

SYNAPSEN

4. årgang, #2 2019



• LETS TALK ABOUT SEX, BABY!

• SWING N' CHILL

• INTERVJU MED EN SEXARBEIDER

S

Synapsen

Tidsskriftet til Psykologsjen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør

Cecilie Othman Arnesen
arnesencecilie@gmail.com

Redaksjonen

Dagny Aakvaag Glomstad
Frøy Rannekleiv Strøm
Iselin Wikberg Jakobsen
Josefine Prestmo Hoem
Leif Henrik Hansen Høen
Linnea Marie Dramdal Borg
Marianne Aronsen Bjørseth
Marte Sundberg
Mathias Kirknes
Ole Jørgen Torp

Trykk

NTNU Grafisk senter
Opplag: 180
Dato: 24.04.2019

Kontakt

avis.psykologsjen@gmail.com
facebook.com/synapsenavis
synapsenavis

4. årgang, #2 2019

Forside av Mathias Kirknes

Psykologsjen

Innhold

4

Dokumentarguide
*For de som har gått tom for
serier på Netflix*

8

Musikkterapi
*Les om hvordan musikk kan
brukes som behandling*

10

Let's talk about sex,
baby!
*Hva er egentlig normal
seksualitet?*

15

En sexarbeiders
perspektiv
*"Hanna" gir oss sine tanker om
sexarbeid i Norge og hennes
møte med helsevesenet*

22

Litt om menneskeverd
*Er vi gode nok til å sette pris på
menneskeverden i oss selv?*

20

"Kom" som du er
Ingen planer neste lørdag?

26

Make Dragvoll Great
Again
*På tide å knuse alle
#fakenews om at Dragvoll er
en 'shithole campus'*

31

Realitetssjekk
*Et blikk på casting-prosessen i
reality-TV*

Leder

Tekst: Cecilie Othman Arnesen

Det er mulig du ikke rakk å se på forsiden før du ivrig bladde opp til lederspaltene. Hvis det er tilfellet vil jeg informere om at hovedfokuset i utgaven er seksualitet og helse, og at vi aldri har rødmet mer på møter enn i denne prosessen. Redaksjonsmedlemmer har nemlig dratt på swingers-klubb, sendt mailer til kondomeriet, og intervjuet sexarbeidere. Vi har diskutert ivrig om hva som er etisk å gjøre og publisere med fullt navn, og hvem som burde gis en stemme og ikke. Det kan jo by på konsekvenser å dele fetisjen sin på internett slik at all fremtids pasientgrupper kan finne det - men så vil vi jo uttrykke at åpenhet er best, uansett. Utgavens tema er viktig, vanskelig, og utømmelig. I den

forstand er det umulig å la noen forbli ukrenket eller å slukke alles kunnskapstørst.

En gang var jeg på biltur på fjellet med min tante og min to år yngre kusine. Vi kjørte forbi et jorde der to hester stirret intenst på hverandre. Jeg var mye yngre enn jeg er nå, og fortalte med glød til min lille kusine at når man ser hverandre dypt inn i øyene - *da lager man barn*. Jeg unner ingen å måtte bli forklart bien og blomsten av en mye yngre person, og står dermed inne for åpenheten vi publiserer her, selv om jeg må understreke at intervjuedes meninger ikke nødvendigvis samsvarer med våre.

Tenker du det er synd at redaksjonen har blitt helt sexfiksert (eller så innmari redde for å krenke)? Denne utgaven byr som vanlig på det meste i grenseland av (og langt utenfor) tema. Der noen redaksjonsmedlemmer har utforsket det nærmest okkulte, har andre satt spørsmål ved hva sunn seksualitet egentlig er. Andre igjen spør om vi viser samme medmenneskelighet til oss selv som andre (slutt med selvrasisme?), eller om det er mulig å heve stemningen på Dragvoll. Dere lesere har også bidratt, med bekjennelser fra eget liv.

En gjengangerhistorie i min familie er fra skolen der mamma jobber. Hun forteller

at det en dag var en elev som var litt vel urolig i timen, og fikk beskjed om å finne roen. Etter en stund måtte jenta fortvilet beklage og si at hun kunne ikke finne roen, hun trodde kanskje hun hadde mistet den, for hun hadde lett både i klasserommet, i skapet og på toalettet.

Sånn kan man lett føle seg i eksamenstiden - som en fortvilet liten jente som har mistet roen sin. Du finner den kanskje ikke i flashcards, lister, fargetusjer, tankekart, daglig mindfulness eller yoga? Et kjapt google-søk forteller deg at du burde puste inn og telle til fire, og deretter fortelle deg selv at du må slappe av og at det går bra. Dessuten må du huske at hvis du skal begynne

med en ny vane, må du slutte med en annen. Har sånt noen sinne funket for noen??

Det du heller burde gjøre for å finne roen og de beste selvstendige argumentene, er å søke påfyll i vår dokumentarguide. For å forstå hvordan det egentlig er å være psykotisk, sjekk ut vår review av Hellblade. Lær deretter en metode for å bedre psykosen din i intervjuet med musikkterapeuten Hans Petter Solli. Har jeg fortsatt ikke solgt deg? Da anbefaler jeg at du leser om Fagkoms debatt rundt realitycasting før du melder deg på neste sesong av Pærra.

Cecilie O Arnesen

Cecilie Othman Arnesen
Redaktør, Synapsen

DOKUMENTARGUIDE

Tekst: Josefine Prestmo Hoem

Da jeg så Jesus Camp for omtrent fem år siden forelsket jeg meg i dokumentarsjangeren. Kjærligheten blomstret for fullt da jeg så min (imaginære) ektemann Louis Theroux for første gang i en dokumentarserie der han besøkte medlemmer av KKK, prostituerte og Westboro Baptist Church. For meg tar en god dokumentar først og fremst for seg et interessant konsept. Den skal helst virke ærlig og litt kontroversiell. Jeg vet at flere enn meg er glad i sjangeren og har derfor laget en liste over noen dokumentarer jeg kan anbefale. For hver film inkluderes et lite handlingsreferat og hendelsen jeg opplevde som mest øyeåpnende (OBS: “eye-opener” kan inneholde spoilere).

KRIM

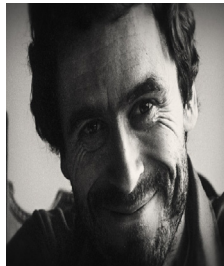


Foto: Netflix

Conversations with a Killer: The Ted Bundy Tapes (2019)

Denne har du sikkert hørt alt for mye om den siste tiden, men for enhver krim-fanatiker er den fantastisk. Bli med på en reise gjennom en rekke mord av unge kvinner over flere amerikanske stater. Samtidig avspilles ekte opptak av Ted Bundy; den antatte gjerningsmannen, fra fengselet. Drap, kidnappingsforsøk og flukt – dette er livet til en av USAs verste drapsmenn. Hvem var Ted Bundy og hvordan ble han slik? Sjarmerende advokatpirant eller kaldblodig morder? Kanskje begge deler. Dokumentarserien er på Netflix.

Eye-opener: Hva gjør de som kom og feiret Bundys henrettelse bedre enn han?

Bortført innen synsvidde (2017)

En dokumentar om hendelser som aldri skulle ha skjedd. I likhet med Leaving Neverland gir den et innblikk i effektiv grooming, og kanskje et svar på “Hvordan kunne dette skje?”. Jan Broberg Felt står frem som et tidligere offer for kidnapping og seksuelle overgrep. Med en sterk stemme vektlegges viktigheten av skepsis og hvordan man ikke alltid bør stole på den sjarmerende naboen. Dokumentaren er på Netflix.

Eye-opener: Hvordan Berchtolds manipulerende metodikk faktisk fungerte på en hel familie. Det er til tider på grensen til komisk.

Leaving Neverland (2019)

Michael Jackson. The King of Pop. Utvilsomt en av de største musikerne og entertainerne som har levd, men var han pedofil? I denne nesten fire timer lange dokumentaren (nedkuttet versjon i Norge) står to menn frem med sine opplevelser fra barndommen med Jackson, som angivelig skal ha misbrukt de seksuelt. Med troverdige utredninger gir de et ærlig innblikk i tiden på *Neverland*, samt hvordan dette har påvirket familiene i ettertid.

Dokumentaren er på NRK nett-tv.

Eye-opener: Skuffelsen guttene følte da Jackon gikk videre til en ny “flamme”.



Foto: Channel 4

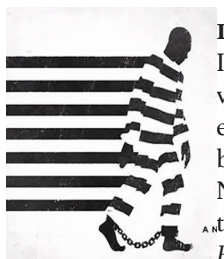


Foto: Netflix

13th (2016)

I amerikanske fengsler sitter 25 % av verdens fanger, men USA utgjør kun 5 % av verdens befolkning. Det foreligger store forskjeller i juridisk behandling av ulike etnisiteter. Dokumentaren utforsker systematisk undertrykkelse av den svarte befolkningen og andre minoriteter siden slaveriet tok slutt, gjennom lynching og Nixons “War on Drugs”, til police brutality og opprør i nyere tid. Gjør deg klar for å tvile på din tillit til det amerikanske rettssystemet. Dokumentaren er på Netflix.

Eye-opener: Urettferdigheten i USA virker å ha dype røtter som sitter hardere enn man skulle tro.

NATUR



Foto: Netflix

JANE (2017)

I denne prisvinnende dokumentaren får vi gjennom originale filmklipp innblikk i livet til Jane Goodall; en pioner innen studiet av sjimpansers atferd. Uten noe vitenskapelig utdanning skulle hun leve med sjimpanser i Gombe, med mål om å komme så tett på som mulig. En god blanding av nydelige kinematografi, inspirerende forskning samt innblikk i Janes privatliv, gjør det garantert klar til å pakke sekken og dra på tur. Dokumentaren er på Netflix.

Eye-opener: Hvor går grensen der forskere kan gripe inn av etiske årsaker?

The cheetah children (2017)

Dette er kanskje den tristeste naturfilmen jeg har sett! Glem alle gangene du har hørt David Attenboroughs stemme mens et lite lam rives i fillebiter - dette var for meg enda tristere. Et kamera-team oppdager en gepard-mor med fem små barn, og teamet følger deres harde reise på den afrikanske savannen der de må kjempe for tilværelsen. For flere av barna blir den for tøff. Bånd må brytes.

Eye-opener: Øyeblikket da et av barna bare legger seg ned for å aldri reise seg igjen. Savannen er brutal.

RELIGION



Foto: Printigo

Louis Theroux: The most hated family in America (2007)

Louis besøker familien bak det forhatte Westboro Baptist Church. Du har kanskje sett bilder av dem der de forstyrrer ulike markeringer med sine “God hates fags”-plakater? Etter min smak - en lite sjarmerende gjeng. Da er det flott at en dokumentar gir dem mulighet til å vise en litt mer sjarmerende side av seg selv. Bare synd de ikke gjør det. Louis tør å stille spørsmålene du vil høre svaret på når det gjelder menneskesyn, religiøse avhoppere (forrædere) og Gud.

Eye-opener: Dette er mer min favorittscene. De har laget et Lady Gaga-cover som man må høre! F-FORNICATING F-FORNICATING!

Jesus camp (2006)

Ah, min første dokumentar-kjærlighet. Hvor skal jeg begynne? Den gir et fascinerende vindu inn i et amerikansk kristenevangelistisk samfunn. Barn taler i tunger og lærer om abortdemonstrasjon, samtidig som de koser seg på sommercamp der de skaper vennskap og lærer seg preken. Det er en ekte klassiker og jeg kan ikke si annet enn; nyt! *Eye-opener:* Hvor lettpåvirkelige barn er og kanskje bør vi ta med oss det inn i hverdagen og hvordan vi selv oppfører oss?



KONSPIRASJONER

Jorden er flat (2019)

Denne perlen så jeg sammen med min far, som kontinuerlig sukket gjennom hele filmen. Selv vred jeg meg i frustrasjon og visste ikke helt om jeg skulle le eller gråte. Hvorfor har et økt antall mennesker begynt å tro at jorden er flat? Alt vi har lært på skolen er en konspirasjon - når skal myndighetene innrømme dette? Et innblikk i flat-earth teorien, dens fremvekst og intrigene mellom teoretikerne. Dokumentaren er på Netflix.

Eye-opener: Konspirasjonsteoretikere kritiserer de som tror på at jorda er rundt for å leve i fornektelse, og noen barn læres opp i teorien.

