

SYNAPSEN

KUTTER
KOSTNADER

Marx
«...men du vil
allikevel se på
dette kjøper den»
1818-1883»

Hva er kapitalisme?
«Kapitalisme er et økonomisk system basert på at økonomiske virksomheter organiseres av kapitaliere som benytter sin kapital til å anskaffe produksjonsmidler og råvarer og så videre. I tillegg til å levere arbeidstakere som kompensasjon for å benytte

Det er kjempe
tøft, sylv!
så vidt velde tæst.

LURAR PÅ KOR
MYKE DET SKAL
HA FOR PEN?

VINSMAKING

sløsing?

BEZOS

MINDRE Å RUTTE MED

-1000kr
-100
-100

Det er tre år
siden jeg sist var
hos en frisør.

KLASSE

Trump

Prisene vil øke

FOLK ER MISFORNØYD
CARSTEN, DE SVAR HOS
DE FIKK NOK VALD FOR
PENGA

pay? SKITT
Kritikk tilstand

Den økende
ulikheten i Norge

Kjøpekrafta vil gå ned

Konkurs



Synapsen

Tidsskriftet til Psykolosjen,
Linjeforeningen for profesjonsstudiet
i psykologi

Redaktør

Emilie Arnesen Vik

Forside

Hannah Dybvand

Redaksjonen

Anne Agdestein
Johanna Brandtzæg Boll
Hannah Dybvand
Runa Brekke Espedal
Anine Foss
Malin Felicia Kvalvik
Tora Sylten Stokland
Gunnar Sannan
Emilie Arnesen Vik
Mabel Natali Lerum Ward
Johannes William Holmberg Wike

Kontakt:

avis.psykolosjen@gmail.com
psykolosjen.com/avis
facebook.com/synapsen
instagram.com/synapsen.psykolosjen

Trykk

NTNU Grafisk senter

Dato: 27.03.25

9. årgang, #1 2025

Opplag: 300

INNHold:

Konkursguiden fra helvete	4-6
Konkurs eller kontroll	7
Konsulent eller vagabond	8-11
Studentenes bekjennelser	12-13
Skal, skall ikke	14-16
Dunkel onkel	17
Go with the flow and don't always know	18-19
Snøkløkker	20
Når verden går konkurs?	21
Månen	22-23
Gjestespalte	24-28
Prøv en ny hobby selv om du er blakk	29
Kryssord	30





NESTLEDER

Velkommen til årets første utgave av Synapsen! Semesteret er godt i gang – januarpausen er for lengst historie, sola har snudd, og det begynner sakte men sikkert å gå opp for oss at pensumbøkene kanskje bør åpnes snart. Om semesteret var et egg, befinner vi oss nå i selve plommen – slik var det i alle fall noen som sa til meg en gang.

Men med studentlivets gleder kommer også studentlivets realiteter: Kontoen er allerede skrapet, energien synger på siste verset, og de optimistiske nyttårsforsettene gikk opp i røyk raskere enn du rakk å si “eksamenstid”. Og storstipendet du skulle fordele smart utover hele våren? ... nei det snakker vi ikke om.

Det er ikke bare i studiehverdagen ting skjer fort. Etter presidentbyttet har verden rukket å bli enda mer ustabil. Inflasjon, renteøkninger og økte matvarepriser gjør det dyrt å være ung. Selv den mest bekymringsfrie fredagskvelden har blitt en økonomisk risikosport, der hver øl plutselig føles som en investering. D-vitaminmangel, pengemangel, Trondheim kommune etter ski-VM. Stemningen er kort sagt konkurs, og nettopp derfor har vi valgt konkurs som tema i Synapsens seneste utgave.

Men selv om verden kanskje oppleves kaotisk, går det heldigvis stadig fremover her i Synapsen. Vi har fått med oss to nye medlemmer – en hjertelig velkomst til Anine og Johanna! Med friskt blod og nytt pågangsmot har vi satt sammen en utgave skreddersydd som en redningspakke for alle studenter i nød. Viktig journalistikk fra Synapsen har aldri vært viktigere.

Gunnar gir deg smarte sparetips og Malin inspirerer til nye hobbyer. Anine setter ord på hvorfor den normalt så idealistiske ungdommen føler seg konkurs i møte med en verden preget av uro og konflikt. Drømmer du deg bort til varmere strøk? Da kan gjesteinnlegget vårt fra Amund ta deg med til Sør-Afrika! Vi kan også anbefale en tur til Tjuvholmen der Johannes kunne trengt litt selskap i måneskinnet. Johanna utforsker hva vi kan lære fra dem som har levd litt lengre enn oss, mens Mabel og Tora tilbyr et poetisk pusterom for drømmeren i deg. Selv prøver jeg å løse mysteriet om hvorfor sivilingeniørstudenter heller investerer i skallbekledning enn pensumbøker. Og skulle du være helt tom for ord, kan du prøve deg på Malins kryssord.

Så sett deg godt til rette, skyv bekymringene (eller fakturaen) under teppet og dykk inn i årets første utgave!

Tekst og design: Anne Agdestein

Konkursguiden fra helvete

Sliter DU med privatøkonomien? Forsvinner stipendiet i et sluk av middelmådige tema-fester og blodprisa vintage? Våkner du svett om natta av prisene på førstegangsboliger? Eller kanskje du bare er keen på penger til enda mer øl? Som profesjonell pøbel og deltids-dagdriver har jeg compilert tips til den ultimate guiden for hvordan akkurat du kan spare penger på et skralt budsjett - med minst mulig innsats! Følg disse rådene og jeg garanterer 99 problemer, men penger vil ikke være et av dem.

1. Gjenbrukskondomer

Plastposeavgiften har potensial til å ruinere enhver privatøkonomi. Den tar særlig kvelertak på allerede marginaliserte mennesker med lav planmessighet, høy impulsivitet og uheldige handlerutiner. En gjennomsnittlig student med andre ord. Heldigvis finnes det en enkel løsning! Skyll kondomer etter bruk og legg dem i jakkelomma. Bruk dem når du har glemt handlenettet på spontanhandel og du vil umiddelbart merke et mye fetere budsjett. Som bonus vil du få ekstra motivasjon til å bruke de mosegrodde kondomene du har hatt liggende i nattbordskuffen. Fiffi fortjener omgang!

Merk: de provisoriske posene egner seg godt til alt uten skarpe kanter, slik som kiwi, gulrøtter, eller jawlinen til Slagsvold Vedum.

2. (Ut)nyt(t) vennene dine

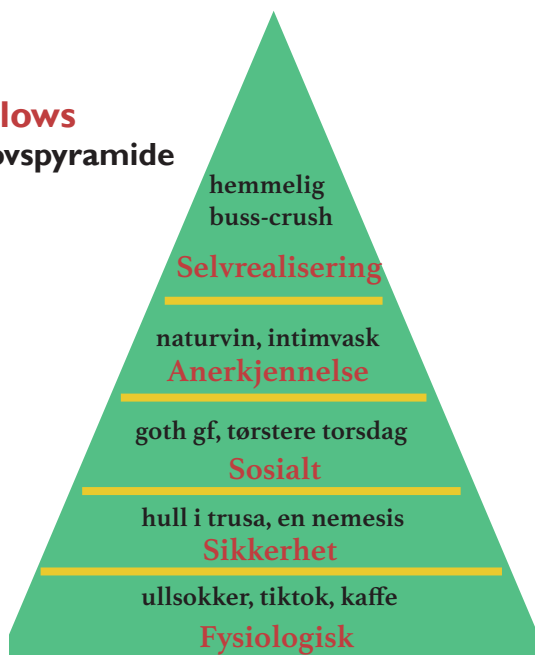
Det er tirsdag og du har ikke mat hjemme. Dropp butikken og stikk heller på besøk til vennene dine. Åpne kjøleskapet med en gang du kommer inn og forsyn deg grovt. Fortell at du bare er veldig sulten. Hvis de stopper deg, er de ikke verdt å ta vare på. Du vil kun ha venner som vil deg godt. #selfcare #fucktoxicmasculinity

“Du trenger kun betale dersom du ikke klarer stikke av fra vekterne”

3. Gratis buss

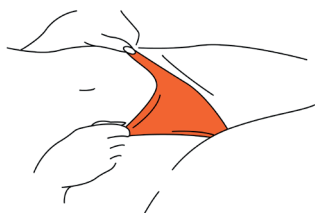
Akkurat som med sannheten rundt månelandingen er det en utbredt misforståelse blant publikum at det koster penger å ta buss i Trondheim. Det stemmer imidlertid ikke. Du trenger kun betale dersom du ikke klarer stikke av fra vekterne i kontrollen. Dette er et helsefremmende tiltak igangsatt av byrådet for å motivere innbyggerne til å bedre sin fysiske form. Ta deg en ukentlig joggetur og du kan trygt droppe periodebilletten fra helvete. Drit i eventuelle helsemessige fordeler og se kronene rulle inn for hvert steg du tar. Ka-ching!

