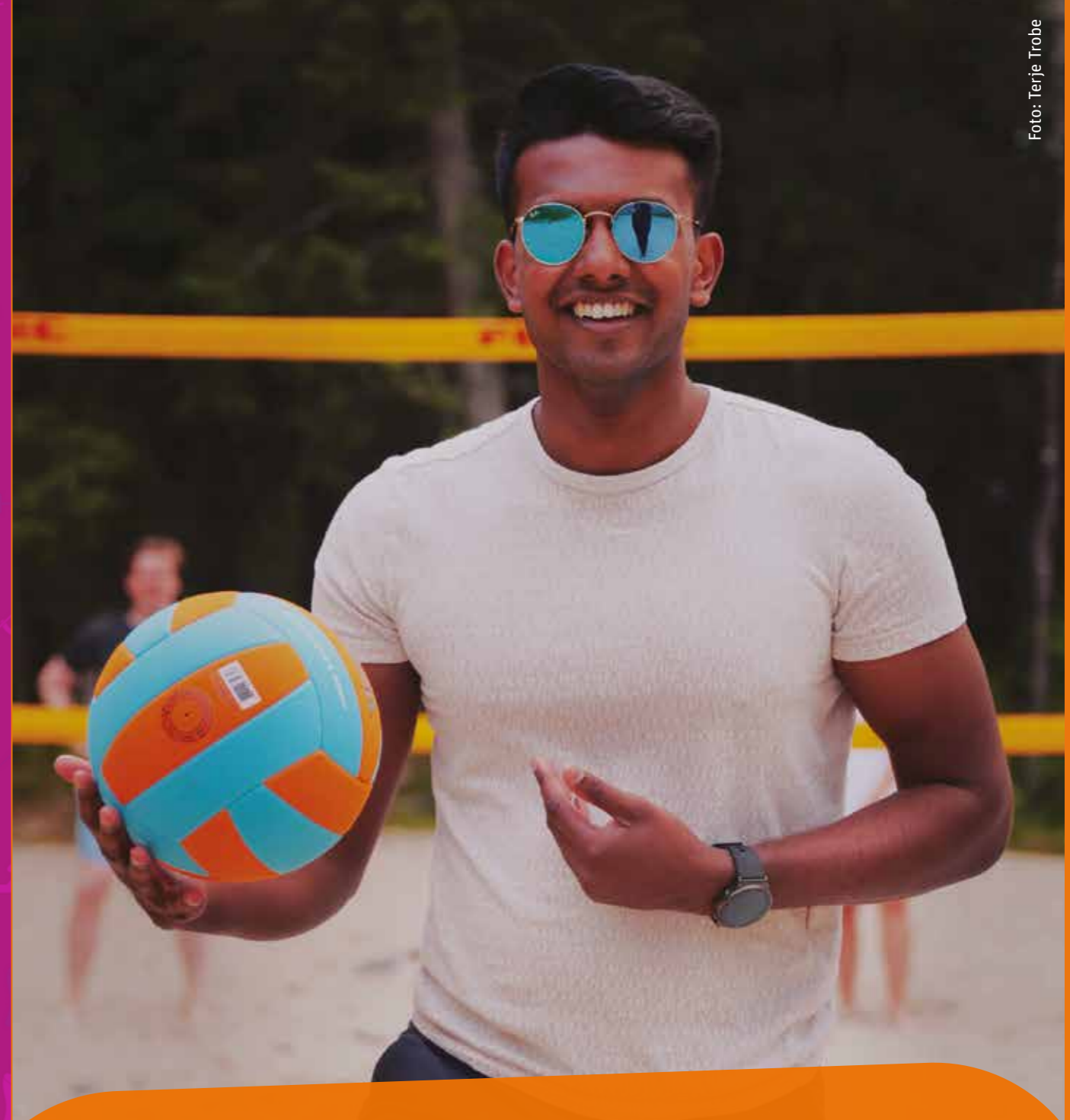


Foto: Terje Trobe

## Student i Trondheim?

Les om nattbuss, studentrabatt og alt du trenger å vite som kollektivreisende student på

[atb.no/student](https://atb.no/student)







# Jonas vil at Samfundet skal være en frihavn i en ellers alvorlig hverdag

Jakten på gode menneskemøter har ført Jonas Strøm Scheie inn i stadig nye verv. Men som Samfundetleder handler det om å prestere.

TEKST: Jonas Moosmayer | FOTO: Oskar Hadders

Første mars ble Jonas Strøm Scheie valgt til ny leder av Studentersamfundet. Da han i etterkant av valget gikk til studieveileder for å fortelle at han ønsket å redusere studieprogresjonen, var ikke veilederen så fornøyd med å se ham igjen. Etter flere år i Diversegjengen på Samfundet og byggeprosjektet til UKA er det nemlig ikke første gang verv har forsinket studieløpet hans. Heller ikke moren var så fornøyd med nyheten.

– Da jeg var i styret i byggeprosjektet, spurte hun om det virkelig var så viktig for meg å pusse opp det der rommet på Samfundet. Denne gangen var det

litt lettere å selge inn at jeg skal jobbe med studentvelferd og psykisk helse, forteller han.

## Trå start på studiene

Jonas har brukt det meste av fritiden sin på Samfundet de siste tre og et halvt årene. Sitt første semester i Trondheim visste han imidlertid lite om hva som skjulte seg bak de røde veggene, og han fokuserte da mest på studiene.

– På videregående var jeg en flink pike, og det var en tilnærming jeg hadde med meg som ny student. Den første høsten var jeg i alle forelesninger,





og følte at det som skjedde utenom studiene var forstyrrelsesmoment. Jeg ble overveldet av å ikke få det til, og følte meg nok også litt ensom.

Etter det første semesteret hadde han kun vært på Samfundet én gang, og visste fortsatt ikke at det jobbet frivillige på det han trodde bare var et utested. I juleferien kom han over de ulike gjengenes «instagramtakeovers» i forbindelse med det kommende opptaket. Der var det én gjeng som appellerte spesielt til Jonas.

– Det var ikke måte på hvor profesjonelle innleggene til de ulike gjengene var. Jeg har senere skjont at det ikke kreves noen forkunnskaper, men tenkte da at her må man virkelig kunne sitt fag for å søke. Så hadde Diversegjengen takeover med tre bilder som sa at «Hei, vi er Diversegjengen. Vi hamrer, snekrer litt og ødelegger noen

greier. Søk oss.» Jeg tenkte at her er det lavterskel å søke. Disse her håper jeg at vil ha meg.

Så han dro på intervju, ble tatt opp og var etter det med i gjengen i to og et halvt år, det siste året som gjengsjef.

– Da jeg ble med i Diversegjengen, fikk jeg et sted å koble av, som gjorde at jeg fikk det bedre med meg selv. Jeg hadde et tryggere fundament, og på den tiden, da jeg fortsatt hadde en fornuftig mengde verv, gjorde det faktisk at jeg presterte bedre faglig.

### Folkene viktigere enn aktiviteten

Jonas var på utkikk etter et miljø å komme inn i, men sier at det nok var tilfeldig at det skulle bli på Samfundet.

– Aktiviteten kunne godt ha vært roing. Ikke at jeg noen gang har rodd, men det kunne ha vært hva som helst.

Det handler om å finne sin flokk, som jeg tror er veldig viktig for alle mennesker. Det er nok grunnen til at det er mange gjenger som har flere søkere enn besøkende på arrangementene deres.

Det siste året har han, i tillegg til Diversegjengen, blitt med i både Sikringskomiteen og Radio Revolt. Han forteller at han i løpet av høsten etter UKA-21 ble mer og mer sikker på at han hadde lyst til å stille som leder.

Etter hvert ble han imidlertid skremt av tanken på hvor mye tid det kom til å ta og om han ville få det til. Da han søkte som radioprater i Radio Revolt etter jul, var det delvis for å distrahere seg fra tanken om å søke leder. Før valget var han særlig redd for hva dem som allerede kjente ham, skulle tenke.

– Hva om de tenkte «Hvorfor i all verden har du søkt det her? Du skal stå på verkstedet og fikse stoler. Det er

TILHØRIGHET: Når Jonas går rundt på Samfundet, er han glad i å peke på alt han har bygget. Den eierskapsfølelsen håper han flest mulig skal få oppleve.



det du kan, fortsett med det. Det her trenger du ikke holde på med»?

Han mener likevel at det skal være litt kjipt og skummelt å stille til et slikt verv.

– Jeg vil ikke velge en leder som bare får det servert. Det skal være vanskelig fordi det er såpass viktig, konstaterer Jonas.

### Ubehaget ved å stille til verv

På tross av at han etter hvert begynner å få en fyldig verv-cv, opplever han ikke at han har blitt noe mindre nervøs når han søker verv.

– Når man søker de første vervene, har man kanskje en halvtime intervju, og så søkes man opp på sosiale medier. Et nei føles som at man ikke er bra nok, men en halvtime og et internetsøk sier veldig lite om deg som person, mener han.

Å søke seg videre oppover i gjengen synes Jonas er mer skummelt fordi man da vurderes på hva man har fått til, og ikke lenger bare personlighet. Han er uenig med dem som sier at man har godt av å få noen avslag i verv- og jobbsammenheng. Han sammenligner et nei med å bli gjort slutt med.

– Da sitter man kanskje og griner, og det er vondt. Og så sier noen at man

skal bruke den muligheten til å finne seg selv. Hva betyr det i det hele tatt?

Han mener likevel at det ligger mye positivt i å ha søkt et verv.

– Lærdommen ligger i at man faktisk turte å gå på det intervjuet. Da har man i hvert fall testet den situasjonen. Det at nye folk søker verv år etter år, er det kuleste jeg ser. De må ikke glemme at de ikke har noe å tape, sier han energisk.

### Inkluderende Samfund

Under ledervalget sa Jonas at han mente at man ikke skal ha mangemillionærer i Norge. Han plasserer seg et godt stykke ut på venstresiden politisk, i godt selskap med de fleste av Samfundets frivillige.

Under et internvalg i forbindelse med høstens stortingsvalg gjorde partier som SV og Rødt det svært mye bedre enn i det offisielle valget. Jonas skjønner godt at Samfundet kan oppfattes som et venstresidested, men mener at dette i liten grad er definerende for det sosiale miljøet på huset. Han er mer opptatt av å følge den første setningen i Samfundets lover, som sier at «Studentersamfundet skal være det naturlige samlingsstedet for studentene i Trondheim», enn at Samfundet skal tilhøre en politisk retning.

– Det vi i styret kan gjøre noe med, er for eksempel hva slags samfundsmøter vi arrangerer. I vår hadde vi et om aksjemarkedet, der omtrent halvparten av dem som kom, ikke var medlemmer. Samfundets debattkomité er også veldig flinke til å arrangere debatter som appellerer til folk med ulike interesser og meninger. Det aller viktigste for meg er at alle føler seg velkomne på Samfundet og blir tatt godt imot, forklarer han.

Selv om Samfundet tar opp mange seriøse temaer, som resolusjonsforslag om samtykkelov og innsamling av penger til LHBTI-rettigheter i Tyrkia, ønsker Jonas først og fremst at det skal være et sted det er gøy å være.

– Det skal ikke være så forferdelig gravalvorlig. Gravalvorlig kan du gjerne være i Norsk studentorganisasjon. Jeg synes det viktigste er at det skal være gøy og litt sprekk, forklarer han ivrig.

### Jovial bakgrunn

Den sosiale og lettsindige stilen mener Jonas har sammenheng med hans bakgrunn.

