

SYNAPSEN



S

Synapsen
Tidsskriftet til Psykologen-
Linjeforeningen for profesjonsstudiet i psykologi

Forside
Hannah Dybvand

Redaksjonen
Anne Agdestein
Emilie Arnesen Vik
Hannah Dybvand
Johannes Holmberg Wike
Kristine Nordhagen Vikane
Mabel Natali Lerum Ward
Mads Midtlid
Malin Felicia Kvalvik
Runa Brekke Espedal
Sunniva Traa Carlsen
Tora Sylten Stokland

Dato: 12.11.24
9. årgang, #3 2024
Opplag: 220

Kontakt:
avis.psykologen@gmail.com
psykologen.com/avis
facebook.com/synapsen
instagram.com/synapsen.psykologen

Redaktør: Emilie Arnesen Vik



Leder



Hei og hopp! Synapsen er offisielt tilbake med en splitter ny utgave! Som lovet, er redaksjonen tilbake i turtlenecksa, og selv buksene er på plass denne gangen. Temaet for dette semesterets utgave er "rammer". At vi beveget oss utenfor rammene i forrige utgave er det ingen tvil om. Til tross for at forrige utgave var ganske så jomfruelig sammenliknet med enkelte av gløssavisene, kjente samtlige av oss i redaksjonen på et ganske stort forklaringsbehov i møte med førsteklassingenes forskrekkede blikk: «Jeg lover, vi er ikke et pornomagasin he-he ... vi har også laget noen skikkelig uskyldige og søte utgaver, for eksempel denne om små gleder». Hvorfor ble det slik? Er det ikke egentlig å være innenfor studentenes rammer, å utfordre eksisterende rammeverk, og ikke minst å utforske andre måter å være på?

Jeg synes at det er ironisk hvordan så mange av psykologistudentene, meg selv inkludert, er så flinke til å møte andre mennesker med åpenhet, forståelse og en ikke-dømmende holdning, samtidig som vi ofte er raske på å dømme oss selv. Flinke, er veldig beskrivende for mange av oss. Det sjokkerer meg hvor gode vi er på å gi rom for at alle andre enn oss selv kan utforske, prøve og feile. Kanskje burde vi bli litt flinkere til å møte oss selv på samme måte som vi møter andre. Nå skal ikke jeg fortelle dere hvilke rammer som er best for dere, men jeg tror samtlige av oss hadde hatt godt av å komme oss ut av prestasjons-rammen, og inn i slutte-å-overtenke-og-gi-litt-mer-faen-rammen.

I denne utgaven har vi valgt å plassere oss i en undrende posisjon til rammer som begrep, og som fenomen. Temaet åpner for mange interessante vinklinger. For når man snakker om rammer, kan det handle om alt fra psykologiske og sosiale rammer, grenser, strukturer og juridiske rammer, til bilderammer og byggtekniske rammer. Vi har ikke satt så mange rammer for utgaven, annet enn at den handler om rammer, så her er du virkelig på god vei inn i en spennende utgave.

I denne utgaven har vi med oss tre splitter nye medlemmer! Så, en varm velkomst til Hannah, Johannes og Mads. Vi har i tillegg med oss to gjesteskribenter: tidligere synapsen-veteran (og legende) Lars-Martin Hammeren med et brev til Psykologen, og andreklassingen Joakim Nesheim, med en salgs-pitch for mindfulness. Samtlige av oss har reist utenfor egne rammer: Malin har vært på besøk hos rammemakerne i byen, Anne har undersøkt sine medstudenters lidenskaper, og selv har jeg vært på jakt etter furries på Reddit. Flere i redaksjonen har blitt rammet av ulike fenomener: Sunniva er blitt rammet av fisn, Mabel av bonderomantikken og Johannes av lengsel og rus (disclaimer: Johannes driver ikke med rus). Sist men ikke minst stiller to av synapsens mest handy damer med hver sine rammer: Kristine har rammet inn den vakre redaksjonen og Tora har rammet inn en masse makrell (disclaimer: Tora hater makrell). Og med det, gjenstår det bare å ønske dere en god lesning, og ikke minst en god reise inn i rammenes verden!

R

m

e

a

m

r

Tekst og design: Emilie Arnesen Vik

Redaksjonen



Emilie kull 44
Leder

Favorittpålegg:
Ost. ELSKER ost.
Nisje interesse:
Furries
Livsmotto:
*Enten så går det bra,
eller så går det over.*



Mabel kull 45
HR-ansvarlig

Favorittpålegg:
Rørte bringebær
Nisje interesse:
Japanske tehager
Livsmotto:
Ta deg en kopp te.

innrammet



Kristine kull 47
PR-ansvarlig

Favorittpålegg:
Nugatti
Nisje interesse:
Liker å løpe
orientering i skogen!
Livsmotto:
*Gjør mot andre det du
vil at andre skal gjøre
mot deg.*



Mads kull 48

Favorittpålegg:
Makrell i tomat
Nisje interesse:
Rupauls dragrace
Livsmotto:
*Om ditt fremtidige selv ikke
har laget en tidsmaskin for
å stoppe deg, hvor ille kan
valget egentlig være?*



Anne kull 47
Nestleder

Favorittpålegg:
Spekeskinke med
avokado
Nisje interesse:
Norske konger
Livsmotto:
*The key to success is
brilliance.*



Johannes kull 48

Favorittpålegg:
Dansk salami
Nisje interesse:
Å spille teater<33
Livsmotto:
*Følg drømmene dine,
alltid! Plutselig ender
du opp som psykologi-
student på Dragvoll!*



Runa kull 45
Designansvarlig

Favorittpålegg:
Bremykt
Nisje interesse:
Akkurat nå elsker jeg å
lage kollasj
Livsmotto:
*Lev livet sincerely, ikke
seriously.*



Sunniva kull 45

Favorittpålegg:
Sjokoduo!
Nisje interesse:
Ubongo er litt kjekt??
Livsmotto:
*Det er kontrastane i livet
som gjer livet verdt å
leva<33.*



Tora kull 45
PR-ansvarlig

Favorittpålegg:
Skinke og ost i
dobbel lag
Nisje interesse:
Egil Hegeberg
Livsmotto:
*Ingenting er så galt at
det ikke er godt for noe.*



Hannah kull 48

Favorittpålegg:
Banan i skiver
Nisje interesse:
Zelda
Livsmotto:
Better late than never.



Malin kull 45
Økonomiansvarlig

Favorittpålegg:
Spekeskinke
Nisje interesse:
Å pugge viktige
hendelser fra hver
eneste dag i 2007
Livsmotto:
*Alle lever livet sitt for første gang, det er ganske teit om
frykten for å virke inkompetent hindrer deg fra å prøve å
tilegne deg sagt kompetanse.*

Tekst, design og foto: Kristine Vikane

STUDIET UTEN RAMMER

Jeg er godt i gang med mitt andre år på psykolog-utdanningen. Her skal jeg bruke mine “beste år”. Før det hele begynte var det noe i meg som ble skremt av at jeg skal tilbringe over et halvt tiår på en profesjon. “Betyr det at fremtiden min er forutbestemt?” Hvordan vet jeg nå hva jeg vil gjøre RESTEN av livet mitt? Er dette slutten på tiden som ung og fri? “Uteksaminering i 2029!?” Når jeg skriver dette, et år senere, tenker jeg at jeg lett kunne spart meg for disse bekymringene. Ja, jeg skal uteksamineres i 2029, og ja, det er en evighet til. Men helt ærlig, frihet er det nok av. Så hva innebærer egentlig denne forpliktelsen?

La oss ta et skritt tilbake, se ting i perspektiv og se over på den andre siden. En dønn seriøs gløsing kan bruke opp til 70 timer i uka, en gjennomsnittlig bruker omtrentlig mellom 35-40 timer i uka. Det er kanskje å forvente på fulltidstudier, men jeg må innrømme at jeg ikke bruker i nærheten av så mye tid på sal. Jeg våger å påstå at hvis man vil, kan man faktisk surfe gjennom de første tre årene av studiet, uten at månedsbillett hos atb egentlig lønner seg.

Paradoksalt nok lærer vi at ferdigheter i terapi-rommet handler mer om personlige egenskaper enn utdanning. Med Truls Ryum som frontfigur, lærer vi at å være et godt medmenneske er det endelige målet på suksess. Med liten skrift lærer vi også at kunnskap er en grunnforutsetning for god terapi. Fjuh, vi går ikke her forgjeves. Likevel, det er ikke noe poeng i å ha ukentlige innleveringer, når det ikke hjelper oss i terapirommet. Så hvis personlige egenskaper er så verdifullt, hvordan utvikler vi dette?

Idealisten i meg liker å tro at lite obligatorisk undervisning er et bevisst valg fra instituttet. At de ønsker å gi oss friheten til å utfolde oss på andre arenaer: i Trondheim, studentlivet, relasjoner, romantiske forhold, hobbyer, frivilligheten, naturen og mye mer. All tiden gir oss rom til å dyrke interesser og fylle hverdagen med aktiviteter som gir oss en form for mening.

For noen av oss, er det krystallklart hvilke prioriteringer en ønsker å bruke tiden på. For andre, er dette en sakte prøve- og feile-prosess. Likevel utforskning. Å investere tid i en lidenskap, enten du har funnet den eller er på søken etter den, gir erfaringer som bygger karakter. Gjør at du vokser, lærer og forhåpentligvis til syvende og sist blir et bedre medmenneske. Kall meg gjerne radikal, men det skjer ikke i et klasserom under et lekkende glasstak 25 min fra Midtbyen.

Misforstå meg rett, jeg ønsker ikke å spytte på utdanningen, eller medstudenter som bruker all ledig tid til å løpe til neste punkt på timeplanen. Poenget mitt er at første halvdel av studieløpet gir oss nokså stor frihet til å velge hvor mye tid man ønsker å bruke på å studere. Rammene kommer riktignok etter hvert, når vi alle loses inn på intern-klinikken. Men før den tid, hvor går all tiden hen?

I søken etter svar har jeg oppsøkt noen av våre medstudenter med hobbyer litt utenfor det vanlige.

Selma Lindseth
Lindeman
Alder: 22
Kull: 47



Selma er leder for Norges største kulturfestival, UKA, med 2100 frivillige og over 200 arrangement. Jeg møter henne i høgskoleparken utenfor Trafon, der hun tilbringer store deler av dagene sine med å påvirke hvilken retning UKA 2025 skal ta.

Hvordan håndterer du presset?

- Man blir vant til det. Jeg føler meg absolutt ikke alene, jeg jobber veldig tett med 6 andre, hvor alle har ansvar. Jeg bryr meg såpass mye om UKA som organisasjon at det oppleves viktig for meg, derfor tørr jeg også å ta ansvaret.

- Å ta på seg et verv i UKA handler veldig mye om motivasjon, og at man har lyst til å bruke tid på det. At man tørr å gøtse litt, hoppe ut i det, tørre å være leder og si til seg selv at man får det til.

Du nevnte tidligere at du er veldig positiv til å gjøre andre ting ved siden av studiet, kan du fortelle mer om det?

- Jeg mener at det er litt underkommunisert hvor mye man lærer om seg selv, sammenlignet med hva man gjør av studiet. For meg har karakterer aldri følt så viktig. Det føles viktigere å gjennomføre et prosjekt. Man kan teste om man klarer å håndtere et stort budsjett, hvordan man jobber i team og under press eller om man trives med å være personalansvarlig, og hvis man finner ut at man hater å være personalansvarlig så er også det helt greit. Men da har man muligheten til å prøve det ut.

- Studietiden er en totalpakke, det er så mye å lære om seg selv mens man gjør andre ting enn å studere, det trenger ikke å være store ting heller, jeg har jo gått veldig hardt ut, men man trenger ikke det.

“Jo mer jeg har å gjøre, jo mer effektiv blir jeg”

Rollen som ukesjef krever omtrent 40 timer i uka og du ønsker likevel å følge studieløpet som normalt, hvordan går det?

- Jeg får til å møte opp i det som er obligatorisk, fordi det ikke er så mye av det. flirer hun med lett stemmeleie. Jeg har ikke mulighet til å være med i forelesninger, som er litt kjipt. Men det viktigste for meg er at jeg lærer nok til at jeg føler at jeg er på et godt nok nivå når jeg skal begynne med pasienter.

Fordelen med psykologutdanningen er at karakterer ikke er så viktig, så om det går helt ok, så kommer man seg videre uansett. Hvis jeg hadde gått en bachelor så er det større press for å komme inn på master, så da er jeg mer usikker på hvordan prioriteringslisten hadde sett ut. Nå er det lett å prioritere dette fordi det er mulig.

- Jeg trives med at det er mange ting som skjer, så jeg er litt usikker på om jeg hadde gjort så mye faglig uansett fordi jeg nok hadde funnet på noe annet å gjøre. Har jeg ofret noe? Ja. Hadde jeg gjort det uansett? Mest sannsynlig.