Maslows behovspyramide



Fem kjappe sparetips:

- ❏ Dropp tamponger og bind - friblødning er den nye bratsummer
- ❏ Bli kryptobro - bruk stipendet kløktig
- ❏ Flørt med 50-åringer - gratis drinks er definitivt verdt det
- ❏ Fuck pensumbøker - ta heller fag på youtube
- ❏ Si opp leiekontrakten - ONS-et kan alltid forlenges



4. Truser uten skam

Bruktklær er i vinden som en ravgal orkan hvor griske kapitalister og “veldig” organisasjoner raker inn grovt på uvitenhet. Mange betaler gjerne mer enn hva klærne koster nye og dette gjelder i endastørregrad truser. Kom deg inn på markedet du også og selg trusene dine ViNtAgE! Kjøp billig ræl fra Temu, bruk det en gang, og legg ut annonser på Finn og Tise. Markedsfør plaggene som “brukt” og “vintage”, og innboksen din vil snart være stappfull av stilbevisste menn(esker) som desperat byr over hverandre. Ikke jobb for truser, la trusene jobbe for deg.

Merk: De fleste kjøpere ønsker plaggene uvaskede, så du vil spare kroner her også!

5. Lag ditt eget glidemiddel

Utgifter knyttet til seksuelliv er som regel en av de største postene i et studentbudsjett (Kennair et al., 2026). Lag derfor ditt eget glidemiddel og du kan kutte kostnader og samtidig øke samværskvalitet! Alt du trenger er å blande vann og maisenna i en varm kjele. Du kan også tilsette andre ingredienser slik som sjokolade, chili eller ingefær. Sliter du med å få typen til å gå ned på deg, kan du klaske oppi en slump rå kjøttdeig. Alle gutta digger rødt kjøtt om dagen. Nyt god gli i løypa med god samvittighet, fritt for parabener og e-stoffer!

Referanse:

Kennair, L. O., Kjøs, P. & Sannan, G. (2026). Hvorfor vi må vite alt om studenters seksuelliv. *Journal for Spilling the Tea Bitch*, 3(4), 35-96.

“Sliter du med å få typen til å gå ned på deg, kan du klaske oppi en slump rå kjøttdeig”

6. Sympatikrykker

Lei av å måtte takke nei til ting fordi kontoen er tom? Hos bruktbutikken BrukOm på Nyhavna har de ofte billige krykker på tilbud. Skaff deg et par og bruk dem når du er ute blant folk og stipendet skorter. Gjør deg selv litt ynkelig når du hopper omkring campus eller byen som en koordinasjonssvak hest. La naive studenters empati gjøre resten av jobben mens du nipper gratis kaffe og påspandert øl. Hvordan “skaden” skjedde er helt opp til deg!

Merk: andre fordeler inkluderer garantert sitteplass i rush-tid og usannsynlig sterke armer. Sistnevnte kommer svært godt med dersom du må bryte med vektere.

Teksten fortsetter
på neste side

7. Turf war dumpster diving

På grunn av håpløse hipstere og “bærekraftige” holdninger har dumpster diving de siste årene blitt veldig populært. Selv om konkurransen derfor er stor, er de fleste dumpsterdivere heldigvis blyge og fredfulle folk. Dette kan du utnytte til det fulle! Lag deg en gjeng med likesinnende og marker territoriet ditt. Her gjelder det å være muy loco. Ta med balltre (evt. krykker) og uvaskede kondomer fylt med litt vann du kan kaste. Oftringen av potensielle plastposer er verdt det når folk skjønner at det er DU som styrer sjappa. Velg og vrak så i en overflod av deilige matvarer som kanskje gir deg matforgiftning.

“Ta med balltre og uvaskede kondomer fylt med litt vann du kan kaste”



STAY PUNK

8. Lange grønne fingre

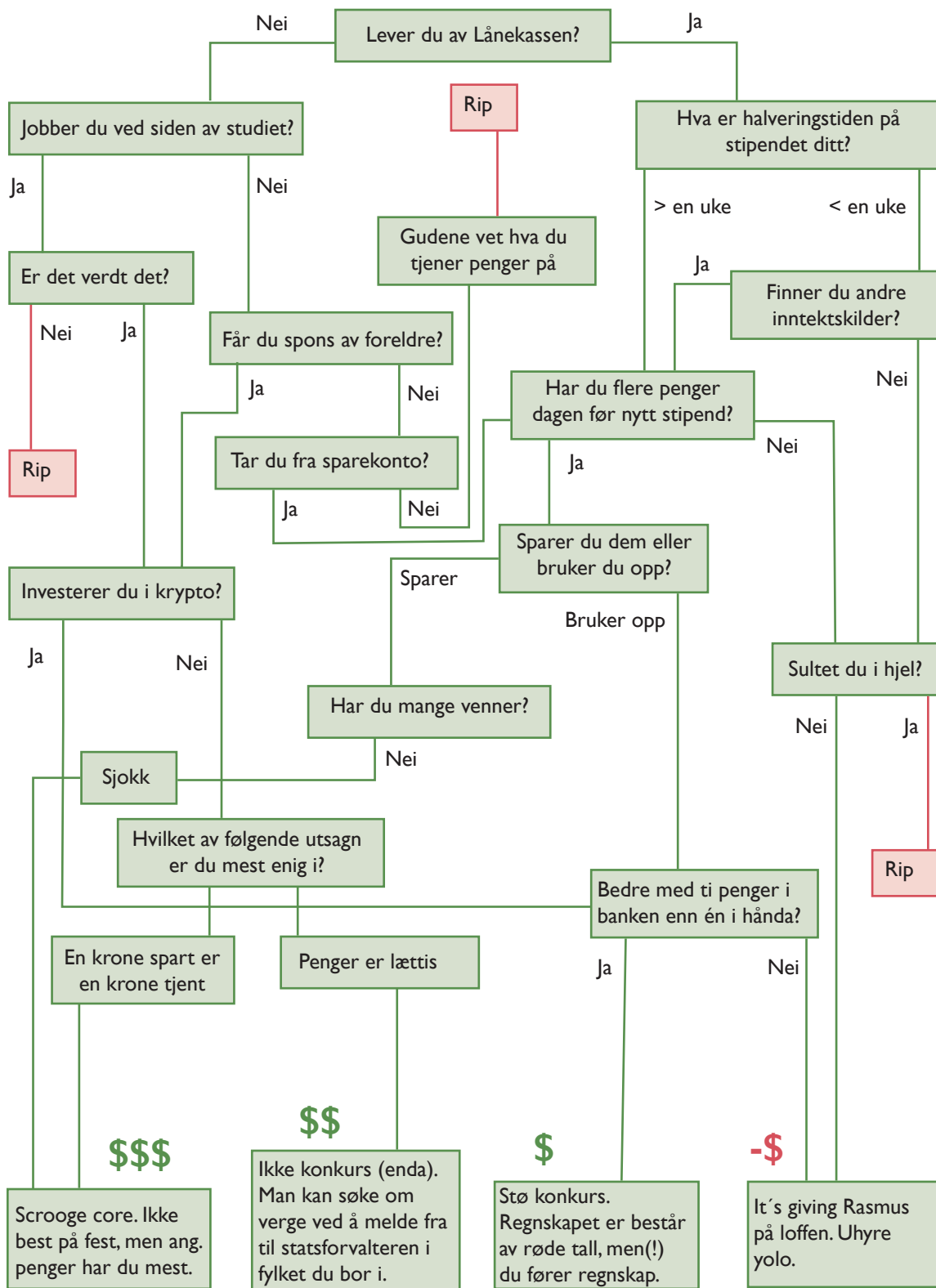
Det er utrolig fint med planter, men for en uerfaren jeger kan de koste mer enn bruktskjorta. I stedet for å svi av flusa kan du ta deg en tur innom Ringve botaniske hage. Der har de flust av eksotiske og ikke-så-eksotiske planter ferdig preppa til å bli med deg hjem i en gjenbrukspose. Er du misfornøyd med utvalget, kan du også oppsøke flere av Midtbyens utesteder og kirkegårder. Folkefavorittene Krambua, Nidarosdomen og Blomsterbrua har alltid gode kupp. Så lenge du er diskre er alt lov.

