

Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.9 110. ÅRGANG 15.10.24 - 29.10.24

Glassburet Helgasetr s. 8 | Samfundets søppelsynd s.10

Se-på-meg-sveisen s.16



Side 40

Hyggelige Hells Angels

Dette er Studentenes
motersykelklubb

GRATIS



Smil som varer

Vi vet at tannsjekken kanskje ikke står øverst på prioriteringslisten til deg som er student. Derfor tilbyr vi studentrabatt på tannsjekk med røntgen og enkel tannrens til kun 990 kr, samt 10 % rabatt på annen behandling.*

Finn din nærmeste tannklinikk i Trondheim:

Oris Dental Leutenhaven | Oris Dental Munkegata | Oris Dental Sanden
Oris Dental Sirkus Shopping | Oris Dental Trondheim Torg



*Gjelder med gyldig studentbevis. Gjelder ikke salgsvarer, spesialistbehandling, administrasjonstillegg og tannteknikerarbeid.



8

HELGAETR: Studentene føler seg overvåket på NTNUs nyeste campus.



16

HEI, SVEIS: Harry er irrelevant – hockeysveisen er tilbake. Studentene tar den imot med åpne armer.



29

ENTREPRENØRSKOLEN: Studiet for de som drømmer om å bygge Norges neste suksessbedrift.

10

SØPELSAMF: Under Dusken har dykket i Samfundets søppelkasser. Der er det mye matavfall og lite kildesortering.

22

SØKELYS PÅ KVINNEHELSE: Det sies at det i snitt tar syv år å få en endometriosediagnose. Når skal kvinnehelse bli folkehelse?

37

GRØTSPISEMESTER: Bli bedre kjent med verdensmester Marcus Sørfosso og lær hemmeligheten bak storspisingen.

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Mari Kaslegard
– Tlf: 416 62 680
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Jonas Røisland
– Tlf: 958 59 557
avisnestleder@studentmediene.no

Elfrida Setra
– Tlf: 915 99 673
nettredaktor@studentmediene.no

**ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS**
Morten Sunde
– Tlf: 970 43 18
ansvarligredaktor@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Alle Nordli
– Tlf: 920 49 070
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Rohit Balasubramaniam
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Stener Storstenvik
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Bård Flatjord Netland
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Christina Xenaki
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Nora Lerkærød Alnes
kulturredaktor@studentmediene.no

FOKUSREDAKTØR
Mathea Alten-Ronæss
fokusredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Mille Eftang Meinich
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Tiril Sofie Røstad
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISKSJEF
Elina Kielland
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Kian Nouri
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Katrine Sætereng (sjef), Karianne Folkvord Furset, Even Kaushik, Cecilie Bjørnsdotter Raustein, Bård Flatjord Netland, Benedikt Erikstad Javorovic, Bendik Brodshaug, Andrea Barland

GRAFIKERE
Elina Kielland (1-3, 40-47)
Sunniva Toppe Tolaas (5-15)
Martine Bræck Hanssen (28-39)
Heidi Lysgård Fagerheim (48-57)

KORREKTURsjef
Andrea Barland

FORSIDE
Matias Siraume Merland

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 Trondhjem, som står uten redaksjonelt ansvar.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



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

underdusken.no/video



LEIAR

Mari Kaslegard
REDAKTØR I UNDER DUSKEN

Kvinnehelse er folkehelse

Mange kvinner har nok i løpet av sine menstruerande år lege samankrølla på baderomsgolvet og tenkt: «Er dette normalt?»

Oktober er måned for Rosa sløyfe, ein aksjon som skal sette brystkreft i fokus. Det er den hyppigaste kreftformen hos kvinner, men har heldigvis fått veldig høg overlevingsrate, takka vera forskinga. Likevel har me ein veg å gå med å rette merksemd mot andre kvinnesjukdommar.

Omtrent éin av ti kvinner har endometriose – ein tilstand kor vev som liknar livmorslimhinna veks utanfor livmora. Sjukdommen er vanlegast hos kvinner mellom 20 og 40 år og kan gi sterke smerter, store uregelmessige blødningar og vanskar med å bli gravid.

I gjennomsnitt tek det sju år å sette diagnosen og sannsynlegvis er det mange mørketal. Det betyr at mange kvinner må slite med symptomane lenge utan behandling. Kva anna smertefull sjukdom kan ein gå sju år med utan at helsevesenet tek det på alvor?

Dette er berre eitt av mange symptom på eit samfunn som nedprioriterer kvinnehelse. På 1800-talet var «hysteri» ein vanleg diagnose å sette på dei som vart opplevde som overdrivent

følelsesmessige. Ordet kjem frå gresk og betyr bokstaveleg talt «livmor».

Omgrepet har heldigvis funne vegen ut av den moderne medisinen, men sit nok att i ryggmargen hos mange. Desse kvinnene som masar om vondt i magen og ei kjensle av at noko er gale må berre ta seg ein Ibux og ta seg saman. Til og med den forrige statsministeren vår insinuerte at alle kvinner, i likskap med ho, bør kunne gå på jobb med mensesen.

I denne utgåva av Under Dusken kan du lesa om ambulansearbeidar og sjukepleiar Magny Sørensen som har hatt endometriose sidan barndommen. Ho måtte dokumentere blødingane sine for å bli trudd av legen. Ho fortel at sjukdommen hennar blir bortforklart med psykiske utfordringar. For ho vart diagnosen ein bekreftelse på at ho ikkje var gal.

Me skal ikkje undergrave kunnskapen og intensjonane som så mange norske legar sit på. Nokre diagnosar tek tid å sette og er vanskelege å behandle. Likevel ser ein eit mønster i kva kroppar som blir

forska mest på og korleis rapportering om smerter blir oppfatta ut frå kjønn.

Skal me legge kvinnehelsetabuet dødt må me snakke høgt om utfordringane våre. Då er det viktig at me som samfunn, helsevesen og medmenneske tek kvinner på ordet. Og ikkje minst er det viktig at me stolar på oss sjølv når det kjennest som at noko er gale. Ikkje godta for deg sjølv det du ikkje ville godtatt hos bestevenninna di.



ILLUSTRASJON: Eugen Johnsen

Ikke gi etter for trettheten

Det skjer dramatiske ting hver dag – i Midtøsten, i USA og i Europa. Du bør fortsette å bry deg om det.

2020-tallet har hatt rystende, verdensomveltende hendelser på løpende bånd. Starten av tiåret var preget av en pandemi som vi fortsatt kjenner etterdønningene av. Krigen som har fulgt Russlands invasjon av Ukraina i 2022 er den største væpnede konflikten i Europa siden andre verdenskrig, og i ett år har vi vært vitne til et folkemord i Gaza begått av Israel, med USA i ryggen. Krigen er den dødeligste i Israel-Palestina-konfliktens historie. Vi lever ikke i normale tider.

Jeg kunne så klart nevnt mer. Det amerikanske valget er et dødt løp mellom det som kan bli den første kvinnelige presidenten i landets historie, og en autoritær høyrepopulist som har overlevd to attentatforsøk. Poenget er at det er utrolig mye å følge med på om dagen. Det er helt forståelig at det tærer på oppmerksomheten. SSBs nyeste mediebarometer viser at vi i mindre grad ser og leser nyheter fra redaktørstyrte medier, og i større grad får nyhetene våre fra sosiale medier. Konsum av nyheter via TikTok har hatt den største økningen, særlig blant de i alderen 13–24. Internasjonalt melder Reuters Institute ved Oxford at om lag 40 prosent ofte eller av og til unngår nyheter. «Nyhetsretthet» er altså noe som sprer seg.

Dette er en skummel utvikling. Når dramatiske ting skjer fort, er det ekstremt viktig med pålitelig journalistikk som kommer raskt – og det er viktig at vi følger med. Hvis det ikke hadde vært for mediedekningen av folkemordet i Gaza det siste året, hadde vi nok ikke sett det

folkelige engasjementet som etter hvert har spredd seg til studenter verden over. Derfor er det også bekymringsverdig at lesertallene for saker som omhandler Gaza stadig synker. En velinformert befolkning er bærebjelken i et fritt demokrati.

Jeg synes jo egentlig at vi, studentene, er de som har den beste unnskyldningen til å ikke følge med på nyheter. Studietiden innebærer å ta inn ny informasjon hele tiden. Det forventes at man legger inn 40 timer hver uke til å lære nye ting, og attpåtil må de fleste ha jobb ved siden av for å få endene til å møtes. Å i tillegg skulle følge med på et voksende antall globale kriser, er mye å forlange av seg selv. Men jeg mener også vi er en av de samfunnsgruppene som har størst



RAMÍ CHUMBER
Samfundetleder

grunn til å følge med på det som skjer i verden. Studentene har vært på riktig side av historien i en rekke viktige saker: internasjonal solidaritet og fred, borgerrettigheter, apartheid, og nå folkemordet i Gaza. Datidens studenter hadde nok aldri klart det om de hadde vegret seg for å lese nyheter.

Derfor har jeg en soleklar oppfordring: les nyheter. Les lokale saker og les om statsbudsjettet. Les om presidentvalget i USA, folkemordet på Gazastripen og krisen i DR Kongo. Les VG, Aftenposten, Dusken og Al Jazeera. Vi må la oss provosere, skremme og engasjere for å få gjort noe her i verden. Slett heller TikTok enn NRK-appen.



ILLUSTRASJON: Lara Haugland

Hva om du måtte ta eksamen i en ambulanse?

Flere politiske partier misbruker begrepet «effektivisering» i et forsøk på å skjule privatiseringens ødeleggelse av helsevesenet vårt.



IDA ØSTBY
Styremedlem i NTL ung Trøndelag

Om jeg foreslo å innføre en industri som skulle tjene penger på å kreve inn store summer fra mennesker som er syke, døende, svake eller på andre måter ikke i stand til å ta vare på seg selv, så ville de fleste ha rynket på nesen. I norsk politikk kalles det «effektivisering av helsevesenet».

I dag er det så vanlig at man ikke en gang sukker når inkassoselskaper og andre innkrevingsbyråer springer ned mennesker som har oppsøkt helsehjelp og som har mistet betalingsevnen; denne snikinnføringen rammer jo hardest de som er for syke eller medtatte til å delta i debatten. De av oss som er friske, det store flertallet, er så sjeldent borti dem at vi kan bli overrasket over å finne ut at de eksisterer.

Effektivt for profitten, men ikke for pasienten. Med den ene hånden tar inkassoselskapet penger fra kommuner, fylker og stat for å gjennomføre innhenting av penger fra syke. Med den andre så henter den penger fra de syke gjennom renter eller andre gebyrer. Arbeidet med å faktisk kurere mennesker overlates til underfinansiert helsepersonell og den syke selv; begge sitter igjen med færre og færre hjelpemidler etter hvert som ny sentralisering og kutt lanseres av ideologisk drevne markedsliberale i partier fra Arbeiderpartiet til Høyre, Venstre og særlig Frp. Men om det var etikken som skulle være rettesnor



ILLUSTRASJON: Victoria Lillejord Stenshagen

i denne debatten, så hadde man aldri innført gebyr på helsehjelp.

La oss snakke økonomi – for det må vi når partiene ovenfor blånektet å gjøre helse til noe annet enn en vare med prislapp. Det vitnes titt og ofte om at helsevesenet i USA er elendig, og det er det. De bruker langt mer enn noe annet land på helsetjenester per person – dette til tross, så er det enorme køer og foreldre med hjerteinfarkter som trygler sine barn om å ikke ringe ambulanse fordi de ikke har råd til livreddende hjelp. Hovedgrunnen til at man får slike hjerteskjærende historier er fordi det eksisterer så ufattelig mange lag av inkassoaktige selskaper. Fra forsikringselskaper som overstyrer fagfolk i hver eneste sving til sykehus drevet for profitt, i stedet for at helse drives av en koordinert etat med helse som mål, er det et rotterace av utallige selskaper som konkurrerer med hverandre for å presse pasienten for mest mulig.

Pasienten, for sin del, må ha hjelp nå og har ikke tid til å bruke uker på å lese

om de beste forsikringsløsningene – som de etter mange tiår med høyrepolitikk uansett ikke har råd til å bruke. Likevel er det nettopp dette Frp og venner ønsker seg: at du, når kroppen din svikter, skal være like pugget på forsikringsfordeler som på eksamen. På samme vis som heltidsstudentens hovedoppgave skal være å studere, er pasientenes mål å bli frisk.

Å konstant innføre «effektiviserings-tiltak» som legger inn nye hindre for gruppene man lager tjenester for er en blå tråd i markedsliberal ideologi, og den rammer hardest de av oss som fra før er svakest stilt – fra studenten med 100 kroner til mat denne uka, til minstepensjonisten som prøver å forstå utallige inkassoplattformer. Helsevesenet, som studiestøtten, skal være verktøy som muliggjør fremgang, vekst og frihet fra lidelse. Men i et sammensurium av privatisering, underfinansiering og gebyrer risikerer de å bli forhindret av betalingsmur. «Tear down this wall», bruk pengene på helsearbeiderne og pasientene heller enn privatbyråkratene!

Studentenes dom over nye campus: – Man er aldri alene

Siden studiestart i august har studentene på Helgasetr hatt anledning til å gjøre seg kjent med bygget. De er fornøye med den nye campusen sin, men det er riktignok én ulempe som fremheves.

TEKST: Elin Miller Henriksen | FOTO: Toby John Varhaugvik

– Vi er veldig på utstilling, man kan jo se inn i nesten alle gruppe- og klasserom, forteller student Maria Svanes Sæstad.

Sæstad og medstudenten Helene Tegnander sitter og jobber på den nye campusen. De studerer fysioterapi og skal nå til høsten skrive bacheloroppgave. De forteller at de er skeptiske til valget av vegger på Helgasetr.

– Det er vanskelig å finne en plass hvor man kan jobbe i ro, man er liksom aldri alene, sier Tegnander.

Glassvegger og store vinduer er en iøynefallende del av den nye campusen.

Bygget er moderne og en betydelig oppgradering fra Tunga, der helse- og sosialstudentene holdt til før. Enkelte studenter er likevel skeptiske til hvor praktisk det er med så mye glass.

– Det er litt vanskelig å fokusere når man ser bevegelse uansett hvor man sitter, sier barnevernsstudenten Emma Elisabeth Selte Sand.

Hun forteller at det sikkert er en vanesak å være omringet av glassvinduer, men at mulighet for skjerming i form av gardiner eller mer frostet glass hadde hjulpet på konsentrasjonen.

Opptatt av tilbakemeldinger

Prosjektleder for Helgasetr Terese Brekke er opptatt av studentenes tilbakemeldinger på nybygget. Hun forteller at de er inne i en prøvedriftsperiode frem til jul, og presiserer at studentenes tilbakemeldinger og erfaringer er viktige for dem i denne vurderingen.

– Dette er utrolig viktig for å kunne justere og eventuelt gjøre forbedringer, sier Brekke.

Hun forteller også at de blant annet skal invitere studenter til en workshop der de skal gå gjennom hvordan flytteprosessen ble opplevd, og høre fra studentene hvordan Helgasetr fungerer for dem.

På spørsmål om det hadde vært aktuelt å gå til anskaffelse av gardiner til grupperommene, svarer Brekke at det av hensyn til renhold og allergikere ikke er ønskelig. Dette fordi det er krevende å holde gardiner rene og støvfrie.

Når det gjelder studentenes utfordringer med fokus og konsentrasjon er Brekke enig med studentene i at det mest av alt er en vanesak. Hun tilføyer at det finnes flere typer grupperom med mer begrenset innsyn som er tilgjengelige og mulige å booke for alle.

Alt i alt positivt

Bortsett fra at studentene opplever det som uvant med såpass mye innsyn i gruppe- og klasserom, er de stort sett fornøye med å ha flyttet fra Tunga. Barnevernsstudentene er blant dem som tidligere holdt til der.

– Alt er mye bedre her. Tunga var ikke ment som et universitet, så det var i veldig dårlig stand, egentlig. Her er det

mer sentralt, flere grupperom og bedre undervisningsrom, sier Martha Anine Sandtangen.

Barnevernsstudentene setter pris på å sokne til en campus som er mer sentrumsnær enn det Tunga var.

– Det gir oss større mulighet til å sitte der vi faktisk har campus. For mange var det veldig langt å dra opp til Tunga. I eksamensperioden har vi for eksempel tidligere sittet på Kalvskinnet og fylt opp plassene til de studentene som egentlig holder til der. Nå slipper vi det, sier Lilja Emilie Solheim.

– Praktisk med treningssenter på campus

Studentene forteller at de også er veldig fornøye med å ha et av Sits treningssentre i samme bygg som campus. Øya treningssenter åpnet nemlig i starten av august – samtidig som campusen først åpnet for studenter.

– Det er veldig praktisk med treningssenter på campus. Det gjør det enklere for studenter som vil trene etter skolen eller i pausene, forteller Tegnander.

Solheim forteller at hun er veldig fornøyd med å kunne ta en gruppetime på samme sted som hun studerer.

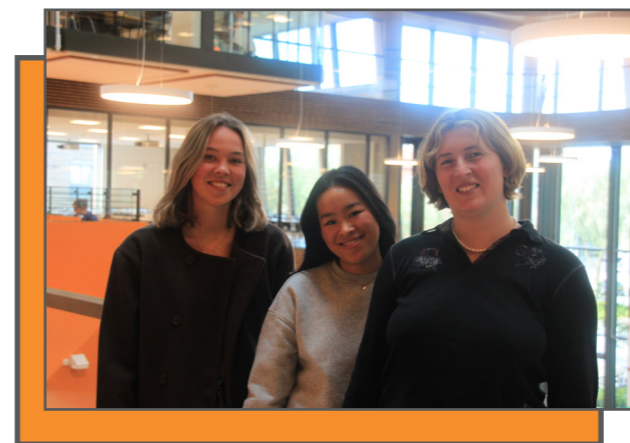
– Det blir veldig lett å kombinere studier og trening. **UD**



ÅPENT LANDSKAP: Arkitektene har skapt mye luftrom



SIT: Studentene synes det er godt å ha treningssenter på campus.