Tekst og design: Anne Agdestein
Illustrasjoner: Mads Midtlid

Malin Felicia Kvalvik

Alder: 22

Kull: 45



Se for deg et spill lagt opp helt etter dine preferanser. En verden som inkluderer din egen campus, dine favorittpersoner eller ikke-favorittpersoner (ekser), ditt eget verv, minner, favorittfarger eller andre elementer fra ditt eget liv. Vel, det finnes en slik verden, du må bare ha kompetanse nok til å lage den. Malin har vist oss at med nok vilje og nysgjerrighet kan man ta saken i egne hender og lære seg et helt nytt språk selv uten en bachelorgrad i informatikk.

Hvordan begynte du å programmere spill?

- Tja, når var det? For litt over et år siden kanskje? Jeg plukka opp spillinteressen, som begynte på ungdomsskolen, for å lage et quiz-spill til eksamen i kvalitativ metode, som jeg ikke hadde øvd på. Så da brukte jeg intensivt et døgn på å lage dette spillet. Eksamen gikk faktisk veldig bra og jeg tenkte litt sånn «hmm, dette var jo gøy!» og så begynte ideene å flomme til.

- Jo bedre jeg blir, jo lettere er det å bruke som et kreativt medium. Det har rett og slett bare utviklet seg til å være en slags kunstform for min del. Man kan lage noe visuelt, skape noe, utvikle karakterer, fortelle en historie, putte ting fra fantasien og sitt eget liv inn i en verden man kan ta med andre inn i.

En portal inn i en enn så lenge ukjent verden.



Jeg kan se for meg at det fort gjort å bli oppslukt i dette. Går programmeringen utover studier?

- Altså i utgangspunktet så var dette noe jeg startet med fordi studiet krevde det. Eller, det var veldig lite inspirerende å ta en eksamen i kvalitativ metode. Jeg brukte det at jeg vil lære meg å programmere spill som et påskudd for å øve, noe som funket veldig fint. Men det har jo absolutt tatt tid. Noen ganger kan jeg sitte oppe hele natten med dette også neste morgen så er det forelesning og jeg sitter der og får ikke noe med meg.

- Jeg har likevel kommet gjennom de fleste emner med en grei karakter selv om jeg har brukt ganske lite tid på det. Det føles litt som at karakterer handler mer om mine evner til å skrive en akademisk tekst på eksamen enn hvor mye jeg faktisk har lært.

- Jeg skjønner ikke hvordan jeg kunne brukt timene jeg bruker på spill til å studere, fordi det er liksom ikke nok å gjøre. For min del blir det bare for tørt å sitte å pugge hele semesteret på ting som uansett ikke går inn før det føles viktig og kan settes i en større sammenheng. Og da er det for mye tid, og hvis den tiden da ikke går til en hobby som dette, så vil den antakeligvis gå til mer negative ting, som overtenkning eller prokrastinering. I og med at det er så altoppslukende og jeg alltid kan jobbe med det, så kan jeg også aktivt bruke det for å ikke overtenke så mye over mitt eget liv. Det har vært en veldig fin måte å bruke kunstformen på.

Så tiden du bruker på spill er givende?

- Jeg får følelsen av å ha gjort noe når jeg har jobbet med en verden som man ser vokse frem og bli større og større. Laget et produkt. I forhold til å sitte og lese den samme artikkelen tre ganger og fortsatt ikke forstå helt hva forfatteren mener med konklusjonen sin, så er det mye mer konkret å lage noe, jeg føler meg mer produktiv selv om jeg har brukt masse timer på det. Litt sånn “Aaa i dag har jeg laget et klesskap, som man kan åpne! se her!”.

Tror du at du kan ta med deg noe fra spillverden inn i yrket som psykolog?

- Absolutt! Jeg har snakket en del med folk når jeg har vært i praksis om bruk av dataspill i behandling, særlig ved autisme og i habiliterings-tjenesten. Jeg har hørt om noen av de spillene de bruker som bare virker så wack i forhold til hvordan de kunne vært. Jeg tror det kan være mye der å hente. Spesielt fordi de nye generasjonene vokser opp i en verden der spill er en helt naturlig del av hverdagen. Jeg er veldig interessert i hvordan det kan brukes i terapi og jeg har snakket litt med spesialister som synes det er spennende og har lyst til å være med hvis det skulle skje noe.

En av spillets karakterer, kan det være en fra instituttet?



“Å oppleve historier på en sånn interaktiv måte er veldig fascinerende”

Har du et råd til dine medstudenter?

- Min take away selv har vært at man ikke må passe inn i det som er forventet, de rammene. Når jeg har møtt folk som går andre studier, så har jeg blitt veldig overrasket over at det er så mange rammer som folk faktisk følger. Finn noe å inspirere deg av, hvis det er det samme som andre så er det flott, men hvis du kjenner på at du ikke passer inn i forventninger du eller andre har til deg, så utforsk andre plasser.

Ønsker du fotografiet innrammet? Se s. 32



Fredrik Schjerve

Alder: 28

Kull: 45



- Fra jeg lærte å åpne kjeften og prate så pleide jeg å gå rundt på butikken med muttern og fattern og gaule «en liten kylling» for full hals. Jeg lagde mye show for familien. Det var tydelig at det var ett eller annet musikalsk gen i meg fra ganske tidlig.



Slik innledes et hyggelig cafe-sito besøk med Fredrik, som har studert utøvende klassisk sang i to år ved Griegakademiet i Bergen og to år i Reykjavik før han begynte på psykologutdanningen.

Hvordan begynte du med opera?

- Jeg hadde en kompis på VGS som ofte kledde seg ut som en barokk-musiker og spilte jævlig fort på gitar og det var liksom hans greie. På fest pleide vi å pulle opp med en kjent opera arie; La Donna È Mobile. Vibareprøvde å syngeden, liksom bare sånn fakk it, vi kan ingenting, men nå skal vi gjøre vårt beste for å treffe de tonene her. Vi gjorde det så mye at på et tidspunkt begynte vi å finne litt ut av det, og det låt ikke sånn halvgærent. Det ble en greie på hver fest vi var på, sikkert så mye at folk begynte å gå ordentlig lei av oss etter hvert, men vi kicka skikkelig på det. Like etter begynte jeg å ta sangtimer og sanglæreren min spurte om jeg hadde vurdert å studere sang. Jeg tenkte på at jeg har sunget disse greiene her med kompisen min på fest, så jeg vet at jeg kan få til det her hvis jeg får opplæring, fakk it, lets do it, jeg har ikke noe bedre å foreta meg. Det var sånn det begynte.

Er sang noe man lærer seg?

- Absolutt! Jeg har inntrykk av at folk tror at musikk er noe magisk som bare handler om talent. Det er bare tull. Jeg lærte en teknikk for å produsere så mye pen lyd som mulig samtidig som man bryter gjennom et orkester.

Ga du det opp?

- Ja. Jeg hadde en litt idiotisk tanke om at hvis jeg ikke er på et sted etter de 4 årene hvor jeg føler meg sikker på at jeg kan ta jobber og ikke fucke opp, så tør jeg ikke satse. Å bli så sikker på sangen tar lenger tid, ofte blir man aldri helt sikker heller. Det er noe jeg hører proffsangere si hele tida; at de iblant før en operaforestilling ikke vet om de er i stand til å gjennomføre i det hele tatt, omtrent. Man må ha høy toleranse for usikkerhet. Det var mye opp og ned. Hvordan jeg følte meg til enhver tid hang veldig tett sammen med hvor god kontroll jeg følte jeg hadde med sangen. Hvis jeg hadde gjort et gjennombrudd og jeg fikk til det jeg jobbet med, var jeg høyt oppe. Også møter man på en vegg og plutselig fungerer ikke det som funket før også føles det ut som man har rykket tilbake til start, og da tenker man at «hvafaen gjør jeg her» ikke sant? «Kommer jeg noensinne til å lande i det og føle at jeg har kontroll?». Vekselsvis stressende og vekselvis jævlig kjekt.



Illustrasjon: Johanne Hauge Gjerland

Blir opera litt sånn alt eller ingenting?

- Ikke nødvendigvis. Man kan som alt annet tenke litt mer fleksibelt rundt det enn det man har for vane. Jeg ser for meg at hvis jeg hadde tatt opp sangtimer og følt at jeg hadde begynt å skjenne dette her på en annen måte enn før så kunne jeg tatt sporadiske jobber som operasanger samtidig som jeg jobbet som psykolog. Det er det som er så kjekt med dette yrket at man kan forme hverdagen litt som man vil. Jeg kan for eksempel jobbe 60% i helsevesenet og 40% med musikk. Dette er en av de mest fleksible gradene du får i utdanningssystemet.

- Jeg er ikke like lidenskapelig for psykologi som med musikk. Men, jeg har også slått meg til ro med at så lenge psykologyrket er noe som oppleves som verdifullt og spennende, så trenger det ikke være den store lidenskapen. Så tenker jeg mye på hva innenfor psykologifeltet er det som tar meg lengst på vei i den lidenskapen. For hvert år som går kommer jeg nærmere å finne ut av det, på et vis.

Har tatt med deg noe fra musikken inn i psykolog-utdanningen?

- Det er veldig mange som sier til meg «Fredrik, drømmen din må jo bli å være musikkterapeut!». Det er det siste jeg vil. Det var en av de kjipe sidene med å studere musikk: at hobby og yrket mitt ble ett. Jeg fikk et profesjonelt forhold til det som en gang var en stor lidenskap. Hvis det bare blir jobb og ansvar så mister man den interessen som driver deg til å jobbe med det. Så det var en kinkig balanse. Nå trenger jeg ikke prestere med musikken, men heller holde på med det fordi jeg synes det er kjekt.

- I løpet av årene har jeg vært innom hver eneste jævla musikk sjanger. Jeg vil oppleve og forstå hele spekteret. Hvis noen liker en sjanger som jeg ikke skjønner meg på i det hele tatt, så tenker jeg samtidig at det er en eller annen grunn til at de liker sjangeren, og da får jeg lyst til å finne ut hva det er. Denne innstillingen tar jeg med inn på psykologiværelset også. En innstilling om at hvis jeg ikke skjønner meg på deg som person, så er det ett eller annet jeg ikke forstår som er mulig å forstå. Jeg har stor tro på at alle kan bli forstått, hvis du ser på hva de har vært gjennom.

Hvordan har du opplevd friheten studiet har gitt deg de siste tre årene?

- Jeg har hatt et litt problematisk forhold til fritid helt siden jeg begynte på studiet, vi har jo veldig mye av det. Min store utfordring siste halvdel av 20-åra har vært å finne en slags balanse mellom arbeid og hvile. Jeg er interessert i å studere psykologi, har lyst til å spille i band, synge, høre på og skrive masse musikk, men også få relevant erfaring for studiet gjennom deltidsjobb på Østmarka. Jeg vil trene, leve studentlivet, dra på arrangementer, oppleve UKA, sjekke restauranter, uteplasser i byen, ha verv, gå turer i naturen. Det er bare jævlig mye jeg har lyst til å gjøre. Så jeg mater timeplanen min full, såpass at jeg nesten har gått på veggen etter hvert eneste semester.



Så fritiden blir et slags paradoks?

