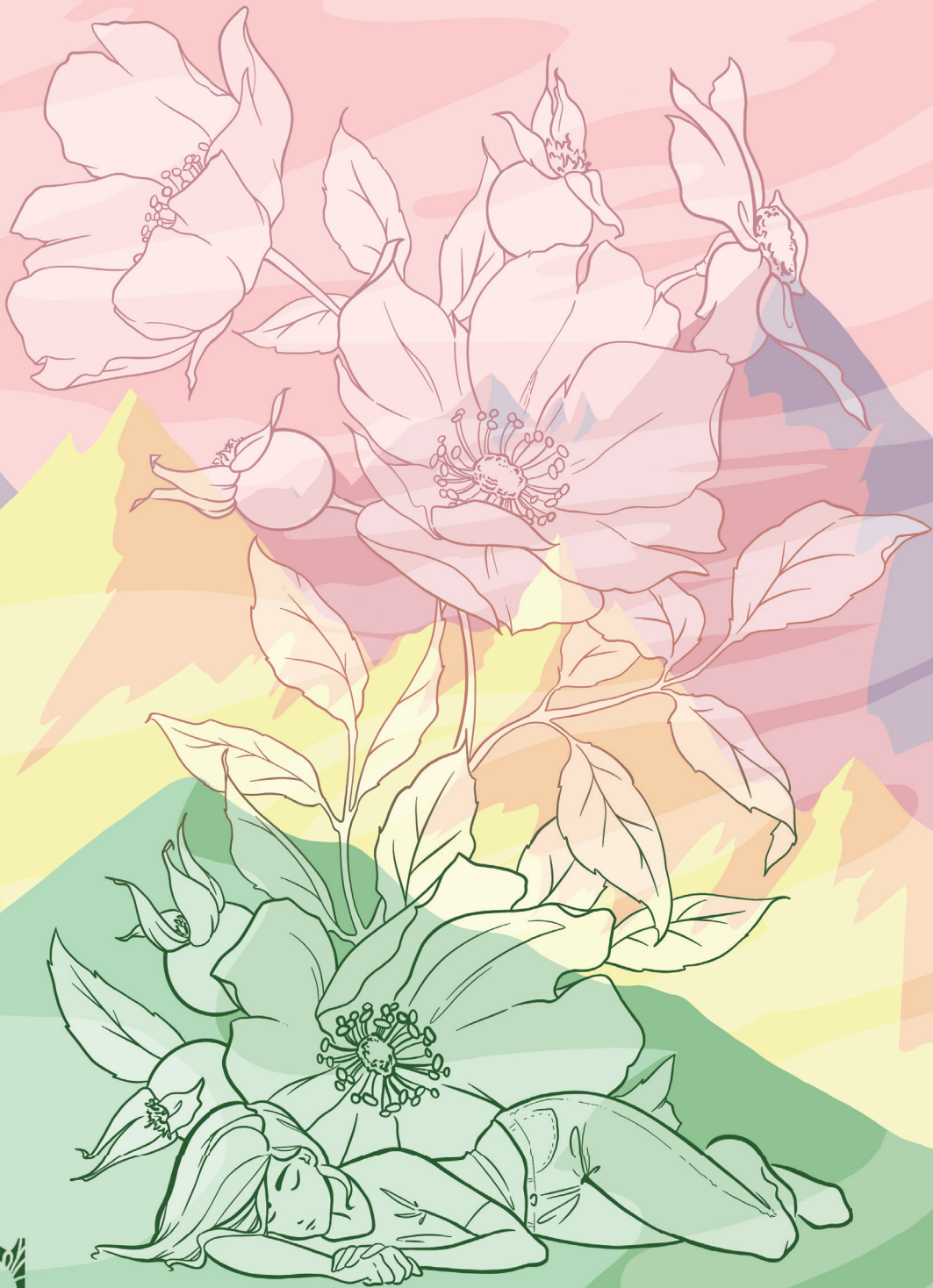




SYNAPSSEN



Synapsen
Tidsskriftet til Psykologen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør:
Cecilie Othman Arnesen
arnesencecilie@gmail.com

Forside og illustrasjoner:
Marianne Aronsen Bjørseth

Redaksjonen:
Cecilie Othman Arnesen
Ole Seltveit Rugset
Josefine Prestmo Hoem
Marte Sundberg
Frøy Rannekleiv Strøm
Ole Jørgen Torp
Marianne Aronsen Bjørseth
Anders Thoresen Hjelte
August Noer Mølster
Johanna Walby
Lars-Martin Hammer
Sigri Olive Kjolen
Sigrid Sorheim
Viktoria Fagerlund Hambro
Christian Vigerust

Trykk:
NTNU Grafisk senter
Opplag: 180
Dato: 19.03.2020

Kontakt:
avis.psykologen@gmail.com
facebook.com/synapsenavis
synapsenavis

5. årgang, #1 2020

Psykologen

Styret 2020
En illustrativ guide

Nyttårsforsetter
Du gjør det feil!

Værbitt

Dårlig miljømoral
Det er vanskeligere enn man tror

Fuck politeness
Stå opp for deg selv

Rusa
To walk the path less travelled

Shrek is love
Den beste filmen fra de siste 20 årene

Pekefingeren overrasker
Anmeldelse av årets revy

Bærekraftig sammen
Norsk Psykologforening

Referanserapportenes utrolige reise
La din stemme bli hørt

6 R-er fra "low waste"
Dette kan du gjøre

Den ultimate resirkuleringsguide
Det har aldri vært så enkelt

Synapsenrådet
Vi svarer på de store spørsmålene

Visdomsord fra porselenskontor
Dopoesi

Bærekraft
Men ikke på bekostning av selvrealisering

Klimasurrealistene
Vi infiltrerte Folkeopprøret mot klimahysteriet

4

6

8

10

12

14

20

23

24

25

26

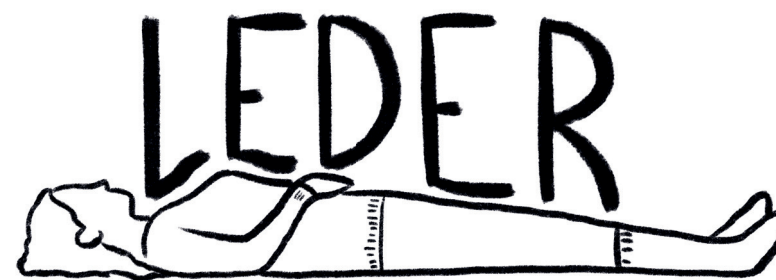
27

28

30

32

34



Emilie har ME. "Det kan være vanskelig å vite hvor mye anstrengelse som ligger bak å gå ut de få gangene jeg gjør det", sier Emilie. Ved å gjøre små hverdagslige aktiviteter oppholder det seg mye melkesyre, og det gjør vondt. Andre mennesker gjør de samme aktivitetene uten å tenke seg om. Aktiviteten straffer den ME-syke i etterkant, slik at man får symptomøkning i alt fra timer til måneder. Symptomene kan være skjelving, kvalme, tung og vond muskulatur, og mye melkesyre, samt kognitive symptomer som hjernetåke og problemer med hukommelse og oppmerksomhet.

"For å forklare hvordan denne sykdommen fungerer, kan vi tenke oss at kroppen er som et batteri som kan lades opp med energi. Friske mennesker våkner med et fullt batteri og kan bruke energi på masse aktiviteter i løpet av dagen. Om natten sover man og batteriet lades opp. Når jeg våkner opp kjennes kroppen min helt ødelagt ut. Batteriet mitt har kjørt seg fast på 2%. Og det er denne energien jeg må fordele på en hel dag. Så kan jeg kanskje håpe på batteriet neste natt vil klare å lade. Men det gjør ikke det. Kroppen min er alltid i underskudd uansett hva jeg gjør og hvor mye jeg hviler."

Med andre ord fører større anstrengelser til en symptomøkning som det er vanskelig å hvile bort. Da er det synd at Dagsavisen i februar avslører interne brev i NAV som beskriver at ME-pasienter må ha forsøkt rehabiliteringsopphold, mestringsstrategier som kognitiv terapi, og gradert trening før de kan få utbetaling. Så og si alle sykdommer vil kunne bedres med trening - men ikke ME. Et diagnostisk kriterium er nettopp PEM: anstrengelsesutløst symptomforverring. Slik skiller vi gjerne ME fra andre kroniske utmattelses-tilstander. Det er paradoksalt at behandlingen som tilbys noen syke skal gå så fundamentalt imot sykdommens natur.

Hvorfor skal du, psykologistudent, bry deg om dette? Det er mange grunner til å engasjere seg, men jeg vil trekke frem dette: du som psykolog kan tilby kognitiv terapi, og mange ME-syke oppsøker

nettopp dette fordi det anbefales fra flere hold. Da vil jeg at du skal vite: slik som at en som blir lam eller har kreft eller endometriose kan trenge hjelp til å håndtere den nye tilværelsen, kan også ME-syke dra nytte av mestringsstrategier. Men ikke tro at du kan behandle sykdommen i seg selv. Det er ingen tvil om at kropp og psyke henger sammen, men biopsykososial sykdomsforståelse må ikke bli et skalkeskjul for å neglisjere biologisk forskning.

Det er mange år siden sitatene fra Emilie er hentet. Hun har ligget i sengen sin i 2 og et halvt år. Hun kan ikke snakke. Hun kan ikke spise fast føde. Hun trenger hjelp 24 timer i døgnet, med stell, temperaturregulering, å snu seg i sengen. Kommunikasjonen foregår kun gjennom ulike signalknapper som gir assistenten utenfor beskjed om hva hun trenger. Hennes jobb er å holde ut det å ligge på ubestemt tid, frem til et mirakel skjer eller forskningen plutselig knekker koden.

Psykologen som jobber tett med Emilie og hennes familie sier det er svært viktig å møte mennesket slik det er, og å lytte til pasienten. Man må tåle det vonde uten å ty til å plastre, og forstå hvor vanskelig det er å leve med en sykdom som så mange har en mening om. Det viktigste er å bli trodd.

ME er et minefelt av et tema, der kritikkverdig forskning, synsing og debatt deltakere med skadeliggjørende retorikk er på banen. Jeg ønsker å sette lys på pasientens opplevelse. Jeg synes ikke det er noen debatt å ta om sykdommen er fysisk eller ei, og om pasientene skal høres eller ei. Hvis du ønsker å lære mer om ME anbefaler jeg ME-foreningens nettsider, Helsedirektoratets veiledning for ME/CFS, dokumentaren "left out" som ligger på YouTube og "serikkesykut" på instagram.

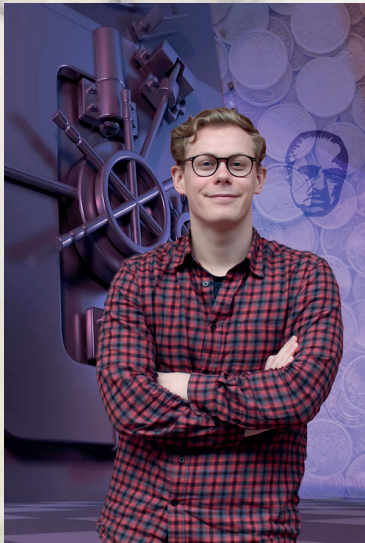
Cecilie O Arnesen
Cecilie Arnesen
Redaktør, Synapsen



Mira Pallenschat



Magnus Nygaard



August Noer Mølster



Mari Lillejord



Vilde Brødholt Vikene



Lars-Martin Hammer



Anders Thoresen Hjelle
4



Anna Vindenes



Mari Kristine Knudsen Østlie

STYRET 2020

Tekst: Lars-Martin Hammer

Illustrasjon: Josefine Presmto Hoem

Mira Pallenschat

Seniorem (Styreveteran)

Kull: 39

Alle institusjoner trenger en grunnstein. Mira er stammens sjaman: hun holder ungfolene i reimene, og tilfører en behagelig og tradisjonspreget ro i hver eneste sak. Lager også god kaffe. Av og til.

Miljøtips: Psykologien sniker seg sakte men sikkert inn i alle sektorer. Hva med å snike seg inn i oljefondet og bruke pengene på noe som faktisk er nyttig?

Magnus Nygaard

Pontifex Maximus (Leder)

Kull: 43

Denne knekten fra Kolstad forlaterstiddymykevervsomRookie i fjorårets styre, og hopper med brask og bram inn i vervet som Psykologsjens leder i år. Folkelig trønder som holder hele korthuset sammen.

Miljøtips: Dusj én gang i uka!

August Noer Mølster

Dextrae Manus (Nestleder og økonomi-ansvarlig)

Kull: 43

Styrets gudfar. Mannen med pengene. Kjært barn har mange navn. Med sitt sylskarpe stavangerske gemytt er denne mannen alltid klar til å regulere de mange rare idéene resten av styret har. Bachelor i økonomi, og mester i søknadsskriving. **Miljøtips:** Miljøet e en veldig fin måte å forsvare latskap på. Det er sånn eg rettferdiggjør for meg sjøl at eg, i en alder av 24, ennå ikkje har tatt lappen.

Mari Lillejord

Magister Liber (Fagsjef)

Kull: 42

Mari fortsetter sin fantastiske styrekarriere, dette året som sjef for Fagkom. Den nye fagsjefens arbeid preges av tanker om engasjement, likestilling og kjærlighet for faget. Også en flink kollokvieleader.