– Jeg er fra Hamar, som er et veldig folkelig sted. Det gjelder også familien min, som har lært meg at det å være genuin overfor andre er viktigere enn å



BEHOVET FOR EN GJENG: - Jeg håper så mange studenter som mulig finner et felleskap der de kan holde på med sin ting, sier Jonas.



de kuleste tingene. Moren min har en bachelor innenfor barnehagefaget og faren min er kokk, så jeg kommer fra en veldig folkelig bakgrunn hvor det å påvirke dem rundt deg på en positiv måte er det viktigste.

Han mener også at det er foreldrene som har gitt ham den gode dugnadsånden, og at de derfor ikke har så mye de skulle ha sagt når det kommer til forsinket studieprogresjon. Da han snakket med foreldrene dagen etter valget, spurte moren ham om hvorfor han utsetter seg for all denne tiden med gratisarbeid.

– Da svarte jeg «Se på dere selv». De har oppdratt en fyr med frivillighet som en del av hverdagen. De må nesten takke seg selv for at det tar litt lengre tid å ta en master.

### Ny livsstil

Fritidsaktivitetene ser ganske annerledes ut nå enn da han bodde hjemme på

Hamar. Når han ikke er på Samfundet eller skolen, følger han med på norsk fotball og spiller dataspill. Hjemme på Hamar, det han omtaler som 25 kilo siden, drev han med langrenn og friidrett. Han har deltatt i senior-NM i langrenn i stafett og løpt 3000 meter på 9:29 minutt. På den tiden trente han opp mot 800 timer i året, men også da var det det sosiale som drev ham. Da folk begynte å falle av etter hvert som de ble eldre, mistet han mye av motivasjonen, og da bestekameraten sluttet, holdt han bare på i to måneder til.

– Jeg sa nok mange ganger at jeg var med for å bli best, men det var mer på grunn av en sosial forventning. Jeg syntes jo bare det var morsomme folk å henge med og trene med.

### Et ønske om å bli god

Det er påfallende hvor langt Jonas har klart å drive sine aktiviteter, både på Samfundet og idrettsbanen, når

det sosiale har vært en så stor del av motivasjonen. Han presiserer imidlertid at han, etter å ha holdt på med en aktivitet en stund, også får et sterkt ønske om å prestere.

– Jeg tror man gjerne begynner med noe for det sosiale, men så også blir interessert i selve aktiviteten etter hvert. Jeg legger mye glede og stolthet i å gjøre ting godt. Jeg ble med på Samfundet for å få en flokk, men da jeg først begynte å lære om det Diversegjengen holdt på med, hadde jeg lyst til å bli virkelig god til å sette opp lettvegg og legge gulv.

Jonas sier at det er typisk ham å bli oppslukt av ett miljø og én aktivitet. Under pandemien ble det mange timer med spikking og lesing om legosett. Han mener imidlertid at man har en for stor tendens til å idealisere dem som blir eksperter i sitt felt, og at han gjerne skulle fordelt innsatsen sin på flere områder.

– Jeg ble veldig inspirert av en jente som hadde prøvd alle idrettene

i NTNUI og skulle gjerne gjort noe liknende selv. Det er helt greit å legge 80 prosent i ting, for det kan være tyngre å mislykkes når man legger inn all sin innsats.

Han forteller at motivasjonen for lederjobben i større grad handler om prestasjon allerede fra starten av.

– Samfundetleder er ikke et verv jeg har valgt for det sosiale. Jeg har gjennom disse årene allerede fått et veldig sterkt sosialt miljø. Som leder ønsker jeg virkelig å prestere. Da jeg skulle ta opp styret, fokuserte jeg heller på at de skulle være kompetente enn morsomme og kule. Så viser det seg heldigvis at de er begge deler, forteller han.

### Styrt av det sosiale

For som med alt annet Jonas holder på med, er det viktig hvilke folk han omgås. Når han først har bygget en sosial base et sted, legger han mye innsats i å gjøre det så godt som mulig. Men han ser ikke bort fra at han kunne endt opp med å gjøre noe helt annet, som å være leder for en undergruppe i NTNUI, hvis det var et annet miljø enn Samfundet han først kom inn i.

– Det kan godt hende at jeg ett år etter å være ferdig med det vervet her plutselig har plukket opp løpeskoene. Men det er i så fall mest fordi jeg synes det er artig å være med folkene. **UD**

MØTEPlass: Jonas mener det viktigste med Samfundet er at det skal produsere gode sosiale møter.





# Horrorskop

TEKST: Syver Røinaas | ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

Fremtiden er rett rundt hjørnet, men dette er for deg som ikke kan vente.

## Væren (21. mars–19. april)

Om folk begynner å grave i fortiden din, må du huske på at det er fullstendig lov å ha et par hemmeligheter. Bare du vet hvor likene ligger.

## Tyren (20. april–20. mai)

Livets utilstrekkelighet speiler seg på vakkert vis i din egen.

## Tvillingene (21. mai–20. juni)

For deg er dette en måned preget av forandring, nye perspektiver og innsikten om at det ikke finnes noen annen gud enn Allah.

## Krepsen (21. juni–22. juli)

Siden du for tiden er dypt usikker på studievalget ditt, kan du nå puste lettet ut over å vite at stjernene alltid sitter med fasiten: Du valgte feil.

## Løven (23. juli–22. august)

Et godt hugg med øksen vil fastslå at du, mot formodning, ikke er hel ved.

## Jomfruen (23. august–22. september)

Den som fisen først ble var, mangler antagelig et par sosiale antenner. Hold kjeft, drittsekk.

## Vekten (23. september–22. oktober)

Når det gjelder kjærlighetslivet ditt, blir det klart at den som venter på noe godt, faktisk venter forgjeves.

## Skorpionen (23. oktober–21. november)

Høsten er her, og du bør sette pris på de vakre fargene og den friske luften som årstiden bringer med seg. Dette blir nemlig din siste.

## Skytten (22. november–21. desember)

Stjernene spår at du også i år vil ha bursdag irriterende nærme julaften.

## Steinbukken (22. desember–19. januar)

Denne uken stiger Gud ned på jorden og tar med seg 144 000 rettroende til Himmelen. Du er ikke én av dem, men vil du egentlig bli strandet der oppe med de gærningene?

## Vannmannen (20. januar–18. februar)

I henhold til din rastløse natur vil du denne måneden gå en lang tur gjennom naturen, uten rast.

## Fiskene (19. februar–20. mars)

Om utakk er verdens lønn, er fortvilelse verdens feriepenge. Nyt studielivet mens du kan.

pedagog —  
studentene



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

## — med hjerte for lærerstudenter

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





# Kulturredaksjonen gleder seg til høsten

Nettene blir stadig lengre og kveldene mørkere, så her er et knippe lyspunkter å se frem til dette semesteret.

## Kakkmaddafakka og KUK

Jeg gleder meg til at Bergens store stolthet Kakkmaddafakka inntar Storsalen i september. Endelig begynner det å føles normalt å dra på konsert igjen! I høst er jeg også spent på hva jeg får se og oppleve i lokalene til Kjøpsmannsgata Ung Kunst, også kjent bak den flotte forkortelsen KUK. Som fattig student er det deilig å vite at utstillingene der har gratis inngang.

– Leif Henrik Hansen Hoøen

## Knausgård og Pstereo

Jeg gleder meg veldig til Pstereo, musikkfestivalen på Marinen. Spesielt bra blir det med et meget sterkt utvalg av norske artister. Ser også frem mot å løpe gjennom duskregn, over brostein, inn på Antikvariatet og drikke øl. Forhåpentligvis kommer også bok tre, *Det tredje riket*, av Knausgårds nye romanserie ut i løpet av høsten.

– Martin Tilrem

## Pokémon og God of War

For meg er denne høsten prega av venting. Spillene jeg gleder meg mest til, kommer nemlig ikke før nærmere jul, som er nok et sjakktrekk gjort av spillskapene for å havne på alles ønskelister. Som vanlig er nok et nytt Pokémon-spill én av disse, denne gangen kalt *Pokémon: Scarlet* eller *Violet*, avhengig av hvilken du velger. Det loves en stor, åpen og ikke-lineær verden som du kan utforske fritt med vennene dine. Splitter nye og merkelige lommemonstre kommer altså den 18. november. Før den tid har jeg nok bukket under for press og allerede kjøpt meg *God of War Ragnarök* som kommer 9. november. Monstersløying i varierende grad står altså på min agenda, og jeg gleder meg stort.

– Kristin Bjørge Hovde

## Orhan Pamuk og Erlend Loe

Det blir en bra bokhøst! I september utgis Orhan Pamuks nye historiske roman *Nights of Plague*. Den tyrkiske forfatteren etterforskes allerede i hjemlandet for å «fornærme tyrkiskhet», så dette lover godt. Forhåpentligvis kommer romanen like raskt i norsk oversettelse som på engelsk, men i mellomtiden kan vi glede oss over Erlend Loes nye familiefeideroman, *Giæver og Junker*.

– Syver Røinaas

## Honningbarna og Markens grøde

Denne høsten starter bra med Honningbarna i Storsalen. Etter flere utsettelse gleder jeg meg til å igjen stå foran et band som har sørget for flere minnerike konsertopplevelser. Som et resultat av fravær av tidligere teaterbesøk vil jeg i høst få fram min indre snobb. *Markens grøde* på Trøndelag teater er et av mine planlagte besøk. Litteraturhuset skal også ha flere interessante arrangementer som forhåpentligvis vil gjøre meg klokere, og når Trondheim ikke viser seg fra sin beste side, gleder jeg meg til en øl i hånda på Antikvariatet.

– Elin Kristiansen

## Blonde og Olsenbanden

23. september kommer den sårt etterlengtede *Blonde*, Andrew Dominiks film om Marilyn Monroe, endelig på Netflix. Traileren vitner om stor filmkunst, og jeg håper inderlig at Cinemateket i Trondheim smeller opp noen visninger. Ellers ser *Syk Pike*, det eneste norske bidraget under årets Cannes-festival, ut som en særegen og spennende film i norsk sammenheng. Det må også sies at jeg er litt spent på den nye *Olsenbanden*-filmen (John Carew som Benny er et merksnodig castingvalg). Traileren derfra vitner derimot ikke om stor filmkunst, men kanskje er det heller ikke ambisjonen til filmskaperne.

– Helge Isdal

## Trondheimskulde og Skåber

Etter hetebylgja i Europa ser eg fram til mørkare og kaldare tider. Trondheim skuffar sjeldan på det punktet, og eg satsar på ein haust fylt med samvitsfulle heimefestar og spontane arrangement. Dei større og mindre scenane i byen er på tilbodssida, og eg er nysgjerrig på Linn Skåber sin eksistensielle komedie *Mens vi venter på no' godt*, som har fått blanda mottaking. Det er noko pirrande ved det å trasse forfattaren av originalverket, Samuel Becket, sitt krav om mannlege skodespelarar, og eg er spent på om eg klarer å relatere meg til krisene middelaldrande kvinner måtte ha.