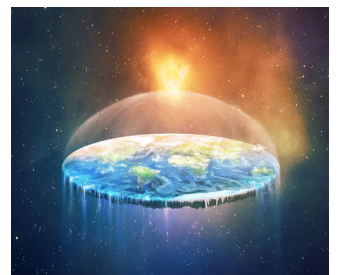


Foto: shutterstock



Foto: cowspiracy.com

Cowspiracy (2014)

Miljø er et hett tema for tiden, og mange viktige steg må tas for å komme nærmere en løsning på klimakrisen. I denne dokumentaren vektlegges jordbrukets rolle og husdyrhold i forurensning og utslipp av metangass. Det går enorme mengder vann til kjøttproduksjon, og regnskogen rives ned til fordel for beite. Kip Andersen spør om dette er bærekraftig. En av de mest effektive dokumentarene jeg har sett. Hvordan vil den påvirke deg? Dokumentaren er på Netflix.

Eye-opener: Miljøorganisasjoner som unngår å svare på det viktige spørsmålet “Er jordbruket bærekraftig?”.

The Inventor: Out for Blood in Silicon Valley (2019)

Definisjonen på “fake it till you make it”. Inspirert av Steve Jobs ønsker Elisabeth Holmes å grunnlegge en ny måte å gjennomføre blodprøver på, gjennom selskapet sitt *Theranos*. Med mektige menn på laget lyver hun om resultater og reklamerer for en maskin som er fysisk umulig å konstruere. Hun hedres som ung, kvinnelig ingeniør, men er egentlig kaptein på et synkende skip. Dokumentaren er på HBO.

Eye-opener: Det er etter min mening noe veldig ubehagelig med folk som har et skap fullt av totalt identiske antrekk.



Foto: Ethan Pines/The Forbes Collection

SYKDOM/ LIDELSER

Extreme Love: Autism (Louis Theroux, 2012)

Hvordan er det for en forelder å ha et barn med sterk autisme? Hva gjør det med en mor å aldri bli kalt “mamma” og hva innebærer det å være redd sitt eget barn når det blir stort nok til å kunne overmanne en? I denne dokumentaren utforsker Theroux ekstrem kjærlighet på tvers av funksjonsnivå. Vi blir kjent med barn med ulike alvorlighetsgrader av autisme og deres familier. Hvordan arbeider en avdeling med å gi disse barna så fin hverdag som mulig, selv om det i noen av tilfellene kan virke umulig. *Eye-opener:* Det er ikke hver dag man hører fra mødre som skulle ønsket barna deres var totalt annerledes enn de er.



Foto: BBC

Louis Theroux: De utilregnelige (2015)

Gjennom to deler utforsker Theroux livet til pasienter ved Ohios psykiatriske sykehus. De har begått grusomme handlinger, men er dømt utilregnelige. Hva består deres hverdag av? Hva har de gjort og vil de noen gang slippe ut igjen? Louis møter drapsmenn, voldtektsmenn og selv Messias et par ganger. Dokumentaren er på NRK-nett-tv. *Eye-opener:* En pasient vil nødig slippe ut da hun er fast bestemt på at hun er Jesus. Så lenge vrangforestillingen vedvarer kommer de ingen steder med behandlingen.

Suicide tourist – Aktiv dødshjelp (2007)

Første videregående så jeg denne og fikk en emosjonell reaksjon ut av proporsjoner. Eutanasi, eller aktiv dødshjelp, er et omdiskutert tema, og i denne dokumentaren følger vi flere dødssyke som drar utenlands med ønske om assistert selvmord. Vi vitner søknadsprosessen og et tilfelle gjennomført eutanasi - bilder jeg aldri glemmer, men som kanskje ikke var så negative som en skulle tro. Lykke til med denne. Fjern maskaraen først. Hele dokumentaren er på Youtube.

Eye-opener: “Dersom du ikke lar oss gjøre det kommer vi til å ta hagla og gjøre det selv”

Mommy dead and dearest (2017)

Hva er det litt mystiske Münchhausen by proxy? En tragedie utspiller seg da moren til Gypsy Rose hevder Gypsy er syk og over flere år får en rekke medisinske inngrep utført på et friskt barn. Hvordan er det å være som en fange hos den som skulle stått en nærmest, og hva er man villig til å gjøre for sin frihet? Dokumentaren er på HBO. *Eye-opener:* Hvor mye makt en omsorgsgiver kan ha over sitt eget barn, og viktigheten av å være kritisk i helsevesenet.



Foto: HBO

KULTUR

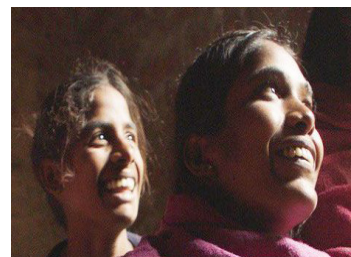


Foto: Netflix

Period. End of Sentence. (2018)

En kort, oscarvinnende film, der en gruppe indiske kvinner begynner produksjon av sanitetsbind i en kultur der menstruerende jenter ikke får gå inn i tempel og skitne feller brukes under menstruasjon. En gruppe unge menn tror mensenen er en sykdom som for det meste rammer kvinner. Et lite innblikk i hvorfor feminismens budskap og informasjon om kvinnekroppen fortsatt er relevant. Dokumentaren er på Netflix. *Eye-opener:* Hvor pinlig berørt kan man bli av mensenen?



Foto: Netflix

Fyre (2019)

Dette er dokumentaren om den ekstremt mislykkede Fyre-festivalen. En moderne, men så umåtelig underholdende, tragedie om en svindler, supermodeller, festivalgåere og oSTEMORBRØD på en øy i Bahamas. Trenger du en god latter, samt fortvilelse på vegne av de som aldri vil få pengene tilbake - look no further! Dokumentaren er på Netflix. *Eye-opener:* Det er grusomt kleint hvor langt noen vil gå for å få vann gjennom tollene.

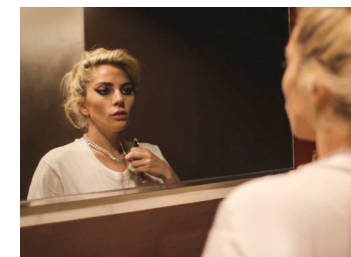


Foto: Netflix

GAGA-five foot two (2017)

Det kommer muligens av at jeg er Lady Gaga-fan, men vil du se en dokumentar om en musiker anbefaler jeg denne. Gaga viser ærlig frem livet sitt, oppturer og nedturer, albumutgivelse og brudd, Superbowl og kroniske smerter. Fra albumproduksjon til barnedåp, før hun røyker hasj i bilen. Dette er livet til en superstjerne. Det er ikke alltid like plettfritt som en skulle tro. Dokumentaren er på Netflix. *Eye-opener:* Bad Romance tonet ned på piano er utrolig vakkert og jeg ble satt ut.

Noen flere dokumentarer:

Louis and the Brothel (2003)

Louis and the Nazis (2003)

Aileen: Life and Death of a Serial Killer (2004)

Planet Earth (2006)

America's most hated family in crisis (2011)

After Porn Ends (2012)

Blackfish (2013)

Hot Girls Wanted (2015)

Jim and Andy - the great beyond (2017)

Manson - the Lost Tapes (2018)

Min reise gjennom dokumentarland er ikke over, og jeg gleder meg til å se mange flere. Hvem vet; kanskje kommer jeg tilbake med flere tips?

S

Synapsen gratulerer Stig “The Man” Hollup med Undervisningsprisen 2019! (Psykologisk fagutvalg NTNU)



Musikkterapi

Tekst: Cecilie Othman Arnesen

Vi har nok alle en gang kjent på en ambivalens til hva vi vil bli når vi blir "store". Hans Petter Solli ble dratt av ønsket om å hjelpe andre i en retning, og sin lidenskap for musikk i en annen. Mens han studerte psykologi og var et ivrig bandmedlem, fikk han høre om den himmelske kombiløsningen musikkterapi. Det tok ikke lang tid før han skiftet studieretning, og etter fullført eksamen begynte han å jobbe på psykiatrisk avdeling på Lovisenberg Diakonale Sykehus. Der var det flere skeptikere som ikke hadde hørt om musikkterapi før. Det skulle likevel ikke ta lang tid før alle så det Hans Petter så - at musikken kan røre dypt i mennesker, selv de dårligste pasientene. Han fikk raskt fast stilling. I dag har Hans Petter en doktorgrad og mange år med forskning på musikkterapi og psykose bak seg. Han jobber klinisk på en DPS, underviser og forsker ved Norges Musikkhøgskole og jobber med et prosjekt om oppsøkende psykisk helseteam. I prosjektet, finansiert fra Extrastiftelsen gjennom Rådet for Psykisk Helse, drar han hjem til pasientene og tilbyr musikkterapi der.

Hva er egentlig musikkterapi?

Musikkterapi er et kunnskapsbasert fag som handler om forholdet mellom musikk og helse. Som profesjon jobber musikkterapeuter med musikk og musikalsk deltakelse for å fremme helse og livskvalitet. Vi sier ofte at vi er en ressursorientert behandlingstilnærming. I "verktøykassa" til musikkterapeuten finner vi samspill, improvisasjon, sangskrivning, musikklytting, bevegelse til musikk, innspilling av musikk, fremføring og samtaler. Dette kan gjøres individuelt, i grupper eller som del av et miljøtilbud eller ettervern. Musikkterapeuter er også opptatt av samfunnsperspektivet, og kan også jobbe med musikk- og kulturtilbud utenfor behandlingsinstitusjonen.

Kan du fortelle noe om arbeidet ditt med Angelica Kjos?

Angelica Kjos og jeg møttes inne på lukket psykiatrisk avdeling. Hun som pasient og jeg som terapeut. Hun viste seg raskt som en svært ressurssterk og reflektert dame, som i tillegg skrev fantastisk flotte sanger om seg selv og livet sitt. Mens hun ennå var pasient hos meg, fikk vi en

forespørsel om å spille noen av sangene hennes på en konferanse. Etter å ha avklart praktiske og etiske forhold med behandler og ledelse, ble det vurdert at dette kunne være bra for alle parter. Foredraget gikk utrolig bra og responsen var overveldende. Så vi fikk flere forespørsler og Angelica skrev flere sanger. I dag er Angelica ikke lengre min pasient. Hun er medikamentfri, rusfri, nyforlovet og jobber som erfaringskonsulent i barnevernet. Til sammen har vi gjort over 40 musikkforedrag og konserter sammen, der hun forteller om sin historie og synger sine sanger, og jeg forteller om musikkterapi og spiller gitar. Det er en stor ære for meg å få lov å reise rundt med Angelica og formidle brukerperspektivet og musikkens potensiale til de som jobber i helsevesenet.



Hans Petter Solli (foto: Kjetil A. Bjørgan/NMH)

Hva vet vi om effektene på musikkterapi?

Forskningen viser at musikkterapi har positiv effekt på motivasjonsnivå, affektiv tilstand, relasjonelle og sosiale ferdigheter, og ikke minst livskvalitet. Disse funnene kan knyttes til flere psykiske lidelser, men de empiriske funnene er særlig relatert til depresjon og schizofreni.

De som leser Synapsen er kommende psykologer. Hva ønsker du å fortelle dem?

Psykologer er bra folk! Jeg vil for det første si at de har valgt et flott og meningsfylt yrke, og at de kan vente seg en spennende jobb. Jeg håper at en del vil treffe på musikkterapeuter på sin vei. Mange pasienter sliter med å uttrykke sine opplevelser og sitt ubehag med verbalspråket. Da kan musikkterapeuten være en god støttespiller, og kanskje kan psykologen være med i musikkterapitimene. Eller kanskje psykologtiden kan legges rett etter musikkterapitimen. Jeg har mange erfaringer med at musikkterapi virker samlende og gjør pasienter mer rede til verbale samtaler etterpå.

De som leser Synapsen er også ungdommer og studenter - har du noe du i den forbindelse vil si?

Husk at musikk er en kilde til velvære og livskvalitet i ditt hverdagsliv. Musikk kan brukes til å regulere følelser, gi hjelp til å slappe av eller gi energi når det trengs. Ved å bli mer bevisst på egen måte å bruke musikk, kan man utnytte dette potensialet enda bedre. Og spill gjerne et instrument og syng, og gjør det sammen med andre. Det er noe som alle terapeuter kan ha glede og nytte av. Musikk handler jo om samspill, relasjon, emosjoner, mening og mestring. Og det er jo nettopp det terapi handler om også.

Hvor bør man lese dersom man ønsker å lære mer om musikkterapi?