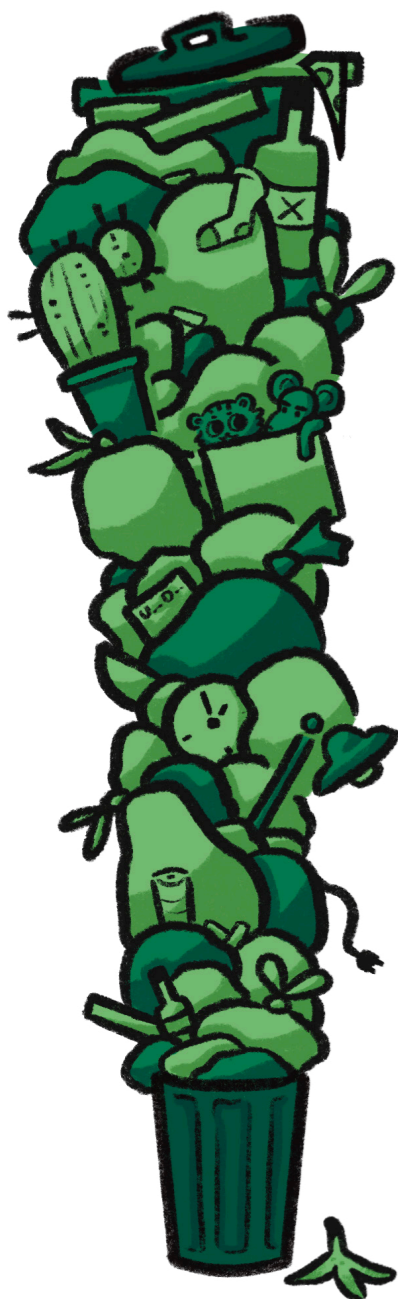
VERDSETTER: Barnevernsstudentene Emma Elisabeth Selte Sand, Lilja Emilie Solheim og Martha Anine Sandtangen er veldig fornøye med det nye campuset
Foto: Emma Linnéa Holm-Ross



MYE INNSYN: Fysioterapistudentene Helene Tegnander og Maria Svanes Sæstad synes det kan bli vanskelig å konsentrere seg med skolearbeidet.
Foto: Emma Linnéa Holm-Ross

Studentersamfundets søppelsynd

I 2023 ble kravene til kildesortering strengere nasjonalt. Hvordan går det med kildesorteringen på verdens åttende største utested i dag?



I skoleåret 2023 kastet Studentersamfundet rundt 125 tonn avfall, hvor utsorteringsgraden var på rundt 60 prosent. Den nye avfallsforskriften ulovliggjør kasting av mat og plast i restavfallet og gjelder for privatpersoner og bedrifter, og dermed også Studentersamfundet. Det oppgraderte lovverket skal sikre at vi kildesorterer og materialgjenvinner mer av avfallet vårt, men hvordan går det egentlig?

– Et stort problem

Monica Rolfsen er leder av Finansstyret ved Studentersamfundet i Trondheim. Selv om hun er tydelig på at de følger alle lovpålagte forskrifter for avfall, ser hun utfordringene med dagens svinn- og kildesorteringspraksis på Huset.

– Det observeres mye matsvinn i perioder, og mye manglende kildesortering, innrømmer hun.

Hun henviser til en avfallsoversikt laget med tall fra deres renholdsoperatør. Av en total på rundt 125 tonn avfall er omtrent 5 tonn matavfall, og nesten 46 tonn er i kategorien «sortert avfall til forbrenning i komprimator».

– Komprimatoren går til forbrenning og ikke sortering, forteller Husøkonom Tormod Gjestland, som også er en del av administrasjonen.

Han har satt sammen modellen, og forteller om årsakene til at det brennes.

– Selv om Samfundet i utgangspunktet ikke skal kaste noe matavfall i den, så kommer det mye fra gjenger og andre som bruker den slik at man ikke kan gjøre annet enn å brenne det. Renovatøren Samfundet bruker

kan sortere restavfallet, gitt at det ikke inneholder matavfall, sier han.

Styringsstruktur til besvær

Det gis uttrykk for at de ansatte i større grad har «rent mel i posen» når det kommer til avfallssorteringen på Huset.

– Med tanke på de ansattes virksomhet har vi god kontroll. Det er mer krevende med de frivillige når det kommer til avfallsmengder og matsvinn, som tidvis er et stort problem – særlig manglende kildesortering, utdypes Rolfsen.

Hun trekker frem styringsstrukturen på Huset som en kime til sorteringsproblemet, men påpeker at det er veldig ulik praksis blant de forskjellige gjengene.

– Vi er en frivillig forening og kan ikke pålegge de frivillige så mange spesifikke oppgaver. Noen gjenger er veldig påpasselige, mens andre kaster mat i restavfall eller til og med sammen med papp, sier hun.

Gjestland stiller seg bak at sorteringen på Huset ikke er optimal. Han forteller at dette er grunnen til at det heller ikke er en egen container for pappavfall for tiden.

– Jeg måtte nesten daglig ta ut plastposer med annet enn papp. Det var kastet hele sekker med restavfall eller plastsekker med papir, sier han.

Får bøter

Rolfsen trekker frem avfallsforskriften og Miljødirektoratets retningslinjer for behandling av avfall som retningslinjer de må følge når det kommer til avfallssortering.

– Vi følger alle lovpålagte forskrifter for avfall, og renholdsoperatøren vår er pålagt å melde tallene videre til myndighetene.

Det er ikke bare miljømessige konsekvenser ved manglende kildesortering, det gir også en økonomisk smekk på fingrene.

– Samfundet får bøter dersom mat for eksempel kastes sammen med papp. Dette forsøker de ansatte å hindre ved å gå gjennom søppel og fjerne det verste, men det er begrenset kapasitet til å følge opp alt. Her har vi litt å jobbe med, dessverre.

– Det er jo ikke bra, selvsagt.

I bærekraftens tidsånd ser miljøvennlige lovendringer bra ut på papiret, men hvordan fungerer det egentlig i praksis? Vi har undersøkt hvor gode studentene er når det kommer til sortering og kasting av mat.

– Hva tenker dere om at det tidvis er dårlig kildesortering og mye matsvinn på Studentersamfundet?

– Det er jo ikke bra, selvsagt, sier masterstudent Eryka Osiecka, og stiller spørsmål ved om hun egentlig har så



UTFORDRENDE: Monica Rolfsen, leder for finansstyret, er kritisk til svinn- og sorteringskulturen på Samfundet, men sier at det skal tas tak i.

miljøvennlige inntrykk av Samfundet fra før av.

I kollektivet hun bor i, kildesorteres alle kategoriene av avfall, til og med matavfall.

– Jeg vet at mange andre ikke har matavfall, så vi er ganske heldige der, men vi har hatt det i hvert fall ett år.

På den andre siden tror hun matavfallet brukes ganske hyppig i et

kollektiv med «mange kokker» og mange kjøleskap.

– Vi er ti personer, så det er litt vanskelig å unngå det. Jeg kan slite med å ha kontroll over det som er i kjøleskapet.

Hun har en klar oppfordring for å unngå matsvinn på kjøkkenet hjemme:

– Noter ned hva du har så du kan bruke det før det blir dårlig.

Tatt med vaner hjemmefra

Erle Alexandra Hessen og Siril Glad Bratvold går begge profesjonsstudiet i psykologi, og mener det burde være mulig å gjøre tiltak angående Samfundet sin sortering av søppel.

– Jeg tenker at det kanskje burde være mer kontroll av avfallet slik at folk blir mer opptatte av at de skal gjøre det riktig, og at de som er på vakt følger det opp, sier Bratvold.

Det trekkes også frem kurs for sortering som et tredje alternativ. På hjemmebane er begge jentene derimot godt kjent med hvordan sorteringen fungerer.

– Jeg vil si jeg er ganske god på kildesortering fordi jeg er vant til det hjemmefra. Her i Trondheim er det litt annerledes da, fordi jeg ikke har matavfall for eksempel, sier Bratvold.

Hessen er enig og mener det bør være mulig å få til på Samfundet også.

– Det er fint at det kan være mulig på alle arenaer, sier hun.



UBRUKT POTENSIAL: Husøkonom på Samfundet Tormod Gjestland forteller at renholdsoperatøren deres kan gjenvinne mer av avfallet dersom det sorteres i rett beholder.



GRØNN POSE PÅ Plass: Masterstudent Eryka Osiecka er takknemlig for at hun har matavfallssortering siden det ikke gjelder alle innbyggerne i byen.



SØKELYS: Maria Rud Høsteng og Allie Fokk Skaug, som begge studerer lektorutdanning i engelsk, tror mer fokus på matsvinn og sortering fra høyere hold har gjort at de er mer opptatt av det selv nå.



MED I SNIPPSEKKEN: Profesjonsstudentene i psykologi Erle Alexandra Hessen og Siril Glad Bratvold har tatt med seg gode sorteringsvaner fra hjemstedet. De mener det er fint å kunne ha sortering på alle arenaer, også Studentersamfundet.

Krever at noen har kontroll

Maria Rud Høsteng og Allie Fokk Skaug går begge lektorutdanning i engelsk, og er oppvokst på Østlandet. De sammenlikner Trondheim sitt system med det som er i hovedstaden.

– Jeg er fra Oslo, og der er matavfall atskilt fra restavfall. Jeg tror folk tenker mer over hvor mye mat de kaster da, sier Skaug.

De er kjent med et sterkt fokus på kontroll av avfallsmengde fra egen kantine på videregående skole, og mener Samfundet burde kunne gjøre noe liknende.

– Vi hadde en tabell over hvor mye matsvinn det var hver dag, så jeg tror vi er blitt mer observante på matsvinn, mener Høsteng.

– Hva tenker dere at Samfundet kan gjøre?

– De kan være tydelige på at «dette er så mye vi kaster», men det krever at noen teller over hvor mye mat som kastes, legger Skaug til.

På saken

Rolfsen og de andre ansatte på Samfundet forsøker riktignok å snu om på avfallstrenden, og forteller at selv om de ikke kan pålegge, har de andre tiltak de kan benytte for at sorteringen skal bli bedre.

– Vi kan legge til rette for at kildesortering av søppel er så enkelt som mulig.

Hun forteller at noen ting har vært mer krevende i overgangen med utvidelsen av Samfundet, men at det skal bli lagt enda bedre til rette etter at nybygget ordentlig er på plass.

– Når avfallssystemet har kommet skikkelig på plass vil det være tydelige avmerkede områder for hvor det skal kastes matavfall, restavfall, plast og så videre.

Andre tiltak Rolfsen trekker frem er opplæring, informasjon og oppfordring om å følge retningslinjene om kildesortering.

– Vi har hatt opplæring med de frivillige om hvordan dette skal gjøres, og tilbyr veiledning dersom man ikke vet hva retningslinjene er. Fremover må vi fortsette å ha fokus på sortering.

Ingens jobb, men alles ansvar

Harald Læg Reid, leder for Kafé- og serveringsgjengen (KSG), forteller at de forsøker å sortere ut avfallet de genererer så langt det lar seg gjøre.

– Vi prøver å sortere ut papp, plast og mat, men vi må fortsatt ha restavfall fordi det er mye som ikke kan sorteres ut.

Læg Reid beskriver videre rutinene på utsortering av Samfundets mange former for glass.

– Plastglassene sendes i retur for å begrense hvor mye plast vi faktisk direkte kaster. Det går også mye glassflasker på huset, og det som kommer fra Ringnes sorteres tilbake til dem. Resten sorterer vi direkte til glassdeponi, sånn at dette også får nytt liv.

– Er det noen på huset som har et spesielt ansvar for sortering og bærekraft?

– Det er jo alle de frivillige sitt ansvar, men administrasjonen har jo mer direkte kontakt med mottakerne, så de jobber jo også for at vi skal bli bedre.

Likevel trekker han frem at det er få konkrete bærekraftstiltak på Huset.

– Utenom de standardtiltakene som «slukk lyset der du ikke bruker det», så kommer jeg ikke på at vi har noen sånne spesifikt med tanke på bærekraft.



SAMARBEID: KSG-leder Harald Læg Reid mener det er et felles ansvar på huset, og selv om de i KSG sorterer så godt de kan, setter han pris på administrasjonens tiltak.

Ikke stålkontroll på loverket

Læg Reid forteller at de har et bredt serveringstilbud på Studentersamfundet. Han trekker frem både kafé, restaurant og barer, og 380 gjengmedlemmer som er med å drifte det hele.

– Jeg er gjengsjef i KSG og har hovedpersonalansvar, og så har jeg ansvar for diverse som skjer i løpet av

semesteret – alt det ingen andre har ansvar for å fikse.

– Har dere noen lovpålagte forskrifter eller rutiner som dere må følge?

– Altså, nå kan jeg ikke alle detaljene om hva som er lov og ikke, men vi følger alle lovene og reglene som utsteder og restauranter generelt må følge.

På kritikken fra administrasjonen svarer Læg Reid på vegne av KSG.

– Vi i KSG prøver så langt det går å kildesortere avfallet vårt. Vi er også veldig takknemlige for fasiliteringen administrasjonen gjør for at det skal bli så enkelt for oss som mulig.

Handler om mer enn bare bærekraft

Læg Reid viser til at det også er andre faktorer enn bærekraft som spiller en stor rolle når det kommer til matens kretsløp.

– Altså, vi prøver å bruke norske råvarer så langt det lar seg gjøre til studentvennlige priser, så klart. Men jeg tror ikke vi har noe spesielt fokus på at absolutt alt skal være fra Norge, sier han.

Pris virker å være et viktig stikkord når det kommer til driften.

– Med tanke på matsvinn prøver vi å kaste så lite som mulig fordi mat er dyrt,



FATTIGDOM: Studentene Even Festervoll og Leander Myran mener matsvinnproblematikken er viktig, men at det unngås i stor grad med studentøkonomi.



KALDT: Det nye nedkjølingssystemet for matavfall gjør matavfallssortering mindre sjenerende.

SØPPELHEIS: Når det nye søppelrommet kommer ordentlig på plass, blir avfallssortering en lek for alle på Studentersamfundet.

og vi prøver å ha et så billig tilbud som mulig.

Ett tiltak de gjør er å ha veldig standardiserte retter, hvor de prøver å bruke opp alle råvarene helt til utløpsdatoens eller lovens lange arm forhindrer dem i å gjøre det.

– Vi kommer ganske langt bare med å gjøre det.

KSG-lederen påpeker at dersom de har for mye av noe så kan det komme de interne til gode, i form av suppe eller liknende. Hovedfokuset ligger på å ikke bestille for mye i utgangspunktet.

– Vi vet jo hvordan driften går etter hvert, og prøver å ikke bestille for mye. Det er ikke en lett dans, men etter flere år så vet man sånn omtrentlig hvor mye som går, sier han.

– Spiser opp på grunn av fattigdom

Even Festervoll og Leander Myran, som begge studerer litteraturvitenskap, hadde et grønnere inntrykk av Samfundet, og mener det er for dårlig om det er såpass lite fokus på kildesortering.

– De gir inntrykk av å være grønn, så det er jo litt tåpelig da, mener Myran.

– *Hvordan er dere selv da?*

– Jeg prøver å spise det meste jeg kjøper på grunn av fattigdom, svarer en lattermild Myran.

Festervoll stiller seg bak utsagnet.

– Å unngå matsvinn er viktig, men også fattigdom ja, sier han med glimt i øyet.

Guttene forteller at det som faktisk ender i søppelet i områdene de bor i, i stor grad havner i restavfallet, dog noe motvillig fra dem.

– Jeg skulle gjerne ha kildesortert, men de som er ansvarlige der jeg bor har kun restavfall og papp tilgjengelig, så det stopper der, sier Myran.

Hos Festervoll mangler det også et par kategorier.

– Det er kun restavfall, glass og papp, forteller han.

Nybygg og nye avfallsløsninger

Med Studentersamfundets utvidelse kommer også et nytt søppelrom. Her skal nye teknologiske løsninger gjøre avfallssorteringen mer praktisk.

– Det gjør alt mye lettere når alt er i samme rom, du slipper å gå fra én side av Huset til den andre, sier Lægred.

KSG-lederen viser frem det nye søppelrommet utstyrt med blant annet avfallscontainere med oppheisningsfunksjon til bakkeplan, og avkjølingsfunksjon for matavfallet.

Rolfsen viser til at det ikke bare er fysiske endringer på bygget som uttrykker en drift i mer bærekraftig retning når det kommer til avfallssortering.

– Vi i Finansstyret laget tidligere i år en strategi med tilhørende handlingsplan.

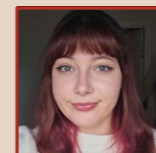
Hun forteller at de jobber med å videreutvikle handlingsplanen med hensyn til miljø og bærekraft, hvor avfallshåndtering og mengde er et viktig tema.

– Vi kommer til å jobbe mer med konkrete måltall for å følge opp dette feltet, forsikrer Rolfsen. **UD**



Kommentar:

Klimakrisen er bare en ny unnskyldning



NATALIA
SOKOLOWSKA

Illustratør i Under Dusken

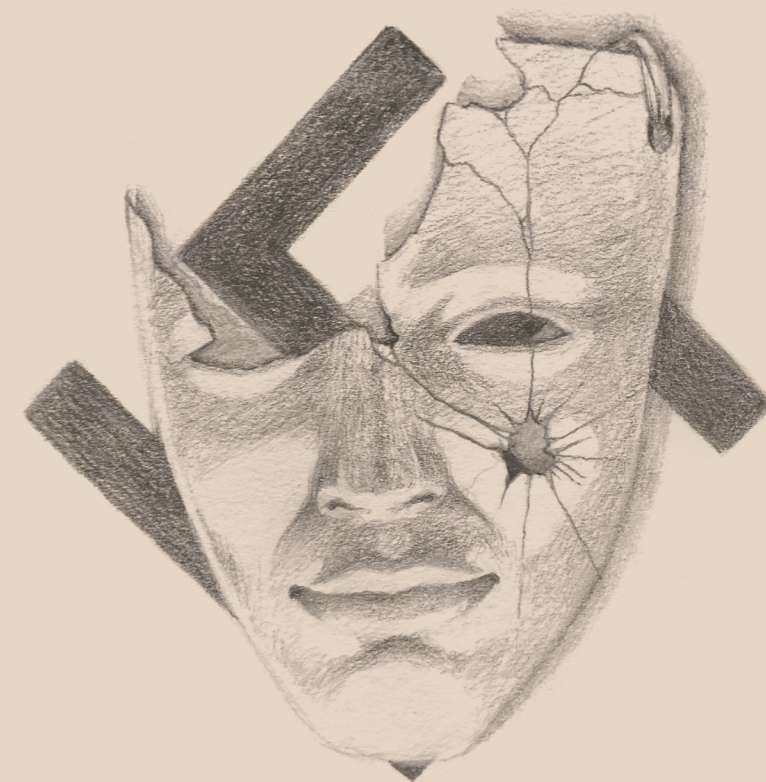
for meningsløst hat

Økofascisme er bare et nytt navn for nynazisme. Det har ingenting å gjøre med aktivisme, men bør heller ikke brukes for å forklare terror.

I **forrige utgave** av Under Dusken ble det publisert et debattinnlegg som diskuterer frykten for økofascisme, og som drar inn terrorangrepet på Al-Noor moské i Bærum i 2019. Terroristen ble stoppet av Muhammad Rafiq og Mohammed Iqbal Javed. Tidligere samme dag hadde han tatt livet av sin etnisk kinesiske stesøster Johanne Zhangjia Ihle-Hansen. Jeg er enig i debattens konklusjon, men det å sette terrorhandlinger i en klimakontekst gir nynazister plass for å «re-brande» seg til noe som virker mindre ekstremt og uakseptabelt.