Miljøtips: Ofteilige bygg, som skoler, bør ha et drivhus-design. Så kan de spare varmeenergi på det. Da er sikkert temperaturen stabil hele året...

Vilde Brødhold Vikene

Nutrix (Faddersjef)

Kull: 43

Dyktig, detaljorientert og omsorgsfull. Vilde er skapt for vervet som faddersjef, og det er klart både i handling og ord at hun vil gjøre sitt ytterste for at nye losjinger skal innlemmes på en trygg og morsom måte. **Miljøtips:** Dropp å lage barn, og få heller utløp for foreldreinstinktene som verdens beste fadder i fadderuka 2020!

Lars-Martin Hammer

Dominus Ludos (Arrangementansvarlig)

Kull: 43

Styrets bohem. Ofte funnet henslengt i den diggeste stolen på kontoret. Hans skip er lastet med brannfakler og kranjel. Ellers helt okei+. **Miljøtips:** Vreng bokserne! Da sparer du den stakkars vaskemaskinen, samt at du pådrar deg en mystisk og eksentrisk eim.

Anders Thoresen Hjelle

Promus (Kjellersjef)

Kull: 43

Ung mann med gammel sjel. Selverklært mester i delegering og hands-off lederskap. Kom gjerne innom Kielderen for noe godt å drikke og en fin samtale!

Miljøtips: Det beste du kan gjøre for miljøet er å slutte å eksistere. Hvis det blir for stress kan du resirkulere eller noe sånt.

Anna Vindenes

Tabellarius (PR-ansvarlig)

Kull: 43

Sprudlende bergenser med øye for estetikk og moro. Styrets fyrtårn i disse tåkete tider, og har alltid en vittig kommentar på lur! **Miljøtips:** Spar varmtvann, dusj sammen <3

Mari Kristine Knudsen Østlie

Nuntium (WEB-sjef)

Kull: 42

Denne osloværingen lever i en vakker symbiose mellom natur og teknologi. Mari er WEB-sjef i styret, og leder for Turapi. Du finner henne med termos og pannebånd i marka, eller midt i en dab på dansegulvet. **Miljøtips:** Lagd poteter til middag? Bruk potetvannet til å ta deg et bad! Da får du en digg lunka opplevelse, med en deilig aroma.

Nyttårsforsetter: du gjør det feil!

Tekst: Anders Hjellev

Jeg vet hva du tenker, det er altfor sent å komme med tips til hvordan man skal holde nyttårsforsettene sine nå. De fleste har nok gitt opp sitt forsett for godt over en måned siden og med det alle ambisjoner om å forbedre seg i løpet av året 2020. Men det er der du tar feil. Det jeg vil formidle med denne teksten er at det aldri er for sent å jobbe mot å nå målene sine uansett hvor mye man har feilet eller hvor langt bak tidsplanen man ligger. For en stund siden, etter å ha gitt opp på mine egne forsetter (selvfølgelig), kom jeg over en teknikk som kalles "året for"-teknikken på det store internettet. Denne teknikken gjelder for så vidt ikke bare nyttårsforsetter, men kan lett generaliseres som en hel livsfilosofi. Hvis du begynner å bli bekymret for at dette fremstår som en selvhjelps-tekst så kan jeg trøste deg med at jeg misliker disse like mye som deg. Tenk heller på dette som en guide eller bruksanvisning til en objektivt bedre måte å sette seg mål på. Hvis du også synes jeg virker litt for kjøphøy på at denne teknikken er den beste, er det fordi jeg faktisk er det - hvis ikke hadde jeg ikke valgt å skrive denne teksten.

Generelt går "året for"-teknikken ut på at man setter seg et generelt mål for hele året. Man kan nesten ikke kalle det et mål, det ligner mer på et tema egentlig. Dette temaet kan du da prøve å ha i bakhodet så mye som mulig når du foretar deg små og store valg i livet. Eksempelvis i stedet for å si at du har som mål å trene hver dag, så kan du heller si at dette er året for god helse. Da prøver du heller å foreta valg som fremmer god helse der det lar seg gjøre, istedenfor å forholde deg til faste krav som må oppfylles. Det er viktig å presisere at disse temaene ikke må være et år selv om teknikken kalles "året for"-metoden. Ofte kan dette være litt lang tid, spesielt hvis temaet er ganske snevert. Det er jo fullt mulig å sette seg et tema for hver årstid i året for eksempel, hvis det er mer hensiktsmessig.

Når det gjelder hva slags mål eller temaer man kan sette seg, er det viktig at disse ikke blir for generelle. Hvis man sier at dette skal være året for å få et bedre liv kan det være vanskelig å anvende dette i praksis i hverdagen når man foretar seg valg.

Det er vel så viktig at temaene ikke blir for spesifikke for da er man tilbake til et tradisjonelt nyttårsforsett. Et godt eksempel på dette er hvis du sier at dette er året for å gå ned 10 kg i vekt. Da har du plutselig fått deg et konkret mål som det er lett å legge merke til om du faktisk har lyktes med eller ikke.



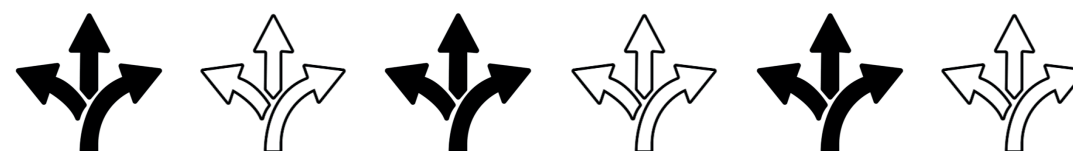
Nå lurer du sikkert på hvorfor denne metoden er bedre. Dersom du tenker tilbake på alle nyttårsforsettene du har gitt opp på er jeg ganske sikker på at historien er ganske lik hver gang. Det starter med at man klarer seg bra og oppfylder kravene man har satt for seg selv, eller når milepælene man har siktet seg inn mot. Før eller senere derimot, ofte før, vil man oppleve at man feiler en gang. Kanskje du spiste sjokolade på en hverdag selv om du sa du ikke skulle det, eller du ikke klarte å dra på lesesalen før kl 9 en dag selv om du sa du skulle få det til hver dag. Da er det lett å bli demotivert og gi opp og tenke at hvis man har feilet en gang så kommer det til å skje igjen.

Terskelen for å feile senkes også; for nå har du gjort det en gang, så da er det ikke så farlig å gjøre det igjen. Unngår man konkrete mål derimot er det ingen måte å feile på, det går ikke an å bli demotivert og å slutte for det er ingen måte å måle graden av suksess på. Selv om du valgte å ikke trene i går står du overfor et nytt valg i dag om du skal ta en joggetur.



På mange måter kan man sammenligne denne metoden med et tre med masse utgreininger. Jeg beklager på forhånd og vet at dette er en veldig klisje metafor. Målet ditt er mot høyre og forverring er mot venstre. Ettersom man beveger seg oppover i treet står man hele tiden foran veivalg rundt hvorvidt man skal gå til venstre eller høyre. Selv om du valgte å gå til venstre ved forrige utgreining, kommer det en ny sjanse der du kan velge høyre. Det er ikke nødvendigvis sann at framskritt krever forbedring heller. Avhengig av situasjonen kan framskritt være å klare å hindre at det blir verre, eller å sakke farten på forverringen. Det trenger derfor ikke å være målet ditt å nå punktet lengst til høyre i toppen av treet, det kan like så gjerne bare være å ikke ende opp helt til venstre.

Hvis du har klart å komme deg gjennom denne kvalmende, klisjéfylte selvhjelps-teksten, så gratulerer! Jeg håper du fant denne metoden for nyttårsforsetter inspirerende. Husk at nå i dag er et vel så godt tidspunkt å starte på som 1. januar. Også er det viktig å huske at denne "filosofien" ikke kun gjelder nyttårsforsetter, men også fungerer som et fint prinsipp for å sette seg mål generelt i livet - både store og små. Og sist men ikke minst er det også en fin påminnelse om at man må være mer generøs med seg selv, spesielt hardtarbeidende profesjonsstudenter trenger nok å ha dette i bakhodet. Det å gi opp på noe bare fordi man ligger litt bak eller har begått en feil hjelper i hvert fall ikke for å nå sluttresultatet.



Foran meg ser jeg hele verden renne utover. Verden flommer, føler jeg. Verden brer seg og bukter seg i strenge fjell og myke daler. Verden *puster*.

Jeg puster. Sakte ut, i stillheten. Sakte inn, helt ned til magen, til tærne. Jeg puster og lytter og hører hjertet mitt hamre bak ørene. Det blafrer – jeg føler meg så lett. Jeg vet ikke hvor jeg er, hvor jeg skal, hvor jeg går, men det er nydelig. Er det ikke nydelig? Er det ikke nydelig her vi går oss vill i ville fjell, her vi mister tid og sted og blir ingenting, omringet av hele verden, her hele verden stilner og man er alene? Er det ikke nydelig hvor alene man er?

Alene. Helt – helt alene.

Jeg ser ikke noe som lever, foran meg. Det er ingen lyder, det er ingen mennesker, det er ingen musikk eller bilveier eller krasse hverdager som brøyter seg frem.

Verden er eldgammel, og jeg kjenner det pulserer under huden.

Foran meg ligger alt som ikke lever; steiner med hemmelige stunder, fosser med hviskende stemmer, bakke og jord som strømmer og kryper og kaster seg fremover i landskapet. Så stille – verdens høye lyder er så stille. Rolig, fast.

Det er blått og grønt og hvitt i fjellene. Det er vår, ikke enda mange blomster, men snart kommer knoppene, snart kommer biene, snart kommer skogsdyr og smådyr og større dyr vandrende. Vandrere.

Intensiteten, den kaotiske skjønnheten, den ville sinnsroen – det er i disse stundene jeg kjenner meg hjemme; En dyp, taus form for styrke. *Jeg puster*, fordi verden puster foran meg, og jeg kjenner røttene under meg knitre. Høye fjell over lavere fjell og dypere daler. Verden forsvinner, og jeg puster.

Værbitt, kan man kanskje si.

Det ligger en viss klang i det, tenker jeg. *Vær-bitt*. Sandslipt stein, svaberg av glattpolert fjell etter tidevannets drag, men også sprekker og spreng, også krasse kast og skarpe egger. Verden er værbitt, verden er en gammel mann med et gammelt ansikt. Stive ledd. Rynkete hud. Verden er en gammel mann med livets tæl på fingertuppene.

“Vær-bitt”

Det er tungt. Det er tungt, det er langt, og det er kaldt – altfor kaldt. De stive skoene, de tunge skoene, de som skulle beskytte ankelen, de bare henger etter meg, jeg vet ikke helt hvor jeg har gjort av beina. Hvordan kan man løpe i motbakke? Jeg klarer knapt legge hånda foran meg, hvordan skal jeg flytte på foten-som-ikke-er-der?

Hvor langt har jeg gått?

Hvis jeg snur meg, faller jeg. Hvis jeg snur meg, ser jeg fallet bak meg. Det er høyt oppe, det er bratt, jeg ser ned, og hvis jeg løfter blikket, flommer det. Verden renner videre.

Verden ser ikke meg, verden ser ikke hvor høyt jeg står, på toppen av stein som har stått høyere enn meg i mange tusen år. Så levende verden er, så høylytt stille.

Så alene som jeg er kjenner jeg ikke annet enn lettelsen i brystet. Jeg kjenner det i bunnen av hjertet, av magen – det flagrer, det banker, en stein som veier tungt i hele kroppen. Jeg står på toppen – på *toppen* – og den enorme varmen kommer innenfra og vil ut. Kan jeg rope? Vil noen høre? Hva er vel jeg, som står her, om noen ikke hører?

Jeg skjelver, og jeg smiler, og jeg puster. Jeg har vel aldri vært så alene og så nær verden som jeg er nå, tenker jeg. Det blå over meg strekker seg høyt og langt og tungt utover landskapet, og faller faller faller gjennom dalene og nedover elvene og innover skogene.

Hvis jeg sitter helt stille, hører jeg verden sukke.

Dårlig miljømoral

Tekst: Johanna Walby

Illustrasjon: Marianne Aronsen Bjørseth

Den store klimabølgen har skylt over oss. De unge hylles for sitt brennende engasjement, og rundt meg blir folk veganere og flynektare én etter én. Jeg har lyst til å bidra med noe. Jeg har virkelig det. Men helt ærlig, altså heeelt ærlig. Jeg har også lyst til å fly hjem på 50 minutter, i stedet for å sitte på tog i åtte timer. Jeg har også lyst til å spise pizza med rennende, overflødig ost, skinke, pepperoni, biff og bacon - i stedet for bønner og linser. Jeg har også lyst til å kjøre bil til senteret, i stedet for å sitte på den svette bussen som skal plukke opp halve fylket på én strekning. Jeg skammer meg litt mens jeg skriver dette, men jeg tror ikke jeg er alene. Hvorfor klarer vi ikke å ta oss sammen, selv om vi er i ferd med å innse alvorret? Og om vi så klarer å innse alvorret og faktisk ta oss sammen, hva skal vi egentlig gjøre?