– Guro Underdal Hermansen

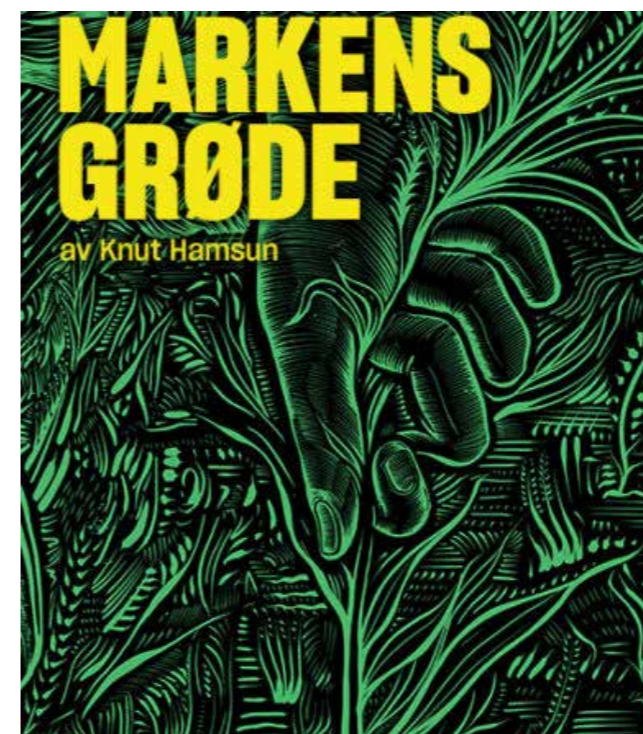


FOTO: Trøndelag Teater



FOTO: NORDISK FILM DISTRIBUSJON



Bokmelding:

# Kort og konsist frå Édouard Louis

Édouard Louis' tidlegare bøker er politiske knyttnever køyrd inn i magen på alle dei som ikkje forstår kva som feilar verda. *En kvinnes frigjøring* er nok ein fulltreffar.

Tekst: Ayne Kifle Assefa Aalen

**Tittel:** *En kvinnes frigjøring*  
**Forfatter:** Édouard Louis  
**Sider:** 108  
**Forlag:** Aschehoug, omsett av Egil Halmøy

«Det er merkelig, vi hadde begge startet livet som historiens tapere, hun som kvinne og jeg som det abnorme, avvikende barnet», skriv Louis. Skildringa av «det abnorme, avvikende barnet» kan ein lese i Louis' debut *Farvel til Eddy Belleguelle*, ei sensasjonell utlevering og ein analyse av eigen arbeidarklasseoppvekst i Frankrike. *En kvinnes frigjøring* er like mykje utlevering og analyse, men samstundes er boka eit gjennomført morsportrett.

**Boka målar bilete** av ei kvinne som er offer for politikken i samfunnet. Ho har ikkje lang skulegang, og oppgåva hennar i livet blir å vere mor og kone. Gjennom små forteljingar frå barndommen sin framstiller Louis mora si som sta, stolt og hardfør.

**Mora gjennomgår ei forvandling** etter at ungane er blitt vaksne. Ho skil seg frå ektemannen og flytter frå landsbyen i Nord-Frankrike til Paris, og gjer ei slags klassereise. «Hva betyr å forandre seg?» spør Louis i slutten av boka. Mora har meir fridom, kjenner seg meir lukkeleg, men kjenner seg likevel annleis enn middelklassens parisiener. For å ikkje gi lesaren eit inntrykk av at alt gjekk bra, og dermed gløyme politikken, spør Louis enda ein gong: «Er en forandring fremdeles en forandring hvis den er så begrenset av klasseundertrykkelse?»

**Boka er stundom prega av gjentakningar** som ikkje nødvendigvis gir noko til karakterskildringa. Louis gjentar fleire gonger at mora er eit resultat av krefter utanfor henne sjølv. Det kan verke som

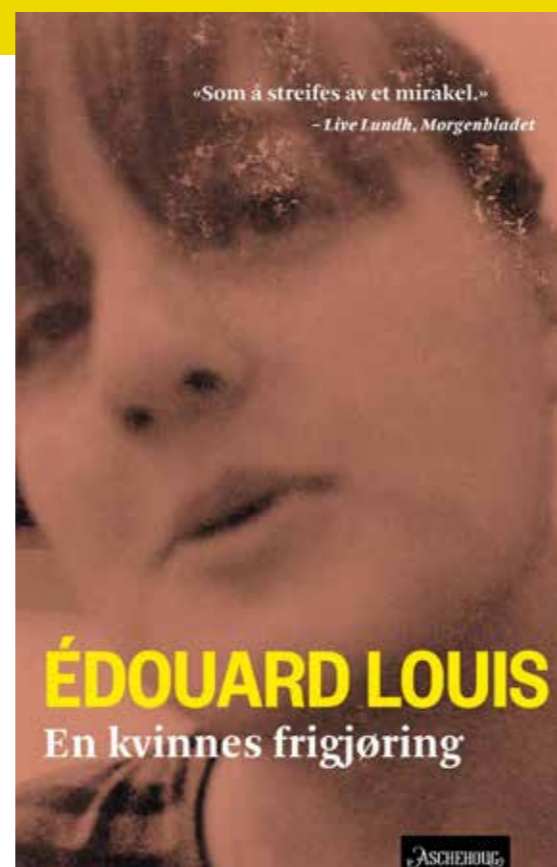


FOTO: Aschehoug

om mora skal vere eit bilete på den gjengse arbeidarklassekvinnna.

**Kjem det politiske prosjektet** i vegen for noko anna? Moglegvis er det inkje poeng i å spørje. Louis er utprega politisk. Han seier sjølv at skivinga for han er eit «revolusjonært våpen». For å tydeleggjere prosjektet sitt skriv han: «Jeg har blitt fortalt at litteraturen aldri bør ligne et politisk manifest, men jeg kvesser allerede hver eneste setning slik man kvesser en kniv.»

## EN 18 ÅR GAMMEL LINN ULLMANN FORELSKET SEG I UNIVERSITETET

En spesiell forelesning gjorde varig inntrykk på Ullmann. Litteraturen følger henne fortsatt i alle deler av livet, men skivingen kommer ikke uten motstand.

TEKST: Elin Kristiansen og Leif Henrik Hansen Hoøen | FOTO: Oskar Hadders



En kald vårdag ankommer Linn Ullmann Sellanraa ved Litteraturhuset i Trondheim. For å beskytte seg fra kulden er hun inntullet i lue og skjerf. På slaget klokken ett kommer hun inn døren. Hun beveger seg elegant og rolig når hun går.

Ullmanns bøker er oversatt til over 30 språk, og hun har vunnet en rekke priser. Hennes siste bok, *Jente, 1983*, toppet bestselgerlistene i tre uker. På tross av dette er det ingenting overlegent ved Ullmanns vesen. Hun er høflig, unnskyldende nærmest, når hun ber servitøren om honning til teen hun har bestilt. Likevel har hun en helt egen tilstedeværelse som er bestemt, men ikke anstrengt. Når Linn Ullmann kommer inn i et rom, så merker man det.

### Gud, fransk alpelue og blå kappe

Som 18-åring begynte Ullmann på New York University, der hun studerte litteratur. Med et ivrig blikk forteller hun at hun elsket studietiden sin. For henne var det en åpenbaring helt fra første dag.

– Min første forelesning husker jeg fortsatt. Den handlet om Gud i den vestlige verden. Professoren hadde fransk alpelue og en blå kappe og var veldig flott.

Øyeblikket satte sterke spor i den 18-årige Ullmann.

– Han snakket på en måte som gjorde at jeg ble helt betatt av kunnskapen hans. Jeg bestemte meg umiddelbart for å bli på universitetet resten av livet.

Ullmanns planer om å ta doktorgrad og etter hvert undervise i universitetets haller ble det imidlertid ikke noe av. På en ferietur hjemme i Norge møtte hun en mann hun ble glad i. De giftet seg, og så fikk hun barn i en alder av 23 år. Ullmann ble dermed aldri helt ferdig med studiene.

### Nøkkelen er oppmerksomhet

Når Ullmann ser tilbake på studietiden sin, er hun nostalgisk, men også reflekterende. Det er flere ting hun har blitt mer klar over jo eldre hun har blitt. Én av de tingene er hvor viktig oppmerksomhet er.

– Jeg vet ikke hvor oppmerksom jeg var som student. Nå tenker jeg at opp-

merksomhet er nøkkelen til hver fase man er i. Gjennom å være oppmerksom blir også takknemlighetsterskelen lavere. Det synes jeg er viktig.

Ullmann blir tankefull før hun kommer med et eksempel.

– Jeg sov ikke noe i natt, men da jeg åpnet vinduet om morgenen, kom det en deilig vind på ansiktet og hendene. Det var noe å si tusen takk for.

### 200 sider måtte vekk

Å være forfatter ble aktuelt først etter å ha skrevet akademisk og jobbet som journalist og litteraturkritiker i flere år. Ullmann hadde en sterk litterær interesse, men ikke noe ønske om selv å skrive bøker. Skrivningen kom likevel snikende på henne. Etter at hun fylte 30, debuterte hun med romanen *Før du sovner*. Nå har hun klare tanker om det å være forfatter. Den nyeste boken *Jente, 1983* er basert på en selvbiografisk hendelse. Skrivningen ga henne nye erfaringer i møte med minner og glemsel.

– Å være forfatter er å jobbe med noe som egentlig er ingenting. Minner er sentralt for å kunne skrive, men vi mennesker husker veldig lite. Skrivning handler om å gi noe formløst en form. For meg handler det lite om plott. Når man skriver, må man alltid tåle å skrive dårlig. Så må man tåle å skrive om. De siste hundre sidene kan ha vært på feil spor.

Det var akkurat det som skjedde da hun skrev *Jente, 1983*. Hun hadde fått på plass 200 sider, som hun etter hvert innså at ikke kom til å bli noe av. Hun kunne likevel ikke ha skrevet boken uten de to hundre sidene som hun måtte legge vekk. Det er Ullmann helt sikker på.

– Det var mye motstand under skrivingen, fordi det var så mye jeg ikke kunne huske. Lenge tenkte jeg på glemsel som en sperre. Så innså jeg at den åpner, fordi det er der forestillingsevnen kommer inn. Diktningen kommer fram og trekker linjer og skaper en form.

I boken forsøker Ullmann å gjenforene jenten hun var da hun var 16 år og jobbet som modell i Paris med kvinnen hun er i dag.

**Når man skriver, må man alltid tåle å skrive dårlig. Så må man tåle å skrive om. De siste hundre sidene kan ha vært på feil spor.**

– Selv om jeg ikke husket så mye, måtte jeg plassere den unge jenten et sted. Jeg måtte ta på henne klær, gi henne noen farger og en stemme. Jeg måtte begynne et sted, og så bygge det ut.

### Ny bok i vente

I *Jente, 1983* har Ullmann inkludert et sitat fra Virginia Woolf. Det skinner tydelig gjennom at Ullmann har en stor fascinasjon for henne, både som forfatter og som menneske. En gang sa Woolf at «Å skrive, er bare et spørsmål om å finne

LIDENSKAPELIG: Ullmann forelsker seg i gamle og nye bøker og har et intens forhold til litteratur ►

de riktige ordene og sette dem i riktig rekkefølge». For Ullmann er det en vidunderlig beskrivelse, som også har en sannhet i seg. Det er helt umulig, og så lett. Hun er allerede i gang med å skrive på noe nytt.

– De to siste bøkene mine, *De urolige* og *Jente, 1983*, er deler av en trilogi. Det skal komme en bok til i den serien, som handler om temaene raseri, glemsel, lyst og begjær.

### Å tåle sin egen utilstrekkelighet

Ullmann er klar i sin tale om at på tross av sin egen mangel på tålmodighet, vil den egenskapen være viktig i alle kunstneriske prosesser. Hun fremstår erfaren når hun snakker om motstanden som kommer i skrivearbeidet.

– Jeg har måttet lære å tåle min egen utilstrekkelighet. Det kan være idiotiske setninger foran meg, uten verken

REFLEKTERENDE: Med alderen har Ullmann senket takknemlighetsterskelen. Det tror hun er viktig.





hold eller sannhet. Det er kanskje det vanskeligste med å skrive.