Å bruke Bærum-angrepet som eksempel på økofascisme kan i verste fall gi rom for tolkning av terrorhendelsen som rasjonell, samtidig som det gir terroristen det han ønsket seg mest: oppmerksomhet og martyrstatus innenfor ekstremistsirkler gjennom å fremheve hans navn istedenfor navnene til de han angrep og drepte.

Inspirasjonen bak Bærum-angrepet lå ikke i klimafokuset, slik debattinnlegget presenterer saken, men den helhetlige nynazistiske rasefokuserte holdningen. Selv ytret terroristen følgende ifølge The Guardian: «I was chosen by Saint Tarrant [...]. We can't let this continue, you gotta bump the race war threat in real life». «Race war», eller rasekrig, er et nynazistisk begrep som refererer til frykten for at «den hvite rasen» skal utryddes. Det stammet ikke fra en feilhåndtert bekymring for klimaet.



ILLUSTRASJON: Kirsten Jacobsen

Nynazistiske holdninger kan i enkelte tilfeller basere sine holdninger på en klar økounnskyldning, som Christchurch-angrepet, men økofascisme er ikke en egen separat ideologi. Det er et nytt grunnlag og forklaring på den samme gamle ideologien: nazisme.

Internett har åpnet rom for forming av digitale tilkoblinger, vennskap og forhold på en måte som ikke har vært mulig tidligere. Et biprodukt av dette er skapelse av mange digitale minisamfunn. Disse minisamfunnene kan i noen tilfeller skape rom for radikalisering

via en godkjenning og promotering av hatefulle ytringer. Dette kan føre til et spektrum av hat-baserte fellesskap: «terfs», «incels», «femcels», nynazister og mange flere.

Problemet ligger i radikalisering av utenforskap og opplevd urettferdighet. På sitt verste og mest ekstreme kan det føre til forferdelige kriminelle hendelser og terrorangrep. Vårt mål bør være å motarbeide hatet og utenforskapet. Det bør være å stoppe fremtidige ekkokamre, ikke å teoretisere over nye versjoner av hat-baserte ideologier.

TEKST: Julianne Eikrem og Ayne Kifle Assefa Aalen | FOTO: Dina Borge | ILLUSTRASJON: Hedda Spro Larssen

- Eg inviterer jo til at folk skal sjå på meg



Han er kort på sida og lang i toppen: Hei, sveis! Det er ein «mullet».

- Ei venninne av meg sa: «Når du har bart og hockeysveis blir det så mykje. Eg veit ikkje kva eg skal sjå på», fortel Luca Krijger.

Krijger tar master i Electric Power Engineering på Gløshaugen og har hatt mullet i kring tre år.

- Det kjem frå at eg begynte å spele rugby. Eg såg ein kompis som hadde mullet og tenkte at det var jævlig kult. No er eg skada og har ikkje spelt på ein stund, men det var i alle fall sånn det



STOLT: Masterstudent Krijger er kry over frisuren sin.

starta.

Krijger fortel vidare at mullet er ein del av rugbykulturen, og at håret er ein viktig identitetsmarkør.

- Håret blir ein måte å uttrykke seg på når eg ikkje har ein veldig utprega klesstil.

Uaktuelt med midtskil

Seniorstylist Ellen Andersen hos frisørsalongen Adam og Eva fortel at dei klipper få mulleter om dagen. Det går heller i dei klassiske frisyrene, men med ulike typar «fading».

- Ein klassisk frisyre har eit meir tidlaust preg og passar til fleire anledningar. Til dømes både jobb-samanheng og på privaten, og er difor litt meir fleksibelt enn dei såkalla trendy frisyrene.

På spørsmål om kvifor Krijger ikkje gjekk for den klassiske midtskilen, svarar han at det ikkje er like fint.

- Du mister den ekspressive delen av utsjåandet ditt. Eg kan ikkje stille meg bak det ein sånn sveis symboliserer og det vi som fellesskap forbinder med ein sånn midtskil. Det er alt for konformt.

Kunst- og motekulturhistorikar Ragnhild Brochmann bekreftar at utsjåande er med på å bestemme både identitet og tilhørsle.

- Utsjåande er ein måte vi flaggar tilhørsle med det miljøet vi ønsker oss eller har tilhørsle med, både bevisst og ubevisst.

Vidare siterer ho sosiologen Georg Simmel:

- Han seier at vi ønsker å høyre til og å skilje oss ut, og på den skalaen finst det mange ulike posisjoner.

Som Krijger peiker Brochmann òg på at hockeysveis og midtskil i våre dagar symboliserer vidt forskjellige ting:

- Hockey assosierast med å vere smått radikal og/eller «hip», og kanskje ha tilknytning til humaniora og venstresida. 90-tallsmidtskilen kan koplast til å lene seg lengre mot høgre, mot norm, handel, IT og hardare vitskapar.



HIPPT: Estetikar Brochmann forklarar at mulleten dei siste tre-fire åra kan sjåast på unge, motebevisste folk. Foto: Birgit Solhaug





RELANSERING: Seniorstylist Andersen fortel at gamle frisyrrar ofte kjem tilbake, men gjerne med eit nytt namn på engelsk.

Ho understrekar likevel at hockeysveis ikkje er utprega radikalt.

– Samstundes er det eit uvanleg val av hårfrisyre. Før i tida var valet av mullet som ein sprengladning, og i dag er det meir som å fyre av ein liten kinaputt ute på gata og flire etterpå.

Sjå på meg!

– Det er mange no for tida med kort hockeysveis og sånt, så for dei betyr det sikkert noko anna enn for meg. For meg er inspirasjonen det opprørske, rugbyen og 80-tals-looken.

Krijger fortel at det òg handlar om å skilje seg ut.

– Det er jo ein slags «be the centre of attention»-greie. Eg inviterer til at folk skal sjå på meg.

Han vil at folk skal tenke over kvifor dei snur seg etter han.

– Frisyren min stiller spørsmål som: Kvifor skal alle sjå heilt like ut? Kvifor skal alle ha midtskil? Kvifor skal eg vere konform med eit skjønnheitsideal eg ikkje er eining i?

Krijger meiner at det har ein verdi at folk ser på han og blir nysgjerrig, men det er langt ifrå alle som kommenterer på sveisen.

– Eg får oftast kommentarar frå andre med hockeysveis, og eg har oftare blitt lagt an på av menn enn eg gjorde før. Eg veit ikkje om det seier noko om kva frisyren min signaliserer.

Uavhengig av mengda kommentarar uttrykker han stoltheit over frisyren sin.

– Den er kanskje litt rebelsk; eg har klippa meg sånn rett og slett fordi eg kan.

Skuffa bestemor

– Bestemora mi liker ikkje håret mitt, men foreldra mine synast det er «lættis».

Vidare fortel Krijger om liberale foreldre som tenkjer det er ein fase og at det kjem til å gå over.

– Men det tenkjer kanskje eg òg. Det kostar meg lite å skilje meg ut no, men når eg skal ut i jobb blir det annleis.

Brochmann gir frisyren same beskriving: Foreldre i dag reagerer annleis enn besteforeldregenerasjonen.

– Foreldre vil i dag riste på hovudet og seie: «Herregud, at det er tilbake?», ikkje: «No må du pina døy skjerpe deg, du får ikkje jobb med det håret der!», som dei gjorde før.

Krijger seier at han trur ein må vere konform når ein skal inn i arbeidslivet, men at han ikkje har bestemt seg får å sneie sveisen heilt enno.

– Det står att å sjå kor mykje eg vil stå på mitt.



Død over «harry»

Viss mastergraden til Krijger på eit eller anna vis skulle føre han inn i taxibransjen, kan Brochmann opplyse om at sveisen sannsynleg vis ikkje vil bli oppfatta som verken «harry» eller uprofesjonell.

– Om ein gammal taxisjåfør i Sauda skulle ha ein hockey no, ville det blitt

oppfatta som nostalgi. Eller som ein triveleg anakronisme.

Brochmann forklarar vidare at omgrepet «harry» begynner å bli irrelevant i den stilpluralistiske kvardagen vår.

– I ei tid kor moten blir formidla så hardt og grundig frå alle baugar og kantar er sjansen for å vere genuint eksentrisk heftig redusert. Vi har jo

pengar til å fornye oss kvar månad i tråd med motebiletet.

I frisørsalongen på Bakklandet har Andersen merka at dei gamle frisyrene er mindre eksentriske enn ein ofte trur.

– Dei gamle frisyrene kjem ofte tilbake, men gjerne med eit nytt namn på engelsk. Eit døme er «layers» som er ganske trendy no. Blant frisørar har det

Gresk antikk

Homer snakkar om villmenn med kort hår ved øyra og langt hår bak, medan den gresk-bysantinske akademikeren Procopius kunne fortelje om unge romerske villbassar som klypte ein såkalla huner-sveis når dei arrangerte kjerrekapplop for å sjå like frekke og freidige ut som den barbariske fienden.

Første verdskrig

Kring første verdskrig går håret inn i ein kort, nøktern form.

60-talet

The Beatles opnar ballet på 60-tallet. Folk, og ikkje minst foreldre og lærarar, blei gale og langt hår blei bannlyst ved ei lang rekke amerikanske universitet, medan klimaet her heime ikkje var særleg mykje venlegare innstilt.

70-talet

Takka vere ei lang rekke rocketroll som The Beatles, Rolling Stones og Rod Stewart, blir langt herrehår norm.

1972

David Bowie lanserar Ziggy Stardust med knallraud protohockey, og då er det gjort.

Seint 70-tal og tidleg 80-tal

Hockeyen blir norm, for ulike typar som Gøran Sørloth og MTV-helten Pat Sharp.

90-talet

Hockeyen skil seg ut i den unge populærkulturen, men først og fremst som ein redusert rottehal, eller som det lange etterslepet til den ukule oppmannen på fotball-laget.

1994

Hockeyen blir av nokon omdøpt til mullet når Beastie Boys syng:
«You want to know what's a mullet? Well I got a little story to tell About a hair style, that's way of life Have you ever seen a Mullet wife?»

2024

Mulleten blir eit symbol på å vere smått radikal og/eller «hip», samt å ha tilknytning til humaniora og venstresida.



alltid heitt etasjeklipp, og det er mange som alltid har hatt det.

Har dei kule gått vidare for lengst?

– Før var mulleten ein frekk, splitter ny og til då usett klipp, men seinare har den kanskje blitt utdatert og flau.

Brochmann forklarar at den utdaterte moten ofte appellerer til ein spesifikk gruppe menneske.

– Dei siste tre–fire åra er det unge, motebevisste folk, og ikkje minst gitar, som vel mullet som ein naturleg del av eit større motebilde, seier Brochmann.

Motebildet Brochmann sikter til handlar om brukstakt i stiler frå 70-, 80- og 90-talet for å finne nye, logiske forlengingar av motebildet.

– Det er snakk om vide bukser med høgt liv og sleng, gamle posete skinnjakker, lange skjerf, vestar, kortarmede skjorter, og slips.

Brochmann forklarar vidare at det med desse plagga kjem ein tilhøyrande fascinasjon for andre fasetter det er lenge sidan moten har snust på, til dømes mulleten.

– Mulleten er såpass finurleg at han ikkje har vore sett i den unge populærkulturen sidan tidleg 90-tal.

Mulleten, som alle andre trendar, oppsummerer Brochman slik:

– Namnet, og den pinlege etterklang, kjem som alltid når eit fenomen er godt over middagshøgda og dei kule har gått vidare for lengst.

Uansett om mulleten er kul, radikal, kledeleg eller allemannseie, får du i alle fall aldri eit nei frå frisøren. **UD**



Korleis klippe ein mullet sjølv:

Om studentbudsjettet ikkje strekker til, men mullet står øverst på ønskelista – frykt ikkje: Mullet til folket!!

Utstyr:

- ☉ Saks eller hårklippar
- ☉ Kam

- ☉ Spegel (helst to, for å sjå bakhovudet)
- ☉ Hårklips

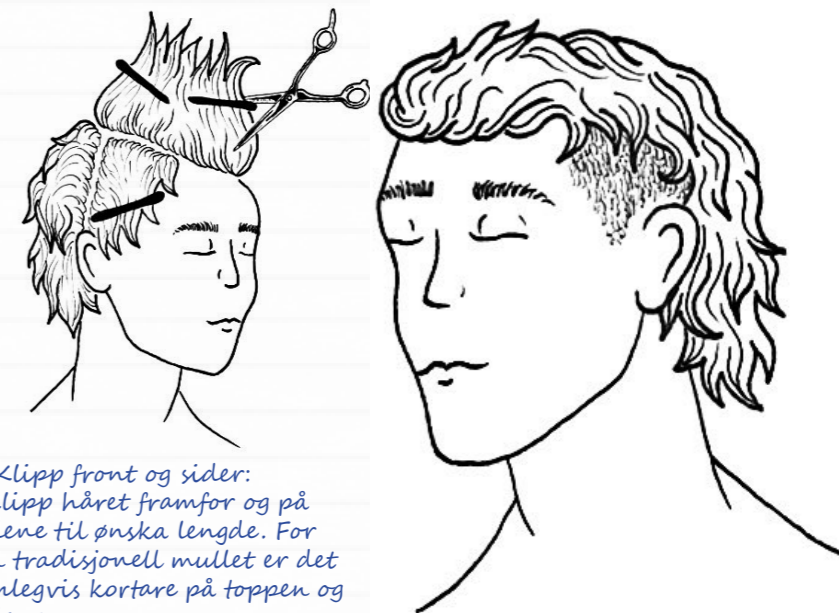
Trinn for trinn:



1. Førbeu håret:
Vask og tørk håret. Kamm det godt for å fjerne flokar.



2. Del håret:
Del håret inn i tre deler:
Front: Del håret frå panna til bakhovudet, og fest sidene med hårklips.
Midten: Dette er håret på toppen av hovudet, som du skal klippe kortare.
Bak: Denne seksjonen er håret som skal vere langt, som du lar henge nedover ryggen.



3. Klipp front og sider:
• Klipp håret framfor og på sidene til ønska lengde. For ein tradisjonell mullet er det vanlegvis kortare på toppen og sidene.



4. Klipp bak:
• Samle håret bak i ein hestehale. Bestem kor langt du vil ha det, og klipp. Håret bak skal vere lengre enn det framfor.

5. Jamn ut:
• Gå over frisyren og kontrollér at overgangen mellom lengdene er jamn.
• For å mjuke opp overgangen, bruk saksa til å klippe vertikalt oppover i tuppane av håret i staden for å klippe rett over. Teknikken heiter «point cutting» og gir ein meir naturleg og mjuk overgang, slik at overgangen mellom det korte og lange håret ikkje blir for skarp. Klipp forsiktig, litt om gangen, til du er nøgd med resultatet.

6. Sjekk og juster: Bruk spegla for å kontrollere at alt ser bra ut. Juster etter behov.

7. Styling: Bruk stylingprodukt for å forme håret etter preferansen din.



Tips:

- Start med små klipp; det er lettare å ta meir hår seinare.
- Sjå på videoar for visuelle referansar.
- Ha tolmod og vær forsiktig!

Lykke til!

*Instruksen er utarbeida av kunstig intelligens og kvalitetssjekka av redaksjonen.

Jenters smerte sitter ikke bare i hodet



Kvinner opplever å ikke bli trodd, de får høre at de er gale. Når skal kvinnehelsen få samme status som folkehelsen?

TEKST: Tuva Sandnes og Lise Strand | ILLUSTRASJON: Kian Nouri | FOTO: Tiril Sofie Røstad

Én av ti kvinner opplever endometriose, samtidig er opplevelsen at emnet er tabubelagt og snakkes lite om. Ambulansearbeider og sykepleier Magny Sørensen har hatt endometriose siden barndommen.

– Det er ikke et romantisk tema å snakke om at det gjør vondt i tissen eller rumpen, at det gjør vondt når man har sex eller at man blør – mange synes at menstruasjon er ekkelt

«Man føler at man ikke mestrer sitt eget kjønn»

i seg selv. Kvinnehelse har det alltid vært tiett om, forklarer Sørensen.

Marte Øien er styreleder for Endometrioseforeningen der alle som sitter i styret enten har eller er pårørende til noen som har endometriose eller adenomyose. Her kan kvinner kontakte noen som vet hva de går gjennom.

– Vi har hatt på oss de samme skoene og gått den samme veien, mil etter mil. Vi kan si at vi forstår, og virkelig mene det, betror Øien.

Det er likevel vanskelig å vite når det er på tide å søke hjelp. Uutholdelige menssmerter har for mange blitt en norm man bare må takle.

– Det viktigste er å være ærlig med seg selv og med de rundt seg. Dersom en

ikke lenger klarer å gjøre sine daglige gjøremål så er ikke dette normalt, forteller Øien.

Det er viktig å få frem at man ikke trenger å få en diagnose for å etterlyse behandling. Dessverre er veien mot en løsning kronglete og lang for de fleste.

Starten på et endeløst mareritt

Sørensen sin historie er langt fra rose malt. Ved hennes første menstruasjon, allerede som niåring, begynte perioden hun selv beskriver som starten på et endeløst mareritt.

– Jeg ble nødt til å dokumentere blodtap og smerteutbrudd på video fordi jeg ikke ble trodd, forklarer Sørensen.

Alt for ofte får kvinner høre at smertene sitter i hodet. Selv om det kan være psykisk belastende, er endometriose en fysisk sykdom. Likevel bortforklares endometriose med psykiske utfordringer.

– Det kommer av år etter år med overbevisning fra helsevesenet om at det man føler er noe man innbiller seg, sier Øien.

Kvinner som ikke blir trodd opplever at menssmerter bagatelliseres.

– Når tvilen får spillerom blir det en psykisk påkjenning. Man føler at man ikke mestrer det fundamentale med å være kvinne, at man ikke mestrer sitt eget kjønn, legger Øien til.

En bekreftelse på at man ikke er gal

Det sies at det i snitt tar syv år å få en endometriose diagnose. Den eneste måten å få et endelig svar på er gjennom en kikkhullsoperasjon.

– For mange kan det virke skremmende at det er kirurgi som er det som skal til for å få satt en diagnose, men det er nok også mye av grunnen til at det tar såpass lang tid, forklarer Øien.



Legen skal være ganske sikker på at det er endometriose de kommer til å finne for de gjør et inngrep. Selv om det tar lang tid, kan det for mange likevel føles helt nødvendig å få et svar.

– Å få diagnosen ga meg en bekreftelse på at jeg ikke er gal, sier Sørensen.

På den andre siden poengterer Øien at det fortsatt er en lang vei å gå selv om man har fått en diagnose.

– Det kan være befriende å få et svar, men det løser ikke problemet, påstår Øien.

Et kunnskapshull som må fylles

Manglende forskning på kvinnehelse kan forklare denne villedelsen fra helsevesenet. Det vidstrakte problemet har sitt utspring i toppsjiktet av politikken.