Vi som mangler den ekstreme viljestyrken til kusina som er veganer på tiende året. Vi som ikke har lyst til å droppe sommerferien til Spania fordi den involverer flyvning. Vi som har lyst til å starte i det små. Hva kan vi gjøre? Jeg syns nemlig ikke det er så lett å skjønne, jeg. Det er mange motstridende uttalelser ute og går. I det ene sekundet får vi høre at elbil er det absolutt mest miljøvennlige du kan kjøre. Det slipper jo ikke ut noe Co2, duh. Men, vent! Plutselig får vi høre fra en annen kant at den mengden Co2 som slippes ut under produksjonen av en elbil er like ille som det dieselbilen slipper ut under bruk.

Kanskje er du et såpass godt menneske at du har konvertert til den hellige veganismen? Du føler deg flink som sparer kloden for masse Co2 ved å boikotte kjøttproduksjonen. Men så skal det søren meg vise seg at importen av avocado, det eneste digge som finnes igjen å spise - den er skadelig den og gitt. Co2-utslippene er mindre enn ved kjøttproduksjon, men vannmengden som kreves i produksjonen er så stor at befolkningen rundt lider av akutt vannmangel. Folk tørster i hjel for avocadosandwichen din - er det noe bedre da? Du synes kanskje det var vanskelig å skjønne hva som forurenser mest? Det var ditt minste problem.

Nå skal du altså ta stilling til politikk, menneskerettigheter, import, utslipp og vannbruk - alt på en gang.

Hvor kommer teen din egentlig fra? Er rosene du kjøper fairtrade? Visste du at havremelk krever mindre vann i produksjonen enn mandelmelk, men at du burde kjøpe den som er produsert i Sverige og ikke den som er produsert i USA? Visste du at øl er litt mindre miljøskadelig enn vin? Produksjonen av plastposer er mer miljøvennlig enn papirposer, lettere å gjenbruke og å gjenvinne. Skal du derimot kaste fra deg posen ute i naturen er det bare papirposen som kan brytes ned. Du skader jorda hver gang du kjøper en sjokolade du ikke trenger, hver gang du trækker på gresset i stedet for asfalten - og hver gang du slipper ut luft.

Hvor skal jeg egentlig gjøre av meg for ikke å skade kloden? Er det best om jeg bare dør? Om jeg bare forsvinner fra overflaten, og unngår å påføre jorda mer skade med min eksistens? Nei, naturen vil vel ikke klare å bryte ned kroppen min - full av junkfood og drit. Men hva skal jeg egentlig prioritere først da? Skal jeg se på utslipp og forurensning, med mål om at fremtidige generasjoner skal kunne leve på jorda i mange år til? Eller bør jeg fokusere på menneskerettigheter og at de menneskene som faktisk lever her og nå har det bra?

Det er fryktelig mye man skal ta stilling til i disse dager, og det er ikke lett å vite hva man skal gjøre. De overveldende mengdene av fakta, paradokser og oppfordringer kan noen ganger gjøre meg helt matt. Og vet du hva jeg gjør når jeg er så overveldende stressa at jeg blir helt matt? Ingenting. Er det bare meg?

*Hvor skal jeg egentlig gjøre av meg for ikke å skade kloden?
Er det best om jeg bare dør?*



FUCK politeness

Tekst: Sigrid Sørheim

Illustrasjon: Mariannne Aronsen Bjørseth

Dette er et begrep jeg hørte i en podcast for litt over to år siden (og uten å høres ut som en klisjé selvhjelpsbok), så vil jeg si det har endra en del ting for meg. Fuck politeness, til tross for hvordan det høres ut, handler ikke om å være uhøflig eller å være frekk. La meg prøve å forklare.

Det handler om å klare å ta et steg bort fra den instinktive høfligheten i de tilfellene magesfølelsen og fornuften din forteller deg noe annet. Fuck politeness sier at dette er greit og at du har full rett til å drite i høflighetsreglene, som for mange er dypt innarbeidet.

De fleste er oppdratt til å være høflige, sitte pent og ikke spise med hendene. Dette er ingen dårlig ting, og for det meste så handler dette helt enkelt om folkeskikk. Likevel kan man argumentere for at jenter ofte i større grad blir fortalt at vi skal sitte rett, smile pent og være søte og imøtekommende. Med dette så blir det liggende en slags forventning om at høflighet har førsteprioritet. Høfligheten blir instinktivt prioritert over vår egen dømmekraft.

Som når du er på dansegulvet med gjengen, og plutselig kjenner to ukjente hender på hoftene dine. Hendene som starter mykt men som blir etterhvert mer intense, helt til du er med på en ufrivillig humping på dansegulvet. Du ler kleint og prøver å igle deg unna uten å lykkes. Neste steg er å signalisere til vennene dine om at du trenger hjelp, men kanskje du ikke helt får kontakt. Hva skal du gjøre? Du kan jo ikke bare si ifra? Du vil jo ikke være en party-poooper. Etterhvert får du iglet deg unna og du og vennene ler av det ved baren. For det er jo bare

morsomt sier du til deg selv, men en ekkel følelse inni deg forteller deg noe annet. Du drar skjortet litt ned, angrer på den dype utringningen og takker deg selv for at du heldigvis ikke var så full i kveld. Dette er sånn vi ignorerer catcalling. Vi smiler pent til han fyren i baren som aggressivt legger an på oss, eller lar være å si ifra i redsel for å virke frekke eller uhøflige.



Her har du historien om første gang jeg virkelig fucked politeness.

Jeg skulle hjem fra en venn og bestemte meg for å ta snarveien gjennom et lite, mørkt skogsfelt. Dette er området jeg har vokst opp i, hvor vi gikk på turer helt fra barnehagen og gjennom barneskolen. Jeg ofrer det ikke en eneste ekstra tanke idet jeg tusler inn i skogen, selv om denne skogen også er et område mamma sier jeg ikke får lov å gå i alene om natten. Halvveis gjennom legger jeg merke til at det er noen som går bak meg, fortære og fortære. Jeg kjenner hjertet slå litt raskere, og jeg river øreproppene ut. Hvor i alle dager kom han fra? Jeg prøver å ikke overreagere, tenker at det er sikkert noen andre på vei hjem. Null stress, null stress (dunk, dunk, dunk). Jeg tar meg en ørliten kikk over skulderen og ser det jeg tenker er en stor mann med stor hette, skjerf og caps. Jeg går fortære, han går fortære, og alt jeg hører er dunk, dunk, dunk i ørene. Leter frem alle tips jeg har lagret i en boks i sinnet som jeg ikke liker å ta frem. Tar

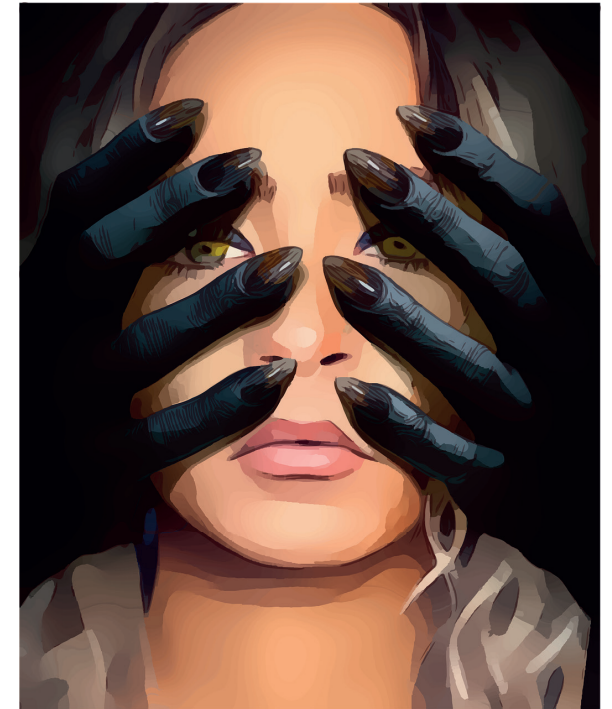
ut hestehalen, legger nøklene mellom fingrene. Ler nervøst av meg selv, for alt jeg vet kan dette være verdens snilleste mann, ikke vær en dramaqueen nå Sigrid. Jeg går fortære, han går fortære, jeg går bort fra stien, han går bort fra stien. Dunk, dunk, dunk. Som den krimelskeren jeg er, flasher alle historiene om unge jenter voldtatt og drept i skogen gjennom hodet. Hvordan kunne jeg være så dum at jeg absolutt måtte gå gjennom skogen? I takt med redselen vokser det et sinne inni meg. For dette er ikke min feil. Hvorfor skal jeg måtte gå i mitt eget nabolag og være livredd for å bli overfalt? Han nærmer seg mer og mer, og jeg er et sted mellom kappgang og løping.

Men plutselig så bare snur jeg meg og brøler alt jeg har. Og da mener jeg alt.jeg.har. All mitt sinne, redsel. Jeg brøler for alle som ikke rakk, for alle som har grinda på meg på dansegulvet, for alle som ikke turte. Fordi fuck politeness. Fordi uansett hva hans intensjoner egentlig var, så gjorde han meg redd og ukomfortabel som faen. Jeg skylder han ingenting. Og for deg som vil vite hva som skjedde: Han frøs et øyeblikk før han snudde og småjogget tilbake hvor han kom fra. Kanskje han faktisk var verdens snilleste mann (jeg tviler litt på det, men...), og trodde jeg var klin kokos. Men det bryr meg ingenting, jeg gikk derfra litt redd men ekstremt stolt. Dette er i realiteten ikke en veldig spesiell historie, og det er noe jeg tror utrolig mange jenter kan kjenne seg igjen i. Kanskje til og med pulsen din var litt høyere i mens du leste den og tenkte tilbake til egne lignende historier?

Kanskje er du en av de som tenker «ai, ikke ta av helt med den feminismen nå». Men da vil jeg bare referere til sangen «Kunsten å være inder» av Karpe.

« Og du kan si: Chico overdriver nå,
Ja og du kan si: EEey tenk over hva du sier nå!
Men jeg har fått nok og orker ikke mer lenger. »

(takk til deg som hørte
Chirag sin stemme i
hodet nå)



Fuck politeness handler om å stå opp for seg selv og tørre å stole på egne instinkter. Dette sitatet hører jeg inni meg de gangene jeg havner i en ubehagelig situasjon og ikke helt vet hvordan å komme meg bort. Det har generelt endt opp med at jeg føler meg tryggere. Fordi jeg er trygg på at jeg klarer å si ifra og gjøre det som trengs hvis jeg føler meg utrygg. Selv om det kan gå på bekostning av stakkars, ekle menn på 50 sin komfortsone. Fordi jeg er mye viktigere enn de høflige reglene. Så alt jeg egentlig vil si er: ikke gi opp din egen trygghet fordi du prøver å ikke gjøre andre ukomfortable.

RUSA

Tekst: Ole Torp

Illustrasjon: Marianne Aronsen Bjørseth



Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.

Robert Frost

Narkotika, rus, selvmedisinering, partydop. Disse begrepene skaper ofte assosiasjoner som opptrer sammen - flytende og overlappende. Alle har en mening, og meningene er som oftest sterke. Det kan jeg forstå. Det er så mye følelser knyttet til rus. Vi har alle hørt historier om vennen som “gikk på trynet”, moren som ikke kom hjem på kveldene, eller han som prøvde en stund, men så sluttet. Kanskje har du prøvd selv? Kanskje prøver du fortsatt. Kanskje føler du det har gått for langt, eller kanskje du synes det gir deg noe positivt i livet. Uansett hva du måtte mene, føle eller tenke, ønsker jeg å invitere deg til å reflektere litt over nyansene knyttet til rus. Her har du fire historier, fra fire folk, som kanskje kan vekke en tanke eller to. To har jeg intervjuet direkte, en er en gjenfortelling av en venns far, og en har sendt inn et selvskrevet bidrag.

Crash Course & Glowsticks

Hva var ditt første møte med rus?

Jeg smakte alkohol for første gang da jeg var 18 og et halvt år. Man kan si at jeg var litt sent ute, noe jeg tror skyldes at alle assosiasjonene jeg hadde til drikking var negative. Men, så var jeg på en hyttetur og tenkte “Fuck it” og tok meg en shot. Jeg har aldri blitt lett påvirket av folk rundt, så det var ikke vanskelig å holde avstand fra rusmiddelet. Nå mener nå jeg at alkohol er verdens største gateway drug. En kveld jeg var full lovet jeg noen kamerater å ta molly. Plutselig helgen etter spurte kameratene mine om jeg var klar, og jeg tenkte “åjaaaa, det var jo det”.

Jeg tok “molly” (MDMA) for første gang med kompisene, hvorav to av de hadde tatt MDMA tidligere. Dette var en veldig fin opplevelse, da jeg følte jeg kom nærmere meg selv og vennene mine rundt. Jeg var heldig som ikke fikk en nedtur dagen etter, men heller en slags form for “afterglow”. Dette medførte at jeg fikk en sosial boost fra kvelden før, som jeg kunne leve på lenge. Dette skapte også en interesse hos meg, og jeg endte opp med å ta LSD helgen etter.