Forskergruppen CREMAH (Centre for Research in Music and Health) ved Norges musikkhøgskole har mange spennende publikasjoner om musikk og helse:

<https://nmh.no/forskning/cremah/publikasjoner>

En oversikt over forskning i psykisk helsefeltet finner du hos GAMUT (Griegakademiets senter for musikkterapiforskning): <https://gamut.w.uib.no/kunnskapsbeskrivelser/musikkterapi-og-psykisk-helse/>

Voices er et åpent tidsskrift med artikler om musikkterapi fra hele verden: <https://voices.no>

Jeg administrerer facebookgruppen Musikkterapi i psykisk helse- og rusfeltet. Her legger jeg jevnlig ut nyheter innen dette feltet: <https://www.facebook.com/musikkterapitilfolket/>

Trist?
Asleep - The Smiths

Gira?
Love on Top - Beyoncé

Glad?
Better together - Jack Johnson

Sint?
Kim - Eminem

Eksistensiell?
Aloha Ke Akua - Nahko Bear

Følg Hans Petter Solli sitt råd og reguler følelsene dine, slapp av eller få energi gjennom å synge med andre! Psykor har øvinger tirsdager 16:30 på D7 og har alltid kake. Psykologens eget kor synger på arrangementer som julegalla og vaffel-lunsj, og deltar på festivaler som Korstock og Jungom. Dessuten har de to konserter i året - og kan i år friste med Disney, uten å røpe for mye <3



Let's talk about sex, baby!

Tekst: Marte Sundberg

Illustrasjoner: Mathias Kirknes



Let's talk about sex, baby

Let's talk about you and me

Let's talk about all the good things,

And the bad things that may be

Let's talk aboooooooo seeeex, ooooohoo

(durum durum durum dooo....)

Forhåpentligvis har vi nå samme sang på hjernen, og du fortsetter å synge videre mens du leser de første setningene. For da er vi på samme bølgelengde, for det er nemlig sex det skal dreie seg om. Nærmere sagt, normal seksualitet. Men hva er nå egentlig det?

Vi hører stadig om hva god seksualitet IKKE er, og alle ulempene ved å ha sex. Det er et stort fokus på kjønnsykdommer, prevensjon og overgrep, og daglige artikler i VG+ om "nytelse for de over 60", eller "hvordan en skal overtale partner til å ha analsex". Media har et svært seksualisert fokus, og er slik med på å skape et skjevt bilde mellom antagelser om hvor mye sex folk har i forhold til hva som egentlig er realiteten. Men det jeg lurer på er hvordan det er for dagens unge å orientere seg i alt tilgjengelig materiale som virvler rundt. Hva lærer de om sex? Lærer de noe i det hele tatt? Og hvor korrekt er det de lærer?

De unge som vokser opp i dagens prestasjons-samfunn ytrer flere problemer og bekymringer knyttet til sex enn tidligere. Gutter helt ned i 14-årsalderen bruker Viagra for å kompensere for prestasjonsangst, og jenter opererer helt sunne og friske vulvaer til å ha kjønnslepper som pornoskuespillerne. Ungdomsskoleelever har sex i friminuttene for å være populære, og barn i 10-årsalderen spør når det er greit å ha analsex. Altså, hva er det som skjer? Hva er det dagens unge har fått for seg at sex og sunn seksualitet handler om? Har de i det hele tatt fått noe innblikk i hva det er?

Etter jeg fikk servert disse hårreisende faktaene for første gang ble jeg lettere sagt forskrekket, og ville finne ut hva som egentlig foregår. Men heldigvis er det ikke bare jeg som er opptatt av dette temaet i disse dager. I jakten etter på god informasjon om seksualitet har jeg virkelig gjort et dypdykk (hehe), og fått hjelp av fantastiske mennesker med mye kompetanse på området. Og først ut var klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie, familieterapeut, veileder og sexolog Beate Alstad, for å få et innblikk i hvordan dagens unge har det.

Av det lille unge lærer om seksualitet i dag, handler det meste om prevensjon og kjønns-sykdommer, og litt om gutter og jenters underliv. Om de er heldige får de besøk av noen medisinstudenter som er innom i et par timer, når læreren deres kleiner ut rundt temaet og ber de lese på det selv. Men de får ikke lære noe mer om sex generelt, eller de positive sidene ved det. Det er kun lagt vekt på hva som er farlig, og de negative konsekvensene. Og som ung står du igjen og lurer på det du egentlig vil ha svaret på: "hva er egentlig sex?". Hva er orgasme? Hva skjer under sex? Hvor lang er en normal penis? Og blir man fortere gravid av å stå på hodet etter sex? Alle gode spørsmål som Beate Alstad har fått når hun har vært rundt og undervist for ungdomsskoleelever. Og ikke minst så lurer de på: "HVA ER DET SOM ER NORMALT"?

Så hvor går de unge når de lurer på ting? Jo, Google, som alle oss andre. Her kryr det av informasjon (*hvor ikke alt er like troverdig eller bra*), og før du vet ordet av det sitter de der med porno. Barn er helt nede i åtteårsalderen begynner å se porno, og norske barn er på pornotoppen i Europa. Dette mye grunnet god tilgang på pc, nettbrett og smarttelefoner, samt godt utbredt internett de fleste steder i landet. I tillegg til at det er gratis. Gjennomsnittlig debutalder for sex er derimot 17 år, slik at de går mange år før de faktisk får en forståelse for hva sex egentlig er. I mangel på opplæring eller undervisning om sex tror de at det de ser på porno er slik det skal være.

Flere psykologer har uttrykt en bekymring for hvordan pornografi er med på å underbygge kvinnefiendtlige holdninger, ved at det presenterer det som greit å blant annet spytte og slå kvinner under sex. En ser også en økt andel fysisk vold blant unge, der det er et hårfint skille mellom rå sex og vold, som de enda ikke har lært å skille fra hverandre. Og unge tror at dette er det som er normalt, fordi de ikke vet bedre. I tillegg bidrar porno til å bygge opp et fokus på at sex kun er stilling- og teknikk-basert, og kan være avhengighetsskapende. Pornografi er ofte svært mannsfokusert, og underbygger forståelsen for at når gutten kommer, ja da er samleiet ferdig.

"Det er ikkje noko gale med å sjå på porno, men det blir eit problem når det er den einaste kjelda ungane har. Vi må snakke om sæd, oralsex og onanering. Viss ikkje trur unge at sex er som på porno" - Alstad.

Men hva med nærhet, fysisk berøring og intimitet? Det unge ikke lærer av disse videoene er at kvinner og menn tenner på ulike ting, og at det å gjøre partneren komfortabel - og ikke minst kåt - er en stor del av selve greia. Og at det tar tid å bli god på sex. Erfaring kommer gradvis. Selv om vi er født med ski på beina, er ingen er født som verdensmestere på dette området. Akkurat som du lærer deg å sykle eller svømme er sex noe som krever trening for å bli god på. Dagens ungdom er derimot vant til at ting skal skje "nå", helst med en gang eller i går, og tar seg ikke tid til det som er viktig.

Unge problemer

I følge Alstad byr pornografi på ulike problemer for jenter og gutter. Felles for begge kjønn er at mange føler de må oppfylle visse krav, ved at de ikke er "bra nok" i forhold til hva de har sett. Gutter ytrer bekymringer rundt å ikke ha stor nok penis, ikke holde ereksjon lenge nok, og at det ikke kommer nok sæd når de onanerer eller har sex. Tingene de derimot tror er normalt er det de har fra pornografien. De tror at en skal klare å holde seg stiv 45 minutter i strekk, ha en pikk på størrelse med en aubergine (*you know the emoji*), og at det spruter minst noen desiliter sæd når de først kommer. Ting som dette tror de er ekte, i mangel på hva som egentlig er normalen.

Så, *just to get the facts straight*, er en gjennomsnittlig erigert penis på ca. 13-15 cm i lengde, og varigheten på samleie mellom 3-5 minutter. Det er også helt vanlig at penis ikke forblir stiv under hele samleiet, men at det går i bølger. Og mengden sæd som kommer er omtrent en teskje. *MEN*, alt dette kan jo variere.

Med dagens sosiale medier florerer det i bilder av lettkledde menn og kvinner, så det er ikke rart at unge sammenlikner seg med personer de ikke vet om er redigerte (som de fleste er), og dermed får urealistiske bilder på hva som er normalt. Mange gutter uttrykker at de er misfornøyde med størrelsen på penis sin, selv om de vet den er innenfor gjennomsnittet. Som nevnt innledningsvis bruker gutter helt ned i 14-årsalderen Viagra fordi det ytre presset på å prestere blir for stort, slik at de ikke får "den" opp. Mellom 2006-2016 økte bruken av potensmidler 94% i gruppen 15-19 år. Det er med andre ord ikke bare hvite menn som pusher 50 som står for bruken av Viagra lenger.

"Problemet da jeg var ung var ikke å få ereksjon, det var vel heller at det var litt for mye av det" - Svein Øverland.

Et større problem blant unge jenter er operasjoner i underlivet, da nærmere sagt kjønnsleppene. Gutter vokser på en måte opp sammen med penis sin, der de daglig ser utviklingen i størrelse, lengde osv. Jenter kan derimot risikere å høre i tidlig ungdomsalder at det er sunt å kjenne til sitt eget underlig, og begynner å se på kjønnsleppene sine for første gang. Slik har de ikke noe sammenligningsgrunnlag på egen utvikling, og det eneste de kan sammenlikne seg med er pornoskuespillere. Disse opererer ofte sine kjønnslepper til å se ut som 5-åringers, der de skal være små, symmetriske, og ikke minst uten hår! Dette er jo ikke hvordan sunne og voksne kjønnslepper ser ut! Men hva vet vel de unge jentene om det, med null sammenligningsgrunnlag annet enn pornokulturen, og ingen til å lære de opp i hva som er normalt?

"Det er viktig å underbygge at det er mye ulikhet, og det er det som gjør deg unik. Ulikheter er jo bra, hvor gøy er det at alt er likt?" - Alstad.

Undersøkelser fra Nederland viser at rundt halvparten av unge jenter mellom 12-25 år sliter med dyspareuni - smerter under samleie. Dette kan skyldes tørrhet i skjeden, misdannelser, østrogenmangel, eller rett og slett manglende seksuell tenning og stress. Det som derimot har vist seg er at det har blitt viktigere for dem å ha sex selv om det gjør vondt, på grunn av redsel for å miste kjæresten eller status/bli upopulære. Slike ting må vi snakke om!

I tillegg er det mer åpenhet rundt onani blant gutter enn hos jenter. Dette er preget av gamle holdninger, der det var tilknyttet skam rundt jenter og onani, og at dette ble sett ned på. Det var liksom ikke noe jenter skulle bedrive, og ble sett på som urenselig. I likhet med gutters psykiske helse, er det for lite fokus på gutters seksualitet og hvordan de egentlig har det. Det er ofte et større fokus på jenter og deres vansker, når gutter i realiteten sliter like mye. Dette kan være knyttet til at jenter ofte har lettere for å snakke om sine følelser og sine problemer, men når det kommer til sex og seksualitet har vi fortsatt en lang vei å gå for begge/alle kjønn.



Positive forandringer

Men bildet er kanskje ikke fullt så mørkt som jeg hittil har gitt uttrykk for. Unge har jo selv begynt å forstå at opplæringstilbudet de har i dag ikke er bra nok. De krever mer seksualundervisning, og da ikke bare om kjønns sykdommer og prevensjon. Om du enda ikke har binge-watched “sex education”, så anbefaler jeg denne på det sterkeste! Dette er den første serien til å ta opp problemer knyttet til unges seksualitet på en ærlig, søt og klumsete måte, akkurat slik mange føler seg i ungdomsårene. Jeg skal ikke slippe fler spoiler-alerts her, resten får du sjekke ut selv ;)

Mange psykiske lidelser har tilknytning til seksuelle problemer, både som årsak og konsekvens. Ergo er god seksualitet viktig for vår psykiske helsen. Etterhvert som vi blir eldre, blir det gradvis en større del av vår personlighet, og knyttes opp imot både selvbylde og selvtillit. Nettopp dette var fokuset i foredraget “seksualitet som tema i terapi” med Svein Øverland, Sidsel Schaller og Anne

Kulseng Berg som **POPS** (psykologistudenter om psyke og sex) nylig arrangerte. Her kom det frem at sex og vårt forhold til det er en viktig del av våre liv, og burde være en naturlig del av enhver anamnese. I tillegg er det viktig at terapeuten er komfortabel nok til å snakke om det, noe som kanskje er lettere sagt enn gjort. For hvordan skal vi bli gode til å snakke om seksualitet på en naturlig måte når vi ikke lærer noe om det?