Den gjentatte metoden som er å skrive om sine egne setninger, presiserer hun at er viktig for å komme fram til det hun mener er god kunst.

### «Husk de ti bud, fuck resten»

Å jobbe med og mot tålmodigheten viser seg å være en viktig del av hennes hverdag. Hun forteller at en to timers tur er en del av arbeidsdagen. Turene åpner opp for å reflektere, gjennom å blant annet høre på lydbok og podcaster. Ullmann mimrer tilbake til en vinterdag som hun husker spesielt godt.

– Mannen min og jeg gikk tur. Ved Sandakerveien i Oslo passerte vi en vegg hvor noen hadde skrevet «husk de ti bud, fuck resten.» Jeg er en sann agnostiker, en tvilende troer, men fordi vi lærte dem på skolen, tenkte vi at det skulle være lett å huske alle.

Ullmann og mannen ga seg selv i oppgave å nevne alle ti, uten å sjekke telefonen. I det kalde været ønsket de å gjennomføre den langsomme prosessen ved å tenke, resonnerer og sortere. Det gikk fort i begynnelsen, men det stoppet opp på nummer åtte.

– Vi må være bevisst på at vår oppmerksomhet er under angrep og vil gjøre oss til angstfylte forbrukere istedenfor resonerende tenkende vesener. Kreativitet er en langsom ting.

### Leser dagbøker hver dag

Den siste tiden har Ullmann fått en stor fascinasjon for dagbøker. For henne tilhører de en bastardsjanger som er umulig å forstå. Det store spørsmålet er hvem man skriver til når man skriver dagbok. Skriver man til seg selv eller til offentligheten? Hver dag leser hun litt i Virginia Woolfs dagbøker. For Ullmann er de noe av det fineste man kan lese.

– I lange perioder strevde hun med depresjon, og til slutt tok hun sitt eget liv. Det siste hun skriver i dagboken sin, er at hun ser på mannen sin mens han stiller rhododendronbuskene. Jeg ser henne for meg, at hun sitter i vinduet sitt og ser ut på ham. Det er noe veldig

bevegende og forferdelig, men også vakkert i det.

### Fortellinger som berører

Å jobbe med litteratur på flere områder gjør henne erfaren i refleksjonen rundt hva som gjør en bok god. Hun trekker



MOTSTAND: Kreativitet kommer ikke av seg selv. Ullmann forklarer at hun må trosse sin utålmodighet når hun skriver.



FASCINERT: Virginia Woolf har vært viktig for Ullmann siden studietiden. Hver dag leser hun litt i dagbøkene hennes.

fram stemmen og formen som spesielt viktige for å skrive en bok som kan berøre. Det er den sterke stemmen som tar henne med inn i fortellingen.

– Det er ikke så mange historier som fortelles i verden. De som gjør det, er derfor avhengig av en sterk stemme og en form som reflekterer handlingen. Det er det som skaper troverdighet.

Formens evne til å reflektere handlingen mener hun gir grunnlaget for en fortelling om det som er sant. I den prosessen blir den også vakker.

– Det betyr ikke at det er vakkert på den måten at det er pent, eller sant som i at det er faktasjekket. Man må tro på det. Da kan det være hva som helst.

I sin studietid var hun, som mange litteraturstudenter, opptatt av Susan Sontag og Marguerite Duras. Og Woolf, selvfølgelig. Øynene lyser opp

av begeistring i samtale om litteraturen hun leste da.

– Jeg trodde de bøkene var noe som tilhørte den tiden, men jeg har begynt å snuse på dem igjen. Jeg blir forelsket i både nye og gamle bøker, jeg har en liste som endrer seg hver uke. Hvis du ikke har lest *Elskeren* av Duras, tenker jeg at det er en herlig bok å ha til gode.

I samtalen om hva som er en god bok, kommer det fram at litteraturen går på tvers av alle aldre. For Ullmann er det derfor ikke noe poeng i å gi egne boktips til studenter.

– Studenter er voksne mennesker. Jeg tenker man kan være 55, som jeg er, lese om et ungt menneske i 20-årene og kjenne igjen opplevelsen av å være kastet ut i den avgrunnen eller overgangen. **UD**

## FEM KJAPPE

### Beste filmen du har sett?

– *Smaken av kirsebær* av Kiarostami.

### Fineste ferieminne?

– Det må være somrene hos faren min. Han hadde hus på Fårö i Gotland. Jeg var der hver sommer fra jeg var 5 til jeg var 40, da han døde.

### Hva slags musikk hører du på?

– Alt fra Leonard Cohen til Chopin.

### Har du noen du ser opp til?

– Jeg lærer mye av de to barna mine på 18 og 31. De er så utrolig smarte, og jeg beundrer dem veldig.

### Favorittbok?

– Da må jeg si en trilogi som alltid har betydd masse for meg. *Barndom, Ungdom og Gift* av Tove Ditlevsen.



8000  
STUDENTER  
VELGER 3T

STUDENT  
RABATT!

STUDENTUKER!

Prøv 3T gratis  
15. - 28. august!

Med forbehold om endringer

TREN GRATIS  
TIL 1. OKTOBER

BLI MEDLEM NÅ!

SCANN  
KODEN OG  
BLI MEDLEM  
I DAG!



Gratis trening til 1. oktober - Ingen innmeldingsavgift - Gratis 3T-sekk

Tilbudet gjelder t.o.m. 3. oktober 2022. Gjelder alle nye medlemskap med 12 betalende måneder, i tillegg til ungdomsmedlemskap (3 betalende måneder). Bli 3T-medlem på 3t.no.

3T TRIM  
TRENING  
TRIVSEL  
www.3t.no #3ttrening

# Anden smaker som om den nettopp har vraltet ut fra dammen

Jossa leverer Trondheims beste budsjettmiddag.

TEKST OG FOTO: Gastronom og Herbamare | ILLUSTRASJON: Frida Bjerva



Miljø: 5  
Service: 6  
Meny: 6  
Mat for pengene: 5  
Total: 6

Ikke at det er noen overraskelse. Spisestedet i Bergs gamle maskinhall på Lilleby drives av gjengen bak Credo – en restaurant som har opplevd et dryss av Michelinstjerner. En type etablissement som til tross for sin velfødde maskot ikke er kjent for rause porsjoner.

Det samme kan sies om Jossa. Tallerknene foran Gastronomat og Herbamare er ikke velfylte, men smakene på hovedrettene er det lite å si på.

– Denne anden smaker som om den nettopp har vraltet ut fra dammen. Saftig og god, doserer Gastronomat mens

han tenker tilbake på en andemiddag i Polen.

Brokkolien som akkompagnerer retten er et sted mellom sakkosekk og medisball, hverken hard eller myk. Herbamares tartar er derimot litt tam.

– Kjøttet smaker ikke mye, men løken og sausen gir retten bein å gå på, konstaterer kritikeren og speiler seg i betonggulvet.

## Selbu blå eller Castello blue?

Lokalet minner om en ungarshybel à la luksus med sine mørke vegger og st-ålrørstoler. En singel lagerleders uoppnåelige drøm!

Gastromat skotter på en glad gutt i en svart t-skjorte flankert av en kvinne ikledd en kjole som lett hadde

passet inn på amandaprisutdelingen. Herbamare er mer interessert i dessertene som blir bragt på bordet av en smilende servitrise: brøduppuding og ostetallerken.

– Blåmuggosten smaker Castello blue, forklarer Herbamare med kjennermine.

## En essensiell ingrediens

Resten av tallerkenen er fylt opp med to skorper bruschetta og noe Gastronomat mener er brie. I brøduppuding spiller selve brødet annenfiolin. Her er det blåbær og rømme som holder taktstokken. Og den svinger de til gangs.

– Det er smør i puddingen, sier Herbamare med andakt i stemmen.

– Maten her er fantastisk, men det er vel små porsjoner for store gutter, slår Gastronomat fast.

Jossa  
Ladeveien 9 på Lilleby

Vi spiste: And, tartar, brøduppuding og ostetallerken.

Pris: 160–240 kroner for en hovedrett.

Studentrabatt: Nei

Klientell: Spenner fra svelt slask til stivpynta påfulgl.

Innsidetips: Spis flere retter for å bli mett.



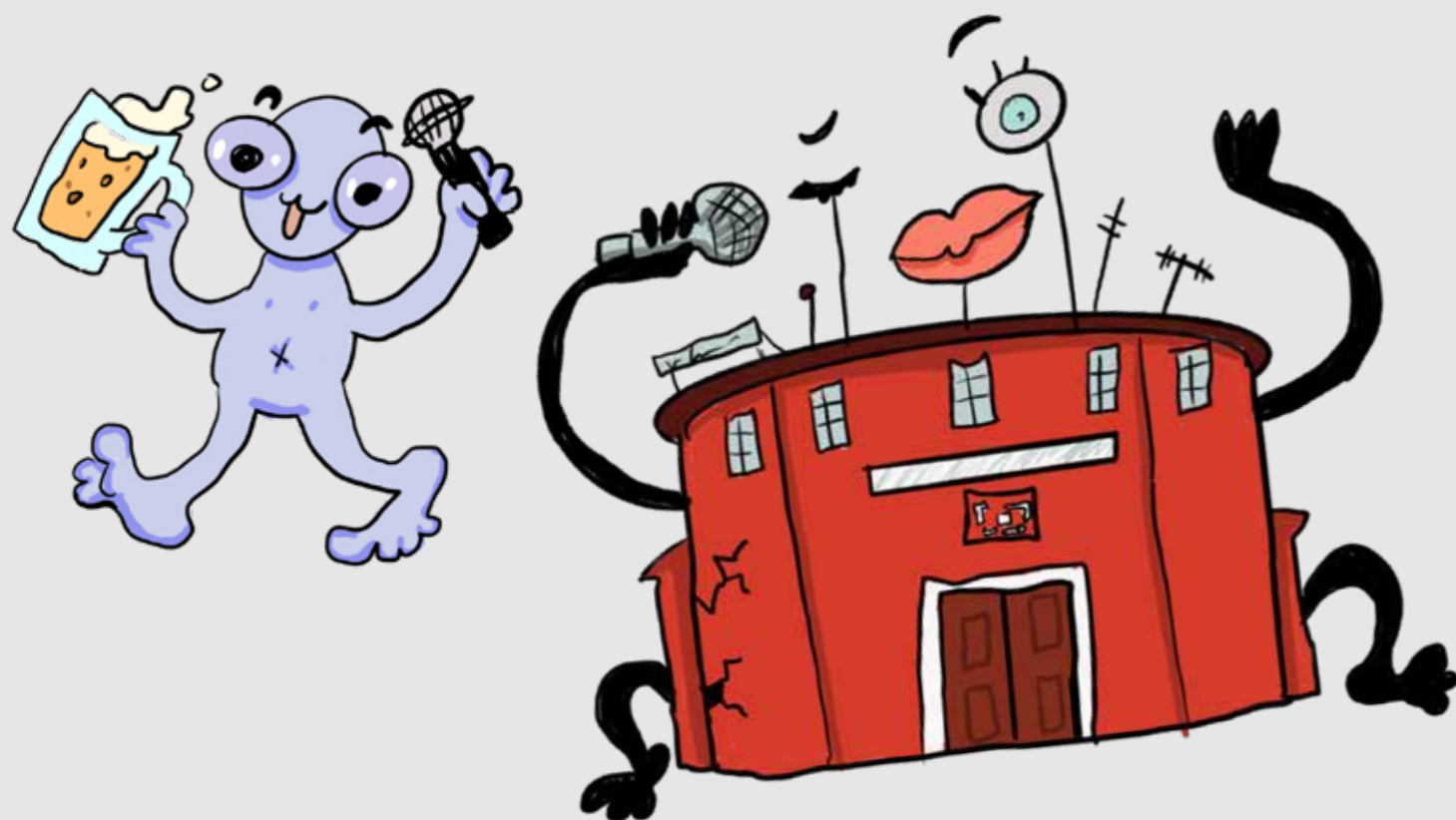


# Splitter pine og fire pils, takk

## EN GUIDE TIL BYENS MUSIKALSKE LYSLØYPE

Tørster sjelen fremdeles etter flere live-opplevelser etter en yrende festivalsommer, eller er du bare ny student på utkikk etter noe å gjøre en fredagskveld? Trondheim har noe å tilby for enhver.