– Regjeringen har sagt at kvinner har lav status. Det kommer av at prislappen på kvinner er så lav i Norge at man velger å nedprioritere kvinnehelse, mener Sørensen.

Øien påstår at dette virker helt bakvendt fra et økonomisk perspektiv. Den totale kostnaden grunnet akutte innleggelser, sykefravær og fastlegebesøk koster samfunnet enormt.

– Samfunnet har midlene, men vi bruker dem heller for å håndtere et annet ledd av sykdomsforløpet enn til forskning.

«Ingen kan virkelig forstå hvordan du har hatt det med mindre de har opplevd det selv»

Det vil være kostnadsbesparende for samfunnet i sin helhet å bevilge mer til forskning på kvinnehelse, formoder hun.

Det betyr ikke at engasjementet ikke er til stede.

– Det er mange som vil forske på kvinnehelse, men potten er for liten, argumenterer Øien.



ENDOMETRIOSEFORENINGEN: Marte Øien er styreleder for endometrioseforeningen

Til studenter som føler seg rådvile

Selv om debatten har et stort politisk omfang, må ikke enkeltpersonene som sliter glemmes. Vi spør hva Sørensen og Øien vil si til studenter og unge som er fortvilet.

– Tør å prate og vær åpen. Det er ikke slik at folk dømmer når man er ærlig, folk tar av seg hatten, svarer Sørensen.

De oppfordrer til å legge tabuet død, det hjelper ingen å holde smertene inni seg.

– Det finnes alltid noen å snakke med. Dersom en har en magesfølelse om at dette ikke er normalt, stol på magesfølelsen. Ikke la noen fortelle deg at dette er normalt, oppsøk hjelp, supplerer Øien.

Sørensen avslutter med å si at vi har en tendens til å behandle alle andre bedre enn oss selv.

– En god målestokk er å se seg selv i et utenfraperspektiv. Ville du akseptert at din beste venninne eller søsteren din har det sånn som du har det, når du har det som verst?



RETTET SØKELYS: Kvinnehelse settes på dagsorden.

Tabuet strekker seg lenger

Endometriose er imidlertid ikke den eneste kvinnesykdommen det blir snakket for lite om.

Vi møter en student som ønsker å stille anonymt til intervju, som vi velger å kalle Agnes.

Agnes har diagnosen vulvodyni, som er en utbredt, men for mange ukjent tilstand som består av vedvarende smerte eller ubehag i kvinnens ytre kjønnsorgan.

– Smertene kan være stikkende, kløende, sviende eller brennende, og de kan oppstå når som helst. Smerten er egentlig konstant, selv om intensiteten kan variere i perioder, forteller Agnes.

En lang vei til diagnose

Agnes forteller at veien til diagnosen har vært lang og krevende, preget av lite oppfølging og feil behandling.

– Det startet med kløe i 2017, som gjorde at legen skrev ut en rekke resepter for behandling av soppinfeksjon. Legen tok aldri en sopp-test, og ingen av behandlingene fungerte. Kløen gikk

over til smerter, men behandlingen var fortsatt den samme, sier Agnes.

Etter flere år med soppbehandling og utallige besøk hos ulike helsepersonell og spesialister, ble hun til slutt henvist til St. Olavs hospital i 2021. Henvisningen resulterte imidlertid i nok en dårlig opplevelse.

– Jeg fikk bare en rask undersøkelse før jeg ble sendt hjem igjen. Jeg følte meg ikke hørt, og opplevde heller ikke at de hadde tid til meg, forteller Agnes.

Hun valgte derfor å oppsøke noen som hadde både tid og evne til å lytte, nemlig en psykolog.

– Vi jobbet mye med smertehåndtering og refokusering, noe som var til stor hjelp. Selv om smertene kanskje ikke ble lindret, ble jeg mye flinkere til å håndtere dem, forteller Agnes.

Selv om Agnes har tilegnet seg nye verktøy for å håndtere smerten, er smerten fortsatt like eksisterende. I dag er hun endelig under behandling på vulvaklinikken på St. Olavs hospital, og har fått diagnosen vulvodyni.

Det å få en diagnose betyr imidlertid ikke at man er kommet over målstreken.



ENDELØST MARERITT: Magny Sørensen fikk endometriose allerede som niåring

– Det er jo egentlig ingen forskjell før og etter diagnosen. Det finnes lite konkret behandling, så selv om helsepersonell sier at de skal følge meg opp til jeg blir frisk, kan jeg ikke forestille meg at det noen gang vil skje, sier Agnes.

Agnes påpeker at det heller handler om å finne måter å leve med smertene på. Hun har blant annet fått hjelp gjennom fysioterapeut, smertelindringskurs og yoga-behandling, hvor hun peker på smertelindringskurs som en fin måte å møte andre som har opplevd det samme på.

– Jeg møtte mange jenter som var i samme situasjon som meg, som har følt på den samme håpløsheten som meg. Det er fint å kunne snakke med venner, men ingen kan virkelig forstå hvordan du har hatt det med mindre de har opplevd det selv, påstår Agnes.

Hvordan forholde seg til dagens liggekultur?

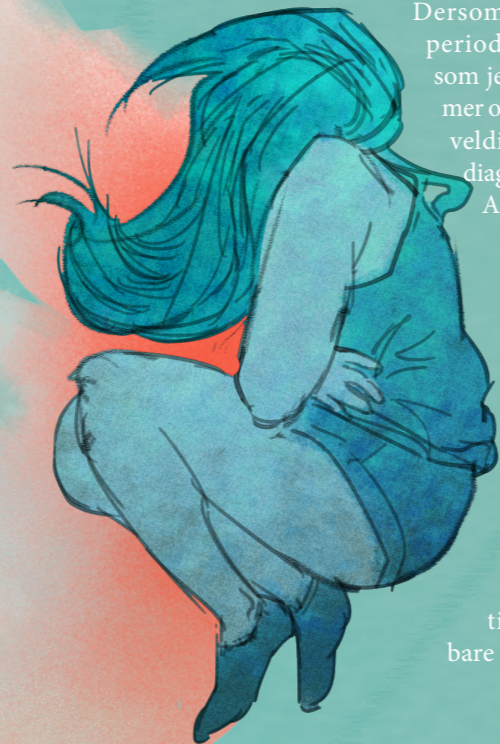
Smarter er imidlertid ikke den eneste utfordringen til Agnes. Sykdommen går også utover hennes sosiale liv, der hun blant annet opplever det som vanskelig å finne en partner.

– Den største grunnen til at jeg ikke møter noen, er at jeg har så vondt at det ikke går.

Dersom jeg har en god periode og møter noen som jeg begynner å treffe mer og mer, gruer jeg meg veldig til å fortelle om diagnosen min, utdyper Agnes.

Agnes forteller videre at hun opplever at folk generelt kan lite om sykdommen, noe som gjør at hun synes det er skummelt å fortelle at hun har vulvodyni.

–Jeg har opplevd å fortelle det til en partner som bare tullet med det. Det



er mange ting jeg kan tulle med, men akkurat dette har påvirket livet mitt så mye at jeg ikke klarer å se humoren i det, sier Agnes.

Har ikke gitt opp

Til tross for mange år med usikkerhet og håpløshet, har Agnes likevel ikke gitt opp og er fortsatt optimistisk til fremtiden.

– Selv om det har vært noen vanskelige år hvor jeg har vært veldig langt nede, så betyr ikke det at det ikke blir bedre.

Agnes avslutter med å understreke at hvis man får riktig hjelp og møter de rette folkene, så er det håp om at det blir bedre.

– Og det er jo egentlig det viktigste – at leger har oppdatert informasjon og kunnskap. Det er jo de som skal kunne det medisinske, ikke jeg. Jeg stoler jo bare på det legen sier, avslutter Agnes. **UD**

Adenomyose:

Adenomyose oppstår når livmorens slimhinne vokser inn i livmorens muskellag. Dette er altså til forskjell fra endometriose som sprer seg rundt i kroppen. Adenomyose har lignende symptomer som endometriose, som kraftige smerter og blødninger under menstruasjon. For å stille en adenomyosediagnose må man ta prøver av muskelen i livmoren, altså en hysteroskopi.

Vulvodyni:

Vulvodyni kjennetegnes av vedvarende ubehag, smerte eller brenning i kvinnens ytre kjønnsorgan, der det ikke finnes tegn til annen sykdom eller årsak. Det finnes ingen klinisk test for å stille diagnosen, og det finnes heller ingen standardbehandling for vulvodyni. Det finnes likevel flere ulike behandlinger innenfor både medisin, kirurgi, fysioterapi og psykologi.

Endometriose:

Endometriose er en tilstand hvor vev som ligner livmorslimhinnen vokser utenfor livmorhulen. De vanligste symptomene på endometriose er smerter nederst i magen, samt utfordringer med å bli gravid. Den eneste måten legen med sikkerhet kan gi en endometriosed diagnose er ved hjelp av en kikkhullsoperasjon.

Entreprenørskolen: – Et maraton i personlig utvikling

Sentralt plassert mellom sivilingeniører og fysikere på Gløshaugen ligger NTNUs mest unike og intense masterprogram – studiet for de som drømmer om å bygge Norges neste suksessbedrift.

TEKST: Tuva Martine Ambjørseiet og Henrik Røren | FOTO: Hans Einar Tuhus Fuglum | ILLUSTRASJON: Victoria Lillejord Stenshagen



– Vi har som mål å utdanne Norges beste endringsagenter. Det vil si mennesker som ønsker å ta tak i utfordringer.

Dette forteller universitetslektor Besart Olluri ved Institutt for industriell økonomi og teknologiledelse. Entreprenørskolen er et toårig masterstudium som skiller seg litt fra de andre studiene på NTNU. Der andre stiller krav til karaktersnitt, stiller Entreprenørskolen heller krav til personlige egenskaper.

For å få studieplass på Entreprenørskolen må du først levere en søknad bestående av blant annet motivasjonsbrev og CV. Deretter vil et utvalg av søkerne få tilbud om intervju.

– Målet er at vi skal bli kjent med søkerne. Du må ikke ha startet en bedrift før, men greier du å vise at du er hardtarbeidende og kanskje har satt i gang noen prosjekter, så stiller du sterkt, sier Olluri.

Femteklassingene Herman Jørstad og Renate Thorstensen og fjerdeklassingene Aleksandra Høye og Karan Sandhu er fire studenter som har vært gjennom denne intervjuprosessen. De har alle ulike erfaringer med hvordan intervjuene utspilte seg.

Høye forteller at det varierer veldig fra intervju til intervju hvilke spørsmål man får.

– Jeg snakket med venner som også hadde søkt, og da var det veldig ulike ting vi hadde blitt spurt om på intervjuene. Noen må regne på hvor mange fly det er i luften akkurat nå, mens andre får spørsmål om hvilken superhelt de er.



ALLTID DØREN ÅPEN: Foreleser Besart Olluri forteller at han er på fornavn med de fleste studentene og at han alltid har en åpen dør.



SOM EN FAMILIE: De fire studentene synes de har et utrolig tett miljø på studiet.

Syretestene

Når du først har fått studieplass på Entreprenørskolen, er noe av det første som møter deg de beryktede syretestene.

Olluri beskriver en syretest som én ukes sprint som går parallelt med vanlig undervisning.

– Studentene jobber gruppevis med å finne et relevant problem som de skal forsøke å løse. Så skal de presentere det de finner ut for et panel bestående av gründere, næringslivsaktører og eksperter.

Gjennom fem til seks slike tester i semesteret ender klassen opp med flere gode ideer de kan bruke som utgangspunkt for å starte en bedrift.

For selv om det å starte en bedrift ikke er et krav på studiet, oppfordres dette sterkt.

Thorstensen driver selskapet Menomed, som er en digital informasjonsplattform om overgangsalderen. Hun forteller at det å kombinere skole og bedrift kan være utfordrende.

– Det handler om å være strukturert og kunne prioritere tiden sin. Man mister litt tid med venner, men det er man klar over når man begynner på Entreprenørskolen.

Hun får støtte fra medstudent Jørstad. Han driver selskapet Tone, en enkel musikkavspiller for eldre med demens.

– Samtidig er det så engasjerende med bedriften at man nesten ikke føler at det er jobb. Jeg prioriterer i hvert fall bedriften foran studier, sier Jørstad.



ULIKT FOR ALLE: Karan Sandhu, Renate Thorstensen, Herman Jørstad og Aleksandra Høyre har alle ulike opplevelser av intervjuprosessen.



BRA VI HAR KAFFE: Jørstad heller seg en kopp kaffe. En nødvendighet for entreprenørskolestudentene.

Farvel fritid

De fire studentene er ærlige på at arbeidsmengden på Entreprenørskolen er stor.

– Det er en vits første uken på studiet at man skal kjøpe inn nye truser og sokker, for man har ikke tid til å vaske klær, forteller Thorstensen.

Gjengen bekrefter at denne vitsen til en viss grad stemmer. Flere har merket at fritiden har blitt betydelig mindre og at det kan være utfordrende å få tid til å for eksempel møte venner.

– Jeg var veldig giret på å møte vennene mine som jeg ikke har sett siden de dro på utveksling, men jeg har ikke hatt tid. Samtidig har jeg jo valgt dette selv, sier Sandhu.

Høyre og Thorstensen forteller at det også kan gå utover de mest grunnleggende behovene i livet.

– Det kan gå ut over søvnen, i hvert fall hvis man ikke er så flink til å si nei til andre ting ennå. Det er bra vi har mye kaffe her, sier Høyre.

Thorstensen legger til at det ofte blir mange alternative matvalg.

– Det blir mye toast når dagene blir lange.

– Vi leker ikke business

Studentene mener det er forventet at man er villig til å jobbe mye og hardt når man har kommet inn på Entreprenørskolen.

– Hvis man skal legge inn så mange timer på syretester, er det kjedelig hvis én på gruppen ikke legger inn samme innsats som de andre, mener Sandhu.

Han får støtte av Jørstad som mener at hardt arbeid er en del av pakken på studiet.

– Vi leker ikke business i et vakuum. Det er mye jobb, men det er sånn det skal være.

For at studentene skal takle en slik hverdag best mulig, har de innarbeidet det som beskrives som en tilbakemeldingskultur.

– Det er forventet at vi gir tilbakemelding til hverandre. Det skjer jo at man kommuniserer på en måte som fører til misforståelser, og da snakker vi om det, utdyper Jørstad.

Denne kulturen gir også rom for pause om det trengs, så lenge dette kommuniseres godt nok.

– Jeg opplever at det er forståelse for at man av og til trenger en pause, men da er det kommunikasjon som gjelder. Det kan fort bygge seg opp en del irritasjon hvis man ikke kommuniserer, sier Høyre.

En gründerfamilie

Til tross for alt arbeidet er det ingen av studentene som angrep på at de søkte seg til Entreprenørskolen.

Sandhu forteller at miljøet på Entreprenørskolen er veldig annerledes enn noe han har opplevd før.

– Det er litt ekkelt å si, men vi blir veldig nære. Nesten som en familie. Vi ser hverandre hver dag, og nesten alle timene av dagen.

Høyre er enig og forteller at selv om hun bare har gått der i fem uker, kjenner hun allerede alle i fjerde- og femteklasse.

Thorstensen beskriver det som en delingskultur. Hun mener dette er viktig på et studie der det kan være mye usikkerhet og stress.

– Vi deler både gode og dårlige opplevelser. Det er veldig viktig med det gode miljøet når man jobber så mye, sier hun.

Denne kulturen er også foreleserne delaktige i. Universitetslektor Olluri understreker at fagstaben vet at spesielt

det første året kan være utfordrende. Derfor sørger de for at avstanden til studentene er så kort som mulig.

– Jeg er på fornavn med alle studentene. Ofte er jeg også selv rundt i gangene utenfor undervisning, og døren min er alltid åpen for de som trenger det.

I løpet av semesteret blir det også satt fokus på gründerhelse.

– Det er viktig å kunne kombinere det å satse med det å ta vare på seg selv, mener Olluri.

Millionærdrøm settes på vent

Når studentene skal forklare hva som motiverer dem til å gå på Entreprenørskolen, trekkes ord som skaperglede og selvutvikling frem.

Høyre sier hun ikke er så opptatt av om det går bra eller dårlig med bedriften. For henne er det sentralt å kunne kjenne at man har hatt en personlig utvikling. Dette støtter Sandhu.

– Selv om det kanskje ikke går bra med bedriften du starter, så har man lært utrolig mye, sier han.

Heller ikke muligheten til å bli den neste gründermillionæren er det som nødvendigvis motiverer studentene. Thorstensen tror at selv om mange kanskje begynner på studiet med en drøm om millioner, så får man bena fort plantet på bakken igjen.

– For mange blir verdien man skaper for andre større enn pengene. Uansett så tar ting sykt mye lenger tid enn man tror. Det er ingen som går ut av studiet og er søkkrike.

Alle fire er enige i at å dyrke frem de gode sidene av seg selv er den virkelige gullgruven ved enden av studieløpet.

– Entreprenørskolen er et maraton i personlig utvikling, avslutter Jørstad. **UD**



DELINGSKULTUR: Ved nyheter, enten de er gode eller dårlige, ringes det i en bjelle i gangen slik at de kan deles med resten av studentene.

Festmåltid for magen, øynene og hjertet

Vis solidaritet og hedre de levantinske tradisjonene med en storslått meze.

TEKST: Anna Kongshaug, Sema Altaie | FOTO: Tiril Sofie Røstad | ILLUSTRASJON: Gabriel Callanan



Nyhetsbildet fra Midtøsten er hjerteskjærende for tiden. Når krig og elendighet stormer som verst, er det desto viktigere å sette pris på den rike kulturen til området.

Hva er vel en bedre måte å gjøre det på, enn gjennom regionens mest velsmakende eksportvare, nemlig mat? Å dele et godt måltid i en tid preget av konflikt og uro kan bidra til å bygge broer. Mat knytter folk sammen.

Meze er det levantinske kjøkkenets svar på tapas, og er ment for å nytes i godt selskap. Det består typisk av fargerike småretter, spennende dipper og godt brød. Her får du oppskriftene på noen klassikere.

Du kan velge deg et par oppskrifter til et deilig mellommåltid, eller teste ut hele menyen med litt kokkeleringshjelp og invitere til en orientalsk helaften. Innsatsen det krever å sette sammen et fulldekket mezebord får du garantert igjen for med imponerte middagsgjester!



Pitabrød

Til ti pitabrød trenger du:

- 550 g hvetemel
- 2 ts salt
- 1 ts bakepulver
- 2 ss tørrgjær
- ½ dl vann
- 1 ss sukker
- 2 dl jogurt naturell
- 2 dl melk
- 2 ss olivenolje

Dette gjør du:

1. Bland sammen tørrgjær, lunkent vann og sukker, og tilsett dette i en bolle med resten av de tørre ingrediensene. Bland godt. Hvis du bruker kjøkkenmaskin, er det lurt å bruke kaldt vann i stedet for lunkent vann.
2. Tilsett jogurt, varm melk og olivenolje. Elt for hånd eller med kjøkkenmaskin til du får en jevn og smidig deig.
3. La deigen heve i cirka én time.
4. Ha mel på underlaget, og del deigen inn i ti emner. Form disse emnene til flate, runde brød, med tykkelse på cirka en fingerbredde.
5. Stek brødene på 250 grader med over- og undervarme i åtte-ti min, til de blåses opp og får en gylden farge.