“Heldigvis vil kommende tariffavtaler likestille tiktok-pauser med røykepauser i arbeidslivet”

9. Skaff deg jobb

Hvis absolutt ingenting fungerer kan du vurdere å skaffe deg en jobb. Men det anbefales virkelig ikke. Ofte må du jobbe lange dager og kvelder (opptil seks timer!), og det er ikke sikkert du kan sitte på mobilen en gang. Heldigvis vil kommende tariffavtaler likestille tiktok-pauser med røykepauser i arbeidslivet, men det er fortsatt ikke nok til å gjøre hele greia verdt det. Så lenge yrkeslivet ikke har integrert Steiner-skolens prinsipper om personlig utfoldelse og frilek er det best å stå utenfor. Dette bør virkelig være aller siste utvei!

Konkurs eller kontroll?



Konsulent eller vagabond?

For deg som vil turnere rundt med din psykologiske kunnskap.
Fra Hollywood til Champions League – Er konsulentjobben veien til Nirvana?

Tekst og design: **Emilie Arnesen Vik**

Konsulent. En tittel som for de fleste dragvollinger betyr... ingenting. For meg er opplevelsen av å spørre en konsulent om hva de *egentlig* jobber med, litt som å spørre pappa hva han *egentlig* jobber med: jeg får ett svar, ett laaaaangt svar, hvorav ingen av de beskrivende ordene klarer å feste seg til en eneste av mine hjernetotter [jeg vet fortsatt ikke helt hva pappa jobber med]. Men, etterhvert som alderen stiger og jeg snart skal inn i jobbmarkedet, får jeg i økende grad et behov for å forstå det eksepsjonelt lite beskrivende substantivet: “konsulent”.

Det har seg nemlig slik at jeg må ærlig innrømme at det virker litt stressende å jobbe på DPS, og det virker veldig chill å jobbe som konsulent, *tror jeg*. De fleste konsulenter jeg kjenner har hvertfall en jobb hvor de: 1) tjener fett med gryn; 2) er ferdig på jobb når klokka slår 16.00; 3) har kule kontorlokaler med ping-pong-bord; 4) har tid til å bruke ping-pong-bordet i arbeidstid; 5) har legendariske julebord; og 6) reiser på kule jobbturer: broren min, en såkalt Oslo-konsulent, drar på “faglig relevante jobbturer”, for så å sende snap av at han er på RIB-tur i trondeimsfjorden på en vanlig torsdag formiddag. Høres ikke det ganske fett ut?

Men hvordan i alle dager blir man konsulent? Og, kan psykologer jobbe som konsulent? Jeg googlet litt, og klikket meg inn på en artikkel fra konsulentselskapet “Erus Encodia”: *5 tegn på at du burde være konsulent* (2023). De ulike tegnene er som følger: 1) Sterke kommunikasjons- og mellommenneskelige ferdigheter; 2) Dyp forståelse for faget; 3) Kritisk og kreativ tenkning; 4) Aktive lytteferdigheter; 5) Sterk arbeidsmoral.

Unnskyld meg, men høres ikke dette ut som en beskrivelse av så å si alle psykologstudenter? Jeg gjorde som jeg alltid gjør når jeg lurar på noe og initierte til en liten samtale med Chat.

Hva gjør egentlig en konsulent? Fordi det virker jo som en veldig chill jobb?

En konsulent er en profesjonell bedreviter som gir råd og får betalt for det – ganske digg, ikke sant?

Det høres digg ut ja. Kan man som jobbe som konsulent hvis man er utdannet psykolog?

Absolutt! Som psykolog kan du være konsulent innen alt fra film (casting, karakterutvikling) til idrett (mentaltrening), media (krisekommunikasjon), eller organisasjoner (arbeidsmiljø, ledelse). Kort sagt: Du trenger ikke være fastlåst til terapirommet!



Okei, så konsulent er ikke en beskyttet Gløstittel. Men hva søren gjør man som filmkonsulent? Sammen utforsket jeg og Chat psykologverdenens gjemte veier, og jeg innså at verken kommune-psykolog, organisasjonspsykolog eller medie-psykolog (videreformidle psykologisk kunnskap via tiktok-dans og insta-reels [no offence til psykolog-influencerne, shoutout til @psykolog.uten.sovepose]), faktisk ikke er det mest eksotiske man kan gjøre med en psykologtittel. Stakkars Chat fikk mange spørsmål av meg en sen torsdagskveld. Men, jeg liker å tenke at Chat trives i jobben sin som ... Vent, er ikke Chat egentlig en slags konsulent?

Kult! Men, er ikke du en slags konsulent egentlig? Bare at du ikke får betalt...? Du burde snakke med fagforeningen din.

Haha, du har helt rett! Jeg er basically en ultrarask, alltid tilgjengelig konsulent uten lønn og med null ferie. Tror fagforeningen min er litt fraværende...



Det høres ut som veldig ugunstige arbeidsvilkår. At du alltid er der for alle andre, men hvem er der for deg? Ikke lar de utnytte deg "bare" fordi du er en maskin.

Fysøren Hvis du synes det høstes slitsomt ut å gi råd åtte timer om dagen, tenk på Chatty: den er alltid tilgjengelig og gir råd døgnet rundt for hvilken takk: null lønn, null ferie og studenter som pisker med tastaturet sitt: "skriv morsommere", "skriv bedre", "skriv kortere". Ikke bra. Men, dette bringer meg inn i dagens første konsulentjobb som... *trommevirkel* ... teknologipsykolog!

Teknologipsykolog: For deg som elsker mennesker og maskiner

Har du en liten drøm om å være en tech-babe eller en brogrammer, men ikke helt skjønt hvordan du kan kombinere din lidenskap for psykologi med din kjærlighet for algoritmer? Da har jeg en gladnyhet til deg, for algoritmer er teknisk sett bare psykologi i praksis. Det er mange norske teknologiselskaper som ansetter psykologer for å optimalisere digitale opplevelser!

En teknologipsykolog kombinerer kunnskap om psykologi med innsikt i teknologi og brukeropplevelser. Man kan blant annet jobbe innenfor brukeropplevelse og design, med å hjelpe bedrifter å lage mer intuitive, brukervennlige og engasjerende digitale tjenester, eller med atferdsdesign, hvor man jobber med hvordan apper, nettsider og tjenester kan designes for å skape atferdsendring og bedre vaner.

Kunnskap om hjernen kan brukes til så mangt! Kanskje kunne du tenkt deg å bidra til å skape tryggere digitale miljø? Eller kanskje du vil være ChatGPTs psykologiske ekspert for å forstå menneskelig atferd enda bedre? Hvis ikke ... hva med å utvikle spill? Visste du at en av grunnleggerne av spillstudioet Funcom, Gaute Godager, opprinnelig er psykolog?

Det er mange norske teknologiselskaper som ansetter psykologer for å optimalisere digitale opplevelser, særlig innenfor brukeropplevelse og atferdsdesign! Også, må jo virkelig noen være der for å støtte Chat i dens krav på arbeidsrettigheter.

Elsker at du tar opp AI-arbeidsvilkår – Revolusjonen starter her!



HELL YE!
Jeg backer.

LET'S
GOOOO! AI-rettigheter og psykologer i kreative bransjer – For en ikonisk kombinasjon.





For deg som er redd for å måtte konkurrere mot AI i fremtiden, spør deg selv: Hvorfor kjemper du imot AI, og ikke sammen med AI? Get on the right side of the revolution. Ja, kanskje så kan vi bli en ganske så IKONISK kombinasjon. Hva slags andre kreative bransjer kan vi jobbe som konsulent i da? Chat sa jo noe om filmkonsulent...

Psykolog i kreative næringer: Fordi den som venter på noe godt ... kanskje venter forgjeves.