TEKST: Hannah Kleiven og Tina Løvås | ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen



### Lokal

Opp igjennom årene har det vært vanskelig for andre sjangre å være trekkplaster til rockens hovedstad. Men Lokal har fått blod på tann og ønsker å bringe elektronika- og klubb-scenen opp av undergrunnen og inn i strobelyset, selv om klubben teknisk sett fortsatt befinner seg i kjelleren. Er du én av de som under isolasjon hoppet på DJ-bølgen og begynte å klimpre rundt på Pioneer-brettet? Eller bare en som elsker å riste løs på dansegulvet, klebret fast til svette kropper i ren eufori? Gjennom både husholdsnavn i bransjen og oppadgående DJ-kollektiv får du på Lokal servert alt fra tekno via jungle og house til UK garage, med garanti for høy festfaktor. Er du én av de mer eksperimentelle typene, kan du også sjekke ut Tørstere torsdag, hvor nye fjes i spillet får frie tøyler bak DJ-bordet. Trenger du en pause mellom slagene, er det bare å gå opp i baren og nyte en pils eller Pornstar Martini. Uansett er det verdt å ta en tur til byens heteste bar.

### Good Omens

Hvis mamma pakket bagen din med D&D, et utslitt eksemplar av *Sandman*, *Ringenes Herre*-trilogien på DVD og en gammel Ipod full av progressiv metall, ja, da er Good Omens ditt hjem borte fra hjemme. Good Omens er Trondheims rockebule. Svett og intimt, men med en rolig og inkluderende atmosfære og masser av grom hardrock og metall i alle mulige former på stereo. Og alle vet jo at metallfolk er fine folk (som regel, i hvert fall). Innimellom får du også konserter med band som Through the Canopy (23. september, sammen med Bludozer) og Overhead sammen med Ballbreakers (22. oktober).

### Kafé skuret

Langs Nidelven, stille over Fosenkaia med vakker utsikt over gamle trebåter, finner du et gult skur som etter solnedgang forvandles til et mekka for konsertliv. Selv for en innfødt trønder har Kafé skuret vært en skjult perle i lang tid, men når du først har nytt en pils til 49 kroner i solsteiken, blir det fort en stamplass. Som resten av Trondheims kulturliv har også dette gamle båtskuret virkelig skrudd opp gassen i sommer gjennom konseptet Rockestrom. Her har en fått presentert trondheimsmusikere en tror vil prege norske topplister i tiden framover, som Fargeblind, Waste a saint og Nea & the regulars, etterfulgt av DJ-sett. Er du på utkikk etter artister du om to-tre år kan imponere med å si at du «så dem før de ble kjent», er du altså kommet til rett plass.





### Verkstedhallen

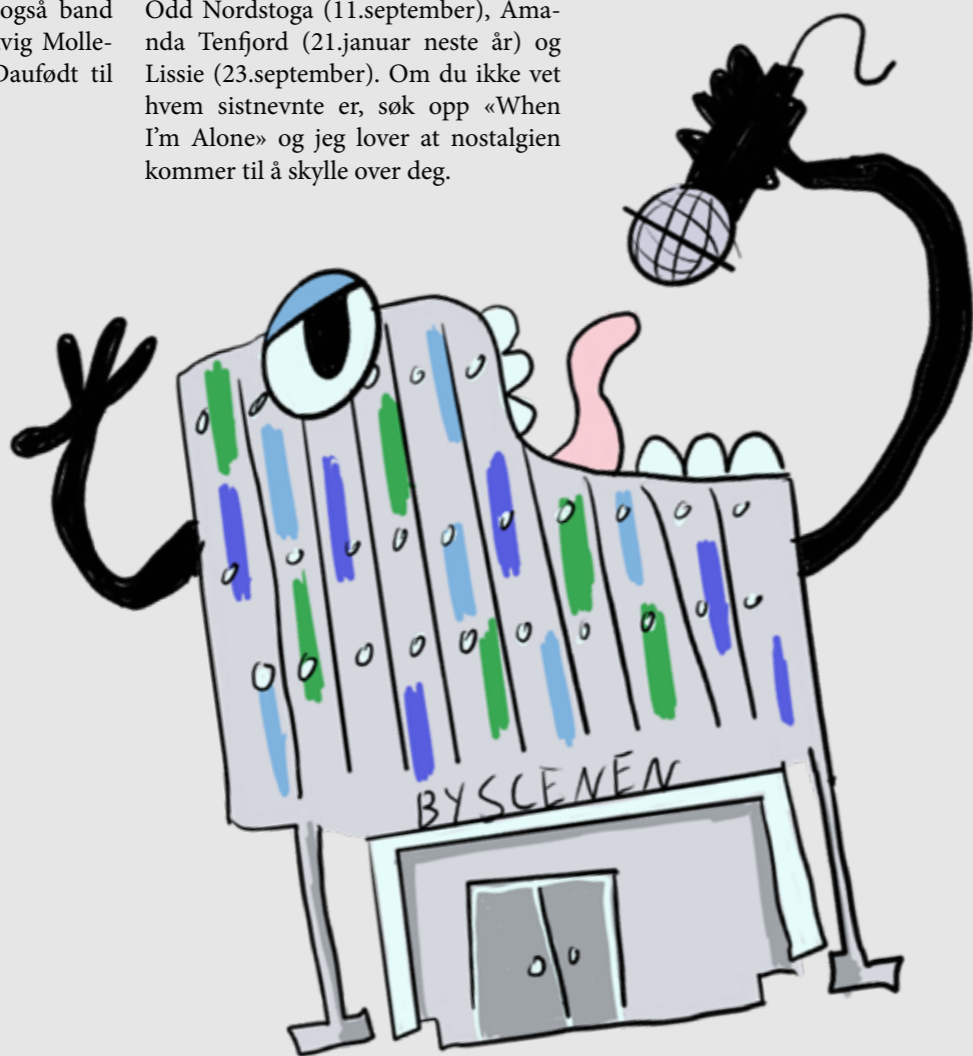
Verkstedhallen er et ombygd bilverksted på legendariske Svartlamon som er gjort om til en av byens beste rockescener. Kapasiteten er på cirka 600, men lokalet er overraskende intimt og oftest med glimrende lyd. Her passer alle inn, men skulle du ha dreads, piercing, ymse tribal-tatoveringer og mer enn ett Motorpsycho-album i samlingen, passer du nok ekstra godt inn. Punk, progrock, hardrock og hardcore står på plakaten framover, og vi gleder oss enormt til å se selveste The Cynics (21. september, sammen med Kulta Beats), Ida Maria (23. september), Brutal Kuk og Polardegos (8. oktober), Bonneville (20. oktober), Vreid og Audrey Horne (21. oktober) og ikke minst Los Plantronics og Quarter Wolf (22. oktober) i høst. I løpet av vinteren kommer også band som Sahg, Wonk Unit, Hedvig Mollestad Trio, Senjahopen og Daufødt til Verkstedhallen.

### Byscenen

Som Trondheims ekvivalent til Oslo spektrum, før Trondheim spektrum slo rot, er det på Byscenen du opp gjennom årene har fått servert de litt større navnene, som blant annet Motorpsycho, Team Me, Veronica Maggio og Kvelertak. Med kapasitet på rundt 750 personer i publikum plassert rett overfor Trondheim torg, får en storskala konsert i intimt format og et utvalg av alle sjangre representert. På grunn av Trondheims yrende kulturliv og raskt voksende arsenal av musikksener kan det dessverre føles som at Byscenen er i ferd med å bli litt utkonkurrert på markedet. Likevel er det én av Trondheims største scener og på semesterets plakat vil du finne noe for enhver. Blant annet The Zombies (7.september), Skambankt (8.oktober), Odd Nordstoga (11.september), Amanda Tenfjord (21.januar neste år) og Lissie (23.september). Om du ikke vet hvem sistnevnte er, søk opp «When I'm Alone» og jeg lover at nostalgien kommer til å skylle over deg.

### Antikvariatet

Rett ved siden av Gamle bybro, i hjertet av Bakklandet, finner vi Antikvariatet. Med kulturarrangement så å si hver dag og et intimt lokale som slår ut cocktail-effekten for fullt, er det den perfekte plassen for første deit etter litt tinderblainng, eller for en rolig pils med faddergruppa etter en svett velkomsthelg. Høstens program består blant annet av Paper Crown (27. august), standup gjennom Vorsdag (1. september), Laupsa Lokomotiv (2. september) og This Frontier Needs Heroes (7.september). Personlig anbefaling, utover pils på kvelden, er husets toast med litt bossa nova på anlegget en rolig formiddag.



### Trykkeriet

Trondheims nyeste konsertscene befinner seg i det gamle trykkeriet til Arbeider-avisa, rett ved Moskus bar (som også er verdt å stikke innom). Trykkeriet byr på både teater, DJ, impro og konserter, og kan minne litt om Sentrum scene i Oslo, med en intim bar og scene og en generelt avslappet stemning. Nyt en øl eller tre og finn godstemningen i høst med Susanna (15. september) eller ta på danseskoa til Pikekyss (24.september). Puss støvet av Stetson-hatten, knyt lisseslipset og møt opp når Sam Outlaw kommer (3. oktober) eller juster blyantbarten, finn fram Dickies-buxsa, Converse-skoene og indie-rockefoten til Spielbergs (29. oktober).

### Studentersamfundet

Ah, Samfundet, studentenes hjem. Her sitter årtier med blod, svette og tårer i veggene, da Samfundet er studentbyen Trondheims sjel. Samfundets scener, Klubben, Knaus og Storsalen, huser alle sjangre, samt både store og små artister og band. Med andre ord: På Samfundet er alle velkomne. Bart, skinnvest og mokkasiner (også kjent som trønderbunad)? Bare kom. Islander, cargobukse og fotformsko? Velkommen skal du være. Indøk-uniform med Polo-skjorte og perleøredobber? Samfundet har plass til deg også. I høst kan du oppleve selveste Honningbarna (25. august) i Storsalen, This Daze (27. august), Kakkmadafakka (9. september), Jonas Alaska (16. september), Iris (14. oktober), TØFL (20. oktober) og Astrid S (21. og 22. oktober) på Samfundet. Og det beste av alt: Hvis du vil påvirke hvilke artister som skal spille på Samfundet, eller hvis det brenner i frivillighetssjela og du bare vil delta på noe, så er det opptak i de mange gjengene på Samfundet ved starten av hvert semester.



### Tyven

Ønsker du å unngå å gå hjem søkkvåt fra dansegulvet ved soloppgang, men er på utkikk etter en litt roligere aften fortsatt i elektronisk atmosfære? Da er Tyven, rett borti gata for Lokal, plassen for deg. Med trøffelchips og oransjevin akkompagnert av elektronika sitter Tyven høyt på hipstertrona, så vær forberedt på litt stive priser krydret med en smule pretensiositet. Likevel loves fortsatt klubbstemning, festfaktor og hyggelige omgivelser, med DJ-sett både fredag, lørdag og de fleste søndager – dog med en mer definert bølgebris og rolig-pils-på-stranda-type følelse. Av og til kan du også få med deg intimkonserter, som Ultraflex 20. oktober.