Tabbouleh

Til fire personer trenger du:

- 1 aubergine
- 1–2 fedd hvitløk
- 1 spiseskje jogurt naturell
- 2 ss tahini
- ½ sitron
- Salt
- Pepper
- ½ granateple
- Olivenolje
- Valnøtter (kan sløyfes)

Dette gjør du:

1. Stikk flere hull i auberginen med en gaffel. Legg den i en ildfast form og stek i ovnen med over- og undervarme på 225 grader i cirka 30 minutter, eller til den er myk.
2. Snitt auberginen og skrap ut innmaten med en skje. Bland innmaten med hvitløk, jogurt og tahini i en blender til du får en jevn dip.
3. Flytt dippen til en skål og smak til med sitronsaft, salt og pepper. Topp med granateplekjerner, valnøttkjerner og noen dråper olivenolje.

Hummus

Til fire personer trenger du:

- 2 bokser kikerter
- 1 spiseskje natron
- 2 hvitløksfedd
- 4 ss tahini
- 5–6 spiseskjeer olivenolje
- 2 ts spisskummen
- 2 ts paprikapulver
- ½ sitron, kun saften
- Salt

Dette gjør du:

1. Triksset for å få silkemyk og kremet hummus er å koke kikertene med natron. Småkok i fem minutter, og la deretter kikertene hvile i en skål med kaldt vann.
2. Bruk en sil eller tilsvarende til å fiske ut skallene til kikertene, som løsner og flyter opp til overflaten av det kalde vannet.
3. Bland kikertene sammen med tahini, hvitløk og olivenolje i en blender til du får en jevn dipp. Hvis hummusen blir for tørr, kan du tilsette ekstra olivenolje eller vann.
4. Smak til med spisskummen, paprikapulver, sitronsaft og salt. Dryss litt olivenolje over før servering.

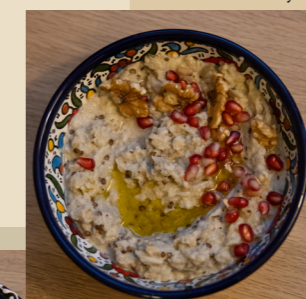
Baba ganoush

Til fire personer trenger du:

- 4 ss bulgur/couscous
- 1 tomat
- 1 bukkett bladpersille
- 1 bukkett mynte
- 1 rødløk
- ½ sitron
- ½ granateple
- 2 ss granateplesirup (kan sløyfes)
- 2 ss olivenolje
- Salt
- Pepper

Dette gjør du:

1. Ha like deler kokt vann og couscous/bulgur i en bolle, og la det trekke i noen minutter.
2. Kutt tomaten i båter og fjern innmaten. Skjær båtene i strimler for deretter å finhakke dem i små terninger.
3. Kutt rødløken så fint som mulig.
4. Hakk opp persille og mynte i relativt små biter.
5. Kutt opp og rens granateplet.
6. Bland alle ingrediensene i en skål og tilsett sitronsaft og olivenolje. Topp med granateplesirup. Smak til med salt



Marinert kylling

Til fire personer trenger du:

- 4 kyllinglår med skinn og bein
- Skallet og saften av en sitron
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss tomatpuré
- 3 ss olivenolje
- 1 ss paprikapulver
- 1 ss oregano
- ½ ts kajennepepper
- 2–3 klyper salt
- ½ ts pepper

Dette gjør du:

1. Finhakk hvitløk, rasp sitronskallet og skvis saften av sitronen i en skål.
2. Tilsett tomatpuré, bland inn alt krydderet og rør sammen marinaden.
3. Smør marinaden godt inn i kyllinglårerne. La kyllingen godgjøre seg i skålen med plastfolie over. La den marinere i minst 30 minutter.
4. Stek kyllingen på over- og undervarme på 225 grader. Kyllingen er ferdig når den har fått et mørkt og sprøtt skinn, og kjøttet på innsiden er helt hvitt. Dette tar omtrent 30 minutter.

Kanonball hver søndag: – Det er faktisk en bra sport å spille når man er fyllesyk

Det som en gang var lek, er nå blitt sport. Kanonballturnering arrangeres hver søndag på Gløshaugen idrettsbygg.

TEKST: Sofie Børresen og Aëla Kervarec | FOTO: Hans Einar Tuhus Fuglum

Klokken 20 på en søndagskveld spiller en ivrig gruppe på 25 studenter kanonball for harde livet i regi av NTNUI. Det er blitt en populær aktivitet, med minst 17 stykker på venteliste til økten. Noen er med for første gang, andre er veteraner som har spilt kanonball i flere år.

Idet en av lederne for gruppetimene, Kristina Fürst Standal, blir truffet rett i ansiktet av et hardt skudd, blir hun dratt med ut av salen for et lite intervju. Fürst leder laget sammen med Daniel Haagensen.

– Øktene er todelte. Vi spiller kamper først med tilfeldige lag, og bytter på lagene underveis. Avslutningsvis spiller vi turnering, med flere kamper på rappen. Det laget som vinner flest kamper har vunnet turneringen, forteller Fürst om oppsettet på øktene.

Beist på banen

Kanonball krever smidighet, treffsikkerhet og stålkontroll over egen kropp. Derfor er det kanskje ikke så rart at det hele ble startet av NTNUI dans.

– Det har vært drevet i hvert fall i ti år, tror jeg. Et par av dem som er med nå har vært med nesten siden starten, sier Fürst.

Selv om man er et beist på banen må man klare å oppføre seg bak linjen, for det er her man lærer å støtte hverandre gjennom tykt og tynt.

– De to som ledet laget før jeg tok over, var ledere i mange år. Nå har de fått barn sammen, sier Fürst.

Lederen forteller at det er lett å bygge bånd i sporten, og at laget har stor variasjon.

– Jeg har vært i to år og møtt noen av mine nærmeste venner her. Vi har alt fra nye til «try-hards» her, og én som alltid er fyllesyk, sier Fürst.



GLAD: Winthers møter kanskje opp fyllesyk, men hun er fortsatt en energibombe på banen.



LEDERE: Lederne for kanonballen, Fürst og Haagensen, er glade for det gode oppmøtet.



NYKOMMER: Den tyske utvekslingsstudenten Wetzel stortrives på gruppetimen.

Fyllesyke er ikke det beste utgangspunktet

Ikke alle får til å gjøre like mye som designstudent Sofie Winther dagen derpå, og dedikasjonen hennes til kanonball er vanskelig å leve opp til.

– Jeg møter ganske ofte opp fyllesyk. Så ja, jeg må nesten si at ryktene stemmer, sier Winther smilende.

Hun forteller videre at forrige søndag var et unntak. Hun hadde møtt opp uten å ha vært ute kvelden før. For én gangs skyld spilte hun ganske bra. Hun lurte på om det kan være en sammenheng mellom prestasjonsnivået og mangelen på fyllesyke.

– Det er faktisk en bra sport å spille når man er fyllesyk. Det er digg å komme seg ut av huset, samtidig er det en sport der du kan legge inn så mye innsats som du selv ønsker, forteller Winther.

Det er altså ikke bare blodseriøst, men også en leken treningsøkt for dem som foretrekker det.

Winther sier at hun har spilt fast i snart ett og et halvt år. Det hele begynte i eksamensperioden på vårfarten av 2023.

– Jeg hadde kjærlighetssorg samtidig som jeg satt midt i eksamensperioden. Da gikk jeg inn på Sit-nettsiden, og kom over kanonball. Jeg tenkte at dette må være stedet for å være aktiv, samtidig som man får ut aggresjon.

Winther sier at det hele viste seg å være veldig gøy, og ikke minst koselig. Det ble til at hun fortsatte å møte opp, og er nå fast deltaker hver søndag. Nå sitter hun igjen med mange gode venner hun har fått gjennom kanonballen.

– Vi er en liten gjeng her. Før sommeren begynte vi å gjøre sosiale ting utenom kanonballen. Nå har vi blitt en samlet gruppe som har det veldig koselig sammen, forteller Winther oppglødd.

Når hun får spørsmål om hun har en taktikk når hun spiller, svarer hun først nei. Etter litt betenkningstid endrer hun svar.

– Jeg har en teori om at man ikke burde holde lenge på ballen. Om du får ballen, må du bare kaste den, og håpe på at personen du sikter på ikke har fått med seg at du har ballen. Det er alltid noen som ikke følger helt med.

En nykommers tanker

Blant dagens nykommerne har den tyske elektroingeniørstudenten Julian Wetzel møtt opp for en runde med kanonball.

– Jeg så at det var mulig å melde seg på kanonball i dag. Det hørt veldig gøy ut med en litt annerledes form for trening. Så da tenkte jeg at det var verdt å sjekke ut.

Han forteller videre at han i dag møter opp alene. Han skulle i utgangspunktet dra sammen med en venn, men det ble ikke noe av, siden kanonballøkten var fullbooket.

– Jeg synes det virker som en veldig interessant form for trening. Alle kan kanonball fra før av, samtidig er det ikke sånn at alle andre er profesjonelle. Det er fint å vite at man ikke er den eneste amatøren som møter opp, sier Wetzel før spillet begynner.

Han sier at det virker som en morsom sport å holde på med, som kan passe for alle og enhver. Han forteller videre at hvis det viser seg å være gøy, kunne han tenkt seg å fortsette.

– Jeg synes det var veldig gøy! Det er en veldig fin atmosfære her, og jeg likte måten vi spilte på. De brukte ikke for lang tid på forklaring av regler, men var mer rett på sak. Jeg tenker definitivt å møte opp flere ganger, sier Wetzel i etterkant av økten. **UD**



SPENSTIG: Å ha god spenst kommer godt med i spillet for leder Haagensen.

Vi er ikke de første, vi er ikke en gang spesielt tidlig ute med kritikk, men Viaplay-sjef Kenneth Andreassens hyklari må bare berømmes. Han mente han var en forkjemper for moral og rettferdighet, men det var bare fordi det var feil kjeltringer som tjente penger.

I uke etter uke stod han og langet ut mot de tre hundre tusen husstandene han mente brukte IPTV for å se på Premier League: det er én av fire husstander. Dette virker, i hvert fall for de med hodet delvis skrudd på, som en helt borti natten overdrivelse.

Om vi skal være ærlige så er det nok ikke engang et femsifret antall husstander som faktisk betaler kriminelle gjenger for tilgang til å se engelsk fotball.

Ikke at det har så mye å si engang. Det er uansett langt bedre enn å betale for å underbygge det dypt homofobiske og kvinnefiendtlige regimet i Saudi-Arabia, nå som Viaplay har skaffet seg eksklusive bilderrettigheter til ligaen deres.

Og dette var en seng Andreassen var mer enn klar til å hoppe i. Ikke bokstavelig talt da. Regimet er, som nevnt, styrt eksklusivt av menn som potensielt ville ha ønsket ham i en løkke om han prøvde.

For å si det klart og tydelig: Kjære Andreassen, kjære lille søte Andreassen, vær så snill å feie foran din egen dør før du går til angrep på andre.

De som så Andrés Iniesta Luján på sitt beste og de amerikanske soldatene som tjenestegjorde i Vietnam har én ting til felles: De kan ikke på treffende vis få delt sin opplevelse med de som ikke var der.

De gangene Spania eller Barcelona kunne spille med Iniesta på banen, spilte de med én mann ekstra. Han var selve hjertet i den spanske tiki-taka fotballen. Han var aldri den som skåret flest mål eller den som assisterte eller driblet mest, men han vant utvilsomt mest.

Å få ned på papir nøyaktig hvor god «El Ilusionista» var, er umulig. Det finnes verken gode nok, eller nok i antall, beskrivelser i min fotballjerne til å artikulere følelsen av å se Andrés Iniesta spille fotball.

Unntatt ett ord: perfeksjon.

TEKST: Kristoffer Ramsøy Fredriksen
ILLUSTRASJON: Kian Nouri



– Herregud, for et talent, du slukte den i deg!

Risgrøt, byggrynsgrøt, Grandiosa, brunost – hvis du lurte på hvem som spiser raskest i landet trenger du ikke lete lenger.

TEKST: Åsne Omland | FOTO: Toby John Varhaugvik





ASKELOADDEN: Selv om Marcus kler seg som Askeladden, føler han seg mer lik trollet i historien. Foto: Hanna Elise WBratli



IMAGE: Grøt har blitt en stor del av identiteten til Marcus det siste året. Foto: Hanna Elise Bratli



OSS TO: Marcus forteller at når han kappspiser stenges resten av verden ute, det eneste som gjelder er grøten.



LIDENSKAP: Det er ikke vanskelig å bli god når man liker det man gjør.

– Jeg skal aldri spise grøt igjen, sverger Marcus Sørfossmo etter hver kappspising.

– Men etter litt tid så savner jeg det og får lyst på grøt igjen. Det er en evig sirkel.

Marcus er 22 år gammel, eldst av 5 søsken, fra Stavanger og studerer bygg. Og jo, så er han verdensmester i grøtspising.

Oppdaget på Moholt

Med en heilagjeng på 40 tilskuere tok Marcus en Guinness World Record i grøtspising på Loftet på Moholt i februar i år. Han hadde spist imponerende 675 gram risengrynsgrøt på ett minutt.

Nå har kappspising blitt en integrert del av identiteten til Marcus; han har vært på *Norske Talenter*, i P3, på NRK og har nylig signert sponsoravtale med Fjordland. Men i motsetning til hva man skulle tro, er kappspising et nyoppdaget talent.

– Ironisk nok begynte det med at jeg skulle gå ned i vekt, jeg veide nemlig 120 kilo før nyttår. Jeg var en stor kar og var nødt til å spise mindre, sier Marcus.

Som nyttårsforsett begynte Marcus derfor på keto-dietten, en diett hvor man spiser mye proteiner og få karbohydrater.

– Da brenner du ditt eget fett i stedet for energi. Det er en veldig grei måte å gå ned i vekt på. Jeg gikk ned fem kilo på én

måned, men jeg ble også utrolig sulten, sier han og ler.

Det hadde vært tilbud på grøt rundt juletider, og som trondheimsstudenter flest hadde Marcus slått til. Mens magen gradvis ble mer og mer uthulet, lå Fjordland risgrøt ferdig i kjøleskapet og ventet. Metthetsfølelsen var bare en kort oppvarming i mikroen unna.

– Jeg tenkte «ahh, må vel få lov til å spise litt grøt da», og den ble spist opp raskt! Romkameraten min satt målløs ved siden av og utbrøt: «Herregud, for et talent, du slukte den i deg».

Romkameraten og Marcus fant raskt ut at den nåværende verdensmesteren var en tysker med rekord på en halvt kilo grøt på ett minutt. De var ikke spesielt imponerte.

– Jeg tenkte at den rekorden slår jeg lett, forteller Marcus med et smil som oser av selvtillit.

– Jeg prøvde bare for moro skyld sammen med kompisene, men så slo jeg rekorden allerede på første forsøk.

Rekorden han tok med Guinness er over 100 gram bedre enn den forrige verdensrekorden.

– Resten er historie, sier Marcus.

Idrett på toppnivå

Mens noen jobber et helt liv for å bli verdensmestere, er andre mennesker rett

og slett født til det. Men Marcus avfeier at det er rent talent.

– Det er mye teknikk i å spise raskt. Det krever trening sånn som det er med alle gode idrettsutøvere, sier han med stor selvfølgelighet.

Heldigvis holder han ikke triksene for seg selv, og Under Dusken har fått innside-tips til hvordan man skal gå frem for å slå matspiserekorder.

– Trikset er å tømme magen, jeg spiser ingenting dagen før, men like før drikker jeg masse vann for å åpne magen, forklarer han grundig.

Marcus anbefaler også å spise grøten med to skjeer. Her har man ingen tid å miste. Og så understreker han at når man skal ta rekord i grøtspising, får man ikke lov til å spise noe annet enn grøt.

– Man kan ikke drikke vann mens man slår rekorden. Sukker, smør og kanel er også forbudt, sier Marcus.

Han forteller at det både krever tålmodighet og selvtillit, fordi det er så ensformig og grøten er så utrolig seig.

– Beklager språket, men det er jævlig.

En moderne Askeladden

I høst har Marcus vært å se på TV-skjermene i de norske hjem. Han deltok på *Norske Talenter*, men kom dessverre ikke videre.

– Jeg var nervøs, men hadde heldigvis et veldig støttende crew. Det var en nervepirrende, men veldig god opplevelse, sier han og smiler.

Før Marcus møtte opp til *Norske Talenter* hadde han undervurdert hvor lang ventetiden var før han fikk komme på scenen. Han hadde ikke spist noen ting dagen før, og måtte vente ni timer før han fikk fremføre.

– Jeg hang backstage uten mat, de hadde en superdigg buffet der jeg ikke kunne røre, forteller han og ser fortvilet ut når han tenker tilbake på episoden.

Selv om det ikke ble gull på *Norske Talenter*, slo han sin egen verdensrekord under TV-sendingen. Rekorden har ennå ikke blitt offisielt godkjent av Guinness, fordi det er noen formelle krav som ikke er innfridd.

Hvilken grøt blir den neste?

Det er nemlig ikke enkelt å få en verdensrekord godkjent av Guinness World Record.

– Grøten man bruker må være tilgjengelig for alle for at den skal være gyldig når man skal sette Guinness-rekord, forklarer Marcus.

Marcus forteller at man altså ikke kan lage egen grøt. Da kan man ta mye melk oppi, noe som gjør den enklere å spise raskt.

– Da jeg tok verdensrekorden på Moholt spiste jeg ferdiglaget Fjordland risgrøt.

Han forteller om den omstendige prosessen: fra han åpnet pakken, inn i mikroen, oppi skålen og så klart for kappspising. Hele prosessen måtte filmes for å kunne godkjennes. Selv om spisingen kun tok ett minutt, er videoen 20 minutter lang.

Det er risengrynsgrøt-spising som har gitt ham mest medieoppmerksomhet, men Marcus er faktisk verdensmester i havregrøt og bygggrøt også.

– Jeg gjorde alt i ett, det var gøy! Neste på listen er rømmegrøt.

Verdensmester i det meste

– Siden jeg fikk så mye oppmerksomhet med rekorden, har jeg prøvd å gjøre noe mer ut av det, forteller han.

Marcus er langt ifra beskjeden, og lister opp matrikorder i fleng. Han er verdens raskeste til å spise en blokk brunost, hvitost, Grandiosa og raspeballer.

– Jeg har prøvd meg på alt mulig norsk. Men siden rekordene er såpass norske er de ikke Guinness, men uoffisielle verdensrekorder.