Jeg husker det så sykt godt. Det var en fredag og jeg skulle på jobb dagen etter. Kameraten min hadde fått nyss om at jeg hadde tatt MDMA helgen tidligere, så han ringte meg og spurte om jeg ville komme over og ta en “lapp” klokken 11 på kvelden. Jeg var helt grønn (Les: nybegynner) på den tiden der, så jeg sa “sure”. Der lærte jeg at man kan gjøre veldig mye på LSD, utenom å sove. Rusen varte i 12 timer, så jeg begynte å bli normal igjen på formiddagen lørdag. Jeg husker bussturen til jobb, hvor jeg var virkelig fornøyd til tross for at jeg hadde sovet 2 timer. Men ja, det kunne gått litt galt også, så jeg hadde litt flaks.

Etter dette har jeg prøvd det meste utenom ting jeg vet er veldig skadelig. Vi har alltid hatt strenge regler, med tanke på doseringer og intervaller. Vi har vært forsiktige med tanke på kontekst, og tatt andre forholdsregler som vi vet kan virke inn.

Selv om det har roet seg ganske ned nå, så var det en del rus da jeg bodde i Trondheim, spesielt 2-CB, som vi bestilte på nettet via Bitcoins. Jeg vil si at psykedelika er litt som en karusell, noe som har medført at det har blitt mye mindre de siste årene. De første gangene man tar karusellen er det noe helt nytt, men nå føler jeg at jeg at den har blitt mer kjent.

Hvilke positive og negative sider har du opplevd ved rus?

Jeg husker veldig godt jeg og en kompis satt i kollektivet vårt og tok 2-CB. Vi hadde kjøpt inn glowsticks som vi veivet med mens vi lå på gulvet og stirret i taket i 6 timer. Det er litt underlig, at der lå vi og gjorde noe kriminelt, mens utenfor var det en by av folk som spyr, sloss og vinger som et resultat av et helt lovlig rusmiddel.

Men vi er jo ikke naive. Det er mange potensielle farer ved bruk av psykedelika. For eksempel så må man drikke mange shots før man plutselig får en overraskelse på alkohol, men med psykedelika kan forskjellen mellom om du får en god opplevelse eller ikke være avhengig av mikrogram. Jeg har for eksempel holdt et gram med 2-CB i hånden. Hadde jeg tatt alt det på en gang så er det nesten garantert at jeg hadde spist asfalt og dodd.

Når det kommer til de positive sidene ved psykedelika, kan jeg først og fremst si at rusmidlene ga meg et “crash course” i meg selv. Jeg har lært veldig mye mens jeg har tatt psykedelika, og denne innsikten har hatt en positiv effekt på hverdagslivet, samt hvordan jeg ser meg selv.

Gutta til skogs

Hva var ditt første møte med rus?

Vi var en guttegjeng som tok med hjemmebrent fra en av fedrene våre. Da satt vi i skogen og drakk en del, noe vi synes var veldig gøy. Vi likte jo ikke skolen på den tiden vet du, det var ikke noe stas å sitte på skolebenken. Jeg tenker vi var 12 da vi begynte å røyke bønne. Det var lett å få tak i, da vi kjente de riktige folka. Vi tenkte ikke så mye på konsekvenser eller noe sånt da. Vi var så forbanna på samfunnet, så vi hadde det best når vi var litt rebeller.

Men så ble vi eldre, og vi begynte å ruse oss mer. Vi var tøffe gutter, og levde veldig på det imaget. Vi kjørte derfor på en periode med kokain, amfetamin

og hasj. Det var først noen år etterpå jeg skulle sette den første sprøyta.

Jeg fikk tilslutt dårlig råd. Jeg hadde ikke noe jobb, og utdanning hadde jeg droppa. Jeg begynte derfor å stjele en del skole PCer fra ungdomsskoler, da de ga god betaling og var lett å få tak i. Jeg slutta med det nå da, nå som jeg får hjelp på andre måter.

Hvilke positive og negative sider har du opplevd ved rus?

Det er jo ikke så mye positivt ved det her. Vi tar jo vare på hverandre da, så det synes jeg er ålreit. Jeg skulle jo gjerne hatt noe mer enn det her, med det er ikke så lett nå. Det er jo trist å se at de fleste av gutta som satt i skogen den gangen er borte. Heldigvis har jeg hunden min, det finnes ikke noe viktigere enn han.

Balanse og Moderasjon

Hva var ditt første møte med rus?

Mitt første møte med rus var spennende og litt skummelt. Jeg merket på hele meg at noe var på vei til å bli forandret. Møtet med rusen var spennende. Spesielt med tanke på historier man hadde hørt. Det som var mest skremmende var alle tankene som surret rundt. Jeg fryktet flere ting. Hvordan ville rusen kjennes? Og i hvilken grad ville ha lyst på det senere? Jeg er kjent med rusproblemer gjennom nærliggende familie, og var redd for om den ville påvirke meg på samme måte. Da jeg møtte rusen, befridde den alt av bekymringer nesten med en gang. Det var veldig moro å kunne kjenne på nye følelser i kropp og sinn, og å kunne dele dette sosialt med gode venner. Igjen så var det negative tanker rundt dette, og spesielt om familie og venner skulle få vite om det. Men alt i alt, ikke noe spesielt som forandret seg etter møtet med rus.

Hvilke positive eller negative sider har du opplevd ved rus?

Jeg personlig bruker alkohol og cannabis. Det er jo alltid negative sider ved rus, men med moderat bruk, kan man finne positive sider. Alkohol for meg har vært veldig negativt med tanke på handlinger. Jeg har gjort flere dumme ting under alkoholrusen, som jeg angre sterkt på, og som har gått utover selvfølelse og flere ting. Dette er jo nesten akseptert, siden det er bare å «skylde på fylla». Cannabis derimot har jeg nesten kun positive opplevelser med. Personlig erfaring er at alkohol er bedøvende, og man opptrer kun basert på følelser. Det forsterker alt og man mister dømmekraften. Cannabis på den andre siden har vært beroligende, og har virkelig åpnet sinn for hvordan omverden er. Jeg kunne fungere godt sosialt, var ekstra oppmerksom på egen oppførsel, men hadde alltid en god følelse mot meg selv og andre når jeg røyket. Cannabis er etter min oppfattelse et mer åndelig rusmiddel, siden det er psykoaktivt.

Det som gjorde at cannabis ble negativt for meg var andres syn på det. Jeg følte meg sett ned på, og følte jeg ofte ble oppfattet som uansvarlig og dum siden jeg tok del i noe som er svært stigmatisert og lite akseptert i Norge. Dette førte til mer og mer isolering fra folk jeg visste ikke likte det. Noe som har gitt negative effekter. Alt i alt, hadde jeg valgt cannabis foran alkohol alle dager i uken.

Det finns negative effekter ved høy bruk av rusmidler, uansett hvilket rusmiddel det er. Det som er viktig, og som alle burde være oppmerksom på før man velger å ruse seg, er hvorfor man gjør det.

Velger man å delta i rus under negative følelser vil det fungere som en flukt, og det vil være vanskelig å innse det. Jeg personlig mener at all rus er farlig om man bruker det feil. Alt handler om balanse og moderasjon, og man kan ikke alltid «kose» seg. Velger man å være skjodesløs med rusen, vil den være ødeleggende.

Jeg vil at folk prøver å gå ut av en ignorant holdning, og heller prøver å åpne sinnet sitt for situasjoner mennesker er i. Mennesker er ikke så sterke som vi tror, og det å identifisere en person med rusmidler, kan være veldig skummelt for individet. Er vi bekymret eller redde for noen vi mener ikke har kontroll på rusbruk, så oppfordrer jeg de til å skaffe seg kunnskap rundt det. Det er viktig å tilnærme seg «offeret» på en nøytral måte. Vi må slutte med sterke fordommer, og heller se de bakenforliggende årsakene til hvorfor et menneske kansynesåslitemedtingsomforde, førertildårligbruk av rus, siden de ikke finner trøst noen andre steder. Rus er rus. Mennesker trenger kjærlighet. Vil de velge rus ofte, vil de kanskje mangle grunnleggende behov mennesket har. Derfor må vi som er rundt og observerer være delaktig i å forstå og hjelpe de som har gått seg fast.

En Bar i Oslo

Hva var ditt første møte med rus?

Jeg vil si at mitt første møte med rus var indirekte, gjennom min far. Jeg husker da jeg var liten at pappa ofte luktet brennevin, noe som ikke var uvanlig blant fedre i den bygda jeg kommer fra. 10 år senere da jeg var 18, flyttet jeg inn til Oslo hvor jeg møtte

mannen min, samtidig som jeg fikk en jobb på bar. Baren stengte ofte sent, men vi som jobbet der ble ofte igjen for å ta en øl. For mange av oss ble dette en rutine, og festen etter stengetid varte stadig vekk lenger.

Etter en tid med mye dans og fest merket jeg at det ble tyngre å våkne om morgenen. Det var akkurat som om noe manglet. Jeg husker godt jeg åpnet kjøleskapet hvor det stod en øl. Jeg tenkte for meg selv; Det er jo lørdag til tross for at det er morgen.

Slike unnskyldninger kom stadig oftere og oftere. Mannen min begynte etterhvert å bli bekymret, men jeg ble også flinkere til å skjule det. Det hele stoppet allikevel opp da jeg ble gravid med sønnen vår, for å drikke under svangerskapet kunne jeg ikke forsvare. Da sønnen vår ble født var det allikevel ikke lenge før jeg skulle gå tilbake til gamle vaner.

Det tok meg 30 år å komme meg ut av de vanene jeg hadde. Jeg kom til et punkt hvor jeg måtte stoppe, til et punkt hvor det ikke fantes en eneste unnskyldning som kunne bortforklare hva jeg gjorde. Jeg har nå ikke drukket på 5 år, og jeg er veldig glad for at livet mitt ikke endte med flasken.

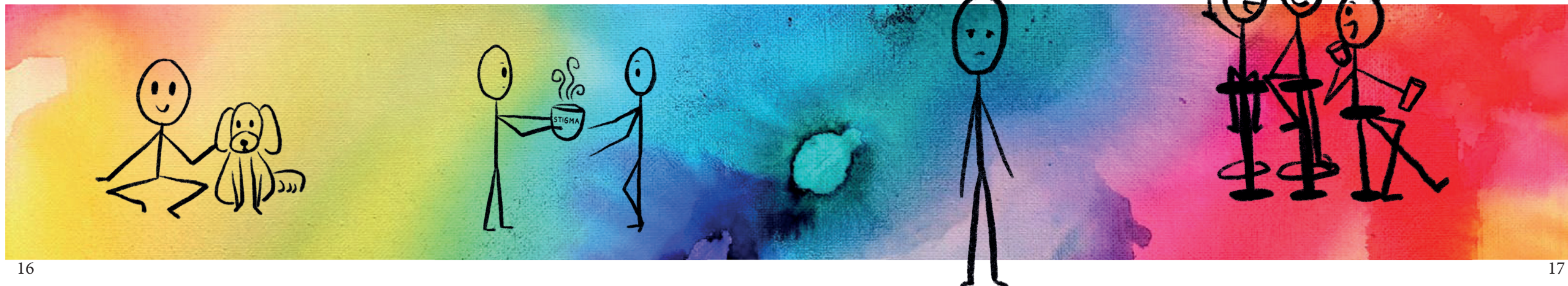
Hvilke positive og negative sider har du opplevd ved rus?

De negative konsekvensene er mange. Sønnen min fikk en oppvekst lik min egen, noe jeg ikke unner noen. Jeg mistet venner og familie på veien, og jeg har hatt mange helseplager grunnet drikkingen. Verst av alt er nok skammen.

Jeg vil ikke si at det finnes så mye positivt med det jeg har opplevd. Nå vet jeg jo at mange rundt meg har hatt det veldig fint når de har drukket, og ikke fått noen store konsekvenser av dette. Det var mange fine stunder i baren jeg jobbet i som jeg er veldig glad for, da vi hadde det veldig artig. Jeg skulle bare ønske jeg ikke var syk, da hadde jeg nok avsluttet festen som alle de andre.

Disse historiene fremmer rus, på en eller annen måte, eller kanskje på flere måter. Jeg tror allikevel, som mange andre, at rusbruk er et mye bredere fenomen enn hva det tradisjonelle fellesbegrepet “narkotika” kan dekke. Hvilke rusmidler er mer ødeleggende enn andre? Kan enkelte rusmidler ha positive effekter, isåfall i hvilke tilfeller? Hvem står i fare for å bli avhengig eller få livet sitt ødelagt, og hva skiller disse fra de som avslutter festen i tide? Alle disse spørsmålene kan vi begynne og stille, i det øyeblikket vi tør å se forbi de tradisjonelle tankene om rus. Med rusreformen trolig rett rundt hjørnet, endres rusbrukerens diskurs fra kriminell til bruker, og i mange tilfeller fra kriminell til syk. Hvordan reformen vil påvirke fremtiden kan man vel ikke si for sikkert, men vi har nok litt å hente dersom vi tør å diskutere dette åpent.

Jeg tror det er vanskelig å vite hva som får noen til å prøve rus. For noen kan det være en flukt, for andre en nysgjerrighet for det ukjente. Noen vil gi etter for presset fra venner, mens andre ønsker rett og slett å ha det artig. Uavhengig av motivasjon tror jeg nok vi alle står i et veikryss i møte med rus, hvor valget man tar, på godt eller vondt, vil være av betydning.