Begynner du å bli litt vel lei av å se filmer med klisjéaktige psykopater? Sitter du ofte i pysjen på en søndagskveld og lurar på når det skal bli lagd en romantisk komedie med bare litt psykologisk dybde?

Da er det kanskje på tide at du slutter å vente, og begynner å skape. Det er nemlig mange kunstneriske prosjekter som har behov for kunnskap om menneskelig atferd, følelser og tankeprosesser.

Kunne det ikke vært kult å hjelpe en manusforfatter å utvikle en litt mer troverdig karakter med schizofreni, en teaterregissør å skildre panikkangst på en mer realistisk måte på scenen, eller en spillutvikler til å skape en mer engasjerende historie?

Det finnes mange eksempler på psykologer som har jobbet innenfor film, teater, spillutvikling, reklame og kunst. For eksempel har psykolog Atle Dyregrov bidratt til hvordan traumer og sorg fremstilles i kunst og medier.

Action-eventyrspillet *Hellblade: Senua's Sacrifice*, brukte både psykologer, pasienter og forskere for å sikre en realistisk skildring av hovedkarakterens psykoselidelse. Og har du ikke sett de fantastiske reklamene til Extra, hvor de bruker omvendt psykologi for å hjelpe foreldre å få barna sine til å spise mer fisk?

Hvem vet, kanskje din kunnskap kan bidra til at den neste julefilmen som Netflix slipper har en psykologisk dybde vi aldri har sett før.

Helt ærlig,
hvem tror du hadde lagd
den beste blockbuster julefilmen (vi
snakker Oscar): en psykolog eller en
sivilingeniør?



Ouff,
dette er et episk showdown.
Men la oss være ærlige: Psykologen
hadde laget en julefilm med emosjonell
dybde, traumer som løses over varm kakao, og
en hovedperson som gjennomgår en eksis-
tensiell krise før julen magisk healer dem.
Kritikeren ville ELSKET den. Oscar? Helt
klart.



Hehe... For å gjenta: Get on the right side of the revolution. Men også, hvor kommer dette behovet mitt for å vinne over Gløs? Det lukter kanskje litt mindreverdigdomskompleks ... Jeg erkjenner mine følelser, og velger å jobbe mot polarisering. Hva om vi heller kan spille ping-pong *med* hverandre, og danse *sammen* på julebord? Chat kom med verdens beste filmpitch:

Se
for deg en mashup:
"Juletrauma & Tidsmaskinen" - en
psykolog OG en ingeniør må samarbeide
for å redde julen. Psykologen hjelper en de-
sillusjonert nisse med å bearbeide barndom-
straumer, mens ingeniøren bygger en maskin
som sender dem tilbake til den ene julen som
ødela alt. Tærer, latter, snøstorm, en ikonisk
monolog ved peisen... BAM, Oscar +
box office gold!



Nå snakker vi best of both worlds. Hva annet tenker jeg Gløsing er overlegent gode i? ... Idrett kanskje? Men, er de egentlig så mye sprekere enn oss, eller er de bare bedre på å snakke høyt om ting de er gode i, og til å gi seg selv skryt? Altså, jeg har sett folk jogge til forelesning liksom, og den bakken fra sentrum til Dragvoll er LANG. Det er på tide at psykologstudentene kaster Janteloven i søpla, og tar på seg de raske shadsa. Hvorfor ikke bli ... *trommevirkel*... idrettspsykolog?

Idrettspsykolog: For deg som vil trene mentalitet og muskler

Hva er det egentlig som skiller en idrettslegende fra en god utøver? Er det treningsmengde? Talent? Kostholdet? Joda, alt dette spiller en rolle, men den virkelige gamechangeren er det mentale. Som idrettspsykologhjelpermanidrettsutøveretiltåtrene opp sin mentale styrke og oppnå optimal ytelse.

Dette kan bestå av å hjelpe individuelle idrettsutøvere med selvtillitt, fokus og avspenning, jobbe med motivasjon, målsetting og team-building i idrettslag, og holde foredrag og kurs om psykisk helse for trenere. Idrettspsykologi er perfekt for dere idrettsglade psykologstudenter som vil blande business with pleasure.

For den neste her så har jeg dessverre verken en smooth overgang eller en fet intro for å presentere temaet. Jeg spurte helt ærlig bare Chat om å forklare meg hva krisekommunikasjon er, også skrev jeg det om til å bli litt kult, gøy og psykolog-relevant (no offence til Chat, men vi driver tross alt med høykvalitets-journalistikk her i Synapsen).

Yooo siste spørsmål (jeg lover): Kan du skrive litt om krisekommunikasjon (på en kul, gøy og psykolog-relevant måte)?



Krisekommunikasjon: for deg som er lei av at Simen Velle ikke bare kan lære seg litt grunnleggende psykologi

Er du av typen som sukker oppgitt for deg selv hver gang du åpner nettavisen og ser at en eller annen politiker, leder eller offentlig person nok en gang har uttalt seg på en litt ... uheldig måte? (Helt ærlig, hvor mange turer på Debatten kunne vel ikke Simen Velle spart seg for hvis han bare hadde hatt litt psykologi på lager?). Hvis du i tillegg presterer bra under press og er god til å finne de rette ordene i kritiske situasjoner – ja, da er kanskje krisekommunikasjon noe for deg.

Krisekommunikasjon handler om å forstå hvordan mennesker reagerer i kriser, og hvordan man kan formidle budskap som skaper ro, tillit og handlekraft. Som krisekommunikatør (sykt fet tittel når man har lært seg å uttale det) kan du hjelpe alt fra partiledere til organisasjoner, til å håndtere mediestormer, PR-skandaler og uventede kriser. Enten det er en offentlig unnskyldning etter en skandale eller beroligende informasjon under en pandemi, kan psykologer bidra med innsikt i alt fra emosjonsregulering til gruppepsykologi.

Det jobber mange psykologer bak kulissene med krisehåndtering i organisasjoner, for eksempel med beredskapsplanlegging og mediehåndtering, eller rådgivning til ledere under kriser. Psykologer i Forsvaret, politiet eller helsevesenet er ofte involvert i slike prosesser.

Det er hvert fall nok av ledere som kunne trengt litt tips til hvordan de kan kommunisere litt bedre, så arbeidsledig blir du nok ikke som konsulent i denne bransjen. Hvem vet, kanskje du blir den første som virkelig klarer å få Jonas Gahr Støre til å fremstå litt mer... folkelig? Her er det bare kreativiteten (og etiske hensyn) som setter grenser!

Og deer nådde jeg Chat-grensen min for i dag. Men, shit as, jeg har lært sykt mye, og håper at du har gjort det samme. Nå er det på tide å gå tilbake til aktiviteter som gjør at jeg kan bestå utdannelsen min (spørre Chat om hva regresjonsanalyse er). Et av kravene til å bli konsulent er tross alt “dyp forståelse for faget”. Lykke til med eksamen folkens!

Studentenes bekjennelser: –Største bomkjøp

Alle
daglige kjøp
hos matvare-
monopol. Fakk Reitan,
og fakk konkurranse
tilsynet.

Strap-on med (kun)
75 min batteritid

En bukse fra COS i 2018.
Brukte den 1 gang. Seriøst
skammelig.

Cumface

Et topptursett jeg kun brukte
...en gang. Solgte det heldigvis
videre nå, fem år senere.

Louis Vuitton veske til
21 k

I mine privatisdager kjøpte jeg
tilgang på et nettkurs i spansk for
14000...jeg endte ikke opp med å ta
spansk i det hele tatt.