Her er både foredragsholderne, Beate Alstad og leder av POPS, Maria Urdshals Holm, enige om at det må skje en endring på flere studier. Seksualitet er noe som burde få et større fokus i utdanninger hvor en jobber med mennesker og helse, slik som barne- og ungdomsskole-lærere, psykologer, sykepleiere og leger - dette for at studentene selv skal bli komfortable med å snakke om temaet seksualitet, og gi rom for at dette er et tema det er greit å snakke om. I min samtale med Maria ga hun uttrykk for at vi både ønsker oss, men også trenger, en holdningsendring når det kommer til å snakke om sex og seksualitet. Vi burde klare å komme dit at det blir mer åpent å snakke om, samt ha fokus på helsefremming ved å gi folk ressurser for å klare seg i hverdagen. Studenter, da særlig på psykologi, er oppgitte over for lite kunnskap og fokus på seksualitet i pensum. For når psykiske vansker er tett knyttet opp til seksualitet, men ikke en del av pensum, hvordan skal vi som fremtidens psykologer kunne håndtere disse problemene? Studentene har et ønske om at voksne må ta mer ansvar og legge opp til et miljø der vi kan prate om sex. Det burde ikke være unges ansvar å ta opp slike ting. Alle disse endringene er dessverre under vurdering, med andre ord “langtidsprosjekter”. Men jo mer vi snakker og maser om det, jo mer vil både politikere og andre påvirkere forstå at dette er noe som burde gjøres noe med, og det nå!

Men hvorfor er voksne så ukomfortable når det kommer til å snakke om sex? Flere voksne tror at jo tidligere en snakker om sex til sine barn, jo tidligere kommer de til å ha sex. En liten gladnyhet til småstressa foreldre og andre, er at dette er bevist å være feil. I realiteten er det de som har fått mer informasjon som ofte er tryggere på seg selv og hva de vil, og de som debutterer senere. Men hvorfor er det så vanskelig å snakke om sex? Sex er noe privat og nært, og dette kan være grunnen til at folk ikke liker så godt å snakke om det. Det er ikke alle som liker å snakke om følelser, der sex er knyttet tett opp mot våre emosjoner. Dagens digitale generasjon

uttrykker også en større redsel for at ting skal lekke ut på sosiale medier, enten i form av bilder, videoer eller ting de har sagt. Dette er grunnen til at det fortsatt er mange på barne- og ungdomsskolen som ikke dusjer etter kroppssøving, eller dusjer med undertøyet på. For de som derimot snakker åpent eller mye om sex, har man motsatt problem; man har jo ikke lyst til å ende opp som “ho/han som alltid snakker om sex”. Enten det gjelder i jobbsammenheng, eller kun blant venner. Men kanskje er det nettopp flere av disse vi trenger? Hvordan skal vi på en bedre måte spre kunnskap om god seksualitet dersom vi ikke starter å snakke om det? Vi som er eldre og har erfaring må kunne gå frem som gode eksempler, og ikke forvente at de unge skal ta på seg alt ansvaret. De streiker jo allerede for klima, så noe slækk må vi kunne gi dem.

Nå i senere tid er jeg veldig glad for den korte (men da utrolig kleine), samtalen jeg hadde med min tante da jeg hadde min første ungdomskjæreste:.

“Ok, jenta mi. Nå er det jo sånn at du har fått deg kjæreste, og da er det noe viktig jeg har lyst til å ta opp med deg som jeg vet foreldrene dine kvier seg for. Jeg vet ikke om du har gjort “det” enda, men jeg skal iallefall si deg noe som ingen lærte meg. For det første kan den første gangen være klein, rar og ubehagelig. Det er jo ikke så rart, for som alt annet er sex noe en må øve på for å bli god. Og ikke minst handler det like mye om kjemi med din partner. Nærhet og god kommunikasjon er kjempeviktig! Snakk om det både før, under og etter dere har sex, og finn ut hva som funker og ikke. Det kan være du ikke opplever orgasme og slikt første gangen, og ja, du kan få vondt og det kan være litt ubehagelig. MEN, sex er også noe som kan være utrolig digg og herlig, så en må ikke gi opp etter én gang. Du må være trygg på personen, og ikke begi deg ut på noe du ikke vil, men ikke vær redd for å prøve ting heller. Finn ut hva du syns er digg! Og for guds skyld husk prevensjon, jeg orker ikke flere småtroll i familien helt enda.”



Men hvor skal man lære om sunn og normal seksualitet? På landets legekantor og diverse venterom ligger det ofte brosjyrer om ditt og datt, da også temaer tilknyttet seksualitet. Men for å være ærlig, hvem leser vel disse? Og det er kanskje ikke slike brosjyrer de unge vil ha for å bli god på sex?

Gode og “hippe” kilder for god seksualitet

Nettsider:

underlivet.blogg.no - tidenes oppslagsverk for alt du lurar på om sex og seksualitet
OMG YES - fylt av videoer og ting for å lære seg om kvinnelig nyelse
emetodebok.no - sexologi
mer fagling vinkling rundt temaet
Sexogsamfunn.no

Bøker:

Gleden med skjeden - av Nina Brochmann og Ellen Støkken Dahl
Respekt. Sexbok for gutter - av Inti Chavez Perez

Serier:

Sex education (MÅ SEES!)
Line fikser kroppen

Podcast:

“Kunsten å komme” av P3 dokumentar - 3 episoder med ulike problemstillinger
Juntafil - Kanskje ikke for de aller minste ;)



PSYKOSE I SPILLFORMAT

Tekst: Iosefine Prestmo Hoem

Illustrasjon: Ninia Theory studios

Er du glad i spill og interessert i psykose? Da er kanskje *"Hellblade: Senua's Sacrifice"* noe for deg! Action-eventyrspillet er skapt i samarbeid med psykologer i ønske om å gi et realistisk innblikk i hvordan det er å være psykotisk. I spillet møter vi Senya, en ung kvinne som reiser til dødsriket. Hun kjemper en kamp mot både tiden og seg selv.

Psykose er en tilstand av realitetsbrist som kan innebære vrangforestillinger, hallusinasjoner, desorganisering, følelsesmessig avflatning, angst og depresjon. Dette gir gjerne nedsatt kognitiv ytelse for læring, hukommelse og oppgaveløsning. I *Hellblade* er det et tydelig ønske for spillskaperne å kunne gi et realistisk innblikk i psykotiske episoder, og symptomene er sentrale elementer.

Senya reiser til dødsriket for å gjenhente sjelen til sin avdøde elsker. På veien må hun kjempe med ikke-menneskelige vesener og løse ulike oppgaver for å nå Hel - herskerinnen over de døde. Samtidig har Senya et mørke i seg som sprer seg sakte, og det foregår dermed en krig både på ytre og indre plan. Tar det overhånd, dvs. dør man for mange ganger, mistes framgang og en må starte om igjen.

Spillet er inspirert av norrøn mytologi, og de flotte norskinspirerte omgivelsene står i kontrast med et dystert innhold. Det er visuelt slående, noe som for min del gjorde det ekstra spennende og ektefølt. På begynnelsen av

spillet får man tips om å bruke hodetelefoner, da man er vitne til konstante auditive hallusinasjoner i form av hviskende stemmer. Noen er kommanderende, andre nedlatende. For min del var det mer enn nok å høre stemmene gjennom lydanlegg. Stemmene er noe av det som gjør spillet unikt. De satte en tone av redsel og frykt som jeg sjeldent har opplevd i et spill før. Vi skjønner at Senya er redd, og vi føler med henne, men det er lite som kan gjøres for å stanse frykten.

Tilstanden gir også Senya noen fordeler. Gjennom sitt *focus* kan hun se ting annerledes og hallusinasjonene gir hint om hva hun kan gjøre for å løse gåtene for å komme seg nærmere målet. I kamp kan stemmene bryte ut "Se bak deg!". For å gi et realistisk inntrykk av psykose arbeidet spillutviklerne med psykolog-spesialister og psykotiske pasienter, noe man kan se en dokumentar om på spillets hovedmeny. Ikke alt ved spillet er like representativt for en faktisk psykotisk episode. "Mørket" er mer en metafor på psykose enn en ren beskrivelse.

Foruten psykose-elementet er det et givende spill med både nærkamp og puslespill, som gir et interessant gameplay. Utover det psykologiske aspektet, er *"Hellblade: Senua's Sacrifice"* både engasjerende og spennende. Det anbefales på det sterkeste!



En sexarbeiders perspektiv

Tekst: Frøy Strøm

Illustrasjon: Frøy Strøm

«Jeg elsker at jobben min gir meg muligheten til å komme så tett og intimt på et annet menneske. Opplevelsen av det å være menneske i samværet vi har med hverandre. Å etablere kontakt. Hva er det som gleder oss, gjør oss lykkelige og hva skaper intimitet og trygghet?»

Nei, det er ikke en aspirerende psykolog sitt sitat, men en sexarbeider sitt.

Hannah har ikke svart meg på mine to siste mailer. Jeg som har grugledet meg til intervjuet har egentlig innfunnet meg godt med at det ikke blir å ta sted. To minutter før avtalt tid, tikker det inn en mail «Ringer deg snart». «Sorry for at jeg ikke har svart på mail, var på møte med Pion (interesseorganisasjonen for prostituerte) i hele går og det var et kjør», er Hannas åpningsreplik.

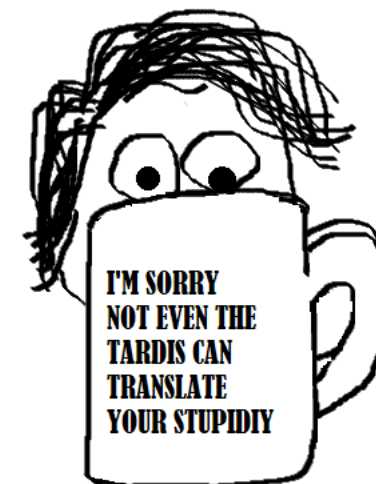
Hannah er en aktiv twitterbruker, samfunns-debattant og sexarbeider. Sexarbeider har hun vært av og på de siste seks årene. Det er jo ikke en heltidsjobb, som hun selv sier. Resterende arbeidstid jobber hun som rapportskriver og freelancer som researchassistent. For tiden arbeider hun med en kartlegging av hvordan sexarbeidere forebygger og håndterer voldsepisoder.

Hun er en 30 år gammel dame med en bachelor i utviklingsstudier. Har påbegynt en master i kjønnsstudier på UIO, men «fant ut at det var for mye radikal feminisme der.» Ottar og sexarbeidere går for så vidt ikke hånd i hånd. Jeg aner ikke hva hun egentlig heter eller hvordan hun ser ut. Det nærmeste jeg kommer, er twitterbrukeren hennes med navn «Hannah». På profilbilde er hun gjemt bak en kopp med påskriften «I'm sorry not even the tardis can translate your stupidity». Det jeg aner, er at Hannah er en ressurssterk dame som frivillig er en del av sexindustrien. På spørsmål om hva hun liker best med jobben sin, svarer hun «frihet og det å ikke stå til ansvar for noen.» Det er tydelig at Hannah er i den privilegerte enden av sexindustriskalaen.

Jeg spør «Hannah» om hennes seksualitet har endret seg etter hun startet i jobben. Hun svarer «Jeg pleide å være veldig selvoppfordrende i

sengen. Etter jeg begynte å jobbe som sexarbeider har jeg lært mye om kroppen min. Hva slags begrensninger den har og hvordan jeg liker å bli tatt på. Jeg har klart å løsrive meg fra den sosialkonstruerte forståelsen av sex. Folk har fort for å si æsj til ting eller latterliggjøre sex de selv ikke forstår. Det synes jeg er synd. Det meste går fint så lenge ingen tar skade.» Hannah forteller videre om sine opplevelser. «En gang hadde jeg en kunde som ville at jeg skulle ta på meg en strømpebukse han kunne rive av for siden å runke til. Jeg har også hatt en kunde med fotfetish som masserte føttene mine mens han tok på seg selv. Det var også mye morsommere enn jeg trodde å spille en tyv som ble tatt av securitasvakt for å gjøre noe ulovlig».