Jeg blir alltid varm og glad når jeg kan få noen andre til å smile eller le

Høstkledd skog

Jeg blir glad når jeg, etter flere år på profesjonsstudiet, blir kjent med nye folk på kullet, som jeg jo bare MÅ elske fordi de er så gode og varme og reflekterte. Hvordan kan jeg ikke ha sett dette før? Tenker jeg, og blir litt lei. Samtidig blir jeg SÅ GLAD over at slike positive overraskelser kan komme underveis.

GLEDE

Studentenes Bekjennelser er vår faste spalte der psykosjens medlemmer kan erkjenne sine følelser

Jeg er veldig glad for at jeg er her.
I hverdagen. Det hadde jeg ikke trodd for tre år siden.

Pupper <3

Jeg blir glad når folk setter ord på følelser! Når man klarer å si det man tenker og føler til andre, i stedet for å beholde det i eget hode. Spesielt hvis det er noe hyggelig man tenker om de rundt seg:) Da er det bare å spre tanken og gleden!!



Jeg nyter å reise
Helt alene
Jeg kan sitte helt stille
Likevel beveger jeg meg fremover
Ingen vet hvem jeg er
Eller hvor jeg skal
Hva jeg skal
Jeg nyter anonymitet
Mulighetene
Alt jeg kunne ha vært
Alle stedene jeg kunne ha vært på vei til
Reiser er pusterom
Der alt beveger seg
Men likevel sitter man stille
Ingen vet hvem jeg er
Eller hvor jeg skal
De fleste møter jeg aldri igjen
Øyeblikket nytes
For snart er jeg fremme



Spesielt nå på vinteren merker jeg at jeg blir veldig påvirket av dagslys, og jeg blir helt latterlig glad når sola plutselig skinner og du kjenner at den varmer ~

Min favorittglede er den som oppstår av gode spontane tanker som hverken krever noe av meg, eller krever noe fra den ytre verden. Det er den følelsen jeg får når jeg ikke strever i det hele tatt, men heller ikke er likegyldig. Det er følelsen av at ingenting i fremtiden kan være viktigere enn akkurat dette øyeblikket. Det er når alle kriker og kroker i hjernen er fanget av den samme bølgen - ikke de som stanger og kolliderer. Hodet er midlertidig stilnet for alt annet. Ingen sanseinntrykk blir avbrutt av tvil eller kontradiksjoner. Selvbevisstheten er tilstede, men kun for å nikke deg bekræftende tilbake. Det er en tilstand du hverken kan jage eller beholde. Likevel kan vissheten om at den finnes være nok til å skape en mer langvarig glede i et ellers strevsomt liv... Det nærmeste jeg har kommet en metode er å gjøre mer av det som sist ga meg denne følelsen, og å åpne opp bevisstheten enda mer når den først kommer.

HVORFOR SHREK 2 ER DEN BESTE FILMEN FRA DE SISTE 20 ÅRENE



Tekst og illustrasjon : Josefine Prestmo Hoem

La meg begynne med å si at denne teksten er fullstendig, umåtelig, virkelig subjektiv, men: liker du ikke Dreamworks Shrek 2 fra det gode år 2004 går du glipp av noe stort. Ja, jeg har riktignok en forkjærlighet for klassiske barnefilmer. Etter utallige disney-maratons, der jeg synger «Hakuna Matata» og «Colors of the wind» for full hals, kan det likevel ikke måle seg med puls-stigningen som oppnås når Pus og Esel gyver løs på Ricky Martins «Livin La Vida Loca». For Shrek 2 er etter min mening en av de, om ikke den aller beste, barne- og familiefilmene laget de siste 20 årene – ja, kanskje en av de beste filmene laget på 2000-tallet.

Før jeg halshugges: jeg jobber standhaftig med å utvide mitt filmrepertoar. Jeg har slukt klassikere som «Manndomsprøven», «2001: En Romodysse» og «The Room», så kom ikke her og fortell meg at jeg har totalt manglende filmsmak! En av få konkurrenter er Dreamworks «Nedenom og hjem igjen», men en analyse av begge må vente til slipp av min første TED Talk.



Shrek 2 er som en spesiell perle i et hav av middelmådig "film".

Shrek 2 er en løk – den har mange lag.



I Shrek 2 ønsker Fionas foreldre, kongeparet av Langt Langt Borte, å møte datteren og hennes ferske brudgom. Det grusomme faktum oppdages – Shrek og Fiona er jo troll! Kongen strever hardt med å akseptere dette, og etter en særdeles lite vellykket middag på slottet, som for så vidt er verdens beste scene, møter han Den (tilsynelatende) Gode Fe. Han hadde nemlig lovet Fiona til feens sønn – Drømmeprinsen, og ser seg nødt til å hyre en leiemorder – Pus med støvler. Oppdraget mislykkes da Shrek og Pus blir gode venner. Shrek, Esel og Pus, vår gylne trio, finner Den Gode Fes fabrikk og stjeler en eliksir som vil oppfylle ens innerste drømmer. Både Shrek og Fiona våkner opp som mennesker. Shrek må komme seg tilbake til slottet og gi Fiona et kyss før klokken slår midnatt.

Kun et lite problem – Den Gode Fe. Shrek og vennene hans kjemper seg gjennom hinder for hinder, utholder tortur og gjør alt de kan for å oppfylle drømmen om å leve som mennesker. Det er vel det som hadde passet omgivelsene best? Like før midnatt, etter kamper ut av episke proporsjoner, velger Fiona å ikke kysse Shrek.

Hun vil «det enhver prinsesse vil»

- leve lykkelig for evig med trollet hun giftet seg med.

Shrek-serien blander Hollywood og popkultur med velkjente eventyr-fenomener. Stappet til randen av celebre stemmer og en fantastisk humor, er Shrek 2 underholdende for alle aldre. Lenge siden du har sett filmen? Kanskje har du ikke sett den siden barneskolen? Vel – se den på nytt! Oppdag de skjulte referansene som gikk rett over hodene våre som barn. For litt mer spenstig voksenhumor – skimt f.eks. den (HØYTstående) Lord Farquaads noe velengasjerte underliv under teppet, der han ser på videoer av mulige konekandidater i første film.



Jeg vil gå så langt som å si at få film-soundtracks har påvirket en generasjon i samme grad som Shrek-soundtracket. Med fantastiske sanger på tvers av trilogien (fjerde films eksistens fornektes), kan Shrek 2 på egenhånd bidra med «Changes», «Accidentally in love» og «Funkytown» til spillelisten alle bør ha på mobilen sin. Helt ærlig – hvem født etter 1990 kan høre «All Star» av Smash Mouth uten å tenke på Shrek?

For min del er likevel ikke dette den største Shrek-sangen. Fire ord er nok – «I need a hero». Smak på det. Du vet akkurat hvilken scene jeg tenker på. Kanskje den mest kjente scenen i hele filmen – ja serien til og med! Vi nærmer oss slutten. Den «Gode» Fe forsøker å sikre kysset mellom Fiona og drømmeprinsen, som gjennom en god gammel kjærlighetseliksir skal sikre en forelskelse.

Hva er da bedre enn en real Bonnie Tyler låt? Feen, akkompagnert med et gospelkor, synger for full hals, mens vår gylne trio kjemper seg inn i slottet. Vi ser Mongo (ja, vi omtaler ham med hans faktiske navn) – vår gode, gigantiske pepperkakemann – slåss for våre helter, og dersom hjertet ditt ikke knuser i tusen knas når vår kjære kjempe langsomt faller mot bakken, lyver du. Få scener fra filmhistorien er sammenlignbare med tanke på episkhetensom fremprovoseres av sangens 148 beats per minute.



Dersom dette ikke er nok kan Shrek 2 i DVD-format friste med et forrykende ekstramateriale – nemlig *Far Far Away Idol!* Se dine favorittkarakterer synge for full hals og stem på hvem du mener bør vinne. Gode tips får du fra selveste Simon Cowell som dommer. Dersom du velger Pus og Esel eller Shrek og Fiona får du en nydelig fremføring, men om du skulle velge noen andre (Spoiler Alert) vil Simon Cowell protestere og selv gi sin versjon av Frank Sinatra.

Shrek 2 byr ikke bare på action og spenning – den bærer et ekstremt viktig budskap. Som en løk har mesterverket lag av mening med viktige moralske prinsipper.

La oss ikke glemme at Shrek 2 var involvert i dramatikk etter utgivelsen. Traditoinal Values Coalition (TVC) hevdet at filmen frontet en "transgender ageda", gjennom karakteren Doris (den bartenderen vi ikke helt riktig vet om er mann eller kvinne). De hevdet Dreamworks promoterte cross-dressing og transgenderism, og gikk imot verdier som skal frontes i barne- og familiefilm. For meg er dette nok en grunn til å se filmen. Ikke bare er det et viktig budskap å inkludere karakterer av alle former, farger og kjønn, men Doris er i tillegg en av de morsomste karakterene i hele Shrek-universet!





Noen vil kanskje si at filmen omhandler eventyr og vennskap, men jeg vil påstå at Shrek 2 over alt annet er en film om kjærlighet - i flere former.

Shrek har hele tiden vært en som trives best alene. Trolig er en noe introvert type, som med sitt grønne ytre, har frastøtt alle rundt seg. Frem til han møtte Fiona har han bodd alene i en sump, men så opplever han å bli sett på som noe annet enn et troll. Fiona ser Shrek for den han er. Hun forelsker seg i Shrek, på tross av at han ikke er “drømmeprinsen” hun alltid har drømt om. Shrek og Fiona er en match sjeldent møtt i selv den mest romantiske rom-com, eller de hundrevis av parene som har kommet og gått i Sex and the City. Trollene våre ler og koser seg sammen. Hva er vel bedre enn en partner som responderer til din rap med - “bedre ut enn inn”?

Når deres idylliske tilværelse utfordres ser vi, ikke overraskende, at det byr på splittelser og krangler i parforholdet. Ønsket om å gjøre det godt igjen tar overhånd for begge, og Shrek søker til og med en løsning på problemet ved å skulle bli menneske - for Fiona. Dette er det samme trollet som en film tidligere satt alene ved middagsbordet og lagde telys av ørevoksen sin. Han vil gjøre alt for at kjæresten, sjelevennen hans, skal ha det bra.

Han antar dette kan skje dersom hun opplever å bli akseptert av sin egen familie.

Shreks drøm da han drakk eliksiren ble det han antok var Fionas drøm. Han setter henne før seg selv. Når Fiona velger å ikke oppfylle Shreks «drøm» er det fordi hun vet at denne drømmen ikke er det han, eller hun, faktisk ønsker seg, men det som hadde tilfredsstilt alle andre. Hun ønsker bare at hun og Shrek skal være lykkelige sammen. De setter hverandre foran seg selv og alle andre, uansett hvor mye enklere det kanskje hadde vært å leve ulykkelig i en tilfreds verden. Shrek 2 definerer nettopp dette – lykke. Lykke er ikke å late som man er noe annet enn den man er. Om en tilpasser seg tradisjonelle, diskriminerende normer vil ikke dette bringe ekte glede. Det eneste man kan gjøre er å kjempe for det man holder kjært – om det så er retten til å bli akseptert og respektert selv om man er et stort, stygt troll. Det er å bli sett for og elsket for den man er, om det er et troll, esel, drage eller esel-drage-hybrid.

Shrek handler om kjærligheten en har, eller kanskje bør ha, for seg selv, på tross av sin annerledeshet. Shrek lærer oss noe om livet – og er ikke det nettopp det en god film skal gjøre?

Shrek is love.
Shrek is life.



Pekefingeren overrasker



Tekst: Christian Hayes Vigerust



Bilde: hentet fra Psykolosjens instagramkonto, @psykolosjen

Gjør deg klar for en salig blanding av erotikk, fobier og lange pekefinger når årets psykologistudenter lager årets revy. Her er skam og samfunnets mange forventninger på dagsorden!

Forestillingen braker løs med et musikalsk åpningsnummer der skuespillerne synger «slutt å pek på meg!». Revyen blir dermed lagt åpen for et vidt spenn av komiske situasjoner der det ikke er lett å vite hva som er rett og galt. På en dynamisk måte er det likevel med mer seriøse sketsjer også. Her bør nevnes Maren Lauglo som synger om at det må være deilig for «Dæm som ikke pekes for no».

Den helhetlige gjennomføringen er muligens det som trekker revyen mest opp. Skuespillerne ble sminket opp og inn i alskens karakterer, lyd og lysbilde gikk som et velsmurt maskineri og kostymene hadde ingen mangler på fantasi. Man kunne kommet til revyen bare for musikkens skyld. Jazznummeret i andre akt ønskes kjøpt på plate!

Det var tenkelig flere i publikum som dessverre kan kjenne seg igjen. Fra bloggertrenden om å slite psykisk, i treffsikker parodivideo med Sarah Engan, til altfor gjenkjennelige dragvollmiljøers strenge krav om å være og fremstå «alternativ» på riktig måte. Den sistnevnte sketsjen er et godt eksempel på dyktig gjennomført arbeid fra rekvisittgruppa der den flinkeste dragvollstudenten kan dra frem megastore tekopper og et helt lager av ulike sorter te. Det blir tydelig at pekefingeren finner sin vei til deg, på en eller annen måte. Og det kan være skrekkelig ubehagelig.