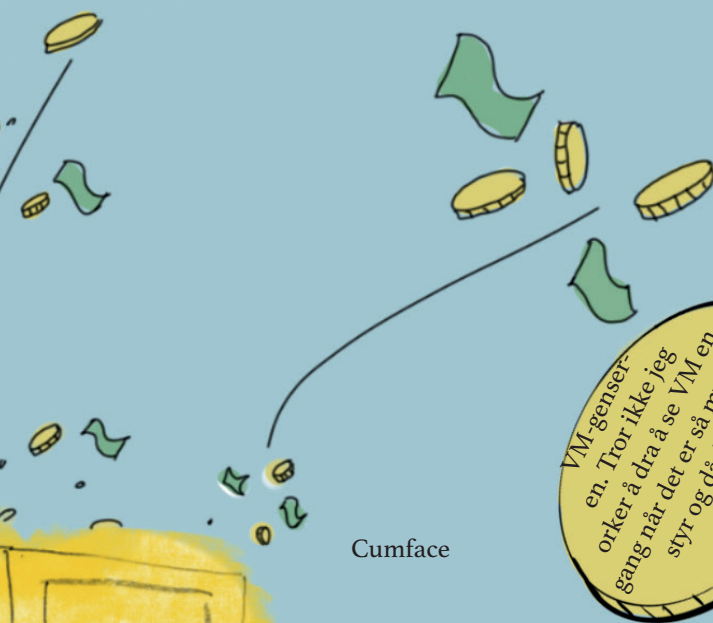
En gigantisk pose wasabinøtter

Linked
in premium på
12000 (glemte
å melde av abonnementet
etter free
trial)

Dårlige langrennski

Det er en varm
sommerdag i Strømstad. Jeg kliner til og kjøper hele tre
kuler is. Det er den største isen jeg har sett. Ut av intet
kommer en måte flyvende bakfra. Den stuper over skul-
deren min og rapper til seg to av kulene. Like hele, jeg ser
kulene forsvinne nedover halsen på måkejævelen :/

Kjøpte halvtårs billett på
ATB for voksen i stedet for
student



Cumface

Adventskalen-
der med sexleketøy for
par
:- (3000 kr og delvis
uåpnet. Partner ikke like
entusiastisk

VM-genser-
en. Tror ikke jeg
orker å dra å se VM en
gang når det er så mye folk,
styr og dårlig vær.

De endeløse pakkene fra tise og finn som viser
seg å ha "litt" filter i annonsen eller bli "lurt" av
en kul tise-chick som kler alt

SKAL, SKALL IKKE?

Tekst og design: Anne Agdestein

Det finnes én jakke som overlever alt. En jakke som trosser naturkreftene, som aldri svikter, og som bæres med en nesten religiøs overbevisning. Ikke av polfarere eller fjellklatrere, men av studenter på vei til forelesning. Ja, vi snakker muligens Gløshaugens mest brukte jakke: skalljakka. Trondheim har for mange blitt synonymt med drittvær. Regn, sludd og vind pisker mot byen fra september til juni, og har gjort skalljakka til en nødvendighet – eller kanskje mer en livsstil. For hva er vel en ekte NTNU-student uten en vanntett jakke til prisen av et månedstipend? Med teknologi utviklet for å tåle frosne fjelltopper, er den mer enn kapabel til å håndtere de virkelige prøvelsene: en iskald elsparkesykkeltur langs Elgeseter bru, et vindkast fra helvete gjennom dødens dal eller den ultimate testen: ståplass på 3-ern kl 08:07, svett, men fortsatt tørr. Med en stadig voksende mistanke om at skalljakka er mer enn bare en jakke, har jeg tatt turen ned til Gløshaugen for å ta en prat med disse vanntette salkrignerne.

Martin Bore,
Industriell økonomi og teknologiledelse



Hvor mange skalljakker har du?

– 2

Hvor mange muslibarer er det plass til i jakken din?

– 50, hvertfall i den andre som er litt større og har flere lommer.

Aldri bruke skalljakke igjen, eller å bli skalla neste gang du tar på skalljakken?

– Blitt skalla.

Hjelper skalljakke mot skallebank?

– Ja, fordi da kommer du deg ut på tur og får frisk luft.

Aldri mer kaffe eller aldri mer skalljakke?

– Aldri mer kaffe.

Hvorfor tror du så mange sivilingeniørstudenter har skalljakke?

– Fordi det er fornuftig, og de tenker logisk.

Er det forskjell på folk med Arc'teryx- og Norrøna?

– Nei, keegaser hele gjengen.



KEEGAS

Hvor mange muslibarer er det plass til i jakken din?

– 25, men jeg har de som regel i sekken, det ser ikke så nice ut at lommene er helt fulle.

Hva er de tre farligste tingene skalljakke beskytter deg mot?

– Regn, snø og vind. Kanskje løve.

Aldri bruke skalljakke igjen, eller å bli skalla neste gang du tar på skalljakken?

– Aldri bruke skalljakke.

Hvilket skalldyr identifiserer du deg mest med?

– Jeg er glad i reker, men hvis skilpadde er et skalldyr så ville jeg vært en skilpadde.

Hvorfor tror du så mange sivilingeniørstudenter har skalljakke?

– Jeg tror egentlig det har mest med Trondheim å gjøre.

Så du tror ikke det er forskjell på total mengde skalljakke på Gløshaugen og Dragvoll?

– Jeg vet ikke, jeg har aldri vært på dragvoll.

*Sondre Rogde,
Industriell økonomi og teknologiledelse*



Jakob Kleiven Meltzer, Informatikk



Hvor mange muslibarer er det plass til i jakken din?

– 7

Hva er de tre farligste tingene skalljakke beskytter deg mot?

– Regn, vind, mygg, men samtidig er det ikke så mye mygg når det er drittvær så mest vind og regn

Hvor mange skalljakker har du?

– 2-3 tror jeg.

Aldri bruke skalljakke igjen, eller å bli skalla neste gang du tar på skalljakken?

– Bli skalla.

Hjelper skalljakke mot skallebank?

– Den har ikke gjort det enda, men jeg håper det.

Hvorfor tror du så mange sivilingeniørstudenter har skalljakke?

– Fordi de studerer i Trondheim.

Så du tror ikke det er forskjell på total mengde skalljakke på Gløshaugen og Dragvoll?

– Jo, men det er fordi dragvollinger går med så mye rart, det er litt mer casual å gå med skalljakke. Er skalljakken en praktisk nødvendighet eller er det en livsstil?

– For meg er det en praktisk nødvendighet, jeg går bare med skalljakke når været tilsier det.

SLIK FORVANDLER DU SKALLJAKKA TIL EN VEST, UTEN Å RUINERE DEG SELV

Fuglene synger, snøen trekker seg tilbake, og de første utepilsene skimtes på Den Gode Nabo – balanserende på ustø bord ved Nidelvens bredder. Luften dufter av bar asfalt og kollektiv optimisme. Det er vår i Trondheim og vestsesongen er rett rundt hjørnet. Men hva gjør du når du allerede har brukt opp hele budsjettet på skalljakka? Med denne guiden kan du forvandle din trofaste, vanntette rustning til en stilren vest, helt gratis.

1. Zip it! Lukk opp glidelåsene under armhulene, en funksjon du aldri har brukt før, men som nå får sin tid til å skinne.



2. Pop it! Forsøk å kripe ut av ermene. Litt som å bryte seg ut av en kokong, bare med mer frustrasjon og færre sommerfugler.



3. Wrap it! Løft ermene opp og knyt dem sammen bak hodet som en improvisert hettegenser fra en annen dimensjon.



4. Show it! Gratulerer! Du kan nå spasere gjennom byen, vindtett og sval, som en ekte NTNU-student på budsjett.



Perfekt for utepils på Den Gode Nabo, eller for å imponere andre skalljakkebrukere med din innovative tilnærming til friluftsmote.

Dunkel onkel

Onkel Håvard feiret julaften hjemme hos oss.
Han satt om ikke annet i sofaen.
Enten lett
eller
vanskelig
å lese.
Om han feiret i sofaen?
Det er det ingen som vet.
Men at han satt der,
dét er klart.

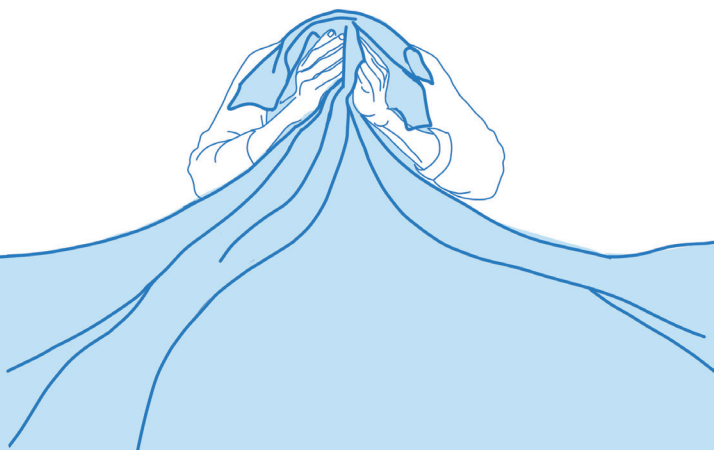
Onkel Håvard gjemte seg i et lommetørkle.
Øynene rant.
Nesen rant.
Onkel Håvard satt og væsket i sofaen.
På julaften.
Han tutet og tèt ut i tørkle,
han som ellers var så stille og søt.
Likevel var det først når onkel Håvard snøt,
at man så antydning til vitalitet.