Marcus har store ambisjoner og planlegger nye rekorder. Han har en

forkjærlighet for det norske, så planen er å prøve å slå rekorden i fårikål- og smalahåvespising i fremtiden.

– Hvor stort er konkurransespising i Norge?

– Det er en historikk, men den eneste offisielle spiseligaen i Norge er pølse-spisingen i Oslo, den har internasjonal standard.

Han prøvde seg på den også, men endte da opp på en solid fjerdeplass. Det er åpenbart at pølse-spising fordrer andre teknikker enn grøtspising.

– Det krever øving, er alt Marcus har å si til det.

Avslutningsvis forteller Marcus om hvordan man kan gjøre noe stort ut av noe lite, og han kommer med et budskap til Trondheims studenter.

– «Crazy ideas, crazy possibilities.»

UD

Under Dusken infiltrerer

STUDENTENE MOTORSYKKELKLUBB

Studentenes motorsykelklubb har i det siste året satset på en mer synlig profil enn tidligere. ▶

TEKST: Christian Trøyen Ryssdal og Hanna Emilie Fløttum | FOTO: Matias Straume Mørland





– De stoppet ham, rev av merket han hadde på armen og sendte ham videre, sier Kjell Sigurd Hjelstuen Vindenes.

Vindenes er formann i Studentenes motorsykelklubb (SMCK) som har holdt hjulene rullende siden 1977. Klubben ble grunnlagt av maskinstudenter ved NTH, som NTNU het den gang.

Han flyttet til Trondheim med et ønske om å engasjere seg i en studentorganisasjon og samtidig dyrke egne interesser. Etter et dypdykk på nettet fant han Facebook-siden til SMCK, som ikke hadde hatt noe særlig aktivitet på en god stund.

Da Vindenes endelig kom i kontakt med klubben og omsider ble med, undret han seg over hvorfor det skulle være så vanskelig å finne frem.

– Jeg ville gjøre klubben mer synlig for offentligheten, slik at medstudentene våre vet at vi eksisterer.

Livet i Hula er herlig

Da Under Dusken var på besøk hos SMCK var det strålende sol og mange varmegrader til Trondheim å være. Derfor var anledningen perfekt for å trekke inn i deres om lag tolv grader varme lokale «Hula», som egentlig ikke trenger hermetegn siden det faktisk er en hule.

Hula har en lang forhistorie og har blitt benyttet til litt av hvert opp igjennom. Under den kalde krigen brukte forsvaret Hula til å lagre ammunisjon av ulike sorter og kalibre. Senere ble lageret gjort om til en skytebane for en lokal pistolklubb, for Nidaros MC-klubb tok over rundt årtusenskiftet.

Samarbeidet med Nidaros dreier seg i all hovedsak om deling av lokaler, men flere av medlemmene der er gamle studentmotsyklister. Vindenes beskriver samarbeidet som godt og veldig fordelaktig for SMCK.

– De synes det er veldig gøy å hjelpe oss når vi skrur fordi de har lang erfaring med motorsykel, og det setter vi veldig stor pris på.

Klubbens avtroppende nestleder, Sindre Holth Skogan, snakker i likhet med Vindenes varmt om Nidaros.

– Jeg har vært og skrudd på egne og andres sykler og opplevd at kunnskapen de har om de spesifikke syklene er helt enorm, det er masse små ting de kan, sier Skogan.

Selv om kunnskapen i Nidaros strekker seg både lenger og bredere enn i SMCK, sier Vindenes at de to klubbene er gjensidig avhengige av hverandre.

– Vi får leie Hula av Nidaros, men vi er også en veldig viktig rekrutteringskilde for dem siden vi er så tett på hverandre hele året.

Benytter seg av flere rekrutteringsmetoder

Både Vindenes og Skogan har som sine forgjengere gått maskinrelaterte studier på Gløshaugen. Maskin og motorsykel er en naturlig kobling, men de forteller at det også er flere medlemmer fra andre studieretninger.

Tidligere har klubben stort sett bestått av mannlige medlemmer, men det siste opptaket vitnet om et rekordhøyt antall kvinner i klubben. Etter høstens opptak har klubben

rundt 40 medlemmer, men antallet har variert opp gjennom årene.

– Jeg vet at det var ganske mange her rundt 2008, og så var det en periode der medlemstallene gikk ned fordi klubben primært rekrutterte venner og bekjente, sier Vindenes.

Skogan forteller at han ble med nettopp etter å ha hørt om klubben fra noen kompiser. Å spre ordet til andre motorsyklister oppleves ofte som lettest gjennom fysiske møter.

– Vi driver med aktiv rekruttering, det vil si at vi snakker med folk, ber de sjekke ut klubben og spre ordet videre til andre. Når man kjører motorsykel er det veldig lett å imøtegå andre som nettopp har parkert eller liknende, sier Skogan.

Han forteller også at klubben legger igjen flygeblader på motorsyklar de ser på diverse campuser i byen. Utover det kunne både nestleder og formann meddele at stander på Dragvoll og Gløshaugen har vært en god kilde til rekruttering.

– Det er klart at det hjelper å stå på stand. Vi har vel fått fem–sju nye medlemmer bare der hittil i år, sier Vindenes.

– Vi har ingen å miste

En åpenbar utfordring for motorsyklister i Trondheim er det uforutsigbare været. Det fører til at sesongen blir kortere. Vindenes sier at SMCK holder maskineriet i gang hele året, uansett om det er på veien eller verkstedet. Noen er til og med dristige nok til å holde motoren gående året rundt.

– Det er noen som tar det til det ekstreme og kjører med piggdekk gjennom vinterhalvåret. Jeg skal ikke si om det er til å anbefale eller ikke, det gjøres på eget ansvar.

Sikkerhet er nemlig en viktig prioritering for SMCK. Hvert år arrangerer klubben en banedag, hvor medlemmene får tips og triks for å kjøre i utfordrende forhold.

– For å sette det på spissen så har vi ingen å miste. Vi er myke trafikanter, så vi må ta ekstra hensyn til trafikken.

Sykkelen kommer først

Utenfor Hula stod syklene til de mange fremmøtte medlemmene oppstilt på rekke og rad. Noen sykler var mer klassiske, mens andre var mer sporty.

– Det jeg har merket i denne klubben til sammenligning med andre er at det er et veldig bredt spekter av forskjellige sykler i motsetning til folk som bare kjører Harley Davidson. Jeg har aldri merket noe særlig press med tanke på hva slags sykkel man har og hvordan man skal kle seg i denne klubben.

Vindenes sier at klubben prøver å unngå dette, og at han ikke er villig til å ofre sikkerheten for å få flere stilpoeng. Det er sykkelen og interessen for den som kommer først, uansett hvordan den ser ut.

– Jeg merker at det er mange som er såpass interessert i MC at det i seg selv er nok til å bli med i klubben.

Stil eller kvalitet?

Skogan forteller at det er flere forhandlere som gir MC-entusiaster mulighet til å teste sykler fra merker som Ducati, Triumph, BMW, Honda, Kawasaki og Harley Davidson. Dette er en fin mulighet til å finne ut av hva man liker.



HANDLER IKKE OM MERKER: For Sindre Holth Skogan er følelsen du får av å kjøre det viktigste. Foto: Dina Borge

– Det er store forskjeller, og Harleys nye modeller imponerer ikke etter min vurdering. Harley-entusiastene er derimot veldig trivelige å prate med – stikk i strid med stereotypien.

Han sier videre at det er mange sykler som er designet på en måte hvor funksjonen har vikeplikt for stilen. For Skogans del er det viktigste følelsen man har når man kjører.

– Ofte er det stil over funksjon. Det er ingen av mine sykler som er særlig raske eller har så mange hester, men det er ikke alltid det det handler om. Det er følelsen du har når du kjører.

Selv om sikkerheten ikke har vikeplikt for stil i SMCK, legger ikke Skogan skjul på at klær og sykkel har *litt* å si.

– Alle liker å se kule ut, det er litt som klær. Ta den sykkelen her, en klassisk 80-talls sykkel, med runde frontlykter og et sporty design, men det skal ikke gå på sikkerheten, nei. Jeg ofrer ikke sikkerheten for å se kul ut, vil jeg si.

Unngår den kriminelle underverden

I populærkulturen hører man sjelden om MC-klubber som tar høyde for sikkerhet og mangfold. Man hører heller om gjengkriminalitet, brekk, lange skjegg og skinnjakker. Hvis du har hørt om dem, er det ikke SMCK du har hørt om.

– Det finnes i Hells Angels og sånn der tull, men vi unngår å assosieres med det. Det er veldig få såkalte én-prosent-klubber i Norge. De eksisterer selvfølgelig fortsatt, men jeg tror det var mer av det før i tiden, sier Vindenes.

Én-prosent-klubber er MC-gjenger som driver med organisert kriminalitet. I Norge har man blant annet Hells Angels og Bandidos, hvorav sistnevnte også er kjent som B-gjengen.

Utover samarbeidet med Nidaros, forteller Vindenes at kontakten med andre klubber er begrenset for SMCK sin del. Likevel kunne han fortelle om et sammenstøt som skjedde for flere år siden, som også bekrefter at stil og etikette er et fokus for enkelte og prosentvise klubber.

– For noen år siden ble et av våre medlemmer stoppet av noen i Hells Angels eller lignende fordi klubbemblemet han hadde på seg hadde noen trekk som kunne assosieres med dem. Så de stoppet ham og rev av merket han hadde på armen og sendte han videre.

Bråkete hobby

Det er ingen hemmelighet at motorsyklister ikke er de mest populære trafikantene; dersom du ikke har hørt om brekk, har du kanskje hørt bråket og brummingen som kommer av de mektige motorene.

Vindenes håper at folk har forståelse for at vekking av småbarnsfamilier og øvrige mennesker i samfunnet ikke er et satsningsområde for SMCK.



STERKE SAMMEN: Kjell Sigurd Hjelstuen Vindenes og Magnus Enevoldsen står sammen som leder og nestleder.



– Jeg har faktisk tenkt litt på det og jeg føler egentlig ikke at det er så mye av den stereotypien som forbindes med oss. Folk skjønner at vi er en motorsykelklubb for studenter.

Selv om SMCK trår varsomt frem, hender det at de må ta støtten for sine medsykklisters gjerninger.

– Da vi stod på stand var det en som kom bort og bare sa: «Dere lager så mye lyd at jeg blir vekket om kvelden», før han gikk igjen. Vi rakk ikke å forsvare oss engang.

Forsterker opplevelsen

Vindenes utelukker ikke at det er mange som går for en litt bråkete motorsykel, men når det gjelder rusing av motoren tror Vindenes hovedsakelig at det er ferske motorsyklister som står bak.

– Basert på erfaringer og ikke fakta så er det gjerne folk som nettopp har fått lappen som tar ut all innmaten av eksospotten og liker å kjøre som en gjeng midt på natten. Jeg har ikke erfart at noen i SMCK driver med dette.

Dessuten syns han selv det er irriterende å bli vekket av motorsyklister.

– Jeg bor i nærheten av en hovedvei selv, så det er irriterende for meg også. Det er ikke noe som nødvendigvis er så lett å unngå når man kjører motorsykel, men det er noe å tenke på.

Selv om Skogan er enig med Vindenes i at man prøver å unngå bråk hvis man kan, understreker han at det ikke alltid er like lett når man kjører motorsykel.

– Enkelte motorsykler bråker mer enn andre. Den ene motorsykkelen jeg har, bråker sikkert nok til å irritere naboen i ny og ne, men rusing når jeg står stille holder jeg meg for god for.

Når kjøretøyet er i bevegelse derimot, er saken en annen.

– Det gjør opplevelsen sterkere og mer intens. Det trenger ikke å gå så fort, men hvis det høres ut som det går fort, så blir det automatisk litt morsommere, sier Skogan.

Elsykel, Harley eller moped

Både Skogan og Vindenes forteller at klubben tar i mot nye medlemmer med åpne armer, uansett hva slags sykkel man kjører.

– Det kan være el-sykel, moped eller Harley. Vi har ingen restriksjoner, sier Skogan.

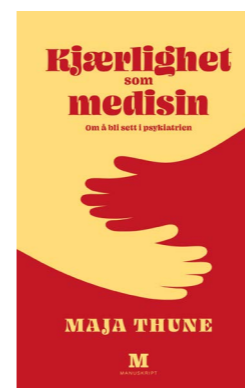
Selv om det er ønskelig, må man ikke ha motorsykel for å være medlem i SMCK. Dersom det er noe man ønsker å lære mer om, stiller de gjerne opp.

– Hvis du vil ta lappen og du trenger noen å øvelseskjøre med så er det bare å ta kontakt. Det har vi allerede gjort flere ganger med medlemmer som ikke har sykkel, avslutter Skogan. **UD**

Bokanmeldelse

Kjærlighet som medisin

TEKST: Jenny Hanssen | ILLUSTRASJON: Eugen Johnsen



Tittel: Kjærlighet som medisin - om å bli sett i psykiatrien

Forfatter: Maja Thune

Sider: 187

Forlag: Manuskript forlag

«Hvem var det som fant opp at følelser og tanker er feil om de er smertefulle? Pillen gir en pause, men smerten kommer som oftest tilbake igjen», skriver forfatter Maja Thune om medisineringen i psykiatrien.

I «Kjærlighet som medisin – om å bli sett i psykiatrien» utfordrer hun den etablerte forståelsen av psykisk helse ved å fremheve menneskers naturlige reaksjoner på livets uunngåelige hendelser, fremfor å diagnostisere dem.

«Kjærlighet som medisin» er mer enn bare et litterært valg av tittel – det er bokens kerne. Thune, som har en bachelor i psykologi og underviser i terapeutisk yoga, utfordrer med sin tro på det hun kaller «vaffelpsykiatri».

Allerede i starten av boken får vi et gripende innblikk i hvordan det er å bli diagnostisert med schizofreni i en alder av bare 17 år. Thune skildrer de intense tankene, følelsene og handlingene så levende at det er umulig å ikke bli dratt inn i historien.

Gjennom møter med personer som Minken og Wenke får vi et nært innblikk i Thunes egne kamper med vrangforestillinger og psykiske utfordringer. Vi står alltid ved et veiskille, og på grensen

mellom hallusinasjoner og virkelighet, mellom optimisme og pessimisme, mellom vaffelpsykiatri og medisiner blir en i tvil om hva en egentlig mener, og hva som egentlig er sant. Her treffer boken en viktig nerve, og blir et vindu inn i hvordan systemet svikter de mest sårbare.

Optimismen blomstrer når vi følger Thune, som til tross for en dyster diagnose og beskjeden om at hun aldri ville kunne studere eller jobbe, begynte på psykologi- og spesialpedagogikkstudier ved Blindern. Men pessimismen kommer raskt tilbake når vi ser henne bli lagt inn på psykiatrisk gang på gang. Denne syklusen av fremgang og tilbakefall føles som en uendelig loop, uten en tydelig utvei.

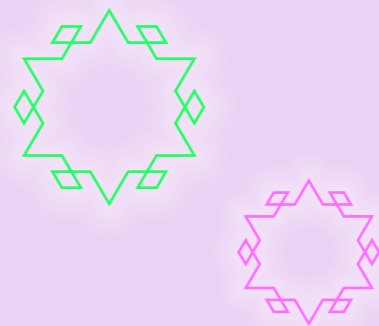
Dette er før en blir introdusert for mor Åse. Hun er lyset i mørket og symbolet på kjærlighet som medisin. Hennes tilnærming – å servere vafler, gå turer og lytte til sine pasienter – står i kontrast til det tradisjonelle fokuset på å kontrollere pasienter med medisiner.

«Kjærlighet som medisin» er en bok som sikter på å utfordre vår forståelse av psykisk helse. Thune argumenterer med boken at det i dagens psykiatri fokuseres for mye på å ha kontroll på pasienten, heller enn å ta seg tid til å gjøre dem friske. Men boken kommer til kort når den mangler en mer nyansert diskusjon rundt når det faktisk kan være nødvendig med medisiner og hvordan man kan kombinere ulike tilnærminger i behandlingen av psykiske lidelser. Den tilfører ikke noe til samfunnsdebatten som ikke har blitt sagt før, og det virker som om Thune prøver å sparke opp en åpen dør uten å ha noen tydelig visjon om debatten videre.



Svartlamon:

trondheimrockens kulturelle episenter



Få steder fletter musikk, politikk og en punkete livsstil så tett som byggene mellom Strandveien og jernbanelinjen.



TEKST: Olaf Alexander Styrmoie | FOTO: Hans Einar Tuhus Fuglum

Forbi Portalen treningssenter i retning Ladestien ligger et område tattovert i graffiti og ultralokalbrygget øl. Dette er Svartlamon.

Før i tiden var det et industriområde, og eiendommene var eid av kommunen.

– Leilighetene var falleferdige fordi kommunen uansett skulle rive dem, forklarer Olav Sjelmo.

Han er daglig leder i Svartlamons rockestue: Verkstedhallen og Lobbyen. På hodet bærer han nabolagets pryd-band Motorpsycho, og en lang, rufsete manke.

På 90-tallet skottet noen seg lei på tomme leiligheter. Trøndere, studenter

og anarkister flyttet inn. Under blitz-parolen «Folk trenger hus, hus trenger folk» bar de inn madrasser og sprayflasker.

Blitzhuset i Oslo har en lillebror i nord. Betrakkelig roligere, vel og merke.

– Her var det færre nynazister, er forklaringsvariabelen Sjelmo peker på.

Han har vært knyttet til miljøet siden sent 90-tall.

– Det hendte det var konflikter med politiet og politikerne, men ikke så voldsomt som i Oslo, sier Sjelmo og sikter til blitzeres annektering av Skippergata 6 og det senere Blitzhuset i Pilestredet. Dette i tillegg til brannbomber, slagsmål og eggkasting på Carl I. Hagen.

Riktignok ryktes det om at enkelte beboere samlet steinhauger til forsvarsbruk. Eller angrepsbruk. Det spørs vel hvilken side av saken og steinhaugen du stod på.

Etter at den fredelige striden var vunnet, kunne folk bo rimelig i de loslitte kommunale leilighetene. Trondheim fikk sitt eget nabolag, en tredje boligsektor, kirurgisk rensert fritt for kommunal innblanding.

– Det har utvilsomt preget musikkmiljøet i byen. Nå kunne band slippe å ha ekstrajobber for å betale for et sted å bo. Motorpsycho gikk «all-in», sier Robert Dyrnes.



VEL BEVANDRET: Robert Dyrnes og Olav Sjelmo har sett det meste av svartlamoenrocken.



MEDIELEI: Sjelmo ble lei av fotografen. Booker på UFFA Olav Holm stepper inn på ultrakort varsel.

Dyrnes er booker og kunnskapsrik rockeentusiast på Verkstedhallen, samt eier av plateselskapet Fucking North Pole Records.