Det må ha blitt et underlig godt miljø under produksjonen, for på modig vis tar revyen med en kunstig «rap-battle» mellom profesjonsstudiet og bachelor. Duelleringen handlet om det tilsynelatende uoppklarte spørsmålet; hvilket av studiene er best? Sketsjen hadde mot alle odds en utrolig fredelig virkning, der man i slutten av sketsjen kom frem til den evigvarende sannheten om at PSI-student som profesjonsstudent så går man alle egentlig på psykologi for å helbrede seg selv.



Bilde: hentet fra Psykolosjens instagramkonto, @psykolosjen

Skuespillerne utfylte hverandre med god parodi, sang og flotte dansenumre. Skuespill-duoen, i “første ligg”, Siri Stoknes og selveste lederen for psykolosjen, Magnus Nygaard, viste virkelig hva de hadde inni seg. Et tilsynelatende teatervant ansikt av nordnorske aner gjorde seg etter forestillingens slutt relevant for videre karriere over Atlanteren. Håkon B. Toft utpekte seg med sin rolle som den amerikaniserte, feminine karikaturen hvis seksualitet ennå er et mysterium.

Det må også påpekes at det må ha vært en bunnsolid forfattergruppe. Både finurlig tekst og skarpe punchlines var på plass. I samtlige sketsjer ble det klart at et geni har vært til stede for å legge grunnideene.

Det er vanskelig å sette fingeren på akkurat hva som spesifikt gjør denne revyen til den beste. Revysjefen Markus Noddeland og regissørene Nora Bakketun og Azin Sabet må helt klart ha hatt en finger med i spillet. Revyen var en sann glede og legger klare beviser for omfanget av psykologistudenters evnekraft og engasjement!

Bærekraftig sammen

Tekst: Guro Holte Igesund og Julie Bjerkvik

Du higer og sitrer etter relevant erfaring, ønsker en garanti for at du vil stille godt i arbeidslivet når du er ferdig behandlet i Dragvollkvernen og skal ut i det ukjente, AKA arbeidslivet. På de gode dagene gleder du deg til et spennende arbeidsliv i rollen som kompetent og ettertraktet psykolog. I andre stunder kan det gode arbeidsmarkedet for psykologer gå litt i glemmeboken ... Du har skjønnet såpass at Bygg 12 produserer noe ganske eksotisk – du er i ferd med å bli et sjeldent blad. Snart er det 10 000 av oss i Norge, ikke akkurat veldig mange. Mange vet ikke hva vi kan og vi bruker oss selv som redskap ... Gjør det oss sårbare? Hva med replikasjonskrisen?! Du tenker det kan være greit med noen vakter på akutten, sommerjobb på sykehjem, et engasjement eller fem i regi av IPS som stud.ass ... For læringens, men ikke minst også for økonomiens del.

Du søker deltidsjobb og sommerjobb. Du har lyst til å bli sett som den eneren du er. Samtidig kommer usikkerheten til syne når du stilles til veggs i intervju med spørsmål du ikke var forberedt på. Du kjenner deg avslørt, reduseres på få sekunder til det barnet du innerst inne er. Etterhvert får du jobb, og skriver lykkelig under! Men vent ... Hvilke vilkår ble du egentlig ansatt på? Glemte du å sjekke før du skrev under? 160 i timen?? Er det dette din kompetanse er verdt? Hvor er rettighetene dine?!

Mennesket har overlevd som flokkdyr. På gruppenivå ser en at de som samarbeider innad, kommer lengre enn de gruppene der individer konkurrerer mot hverandre. Psykologforeningens lønnspolitikk har i over 20 år vært at vi ønsker lokal kollektiv lønnsdannelse, som vil si at våre medlemmer i størst mulig grad skal få sine lønnsbetingelser fastsatt i forhandlinger mellom tillitsvalgte og arbeidsgiver i den enkelte virksomhet. Dette til forskjell fra at arbeidstaker- og arbeidsgiverforeninger sentralt møtes i Oslo og fremforhandler felles resultat for alle sine medlemmer. Poenget er at dette gir våre medlemmer bedre lønnsutvikling. Ved sentrale forhandlinger blir «kjøttvekta» – hvem som representerer flest ansatte viktig, mens utdanning, kompetanse, ansvar og arbeidsutførelse får mindre å si. NPF er også opptatt av at vi må tåle forskjellig avlønning mellom arbeidstakere med samme utdanning. Dersom en psykolog ved

ansettelse klarer å forhandle fram en høyere lønn enn det andre på stedet har fra før, ser vi at dette over tid hjelper de andre psykologene på arbeidsplassen. Slik har Psykologforeningens tillitsvalgte jobbet systematisk for å forhandle på vegne av sine medlemmer på sin arbeidsplass, og vi har sett en god lønnsutvikling for gruppen som helhet over tid.

Denne forhandlingsmodellen lønner seg for oss som har en seksårig utdanning med en faglighet som kan veie tungt for arbeidsplasser med behov for kompetanse. Likevel slår ikke dette alltid ut like effektivt for psykologstudenter, særlig ikke hvis studentene ikke er innsatt i hvordan ting fungerer. En grunn til at det er vanskelig å forhandle på vegne av studenter er at vi er flyktige, usikre og ubevisste. Mange føler seg alene i rollen som jobbsøker, og tenker at det ikke er vits å forhandle når en tilsettes uten formell kompetanse. Noen er redd for at man til og med mister tilbudet. Heldigvis er et jobbtillbud et jobbtillbud, og dersom du forsøker å forhandle etter tilbud kan arbeidsgiver avslå kravene, men ikke trekke tilbudet. Dette er en av mange rettigheter fagforeninger har forhandlet frem.

Det er viktig at du vet at Psykologforeningens tillitsvalgte skal forhandle på vegne av deg som medlem dersom du er tilsatt i en stilling som ikke bare er tilkallingsvikar eller timebasert på et sted hvor foreningen har tariffavtale. Du har også rett til individuell oppfølging i ansettelsesprosessen, med råd og juridisk bistand tilgjengelig fra et sekretariat som er spesialisert på relevante lovverk. Likevel er det viktig å huske på at NPF ikke bare er en tilbyder av tjenester. Psykologforeningen er også et faglig fellesskap som samarbeider. Vi i Studentpolitisk utvalg ønsker å minne deg på at det lønner seg å være en del av et slikt fellesskap for deg, og for alle som ønsker at psykologifaget skal settes på samfunnets agenda. Det er bærekraftig å stå sammen, og vi inviterer deg inn som medlem hos oss!



Referanserapportenes utrolige reise

Tekst: Andreas-René Mostuen

Illustrasjon: Marianne Aronsen Bjørseth

Det skjer bare to ganger i året. En utrolig ting, en mirakuløs hendelse. Sannelig er det en påminnelse om hvor magisk verden er. Etter å ha ruget i flere måneder, er referanserapportene klare til å klekkes. Tiden har kommet for dem til å forlate sine trygge reder, også kalt referansegrupper, og dra på en farefull ferd. Hvor er de på vei? Jo, kjære leser, de skal reise til psykologisk institutt. Her vil de leve ut resten av livet i eufori, som små deler av et større maskineri dedikert til deg. Ja deg, kjære psykologstudent mellom 18-65 år. Alt dette er for din skyld.

Fra redene kryper rapportene internetts vei. De kravler gjennom nettleseren og legger på svøm over e-post mot sin endelige destinasjon. Ikke vær redd, rapportene er amfibiske og kan derfor overleve i mange ulike omgivelser. Likevel er det en farefull ferd som venter våre små. Dessverre vil ikke alle overleve, men sånn er universitetet. Noen forsvinner i mørke avgrunner kalt innbokser, begravet under lag med forespørsler, informasjon, rapporter og reklame. Med tid vil lagene bli så mange og det resulterende trykket så høyt at referanserapportene omdannes til olje. Dette er bare en av de mange måtene instituttet bidrar til norsk økonomi. Magisk! Rett og sett magisk. Andre rapporter reiser heller til ukjente land hvor «ntnu» kommer før «stud» på mailadressen. *Men burde ikke man sikre at alle tilbakemeldingene kommer frem?* Et godt spørsmål, kjære deg, og kritisk tenkning er viktig.

Dessverre er det ikke over enda. De sterkeste har overlevd så langt, men de må nå fra asken til ilden. Instituttet er fullt av rovdyr, majestetiske skapninger som nærer seg på referanserapporter. Vilkårlige kriterier jakter ofte i grupper og angriper i overveldende antall. Dersom rapporten mangler struktur, om innholdet er beklagelig formulert, eller dersom den omtaler individer, blir den spist.

Storartet. Sannelig, en sirkel av liv. *Vent, er ikke flere av emnene administrert og holdt av noen få folk eller kanskje bare én? Vil ikke alle tilbakemeldingene da relatere til dem uansett?* Hahaha, et veldig godt poeng, men ingen liker en bedreviter.

De søte små referanserapportene som har overlevd så langt, som består livets test, kommer endelig i havn. Inne på instituttet, i sikkerhet fra alle verdens farer, lever de i et paradys. Larges de i en skuff, i en database, eller henges de på kjøleskapet? Alt dette er mulig og mer. Så lenge de aktuelle er enige med det som står i rapporten, og instituttet ikke opplever noe teknisk feil, og all kaffe ungår fristelsen til å brune papiret, vil rapportene ha det svært bra. Mest utrolig av alt: Om det blir mange nok rapporter på disse lagrene, om stjernene står på linje, om hva enn som står mellom himmel og jord nettopp har spist, så vil kanskje noe endres her på psykologisk institutt. Er det pensumet som kun har referanser fra 1980 eller eldre? Kan kanskje pensumboken dekke mer av det som faktisk kommer på eksamen? *Kanskje innholdet i emne blir mer relevant for det faktiske arbeidslivet eller det større fagfeltet der ute istedenfor å fokusere på nisje-interesser?* Et ord til fra deg nå så blir det en strengt formulert advarsel. Hvem vet hva det vil medføre. Livet er fullt av mysterier her på planeten vår.

Til slutt må sirkelen lukkes, slik at den kan starte på nytt. De aktuelle fra hvert emne må sende ut informasjon, de må danne referansegruppene, og de må følge opp under rugingen. Kun da vil referanserapportene kunne klekkes igjen, mange måneder senere. Slik starter ferden på ny, en liten del av økosystemet som er psykologisk institutt. Vidunderlig. Hvis du noen gang finner deg selv undrende på hvordan din stemme kan bli hørt, hvordan du kan endre ting, så vit at det er en prosess til stede. Den er kald og grusom, magisk og nydelig, og den er her for deg.





Reuse



Repair



Rot

Refuse



Reduce



Recycle



Den ultimate resirkuleringsguide

Tekst: Johanna Walby

Illustrasjon: Marianne Aronsen Bjørseth

Visste du at reglene for resirkulering er ulike fra kommune til kommune? Kommer du fra et hjem der emballasjen grundig tømmes for matrester i matavfallet, før plasten skylles og kastes i plastavfall? Eller kommer du fra en enkel verden der søppel er søppel, og kun én pose rommer alt mellom himmel og jord? Det er mye å sette seg inn i som ny student i ny by, og resirkuleringsreglene var kanskje ikke det du prioriterte først. Ta det med ro, jeg har undersøkt for deg!

Papir

Papp og papir skal kastes rett i container – uten pose. Her inngår alt fra aviser og pocketbøker, til juicekartonger og pappesker. Skitten eller tilgriset papp og papir skal i restavfallet.

Plastemballasje

Merk deg ordet emballasje. Plast som ikke er emballasje skal i restavfall. I denne beholderen går alt fra plastbeger og poser, til shampooflasker og isbokser. Tilgriset emballasje skal skylles før du kaster det.

Glass- og metallemballasje

Her er det også viktig at emballasjen skylles og er fri for matrester før den kastes. Bli den ikke ren må den i restavfallet. Ellers rommer denne containeren aluminiumsformer, hermetikkbokser, vinflasker osv.

Restavfall

Her går rett og slett alle rester etter det som ikke kan sorteres i de andre kategoriene. Dette kan være alt fra bind, gavepapir og matavfall – til sprøyte-spisser og «kald aske». Les deg opp på listen selv dersom du vil reflektere litt over hvor mye rart man kan ha i huset sitt.

Farlig avfall

Dette er avfall som inneholder helsefarlige og miljøskadelige stoffer. Å rote med dette kan føre til alvorlig forurensning og skade for dyr, natur og mennesker. Alle husholdninger har fått utdelt en rød boks for oppbevaring av farlig avfall, som hentes hjemme hos deg to ganger i året. Mange borettslag og sameier har en egen løsning på dette, så sjekk ut hvordan det er hos deg. Butikker som selger elektronikk tar også i mot dette i retur. I farlig avfall skal blant annet batterier, lyspærer, maling, småelektrisk med mer.

I denne utgaven har vi reflektert litt rundt hva vi som enkeltmennesker kan gjøre for miljøet. Det finnes både stort og smått man kan gjøre. Å resirkulere riktig er noe av det enkleste du kan gjøre, særlig etter denne guiden. Dersom du er usikker på hvor noe hører hjemme finner du en utfyllende oversikt på trv.no.