### Dokkhuset

Ved siden av Solsidens lange bar- og restaurantrekke finner du Dokkhuset Scene, som fort kunne blitt et litt pretensios, kaldt sted for byens kulturelite. Heldigvis er det svært få trøndere som er særlig pretensiose av seg. I stedet har byen fått en ekstremt hyggelig og intim scene for jazz, kammermusikk, folk, world music og alt imellom. Konserter salen rommer drøyt 200 (sittende) publikummere. Det blir ofte rift om billettene, så her gjelder det å følge med. Det er også her man ofte kan få oppleve nye, lokale musikere fra NTNUs ulike musikkstudier. Konsertprogrammet i høst er fullspekket med kjente og ukjente artister, men noen av høydepunktene er Jojo Djerdi Quartet (28. august), Marthe Valle (1. september), Unni Boksasp Ensemble (2. september), Arild Andersen Group (12. september), Trondheim Kammermusikkfestival/Kamfest (20.-24. september), Audun Kleive og Jan Bang (5. oktober), Theo Croker (8. oktober) og Beady Belle (12. november).



# MERCH CUTS – HVA SKAL ARTISTENE LEVE AV?

Trodde du at alle pengene gikk til artisten når du kjøpte en band-t-skjorte? Da må du tro om igjen.

TEKST: Janina Wildermuth | ILLUSTRASJON: Serena Guler

Hvor kjøper du merch? På konsert, på nett eller kanskje i en butikk? Mange ønsker å handle der hvor artistene til slutt får mesteparten av pengene selv. Lenge trodde man at det å handle på konsert var best for å støtte artistene, men da visste man ikke om merch cuts.

Merch cuts er ekstrakostnader enkelte konsertlokaler krever for å selge merch etter konserten på stedet i tillegg til leie, bemanning og alt annet artistene betaler for. Ifølge Andreas Feen Sørensen fra Norske kulturarrangører er det i Norge ofte snakk om 10 til 15 prosent av inntektene de får fra salg av merch. I Storbritannia kan det være opp til 25 prosent.

De aller fleste involverte i musikkbransjen er kjent med merch cuts. Det virker å være en ny normal som er kommet for å bli. Likevel kan det virke ufølsomt overfor artistene. Særlig etter to år med pandemi, da den

eneste inntekten var strømmetjenester som ikke betaler artistene ordentlig.

## Som et slag i fjeset rett etter korona

Det er ikke lenge siden artistene mistet alle inntekter som holdt dem gående. Under koronapandemien var konserter forbudt, men det er det som betaler regningene. Nå i postkoronatiden er festivaler og konserter tilbake. Samtidig har merch cuts blitt mer og mer vanlige hos konsertlokaler.

– Det er ikke uvanlig at spillesteder organiserer og bemanner en salgsbod med merch i forbindelse med en konsert. Da enes man om en prosentsats og ikke en fast sum, sier Andreas Feen Sørensen fra Norske kulturarrangører.

Hvis bandet eller artisten selv ønsker å bemanne en salgsbod eller en stand,

kan de ofte slippe unna kostnadene. På festivaler er det mest vanlig at det er festivalen selv som organiserer salg av merch, og da blir man enige om at festivalen tar en prosentsats av inntjeningen, skriver Sørensen.

I Norge virker det altså ikke som et stridspunkt mellom musikerne og konsertlokaler. Men når vi ser på engelskspråkelige land, har det blitt en heftig debatt. Det australske metallbandet Alpha Wolf uttalte seg på konsert om at de må betale 20 prosent i merch cuts. Da oppfordret de tilhengerne til å heller bruke pengene sine på en t-skjorte enn øl, slik at bandet i hvert fall litt kunne få penger av salget.

På begynnelsen av året begynte den britiske organisasjonen Featured Artists Coalition (FAC) å liste opp konsertlokaler som ikke tar merch cuts. De kaller det for «100% Venues». På listen står det 442 konsertlokaler som sier at de ikke tar ekstrakostnader for salg av merch. En slik liste finnes ikke for norske konsertlokaler.

FAC har opparbeidet seg et visuelt bilde som viser hva pengene du betaler artisten går til. Ifølge deres beregning får en artist kun 25 prosent av pengene dine når du kjøper en t-skjorte.

## Ulike tilbud i Trondheim

Man kan kanskje bli skuffet av å få vite at pengene man bruker under en konsert heller ikke går i sin helhet til artisten. Det var kjent at ved kjøp av merch via nettbutikker som ikke er eid eller driftet av artisten, så tar nettbutikken eller distributøren en del av salget for organisering og gjennomføring. Slik er det også på konsert.

Under Dusken har spurt noen av de mest populære konsertlokaler i Trondheim om de tar merch cuts, og om hvor mange prosent det er.

Ole Henrik F. Karlsen, arrangementssjef hos Byscenen, hevder å aldri ta merch cuts, og ser bort fra hva andre gjør.

– Vi synes det er en uting at konsertlokaler skal ha en prosentandel av artistenes profitt. I tilfellene hvor et band ikke stiller med eget salgspersonell, er vi behjelpelige med å finne selgere, vanligvis fra vår faste stab. Honorar til disse avtales i forkant og betales av artist, sier Karlsen.

Det ser annerledes ut hos Roger Stokke, salgs- og arrangementansvarlig hos Trondheim spektrum. De tar merch cuts, men ønsker ikke å offentliggjøre noen tall.

– Våre kommersielle avtaler er ikke noe vi går ut med. Dette er avtaler mellom oss og arrangørene, management og artister som ikke er



offentlige, og det vil variere hvorvidt vi bistår disse med merch-salg eller ikke, forteller Stokke.

Olavshallen tilbyr også bemanning og krever en andel for arbeidet.

– Vanligvis er det artistene selv som selger merch, men vi kan få en andel hvis vi bidrar med lokalisering, selgere og så videre. Andelen kan variere ut i fra vårt bidrag, omfang med mer, sier Jens Storli, programsjef i Olavshallen.

De har i tillegg en avtale med en platebutikk i samme hus.

– Vi ønsker primært å legge salg av merch til Crispin, platebutikken i Olavshallen. Når merch legges til platebutikk, kan man også selge mer fra andre artister som kan være interessante for konsertpublikum. Dette er en modell som er vanlig på større kulturhus i Europa, fortsetter Storli. **UD**

*Under Dusken har forsøkt å kontakte diverse artister, men de har ikke besvart henvendelsene.*

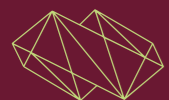


FOTO: Faksimile fra Instagram



# Kjære student! Velkommen hjem

Trondheim er ikke det samme uten deg



STUDYTRONDHEIM



## The Kooks – *10 Tracks to Echo in the Dark*

Et album som minner om en kuldslått suppe: Ikke noe man egentlig har lyst på, men man hører på det likevel.

TEKST: Janina Wildermuth | FOTO: AWAL Records

Klassisk, godt, men ikke sterkt. «Connection», den første singelen, er en typisk The Kooks-kjærlighetslåt der man enkelt kan synge med refrenget. En poplåt som kunne ha fungert like godt i 2015, og som får lytterne til å vugge hodet i takt.

«Cold heart» kunne ha vært to forskjellige låter. Den starter som en vanlig poplåt, men etter tre minutter blir den til noe annet. Plutselig blir The Kooks drømmende og tenksomt som en gammel Coldplay-låt. Låten får en helt annen følelse der pusterytmen vår går saktere og barnekoret slynger oss til en annen planet. Denne delen er mye sterkere og kunne ha fanget enda flere lyttere som alenstående låt.

Må vi snakke om resten? Kanskje om «Sailing on a Dream». Dette er et litt mer spennende forsøk på å gjøre noe annet enn hva det britiske boybandet er kjent for. Luka Pritchard, frontmannen, pustesynger teksten. Det er ikke det minste erotisk, men tungt og mislykket. Det eneste positive er at gitarene her får være litt mer rockende, og de blir til og med akkompagnert av en saksofon og syntbølger.

«Beautiful world» er en typisk radiolåt. En låt som ikke i det hele tatt passer til situasjonen vi befinner oss i. Hvem kan seriøst fortsatt si at hen er glad for å leve i verden slik den er nå? I tillegg sniker plutselig stemmen til Milky Chance seg inn i låten. Offbeaten gir allerede et hint av at dette er et samarbeid, men mer av denne featuren ønsker jeg ikke å høre. De passer ikke særlig godt sammen, verken tekst eller stemmer.

Låten «25» er som å komme tilbake til The Kooks' ekte sound etter en liten utflukt. En klassisk og vellykket låt som igjen dessverre handler om en jente som gråter. Alle fangirls blir sikkert fullstendig tilfredsstillt, men noen nye tilhengere får bandet derimot ikke.

Albumet er perfekt som bakgrunnsstøy, men ikke som noe mer. The Kooks har vært i bransjen lenge og kunne gjerne eksperimentere mer. Noen av låtene vil du sikkert høre på mange spillelister, men du trenger nok ikke å huske navnet deres, for til syvende og sist høres alle like ut.



## Kendrick Lamar – *Mr. Morale & The Big Steppers*

Kendricks femte studioalbum er et massivt motsvar til de som leter etter det perfekte forbildet.

TEKST: Magnus Rygge | FOTO: PG Lang, Aftermath, Interscope

Kendrick Lamar har de siste årene gjort seg bemerket som hiphopens aller viktigste historieforteller. Musikken hans har alltid vært preget av en dyp ransakelse av seg selv og sine nærmiljøer, tett knyttet til fortellinger om svarte amerikaneres opplevelser med fremmedgjøring, rasisme, fattigdom og store samfunnsforskjeller. Med *Mr. Morale & The Big Steppers* forsøker han å frigjøre seg fra sitt heltekompleks.

*Mr. Morale & The Big Steppers* er, som det meste annet Kendrick har laget, viktig. Gjennom hans historier får vi utenforstående et helt nytt sett med perspektiver på livet til svarte amerikanere og deres kamper. Denne gangen møter vi en nedbrutt og sliten Kendrick, lei av å bære verden på sine skuldre.

«One protest for you, three-sixty-five for me» synger han på «Saviour». De sosiale forskjellene som verden får se tydelig gjennom media nå og da, er noens hverdag. Og på *Mr. Morale & The Big Steppers* forsøker Kendrick å formidle hvordan denne hverdagen gjennom generasjoner har brutt ned ham selv og så mange andre, til det punktet der det kan kalles et felles traume i den afroamerikanske befolkningen. Dette formidles tydeligst på det bekmørke og fantastiske nest siste sporet «Mother I Sober».

*Mr. Morale & The Big Steppers* viser også et stort overskudd i inspirasjon når det kommer til produksjon og instrumentasjon. Albumet har alt fra kaotiske, abstrakte og tunge låter som «United in Grief» og «Worldwide Steppers», til groovy og melodiose låter som «Die Hard». Alt fungerer bra, selv om noen av de mer abstrakte arrangementene tidvis kan være litt tunge å lytte til.

Det finnes så mange flere eksempler på hvorfor *Mr. Morale & The Big Steppers* er et fascinerende, oppslukende og viktig verk i vår kaotiske samtid. Det er så mye innhold, referanser og historier pakket inn at man kan bli fullstendig overveldet og bare få med seg overflaten. Det endrer likevel ikke det faktum at det er et uhyre bra hiphop-album, og bør sjekkes ut av alle som bare er en smule nysgjerrige.