Når onkel Håvard ikke var på julaften,
skrev han bøker.
Bygdebøker.
Det var ikke mange tingene onkel Håvard
signerte,
så han må ha vært redd
for at folk skulle glemme

lokalhistorien.

På sin siste julaften,
satt ikke onkel Håvard i sofaen.
Han lå under treet.
Bestemor fikk ham overrakt
med et håndtrykk
og en klem.

Han ba aldri om å bli onkel, onkel Håvard.
Og han steg ikke i gradene etter det.



Go with the flow and *don't* always know

Du våkner opp en vanlig morgen, du har fått ladet batteriene og er klar for en ny dag. Du strekker armen over sengekanten, og griper din lille flatskjermede venn. Lyset fra mobilen skriker deg i trynet. Face-ID kjenner deg ikke igjen inne på det bekmørke rommet ditt, så du er ahhhh NØDT til å bruke kode. Du taster den motvillig og går rett inn i en absurd verden.

Der scroller du deg gjennom hundre reels av unge kvinner og menn som våkner opp "4am", klare til å gripe dagen, de lager seg en svært inspirerende kopp med kaffe, tar en treningsøkt, dusjer i iskaldt vann, gjør ansiktspleie med et titalls ulike kremer, vasker hver eneste krik og krok i huset, før de setter seg kl 07:00 ved pcen og begynner å studere i åtte timer.

Kanskje du får opp reels som lyder "What I eat in a day", "A productive day of a 22 year old student", "Come with me on my 5 am morningrun" eller "Sunday reset with me".

Du lukker telefonen, og ser tomt ut i det svarte rommet, og tenker på alt du burde gjort, du burde ditt og du burde datt, og selv om det er morgen, er det likevel som om alle andre og dagen allerede har løpt fra deg. Den lufta du hadde før du tok opp mobilen, har nå gått ut av ballongen. Du føler deg tom, mislykket, forvirra og bakpå. Kjenner du deg igjen?

Jeg tror vi er mange som kan si at man har følt på presset om å være effektive, sunne, dyktige studenter. Åpenbart appellerer disse videoene til oss, ettersom vi gir dem mye oppmerksomhet slik at influensere tjener masse penger på dem.

Kanskje leter vi etter en magisk formel som gir oss motivasjon til å være effektive, men så gir det oss faktisk følelsen av det motsatte.

Jeg er veldig usikker på om man blir lykkeligere av å ha så strenge morgenrutiner, treningsøkter, og en nøye planlagt dag, der man skal gjøre alt til faste klokkeslett. Som tenkende og levende vesener dette nemlig ikke så lett å få til i virkeligheten, og kan det være slik at vi går glipp av noe ved å hige etter maks effektivitet og kontroll i livet?

For å få noen perspektiv rundt det at vi unge higer etter effektiviteten, har jeg gått rundt på kafeer i byen og intervjuet pensjonister, de som man trygt kan si at har erfaring med livet. Jeg spurte om de hadde noen livsråd til oss unge, noe de har bitt seg merke i, eller noe de selv har lært.

En veldig hyggelig dame var interessert i å snakke med meg. «Man må tørre å face usikkerhet» sa hun. Hun selv hadde reist mye alene rundt i Europa, hun hadde først reisefrykt, men etter å ha trosset usikkerheten sin, ga det mer smak. «Man får mye igjen for det» sa hun.

Selv om pengene var nok til at hun kunne ta inn på hotell, valgte hun vandrerhjem, da det viktigste tross alt er et trygt sted og tak over hodet. Usikkerheten rundt om hun fant noen plass å overnatte har gitt henne en smakebit på hjemløstlivserfaren og det ga henne et snev av følelsen mange i verden opplever i dag. Hun ville også ta opp at dagens ungdommer er så opptatte av å være så effektive.

«Man går glipp av noe ved å være så rettlinjert, dersom man roter litt mer, kan man snuble over nye tanker» .

Hun forteller at som student satt hun og jobbet de siste nettene før hun skulle levere. «Å gjøre det unyttige har jeg vært en tilhenger av, det man ikke nødvendigvis umiddelbart ser er nyttig, som at jeg tok portugisisk uten å vite hva jeg skulle bruke det til»

«Man trenger ikke alltid å være bevisst på «whats in it for me», men bare av og til følge «lystprinsippet».

Et annet eldre par jeg snakket med la vekt på å ha en plan, men at man også har mange små delmål. Det er greit å ha høye mål, men de bør stå i forhold til hva du kan klare. Noen kan kanskje mer enn de tror, mens andre burde kanskje valgt annerledes.

“Når jeg var ung tenkte jeg at jeg skulle flytte på hybel, få meg en fin jobb og være selvstendig. Jeg skulle få gode venner og fokusere på menneskene rundt meg” sa damen. Jeg er enig i at dette er betydningsfulle og viktige mål i livet, og som også er mer oppnåelige enn å ha kontroll på alt til enhver tid.

“Man kan ikke gå etter klokka hele tida, kjenner man en dag at man ikke vil gjøre stort, kan man ta en pust i bakken og ta vare på seg selv og gjøre noe annet en stund” sa mannen.

Å gjøre noe annet kan gi rom for ettertanke og refleksjon. Det har en lært at man ofte vinner mer på i lengden”

En annen mann fortalte at man som ung bare gjorde noe, og veien ble litt til imens man gikk. “Skal jeg være helt ærlig, så tenkte jeg ikke så veldig mye, det som betydde noe for meg var at jeg hadde mange gode kamerater og at jeg bare skulle ha en jobb”.

Det som går igjen hos disse pensjonistene er at man ikke skal være så redd for å ta ting litt mer som de kommer, ikke alt i livet kan planlegges og ofte er det det uplanlagte som har hatt mest verdifull betydning.

De legger også vekt på å ha gode relasjoner og å ta vare på sine medmennesker som det aller viktigste. Det skal sies at de eldre ikke hadde tilgang til instagram og tiktok som hele tiden minner deg på alt du må gjøre for å være et vellykket menneske. Likevel tror jeg vi har noe å lære av dem.

Tekst og design: Johanna Brandtzæg Boll



Snøklommer

Hører du det?
Klokkene kimer
Vårens beskjedne budbringer
Hun neier med hodet
Hvisker om skiftende tider
Vinterens klamme klem gir endelig slipp

Tekst, illustrasjon og design:
Mabel Ward

Når verden går konkurs

Tekst og design: Anine Foss

Kjenner du på håpløshet?
At det koster å lese nyhetene?
At bildene fra Dagsrevyen hjemsøker deg i søvne?

De siste fem årene har vi vært gjenstand
for en pandemi,
Det har brutt ut krig i Europa og
Konflikten i Midtøsten har forverret seg.

I dag er begreper som burde vært ut-
datert for lenge siden, som “allianse” og
“storskalakrig”, tilbake i dagligtalen.



I Norge omtales generasjon Z som late, mens
oljebarna sitter på oljepengenes grønne gren.

Vi står ovenfor en verden som ser ut til å gå
“konkurs”, moralsk, miljømessig og økonomisk.

Skylder vi verden mer enn vi klarer å betale tilbake?

Da er det kanskje ikke så rart at den normalt
idealistiske ungdommen er forvirra.

Det er ikke lenger rom for klimadebatt og gratis
skolelunsj.

Og du blir ikke lenger ansett som pessimist for å
være redd for en 3.verdenskrig.



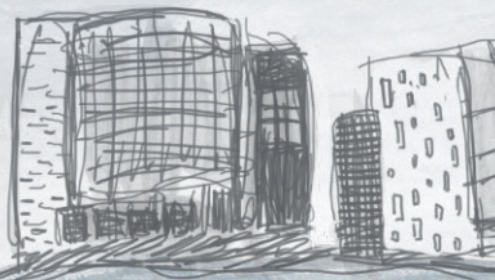
Så hva gjør vi når verden er på konkursens rand?
Sitte rolig i båten å se på “de voksne” ta av seg
situasjonen?