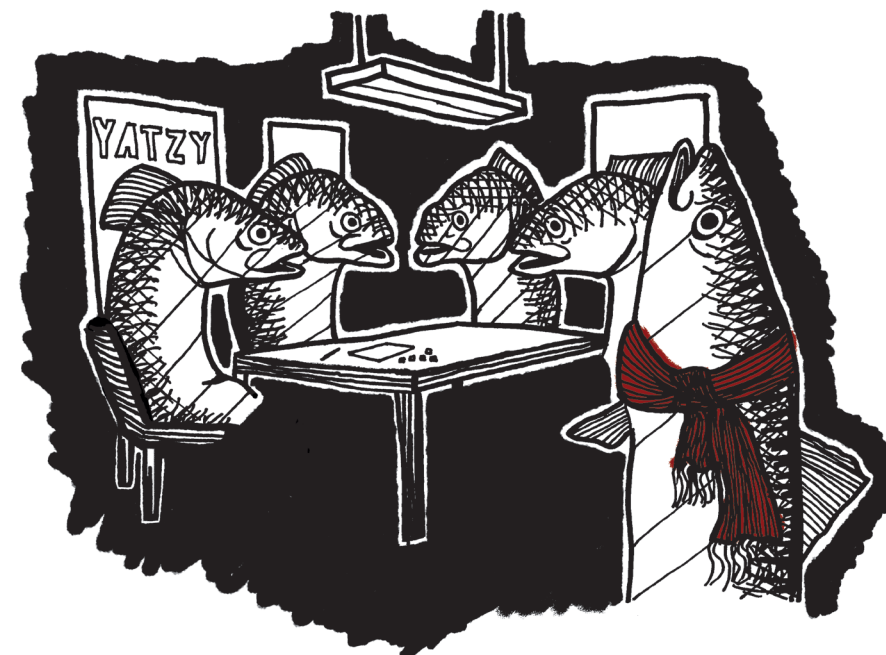
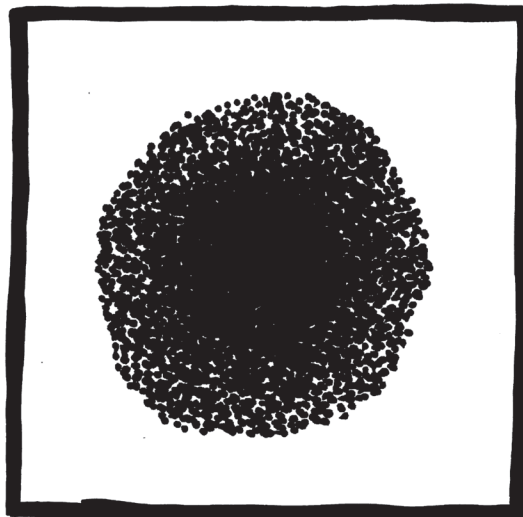
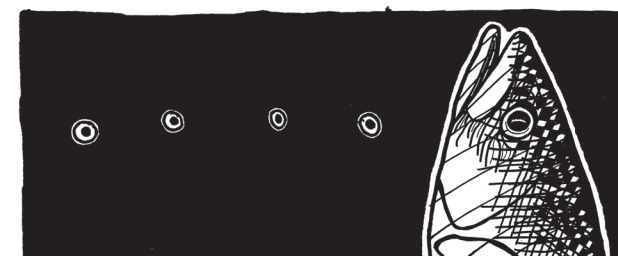
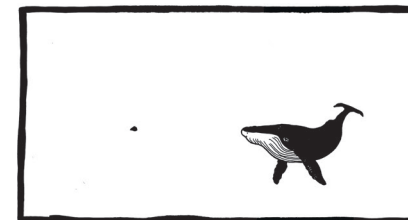
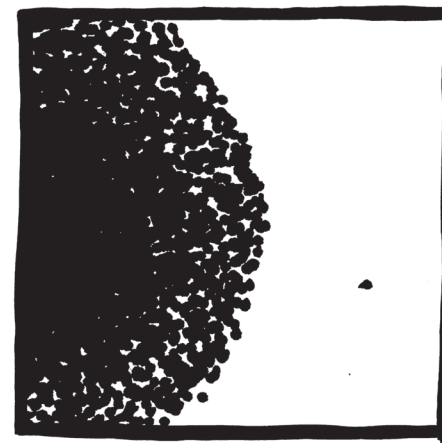
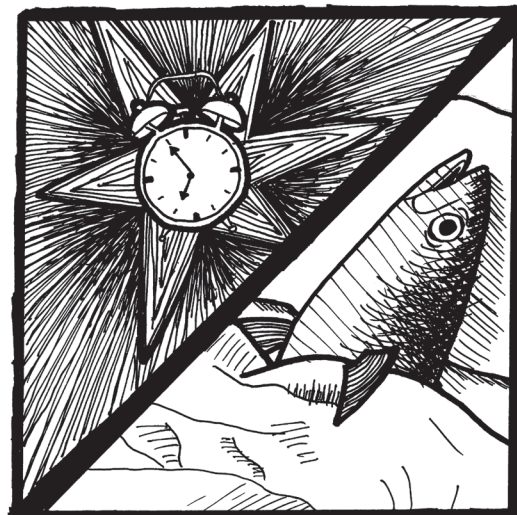
- Hehe, tja, det er rett og slett en prøvelse for selvreguleringen. De gir oss all den tiden her som du har ansvar for selv. Men det er på en måte en sunn utfordring, så lenge man er forståelsesfull ovenfor seg selv så kan man lære ufattelig mye av å prøve og feile litt på den fronten. Man må gå på smellen for å vite nøyaktig hvor grensa går. Heller nå enn når jeg er ute i arbeidslivet.

Føler du at du klarer å ivareta balanse nå?

- Nei. Men jeg er nærmere enn noen gang. Jeg skal ta en hasteferie på hytta til helgen, for å bare få kommet meg litt.

Har du et råd til dine medstudenter?

- Jeg hadde en periode der jeg prøvde jævlig hardt å være voksen, ta ansvar, gjøre de riktige tingene. Til et punkt hvor det suger gleden ut av alt. De tingene du liker å holde på med på fritida, sørg for at du gjør det nettopp fordi du liker det. Ikke la prestasjon snike seg inn der også. Gjerne prester og gjør det bra på skolen, men fritiden skal være lystbetont. Et sted hvor man kan leke seg.



Rammet* av fisen

Synapsen møter 22 år gamle Sunniva Traa Carlsen. Ho beskriv seg sjølv som ei optimistisk og livsglad kvinne, men i kantina på Dragvoll er det ein melankolsk og betenkt variant av ho me møter. Sunniva fortel at ei av dei store gledene i livet hennar er å gå på konsertar, men i løpet av dei siste åra har gleda blitt til ein byrde. Ho har nemleg blitt rammet av fisen.



Sunniva snakkar endeleg ut. Synapsen åtvarer om sterke inntrykk.
Foto: Nathalie Bergh

Frå eit ovanfrå og ned perspektiv

– Eg veit ikkje korleis eg skal byrje å fortelje om dette. Eg har følt meg veldig åleine, men eg håper at ved å spreie bevisstheit om det så vil eg nå ut til andre som kjenner på det same.

Sunniva sukkar, ser opp frå kaffikoppen og byrjar å fortelje.

– Det er altså slik at ei kvelande fiselukt har totalt øydelagt konsertopplevingane mine. Det var først då eg kom til Trondheim at eg verkeleg byrja å kjenne på det

Ho fortel vidare at det er sjeldan ho kjem seg gjennom ein konsert utan at den kvelande gassen tek overhand. Gleda og atmosfæren ved konserten blir berre eit skal av det det var. For mange er dette sikkert ei ukjend konserterfaring. Synapsen prøver difor å gå djupare ned i fenomenet.

Kva trur du er grunnen til at spesielt du blir så prega av fiselukt?

– Eg trur det handlar om eit ovanfrå og ned-perspektiv. Både bokstavleg talt og i overførbar betydning. Med mine 162 cm er eg lågare enn

gjennomsnittsbefolkninga. Når eg då står i ein konsertmengde hender det ofte at eg ser lite av det som skjer på scenen. Det eg taper av sight får eg dessverre tilbake gjennom andre sensoriske opplevingar. Å vere fanga nede i massen blir fort veldig varmt og klamt. Eg er sikker på at det er eit anna geografisk klima enn for dei høgare personane der ute med frie luftveggar og oversikt. I tillegg til dårleg luftkvalitet så hjelp det ikkje når alle byrjar å fise heller. Fisen blir fanga i den nedre delen av mengda, akkurat der eg står og prøver inhalere den litle mengda oksygen som finst. Det er ingen annan måte å seie det på enn at eg blir kveld av fisen. Til slutt kan det bli for mykje for meg. Det har kome til det punktet at eg har måtta evakuere konsertar før dei er ferdige.

Sunniva har blitt møtt med lite forståing og empati frå andre. Med tårer i augo fortel ho at dei fleste ho har trudd seg til berre har ledd av ho og nekta for at det verkeleg kan vere så ille. Ho legg bittert til at dei fleste som ho har diskutert problemet med tross alt har vore ein god del centimeter høgare enn ho.



Lyset i fisemørket

Med brest i stemmen fortel Sunniva at ho ikkje har stått *heilt* åleine i kampen. Nokre gode venninner har støtta ho. «Eg trur aldri at eg hadde klart å snakke om dette dersom det ikkje var for dei». Synapsen har lukkes i å kome i kontakt med ei av dei som har vore som eit lys i fisemørket: Aurora Winther (23).

– Som en høyere person, så er jeg heldig og slipper den verste lukta som blir sittende fast nederst. Men det er trist å se på de lavere vennene mine hive etter pusten i fisetåka. Jeg er der for de om de svimer av, men aller helst skulle vi jo bare fokusert på å nyte musikken i fellesskap.

Øl, pizza, sosial smitte og de-individualisering

Har du tenkt over kva som kan vere dei potensielle årsakene til fisinga?

– Ettersom dette først blei eit problem for meg i Trondheim trur eg det har noko med studentane å gjere. Dei fleste konsertane skjer i helgene og det betyr at det som regel er eit dårleg kosthald involvert og hovudskurken må vere fryst pizza. Eg har nemleg tråla kvinneguiden og andre hjelpeforum og ser at det er fleire der ute som seier at dei får mykje luft i magen av det. Dei gongene eg er på butikken og ser at fryseboksen er tom for Grandiosa og eg veit at eg skal på konsert same kveld går det grøssingar gjennom kroppen og det er ikkje på grunn av kulden frå kjøleavdelinga.

Venninna Aurora Winther supplerer:

– Jeg tror årsaken er mye øl kombinert med gluten-allergi.

Aurora Winther (avbilda til venstre) er engasjert i saken.
Foto: Nathalie Bergh

Sunniva ser også på problemet frå eit sosial-psykologisk perspektiv.

– Sidan mennesket er sosialt av natur så er det mogleg at det å fise har ein smittsam effekt, akkurat som det å geispe. Me er framleis litt usikre på årsakene, men det er fleire lovande hypotesar i feltet. Ein av dei er at speglnevron blir aktivert, som kan bli forstått som ein evolusjonær mekanisme hjå oss menneske der me uttrykker tilhøyrslje gjennom å imitere andre. Eg trur at nokon av dei same mekanismene ligg til grunn for fisinga som skjer på konsert. Samstundes trur eg at følelsen av de-individualisering og gruppetilhøyrslje gjer det lettare å sleppe fisane sidan ingen kan spore dei tilbake til deg.

Mot ei grønare framtid

Har du tenkt på nokre tiltak du ønsker å sette i gang for å betre konsertopplevingane dine?

– Så absolutt. For å gjere framtidige konsertopplevingar meir berekraftige arbeider eg hardt mot eit nullutsleppsmål. I kjølvatnet av dei mest ubehagelege opplevingane mine har eg brukt dei søvnlause nettene på å reflektere kring aktuelle tiltak.

Sunniva gjev oss ei liste med dei potensielle



Eit skremmande syn: REMA 1000 Elgseter laurdag 19. oktober.

Foto: Sunniva Traa Carlsen

tiltaka ho synest burde bli implementert ved Studentersamfundet i Trondheim. Samstundes som ho tek fram lista legg ho til: «Ein del av tiltaka kan sjå ganske dramatiske ut, men dersom ein skal nå eit nullutsleppsmål så må ein gå hardt til verks».

På toppen av lista står det at ingen i publikum skal ha ein promille på meir enn 0.5. Sunniva har ein hypotese om at litt øl går fint, men gassutsleppet blir først alvorleg når ein byrjar å bli overstadig full.

– Eit auke av alkohol- og gluteninntak kombinert med høg promille trur eg fører til at folk slepp både fleire og verre fisar enn det dei hadde gjort edru. Dette er noko eg ønsker å undersøke nærare. Eg har nyleg starta ein Go Fund Me for å samle inn pengar til eit forskingsprosjekt som skal undersøke dette.

I tillegg ønsker Sunniva at eit forebyggande tiltak

16.11.24 kl 12:00: Aksjon på Trondheim Torg

hjá Studentersamfundet skal vere å kontrollere ventilasjonsanlegga. Synapsen ser det første teiknet til håp i augo hennar når ho synsar om at konsertlokalet Knaus forsvann under bygginga av nybygg på Samfundet sidan ventilasjonen i lokalet var så dårleg. Ho fortel at det er der ho har hatt dei verste opplevingane sine, spesielt under konserten til Snill kul kjekk å ver med. «Elektrisk stemning, men til kva pris?» sukkar ho.

Sunniva grip moglegheita til å informere om at det skal vere ein aksjon på torget 16. november kl 12:00. Her skal fokuset vere på å nå eit større publikum, samt få sving på Go Fund Me. Med seg i ryggen har ho medlemma i organisasjonen som ho har stifta: «Mot ei fiseфри konsertframtid»

Trur du at det blir eit stort oppmøte?

– Per no er det berre Aurora som har trykka interessert på Facebook-arrangementet, men håpet er at nokon av dei som les intervjuet vaknar opp og ser alvorret i situasjonen og møter opp.

“ For å gjere framtidige konsertopplevingar meir berekraftige arbeider eg hardt mot eit nullutsleppsmål.

”

Tekst og design: Sunniva Traa Carlsen

*Til nynorskpolitiet: Ivar Aasen har tydelegvis ikkje opplevd nokon upårekna hendingar i livet, så det å bli “rammet” av noko er ikkje ein ting på nynorsk, men når ein har ein så god moglegheit til å knyte teksten til temaet i utgåva så må ein altså vere litt radikal.

I havet finnes ingen tid

Tekst, design og illustrasjon: Runa Brekke Espedal (+takkk til alle jeg hentet kollasjeelementer fra)

“Bildet sier mer enn tusen ord”, sa hun.