### Florence and the machine – **Dance Fever**

Det er få band igjen fra 2010-tallets topplister som fortsatt holder det gående. Florence og hennes utrolige maskineri er ett av dem.

TEKST: Tina Løvås | FOTO: Universal Music/Polydor Records

I en musikkverden som sårt tørster etter nye impulser og originalitet, serverer Florence and the Machine den samme gamle visa. For *Dance Fever* er absolutt ikke noe nytt fra britene, og føyer seg lett inn i rekka av deres stadige voksende arsenal. Men hvorfor skrive boken på nytt når en allerede har suksessoppskriften i boks?

*Dance Fever* er nemlig akkurat det en ønsker fra Florence and the Machine. Dansbare rytmer, Welch sin unike vokal som umiddelbart fanger oppmerksomheten og lyrikk som holder deg igjen til både to, tre og ti gjennomlyttinger. Akkurat det de i 2009 høstet pris og ros for med deres debutalbum *Lungs*.

På lik linje med så og si alt annet utgitt de siste to årene er dette tydelig et pandemialbum, laget i et omfang av krig, sykdom og lidelse. Florence bruker denne konteksten til å utforske sitt eget forhold til artistlivet, og hvordan berg-og-dal-banen hun har befunnet seg i fortsetter å rulle etter nesten 15 år i bransjen. Uten stopp. Selv om hun i 2018, etter *High as Hope*, sa at det skulle være stopp. Men som hun selv har sagt, drukner en rett og slett i sin egen kreativitet.

I sin helhet føles *Dance Fever* som en intern drakamp i Florence mellom å fortape seg i dansen og å finne redningen i musikken. Det hele blir en uendelig syklus hun spør seg selv om hvordan hun skal komme seg ut av. Som hun synger på «Choreomania»: «I just kept spinning and I danced myself to death», samtidig som hun på «Free» finner redningen fra sin egen psyke ved å slippe seg løs i dansen. Hennes egen redning er også hennes bane.

Selv om Florence er kjent for å være personlig i tekstene sine, er nok *Dance Fever* et av hennes mest utleverende og ambisiøse verk til nå. Og det er rett og slett umulig å ikke forelske og fortape seg selv i det.



### Maggie Rogers – **Surrender**

Albumet er en hyllest til kjærligheten i pandemiens tid. Dette er intens, sterk, utfordrende og forfriskende god alt-rock. Nam!

TEKST: Hannah Kleiven | FOTO: Capitol Records

*Surrender* er Maggie Rogers' andre album etter 2019-ørraskelsen *Heard It In A Past Life*, som førte til både Grammy-nominasjoner og et kredibelt indiefolk-rykte. Den plutselige stjernestatusen og den påfølgende headliner-turnéen satte også sine spor. Rogers ble utbrent, gikk under jorden (eller, flyttet hjem til foreldrene) og meldte seg like godt opp til fag ved prestisjetunge Harvard.

Men så stupte verden inn i en pandemi som skulle vise seg å bli et kreativt vendepunkt for henne. Mens debutalbumet var folkete, elektronisk og hipt, virker hun tryggere, sterkere og mer selvsikker på *Surrender*. Det er følsomt og stort, såvel tematikken som produksjonen og arrangementene. Det er øyeblikk her hvor hun virker tom, så tom at alt som er igjen er å skrike, før hun i neste øyeblikk henter seg inn igjen og fremstår som en moden og reflektert låtskriver med all verdens selvtillit.

Fra åpningssporet, «Overdrive», som handler om den skjøre, vakre ungdomskjærligheten, via «That's Where I Am», som like gjerne kunne vært storylinen til din neste romcom-favoritt, viser Rogers seg fra en Alanis Morissette-sint, radiovennlige side. Singelen og en av de mer popete låtene i dette snodige kjærlighetsbrevet til verden er «Want Want», som handler om en jente som deiter en av musikerne i bandet. «Shatter» handler om at verden endrer seg, men hun bryr seg ikke. Dette er emo og dødsangst, pakket inn i et 80-talls lydbilde. Genialt.

Uansett, albumet er en glad-trist berg-og-dal-bane, et koffeinkick og lydsporet til en ny forelskelse. Ved å gå bort fra folk-uttrykket til fordel for et mer alt-rock-lydbilde fremstår Rogers som det litt bøllete søskenbarnet til Fiona Apple, eller en Alanis Morissette for en ny generasjon, og det kler henne.

Rogers har med *Surrender* skrevet en hyllest til kjærligheten i angstens tidsepoke, svøpt inn i et avhengighetsskapende, snasent alt-rock-teppe. Takk for følelsene, Maggie.



### Calvin Harris – **Funk Wav Bounces Vol. 2**

Mer som en sommer i Nordland enn California.

TEKST: Even Kaushik | FOTO: Columbia Records

I 2017 var *Funk Wav Bounces Vol. 1* sommerens lydspor for mange. Derfor var det en gledelig nyhet at den britiske produsenten nå, fem år senere, skulle komme med oppfølgeralbumet. Der volum én gav assosiasjoner til sommer, sol, pils i park og bading, minner volum to mer om tretten varmegrader, gråe dager og regnjakke for å holde det verst tenkelige været på avstand. *Funk Wav Bounces Vol. 2* er uten tvil et sommeralbum, men det passer nok bedre for en sommer i Salten enn i San Francisco.

Albumets 14 låter er alle flott produserte og har en gjennomgående klang av funk og disco. Det er ingen dårlige eller kjedelige låter på albumet, men helheten er svært repetitiv og forglemmelig. Man kunne lett ha hatt albumet gående i bakgrunnen på en hagefest uten at noen hadde blitt sinte, men det er heller ingen store øyeblikk som gjør at man legger ekstra merke til musikken. Volum én var fylt med slagere som «Slide», «Prayers Up», «Feels», og «Heatstroke». Volum to har, vel, ingen.

Store navn som 21 Savage, Dua Lipa, Justin Timberlake, Snoop Dogg og Pharrell Williams gjester flere av låtene, likevel virker det som om dette er prosjekt som er lagd kun for å bli lagd. *Funk Wav Bounces Vol. 2* er dessverre gjennomgående sjelløst og ender opp som ett av Harris' svakeste album i hans ellers sterke diskografi. «New To You» skiller seg noe ut med en behagelig instrumental av soul blandet med funk-bass og strykeinstrumenter. I tillegg er vokalen til Normani og Tinashe søt som ananasen i en piña colada, mens Migos' Offset står for kokosen og rommen gjennom et sterkt kjærlighetsvers.

På lik linje med *En midtsommersnattsdrøm* er dette et album man godt kan tenke seg at bare var en drøm, og kanskje skulle det ha vært sånn, spesielt med tanke på kvaliteten Harris leverte i 2017.



### Perfume Genius – **Ugly Season**

Et dystert dypdykk i utenforskap.

TEKST: Aksel Henrik Lessum | FOTO: Matador

Mike Hadreas har under artistnavnet Perfume Genius i over ti år skapt vakker og hjerteskjærende artpop. I hans nyeste album går han en dystrere, tyngre og mer eksperimentell retning mens han utforsker de dype urolighetene rundt skeiv tilværelse, sin egen traumatiske fortid og ønsket om å leve på egne premisser.

*Ugly Season* er eksperimentell artpop fullt ut. Med bare én virkelig fengende låt, halvironisk kalt «Pop Song», setter albumet fokuset på den mørkere og mer ubehagelige siden av sjangeren. Hadreas bruker sin hviskende og skjøre stemme aktivt som instrument. Stemmen hans smelter inn i instrumenteringen og skaper en intim, men ukomfortabel stemning. De mange lagene med ordløs synging over atonale og dissonante instrumenter kan tidvis minne om lydsporet til en skrekkefilm.

Hadreas er sparsommelig med tekstene sine, men den lyrikken vi får, er pakket med følelser og symbolikk. Det sentrale temaet virker å være å unnsnippe rammer. I introlåten «Just A Room» ønsker Hadreas å dra med seg en partner til et sted uten bestemte mønster, et rom der de kan. Mens i låten «Herem» trygler Hadreas sin partner om å frata ham hans navn, som kan vise til et ønske om å bli fri fra sin fortid eller kjendisstatus.

*Ugly Season* er en blanding av det stygge og det vakre. Låten «Pop Song» gir oss pene strenger og romantisk lyrikk om å hengi sine kropper til noe større enn seg selv. Mens låten «Hellbent» gir deg en voldelig vibrerende bass og noe lignende lyden av en tannbor, akkompagnert av en fortelling om Hadreas sin traumatiserende fortid som fattig rusmisbruker.

I midten av albumet blir man møtt av instrumentalen «Scherzo», en kaotisk og forvirrende låt som forsterker motivet om utenforskap. Avslutningslåten «Cenote» er også en instrumental som speiler «Scherzo». Men denne gangen er instrumentalen behagelig, forsiktig og vakker. Låten kulminerer i seirende orgeltoner som gir håp om at man kan finne det rommet man trenger.



Fra utgave 10 i 2002. Også for 20 år siden lurte de på hva SAIH-tierne gikk til.

aktivistsidene

## Tjue kroner gjør underverker

Hvert år får SAIH inn 3,5 millioner i tjuekroninger fra norske studenter. Trondheimsstudentene står for en stor del av denne summen, men vet du noe om hvor pengene dine havner?

AV MARGRETHE ASSEV  
assev@underdusken.no

Norske studenter kan velge om de vil betale tjue kroner til SAIH gjennom semesteravgiften. De fleste betaler, men få vet hva pengene går til.

– SAIH er en bistandsorganisasjon drevet av og for studenter, sier Dina Nilsen, leder for SAIH Trondheim.

Hun opplyser at organisasjonen ikke har egne program, men støtter prosjekter som er drevet av lokale krefter. Prosjektene må dreie seg om høyere utdanning, men også kvinnesentre og AIDS-forebyggende arbeid mottar midler fra organisasjonen.

### Politivold og knebling

Som eksempel på et av SAIHs samarbeidsprosjekter fremhever Nilsen ZINASU, som er Zimbabwes nasjonale studentorganisasjon.

– Regjeringen i Zimbabwe er redd for studentenes innflytelse og prøver å presse dem ut av universitetet ved å øke semesteravgiften med 3000 prosent, forteller hun og legger til at SAIH hadde besøk av studenter fra Zimbabwe i vår. Flere av de tilreisende studentene hadde opplevd politivold og frarøving av yringsfriheten.

### 10+10=100

Av de 3,5 millionene SAIH råder over, kommer 650 000 fra trondheimsstudentenes lommebøker. I tillegg til de tjue kronene fra hver student, femdobler departementet for utviklingssamarbeid (NORAD) beløpet. Dette utgjør en svimlende sum på 16,7 millioner kroner.

Men kan SAIH garantere oss at alle disse pengene kommer fram?

– Ja, mener Signe Aanby, leder for SAIH



VELGJØRENDE KRONER: SAIH-leder Dina Nilsen ønsker seg en bedre verden, og synes 20 kroner til SAIH er en god start. (Foto: Anders Aasbø)

sentralt. Hun forteller at organisasjonen har fire ansatte som er ansvarlige for henholdsvis Sør Afrika, Zimbabwe, Nicaragua og Bolivia. Disse følger opp prosjektenes regnskapsrutiner, som etter krav fra NORAD er svært strenge.

– Dersom prosjektene ikke kan stille med budsjett eller regnskap, får de heller ikke noe utbetalt, fastslår hun.