«Det var også mye morsommere enn jeg trodde å spille en tyv som ble tatt av securitasvakt for å gjøre noe ulovlig»



«Gjennom jobben min har jeg ikke bare lært meg å være mer åpen. Jeg har også lært meg å kreve mer og være ærligere i sengen. Mange jenter lærer ikke dette, -sex er noe som skjer med dem, ikke noe de har. Her kreves det generell samfunnsopplæring. Dersom du sier nei, er det voldtekt, men hva sier man om man ikke liker å bli klasket på rumpa, eller for den saks skyld liker det? Likestillingen har kommet langt på papiret, men ikke i senga.» Hannah fortsetter å utbrodere om dette og går til og med så langt som å si at sexarbeidere helst skulle hatt seksualundervisning fordi de bedre enn noen andre vet hva det burde gå i.

«Unge jenter er også de mest utsatt i denne bransjen nettopp fordi de ikke har lært å sette grenser. For å klare denne jobben, kreves det en viss emosjonell kapasitet. En må være åpen, ha evnen til å skape intimitet og trygghet samt sette grenser. Det å jobbe som sexarbeider er både deltidsjobb og delt jobb. Kunder vil gjerne ha mer enn bare sex. Mange søker en samtalepartner og en å kose med. Noen av de blir man glad i. For kundene er alt mulig rart, og i hvert fall ikke stereotypen, svette, gamle menn i helsetrøye, som folk liker å forestille seg. Slik som en psykolog, må en ha evnen til å lese andre mennesker og deres behov.»

«Kunder vil gjerne ha mer enn bare sex. Mange søker en samtalepartner og en å kose med. Noen av de blir man glad i»

Jeg griper sjansen til å si: «Spør for en psykologstudent: hvordan greier du å skille jobb og privat emosjonelt?»

«Det klarer man da fint i alle jobber, også denne.»

Som nevnt innledningsvis har Hannah kun solgt seksuelle tjenester i seks år. Det betyr at hun ikke var sexarbeider før sexkjøploven i 2009 tro i kraft. Da ble det bestemt at det ikke lenger skulle være lov å kjøpe, kun selge sex. På tross av at Hannah ikke sitter med personlig erfaring fra tiden før 2009, er hun tett på et miljø som faktisk har det. I tillegg referer hun til artikler i hytt og vær. Artikler og utgivelser jeg ikke aner kredibiliteten til.

Hannah oppsummerer «Sexkjøploven har ikke hjulpet noen. Det har ikke blitt mindre trakassering og volden har vel heller gått opp.

Visste du at sexarbeidere som blir utsatt for vold heller ringer en venn enn politiet? Eller at man ikke trenger arbeidstillatelse for å jobbe som sexarbeider, likevel later politiet som de er kunder og oppsøker sexarbeidere for å deportere dem som ikke har gyldig oppholdstillatelse. Det har gått sport i å sende sexarbeidere ut av landet samtidig som voldssaker mot sexarbeidere blir henlagt opp og ned. Ikke minst har stigmaet mot sexarbeidere økt. Vista sin analyse viser at til og med politiet utøver mer stigma og trakassering mot sexarbeidere enn de gjorde tidligere.»

«Visste du at sexarbeidere som blir utsatt for vold heller ringer en venn enn politiet?»

Spennende nok, kanskje paradoksalt, bruker regjeringen.no nettopp samme rapport fra Vista for å konkludere med og applaudere for at forbudet fungerer. Etterspørselen etter sex med prostituerte har minsket.

Videre utbroderer Hannah «det komiske er at Norges høye lønninger gjør Norge til et ypperlig land for sexarbeid fordi de kan betales så godt». Hun ler nesten når hun sier det. Men Hannah er egentlig blodseriøs. Hun forteller om sexarbeidere som går rundt med skyhøye kontantsummer på seg fordi kunder kun betaler i kontanter. Dette gjør de til et yndig mål for ran. Brønnøysund som ikke aner hvordan hun skal kunne skatte av lønnen sin og hvordan det at hun ikke betaler skatt videre ikke gir henne rettigheter til pensjon. Har en ikke lyst til å selge sex lenger, tilbyr Norge to exitprogrammer: renholdsarbeider og negledesigner. «Hvorfor skal jeg tjene 180kr i timen på å vaske doen når jeg kan tjene 3000kr på å ha sex?»

Men Hannah er ikke bare misfornøyd med politiet og politikerne. Hun er også misfornøyd med psykologene.

«Mange sexarbeidere vegrer seg for å oppsøke psykolog eller annet helsetilbud fordi de ikke orker mottagelsen de får dersom de sier at de selger sex. Det kan fort ende med en lege som sjekker deg for alle mulige kjønnssykdommer selv om du kommer med en brukket arm, eller psykologer som konstaterer at enten er du deprimert fordi du er sexarbeider eller så er du sex-

arbeider fordi du er deprimert». Alle mennesker er komplekse med unntak av sexarbeidere.

Jeg spør om Hannah har noen siste tilføyende ord. Responsen er en oppfordring til psykologer og psykologistudenter:

«Jeg tror at psykologer og psykologstudenter er nødt til å ta seg selv i nakken. Virkelig gå inn i hvorfor dere har de tankene dere har om de som selger sex. Det at vi ikke kan være ærlig med hjelpeinstanser, ser jeg på som en av de største utfordringene til sexarbeidere. Deres industri er så gjennomsyret av stigma og offergjøring at sexarbeidere ikke orker å ta kontakt en gang. Første prinsippet deres er vel å ikke gjør skade, og det er akkurat det det deres industri gjør nå.»

S



**SANDEN
TANNHELSE**

STUDENTPRIS 420 KR
Hvorav SIT dekker 250 kr

Kongens gate 60 / 73 52 71 73
www.tannlegetrondheim.no

KOMPETENTE PÅ
TANNLEGE-
SKREKK

Midtsidepiken

Cornelia



«Love is good» - Cornelia (2019)

“Kom” som du er

Tekst: Ole Torp



I et tildekket lokale på Solsiden møter jeg Tom, en trivelig kar som har tatt en karrierevei utenom det vanlige. I rundt 20 år har han drevet Trondheims største erotikkbutikk, i tillegg til en klubb for frisinnete mennesker.

Jeg blir henvist til en stol bak kassa på sexbutikken. Foran meg står Tom, som har kjempet for åpenhet rundt seksualitet i mange år. Han driver et medlemskapsbasert fellesskap bestående av rundt 800 medlemmer, en snapchatkonto med 30 000 følgere, og klubben Afrodisia på Heimdal. Tom har også vært en forkjemper for seksualitet på andre arenaer, hvor han blant annet har grunnlagt nettsiden seksuell-helse.no, et nettsted som fremmer at alle har rett til seksualitet, uavhengig av funksjonshemming.

Målet med møtet var å få innsikt i en verden som virker ganske fjern fra sånne som meg. Hva motiverer disse menneskene til å ha tilfeldig sex? Hvilke mennesker er det som oppsøker dette? Og sist men ikke minst, hva får en tidligere gründer til å starte opp en sexklubb?

Tom forklarer at han møtte kjæresten sin mens han enda drev en rekke selskaper rundt om i Trondheim. Kjæresten hans var utdannet massør fra Thailand, og startet opp et privat selskap i boligen til paret. Dette eskalerte fra å være standard thai-massasje til ekstra goder. Tom la merke til at det var mange menn som kom til salongen, og åpnet seg om sine seksuelle fantasier og utfordringer. Dette inspirerte ham til å lage en arena hvor disse menneskene kunne uttrykke sine seksuelle lyster på en fri måte.

Jeg trodde først at denne klubben kun var for eksplisitte medlemmer, og der tok jeg grundig feil. I Club4 er alle velkommen, og Tom presiserer at man skal komme akkurat som man er. Her vil man møte et fordomsfritt samfunn, og derfor er dørene åpne for alle, uansett legning eller preferanser.



Tom Kjetil Krogstad

Så, hva består nå denne klubben av? Tom svarer med at et medlemskap i klubben gir tilgang til et forum hvor man kan være sosial, samt møte andre mennesker for tilfeldig sex. Her kan Tom selv hjelpe til som en «matchmaker», hvor han spleiser folk han tror vil passe sammen for en aften. Et slikt møte kan enten finne sted på et hotell, eller nede i et privat rom under Club4Shop. I tillegg til dette vil man få tilgang til lørdagskveldene på klubben, hvor man finner alt fra BDSM og gloryholes, til private rom. Utenom dette arrangeres det stadig gangbangs, «Dogging», og grillfester.

Med tanke på den store medlemsdatabasen Club4 har, fikk det meg til å undre hvilke typer mennesker som velger å ta del i klubben. Her forteller Tom at dette er folk fra alderen 20 til 77, hvor en av de store primærgruppene er 20 til 35 år. Tom letter litt på smilebåndet, da han responderer med at «her finner man mange ulike mennesker». Sexklubeieren forteller så videre at en vanlig lørdag på Afrodisia ofte består av 20 til 50 mennesker, med en relativt lik kjønnsfordeling.

Ettersom Tom har vært i denne bransjen i 20 år, lurte jeg også på om han har sett noen holdningsendringer den siste tiden. Han forteller at det har blitt mer åpenhet rundt seksualitet i samfunnet, og at dette særlig gjelder for kvinner. Kvinner har i dag mye større mulighet til å uttrykke sin seksualitet, noe som har ført til en stor økning av kvinnelige medlemmer de siste årene. Tom mener at dette i stor grad skyldes at vi i dag prater mer om seksualitet, og at nylige moderne fenomener som «Fifty Shades» har fungert som katalysatorer for fri sex.

Det har allikevel ikke alltid vært så enkelt å drive en sexklubb i Norge. Tom forteller at han har møtt mye motstand fra media, samt religiøse grupper fra blant annet kirken. Han har også opplevd at klubben har blitt omtalt som et «horehus», og butikken hans har blant annet fått vinduene knust av grupperinger som var uenige i hans holdning. Tom var selv svært aktiv i en rekke debatter gjennom tiden, der han har kjempet mot disse kreftene.

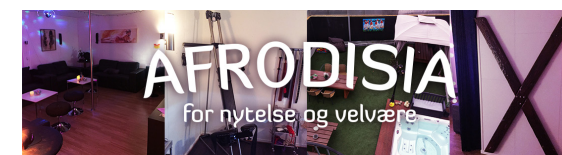
Tom mener at kampen om åpenheten er langt fra vunnet, og at han også har sett negative endringer i Europa de siste årene. Han forteller at det blant annet har blitt mindre sexklubber i Berlin, noe han mener skyldes religiøse bevegelser. Det har også blitt mange færre sexbutikker i Sverige, og Tom uttrykker bekymringer rundt dette. Selv om samfunnet har blitt mer liberalt rundt sex de siste årene, påpeker han at dette ikke trenger å være en indikator for hvordan ting vil se ut i fremtiden.



Klubben Afrodisia er åpen hver lørdagskveld

Dersom man skulle leke med tanken om å ta turen innom en slik klubb, er det en ting jeg vet vi alle undrer oss over; Hvordan går man fra å være megaklein til å «dogge løs» på et offentlig rom? Tom responderer ved å si: «Jeg gir deg 2 timer der inne, så vil du være helt komfortabel». Det kan virke som om at et åpent miljø vil bringe den nervøse på samme bølgelengde som resten av gjengen etter kort tid. Tom presiserer også at man er veldig velkommen selv om man ikke ønsker å ha sex den kvelden. Dette bestemmer man helt selv.

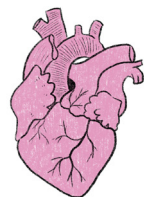
En annen ting jeg også har fundert på, er hvilke positive sider det kan finnes ved en slik klubb. Tom sier at i tillegg til å være en viktig arena for heteroseksuelle, har klubben i dag blitt en viktig arena for transseksuelle i byen. Det finnes ingen direkte møteplass for transseksuelle, og Tom har fått gode tilbakemeldinger fra de medlemmene som kommer til klubben. Som sagt er dette en klubb som er åpen for alle, og han fremmer igjen viktigheten av klubbens mantra: «Kom som du er».



Jeg beveger meg ut av lokalet. Den tidligere hangoveren fra kvelden før er druknet i engasjement etter en holdningsbrytende samtale. Før praten med Tom var jeg overbevist om at dette var en undergrunnsklubb for kun spesielt interesserte swingerspar. Det kan virke som om jeg tok kraftig feil, da samtalen ikke skildret noe annet enn åpenhet og frihet. Personlig må jeg vel si at en slik klubb kanskje ikke er noe for meg. Men, kan hevde det er feil at noen ønsker å leve ut sin seksualitet på denne måten? Jeg må være så ærlig å si at jeg faktisk beundrer folk som Tom. Folk som tør å være annerledes, folk som våger å stå imot indoktrinerte holdninger fra samfunnet; ja rett og slett folk som tør å være dem de er.