Synapsenrådet

“Synapsen har satt sammen sitt ekspertråd for å hjelpe psykologistudenter i nød. Noe du grubler mye på om dagen? Vi i Synapsenrådet er klare til å ta i mot store og små, triste eller morsomme, milde eller brutale dilemmaer som dere møter på i studenthverdagen.”

Mvh Rådet

Illustrasjoner: Mariannne Aronsen Bjørseth

KAN VI BLI SAMMEN NÅ?

Hei rådet! Jeg har holdt på med en gutt i noen måneder nå og liker han veldig godt så jeg har lyst til å spørre han om å bli sammen. Har dere noen tips / artige forslag til hvordan jeg kan spørre?

Iceman: Hallo? Vi er ikke i 1850, regner med at du også ikke er 12 år gammel. Det er ingen som spør om man skal bli sammen lenger, det skjer av seg selv. Tenk så heldig du er som nå slipper å feire kleine jubileumsdager.

Goose: Neinei, ikke hør på Iceman, jubileumsdager er fantastiske, jeg foreslår å ha en feiring for hver eneste måned! Dette er kanskje for søtt, men hear me out!! Skriv en lapp der det står “Skal vi bli sammen?”, helt barneskolenstyle. Det er supersøtt, litt ironisk men samtidig også seriøst. Hvis du er skikkelig modig kan du skrive på to svarbokser med alternativene “ja” eller “ja”.

Maverick: Her gjelder det å finne en balanse mellom “vil du møte foreldrene mine” og virke som et 12 år gammelt barn. Hva med å spørre han om å møte vennene dine? Det er noe man ikke ville gjort med noen man ikke var seriøs med. Med flere paraktiviteter, blir det tydelig at det er dere to.

Skal vi bli
kjærester?
JA ☐
JA ☐

STINKENDE ROOMIE 🤢👎

Han jeg bor med lukter vondt, hva gjør jeg? Her om dagen kom jeg hjem til en forferdelig lukt i huset og det tok ikke lang tid før jeg fant årsaken. Døren til rommet til min flatmate var åpen og lukten spredde seg. Dette er dessverre noe som skjer jevnlig og senker trivselsnivået mitt i kollektivet betraktelig. Er det innfor å si fra? Han dusjer fra tid til annen. Når han vasker rommet tar det en dag eller to før det lukter vondt igjen.

Iceman: Kjør skikkelig intervention hvor dere alle i kollektivet setter seg ned og tar en samtale med ham om personlig hygiene og renhold. Gjerne en powerpoint for å få hamret inn poengene ordentlig. Hvis han virkelig lukter vondt kan dere ta det over skype.

Goose: Skjønner godt at dette er et problem, men en bør jo unngå å lage dårlig stemning, derfor passer det perfekt med en indirekte tilnærming. Her foreslår jeg at en av dere andre i kollektivet får en venn av seg til å posere som den nye kjæresten som lider av midd-, støv-, og muggallergi. Hvem ville ikke vasket rommet for å hjelpe roomien sikre seg drømmedama/-fyren?

Maverick: Dette høres ut som en type som ikke kommer til å flytte fjell for å hjelpe andre i kollektivet med kjærligheten. Helt ærlig, så hadde jeg flyttet ut. Dette er et problem man nærmest ikke kan konfrontere, uten å skape max dårlig stemning i kollektivet. Uansett hvordan du tilnærmer deg dette problemet blir han enten sara, sint og nekter for det, eller går til motangrep. Jeg ville ikke bodd med en som stinker, men heller ikke i et kollektiv med dårlig stemning. Flytt.

GOD VENNINNE, IKKE SAMBOERMATERIALET

En nær venninne fra videregående flytter til Trondheim til høsten og vi har lenge snakket om at vi skal bo sammen når hun kommer opp. Etter litt avstand har jeg skjont at det kan bli slitsomt å bo med henne, da hun er nokså dramatisk av seg. Jeg er redd for hvordan hun vil reagere om jeg forteller henne det, og om det vil påvirke vennskapet vårt. Jeg er jo fortsatt glad i henne. Hva skal jeg gjøre?

Maverick: Vær delvis direkte og si at du ikke har anledning til å bo med henne. Du trenger ikke å si at det har noe med personligheten hennes å gjøre, si heller at du f. eks trives veldig godt med de du bor med og der du bor og at du ikke har lyst til å flytte. Da blir hun forhåpentligvis ikke såret og det skader ikke vennskapet deres dersom hun har forståelse for at det er stress å flytte hvis man trives der man er.

Iceman: Her ville jeg nok forsøkt meg på litt klassisk ghosting. Prøv så godt du kan å unngå venninnen din fram til sommeren, eller være flink til å skifte emne hver gang hun kommer nevner det. I mellomtiden skriver du leiekontrakt med noen andre og mer egnede romkamerater. Dersom hun konfronterer drar du en skikkelig spansk en: “Oi, shit. Det hadde jeg heeeelt glemt. Sorry altså, men nå har jeg dessverre allerede fått meg et kollektiv til neste år”. Motgang bygger karakter, så venninnen din kommer nok styrket ut av det! Når jeg tenker over det så gjør du henne egentlig en tjeneste.

Goose: Uff, skjønner dette kan være vanskelig. Det er viktig å ha et hjem man er fornøyd med og trives i, samtidig ønsker du selvsagt ikke å ofre et godt vennskap. Føler at fasitsvaret her er “ta praten”, men om det blir vanskelig kan du jo alltså gi samboerskapet en sjanse? For å parafrasere Tennyson: “Det er bedre å ha prøvd og feilet enn aldri å ha prøvd”. Om det virkelig ikke funka kan du ta praten med henne etter et år, og da kan hun jo ikke beskyldes deg for å ikke ha prøvd!

ÅNDEN I HVERDAGEN 🙄👉

En jeg henger en del med har ofte dårlig ånde, det blir litt ubehagelig å henge med hen. Hva bør jeg gjøre med det?

Iceman: Dette er ikke et problem, bare gi han en tyggis eller be han pusse tenna. Hvis det som funker for alle andre ikke funker er det litt verre. Da får du nesten ta en vurdering på om personens gode kvaliteter veier opp for den dårlige ånden. Hvis ja, stå i det. Hvis nei, terminer vennskapet.

Goose: Hvis dette er en god venn kan du vurdere å ta det opp med vedkommende på en snill måte. Det påvirker jo det sosiale livet til vennen din, så det hadde definitivt hjulpet hen. Dette funker selvfølgelig bare hvis vennen din er åpen for konstruktiv kritikk, så du bør ta med dette i beregningen din, men hvis du kjenner personen godt antar jeg at du vet om hen er mottakelig for kritikk.

Maverick: Her synes jeg det må være lov til å være litt manipulerende.



HJELP TIL TINDER-BIO 🍆👉

Jeg er ikke spesielt morsom, men trenger en bra tinder-bio. Hjelp meg kjære råd!

Iceman: Skriv “vaksinert og velstelt” - enkelt og greit og gir den informasjonen man trenger. Ser forøvrig ikke poenget med bio, er vel utseende som teller? Hvis du er gutt kan du jo skrive “er feminist så du må starte samtalen” - scorer poeng hos mange jenter, pluss du slipper å starte samtalen.

Goose: Glem bio, kjør valpebilder.

Maverick: Etter en del år med tinder, er de fleste sjekkereplikker oppbrukt. Det du trenger er noe som er lett å svare på for andre, men ikke kjedelig. Kanskje en sterk påstand om deg selv, eller en upopulær mening. Så lenge den upopulære meningen ikke er “Hitler var inne på noe”.

Visdomsord fra porselenskontor

Tekst: Olive Kjølen Bilder: Anna Pettersen

“J+M=Sant”, “Vi var her”, “29268100 call me!”, “Fuck you Sigrid S.! “Legg til Trulziboy69 på snapchat”. Hemmeligheter, beskjeder, tanker og følelser som har blitt etterlatt i salig kaos rundt om kring på toalettvegger. Tidligere i livet har jeg bare lest disse små budskapene med mild interesse og glemt dem igjen innen hendene var blitt rene, men det endret seg da jeg kom til Dragvoll. Om det er do-vandalene som har organisert seg rundt en kampsak, eller aktivistene som har gått inn for å bli en toalettmafia er uvisst. Saken er uansett den at det ikke kreves et spesielt oppmerksomt sinn for å oppdage at mer eller mindre alt som står skrevet på Dragvolls dametoaletter er ubeskjeden miljø-propaganda med et sterkt preg av veganisme. Etter omfattende resonnering rundt sosiale strømninger ble jeg sittende med det brennende spørsmålet: Hva skrives det om på herrenes private grunn?

Som en naturlig konsekvens av å være kvinne hadde jeg ytterst få erfaringer med “The gent’s room”, men dersom jeg skulle kaste lys over saken var det bare én



ting å gjøre: her måtte vi inn på fiendtlig territorium. Så hvordan får en tilgang til steder en egentlig ikke skal være? Svaret var innlysende; **oransje refleksvest!** Folk med den magiske neon-trøyen kan gå hvor de vil, og alle bare regner med at de skal være der. Ingen spørsmål stilt. Legg til en myndig holdning, skrivebrett med klype, et skilt rundt halsen og voilà, plutselig står du der som Anna Pettersen, sertifisert renholdsinspektør. Med motet, uniformen og oppdraget på plass var jeg beredt til å sparke opp toalettdører og diskeret brase inn i søken på svar.

Det ble uthentet informasjon fra et utvalg på 68 toaletter. Her må det sies at det eksisterer en liten fare for skjevhet i resultatene ettersom en ikke kunne sette av mer enn et par minutter ventetid i de tilfellene hvor en bås var opptatt. I prosessen med å samle inn rådata ble jeg forøvrig gjort oppmerksom på flere normer jeg tidligere ikke hadde vært klar over. Jeg oppdaget at det for eksempel ikke er sosialt akseptert å komme ut av en bås for så å gå rett inn på den sidemannen nettopp kom ut av, folk blir selvbevisste av slikt. Og dersom en står utenfor

et herretoalett, går litt frem og tilbake og kikker mot døren, må man regne med å få spørsmål om en har gått seg bort. Man bør også forvente noen rare blikk dersom man går inn på et en bås, lager kameralyder, og kommer ut igjen 30 sekunder senere mens man smiler av det på skjermen. Pytt pytt, en liten pris å betale i vitenskapens navn. Med datamaterialet på plass foretok vi en dyptgående og grundig analyse som førte til flere overraskende funn. Tallene viste at menn skriver oftere på toalettvegger enn kvinner, hvor 53% av herretoalettene hadde en form for håndskrevet bidrag opp mot kun 31% av dametoalettene. Når det kommer til å rette skrivefeil og annen korrektur på andres tekster så vi ingen signifikante forskjeller, pirkete bedrevitere finner vi åpenbart hos begge kjønn.

Så til det opprinnelige spørsmålet: Hva skriver egentlig kvinner og menn om på toaletter? Jeg må ta meg selv i å ha vært litt lite nyansert i min tidligere omtale om de kvinnelige do-vandalene. Tematikken kan summeres opp i budskap om selv-bilde, enkeltinnspill om bruken av ordet HEN og overdigitalisering av samfunnet, miljø, veganisme, og serietips, nærmere bestemt Gamechangers. Nei vent, handler ikke den om plantebasert kosthold? Jo de gjør den, bare glem det. Altså snakker vi stort sett om jenter som støtter hverandre, dyra og kloden, ikke nødvendigvis i den rekkefølgen. Du skjønner tegninga...

“IKKE LUR DEG SELV... DYRENE ER IKKE TIL FOR OG (å*og**) AVLES OG DREPES!”

“Men det er plantene mener du?”

“Njai, men alternativa begynner å tynnes, gjør de ikke? (ihvertfall har jeg fått lite applaus for mine ideer om velorganisert kannibalisme)”

“JA! SPIS PLANTER. GI DYRENE THE BENEFIT OF DOUBT”

Til tross for mye data var det ikke spesielt vanskelig å oppsummere innholdet bak damenes dører. Gutta derimot, er en helt annen historie. En hører ofte at mannfolk er ukompliserte skapninger, vel, våre funn tyder på at det er en sannhet med modifikasjoner... Politikk, penis, hasj, kunst, sex, fis, livsvisdom, beef mot kunsthistoriestudenter, eksamensjuks, filosofi, kommunisme, rappere, USA’s marine, renhold, dårlige dodører, missing tile syndrome, kjærlighet, og lista fortsetter. Du får trekke dine egne slutninger. Med fare for å provosere enhver vaktmester med respekt for egen bransje; jeg innrømmer gladelig at jeg mener do-skrifling som uttrykksform har sin sjarm. Det er som en analog versjon av Jodel som ingen helt slipper unna. Uansett om du kaller det poesi eller vandalisme, her har du det beste av Dragvolls do-graffiti.



BÆREKRAFT!

(men ikke på bekostning av selvrealiseringen)

Tekst: Viktoria Fagerlund Hambro

Det er et stadig fokus på bærekraft, miljøbevissthet og kosthold. Økologiske og veganske produkter tar butikkhyllene med storm og kjøttdeigen er ikke alltid like velkommen til fredagstacoen. Resirkulerte handlenett og vegansk kosthold går hånd i hånd med mindfulness og yoga. Fremtiden er grønn!