Det klisjé ved ordtaket bet jeg meg merke i, men som når en flue virvler rundt i rommet, kjente jeg at en smålig irritasjon ble vekket i meg. Jeg beundret bildet vi sto overfor, det var ikke det. Men ord kan da vel også si mye? I hvert fall tusen. Var det ikke Hemmingway som introduserte seks-ords-historier? *For sale, baby shoes, never worn.* Det treffer meg hardere enn et slag i fjeset. Sier ikke de ordene mer enn tusen bilder? Av det abstrakte maleriet rett fremfor oss kunne jeg laget historien: *seks av oss samlet, to venner.* Ja okey, jeg inrømmet at historien min sa mindre enn bildet, men om jeg hadde brukt tusen ord. Tusen ord. Hun sa jeg henger meg for mye opp i ordene. Henger meg for mye opp i fakta.

“Er det så viktig hva som er sannhet?”, hvisket hun hissig. “Lager vi ikke alle vår egen sannhet uansett? Om det er tusen ord eller tre ord, så er jo poenget uansett at maleriet foran oss sier mye. Føler du det ikke?”

Som om jeg var den ufølsomme av oss i denne settingen. Til mitt forsvar var det hun som begynte å snakke om bilder og tusen ord, som var et meget konkret utsagn. Om vi teoretisk sett ikke skulle forholdt oss til rammeverket ordene gir oss, hvorfor skulle vi gidde å bruke dem? Vi kunne like gjerne snakket gibberish, hvis verden skal være så innmari lite faktabasert. Hun snudde hodet halvveis, kroppen var fortsatt pekende mot det abstrakte maleriet, øynene granskende etter lyverynker i ansiktet mitt.

“Hvis verden er basert på fakta, hvorfor skulle vi da brydd oss om dette bildet?”

“Nettopp derfor”, hisset jeg tilbake. “Vi er inntullet i disse rammene av fakta, men så er det jo alltid noe som ikke kan beskrives med ja og nei og slik og dit, det der mer abstrakte og følelsmessige. Og så har noen behov for å sette ord og bilder på det også. Derfor står vi her og ser på dette maleriet av Júlio Pomar som sikkert prøvde å fange den abstrakte følelsen av å være en del av guttegjengene. Gjøre det abstrakte til fakta.”

“Så du sier det er fakta? Dette maleriet?” Rynkene mellom øyenbrynene hennes uttrykte mer enn bare tvil.

“Jeg mener i hvert fall at vi har prøvd å ramme inn noe som egentlig ikke er fakta. Tenk at menneskeheten har gått så langt at vi må ramme inn det intuitive for å kunne se det. Snart rammer vi vel inn naturen også!” Jeg kjente det ytterst på tungen, det usmakelige ved at jeg brukte ordene innramming og natur i samme setning. Oppkastet kom sammen med at jeg kom på den store trerammen jeg i sommer så i naturen på Voss. Jeg og hele familien tok bilde av oss selv inni en treramme foran fjell og flott norsk natur. Var det Voss kommune som hadde satt den opp? Hva var tanken til kommunen? At turgåere må ha en ramme som destinasjon? Hvorfor blir Norge gradvis tatt over av disse faktamenneskene i trange dressjakker. Jeg lente meg innover, og tenkte på spørsmålet hennes om maleriet egentlig var fakta eller ikke. Var det sånn at jeg faktisk mente at det abstrakte ikke var fakta? Og når ble hun egentlig så opptatt av om bildet var fakta eller ikke?

“Og når ble du egentlig så opptatt av om bildet er fakta eller ikke?”

Hun flyttet blikket tilbake til maleriet. Jeg lurte på om hun egentlig mente at det ikke finnes fakta. Hva med gravitasjonen. Skal vi benekte at vi blir dratt ned til jorda av tyngdekraften? Skal vi gå helt dit? Skal vi bli vaksinemotstandere også?

“Hva med gravitasjonen? Tror du ikke på gravitasjonen?”

“Innimellom føler jeg at jeg blir dratt sidelengs av noen krefter. Dessuten, det handler vel ikke om å tro, gjør det det? Ingen av oss er vel troende?”

“Må vi ikke tro for at noe skal være sant da?” Jeg begynte mildt sagt å bli ganske oppgitt av hele fakta-debatten. Kunne vi ikke bare gå på galleri som vanlige mennesker.

“Jo, man må vel tro for at noe skal være sant. Derfor mener jeg jo at vi ikke trenger å bry oss om hva som er fakta, fordi vi ikke er troende. Vi kan altså bare være værende mennesker, Ulla!”

Securitas-duden trasket stillferdig og skulende bak oss, som for å signalisere at han ikke var der. Han myste opp mot det ene maleriet, som for å vise at vi bare måtte fortsette å se uforstyrret på bildene. Jeg lurte på hvor mange ganger han hadde myst på akkurat det bildet, om han i det hele tatt var

interessert i kunst. Tenk om han dag inn og dag ut myste på maleriene uten å forstå hva som egentlig gjemte seg bak rammene. Det var egentlig litt merkelig at han gikk i svart dress. Selv om den så overraskende komfortabelt ut, trodde jeg alle securitas-duder pleide å gå med skalljakke. Det stripe slipset derimot, skulle jeg selv nektet å gå med.

Hun hadde flyttet seg litt bakover for å ta inn helheten på en mer helhetlig måte, mens hun sakte sa: “Som tid ikke sant. Vi har bare satt tall på noe som egentlig ikke har tall. Og så følger alle slavisk disse minuttene som en dude bestemte for tusenvis av år siden. Men alle opplever tiden forskjellig. Så når jeg sier at jeg kommer om 20 minutter, så kommer jeg kanskje om 30, fordi mine 20 minutter føles ut som 30 minutter for deg.”

“Joa, men det blir jo natt og det blir jo dag, så på ett eller annet vis gir det vel mening å dele opp denne tiden i mindre enheter så man kan ha noe å forholde seg til?” Tenkte jeg høyt, mens bildet stadig ble tydeligere for meg. Det gutteaktige fjeset i maleriet var vendt mot venstre, vendt vekk. Selv om jeg for så vidt var enig i at tiden var dritt å forholde seg til. Helt håpløs. Denne uken hadde jeg våknet av flere mareritt som hadde handlet om at tiden levde sitt eget liv. Den snikende overveldende følelsen av at tiden står over meg som en befalende kjempe. Bare at den befalende kjempen

gurgler ordene av tid. Hvordan skal jeg forstå når ting skjer og hvor lang tid jeg har igjen, når tiden er en sørpene gurgle som siver nedover bak øynene mine? Det er som om jeg og tiden aldri er i samme tidssone.

Jeg sto ansikt til ansikt med meg selv. Refleksjonen av mitt eget speilbildet stirret mot meg fra beskyttelsesglasset til maleriet. Mine egne blå øyne var så vidt overlappende med guttens brune. Zoomet jeg inn så jeg han, zoomet jeg ut så jeg min egen refleksjon. Begge to var vi fanget i hvert vårt øyeblikk, uten mulighet til å flykte hverken fremover eller bakover i tid. Jeg beveget meg så vidt til høyre, men han fulgte ikke etter. Han så fortsatt opp til venstre. Jeg flyttet meg tilbake så øynene våre overlappet igjen, prøvde å spørre han med blikket om han ofte følte seg så alene som nå. Om han ikke bare kunne slenge armen sin over nabogutten, skape et bånd. Men hva visste jeg. Hva hjelper det med en arm over skulderen hvis den



ikke føles tatt i mot. Lett for meg å stå her å kritisere, jeg som ikke hadde blitt forsteinet. På ett og samme tidspunkt var han både permanent og et øyeblikksbilde hvor det så ut som han når som helst kunne slenge sekken over skulderen og løpe. Vi var kanskje uansett litt av det samme, ensomme i det å eksistere. Jeg gled blikket mitt oppover mot høyre, allikevel takknemlig for at tiden vår var ulik.

“Men dag og natt er jo igjen bare noe vi har funnet på.” Hun skulte ikke lenger på meg, men på bildet.

“Uansett hva du kaller det, dag eller natt, så vil sola uansett gå opp og ned og vi trenger søvn, og det er enklere å sove når sola er nede. Må du være så vanskelig?” Dette spillet begynte å gå meg på nervene. Kanskje det er sånn at faktabaserte mennesker må leve for seg selv, og så kan de som vil gå rundt som huleboere få lov til å leve i sin intuisjon alene. Isolert.

“Det finnes fiskearter som lever langt nede på havets bunn på mange tusen meters dyp, der finnes det ikke sol, der finnes det sikkert ikke tid”, svarte hun nesten nonchalante i tonen og med den største selvfølge.

“Nettopp, det er ikke sol der, derfor er det ikke tid der. Her er det sol. Her er det tid. Kan vi dra hjem nå?” Jeg sto helt oppi bildet. Jeg kunne se at det gutteaktige fjeset ikke lenger bare så vekk, det så mot en annen tid hvor han eksisterte som en bie. En bie som fløy dansende rundt og så ned på blomsteråkrene som om de var verdens vakreste malerier.

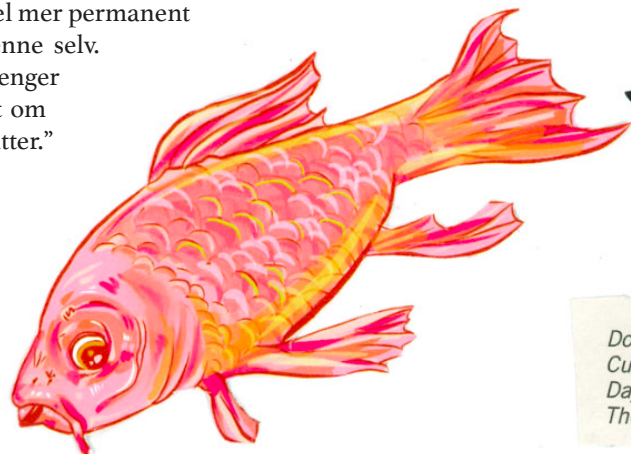
Securitasmannen sto nå helt stille og med blikket vendt ned. Rundt han var det halvstore svarte sirkler i støvet. Kveldslyset fra det bakerste vinduet fikk støvpartiklene til å se nesten røde ut, som et glødende bål som er på vei til å slukke. Blikket mitt bevegede seg til securitassmannen sine dresssko, som ikke lenger var svarte, men like glødende av støv som det utringede gulvet. Saktere enn en mediterende munk, bevegede han tåspissen sin i en fortsettelse av støvmandalaen. I det klokken slo tjue førtifem, fullførte han den siste buen, før han igjen vendte blikket sløvt fremfor seg.

Hun hadde flyttet seg nesten helt bak til motsatt vegg. “Jeg ser ikke noe ramme lengre, nå ser jeg egentlig nesten bare en helt hvit vegg, og noen små svarte streker som kanskje kunne vært mennesker.”

“Ser du i det hele tatt kunsten da?”

“Jeg ser en hvit vegg, og noen små svarte streker som kanskje kunne vært mennesker.” Nakken hennes kurvet seg bakover, slik at toppen av hodet traff veggen bak. “Jeg liker meg egentlig best her borte ved denne veggen. Jeg tror jeg drar hjem nå.” Hun tok opp tegneboken sin, og med en sammenhengende strek skisserte hun noe raskt og allikevel mer permanent enn henne selv.

“De stenger uansett om ti minutter.”



Jeg vil flytte til et hus i skogen

Årene går på skolebenken og kunnskapen voser, den vokser i takt med... drømmen om å flytte til et skjønt hundreårgammelt trehus med bugnende hage og drivhus? Hvor i alle dager kom det fra? Kanskje begynner by-eksosen å gå til hodet på meg, men idyllen å la en Astrid Lindgren-illustrasjon er stadig mer forlokkende. Denne idealiserte slags bonderomantikken synes å ha fått et nylig oppsving. I min digitale strøm dukker det opp teknologiarbeidere som sier opp jobbene sine for å leve off-grid og kjærestepar som forlater bylivets lettvinthet for et oppussingsprosjekt i skogen. Disse menneskene beretter om liv levd i

høyt tempo, om karrierejag og utbrenthet. Så flytter de ut til gokk og finner lykken blant kakkelovner og knirkete fyllingsdører. De finner seg selv igjen og får en ny start på livet ved å si farvel til effektivitetsmål på jobb, koffeinskjelving og en lavgrads angst som synes å gjennomsyre hverdagen.

Det er noe gammeldags, romantiserende og nostalgisk over skiftet fra det urbane til det naturlige. Ordet nostalgi kommer av greske nostos (hjemkomst) og algos (smerte eller lengsel). Vi lengter nærmest smertefullt etter å komme hjem. Men hjem til hva? Er drømmen om det enkle i naturen teknologi-samfunnets hjemlengselsrop? Og har vi ikke vært her før?



Det ringer en bjelle...