LITT OM MENNESKEVERD

Tekst og illustrasjoner: Marianne Aronsen Bjørseth



Vi tror vi vet hva det vil si å ha selvtillit. Vi kjenner til stolthet og skam, vi lærer om menneskeverd og den gylne regel og om rettferdighet og likestilling. Vi smiler til fremmede, vi sier takk og unnskyld, vi gir ros og komplimenter i fleng. Vi behandler våre medmennesker med, vel, *medmenneskelighet*. Denne kvaliteten, som vi så ydmykt har oppkalt etter oss selv, innebærer en respekt for alle mennesker. Vi kan sette pris på dem og respektere dem nettopp fordi de er mennesker, og vi besitter en grunnleggende forståelse for at alle mennesker er like mye verdt. Kanskje er det en urettferdig sammenligning – menneskeverd er tross alt et globalt fenomen – men skam, selvtillit og selvfølelse strekker seg lenger enn til enkeltindividene. Hvor ofte ytrer vi den samme høfligheten til oss selv? Hvor ofte ser vi forbi våre prestasjoner, til det indre, og sier takk?

Det er nesten komisk hvor lite vi faktisk forstår dette konseptet, dette med egenverd, spesielt med tanke på hvor prominent det trer frem i alle aspekter av vår hverdag. Og med de ørten synonymene vi kan finne for «egenverd» – selvtillit, selvverd, selvfølelse, selvaktelse, selvrespekt, selvilde og flere – er det ikke rart at vi blir forvirret. De fleste benytter begrepene om hverandre i fravær av en felles forståelse for differansene mellom dem, og jeg må innrømme at jeg sjeldent har reflektert over ulikhetene. Imidlertid vil jeg nå påstå at disse forskjellene er svært viktige. Ifølge den leksikalske tilnærmingen til forståelsen av språk vil hvert synonym understreke et litt ulikt aspekt ved et konsept, og desto flere synonymer et ord har, desto viktigere er konseptet i vårt samfunn (ordet har høy synonym-frekvens, som det så fint heter). Slik kan man argumentere for at egenverd er veldig

viktig for oss, men like fullt at det undertrykkes i vår samtid. Det er vanskelig å finne konkrete bøker og artikler om dette temaet av akkurat samme grunn, og bare det i seg selv er et fint eksempel på hvor lite vi vektlegger andre aspekter ved egenverd. For det er vel selvtillit som stikker seg frem, med mange definisjoner og metoder og bøker og skrifter, men få kan konkret fortelle hva som er forskjellen mellom selvtillit, selvfølelse og selvverd. Vår generasjon har vi døpt «generasjon perfekt», og ikke uten grunn.

Hvor ofte ser vi forbi våre prestasjoner, til det indre, og sier takk?

Generasjon perfekt dømmes på prestasjoner, målinger, karakterer og hastigheter og høyder og lengder. Generasjon perfekt dømmes på kvantifiserbare fenomener som krever tid, dedikasjon og steinhardt fokus, men som ikke desto mindre er trenbare og formbare fasetter av noe som ikke defineres som personlighet. Det er ikke generelle og essensielle trekk vi bryr oss om. Andres forventninger, andres prestasjoner, rollemodellene som omgår oss i vårt moderne samfunn – og like fullt våre egne forventninger, våre egne prestasjoner, og oss selv som rollemodeller – presser oss inn i en desperasjon etter å bli bedre. På alt. Det er nettopp de målbare fenomenene vi og verden rundt oss legger vekt på. Generasjon perfekt sees ikke ut ifra sine indre og primære kvaliteter. Vi ser ikke oss selv ut ifra hvem vi er og hvorfor det er relevant. Generasjon perfekt er generasjon prestasjon, og her hører ikke personlighet hjemme. Menneskeverd blir irrelevant, uavhengig av hvorvidt enkeltindividet

er en del av det. Det er nesten skummelt hvor innebygd i vår kultur det ligger å prisgi prestasjon, og la det bane vei foran egenverd. Språket vårt er et tydelig eksempel på hvor gjennomsyrende dette har blitt, hvor fremtredende det er, og hvor grunnleggende dette vil bli for vår forståelse av oss selv. Men jeg vil argumentere for at selvtillit uten selvfølelse kan være knusende. Og jeg vil si at generasjon perfekt er et nydelig eksempel på hvor destruktivt denne manglende distinksjonen kan være. Selvtillit dyrker stolthet, ja, men også skam.

Vår tro på oss selv, vår tillit til våre egenskaper og ferdigheter, dekkes under betegnelsen *selvtillit*. Enkelt omfatter dette begrepet vår opplevelse av bekreftelse på ytre egenskaper, slike som utseende eller oppnåelser. Selvtillit dekker atferd, ikke indre kvaliteter, og blir en verdi vi tillegger oss selv basert på vår egen forestilling om hva andre tror om oss. Selvtillit kan slik knyttes opp mot *selvverd*. Det vi gjør og det vi får til, støttes av miljøene rundt oss og skapes i oss i møtet med andre mennesker.

Selvtillit dyrker stolthet, ja, men også skam.

Vi danner oss konstruksjoner om oss selv, med visse forestillinger om egen prestasjon, status og rolle i tilknytning med omverden. Selvverd er en kunstig valuta fordi det er vår oppfatning av hvordan vi



fremstår i forhold til andre. Selvtillit er det som dyrkes når andre roser våre prestasjoner, og selvverd er den verdien vi tilskriver våre prestasjoner sett fra omverdens synspunkt. Våre evner står i sentrum, og kan enten benektes eller understrekes.

Tidligere generasjoner har dyrket frem denne generasjon perfekt basert på selvtillit; personen bak forsvinner når det som hentes frem er vekt, utseende, karakterer, førsteplasser og antall venner. Mest av alt er våre ferdigheter i sentrum – det er så kvantifiserbart, våre ferdigheter. Og på samme måte som mennesker liker det forutsigbare, er vi tiltrukket av ferdigheter fordi det kan måles, og det kan styrkes. Man kan alltid legge ned litt ekstra innsats. Man kan alltid jobbe litt hardere. Man kan alltid gjøre det litt bedre. Er det rart at vi blir stresset og syke når alt vi hører er hvor lite vi rekker opp, eller hvor dårlig vi strekker til, eller hvor *flinke* vi er til å balansere alt i livet, og *hvordan* har vi tid, *hvordan* får vi det til, *hvordan* klarer vi det? *Hvorfor* klarer vi det ikke?

Vår tro på oss selv, vår tillit til våre egenskaper og ferdigheter, dekkes under betegnelsen selvtillit.

Vi kan være stolte av våre prestasjoner, fordi vi jobbet for dem. Det er ikke feigt å være stolt av noe du har jobbet for, og noe du får til. Vi blir glade om vi får en A på eksamen og vi blir stolte over en ny



personlig rekord på langdistanseløp. Gullmedalje, 1. plass, premie, pall, pokal. Det var en fin tegning, du har nydelig håndskrift, det er inspirerende å høre på presentasjonene dine. Du kan så mye. Du er så flink. Du synger så fint.

Tidligere generasjoner har dyrket frem denne generasjon perfekt basert på selvtillit; personen bak forsvinner når det som hentes frem er vekt, utseende, karakterer, førsteplasser og antall venner.

Selvsagt er det godt å høre at din innsats har verdi. Selvsagt attribuerer vi den verdien oss selv, fordi det tross alt var oss som gjennomførte og fikk det til. Vi la ned det nødvendige arbeidet. Det er viktig at vi gjenkjenner disse følelsene og roser oss selv. Men selv sitter jeg igjen med en følelse av å bli underprioritert. Av meg selv. Av skole og jobb, venner og familie. Det er ikke meg de ser, det er mine prestasjoner og mine bragder og mine ferdigheter. De sier jeg er flink på skolen, flink til å lytte, flink til å synge eller danse eller løpe. Men hva er selvtillit om det bygges uten en grunnmur av selvfølelse – en fast viten om at man er god nok simpelthen fordi man er. **Selvfølelse** betegner hvem vi er og hva vi står for. Måten vi kjenner oss selv på, og den opplevelsen vi har av oss selv

som trygge og sikre på våre følelser og meninger, dekkes av dette begrepet. Det kommer innenfra, men kan dyrkes eller destrueres av de rundt oss. God selvfølelse vil gi oss en trygghet og sikkerhet i utfordringer, og en opplevelse av betingelsesløs verdi – her kan vi se at menneskeverd comes full circle. Selvfølelse handler om å akseptere seg selv, og at andre aksepterer oss, og inneholder dermed den verdien man legger seg selv som et medmenneske. Selvinnsikt i våre kvaliteter og evner er viktig for å unngå et ukontrollert ego, men i dagens generasjon perfekt er det få som har akkurat dette problemet.

Jeg sitter igjen med en følelse av å bli underprioritert. Av meg selv. Av skole og jobb, venner og familie.

Det ble meg bevisst på et av de mest usannsynlige av steder (en svømmeinstruktørkonferanse nede i Oslo) hvor vanskelig det er for oss å skille disse konseptene fra hverandre til det daglige. Begrepene er greie nok, når man først setter seg ned med det. Men å oversette dette til hverdagslige hendelser kan virke både fremmed og umulig. Eller det kan virke meningsløst. Uviktig. Det er tross alt en stolthet i å være best.

Selvfølelse betegner hvem vi er og hva vi står for.

Likevel vil jeg trekke frem noen eksempler man kanskje kan kjenne seg igjen i. Hva sa du først forrige gang en person viste deg en tegning? «*Den var fin*»? Hva med sist du så på en danseopptreden eller en revy? «*Du var så flink*», «*det var så morsomt*», «*det var helt fantastisk*»? Hva med takk, hva med *jeg er glad jeg kunne dele dette med deg*, eller *jeg setter så pris på at du inviterte meg*? Selvsagt kan man understreke hvor flott og unikt og supert det hele var, men (for å låne en metafor her nå) da fyller du opp selvtillitglasset som det første du gjør. Hva med å fylle litt på selvfølelsesglasset først?

Det er påfallende hvordan det eksisterer en overskygging av selvtillit fremfor selvfølelse i dagens samfunn. For mye selvtillit uten selvfølelse dyrker stress, press, angst og skam. Det er slik psykiske plager og psykiske lidelser kan gro fruktbart. I lengden blir det usunt, destruktivt og

selvutslettende. Og selvverd uten selvinnsikten som kommer fra selvfølelse, dyrker narsissisme. God selvfølelse – og videre, god selvinnsikt og trygghet på seg selv og egen verdi – gir rom for prestasjon uten presset og annullerer det store ego. Det hjelper ikke at alle selvhjelpsbøker og tv-programmer dreier seg om hvordan å styrke selvtilliten, for det er ikke det det handler om. Det å styrke sin selvfølelse, og det å styrke andres tro på sin egen verdi, er nøkkelen. For å illustrere dette handler det rett og slett om forskjellen mellom å vite at du ikke er flink (ENDA! Tenk Growth Mindset!), og å føle seg mislykket, skamfull og dum. Dersom man skjønner at man trenger mer trening - man er ikke der man skulle ønske man var eller der andre er - men at dette ikke henger sammen med sin egen verdi som menneske, har man funnet frem til en løsning.

Det fine med selvtillit og fokus på prestasjon er jo akkurat dette med at det bygger på egenskaper som nesten alle kan utvikle, forsterke og – med all rett – være stolte av. Men dette kan ikke sammenlignes med vår iboende verdi som mennesker. Selvtillit skal ikke settes opp mot egenverd, fordi egenverd ikke bygger på aktiv deltakelse. Våre prestasjoner og vår verdi er ikke to sider av samme sak, det er to helt ulike ting, vagt relatert fordi begge handler om oss som mennesker.

Jeg må understreke at jeg ikke har noen fasit på hva som er rett og hva som er galt. Jeg har bare noen følelser jeg har undertrykt fordi jeg er stolt over hvem jeg er og samtidig skamfull, og det er nesten morbid hvor fascinerende det er å utforske

hvordan denne dissonansen oppstår og blomstrer inne i den lille kroppen min. Jeg har kjent meg igjen i definisjonen av generasjon perfekt så alt for ofte, og uavhengig om man er enig i at det er et problem eller om man tenker at generasjon perfekt er nok et eksempel på hvordan man overdiagnostiserer hele populasjoner, er det verdt det å tenke gjennom de nevnte forskjellene.