Akkurat som i hovedstaden har punkmiljøet vært arnested for mange rockeband.

– De spiller gjerne her før de spiller på Trondheim Calling. Det viktigste er at de spiller masse og blir gode, sier Sjelmo.

Men band er smartere nå, mener rockekjennerne. Der Motorpsycho hoppet uten fallsjerm, er det mange band som i dag driver med musikk ved siden av jobb og studier.

– Mange band satser hardt og jobber mye. Men vi har flere band som spiller én gig i året og det går helt fint, sånn må det være, sier Dyrnes.

Trønderske punkband er noe eget. Brutal Kuk, Organisert Skogbrann, Dead Barna, Anti-Lam Front, Murder Maids og Brækkækkel har gitt ut plater som *En røyk og en ronk* (2003) og *Suicidahls* (2024). På dem finner du låter som «Det e ingenting som hete dverg», «Ikke misforstå med vilje for helvete faen» og «Dritt og faenskap».

Det er klart det kan være tøff kost for en enkel ingeniørstudent fra Oslo. På Svartlamon finner du knallhard punk kledd i skinn, nagler og hanekammer.

Sjelmo og Dyrnes hevder likevel at alle er velkomne til Verkstedhallen. Eller på Ramp, den lokale restauranten. Eller på UFFA, det frie ungdomshuset.

– Du må bare komme på konsert. Jeg ville anbefalt å ta med noen venner. Men hvis man kommer på UFFA med

høyhalset genser, vil man stikke seg ut, sier Sjelmo.

De mener riktignok at det vil være slik i alle miljøer. Folk flest er åpne og greie, men enkelte studenter kan likevel føle seg uglesett når de vanker i nabolaget.

– Det har nok mer med dem å gjøre enn folk på Svartlamon. Man kommer inn her og det er mer «taggings». Man får en følelse av en annen kultur enn kjøpesenteret på Saupstad, sier rockebooker Dyrnes.

– Det er ganske stor takhøyde, både for meninger og politisk ståsted, fortsetter Sjelmo.

– Ja, er det virkelig det?

– Ja da. Vi hadde en KrF-politiker boende her i mange, mange år.

Det finnes også noen jeg tror stemmer Venstre. Og så er det så klart anarkister og folk som stemmer Rødt, fortsetter Sjelmo og strekker armene ut til hver side, som for å illustrere det brede politiske meningsmangfoldet.

– Men du finner nok ikke mange i Høyre og Frp her, skyter Dyrnes inn.

– Nei, Høyre og Frp har et dårlig utgangspunkt fordi de har vært motstandere av dette prosjektet, fortsetter Sjelmo.

Det har dog hendt at høyrefolk er på konsert på UFFA og diskuterer politikk på balfest etterpå.

– Det er hysterisk morsomt. Og det går helt fint, avslutter Sjelmo beroligende. **UD**



FARGERIKT: Nabolaget er sprayet opp og ned i mente gjennom mange år uten fargereguleringer.

På innsiden av én av Trondheims viktigste klassiske musikkfestivaler

Fra søndag 22. til søndag 29. september fylte Kamfesten byen med musikk, og det har vi vært vitne til med åpne ører og skarpe penner.



TEKST: Sara Visel, Håkon Vesterås og Herman Østby
FOTO: Håkon Vestreås og Herman Østby

Arrangørene bak Trondheim kammermusikkfestival hadde planlagt lenge i forveien før alt gikk av stabelen. Festivalkomponisten var nøye valgt og i år fikk festivalen æren av å huse samtidskomponist Jessie Montgomery. I år fikk vi også en variert festival med nye fjes, gamle slagere og et rekordhøyt antall publikummere på 10 700 stk.

Onsdag 25. september: 100% Montgomery

Festivalkomponistens årlige portrettkonsert «100% Montgomery» tok virkelig årets tema «Kom. Nærmere.» på alvor.

Oppsettet inne på Dokkhuset var et utenom det vanlige. Belysningen var dimmet, og stoler og små bord med levende telys stod i noe som minnet om en halvsirkel på gulvet. Dette ga plass til to scener: den «vanlige» scenen og en nede på gulvet på samme nivå som publikum. Vi som publikum satt tett på musikerne, noe som gjorde den sanselige opplevelsen mye sterkere, særlig det akustiske.

Det var en blandet aldersgruppe i publikum, og mange fra musikermiljøet. Før konsertstart fikk vi noen ord fra festivalsjef Sigmund Tvette Vik. Det første stykket var «Rhapsody No.1» for solofiolin, og fremført

av komponisten selv. Mange komponister har bakgrunn som utøvere, men få velger å fortsette å spille instrumentet sitt profesjonelt etter å ha valgt komposisjon. Det er altså ganske unikt å høre en komponist spille sin egen musikk, og når Montgomery gjorde dette ble det veldig vakkert. Uttrykket virket veldig ærlig siden det var hun selv som hadde skapt meningen bak hver tone og frase.

Konserten fortsatte med duetten «Musings» der Montgomery fikk med seg bestevenn og fiolinist-kollega Elena Urioste. Dette var et verk med flere satser, og jeg pustet lettet ut da publikum lot være å klappe mellom dem. Videre hørte vi «Study No. 1» for fire slagverkere på den vanlige scenen.

Publikum var aktivt lyttende. Det var til tider så stille mellom innslagene at jeg så vidt turte å ta notater. Til slutt kom Trondheimsolistene ned på gulvet og vi fikk høre to verk for strykeensemble, *Source Code* og *Strum*. Begge stykkene viser virkelig Montgomerys evne til å skrive flertydig og moderne musikk som samtidig er tonal og tilgjengelig.

– Sara Visel

Torsdag 26. september: Abel Selaocoe & Bantu Ensemble

Publikumsmassen på Kamfest har utvilsomt en over gjennomsnittlig musikalsk beherskelse, og Abel Selaocoe utnyttet dette på beste vis da han på torsdagen opptrådte i Norge for aller første gang. Sammen med sitt Bantu Ensemble leverte han en interaktiv, dynamisk, ekspressiv og ikke minst virtuos konsertopplevelse på Dokkhuset.

Opplevelsen av å bidra til musikkens helhet er det som sitter aller sterkest igjen. Mens jazzmusikere sliter med å få publikum til å klappe «på tirsdag og på torsdag», viste Selaocoe sin pedagogiske side og fikk publikum til å synge ikke bare rent, men flerstemt. Selv flere dager senere nynner jeg stadig på flere av frasene som om de var mantraer brent inn i hjernebarken. Kombinert med Selaocoes lidenskapelige – og ikke minst behendige – evne til sang- og cellospill, råder det ingen tvil om at dette var et velsmidd merkejern.

En ekstra hyllest må gis til den elleville perkusjonisten Dudù Kouate, «The Octopus Who Plays The Cosmos» som han ble betegnet av Selaocoe. Hans imponerende samling av sære instrumenter – waterphone, pygmy-fløyte og en såkalt «whirly tube» bare for å nevne noen – sto som en utømmelig kilde til akkurat det musikk fundamentalt sett handler om: morsomme lyder.

I de partiene der musikken inviterte til dybdelytting kunne Kouate også bidra med metamorfoser; når gyllenrøde cello-toner sakte trengte seg frem over den auditive horisonten tok Kouate frem fuglefløyten sine, og plutselig er blekksprut blitt til kjøttmeis.

Hva som skiller god og dårlig musikk er et subjektivt spørsmål, men god musikk er kanskje litt som en slags velbalansert rommegraut bestående av lidenskap, åpenhet og håndverk. Abel Selaocoe & Bantu Ensemble har sukker, kanel og smørøye.

– Håkon Vesterås

Lørdag 28. september: Fem'tastisk på Ringve

Slik Kamfest beskriver arrangementet, handler det om fem kvinner som er fantastiske. Disse kvinnene er altså fire komponister og vår konferansier Marianne Meløy. Meløy gikk rett på og fortalte om språket som oppstår mellom mor og barn – dets musikalitet. Hun ledet introduksjonen videre inn på den første opptredenen, fremføringen av «Klavertrio i d-moll, op. 11» av Fanny Mendelssohn. En tragisk melodisk affære med et vakkert romantisk uttrykk.

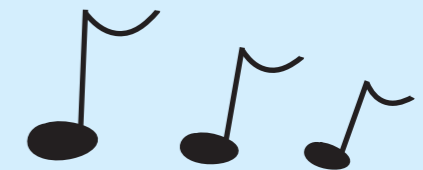
Meløy introduserte deretter festivalkomponisten Jessie Montgomery. Hun ventet på å få sin «Duo for fiolin og cello» fremført – et samspill som skulle imitere vennskapet mellom to kvinner. Teknikkene med elegant pizzicato, lange legatoer som virket gøyale, brå overganger og repeterende mønstre i et vakkert, men ikke totalt tonalt tonespråk, var helt fabelaktig.



VIRTUOS KONSERTOPPLEVELSE: Abel Selaocoe var noe å få med seg.



ROMANTISK UTTRYKK: Fantastisk med komponistene på Fem'tastisk.



Av norske komponister ble Synne Skouen valgt. Hennes satser stammer både fra film og teater. Sopranen Hege Høisæther introduserte først den korte, grublende «Ordløs». Etterpå ble «Det bittelille lyset» fremført, akkompagnert av klimpring fra Daniel Dastoor på fiolin. Stykket er en rungende tragisk melodi som Høisæther fremførte helt utsøkt. Til slutt ble vi servert den atonale «Memento Malin». Denne arien handler om familieforhold rundt et barn med autisme. Pianoklangene fra Godwin Friesen og den desperate syngingen fra Høisæther er kald som is, og gjør at hårene i nakkepartiet reiser seg i desperasjon.

Avslutningen var dessverre kjedelig med «Nonett i Ess-dur, op. 38» til tross for Louise Farrencs interessante historie. Likevel, takk for en fin konsert.

– Herman Østby

Søndag 29. september: Festivalfinale

Som avslutning på årets festival fikk vi en staselig kveld i selveste Frimurerlogen, som nok er Trondheims vakreste konsertrom. Det var rullet ut rød løper ved inngangen og flere i publikum kom pent kledd. Programmet var hemmelig for publikum og ble annonsert underveis av konferansier Kristin Reigstad, så det ble en kveld full av overraskelser.

Noen forventninger hadde jeg likevel, og disse ble oppfylt. Årets utrydningstruede instrument var orgel, så

elever fra Trondheim kulturskole åpnet konserten med verk for hele seks små orgler. Montgomery fikk være med å fremføre sitt eget verk «Lunar Songs» for sopran og strykekvartett. Utøvere fra både inn- og utland som hadde deltatt under festivalen fikk skinne opp til flere ganger med ulike stykker.

Abel Selaocoe improviserte sammen med perkusjonist Dudù Kouaté, og dette står desidert blant kveldens høydepunkt. Som lytter ble jeg dratt inn i en verden av cello, sang, strupesang, ymse fløyter og perkusjon, med samme tonale sentrum og puls nesten hele veien.

Andre høydepunkt var Elena Urioste og Lorraine Campets fremføring av J. Halvorsens versjon av Händels «Passacaglia», og en strykesekstett av Brahms med både Montgomery og Selaocoe i ensemblet. Åpningsnummeret etter pausen var også en høydare da Hildegunn Øiseth, mest kjent som jazztrompetist, dukket opp med en to meter lang lur og spilte en kulokk så det runget ut i hele logen, etterfulgt av sopran Tonje Eero Hove i Felleskjøpet-dress som lokket på kyrne rundt om i salen.

Festivalen ble avsluttet med strykeorkester, orgel og slagverk, ledet av folkemusiker Ragnhild Furebotten på fele. Det er på sin plass å avslutte med en glad folketone spilt av utøvere som har vært med gjennom hele festivalen – til og med konferansieren er med og feirer samspillet, som er det kammermusikk handler om.

– Sara Visel .



GLADE FOLKETONER: Festivalfinalen avsluttet alt med å samle hele flokken.

Alt du trenger til vorspiel-lista

Det er fredag. Du har okvkupert stua i kollektivet, og kjøleskapet er i ferd med å kvippes av studenter med fire poser øl hver.

Vorspiel: Startskuddet har gått for kvelden, og få ting er mer avgjørende for stemninga enn den perfekte spillelista. Det å få den riktig er en kunst som både ambisiøse DJ-er og listepop-entusiaster sliter med. Dessuten, avhengig av hvor mye alkohol som går ned, er det jo ofte vorset folk husker best. Så her gjelder det å levere! Men hvordan setter man sammen den perfekte lista?

TEKST: Emilia Brahim | ILLUSTRASJON: Thomas Vevle Bruknapp

1.

Start rolig

Folk dukker uansett opp to timer senere enn avtalt, så spar de beste sangene til det faktisk er folk til å danse med. Start med noe alle kan like – det er ingen skam å høre på pop!



5.

Drikkeleker ...

Terror fra fadderuka og et traume fra russetida – men av og til får de festen i gang, dessverre. For kul for «Gummihatt»? Null stress, bare skaff deg ironisk distanse. Innerst inne elsker du det, og ja, du husker koreografien fortsatt.



2.

Den sangen!

«Åh, husker du?» – ja, den. Den som får deg til å tenke på da du drakk Munkholm og ble «dritings» i 10. klasse. Denne sjangeren favner alt fra Pitbull til Fleetwood Mac, men spiller en essensiell rolle for å løse på klein stemning.



6.

Varier!

Hvordan lager man den perfekte vors-spillelista? Enkelt. Det gjør man ikke. La andre styre køen også – da blir det garantert noe for alle.



3.

Bergeeeeen!

Det er én eller annen uskreven regel at minst én låt fra regnhovedstaden må være med på lista. Hvorfor? Ingen vet. Kanskje er det noe i vannet. Enten det er Kamelen eller Razika får du i hvert fall høyt volum og god stemning.



7.

Musikk er egentlig ikke så viktig

Selv om dette er det hele saken handler om, så er ikke musikk hovedattraksjonen. Du er her for å dra ut, ikke vise fram vinylsamlinga di. Sett på noe bra som ikke krever konsentrasjon (brat er for evig), og snakk med dem rundt deg.



4.

Disco duger

Kanskje dette er sjette året på den treårige bacheloren din, men du er aldri for gammel til å være 17. ABBA har sørget for fest i over 50 år, og det ser ikke ut som at de kommer til å stanse.



8.

Jag folk ut – viktig!

På et eller annet tidspunkt må vorset ta slutt, og da gjelder det å vite når. Strategien? Spille noe så intenst, eller rett og slett ufattelig dårlig, at folk enten flykter ut døra eller drar ut før siste nattbuss går. Trikket er å gå fra allsang til «Hva i helvete er dette?». Politisirener over høytalerne funker også



Nøkkelen til suksess er variasjon, timing og å kjenne sitt publikum. Det handler ikke bare om musikken, men om å sette tonen resten av kvelden. Lykke til og husk: Alt er uansett bedre enn musikken de har på Downtown!

Kulturkalender

Oktober er en tid for latte, latter, musikk og dine nærmeste. Her kommer en liste med ting du kan ta med deg nære og kjære på.

JAZZFESTIVAL

Når? 17. oktober, 21:00

Hvor? Vuelie, Samfundet

Vuelie kan invitere til den første jazzfestivalen i det nye konsertlokalet. Bandene som spiller er NJR, Sakte, Fallende og DYKDYPP. De kan til sammen by på lokal musikkompetanse, internasjonal og revolusjonerende «tunes» og nyskapende melodier.

SA_G

Når? 18. oktober, 21:00

Hvor? Lokal scene

SA_G er «sick of these bitches» og ikke redd for å si det. Du har kanskje sett (og hørt) henne i den nyeste sesongen av Bloggerne som Fetishas artistvenn, og nå kommer hun til Trondheim for å vise oss hvor skapet står. Ta med deg dine beste bitches og føl deg som en HBIC denne kvelden.

LOS PLANTRONICS

Når? 19. oktober, 20:00

Hvor? Verkstedhallen

Vil du ha en konsertopplevelse av de sjeldne? Dra på Los Plantronics da vel! Musikken er intet mindre enn et sammensurium av R&B, rockabilly, swamp og soul. I tillegg er ikke gruppen fremmed for litt «mariachi madness».

SEBASTIAN ZALO

Når? 19. oktober, 22:00

Hvor? Storsalen, Samfundet

Zalo byr ikke på oppvask denne kvelden, men heller KAOS! Han er kjent for å ha en syk energi, og kan tilby både ballader og rockelåter. Hans evne til å balansere mellom sjangere gjør ham unik i hans musikk, og kan tilby en selvsikker sårbarhet som garantert gir deg en god konsertopplevelse.

ROSENBORG – BRANN

Når? 20. oktober, 14:30

Hvor? Lerkendal stadion

Rosenborg kjemper om en plass i Europa og trenger all støtten de kan få på denne forhåndsantatte ellers kjipe søndagen. Ellers er de ildsinte bergenserne i nedgående form, mens de tullede trønderne bare har blitt bedre i løpet av sesongen. Alle mann til Lerkendal!

POKER PÅ HAVET

Når? 21. oktober, 17:30

Hvor? Havet arena

Har du en pokerspiller i magen? Vil du slippe deg løs uten risiko? Havet tilbyr deg en uformell og morsom mulighet til å lære mer om poker – helt gratis! Turneringen passer alle uansett nivå, så her er det intet å tape.

PREMIERE PÅ IVAR AASEN-MUSIKALEN

Når? 21. oktober, 19:00

Hvor? Storsalen, Samfundet

Vi kjenner jo alle til Ivar Aasen og hans store språkprosjekt. Men hvem var egentlig mannen bak nynorsken? Hvordan var livet hans egentlig, og hva måtte ofres for å nå målet?

SAMTALE OM NTNUS KUNSTKOMPETANSE

Når? 24. oktober, 19:00

Hvor? Litteraturhuset i Trondheim

Hvordan brukes kompetansen NTNU utvikler innenfor kunstfagene i Trondheim som by? Litteraturhuset inviterer til en samtale mellom flere av byens største navn innenfor kultur og representanter fra NTNU om samarbeid og kunstnerisk utviklingsarbeid.

DEN STORE KLESBYTTEDAGEN

Når? 26. oktober, 11.00

Hvor? Hovedbiblioteket i Trondheim

Bytt til nytt! Klær som er gamle for deg kan byttes inn i nye skatter. Ta med deg opp til syv plagg du ønsker å bytte vekk og utforsk garderobeskapene til andre i byen.

SAKSA

Når? 26. oktober, 23:59

Hvor? Vuelie, Samfundet

Vuelie byr som alltid på en artist som vet å levere varene! SAKSA har raskt gjort seg bemerket på musikkscenen i Oslo, og kommer til Samfundet for å vise frem vill energi og talent innen låtskriving. Konserten er gratis og en herlig mulighet til å bli bedre kjent med jenten bak de lekne og ærlige tekstene.