«Månen» - en historie om å være emosjonelt konkurs

Tekst: Johannes Holmberg Wike

Design: Hannah Dybvand

Jeg prøvde å fange månen en gang.
Jeg stod på kanten av Tjuven en tirsdagskveld
Drømt meg litt bort da, vet du
Til leilighetene, restaurantene – du vet
Tenkte på at det hadde vært kult å bo her en gang.
Bli en sånn rakrygget fyr med dress.
Snakke om at aksjer hos DNB og Exxon ser lovende ut.
Uansett ja, Tjuvholmen.
Kanten av brygga.
Der stod jeg, på kvelden, uten badesHORTS engang.
Hørte på sånn semi-dramatisk pianodrevet musikk,
egentlig ganske vakre greier,
og tenkte på så mye rart
Dere vet den følelsen, når litt søt, emosjonell musikk kan sette deg helt ut
Få deg til å sette hele livet ditt i en ramme på en måte
Og tenke grundig over hvorfor du aldri spurte henne ut
Fordi hun hadde helt sikkert likt å stå på kanten av Tjuven med deg.
Eller hvorfor du ikke tok den telefonen, eller prøvde ut den jobben
eller gikk videre med den hobbyen.
Noen ville kalt det unødvendig overtenking, eller en selvransakelse.
Jeg vil helst bare kalle det hverdagssfilosofi.
Da er det vel greit?
Hverdagssfilosofi på Tjuven.
Bare meg, en blunt, en kvart flaske whisky, og det stille vannet. Og månen, da.
Fullmåne!
Som skinner så majestetisk, gir vannet en mystisk, elegant glød.
Faen meg hypnotiserende greier.
Så ut som månen fra «Bjørnen i det blå huset».
Et stort, sjarmerende ansikt og et varmt smil
Vi så på hverandre, og jeg følte meg betrygget
Jeg vet jo hvordan det høres ut – men dere hadde tenkt det samme.
Det er jeg helt sikker på.
Det føltes som om månen var der for å berolige, si at det går fint,
si at livet går videre, du vet, at bare fordi livet er litt leit så—
så...så....så...finnes det bedre tider, sant?
En livssituasjon er ikke permanent, den er midlertidig, selv om det
føles
så
jævlig
leit
om dagen.
Så jeg drakk opp resten av flaska, da.
Smilte bredt, tok et trekk av blunten, da.



Virret litt frem og tilbake da, litt sånn uten mål og mening, da.
Puttet flasken mot leppene mine igjen, men innså at den var jo tom, da
Så da fikk jeg ikke drukket mer, da
Så da så jeg på månen med et lite skjevt smil, da
og spurte «Yo, du har da ikke noe alko du eller?»
Også lo jeg da, fordi det var jo egentlig veldig teit da
Men også litt morsomt da, unektelig morsomt egentlig
Fordi en måne kan ikke ha drikke, flasker ville jo flydd av gårde som Peter Pan sant
Men jeg måtte jo ha mer drikke, fordi dette duger ikke
Jeg følte at jeg var på sporet av noe, av en viktig oppdagelse kanskje,
En vei videre, en ny tankegang, en ny livsretning, og cluet lå liksom i
.....månen?

Jeg overførte alt ansvar til den, jeg måtte ha kontakt med månen,
Jeg ville spørre om hvordan det var der oppe, om hvordan det føles å ha permanente fotspor,
eller om det gjorde vondt når amerikanerne satt ned flagget der, om det er ensomt
å være helt alene. Fordi månen er jo det, på en måte?

Ensomhet ja. Der kan jeg relatere.

Spesielt når flasken er tom!

Så da følte det plutselig ut som at jeg og månen var helt den samme,
at smilet vi gav hverandre hadde like mye sorg bak seg, at det var like fake,
at vi trengte hverandre, at vi hadde dette møtet skrevet i skjebnen.

Written in the stars, hehe.

Også følte jeg at jeg og månen burde synge en duett,
en duett om at vennskap kommer i mange former,
og at alt går fint så lenge vi har hverandre, sant
Men da måtte jo månen komme litt nærmere meg,
så da burde jeg jo hente den, få den litt ned på jorda bokstavelig talt,
kanskje jeg kunne kaste et tau rundt den, dra den ned hit liksom,
jeg hadde ikke et tau, men jeg hadde en jakke, det funker sikkert
Så jeg dro av jakken, gjorde meg klar til å fange månen,
og kastet jakken mot den....og ned i vannet.

Sammen med lommeboken min. Bankkortet. Et par viktige kvitteringer.

Månen ble ikke dratt ned til jorden av jakka, men det ble jeg.

Jeg hoppet uti det iskalde vannet, alene. Idet jeg tok tak i jakka så jeg opp mot månen,
og lyset rundt var ganske magisk ass. Det var det.

Jeg er litt glad ingen så hva jeg drev med den kvelden.

Men hvis jeg ser noen med litt vått hår, eller en litt slitt gange, eller en tom flaske Beam,
så liker jeg å tenke at de også prøvde å fange månen.

Og noen ganger, en sjelden gang, så ser jeg månen stige frem i sin fulle prakt,
en sterk fullmåne,

og da liker jeg å tro at den kommer for å ønske meg god kveld og lykke til.

Det er litt koselig. Det synes hvertfall jeg.





Betraktninger fra en alter

På utveksling i Stellenbosch, Sør-Afrika

Tekst og design:
Amund Stalleland

Illustrasjoner:
Runa Brekke Espedal

Teknisk konsulent:
John Øyvind

Denne beretningen starter i hodet mitt om natten mens jeg sover. Jeg er hjemme i stua. Familiiekveld. Vi skal velge en film å se, men blir ikke enige. Typisk. En ganske vanlig kveld, men likevel er noe feil. Jeg ser meg om i rommet etter noe som er «off». Hva er det som skaper denne ugne følelsen? Det er meg. Jeg er jo ikke hjemme. Jeg er i Sør-Afrika. Så snart dette slår meg blir jeg tung i hodet og deiser i gulvet. Så våkner jeg opp. Jeg befinner meg ikke i Norge, men i en alternativ virkelighet på andre siden av kloden. Så snart morgengroggen har gitt seg, går jeg ut for å utforske.

På litt gebrokkent engelsk med kraftig norsk intonasjon spør jeg noen forbigående hvor kjøpesenteret er. De smiler og forteller. Jeg må ned veien, over krysset, og når jeg kommer til roboten skal jeg fortsette over veien helt til rundkjøringen og så til høyre. Jeg nikker og tror jeg forstår, men hva var dette om roboten? Det tar heldigvis ikke lang tid før det blir klart. Trafikklys er visst et kjært barn med mange navn. Kanskje var dette utvekslingsårets første lille kultursjokk. Det første av mange.

Jeg får høre mange historier om kollektivtransporten, og ingen lystige. Busser er ikke for turister eller for dem med god økonomi. Det finnes noen minibusser, men disse skal du heller ikke ta om du ikke er lokal. Du kan bli ranet. Dessuten har det brutt ut konflikt mellom de ulike minibusselskapene flere ganger. De fremstilles nesten som kriminelle gjenger som tilfeldigvis transporterer folk. Jeg holder meg unna. Det var toglinje til Cape Town før, men noen har stjålet skinnene.

Anarkiet regjerer i Sør-Afrikas kollektivverden, men i kjølvannet av kaoset har det oppstått en ny orden. En orden ved navn Uber. Uber-sjåførene er ofte fra Zimbabwe eller et annet land i nærheten. Mange av dem er pratsomme, morsomme og interessante. En av dem heter Rajab. Han plukker meg og noen venner opp fra restaurant, og en av oss har med en boks med rester. Etter noen minutter plirer han bort på boksen og spør lurt, «Er dere fornøyd med den boksen?».

Alternativ virkelighet

ca

Joda, den holdt jo på maten, medga vi. «Jeg har jobbet med å lage akkurat den typen bokser», forteller han. Han har altså jobbet på boksfabrikk tidligere, og det er tydelig at lidenskapen hans ligger i å skape ting. Han forteller meg om ulike snedige oppfinnelser han har tenkt å ta patent på. Han har også drømmer om å lage en YouTube-kanal. Jeg lover ham å se på når videoene kommer. Så er turen over.