Selvtillit, selvverd og selvfølelse henger tett sammen, men differansene mellom dem er avgjørende! God selvfølelse, med realistisk selvtillit og selvverd som bygger på god selvinnsikt, kan kanskje motvirke presset generasjon perfekt så stadig er utsatt for og utsetter seg selv for, noe som kan hjelpe mot både skam, angst, depresjon og en rekke andre usunne og skadelige tendenser. God selvfølelse kan på så måte bli «psykens immunforsvar». Fortolkningsmetoder, hvordan du snakker om deg selv (frekvensen av negative kommentarer og positive termer), og din forståelse av hvordan andre ser deg er bare et par eksempler på aspekter i din hverdag der man aktivt kan jobbe mot en bedre selvfølelse. Og i mine øyne er noe av det viktigste generasjon perfekt kan jobbe med. Ironisk nok er det noe vi ikke er spesielt gode på.

Våre prestasjoner kan ikke sammenlignes med vår iboende verdi som mennesker. Selvtillit skal ikke settes opp mot egenverd, fordi egenverd ikke bygger på aktiv deltakelse.

S



Make Dragvoll Great Again

Tekst: Leif Henrik Hansen Høen

Foto: Marte Sundberg, Josefine Prestmo Hoem

Mange kan nok føle at Dragvoll blir litt nedprioritert av NTNU. Det er ikke uvanlig å se vann-dammer i gangene fordi det drypper fra det litt utette glasstaket, og at vi har en lesesal som går under navnet “muggsalen” sier vel sitt. I denne sammenhengen vil jeg likevel si at man ikke har det verre enn man gjør det selv. Med en positiv innstilling og kreativitet kan mye bedres, og vi i Synapsen har derfor funnet og prøvd flere aktiviteter for å “make Dragvoll great again”, med stort hell. Gløsingene har kanskje et høyoppløselig transmisjonselektronmikroskop til 20 millioner kroner, men hva er vel det sammenlignet med muligheten til å ha piknik i Dragvolls ganger, komplett med levende planter og ekte sollys?

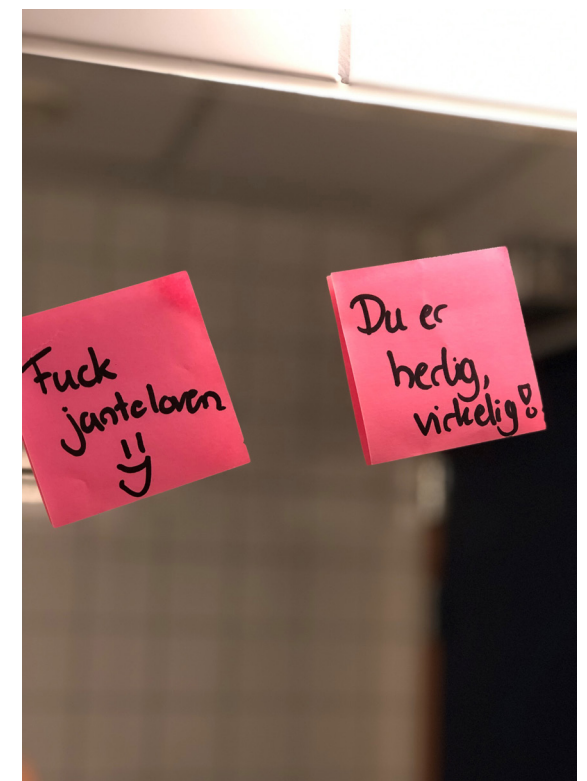
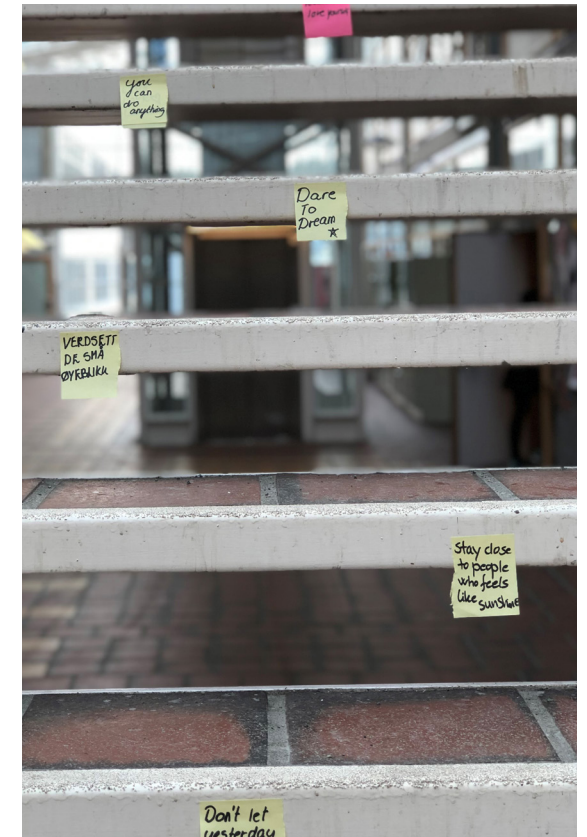
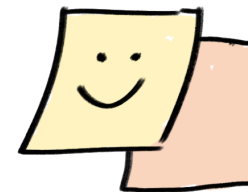
Piknik under plantene i gangen

Perfekt erstatning for den forutsigbare lunsjen i kantina. Finn frem pleddet, pakk en kurv og nyt sollyset fra glasstaket mens du sitter under et av trærne i gangen og drømmer om sommer. Finnes det noe koseligere? Vi i Synapsen fant i hvert fall ut at dette var svært hyggelig å gjøre, og det ble raskt foreslått flere piknikmøter. Nå som påskeferien er over er det kanskje også lett å kjenne på abstinensene etter påskekos, påskehygge og påkestemning. Da er en piknik på Dragvoll en ypperlig mulighet til å lette på savnet.



Post-it-gerilja

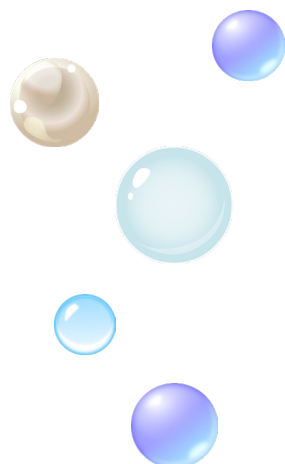
Passer både når du har en super dag og vil spre litt av din lykke til andre eller har en kjip dag og vil føle litt på gleden av å glede andre. Konseptet er svært enkelt; skriv noen hyggelige, oppmuntrende ord på post-it lapper og heng de opp der folk ser dem. Så er det bare å håpe at de påvirker dagen til de som ser dem i en positiv retning. Våre post-it lapper ble fylt med en variasjon av oppmuntrende ord, litt klisjefylte sitat og mer obskure referanser enkelte redaksjonsmedlemmer insisterte på å ha med (“Pepsi bottle, a Coca Cola glass, I don’t give a damn”?). Dette var overraskende morsomt å gjøre, og spesielt hyggelig var det at en tilfeldig forbigående kommenterte at det var veldig fine lapper. Tips: Finn noen kreative steder å henge lappene. Litt gøy er det for eksempel å se folk gå i sneglefart opp trappa til biblioteket for å få med seg hva som står på trinnene.





Blåse såpebobler

Følg de jungianske anbefalingene og la de regnbuefargede boblene hjelpe deg i søken etter ditt indre barn. Det er tross alt lov å ha det litt gøy selv om det er eksamens-tid. Og et varmt tips, såpebobleflasker koster kun 10 kr på Søstrene grene.



Skating

Dette var noe vi i starten var litt ambivalente til å gjøre. Er det lov, er det ikke lov? Hmm.. Frykten for å få negative tilbakemeldinger var der, men de skjulte gangene ved klinikken ble til slutt antatt å være et trygt sted. Vi, som hadde forventet en folketom gang, ble derfor en smule overrasket da selveste Stig kom gående. Heldigvis var det ingen negativitet å spore der. Han ville dog dessverre ikke prøve å skate selv, da han "er mer glad i tohjulinger", også kjent som motorsykler. I hvert fall, hvis du en dag vil finne tilbake til din indre Tony Hawk eller finne ut om du har et skjult talent for skating, vet du stedet for å gjøre det!

(En viss fare er det likevel for at folk på lesesalen og grupperommene i nærheten hører deg om latteren skulle bli litt for voldsom)



S

Hummus a lá Mari

Tekst og foto: Marte Sundberg

Jeg er så heldig å bo med verdens beste hummus-maker, nemlig Mari Kristine Østlie :D Ukentlig har vi hjemmelaget hummus stående i kjøleskapet, som redder både frokost, lunch og kvelds ganske så ofte. På stor-losjens lunch et par uker tilbake ble også denne hummusen laget, og oppskriften ble lovet til dere alle. Så her er den, enjoy :)

Ingredienser:

1 boks kikerter (ferdig utvannet)
1-2 hvitløksfedd (spørs på sivilstatus ;))
Saften fra ½ sitron
En klype salt (#salt-bae)
Diverse krydder du finner i skapet (som spisskummen, paprika, gurkemeie, pepper etc.)
En god klunk med olivenolje

PS. føl deg litt frem og bruk det du har, den smaker aldri helt likt fra gang til gang, haha :)



Fremgangsmåte:

Finkutt hvitløken og skyll av vannet kikerterne, og ha det i en bolle. Tilsett krydder etter eget ønske, og klem ut saften av sitronen.

Blæst på med en god dose olje her også.

Videre kjører du alt med stavmikser (pass opp for flygende biter eller olje over bord), til du får en jevn og fin konsistens.

Putt det deretter på et lufttett glass, og volia, your lunch for tomorrow is saved ;)



Og hvem vet, kanksje blir det en guacamole-opskrift neste gang ;)

Hva skjer?

25. April: Edgar Sessions: Glasur

TID: kl. 21:00–22:09, STED: Edgar Kafé

Lyst på et musikalsk innslag i hverdagen når det går mot eksamenstid? 25. april kommer Glasur til Samfundet for første gang! Bandet består av en gjeng musikkinteresserte studenter ved NTNU i Trondheim, og har et repertoar av rykende fersk egenskrevet musikk.

28. April: Lokomotiv Pavlov VS. Omega

TID: 13.00–15.00, STED: Eberg kunstgressbane

Vis frem din indre psykosjen-patriot og kom på fotballkamp!

5. Mai: Vårkonsert med AdamsEplekor, Koreolis og Psykor

TID: kl. 19:00–21:00, STED: Kjel 5, Gløshaugen

AdamsEplekor, Koreolis og Psykor synger våren inn for alvor den 5. Mai i Kjel 5! Konserten vil bestå av korenes egne flotte repertoar samt et og annet fellesnummer. Det vil være gratis inngang slik at lommeboken og trette hoder skal få hvile, og muligens påfyll, inn i deilige Mai måned.

1. Mai: 1-maibad og tur til Ladekaia med Turapi

TID: kl. 17:00, STED: Utehallen

Hva sier du til et deilig, forfriskende 1-maibad? Eller bare en rusletur i vårlufta etterfulgt av bolle på Ladekaia? Enten du tenker YES til både bad og bolle eller tenker du helst kan drøye litt før du stikker tærne i sjøen, så vil dette bli en fin ettermiddagstur med Turapi for deg.

1. Mai: Den store kinonatta: High School Musical

TID: 00:01–06:30, STED: Trondheim Kino

For deg som lenge har tenkt i ditt stille sinn: Dæven, skulle virkelig ønske jeg hadde en unnskyldning til å binge High School Musical snart - Fortvil ikke! Trondheim Kino viser alle 3 filmene i serien natt til 1. Mai.

14. Mai: How writing can support mental health and wellbeing

TID: Kl. 19:00–21:00, STED: Sellanraa Bok & Bar

Olga Lehmann, Ph.D, utforsker psykologiske perspektiver på journalskrivning, diktning og litteratur med publikum. Olgas mål er å gjøre verden til et mer poetisk sted, og gjennom dette, gjennopprette det menneskelige i oss: skjørheten og sårbarheten til vår eksistens, og skjønnheten som blomstrer når man utforsker spenningen som utgjør vår emosjonelle verden.

17. Mai: Grunnlovsdag

TID: Hele dagen, STED: Kongeriket Norge

Denne trenger forhåpentligvis ingen forklaring. Finn frem bunad og flagg. Hipp hipp hurra!