Det er ikke første gang i historien denne lengselen dukker opp. Under den industrielle revolusjon på 1700-tallet ble det gjort store fremskritt innenfor teknologi, og fabrikkens jobbmuligheter dro folk inn til byene. Dette skulle drive samfunnet framover, men lange arbeidsdager og dårlige arbeidsvilkår gikk heller utover folks psykiske og fysiske helse. Mange opplevde også en følelse av fremmedgjøring: folk så ikke lenger resultatet av arbeidet sitt. Mens en håndverker pleide å se sluttproduktet av egen dyktighet og innsats, så fabrikkarbeideren bare sin lille, repeterende del av bildet. Den industrielle kapitalismens fødsel brøt båndet mellom arbeideren og produktet.

Denne tiden så også fremveksten av romantikken, og bevegelsen stod som en motreaksjon på industrialiseringens harde virkelighet ved å idealisere naturen, det fredelige livet og fellesskapet på landet. "Tilbake til naturen" ble et gjennomgående tema i kunsten og litteraturen. Følelser av alle slag, men især lengsel, ble satt i høysetet. Romantikerne lengtet etter både natur, den store kjærligheten, barndommen og enklere tider. Dagens lengsel etter å forlate det urbane, digitale landskapet til fordel for noe mer jordnært kan ligne et ekko av denne epoken.

Fra pusterom til tomrom

Noen vil påstå at å leve i dag, særlig i Norge, er den beste mulige tiden du kunne ha levd. All mulig bekvemmelighet hviler ved våre fingertupper, "Helt hjem"-leveranse hadde fått våre forfedre til å sikle av misunnelse. Valgmulighetene våre er store og forventet levealder er lang. Samtidig er inntrykkene vi tar inn mange og oppmerksomheten hølles i mange biter, lik tynne osteskiver. Før var det artig å høre selvproklamerte eksperters meninger, men det har nærmest blitt flere eksperter der ute enn lekfolk. Ingen er enige om hvor ofte du bør vaske håret, hvordan å oppdra barn eller skjære opp en mango. Vi har langt oversteget et fornuftig antall podkaster og jeg er forsynt av dårlige «gode råd» og trendsykluser.

Du, hvor deilig det hadde vært å flytte til et landlig hus og pusle i hagen i stedet. Satt i sammenheng med min forkjærlighet for te, nærmer jeg meg faretruende en bestemor-tilværelse før jeg i det hele tatt er ferdigutdannet.

Lengselen etter huset i skogen symboliserer kanskje et avbrekk. En skjerming mot stimuli slik at man kan finne tilbake til roen, bytte ut låne stemmer i hodet mot sin egen indre stemme. En dopaminavvenning så én underholdningskilde av gangen igjen føles nok. Da blir funksjonen til dette huset nærmest et retreat og en kortvarig behandling for symptomet «overveldet». Å hvile er å melde seg ut for å kunne melde seg på igjen. Det føles godt å hvile når man har behov for det, men så blir man rastløs. Jeg tror å trekke seg tilbake gir lindring, men ikke løsning på lengselen. Om man fjerner all støy, kan det hende man oppdager at man ikke bare sitter igjen med et pusterom, men med et tomrom.



Tekst og design: Mabel Ward
Illustrasjoner: Hannah Dybvand



En moderne meningskrise

«Huset i skogen» symboliserer mer enn lengselen etter å forenkle hverdagens inntrykk og støy. Jeg tror det også handler om å om å gjenopprette en grunnleggende kontakt som stadig glipper: kontakt med naturen, med arbeidet vårt, med hverandre. Under den fjerde industrielle revolusjonen, med digitalisering og AI, opplever vi en økende distanse. Vi er stort sett fjernet fra fremstillingsprosessen av maten, klærne og alle tingene våre. Selvsagt er det en moderne luksus å ikke måtte sy, dyrke og snekre selv, men nevenyttighet er mer enn bare praktisk. Det er en egen tilfredsstillelse i å kreere, utvikle, og ferdigstille noe selv. Når man er tett på en prosess fra start til slutt, når man investerer i den og jobber seg gjennom utfordringer, tilføyes det en dypere mening, slik som i tradisjonelle håndverksyrker. For tiden lærer jeg meg å sy klær, og jeg kan også meddele at du ikke bare er tettere på prosessen, du kommer også tettere på frustrasjonen. Men så når kjolen er ferdig og sinnet over å sprette opp sømmer og smerten av alle nålstikkene har kommet på avstand, så elsker jeg jo denne kjolen mer enn noe jeg kunne kjøpt på butikken. Både til tross for og på grunn av ujevne sømmer. Distanse til arbeidet kan ofte gå på bekostning av mening: jo lenger vi fjerner oss fra prosessen, jo mindre betydning får resultatet.

Mye av det vi tidligere fant mening i, har vi i dag distansert oss fra. Tradisjonelt har skole, arbeid, religion, lokalsamfunn og familie gitt oss struktur og mening. Men i dag ser mange på skole som stress, jobb som mas, religion som gammeldags, ekteskap som en formalitet, og det å få barn som en byrde. Distanse har kanskje gjort at vi har mistet kontakten med det som før gav oss en følelse av mening. Lengselen vi kjenner på i dag handler ikke nødvendigvis om å gå tilbake til en idealisert fortid, men om å leve et liv med mening. For hvis vi først skal forplikte oss til noe krevende, må vi føle at det vi gjør, er verdt innsatsen.

Lengsel etter det varige

«Huset» blir et symbol på hva jeg kjenner et savn til i dagens samfunn. De gamle, nostalgiske trehusene har hjerte og historie ved seg. De står som en harmonisk kontrast til modernitetens støy, tempo og distanse. Husene får meg til å lengte etter lykkelig uvitenhet om hva folk snakker om på internett, og etter å opparbeide meg nye ferdigheter slik at jeg kan lage, fikse og gro ting selv. Til å oppleve nærhet og mening i det jeg foretar meg, og en påminnelse om hvor viktig det er å investere i det man har kjær så det varer. Dette er alle ønsker som krever aktiv innsats å etterfølge. Kanskje huset ikke kan gi meg det jeg savner direkte, men det kan gi meg motet og inspirasjon til å skape det selv. Et hjem handler ikke bare om vegger og tak, men om å forme en tilværelse der nærhet, arbeidsglede og mening finner sin plass i hverdagens rytme. Lengselen etter det gamle trehuset er egentlig lengselen etter et liv i samsvar med egne verdier. Kanskje det er i denne lengselen vi finner den virkelige utfordringen: å leve i tråd med det som betyr mest for oss, uavhengig av tidens krav.

FANTASTISKE FURRIES

Et fokusgruppeintervju om furry-felleskap og fandom

Hva er en furry? Hvor finner man furries? Hvem er furrisene? Hva driver furries egentlig med? Går furries alltid i pelsdrakt? Hvorfor blir man en furry? Og ... hvordan blir man en furry? (spør for en venn)

Tekst og design: Emilie Arnesen Vik

Furries. De fleste av oss har sett en furry en eller annen gang. For meg var mitt første møte med fandomen en opplevelse som tydeligvis har lagret seg som et kjerneminne: Jeg var på jobb på Grafen da en kollega av meg plutselig dro meg i armen og pekte ut mot vinduet i Nordre: «Emilie! Se! Det er masse furries utenfor vinduet!». Aldri i mitt liv har jeg vært så fascinert. Siden den gang har jeg befunnet meg i litt over gjennomsnittet mange furrie-relaterte samtaler. Det slår meg at det er veldig mange som har en mening om furries, men svært få som faktisk vet noe om dem. Da det ble bestemt at temaet for denne

utgaven var «rammer», tok det ikke mange timene før jeg hadde igangsatt min Reddit-debut på r/ntnu, samt slidet inn i NTNU-furrie-legenden VinFur sine dms, for å komme i kontakt med furries i Trondheim som ville svare på alle mine hundre spørsmål. VinFur satt meg i kontakt med Phase, og Phase ordnet bokstavelig talt resten (evig takknemlig).Oooog, plutselig satt jeg en torsdag kveld på en benk utenfor St.Olavs, og ventet spent på å møte mine fem informanter: Phase, Pit, Atrox, Siggie og Dorve Rimfjord. Denne artikkelen er et sammen- drag av en en og en halv times samtale om alt fra VR og fursuits til pumpkin spice latte og bryllup.

Hva innebærer det å være en furry?

Innledningsvis i intervjuet forsøker jeg å få en begrepsavklaring, noen rammer om du vil, i forhold til hva det egentlig innebærer å være en furry. Det blir derimot fort klart at det trolig finnes like mange måter å være en furry på, som det finnes måter å *ikke* være en furry på. Phase beskriver at de selv referer til det som en fandom, men at det egentlig ikke er noe konkret avgrenset enkeltfenomen som man er fan av: «Det er så mange forskjellige folk i denne subkulturen at det er vanskelig å tegne noen konkrete avgrensninger rundt» ... «Furries er like mangfoldige som folk som er glad i fotball». Dersom man likevel skal koke det helt ned, er de enige om at det er interessen for kunsten man sitter igjen med. Kunsten, som det refereres til her, er den av antropomorfe dyr. Dette er fiksjonelle dyr med menneskelige trekk og egenskaper.

«Furries er like mangfoldige som folk som er glad i fotball»



På bildet: Dorve Rimfjord. Foto: Siggie. *Private bilder.*

Sammenknytning mellom forskjellige typer “nørds”

Atrox forteller at folk har veldig ulik grad av tilknytning til fandomen: «Noen har det som en casual-greie, mens på andre enden av skalaen har man folk som har det mer som en livsstil.» Selv understreker hun at når hun er på jobb, så er hun på jobb, men utenfor det er 95 prosent av omgangskretsen hennes innenfor dette miljøet.

Dette gjelder også for Siggie. Han er en del av flere andre miljøer, og synes det er interessant hvordan det gjerne er stor overlapp mellom de ulike miljøene. Dorve ler og skyter inn at det er en sammenknytning mellom forskjellige typer “nørds”, og at det er mye overlapp. Visstnok ble anime-miljøet startet på en furry-konvensjon. Pit beskriver at han tror at «man vil finne furries ganske mange steder, bare ikke så fremtredende».



På bildet: Atrox. Foto: Anne Agdestein. Fra intervjuet.

IT-furries og VR-chat

For, selv om mange assosierer furries med den ikoniske fursuiten: de store lodne pelsdraktene som kan minne om maskotdrakter, så er det faktisk kun et ytterst fåtall som eier en slik drakt. Ikke bare er det svært kostbart, men det er heller ikke et mål for alle å eie en slik. Majoriteten av furries lager såkalte “fursonas”, som er et slags antropomorf alter ego, men disse karakterene kan representeres gjennom mange andre måter enn de fysiske kostymene, for eksempel gjennom kunst, eller som en avatar på nett. Takket være alle furrisene innenfor STEM-feltet: «Det er så mange IT-furs», så kan man blant annet bygge avatarer på VR-chat med full-body-tracking.

«Det er så mange IT-furs»

Pit forteller at han har identifisert seg som en

furry over halve livet hans, men at det ikke var før han flyttet til Trondheim og valgte å bli med i det lokale furry-miljøet, han så sin første suit. Interessen for kunsten kan nemlig manifestere seg på mange ulike måter, om det så er å være med i forum, lage eller kjøpe kunst, gå i suit, eller «løpe rundt, og hopper rundt som en gærning i VR-chat»

Vokst opp på internett

Felles for mange av furriesene Phase kjenner, er at de «i stor grad har vært på internett når de har vokst opp», og slik blitt introdusert for kunsten og fellesskapet. Både Dorve og Pit, ble introdusert til fandomen på denne måten, helt tilbake til 2006. Det var ikke før i 2009 at Dorve fant ut at det fantes et norsk forum, og ble en del av dette. Gjennom forumet ble det arrangert et treff i Trondheim, hvor han blant annet møtte Atrox for første gang. For samtlige av informantene har interessen utviklet seg på liknende måte: først alene på internett, og deretter i et fellesskap i forum og i virkeligheten.



På bildet: Phase. Foto: Dorve Rimfjord. Private bilder.



Gruppebilde fra intervjuet. Fra venstre: Siggie, Dorve, Atrox og Phase. Foto: Anne Agdestein.

Ingen opptakskrav

For å unngå bots og nett-troll, så er de fleste av netverkene furrisene prater på innenfor lukkede grupper, særlig på Telegram: «Det er hackere, russere og furries som bruker Telegram». I samtalegruppen for furries i Trøndelag er det rundt 150 medlemmer. Man må gjerne ha en spesifikk kontaktperson for å komme inn, men det er ingen spesifikke “opptakskrav” for å få innpass i miljøet annet enn at du er snill, grei og aksepterende for mangfold.