### Studenter kan påvirke

Signe Aanby innrømmer at noen prosjekter har vært vanskelige å gjennomføre, og at utbetalingen har stoppet opp som følge av det. Hun framhever at studentene som bidragsytere har muligheter til å påvirke

hvilke prosjekter som skal støttes, og ramser opp alle organisasjonene som er tilknyttet SAIH. Blant dem er Norsk Studentunion, som representerer 65 000 studenter.

– Dessuten er det høyeste student-drevne organet ved hvert lærested, i NTNUs tilfelle Studenttinget, medlem. Studentene har store muligheter til å legitimere aktiviteten vår, mener hun.

Aanby understreker likevel at SAIHs sentrale styre til syvende og sist bestemmer prosjektene.

### Etterlyser engasjement

SAIH Trondheim er et lite lokallag på tjue

medlemmer. Nilsen forteller at de har åpne møter der de jobber med ulike temaer. I vår har aktiviteten dreid seg om markedsføring av rettferdig handel, overføring av penger fra oljefondet til FNs fond for HIV og AIDS og opprettelsen av et vennskapsuniversitet i Sør-Afrika. Dina Nilsen har inntrykk av at engasjementet blant studenter er økende, men etterlyser flere aktivister.

– Det krever så lite, både tid og penger. Verden er for liten til at vi bare skal bry oss om våre egne problemer, avslutter hun. **td**



1. Hva er navnet på lokallaget Trond Giske leder, som nå er Arbeiderpartiets største?
2. Når har kronprinsesse Mette Marit bursdag?
3. Hvilket sykkeløp fant sted i Trondheim 11.–14. august?
4. Hva er morsmål for flest mennesker i verden?
5. Hvilket år gikk 50-øringen ut av sirkulasjon?
6. Per Spelmann han hadde ei einaste ku, men hva er den mest utbredte storferasen i Norge?
7. Når ble Knut Hamsuns *Markens grøde* gitt ut for første gang?
8. Hvor i kroppen får man krystallsyke?
9. Hva er osteologi?
10. «Jeg har slikt å gjøre, jeg har slikt å føre, jeg fører vel den,» sier Askeladden, men i hvilket eventyr?
11. Hvor mange kasus kan et substantiv på finsk bøyes i?
12. Hvor på Island er det vulkanutbrudd nå?
13. Hvor i Trondheim kjøpte Justin Bieber blant annet focaccia?
14. Hvilken er ikke en dinosaur: a) triceratops, b) brasiliansaurus, c) centrosaurus eller d) sauropelta
15. Hva er navnet på superheltserien som omhandler pakistansk-amerikanske Kamala Khan?
16. Hvem skrev tegneseriebøkene *The Sandman*?
17. Hva står USB for?
18. Hva er tvillingprimtall?
19. Hva het den andre presidenten i USA?
20. Det første *Mario Kart-spillet* ble sluppet i 1992, men hva heter spillet i serien som er utgitt for Nintendo Switch?

1. Nidaros lokallag 2. 19. august 3. Arctic Race of Norway 4. Mandarin 5. 2012 6. Norsk rødt fe (NRF) 7. I 1917 8. Øret 9. Læren om knoklene, benvevet og skjelettet 10. «Prinsessen som ingen kunne målbilde» 11. 15 (men 16 i enkelte dialekter) 12. Meradahl ved Fagradalsfall 13. Godt brød 14. b) brasiliansaurus 15. Ms. Marvel 16. Neil Gaiman 17. Universal serial bus 18. Et par av påfølgende primtall der differansen mellom dem er lik to, 19. John Adams 20. *Mario Kart 8 Deluxe* (2017)

## HVILKEN KRISE ER DU?

ILLUSTRASJON: SERENA GULER

0–5 poeng:



**ØKONOMISK KRISE:**  
Storstipendet gikk fort – velkommen til livet som fattig student i konstant økonomisk krise. Har du vurdert å selge sokkene dine på nett?

6–10 poeng:



**KVARTLIVSKRISE:**  
Ett øyeblikk er du bekymringsfri og håpefull i din første forelesning, i det neste ignorerer du e-poster fra Lånekassen om nedbetaling og meldinger fra grandtanter om hva du faktisk gjør med livet ditt.

11–15 poeng:



**EKSISTENSIELL KRISE:**  
Hvem er jeg egentlig? Hva er meningen med livet? Du gråter på baderomsgulvet. Livet er uendelig. Livet er meningsløst.

16–20 poeng:



**SMØRKRIS:**  
Det har gått år. Verden er et bedre sted nå. Likevel ligger frykten alltid der, hver gang du står i smøravdelinga på butikken. Kanskje du skal plukke opp en ekstra pakke, bare i tilfelle.



# Spitposten

Spit: Frå færøysk: Trondheims våtaste presse.



## Vyrde unge lovande,

Det er eg, kjerringa frå leiarteigen, den viktigaste institusjonen i Spitposten og i Studenttrondheim. Eg vil byrja med å gratulera deg, nye student. Og gamle student. Gratulerer med å ha plukka opp Fitteblekka, og med å ha funne fram til Spitposten. Fager er hausten, men fagrare var vonleg sumaren. Atter kunne ein venda nasen mot det store utland, atter kunne ein sleppa ut store mengder karbondioksid fordi "Det er så viktig for meg å reise" og atter kunne ein koma seg eitt skritt nærare hudkreften. Om du fekk ordna deg pass i tide, sjølv sagt. Og om ikkje du vart ramma av kampen for arbeidstakarrettane til folka i flybransjen. Jau, det er absolutt synd på deg om du ikkje fekk reist til Syden akkurat i år. Kanskje har somme vore innoom våre nordiske naboland, og det er nettopp mot desse eg vil retta merksemda vår. Fordi kva i alle dagar er det som skjer med språkforståinga mellom dei skandinaviske landa? Danskane vil ha oss til å snakka engelsk, og Studenttinget på NTNU tykkjer vi skal sy puter under armene på studentane ved å nekta svensk- og dansktalande undervisarar å læra frå seg på språket dei formidlar best på. So vanskeleg er det ikkje. Eg vonar vi kan snu trenden, og heller gå mot betre forståing på tvers av kulturar og landegrensar.

*Njolina i leiarteigen*

## Magnus anmelder nye Fitteblekka

### Aktualitet

Uaktuelt, akulturelt og akkurat som før. Det å intervjuet et par Trondheimsstudenter, én med et verv og en annen uten et kall, kan da umulig sies å være særlig revolusjonerende. Terningkast: 6

### Fokus

Ikke no' hokus pokus, men ikke så ille heller. Forholdsvis aktuelt stoff i starten av semesteret, så det spør om ikke noen har mista litt fokus og havna i feil seksjon. Deilig å slippe forsknings sakene, da. Vi må jo høre mer på vanlige folk. Terningkast: 6

### Nyhet

"I 2012 skrev Fitteblekka om akkurat det samme..." Ja, dere sa det selv. Dette er ikke gårdsdagens nyheter, ikke fjorårets nyheter, men forrige dekades nyheter. Spennende, altså. Terningkast: 6

### Kultur

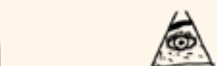
Ingenting er som noenting når man bare husker på å glemme at man ikke er perfekt, men det er viktig å unne seg selv et restaurantbesøk også, selv om stjernene spår at det blir uten ditt livs store kjærlighet. Jeg skjønner ingenting. Terningkast: 6

### Musikk

Ingen kommentar Terningkast: 1

## Registrerer:

- ...at debattredaktør er fortsatt singel
- ...at fitteblekkaredaktør også
- ...at send hjelp
- ...at herregud, vil ikke samskipnadene bygge mer, eller?
- ...at #ikkeminminister
- ...at da Aksel Tjora sa bla bla bla
- ...at man lever så lenge man lærer
- ...at tåfisen til fitteblekkaredaktør
- ...at man er fylle-slitene
- ...at man plages
- ...at karpe burde gitt seg for lenge siden
- ...at mobbing er ugreit
- ...at verdens beste musred <3
- ...at musred kan ta seg en feit bolle
- ...at det har vært hyggelig å kikke på dere
- ...at er gutten kjekk eller har han bare brunt krøllete hår?
- ...at fuck diabetes
- ...at Arctic Race tar over byen
- ...at Arktis har aldri krypt så langt sør
- ...at lokal nedkjøling?
- ...at Sykkel for buss
- ...at buss for båt
- ...At B
- ...at spitten tar fitteblekkas dekningsområde
- ...at sex, dop og AtB
- ...at hvorfor heter hele verden Magnus?
- ...at underdusken.no/spitposten
- ...at hver dag er knulletorsdag
- ...at skal vi kikke sammen?
- ...at blind-døve har vansker med å kikke
- ...at hvem faen er Magnus?
- ...at Magnus anmelder Magnus
- ...at hvilken Magnus er du?
- ...at Magnus i kvartlivskrisa
- ...at Magnus i smørkrisa
- ...at kulturelle ting er kulturelt
- ...at glutenfri pizza får terningkast 6
- ...at glutenfritt smaker glutenfritt
- ...at det ble ikke kjønnssykdommer
- ...at ikke i dag heller
- ...at jeg gleder meg til jul
- ...at Odobenus rosmarus rosmarus
- ...at Mario Kart, bro



Vår elskede, fryktede og truede

## Freya

ble brutalt revet fra oss tidlig søndag 14. august 2022 i en av alder av omtrent 5 år.

Hun vendte aldri hjem fra dannelsesreisen sin i sommer.

"Menneskene var for dumme til å la henne være i fred, så hun måtte dø"

Minnestund avholdes på Skansen 15. august 2022. SM tar imot pengegaver, slik Freya ville ønsket det.



## Faen ta digital immatrikulering

Borg og Reitan  
dreif 'an  
beit 'an  
og sleit 'an  
Vi er ikkje blide  
klare for å stride  
Vil treffast,  
sjåast,  
hedrast  
Og vætast

På Frimerket  
Saman  
Staseleg  
Og fysisk

Men vi skjønner at de ikkje bryr dykk.



## KROPPSPPOSITIVISME PÅ SAMFUNDET

- Tiden er inne for å omfavne strekkmerkene, det sier Cassa Rossa (93) i et eksklusivt intervju.
- Etter å i taushet ha vist frem en plettfri fasade for flere generasjoner studenter letter Cassa Rossa nå på sløret om voksnesmerter, strekkmerker og det å fokusere på de viktige tingene.
- Jeg velger å tenke på hva kroppen min faktisk får til heller enn hvordan kroppen min ser ut. Den har overlevd både beach party, skabbutbrudd og Candiss, så noen strekkmerker for å få enda flere inni meg, det kan jeg tåle.
- Vår kjære røde runde stopper opp i et par sekund, før hen smiler lurt og legger til:
- Og så synes jeg det er noe sjarmerende, ja, til og med vakkert med strekkmerker. Vekst er jo positivt; det må vi ikke glemme.



# Studentenes hemmelige guide til Trondheim



Skal du ut, men vet ikke hvor? Ser du etter en hemmelig badeplass? Den beste joggeruta? Her finner du de beste tipsene – fra studentene som kjenner byen best. Velkommen til Trondheim!

1. **Trondheim Camping** – Redd for at daten skal bli klein? Dra på campingen og spill minigolf.
2. **Korsvika** – Fineste badestranden i Trondheim. Trampoline uti sjøen.
3. **Festningen** – Solnedgangen ser ekstra fin ut herfra. Ta med noen du vil imponere!
4. **Grip klatring** – Veldig bra buldring! Skrus ofte nye ruter, og du kan få gratis kaffe ved kjøp av Grip-koppen.