22. Mai: Når ulven kommer - smerte

TID: 19:00–21:00, STED: Kulturtorget, Trondheim folkebibliotek

Når ulven kommer er et konsept av psykologspesialistene Hans Andreas Knutsen og Svein Øverland. Tema denne gang er smerte. Hva gjør smerte med oss, og hva kan vi gjøre for å leve bedre med det? Sigmund Østgård Gismervik, lege og spesialist i fysikalmedisin og rehabilitering, er gjest.



Andre svært viktige begivenheter:

3. Mai: No Pants Day

9. Mai: Lost Sock Memorial Day

10. Mai: Clean Up Your Room Day

Realitetssjekk

Tekst: Dagny Aakvaag Glomstad

Det finnes mang et vårtegn der ute; oppsummeringsforelesninger, pollenallergi og ny sesong av Paradise Hotel, for å nevne noen. For like sikkert som eksamenstidens ankomst i april, er nyvunnet interesse for den stadig fascinerende og oppslukende sjangeren reality. Det er programmene som gir oss muligheten til å drømme oss bort til luksushoteller, Bergans-klær, bonderomanser, bondegårder og en mer konfliktfylt hverdag.

Disse programmene presterer gang på gang å få finne deltakere som er villig til å sette livet hjemme på pause, og istedenfor gestalte roller i fiktive universer til forlystelse for seerne. Deltakerne er ofte villige til å gi 100% av seg selv. Noen er der for å spille spillet, andre for å ha det fett. Men felles for alle reality-deltagere er at de har gjennomgått en castingprosess. Så hvordan foregår egentlig dette? Og hvilke psykologiske konsekvenser kan den brå medieeksponering få for deltakerne? Fagkom tok debatten, og inviterte professor ved UiT Willy Tore Mørch, samt tidligere TV-psykolog og nåværende psykologspesialist, Helge Bråthen.

Produksjonsselskaper sikrer seg god samvittighet ved å ansette psykologer i staben.

Det kommer tidlig fram at Mørch er prinsipielt imot reality. Han mener produksjonsselskaper sikrer seg god samvittighet ved å ansette psykologer i staben. Bråthen, som selv har deltatt i to dating-programmer på tidlig 2000-tall, er noe mer liberal i sin holdning. Han påpeker at de fleste som deltar i reality har en god opplevelse, og viser til at han selv ikke opplevde noen belastninger etter endt deltagelse.

Hvordan kan man så sile ut de som ikke vil tåle medietrykket i etterkant? Bråthen arbeidet tidligere som rådgivende psykolog i casting-bransjen. Han forteller at deres funksjon var å vurdere om deltakerne var rustet til å delta i programmene, og i sine samtaler med potensielle deltagere var deltakernes forhold til rus samt eventuelle traumer sentrale temaer. Men han understreker at informasjonsinnhenting er svært begrenset. Han opplevde også at produksjonsselskapet på et punkt gikk videre med en deltager, de frarådet på det sterkeste. Dette ble slutt på hans karriere som TV-psykolog.

Programmene dreier seg om å vise folks svakheter, og konsekvensene er umulige å forutsi.

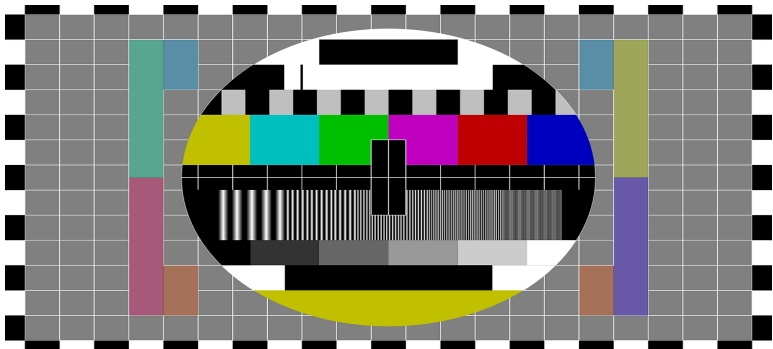
Mørch mener det er viktig å ha i mente at produksjonsselskapets eneste ønske er å lage god TV med høye seertall. For deltakerne kan motivasjonen være selvrealisering eller å få hjelp med økonomien, men for at dette skal forekomme kreves det en viss eksponering av deltakerne. Og reaksjonene fra omverden er vanskelig å forutsi.

Bråthen påpeker hvordan sosiale medier de seneste årene har innvirkninger på deltakernes senreaksjoner. Potensialet for netthets er stort, og for mange kan det å bli kjent over natta være belastende. Mørch er enda krassere i sin karakteristikk av konsekvensene ved deltagelse. Han mener programmene dreier seg om å vise folks svakheter, og konsekvensene er umulige å forutsi.



Er det så noen gode grunner til å melde seg på reality? Mørch mener at det for noen ytterst få kan være et springbrett til en karriere i underholdningsbransjen, men at dette ikke på noen måte forsvaret konseptet reality-TV. Mørch er heller ikke nevneverdig positiv til reality-TV's innvirkning på samfunnet for øvrig. Mørch viser til studier på vedvarende eksponering av f.eks. vold hvor man ser at noen deltagere blir mer desensitivisert, altså mindre empatiske over tid. Og noe av den samme effekten kan vi se tendenser til i forskning på reality-TV.

Samtidig går Mørch med på at nytteverdien til Luksusfellen kan være fordelaktig for samfunnet, selv om det er utleverende for den enkelte. Og han drar også frem de Bergans-kledde deltakerne i 71-graderNord som gode rollemodeller for problemløsning og samarbeid i grupper. Bråthen skyter dog inn at han har liten tro på overføringseffekten, da de færreste som sitter på fotballpub faktisk spiller fotball, men han mener programmene kan være til inspirasjon for seerne.



Men å få bukt med selve TV-konseptet reality blir nok neppe en realitet med det første, så er det ikke egentlig en god ting at psykologer er delaktige i produksjonen? Bråthen mener det er viktig at deltakerne tilbys terapitimer i etterkant av deltagelse, da dette kan ha lindrende effekter. Han understreker at han tror at de som deltar på reality ville vært med uavhengig av oppfølging, og at det nettopp derfor er nyttig med psykologer i staben. Mørch tøyer analogistrikken, og sier at; «Det er en grunn til at leger ikke deltar i dødsstraffgjennomføringen.» For man skal ikke ta liv, og som psykolog skal du ikke bidra til noe som kan skade folk.

Kan reality så gjøres mer forsvarlig? Bråthen mener en forsmak på hva som venter kan være en løsning, ettersom en del reality-programmer utsetter deltakerne for ekstreme situasjoner, men det vil være vanskelig å gjøre dette for-svarlig. Mørch mener reality skader slik det er nå, og at det vil være svært vanskelig å utvelge de personene som ikke tar skade av eksponeringen, samt å gjennomføre et informert samtykke.

Man skal ikke ta liv, og som psykolog skal du ikke bidra til noe som kan skade folk.

Hvorvidt noen produksjonsselskaper leser denne teksten og tar kritikken til etterretning forblir nok uvisst. Men etter endt foredrag har i hvert fall jeg opparbeidet meg en noe ambivalent følelse rundt min egen konsumering av reality-TV. Samtidig kan jeg ikke unnlåte å tro at sjangeren går bedre tider i møte når Bahare og Per snart tar oss med på Chartertur. Kanskje er det også mer etisk riktig å caste et medievant par.

Studentenes bekjennelser - Sex

Første gang vi hadde seksualundervisning på ungdomsskolen sa lærerinnen vår: "Hvis du ikke har det gøy når du har sex, så gjør du noe feil!". Jeg synes det er meget på tide å ta opp kampen mot dårlig og middelmådig sex! Ta kontroll over din egen nytelse! Klaging kommer man ingen vei med - ta saken i egne hender (pun somewhat intended), finn ut av hva du virkelig liker og sørg for at partner(e) skjønner det også. xoxo~~ #sexpositivityoftheday

Jeg hadde nettopp hatt sex med en jeg datet. Under akten fikk jeg en del sæd på hendene og uten å tenke meg om tørket jeg det av på ryggen hans. Tok noen sekunder før vi begge skjønnte hva jeg hadde gjort. Har aldri vært så flau før.

Jeg spydde på skrittet til en australier fordi jeg brakk meg av penisen hans.

Jeg bruker vibrator når kjæresten min ikke er der, fordi han ikke klarer å tilfredsstille meg

Jeg klarer ikke ha sex med kjæresten lenger. Han er veldig forståelsesfull men nå har det gått fire måneder og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre?

Jeg syns det var så flaut at jeg var jomfru, så jeg løy til min kjæresten min første gang vi skulle ha sex.

Lurer på hvem kjæresten min har ligget med, men utgir meg for å være chill og uinteressert, så jeg tør ikke spørre.

Jeg føler jeg ikke er like god i sengen som folk forventer at jeg skal være.

Har en våt drøm om å ha sex i et av terapirommene på klinikken....

I følge flere studier så har unge voksne i dag stadig mindre sex enn før. Her er det nok mange faktorer med i spill, men jeg velger da å stikke en våt finger i været og anslå at det kan være fordi vi er stressa og ikke lenger tar oss tid til sånt, men kanskje også fordi vi tar sexlivet vårt alt for seriøst og at vi kanskje ikke tør å prøve oss lenger fordi et avslag vil kunne tære på vår allerede alt for dårlige selvbilde. Jeg tror rett og slett at "generasjon prestasjon"-demonen har invitert seg selv til en aldri så liten trekant i våre sexliv. Jeg synes jo dette er umåtelig trist, sex er jo tross alt en veldig sentral del av den menneskelige opplevelsen. Vi har ikke pikk og fitte uten grunn, de er der for at man skal kose seg og ha det gøy.

Nei, jeg synes vi skal kaste ut "generasjon prestasjon"-demonen fra våre senger og ikke la hverdagens kvaler ødelegge for at vi skal ha det morro med hverandre. Når vi en vakker dag sitter å spiser suppe gjennom sugerør på gamle hjemmet så kommer vi ikke til å huske at vi var flinke og leverte den ene reguleringsteknikk-øvinga, men vi kommer til å angre kraftig på at vi ikke gjorde et tappert forsøk på å få rundpult han kjekke gutten fra lesesalen, eller få knulla hjernemassen ut øra på den dritheite dama vi møtte på Kielderen. (Med samtykke selvsagt...)

Så min oppfordring: vær litt mer slutty og ikke tenk så jævla mye på eventuelle implikasjoner, så lenge man har fiksa prevansjon så er man good. Det skader faktisk ikke å prøve seg på noen man synes er søt, så lenge man respekterer folks grenser. Ha mot til å bli avvist, det gjør mest vondt den første gangen, etter den femte gangen føler man det knapt.

MVH Synapsen-fan og Kybernetiker

Blir nok av mange sett på som en bestemt, ansvarsfull og tydelig dame som ikke er redd for å ta styringen. Alt jeg ønsker meg er en mann som kan dominere meg hard!

Er 24 og har aldri hatt sex. Syns det er like vanskelig hver gang jeg treffer en ny date.

Kunnskapstevling



Fargelegging



1. Når ble Wikipedia opprettet?
2. Hvem utformet Janteloven?
3. Hva heter de tre musketerer?
4. Hva er Norges nasjonalhund?
5. På hvilken ukedag skal det ifølge norsk lov avholdes valg?
6. Hva kalles det når et barn fødes med hele fosterhinnen intakt rundt seg, som sies å bringe lykke?
7. Jotunkvinnen Angerboda er mor til Fenrisulven i norrøn mytologi. Hvem er faren?
8. I hvilken bok opptrer vesenene Thestraler første gang?
9. Hva må man ifølge Margrethe Munthe gjøre før man stormer inn i stuen?
10. Hva heter innsjøen som forsyner Larvik med drikke-vann?
11. Hva får du om du blander rom, sukker, lime og en dæsj mynte?
12. Hva er det egentlige navnet til artist Kjartan Lauritzen?
13. Hvilken by har flest innbyggere av Kristiansand, Fredrikstad og Tromsø?
12. Per Aki Sigurdsson Kvikne. 13. Fredrikstad.
1. 2001 (15. januar to be exact). 2. Aksel Sandemose. 3. Athos, Porthos og Aramis. 4. Norsk Elghund (grå). 5. Mandag. 6. Seierskjorte. 7. Loke. 8. Harry Potter-bøkene. 9. Ta av seg luen. 10. Farris. 11. Mojito.





Har du også en holdning å formidle?
Kontakt oss på avis.psykolosjen@gmail.com eller
facebook.com/synapsenavis

Takk til