Dette foregår samtidig som instagramfeeden er full av bilder av flybilletter og eksotiske destinasjoner. Hvordan kan det ha seg slik at de samme menneskene som resirkulerer plast og har kjøttfrie mandager i bærekraftens navn, også poserer i Australia, LA, Bali og Thailand? Kanskje til og med på ett og samme år?

Resirkulere seg til Florida?

Ideen om at resirkulering av plast og kjøttfrie mandager kan kompensere for tur/retur LA høres veldig bra ut. Synd det ikke stemmer. En slik flytur vil ikke engang kompenseres av et helvegansk år. Framtiden i våre hender (FIVH) anslår at kjøttfritt kosthold i tre år vil være like CO2-besparende som å droppe en tur/retur reise til Florida. Og selv om man er flink og kildesorterer ALT avfall, er disse tallene nok så ubetydelige til sammenligning.

Folk flest bryr seg om klima i 2020. I en rapport fra FIVH kommer det frem at 84% HAR gjort tiltak i løpet av det siste året. Det er bra! Men ved nærmere undersøkelse sitter jeg og river meg i håret. Desiderert flest, 57%, er villige til å kildesortere. Dette vet vi er blant tiltakene som har minst å si. 20% er villige til å redusere konsum av storfekjøtt. Bare 16 % er villige til å justere på flyvanene sine til tross for at vi VET at det er her den største forskjellen ligger. Det er ikke bra nok.

Kognitiv dissonans

Kognitiv dissonans kaller vi ubehaget som oppstår når handlinger, følelser og tanker ikke samsvarer. Jeg lurer på om dette ubehaget er til stede hos de femtisyv minus seksten prosentene, altså de som sannsynligvis resirkulerer, men ikke er villige til å fly mindre. Hvor er dette ubehaget når samme mennesker som dydsposerer med resirkulerte drikkeflasker og tannbørster, viser frem eksotiske strender på instagram? Heldigvis er vi psykologistudenter svært engasjerte, rasjonelle og vel klar over fenomenet kognitiv dissonans. Derfor regner jeg med at denne dobbeltmoralen kommer av uvitenhet og ikke manglende interesse... Eller hva?

Hvor ble det av flyskammen?

Det svenske begrepet flyskam skapte stort rabalder for rundt ett år siden. Det var kanskje i forbindelse med oppstyret rundt begrepet flyskam, at ubehaget fra den kognitive dissonansen begynte å inntreffe. Derfor snakker vi ikke mer om flyskam i 2020, slik vi heller ikke flyr mindre i 2020.

Det er også verdt å nevne at 80 % av verdens befolkning aldri har sittet på et fly. Gruppen som har sittet på et fly er med andre ord en liten og privilegert gruppe som vi er en del av. Likevel er det mange som sitter med en følelse av at de har krav på disse reisene grunnet egenutvikling, selvrealisering eller behov for D-vitamin.

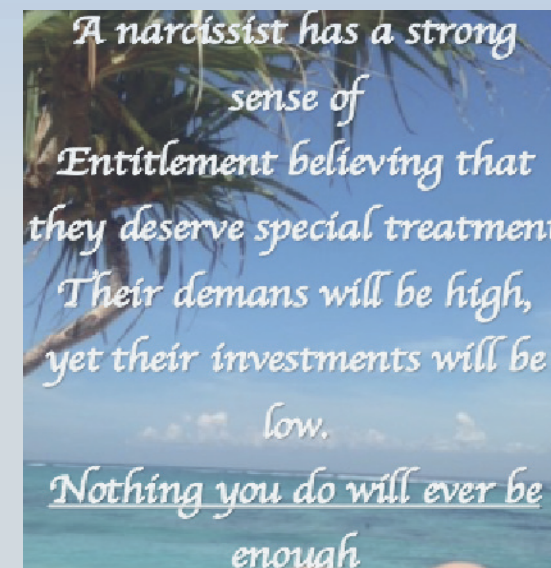
Svenske tilstander

År etter år har svenskene i snitt ca halvparten av våre utslipp pr innbygger. Dette er et land det bør gå an å sammenligne seg med. Selv om det er skummelt å trekke frem forskjeller på nasjonalt nivå, er det nok ikke tilfeldig at begrepet flyskam begynte i Sverige. Begrepet slo som vi har sett ikke like godt an i Norge.

Det er totalen som teller

I følge FIVH må vi kutte minst 40 % av våre utslipp innen 2030. Det tilsier at vi må komme oss til ca 5 tonn CO2 per person. Hvordan får vi oversikt? Hvordan kan vi holde oss selv ansvarlige? Prøøøø klimakalkulatoren! Plott inn bilturer, bussturer, mat, strøm og bolig og se hva man har igjen til fly. Eller omvendt- plott inn flyturen og se hva man har igjen til resten. Kanskje kan man rettferdiggjøre et kosthold med storfekjøtt (om man ikke bryr seg om dyrevelferd), siden man ikke skal fly i år? Kanskje kan man rettferdiggjøre den ene Melbourne-turen ved å spise vegansk i tre år? Dette vil tallene vise.

Det er kanskje ikke så farlig hvordan man setter opp eget CO2-budsjett. Dra på ferier, spis storfe og drikk av plastsugerør for alt jeg bryr meg. Selv tar jeg for eksempel ganske lange dusjer. Ingen er perfekte, og alle vil nyte godene som er så tilgjengelige for oss. Likevel bør det være mulig å prioritere CO2-utslippene vi selv har makt over på en måte der tallene går opp. Eksotiske ferieturer hvert år går IKKE opp. (Selvsagt er det verre med de likegyldige sjelene som ikke har kjøttfrie dager eller resirkulerer, OG reiser masse. Grunnen til at jeg ikke angriper dem er fordi de sannsynligvis ikke leser Synapsen, men går på BI.)



KLIMASURREALISTENE

Tekst: Frøy Strøm og Ole Seltveit Rugset Illustrasjoner: Hentet fra facebookgruppen "Klimarealistene på Facebook"

I et mediebilde søkklartet med overskrifter som til stadighet prognostiserer en dystre fremtid for kloden finnes det en iherdig gruppe kritiske mennesker som er villige til å ta opp kampen mot de forvillede 97% av klimaforskerne som tror på menneskeskapte klimaendringer. Se figur 1. Nemlig "Klimarealistene på Facebook", bedre kjent som den uformelle videreutdanningen av alumni fra gruppen "Folkeopprøret mot klimahysteriet". Med sine 5345 medlemmer sprer de viktig informasjon seg imellom om klimaforskning fra den objektive kilden "klimarealistene.no".

Denne gruppen trenger nemlig ikke andre referansebilder, og kan beskrive seg selv som en faktabasert diskusjonsgruppe i samme setning som de poengterer at de representerer hele 53% av Norges befolkning med en dyp mistillit til klimaforskning. Kan det ha seg at har de skapt et ekkokammer av selverklærte sannheter med en akustikk Pavarotti selv bare kunne drømme om? Eller har medlemmene knekt en kode som den moderne vitenskapen enda ikke har klart? Se figur 2 og 3. I så fall vil en bedre forståelse av hvor dette høyere nivået av opplysning kommer fra nød-vendigvis ha stor samfunnsnytte.

Forfatterne av artikkelen ønsket derfor å ta et dypdykk ned i klimarealistenes digitale habitat for å undersøke hvilke overfladiske trekk og mekanismer det er som ligger til grunn for og muliggjør deres eleverte innsikt. Gjennom en grundig deskriptiv analyse forsøkes det å avdekke hvilke komponenter som utgjør en ekte klimarealist.

Figur 1



METODE

Deltagere. Studien undersøkte medlemmene av gruppen "Klimarealistene på facebook". Det ble innhentet et datamateriale fra et utvalg bestående av totalt 30 deltakere, med andel kvinner og menn på henholdsvis 3% (n = 1) og 97% (n = 29), hvorav 90% (n = 27) var hvite menn over 50 år. Estimert alder på deltakere varierte fra prepubertal skjevgvekst til kjønnsmodne goatee's (M = ustelt bart, SD = chevron)

Prosedyre. Ettersom facebookgruppen var preget av et variabelt aktivitetsnivå blant medlemmene, og forskningen hadde til hensikt å avdekke essensen i en ekte klimarealist, ble det korrigert for inaktivitet. Dette ble gjort gjennom et kvoteutvalg av medlemmer med en innleggshistorikk på minst ett innlegg. Forsidebilder og profilbilder hos utvalget ble analysert gjennom følgende variabler: politisk kontroversielt innhold, dobbeltnavn med bindestrek, banner, tullenavn, Greta Thunberg-memes, bart, hvite menn over 50 år, solbriller innendørs, selfies, sitater og cowboyhatt. Dette prosjektet har NEK-godkjenning.

Statistiske analyser. Fremmedfrykt og patriotisme var innledningsvis definert som to ulike variabler. Gjennom faktoranalysen Prinsipal Inkompetent analyse, viste det seg derimot at de korrelerte over anbefalte 0.3 og faktoren tjukk-i-huet ble ekstrahert med en akseptabel reliabilitet og dermed omgjort til en ny variabel. Gjennomføring av en korrelasjonsanalyse med Pearson korrelasjonskoeffisient på samtlige variabler, viste samvarians lik 110%. ($r(30) = 1.1$, $p < \text{meget lite}$). Vitenskapelig råd i Klimarealistene, se figur 5, gjennomgikk tallene fra analysen og kan stille seg bak. Det lot seg ikke gjøre å teste for gruppeforskjeller da vitenskapelig rådet ikke kunne være behjelpelig, grunnet et litt vel sort-hvitt-perspektiv. Se figur 4.

Instrument. For å kartlegge de ulike variablene ble det brukt en personlig computer av typen Mac (Jobs, 2014). For å gjøre prosessen ergonomisk ble det også innhentet en ekstern mus for å forhindre eventuell karpaltunnelsyndrom under scrolling av vegg. (Sunn Fornuft-Plakaten, Kvinneguiden & Bloggere på lag, 2017). Det ble også jekket iskaffe og scones for å forebygge fatigue.

Håper jeg kan få ønske dere alle ei god, og hvit jul, uten at jeg blir kalt rasisst av den grunn.. ;O)

Figur 2



DISKUSJON

Resultatene indikerer flere ytre karakteristika som kan predikere en ekte klimarealist. Samtidig påpekes det at variablene isolert ikke har signifikante prediksjonsevner. Dette kan skyldes problemstillingens kompleksitet som derfor må tilnærmes holistisk.

På tross av variabelenes manglende prediksjonsevner alene, er de verdt å utbrodere for å bedre forståelsen av komponentene som utgjør en ekte klimarealist. Slik kan forskningen generere til å minske gruppens selektivitet.

Figur 3



Tabell 1

Deskriptiv statistikk på prosentvise typetrek

Trekk	Cowboyhatt	Selfie som profilbilde	Hvit mann over 50	Thunberg-memes	Solbriller innendørs	Bart
Forekomst (%)	26,6	46,5	90,0	3,3	16,5	50,0

Variabelen cowboyhatt med en prosent på 26% (n = 8) er kanskje forskningens mest spennende funn. Bakenforliggende forklaring kan være Billy Ray Cyrus sine beviste omnipotente evner.

Forskningens mest overraskende funn ansees å være det lave antallet Greta Thunberg-memes på kun 3,33% (n = 1). Funnet bør dermed defineres som et avvik heller enn en komponent. På den andre siden er forskningen uomtvistelig når det kommer til variabelen "hvit mann over 50 år". Det later til å være viktigste, om ikke eneste, definitive kriterium for medlemskap (90%, n = 27). Dersom en ikke innehar karakteristikken "hvit mann over 50 år", kan andre variabler muligens bøte. Her kan forskningen råde til å anskaffe selfie som profilbildet.

Analysen viser i så tilfellet at bildene bør være tatt i froskeperspektiv fra en caudal vinkel på 40 celsius (46.5%, n = 14), antatt brukt som et billedlig virkemiddel for å demonstrere storhet og makt og manndom. Bart kan også utvokses (50%, n = 15), som en slags klimarealist-uniform, fungerende som en formell beskyttelse mot å gape over for mye forskning. Studiens neste funn avdekket at 33% (n = 10) har et banner på profilbildet. Her later det til å være vilkårlig hva slags type banner, det viktigste er BANNER. Navn ser også ut til å være en avgjørende faktor. Studien kan vise at Roy er et godt valg da hele 125 av de 5435 medlemmene het Roy. Et siste alternativ kan være å anskaffe et dobbeltnavn, eksempelvis Roy Jonny. Om en mangler kreativitet, går det fint an å kjøre en enkel variant ala Roy-Roy da det ble avdekket medlemmer med lignende navn. Eavisa.com har likevel avdekket en 47% sannsynlighet for å bli kriminell med dette navnet. (EAVISA, 2018). Roy-Roy anbefales dermed ikke da dette vil doble sjansene, herunder en 94% sjanse for kriminalitet. Den siste variabelen "solbriller innendørs" (16,5%, n = 5), kan kun forklares med klodens lyse fremtid.

Figur 4



Takk til



NORSK
PSYKOLOG
FORENING



frifond.no
BARN OG UNGE

e sit



SANDEN TANNHELSE



SANDEN
TANNHELSE

STUDENTPRIS 500 KR

Hvorav SiT dekker 250 KR

Kongens gate 60 | 73 52 71 73

www.tannlegetrondheim.no