«Det er hackere, russere og furries som bruker Telegram»

For Dorve er det særlig viktig å være påpasselig med at folk skal trives, og ikke føle seg “skvist” ut. Selv har han opplevd hvordan det er å være på den andre siden av det sosiale fellesskapet: «Mange som vokste opp på nettet, gjorde kanskje det, fordi man slet med å få innpass under andre omstendigheter. Det gjorde hvertfall jeg selv, og hadde ikke en veldig hyggelig barndom rent sosialt sett. Så jeg trakk jo mer og mer mot rare hobbyer og whatnot. Da fant jeg ut hvor lett det var å bli venner med folk som var så utrolig mye triveligere enn alt annet av folk jeg hadde vært borti».

Sosial juksekode

Det sosiale miljøet, og fellesskapet i fandomen, er et gjentakende tema i samtalen. Det at fandomen i stor grad er online, gjør det enkelt å komme i kontakt med folk på tvers av by og land: «Du har en sofa å sove på, nesten hvor som helst du reiser i verden». De beskriver tilhørigheten til fandomen som en slags sosial juksekode: Allerede før Pit flyttet til

Trondheim, var han i kontakt med folk som bodde i byen, og som han kunne møte.

«Du har en sofa å sove på, nesten hvor som helst du reiser i verden»

Selve miljøet beskrives som trivelig, velkomment og åpent, hvor det ikke spiller noen rolle hvem du er, og hva du gjør. Det er sjeldent jengen møtes for å snakke om furries, og informantene mimrer tilbake til kaketreff, “ribbenes herre”-maraton og andre festligheter. Phase legger ikke skjul på at han ofte har tenkt at det å bli en del av fandomen, har vært et av de beste valgene han har tatt i livet: «Jeg har endt opp med å få så mange venner som man er nær med, og som man kan snakke med om alt mulig rart».

Til dette fortsetter Atrox med å fortelle at hun og Phase giftet seg i august, og møttes via dette miljøet. I bryllupet deres hadde de invitert rundt førti mennesker fra miljøet: «Jeg vil ikke kalle det for førti venner og bekjente, men for førti venner».



På bildet: Atrox og Phase. Foto: Siggie. Private bilder.

Tilhørighet

Pit forteller at han tror at veldig mye av grunnen til at folk blir en del av dette miljøet, har med tilhørighet å gjøre: «Det er ikke alle som er hundre prosent fokusert på kunst heller, men som er med fordi det er et veldig fint sted å være». Selv var han ikke særlig aktiv “offline”, før han deltok på en av de såkalte konvensjonene. På furry konvensjoner, får man mulighet til å møte furries fra hele landet, og ofte også fra andre land. Disse tilstemningene varer gjerne i et par dager, og er fylt med ulike eveneter. Samtlige av informantene, beskriver deres første konvensjon med stor eufori [Atrox og Dorve viser entusiastisk frem hettegensere med Furway logo].

Pit, som beskriver seg selv som litt privat, forteller at det var en veldig sterk opplevelse å nærmest for første gang kunne fullt uttrykke seg og leve i det. Siggies første opplevelse var på Nordicfuzzcon i Malmö i 2020, én uke etter at han hadde blitt introdusert for miljøet for første gang: «Det var en skikkelig wow-opplevelse. Alle de sosiale normene du har, som har holdt deg litt på plass, eksisterte ikke. Det var ingen som brydde seg om det, og det var så befriende, deilig og behagelig», «En ferie fra virkeligheten», skyter Dorve inn i forlengelse av dette.

«Alle de sosiale normene du har, som har holdt deg litt på plass, eksisterte ikke»

Men, til tross for at konvensjonene er et sted hvor man kan leve utenfor samfunnet tidvis begrensede rammeverk, betyr ikke dette at konvensjonene er



Gruppebilde fra Furway 2022. Foto: Bitwolf. *Private bilder.*

et sted for uhemmet atferd. Informantene forteller om konvensjoner hvor ordføreren har ønsket dem velkommen og det står skilt i butikkvinduene som ønsker furrisene farvel og velkommen tilbake til neste år: «Deter ikke noe rølp, og alle oppfører seg, er høflige og greie. Furries er utrolig “well-behaved».

Post-con-depression

Informantene introduserer begrepet: Post-con-depression, som brukes om tilstanden man kan oppleve i etterkant av en furry-konvensjon: «Det er så mange fine mennesker, og man har det så fint ... også går du på et fly ... og er tilbake i bankjobben din.» Atrox illustrerer det slik: «I hverdagen, så har du på deg en maske for å passe inn, men så drar du på en konvensjon, og da kan du slippe masken og bli akseptert».

«I hverdagen, så har du på deg en maske for å passe inn, men så drar du på en konvensjon, og da kan du slippe masken og bli akseptert»

Ironisk nok, er det nok slik for mange at det først er når masken er på, at masken kan falle: «Det er mange, som hvis de får på seg en fursuit ... når de får den på, så er det nesten som en elektrisk opplevelse. Da tør de å være en person som de ellers ikke ville vært». Phase forteller at det er masse folk, særlig i cosplay-kulturen, som har sosial angst, eller som er litt sjenerte, og som er en helt annen person når de får på seg kostymet.

“Neurospicy”

For, i furry-miljøet har det ingenting å si om du er litt “neurospicy”, som Phase så fint kaller det, er skeiv, eller på andre måter skiller deg ut. Jeg spør om de tror at det er fellesnevner for mange som er med i miljøet, at man har følt seg utenfor på en eller annen måte, for så å finne et miljø hvor det er lov å være annerledes. Til dette svarer Phase at det nok er en faktor, men at han vil tro at det var mer fremtredende 10-20 år tilbake i tid, og at det i dag trolig er flere som kommer inn i miljøet bare fordi det faller dem naturlig, og at ungdom i dag generelt er mye på internett og finner ulike grupper. Dorve ler og mimrer tilbake til bildecompilations fra 2007 med “my chemical romance og triste ulver”. Phase understreker at det ikke er noen krav å være på spekteret, eller noe annet, men at det definitivt er en faktor der: «Det handler mye om å være aksepterende for at folk er forskjellige».

«Det handler mye om å være aksepterende for at folk er forskjellige»



På bildet: Siggie. Foto: Dorve Rimfjord. *Private bilder.*

“Ut” å hetse på furries

Det er derimot ikke alle som er like aksepterende for at folk er annerledes fra seg selv. Jeg spør om de har opplevd mye negativitet og fordømmelser fra andre. Informantene forteller at det i større grad har vært en trend å hetse online før, og at det virker som folk er lei av å hetse på furries. Likevel, er det definitivt fremdeles de som har sterke meninger, og den lille frykten for at man kan treffe en som har utagerende, sterke meninger, kan føre

til at det ikke er alle som er så åpne om interessen sin, «På samme måte som at folk ikke er så åpne om mange ting som ikke nødvendigvis er like A4»



På bildet: Dorve Rimfjord. Foto: Siggie. *Private bilder.*

Pit forteller at han trolig er den av dem som er lengst inn i “furry-skapet”: «Jeg jobber også innenfor finans, der det er veldig sterke fordommer. Det er ikke så gunstig for meg å komme frem og være veldig annerledes på noen som helst måte». Mange av informantene kan relatere til frykten over å skulle åpne seg om interessen til andre som er utenfor miljøet, men forteller heldigvis at det har gått veldig bra når de først har gjort det: «Jeg husker at vi satt i kantinen mot slutten av arbeidsdagen, også ble vi sittende til etter arbeidsdagen var ferdig, fordi de var så interessert i å høre».

Til tross for at enkelte av dem har opplevd noen slengbemerkinger fra andre, forteller de at dette er sjeldent, og ingenting i forhold til all positiviteten de møter. Særlig når de går i 17.mai-toget opplever de mye positivitet: «Folk blir så entusiastiske og jubler, ungene vil ha high fives, og folk vil ha klemmer og bilder», «Det er en skikkelig endorfin-boost, en lykke-boost, å gjøre det».

«Folk blir så entusiastiske og jubler, ungene vil ha high fives, og folk vil ha klemmer og bilder»

Så, ikke vær redd for å spørre en furry om en god og varm klem, men husk å be om samtykke først, det er nemlig ikke spesielt godt utsyn fra innsiden av et furry-hode.

«Quattro Formaggio» - en historie om å ikke helt passe inn i samfunnets rammer

Husker du sist gang du hadde det moro?
Sånn veldig moro, sånn ordentlig, skikkelig, satans «dette er er så gøy men vi kan ikke si det til NOEN!!!» moro?

Alle har jo hatt det så gøy hvertfall 4-5 ganger? Right?

I det minste?

Skjerp deg a, har du ikke hatt det moro før eller?

Har du aldri tatt en salto på en trampoline før?

Har du aldri runda midtstoppern og chippa keepern eller?

Har du aldri tatt bomba fra 20 meter eller?

Har du aldri sykla ned en bakke du VET er for bratt, men du gjør det likevel

Fordi sommern er her og da sier du bare at «skolen kan brenne!»

Har du aldri trosset frykten og spurt noen om å danse på ballet i åttende?

Til tross for at det ikke er lenge siden guttelus og jentelus var en greie?

Har du aldri kasta noen egg eller femti på nabo huset en sen Halloween-kveld?

Jada, jeg vet jeg ikke skulle gjort det, og jada «mamma», jeg hadde ikke gjort det igjen

Men fy faen så moro det var der og da da.

Og kline noen frittstående fritt inn i vinduet ved soverommet deres.

Også beine hjem igjen til Peders hus, han var alene hjemme sant, så vi kunne gjemme oss der

Det måtte vi jo

Fordi dem ringte jo SNUTEN!

Snuten var på vei til oss,

Og vi gjorde oss klar til å sloss, faen heller

Sa ting som at vi er for unge for fengsel

Vi burde jo tenkt at vi er for unge for lengsel

For unge til å forstå

hva lengsel

virkelig

er

MEN nok om det da,

Vi har det jo tross alt jævla lowkey helvetes MORO!

L til purken, en W til oss

Jeg klarer ikke å huske om purken faktisk kom,

Om de var sinte på oss, gav oss en advarsel kanskje

Vi skrek sikkert «Politibrutalitet»!

Men jeg sleit jo med R-én på den tiden, så jeg må ha ropt noe ala «Skjejp deje da jævla pujkefaen! Politibrutalitet!»

Det beste er jo dagen derpå, når jeg sa til alle som ville høre at jeg møtte purken igår, men at «det gåj bja nå, pujken vakke noe foj oss».

Også går jo den tankegangen videre da, at purken ikke er noe for oss, at vi trenger å jage den highen så jævlig, fordi jeg vil jo ha det så lowkey jævla SINNSYKT moro igjen, fordi det er jo det man burde leve for her i byen, litt fuckings moro ikke sant

Hva er så galt med det da?!

Muttern sier kjærlighet

Fattern sier karriere og økonomisk stabilitet

Bruttern sier «skjerp deg», ikke no mer ikke no mindre

Line sier «Jeg er her for deg», men hva faen er det det liksom skal bety sånn egentlig?

Jeg skjønner jo dem ikke mener det, jeg skjønner jo det bare er no tull, ikke sant?

Hvis hun hadde vært her for meg kunne hun jo ringt da, eller banka på!



Men det går fint det, livet går videre og alt det der, og det er jo ikke no problem

Så hvorfor skal jeg bry meg om hva folk tenker, eller hva folk sier,

Jeg bare fortsetter å tenke det jeg tenker og si det jeg sier.

Og vi fortsatte å jage den highen, å finne tilbake til det øyeblikket, hvor man har det så jævla moro at man ikke kan si det til noen. Fordi det er så moro at ingen hadde forstått.

Jeg og Peder pleide å si «quattro formaggio» hver gang vi gjorde no kødd

For ingen annen grunn enn at vi syntes det var jævla lættis

Lættis å late som at man er en ekte italiener, ikke sant

«Quattro formaggio» før vi pælma vårt første egg

«Quattro formaggio» før vi skulka skolen første gang

«Quattro formaggio» før vi drakk vår første øl

«Quattro formaggio» før vi tente vår første joint

«Quattro formaggio» før vi tok vår første linje

«Quattro formaggio» da vi satt første sprøyte.

Men når jeg sa «Quattro formaggio, kommer til å savne deg» i begravelsen

Da var det ingen som lo. Bare så på meg med et sånt skikkelig rart blikk.

Men ingen kjente jo han som jeg gjorde.

Selv ikke familien hans.

Så hvorfor føler de at det er lov å dømme sånn?

Hvorfor føler de at de kan stirre på meg med det blikket der?

Burde de ikke heller være litt glad noen kjente han så godt i det hele tatt?

At han var elsket og satt pris på?

At vi hadde hatt det veldig moro sammen?

Istedet for å se på meg slik de gjorde, mens de tror at jeg ikke skjønner at de ser på andre ting

På at dressen er noen størrelser for stor, eller at tenna er litt rare, eller at håret er litt slitt,

Fordi alt de legger merke til med meg, legger jeg merke til selv, daglig.

Det kjipeste med lengsel, vet dere hva det er?