TRØNDERSK ØLFESTIVAL

Når? 26. oktober, 13:00

Hvor? E.C. Dahls bryggeri

Ølfestival er kanskje synonymt med paradiset for noen av oss. E.C. Dahls inviterer lokale bryggerier fra hele Trøndelag til festivalen, og hovedfokuset vil være på juleøl. Kanskje du får muligheten til å si hei til de som brygger ditt favorittøl?

TENK PÅ BARN

Når? 28. oktober, 20:00

Hvor? Trøndelag teater

Dette pop-up-teateret har sin premiere på Trøndelag teater den 28. oktober. Forestillingen vil ta deg med på et møte med den fiktive selvhjelpskulten «TENK PÅ BARN». De tar for seg spørsmål rundt ensomhet etter pandemien, overvåkningsdystopien som er Snapchat og Youtube som radikaliseringsmaskin.

Har du tips til kule ting som skjer i Trondheim? Noe du vil dele med Under Dusken og alle våre lesere? Send e-post til kulturredaktor@studentmediene.no med emnet «kulturkalender».

Kryssord

TEKST: Katrine Sætereng og Sofie Børresen | FOTO: Dina Borge

Send inn løsningsordet til avisnestleder@studentmediene.no innen 29.10.2024 og vær med i trekningen av Under Duskens egne kryssordgenser.

BOLIGEN		PERIODER		HOTELLBAR				
BILDEL		GUMMISKRAPE						
GRUNNLEGG-ENDE (ENG.)								
SÅLEDEL								
INTERNETT		SMERTE				UD	SJANGER	
		RIKSMÅL					RADIOKANAL (FORK.)	
			GAMLE...					
			HUSDYRENE					
NORSK KONTANT-SERVICE							UJEVN	
							VOKAL	
FORKYNN-ELSE	SVING							KONGE
	SMELLE TIL							
				DU ER EN EKTE...			EKSAMENS-FEIRING	
							PINE	
PANTEHAVER								
KRAVLE				DEILIG				



Anna risikerer å bli kasta ut av det franske Sciences Po-universitetet, for å delta i pro-palestinske demonstrasjoner og vise solidaritet med Palestina.

Støtt studentaktivister!



Les mer her →



SAIH

Studentenes og akademiskernes internasjonale hjelpefond

KVISS

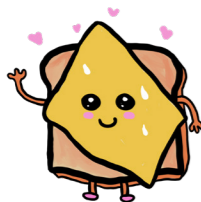
TEKST: Jonas Røisland

1. Hva er «knask eller knep» på svensk?
2. Hvilken indianerstamme bygget Machu Picchu?
3. Er pad thai nasjonalretten i Thailand?
4. Hvilket øre kuttet Vincent van Gogh av?
5. Hva er den nye jobben til tidligere Liverpool-manager Jürgen Klopp?
6. Hvorfor vant Nihon Hidankyo Nobels fredspris i 2024?
7. Hva heter visepresidentkandidaten for demokratene i USA?
8. Fullfør ordtaket: Én svale gjør ingen ...
9. Hva heter støvsugeren i Teletubbiene?
10. Hva er etternavnet til Miley Cyrus i serien Hannah Montana?
11. Hvem synger de første linjene i den originale «We Are the World»?
12. Hvilket år begynte NTNU å bruke Blackboard?
13. Hvem har stemmen til Kurt i Kurt blir grusom?
14. Hva er hovedstaden i Romania?
15. Når feirer amerikanerne Thanksgiving?
16. Hvor mange år fyller Under Dusken i år?
17. Hva heter det sydligste punktet i Afrika?
18. Hva er etternavnet til brødparet som blir portrettert i Netflix sin serie Monsters?
19. Hva heter den første kvinnen som vant Gullballen i fotball?
20. I hvilket Ibsen-stykke dukker Dr. Stockmann opp?

1) Bus eller gods. 2) Inkaene. 3) Ja. 4) Venstre øre. 5) Fotballisjef i Rød bull-konsernet. 6) For organisasjonens arbeid mot atomvåpen. 7) Tim Wälz. 8) Sommer. 9) Noo-noo. 10) Stewart. 11) Lionel Ritchie. 12) 2017. 13) Aile Antonsen. 14) Bucarest. 15) Den fjerde forsdagen i november. 16) 110 år. 17) Kapp Agulhus. 18) Menendez. 19) Ada Hegerberg. 20) En folketfende.

HVEM ER DU I MATPAKKA?

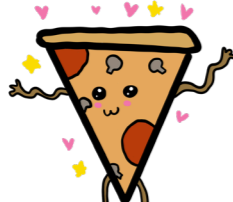
ILLUSTRASJON: LEA LAUVLAND LONGVA



0-5 poeng:

SVETT GULOSTSKIVE

Du er sistevalget, men du duger om man er skrubbsulten.



6-10 poeng:

RESTEMAT

Like god dagen derpå ... trenger oppvarming.



11-15 poeng:

MAT I KANTINA

Du er digg og dyr i drift. Plukk og miks – personligheten din kan variere fra dag til dag.



16-20 poeng:

KANELBOLLEONSDAG

Duften av deg kan lokke enhver slapp deltidsstudent til campus. Du er den søteste og mest populære i mils omkrets.

Arkiv

6. april 1995



Ellen og Kaj demonstrerer gynekologisk undersøkelse. (Tegning: Elin Horn)

I dialog om SEX

– Hvis ikke dette skal bli kjedelig, må dere bidra med noe selv. Men ikke for mye, for da blir vi jævlige sure. Slik startet dagen med Kaj og Ellen fra MSO for klasse 9A ved Åsheim Ungdomsskole.

AV ELINE LØNNA

En helt vanlig niende-klasse, med tøffe gutter i grønsjuler og militærboots og telkkelige, men konstant røykesugne jenter. I utgangspunktet gjør de sitt ytterste for å virke uinteresserte og kule, men så fort de skjønner at her skal det skje noe nytt og uvanlig våkner de. Ellen plukker fram en plakat med bilde av mannens kjønnsorganer, og spør hva navnet på dette er.

Utradisjonelt

Etter at en litt anstrengt fnising har lagt seg kommer forslagene høylytt fra gutta, mens jentene i hjørnet hvisker seg imellom. Og når det blir opplyst at sæden kommer i 120 kilometer i timen ved utøsning, skjønner elevene at de ikke skal overvære den tradisjonelle seansen for forplantningslære, der en blir tvunget til å lese høyt fra læreboka fordi læreren synes det er pinlig å snakke om det selv. Selv for en skoletrøtt 16-åring blir dette levelig. Anatomien er fort gjennomgått, så går Kaj og Ellen over til å snakke om onani. De forklarer hvordan man kan gjøre det og grunnene til at man kan gjøre det. Jentene er overbeviste om at det bare er gutter som driver med slikt. Hva er vitsen med å ta på seg selv på den må-

ten? Stort sett var klassen negativ til at jenter skal være aktive i forhold til sin egen seksualitet. Det ble lest opp en novelle der jenta tok initiativet til å sjekke opp en gutt, noe klassen ikke var særlig for. Og på spørsmålet om det er OK for jenter å ha kondomer i lommeboka svarte gutta «ha ha, da vil ho ha dæl». Men en mente det var greit så lenge det ikke var den siste i en tipakning. Da var hun kanskje litt vel løs.

Kondomer er herlige

Ellen og Kaj agerer to ungdommer som har vært på fylla, hatt sex, og treffer hverandre dagen etter. Rød og flau spør hun;

– Brukte vi egentlig kondom?

– He, nei, ikke denna gutten nei. Det er jo like ekkelt som å pille seg i nesa med plasthansker, er svaret. Men bare ring hvis du er gravid, så blir jeg med deg når du skal ta abort.

Er det sånn det skal være? De fleste er enige om at denne situasjonen er realistisk, men bedyrer at selv om de har en del erfaring med alkohol, kjenner de ingen tilfeller av slikt selv. Kaj benytter anledningen til å forfekte kondomets fortreffelighet, samtidig som samtalen dreier inn på om det «er tøft å ha gjort det med mange». Mens gutta synes det er best å være sammen med jevnaldrende, vil jentene ha kjærester som er tre eller fire år eldre for «de kan kjøre bil og kjøpe øl. Dessuten er de mer voksne i hauet enn gutta her i klassen».

Homofili

Ellen leser opp en novelle om en sek-

suell debut var klassen synes er fin. Men når de får høre at den handler om to gutter blir den plutselig ekkel. Alle fordømmer som er typiske for ungdommer som er usikre på egen seksualitet kommer fram. Klassen deles opp i grupper for å diskutere hvordan de ville taklet det hvis bestevennen fortalte at hun var lesbisk. «Det er jo disgusting, en grusom situasjon assa. Nei, jeg ville i hvert fall aldri pratet med henne mer» kunne overhøres. Ellen og Kaj velger ikke å moralisere, men forklarer hvor vanskelig det kan være å stå fram med en annen legning.

Kaja hos gynekologen

Samtalen beveger seg over på trygge grunn; kjønnsykdommer, noe som tydeligvis er mindre flaut å snakke om enn følelser. Her hadde opplæringen nådd fram; trikomonas, klamydia, syfilis og gardnerella ropes uprovsert fram. Hvordan vet man så at man er smitte? Kaj forsvinner ut på gangen, og kommer inn igjen som Kaja, iført et skjørt og en stilig parykk. Ellen finner fram legefrakken og spekelet. Med to elever som beinholdere foretar hun en gynekologisk undersøkelse, og Kaja kan dra hjem med resept på p-piller.

Dagen ble avsluttet med øvelse i kondompåsetting. De fleste ungdommer er etter hvert blitt temmelig indoktrinerte i hvor viktig det er å bruke kondom. Men det er langt mellom liv og lære. Selv om MSO ikke deler ut kondomer, fikk alle elevene prøve å tre en på en plastmodell. Dette var tydeligvis heller ikke noe problem, og mens de ventet på tur, ble matpakka fortært.

gir vi 20% studentrabatt på følgende behandlinger:

- Hårfjerning med Light Sheer Duet laser
- Hudpleie
- Behandling av aknearr med Fraxel laser

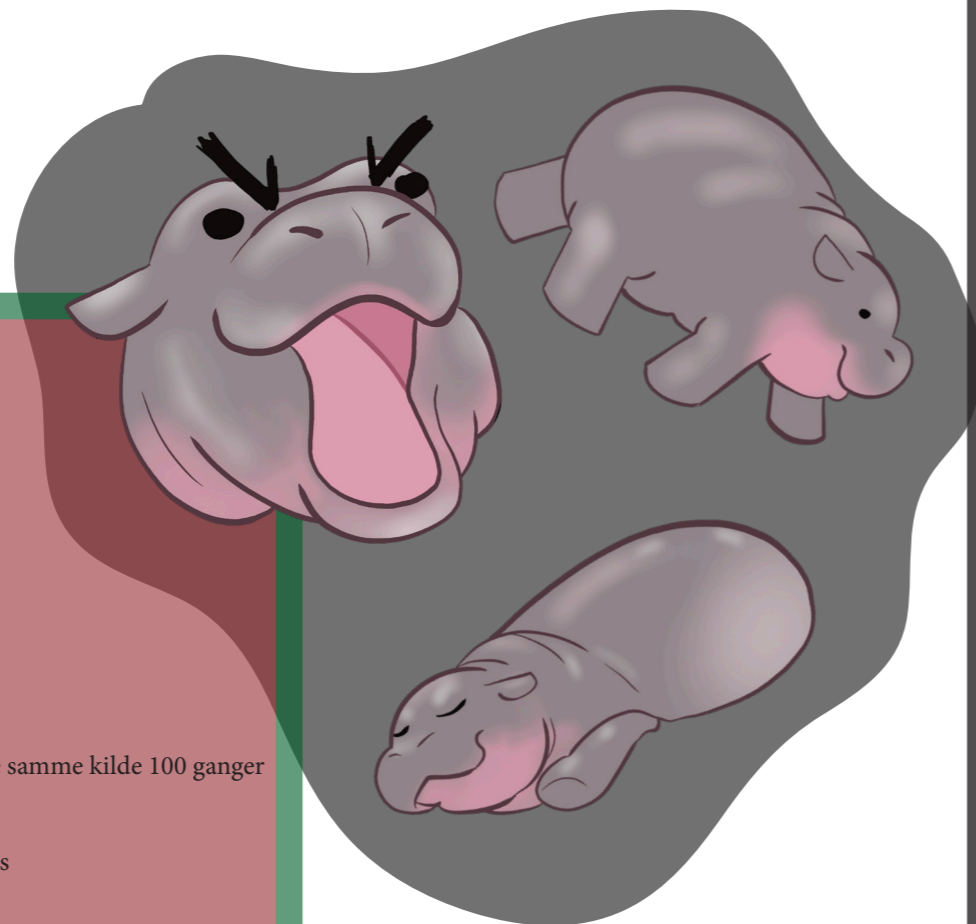
For mer informasjon og timebestilling: www.hudspesialisten.no eller ring 73992200

Vi har følgende hudpleieserier:

NEOSTRATA exuviance ELIXIR



Spitposten



REGISTRERER:

- ...at Fitteblekka elsker Johannes Rønning
- ...at én gang kilde
- ...at alltid kilde
- ...at send tips til tips@studentmediene.no
- ...at og forbli en fast kilde
- ...at Rønning eller Tjora
- ...at lenge sia Kennair var her
- ...at fuck, marry, kill: Rønning, Tjora, Kennair
- ...at eller så kan du gå på UiO
- ...at alle skal med
- ...at om aftenposten intervjuer Moo Deng så kan vi intervjuer samme kilde 100 ganger
- ...at hva med Pesto?
- ...at interne lider av INSTITUSJONELL NEVROSE
- ...at Eyebrow-blindness men bare «intern på Samf»-blindness
- ...at livet er ikke bare samf
- ...at Get a life
- ...at ingen vil klippe mullet for Fitteblekka
- ...at ingen vil klippe mullet
- ...at nittitallet ringte, ingen svarte
- ...at nittitallet ringte Rami og han la på
- ...at interne på samf er «smått radikal og/eller hip»
- ...at interne på samf kanskje har tilknytning til humaniora og venstresida
- ...at interne på samf har «utdatert og flau» stil...
- ...at Brochmann kan du bestemme deg??
- ...at Stygt eller pent???
- ...at mullet til dei fattige
- ...at frisøren aldri kommer til å si at sveisen du vil ha er stygg, selv om den er det.
- ...at vi kan fortelle deg det;
- ...at revolusjonens spede begynnelse: mulleten
- ...at tror du hanekammen kan gjenoppstå den også?
- ...at jeg vil se Brochmann skrive om hanekammens estetikk
- ...at jeg vil se Brochmann skrive om gløsingenes estetikk. Men de har ingen eller?
- ...at shaken baby syndrome shake
- ...at dalje for å IKKE ligge med pirum, takk
- ...at sultne jenter blir sinte jenter
- ...at tispene på byen
- ...at meg og mine tisper
- ...at Danby Choi er en av tispene
- ...at Raddison Blu & SHB
- ...at jeg er ikke pedofil, bare født i feil kull
- ...at dehydrert kamel? Hest



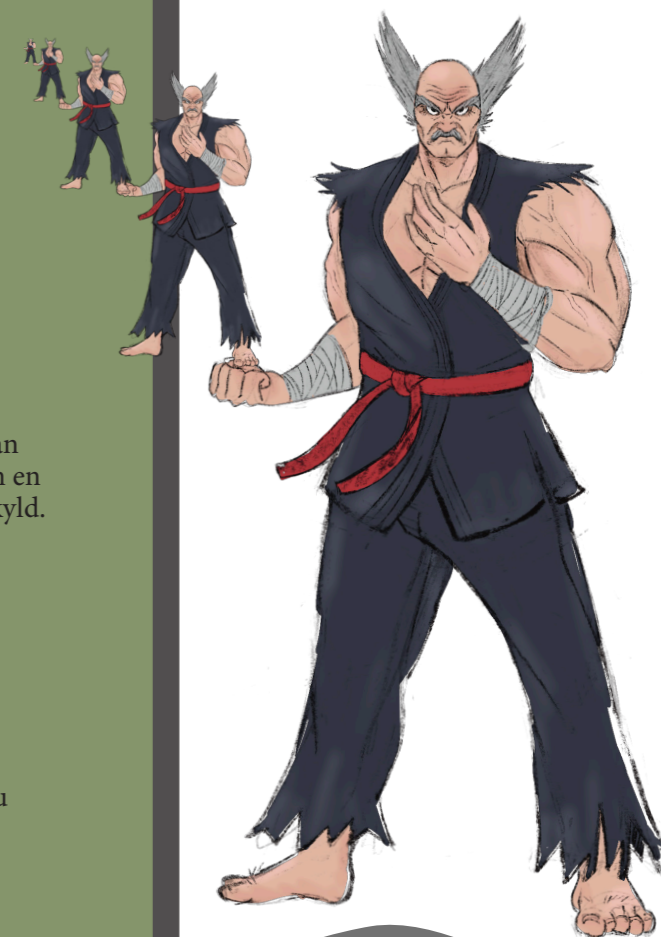
NY SPALTE:

SCHTØGGT-SCHTØGG-SCHTØGG

Reportasjeseksjonens egne Bagnhild Rockmann kom ut med boka Schtøgt og Keegt i fjor. I denne spalten forteller hun deg forteller deg hva du IKKE skal gå med!!!

- Mullet?? (Men du kler det, Luca)
- Skinny jeans
- INGEN vil se silhuetten av beina dine!!!
- Bootcut jeans med for lite bootcut
- Pølseskinn som springer ut i paraplyer UTEN overgang?? Hallo.
- Wifebeater
- Slår du konen din? NEI.
- Uggs
- Gamle brød er ikke sko.
- Douchebag
- Slår du konen din? NEI.
- Cowboyboots
- Festivalsesongen er over og jeg råder deg til å tenke deg om hvordan du ser ut når du har på disse. Og så råder jeg deg til å tenke deg om en gang til, og når du har gjort det så tenk en gang til for sikkerhets skyld.
- Crocs
- Slå opp trykfofi på Google
- Bør bare brukes som Innesko på barneskolen...
- Jeans med y2k-lommer
- Konvolutter og jeans er ikke compatible.
- Chinos, særlig beige
- Sorry gløsing.
- Hooka-sko:
- Menneskeheten har aldri sittet mer stille enn nå, og du mener at du trenger tre etasjer skumgummi under fotsålene dine?
- Scarpa-tursko
- For mye snøring.
- Blå, tynn boblejakke
- Dø, Gløsing, dø!
- Pelsjakke
- Rulle seg inn i dødt dyr. Ikke bra. Skjerpings, vil du bli ribbet levende?
- Nei tenkte meg det
- (Monarkiske) Moon Boots

På forhånd, før vinteren, takk!



UTGAVENS DYR:

Sylvi Listhaug-kamelen?????



Under Dusken har fått app!

Få de siste og største hendelsene
fra studentlivet på mobilen.

Last ned Trondheims største studentavis i
AppStore og Google Play.