Det kjipeste med lengsel er at

Hver bar

Hvert gatekjøkken

Hvert gatehjørne, nærmest

Alle de morsomste TV-programmene

Som Første Date, Paradise og Danskebåten

De minner deg bare om det du har tapt

Og jeg går fra å ha det lowkey moro til highkey kjøpt, egentlig.

Det hender jeg lener meg litt tilbake og lurar på hvorfor det ble sånn som dette

Jeg husker fragmentene, den tankegangen om å jage noe større enn seg selv,

De beste opplevelsene, den største underholdningen.

Jeg tror kanskje vi mistet hverandre litt på veien. Mulig det.

Men jeg skulle ønske jeg spurte noen om hvordan det er å savne, også.

Om hvordan man dealer med lengsel.

Fordi jeg dealer faen ikke med det ikke sant,

Jeg bare bløffer

Jeg bare bløffer

Jeg bare bløffer

Jeg bare bløffer, jeg mener det

Hvordan kan jeg deale når jeg er helt alene?

Hvordan kan jeg deale helt alene?

Uansett, jeg hadde det lowkey jævla moro igår.

Vil dere høre om det?



Tekst: Johannes Holmberg Wike
Design og illustrasjon: Hannah Dybvand

Rammer i en rammemesters liv

De fleste har noe hengende på veggen, men som fattig student, er det urealistisk at alle samfundets semesterplakater smykkes av en spesialtilpasset ramme. Jeg har hittil vandret forbi alle rammeverksteder forundret, i mangel på en grunn til å ta steget inn døra. Da “rammer” ble valgt til tema for utgaven, ble derimot en grunn servert til meg på et sølvfat. Jeg kunne oppleve rammeverkstedenes verden, ikke som kunde, men detektiv, og slik avdekke alt jeg har lurt på om rammers rolle i en rammemesters liv.

Rammeverkstedet

Mitt første besøk er hos Rammeverkstedet i Midtbyen, hvor jeg blir varmt tatt imot av **Ingrid Abelsen**. Hun synes det er spennende at jeg er nysjerrig på akkurat rammeverksteder, og tilbyr meg en stol å sitte på imens vi prater.

Ingrid kom inn i rammefaget via sin onkel som eier dette verkstedet, og har slik levd med en nysjerrighet, allerede før hun startet i jobben. Dette gjorde hun ikke før etter hun hadde begynt på universitetet. Hun fant raskt glede i det varierte og fysiske arbeidet, og trives med den daglige utfordringen det er å finne perfekte løsninger for kundene, som ofte kommer med bestemte og enkle ideer. Det er her hennes kreativite side får skinne, da hun ved å foreslå uventede måter å ramme inn både kunst og gjenstander, kan gjøre kundene enda mer fornøyd enn de hadde sett for seg å bli.

Men det er ikke bare det vanlige som settes bak glass og list hos Ingrid. Hun forteller om et av hennes merkeligste innrammingsopppdrag, en tortillalefse. Alle på verkstedet hadde lenge vegret seg for å prøve, da de fryktet den skulle knekke i prosessen. Men med både nerver og forsiktighet, klarte hun å ramme den inn uten skader. Hvordan lefsa har klart seg etterpå, er derimot et mysterium hun ikke har svaret på.

Rammer i livet til Ingrid

Selv om jobben er å gi andre fysiske rammer rundt deres dyrebare minner og eiendeler, er Ingrids hverdagsliv ikke strengt innrammet på samme vis.

- Det er egentlig lite rammer i livet mitt ellers, ironisk nok, forteller hun.

Dere skal nå få være med på besøk til tre ulike rammeverksteder. På reisen har jeg også plukket opp noen tips jeg ønsker å dele, både om pynting i hjemmet og i sjelens indre. Jeg har møtt menneskesjeler med kjærlighet, både for det utenfor og innenfor rammene. Rammeverkstedenes verden viser seg å være enda mer mystisk og livlig enn jeg forestilte meg, og jeg skal nå spre budskapet til dere lesere.

PS: Alle portretter er innrammet med vedkommendes favorittramme



– Jeg er nok godt innenfor samfunnets rammer, sier Ingrid. Hun mener livet både på jobb og hjemme er i tråd med forventningene samfunnet har til en som henne.

Det Ingrid er mest redd for å bli rammet av, er sykdom eller kjedsomhet. Det er kanskje derfor hun liker det varierte livet i verkstedet så godt.

Rammet av latter

Til slutt hopper vi over til noen spørsmål som kanskje sjelden dukker opp i samtaler om rammeverksteder, hvor Ingrid heldigvis umiddelbart er med på den tørre humoren min.

Ramsløk eller vårløk?

– Jeg må jo si ramsløk.

Har du noen gang blitt framet?

– Ja! På Secret Hitler.

Har du planer for neste Ramadan?

Dette spørsmålet får henne til å le enda mer, men til slutt får hun også formulert et svar.

– Jeg har nok ikke det, men det er et sykt lettis spørsmål.

Ingrids tips til rammer i livet: “Vær innrammet inn av fine folk.”

RAMM

Neste intervju finner sted hos RAMM på solsiden, og der møter jeg **Stig Gjerstadli**. Hans vei inn i jobben er litt unik. Stig er opprinnelig grafisk designer, men etter flere år bak dataskjermen (og i likhet med oss i Synapsen: mye nærkontakt med humørsyke adobe-programmer) opplevde han ikke lengre den samme gnisten av arbeidet, som også er i en bransje han mener opplever en viss inflasjon. Da muligheten til en stilling som rammemaker bød seg gjennom et bekjentskap med sjefen hos RAMM, grep han sjansen og byttet jobb. Opprinnelig tenkte han bare å jobbe i verkstedet, men for å bli ansatt måtte han også ta på seg en rolle i butikken. Idag har han derimot stor glede også av den sosiale delen av jobben, der han møter et mangfold av mennesker. Han forteller inspirert om hvordan han utfordrer kundene til å se forbi klassiske valge som eik eller svart ramme, og heller utforske mer kreative muligheter.

For Stig er det flere aspekter som gjør jobben meningsfull. Når han blir spurt om å ramse opp de tre beste tingene, trekker han raskt frem det praktiske håndverket som en viktig faktor. Å jobbe med hendene og skape noe fysisk, gir en tilfredsstillende grafisk design ikke kan matche. Han er idag veldig glad for at han våget å bytte jobb, men driver fortsatt også med den kreative delen av sin tidligere profesjon, gjennom et eget firma hvor han ikke lengre alene står ansvarlig for selve utførelsesdelen av designjobben. Han påpeker også hvor privilegert han føler seg som får se så utrolig mye vakker kunst på nært hold, mer enn de fleste andre yrker i løpet av en dag.

Når vi kommer til hva som er “for teit” til å ramme inn, er svaret enkelt og greit:

– Det er ingen ting som er for rart for RAMM.

Stig har jobbet med alt mulig rart, og et av de mest unike oppdragene han kan nevne, er en bit av den originale Kon-Tiki som nå ligger i verkstedet. Han deler også andre oppdrag, men med stor respekt

Avslutningsvis uttrykker hun dyp takknemlighet for den oppløftende samtalen, særlig de nye måtene å benytte ordet “ramme”. Når jeg går videre har jeg en god følelse, og økt tro på at denne bransjen faktisk skjuler mye uoppdaget visdom.

Hvilken type oppheng er best for å sikre at et tungt innrammet bilde ikke ramler ned?

Det beste er såkalt fastoppheng, en vaier som er godt festet på begge sider av rammen. Det er også viktig at spikeren vaieren henger på står skrått inn i veggen, ikke rett inn. Hvis bildet er veldig bredt kan man gjerne bruke 2 spikre.



for kundenes tillit, ber han om å holde de mest kuriøse forespørselene mellom oss to.

Rammer i livet til Stig

Selv om jobben til Stig er å sette ting i rammer, er dette ikke noe han mener å ha gjort spesielt mye i livet ellers. Den viktigste formen for innramming han trekker frem i denne sammenheng, er rollen som far, og ansvaret som følger med å ha barn. Ellers lever han, i følge seg selv, innenfor samfunnets rammer - men uten å nødvendigvis være enig i absolutt alt de representerer.

Spørsmålet om det verste Stig kan forestille seg å rammes av, krever ingen betenkningstid, det er kreft.

Rammet av raushet

Etter forhøret, tar Stig meg med en tur rundt på verkstedet. Han tilbyr meg i tillegg å beholde blyanten jeg fikk låne for å notere med da jeg først kom. Også han er raus med latteren sin mot slutten.

Ramsløk eller vårløk?

– Vårløk, men ramsløk i suppe når det er i sesong.

Stigs tips til rammer i livet:

“Ikke ha så mye av dem. Tenk utenfor rammene!”

Bakklandet Ramme og Kunst

Når jeg ankommer Bakklandet Ramme og Kunst, er det allerede en avslappet stemning. Verkstedet deler resepsjon med galleriet, men etter å ha navigert en labyrint av bakdører, møter jeg to damer i det rammedfylte verkstedet. De er akkurat i ferd med å ta lunsj på et bord gjemt i hjørnet. De to rammedamene **Monica Svorstøl** (venstre) og **Elin Krogstad** (høyre), inviterer meg til bords, forundret over hva jeg lurte på. Det er tydelig at damene har god kjemi, både seg imellom og med kundene, og de snakker livlig i munnen på hverandre under hele samtalen.

Monicas interesse for kunst og håndverk har eksistert så lenge hun husker. Etter kunstlinjen på videregående, førte skjebnen henne, for ca 30 år siden nå, inn i rammemakerfaget. Flere bekjente mente hun var perfekt for den åpne stillingen på et lokalt rammeverksted, og det viste hun seg også å være. Hun tok senere en pause fra bransjen, hvor hun studerte kunstvitenskap og drev med fotografi i Nord-Norge, før hun for 10 år siden flyttet til Trondheim. Her kom hun tilfeldigvis i kontakt med noen på et galleri, som raskt uttalte at de visste akkurat hvor hun skulle jobbe. Hun endte slik opp på Bakklandet Ramme og Kunst, hvor hun har blitt værende siden.

Elin har på sin side alltid hatt ramme-faget i blodet. – Faren min var glassmester og drev også med innramming, så jeg har jobbet med rammer helt siden jeg var 16 år, forteller hun. Lidenskapen for faget har vedvart, og hun har til og med konkurrert i NM i innramming, en prestasjon få kan skryte av.

Har du noen gang blitt framet?

Det har han ikke, men viser bakgrunnsbildet på verkstedets PC, en kanin med teksten: “*Who Framed Roger Rabbit?*”.

Har du planer for neste Ramadan?

– Nei, har ikke tenkt på det som en ramme-referanse før, men vi har faktisk snakket en del om det her. Han sier de kanskje skal få til en markering, og tar med seg ordspillet videre med en latter.



Når jeg spør hva de liker best med jobben, svarer begge raskt at det er de gode kollegaene som står for den største gleden. Å jobbe praktisk og kreativt i godt selskap gir dem stor glede, og de understreker hvor varierte arbeidsdagene er.

Det er mye humor i arbeidshverdagen til denne duoen. Jeg får se en rekke bilder de har tatt, hvor klærne deres tilfeldigvis matcher kunstverk de mottar for innrammingsoppdrag.

– Det skjer mye oftere enn du skulle tro, ler de med og blar gjennom bilde etter bilde hvor jeg kan bekrefte en påfallende god matchprosent. Jeg føler på en kobling mellom det inni rammene, og dem som stenger det inne, som jeg ikke helt kan forklare.

For første gang treffer jeg en rammemaker som mener det finnes oppdrag som er for teite.

– Det eneste jeg synes er teit, er når folk kommer med Ikea-rammer, sier Monica. Ellers er det rom for alt man ønsker å bevare i deres verksted. Hvis det allikevel ikke får plass gjennom døra, tilbyr disse damene å reise ut for innramming på stedet. Monica mimrer tilbake til en kunde som elsket den gamle bilen sin så mye at han fikk rattet rammet inn når han måtte kvitte seg med resten. Elin forteller at hun rammet inn Nirvana-babyen (kjent fra albumcoveret), men med en egen vri: foran bildet var det et akvarium med en fiskestang montert og en hengende mynt. Et krevende, men morsomt prosjekt, som beviste at selv vann (en rammemakers kanskje største fiende), kunne håndteres.

Rammer i livene til Monica og Elin

Damene trekker frem viktigheten av balanse mellom jobb og fritid, men forteller også at det finnes rammer i deres daglige rutiner. Med dette utsagnet mener de for eksempel tidsrammer. Verkstedet har fast arbeidstid, og de står opp til samme tid hver dag, men utenfor jobb engasjerer de seg også i aktiviteter med visse tidsrammer. Monica går på kunstutstillinger med gitte åpningstider, og Elin spiller musikk, hvor tilhørere i alle fall forventer rammer.

Når jeg spør om de lever strengt innenfor samfunnets rammer, trekker de først på skuldrene. – Vi følger loven i alle fall, og kjøper alltid bussbillett, sier de. De er også enige med meg om at de i større grad enn samfunnet legger opp til, drives av kreativiteten både i jobben og på fritiden. – Denne rammedama er også sammen med en dame, legger Monica til med et smil.

Duoen er samstemte når det gjelder hva de mest frykter å rammes av. Elin beskriver det å bli rammet av noe uhelbredelig som hennes verste skjebne: “Mye kan ordne seg, men det som ikke kan det, er det verste.” Monica er enig i dette, og nevner også frykten for å miste samboeren sin.

Monica og Elin sine tips til rammer i livet:

“Fjern så mye stress som mulig fra hverdagen, og sørg for å ha mer inntekter enn utgifter, så du faktisk får friheten til å leve slik du ønsker.”
“Omgi deg med positive mennesker, som lar deg være den du er.”

Rammet av visdomsfull moro

Da jeg først kommer til dette intervjuet forventer jeg ikke å bli sittende særlig lenge. Dette viser seg derimot ikke å stemme. Lidenskapen og erfaringene disse rammedamene gledelig deler er både faglige, visdomsfulle og morsomme. Når jeg går derfra har jeg plutselig mistet mye mer tid enn forventet, men samtidig fått massevis av visdom og livsgnist med meg hjem. Det er såvidt jeg rekker stille de siste spørsmålene mine.

Ramsløk eller vårløk?

– Vårløk, det passer jo til alt, svarer de. Ramsløk er de derimot enige om at er litt vel spesielt.

Har dere noen gang blitt framet?

Her forteller de meg om en arbeidsmessig utfordring som muligens kvalifiserer. Av og til blir de feilaktig ansvarliggjort når de kutter rammer etter mål gitt i en bestilling, men under monteringen oppdager at målene ikke skaper en ramme som passer bildet. De har også en vegg med utklipp av overskrifter som inneholder navnene til ulike ansatte.

Fakta:

Monica får kjeft

Har dere planer for neste Ramadan?

Her bryter begge ut i latter. De har heller aldri tenkt på ramme-referansen i ordet. Etter litt betenkningstid foreslår de å tenne lys i rammelenka – en lenke lagd av rammer med en lyslenke festet til seg. Denne tenner de vanligvis bare under julefeiringen, men kanskje tradisjonen nå er i ferd med å endre seg?

Når jeg skal gå, spør de om å få to eksemplarer av ramme-utgaven til Synapsen.

– Slik at vi kan lese en og ramme inn den andre! forklarer de lurt. Om de mener alvor vet jeg ikke sikkert, men med det avslutter vi med et snev av humor, akkurat slik som deres arbeidshverdag ser ut til å være.

MINDFULNESS

GJESTESPALTE

For alle. Når som helst, hvor som helst.

Gjesteskrivent: Joakim Nesheim Design: Kristine Vikane

01

Bli sittende, rett deg opp i ryggen og lukk øynene.

02

Legg merke til pusten: Hvor merker du den best? I nesetippen, brystet, magen eller et annet sted? Fokuser på dette punktet i ca. ett minutt.

03

Hvis tankene vandrer, bring oppmerksomheten rolig tilbake til pusten; uten å dømme deg selv.

ØVELSE GJØR MESTER

Når du åpner øynene dine igjen og opplever at verden kommer strømmende inn gjennom synet, legger du merke til at dette også er en del av sinnet? Det du ser, hører, smaker, føler og tenker dukker rett og slett bare opp i sinnet ditt, der du er. Utrolig, ikke sant? Se om du kanskje klarer, i løpet av dagens skiftende øyeblikk, å innse at den helheten som sinnet ditt utgjør, kun er din opplevelse av verden. Kvaliteten på resten av dagen din er fullstendig avhengig av kvaliteten på sinnet ditt. Ditt sinn vil være sterkt påvirket av dine reaksjoner, din bedømmelse, din misnøye eller tilfredshet med den. Se om du kan huske på dette. Kanskje du klarer å begrense unødvendig reaktivitet bare ved å være mer oppmerksom på det som foregår. Det er en glede å trene med deg. Takk!



"You are not controlling the storm, and you are not lost in it. You are the storm."
- Sam Harris

MINDFULNESS

er en egenskap. Denne egenskapen beskrives som et oppmerksomt og ikke-dømmende nærvær i øyeblikket; uavhengig av tid og sted.

Sigismund er frustrert og blir oppslukt i en hel rekke tanker. Tankespiralen løper løpsk. Sigismund oppdager dette ved et mer oppmerksomt og ikke-dømmende nærvær. Dette hjelper Sigismund med å observere frustrasjonen uten å bli dratt dypere inn i den. Sigismund er mindful.

MEDITASJON

er en øvelse som er ment å trene sinnet og skape ro.

Sigismund setter av 10 minutter hver dag der han forsøker å fokusere på pusten uten å miste fokus. Sigismund mediterer.

MINDFULNESS-MEDITASJON

er aktiv bruk av mindfulness for å styrke mindfulness-egenskapen. Dette kan gjøres ved å benytte pusten som et tanker/fokusobjekt.

I eksempelet ovenfor begrenset Sigismund frustrasjonen ved å være mindful. Videre bestemmer han seg for å styrke denne egenskapen. Han setter seg ned og forsøker å fokusere på pusten i en 5 minutters mindfulness-meditasjon. Han observerer følelser, tanker og andre sanseinntrykk som måtte forstyrre fokuset, uten å dømme det som kommer. Sigismund sin evne til å være mindful blir styrket.



HVORFOR TRENE?

Hele poenget med en mindfulnesspraksis er å dyrke positive kapasiteter som tålmodighet og aksept, samtidig som man begrenser de negative reaktive responsene som irritasjon og fornektelse. Gradvis utvikles en kapasitet for å starte på nytt, åpent og mer nysgjerrig, uavhengig av hva sinnet måtte presentere. Øyeblikket du starter på nytt i, med en mindful holdning, kan være ditt neste øyeblikk. Et slikt øyeblikk bærer ikke preg av tanker om fortid eller fremtid, nettopp fordi fortid og fremtid kun er en ide. I det øyeblikket er oppmerksomheten rettet mot den rå helhetlige opplevelsen av alt som utgjør deg, før det klusses til med forventninger, bedømmelser, kritikk, planer, reaksjoner, motiver, minner osv.

Gjennom treningen blir du bedre på å møte opplevelser uten å legge til et unødvendig lag av tanke, dom eller vurdering. Fordelene med slik trening vil kunne vise seg uavhengig av situasjonen du står ovenfor. Det er alltid rom for mer mindfulness, enten du stresser med forberedelser til eksamen eller går en rolig tur i skogen. Mye av grunnen til at vi lider mer enn nødvendig i et sinn farget av negative emosjoner (som stress, aggresjon, frustrasjon, osv.) er fordi vi lar emosjonene fremprovosere en hel rekke tanker og reaksjoner som ofte bare gjør situasjonen verre. Ved å trene opp egenskapen mindfulness, en egenskap som forsøker å romme sinnets forstyrrelser med mer tålmodighet, aksept, åpenhet, balanse, nøytralitet osv. blir mindfulness-muskelen gradvis sterkere. Hvordan det oppleves å være mer mindful er opp til hvert individuelle sinn å utforske. Det er nemlig kun du som kan navigere ditt eget sinn, så hvorfor ikke observere det litt nærmere?

Hvis du vil prøve å gjøre mindfulness-meditasjon til en vane, last gjerne ned appen Waking Up gjennom QR-koden. Jeg anbefaler å gjennomføre introduksjonskurset først. Det er også mulighet med gratis tilgang til appen dersom man søker om det. Kunne du tenke deg å diskutere dette videre? Jeg er alltid åpen for en prat. Kontakt meg gjerne på Messenger eller e-post: joaknesi@gmail.com.



Kjære P,

Det er en god stund siden vi har «sjekket inn med hverandre». Jeg innser at det kan fremstå litt å nå ut til deg via brev, spesielt i disse raske tidene vi lever i, men jeg følte at det jeg hadde på hjertet krevde noe litt mer formelt. Vi pleide jo å snakke en del før, men i det siste føler jeg at vi har driftet litt unna hverandre.

Det føles som om jeg i stor grad ønsker å forlate deg. Jeg er på konstant utkikk etter nye muligheter for å komme meg bort fra deg. På jakt etter et liv hvor du ikke er til stedet. Med øynene vent mot karrieremuligheter i andre byer, ja til og med land, i taktfast marsj unna deg og ditt. Det føles rart. For vi var jo så nære? Da vi ble kjent for 6 år siden var vi uadskillelige. Allerede da du ringte meg på Bybanen i Bergen i 2019 og fortalte meg at jeg burde flytte til Trondheim og bli kjent med deg, tenkte jeg at vi kom til å være bestevenner livet ut. Og vi var det. En god stund. Vi var på alle fester sammen, og erobret fadderuka! Vi planla juleball sammen i Arrkom, serverte øl til fulle og vordende siv inger på Kielleren, og skrev morsomme og livlige tekster sammen i Synapsen. Vi satt til og med i styret! I 7 vakre måneder var vi tilnærmet en og samme person.

Så kom Covid. Som alle andre prøvde vi å pleie vennskapet vårt, etterstrevde å møtes når vi kunne, men ting ble vanskelig. Det ble lenger og lenger mellom hver gang. Vi hadde hver vår lille indre krets, men oppdaget straks at vi ikke alltid var i hverandres. Jeg sluttet i vervene mine. Du ble igjen, men med mange jeg ikke kjente. Jeg begynte å henge litt med ISFIT, og etter hvert Samfundet, og vi sluttet å gå på de samme tingene. Ble det litt bittert mellom oss? Når jeg ser tilbake på det nå, er jeg usikker. Hva var det egentlig som drev oss unna hverandre?

I klinikkperioden mistet vi helt kontakt, og jeg innrømmer at det var i største grad var min feil. Alvoret meldte seg i form av pasientansvar og ukentlig planlegging av behandling, i tillegg til en haug med undervisning. Du hadde det liksom så

gøy, og jeg var så opptatt. Jeg tenkte at fokuset ditt på moro var noe barnslig, i skyggen av det fjellet av arbeid som ventet meg. Festene du arrangerte, foredragene du holdt, og de nye vennene dine – alt virket så fjernt. En del av meg savnet deg, og gjør det fortsatt.

Så nå er ting bare rart. Vi sees fra tid til annen. I gangene på Dragvoll, av og til i forelesning, her og der. Samtidig gleder jeg meg veldig til å se deg i finstasen 8 november. Det er nostalgisk det! Så det jeg har innsett her, er at ting ikke nødvendigvis er fint eller bra fordi det varer for alltid. Det er fint fordi det er fint. Tiden vi tilbragte sammen vil for alltid være spesiell. Uansett hvor jeg skal videre i verden, så vil jeg aldri glemme deg.

Din, for evig og alltid,
Lars-Martin

Gjesteskribent: Lars-Martin Hammer
Design: Mabel Ward

Synapsens ramme-Quiz

- I. Med hvilken sang vant Nicolai Ramm MGPjr i 2002?
2. Hvor mange gram veier en sekser med Dahls pils?
3. I hvilken norsk by finner man utsiktspunktet Rampestreken?
4. Til årets TV-aksjon, hadde Frank Løke fått rammet inn en gjenstand som han auksjonerte bort. Hva var dette, og hvor mye gikk den for?
5. Hva heter Morten Ramms prisvinnende likør?
6. I hvilken by ble heavy metal-bandet Rammstein dannet?
7. Hvem ble Lincoln Burrows *framed* for å ha drept i Prison Break?
8. Hvor mange meter høy er verdens høyeste pyramide?
9. Hvordan går Carmamelldansen? (vis)
10. En av Ramóns mest kjente sanger har en spesiell dag som tittel. Hvilken dag/sang er dette?
- II. William Shakespeare regnes som verdenslitteraturens største dramatiker. Hva het hans kone?
12. Hvor lenge varer ramadan?
13. Historiens dyreste innrammede kunstverk ble solgt for 450 millioner dollar i 2017. Hvilket bilde var dette?
14. De første trampolinene ble laget av amerikanske turnere av et spesielt type overskuddmateriell. Hva slags materialer var dette?
15. Hvilken rett utgjorde det første japanske måltidet som ble spist i verdensrommet?



Tekst og design: Emilie Arnesen Vik

1) Paybacktime, 2) 12000gram, 3) Åndalsnes, 4) En potetgullpose fra Mount Everest, 75 000 kt, 5) dRMM, 6) Berlin, 7) Visepres-identens bror, Terrence Steadman, 8) 139 meter, 9) Søk opp, 10) 17. mai, 11) Anne Hathaway, 12) En måned/inn til 30 dager, 13) Leonar-

do da Vincis Salvator Mundi, 14) Millitære fallskjermner og metallflåter, 15) Ramen

Er du også utenfo

r rammen?

Kontakt oss på:
avis.psykologsjen@gmail.com
eller
facebook.com/synapsenavis

S