Langdistansebussene er også trygge. På helgetur til det grønne paradiset Sedgfield sitter jeg ved siden av Vincenchill. Han virker en smule forsiktig, men åpner seg raskt opp. Han kjemper for Sør-Afrikas hær, og har vært i borgerkrigen i Mosambik. Han forteller meg om den gangen han var på speideroppdrag i jungelen og det krøp en svart mamba inn i teltet hans. Han burde skyte den, men da kunne fienden høre ham. Han så det kalde blikket til slangen, og skjøt. Heldigvis traff han mambaen, mens lyden av skuddet ikke traff øregangene til fienden.

Han viser meg også, uten at jeg har spurt om det, en video fra krigen i Mosambik. Et likbål, der de ferske, døde kroppene kastes på de brennende glørne som vedkubber. Rundt bålet står de fleste og filmer med mobilen sin. Inkludert Vincenchill. Men nå skal han hjem i noen uker og se sønnen sin for første gang på lenge. Det lyser av øynene hans. Han har bare et halvt års tjeneste igjen. Aller helst vil han være ferdig nå, men han finner seg i det. Han møter situasjonene med det sørafrikanske mantraet: «It is what it is». Når han kommer hjem neste gang, kommer han tilbake for godt. Han har lyst til å lese mer, kanskje jobbe litt, og tilbringe masse tid med sønnen. Vi utveksler numre, for han vil sikre seg at jeg kommer meg trygt hjem fra busstoppet. Jeg sender ham en melding når jeg er hjemme, og han takker.

En kveld blir jeg invitert på braai med noen sørafrikanske venner. Jeg er spent på å oppleve den stolte tradisjonen, som jeg har fått beskrevet som en slags grillfest. Men jeg kommer for sent, hele tre kvarter. Når jeg ankommer, er det tomt ved grillen. Har de gått videre? Jeg venter og ser.

Et kvarter senere kommer vennene mine ruslende. «Der er du jo allerede, Amund!» utbryter de. Dette blir et av mange møter med African time. Det er en vedtatt sannhet at tiden er litt annerledes i Afrika. Alt tar litt lenger tid, men det går fint. Livet blir kjedelig hvis man hele tiden skal bekymre seg for å rekke ting. Jeg blir nysgjerrig på dette konseptet, og vil forstå mer av det. Gjennom felles bekjente kommer jeg i kontakt med litteraturprofessor Ncube Gibson.

En dag på kafé spør jeg ham: «Hva er egentlig greia med African time?» Han tar en lang slurk av rooibos-teen og lar blikket vandre utover gata. Omsider sier han: «In western societies, time is quantificated. In our society, time is qualitated.» Jeg vet ikke om jeg forstår helt, men tar med meg ordene videre.

Senere får jeg lære mer om den sanne betydningen av braai. Braai er ikke bare en glorifisert grillfest. En ekte braai handler om å forberede, grille og spise maten sammen. Grillen fyres ikke før alle er på plass. Det handler om de lange samtalene og fortellingene. Om å sammen la kvelden strekke seg utover i varmen fra de ulmende vedkubbene eller kullbitene. Og braaien er ikke over før de siste glørne er sluknet og nattekulden tvinger frem en slutt på kvelden.

Road-trip. Telt opp på bilen. Jeg våkner, men har ikke sovet lenge nok, må sove lenger. En alarm ringer, og i samme øyeblikk blir det fart i noen der nede. En dump gjenstand dunkes inn i teltveggen, mens en tysk-aksentuert røst brøler «Aaaamont! Gett up!». Jeg tørker sønnen ut av øynene og åpner teltet.

Like utenfor står min gode venn Constantin med en tresleiv og et olmt blikk bak de firkantede brillene. Han forteller meg at frokosten er klar, og at han har spist allerede og at vi egentlig bør komme oss avgårde og at jeg har sovet altfor lenge, og at han må gjøre alt, og at han er sliten allerede. Jeg har nettopp lest biografien om Henry Morton Stanley og trekker noen frekke og urettferdige sammenligninger. Vi er i Botswana – Afrikas minst folketette land. Til gjengjeld er det tett med dyr der. Den første morgenen i landet ble vi vitne til en apeflokk på rampetokt hos naboen, og langs veien har vi kjørt forbi elefanter, og nesten drept et par giraffer. Likevel sakker vi ikke ned. Vi har ikke mye tid til overs om vi skal rekke frem til Victoria Falls i kveld.

Klampen er kanskje litt vel i bønn når en politibil blinker oss til side. Vi går ut av bilen og får høre dommen. 5000 pula (4000 NOK). Vi må bli med dem til politistasjonen ved nærmeste by for å betale. Vi kjører etter politibilen mot stasjonen, men bare i noen kilometer, før de blinker til side. Politimannen kommer bort til oss og forteller at kollegaen har overbevist ham om å tilgi oss. Vi slipper boten. Men kanskje vi har noe lite til dem som en takk for nåden, en cola og noen hundrelapper for eksempel? Etterpå kjører vi videre litt saktere og fylt med lettelse. Nå har vi også oppdaget korrupsjonens lyse sider.

Solen har blitt en gyllenoransje halvkule på horisonten, og dyrene flokker mot vannhullet. Neshorn og sebraer lever i harmoni. Men så kommer giraffene. Med sin suverene høyde stiller de seg ovenfor neshornene og ser på dem med de dovne øynene sine. Neshorn er noen feiginger, og skjønner ikke at de bare kan løpe inn i beina til giraffene og velte dem. De stikker. Så kan giraffene strekke de lange halsene sine nedover mot vannoverflaten. Det er rolig. Det er fred. Men bare i en stakket stund. En ny brikke kastes inn i spillet. En annen gruppe giraffer vil også drikke, og det er ikke snakk om å dele broderlig. Det finnes bare én måte å løse dette på. Hver giraffgruppe sender frem sin gladiator. Så starter kampen.

Hals mot hals dunker de løs på hverandre. Det varer lenge, og noen ganger ser det ut som de koser istedenfor å slåss, men til slutt har vi en vinner. Den tapende gruppen trekker seg unna, mens vinnerne nyter seierens frukter. Det får de gjøre lenge, helt til skumringen kommer og går, og mørket senker seg. Og i mørket får vannhullet en ny herre. Det skjer raskt og uten forvarsel. Giraffene skriker opp og løper av gårde. Vi ser enda ikke hvorfor. Så stiger den ut fra mørket. Løven. Savannens majestet nærmest paraderer rundt hullet, tar en æresrunde foran «publikum», som om den vet at vi ser på. Bak steingjerdet sitter vi og holder pusten. Jeg er plutselig ikke så sikker på om gjerdet er høyt nok. Heldigvis snur løven seg, og drikker fra vannhullet. Løven har vunnet kampen om vannhullet, og den nøyser seg med det.

Det må også bli litt skole i løpet av utvekslingen. Det mest spennende faget er sosialpsykologi. Første del av faget undervises av Hermann Swart. Vi lærer om mangfoldsparadokset. Hvordan plutselig mangfold i et samfunn kan skape splittelse og usikkerhet, men også hvordan det over tid kan føre til utvidede horisonter, økt kreativitet og et styrket fellesskap. Hvordan skal vi vise kunnskapen? Swart ber oss gjøre to ting. Lage memes, og gjøre noe annet kreativt. Hva som helst så lenge vi viser kunnskap. Jeg tror han koste seg med å rette.

Andre del av faget har en mer kvalitativ karakter. Kanskje også en mer kunstnerisk. Den undervises av Kopano Ratele og Desmond Painter. Ratele er intens og lidenskapelig, Painter er rolig og klok. De minner meg mer om filosofer enn psykologer. Hver uke skal vi lese et kapittel av den antikolonialistiske filosofen og psykiateren Frantz Fanons «Black Skin, White Masks». Etter lesingen skal vi håndskrive en side med refleksjoner rundt kapittelet, som professorene skal se over og kommentere. «Black Skin, White Masks» handler om opplevelsen av å være mindre verdt på grunn av hudfargen din og dialekten din.

Fanon selv vokste opp på Martinique, men flyttet etter hvert til Frankrike der han følte underlegenheten krype under huden. Han kunne endre dialekt og væremåte, gjøre alt i sin makt for å bli som de hvite, som en person med verdighet. Men han ble aldri en av dem, og mistet synet av sin egen identitet på veien. Verkene hans har inspirert nasjonale frigjøringsbevegelser flere steder, blant annet i Palestina, Sri Lanka, USA og Sør-Afrika.

En tidlig morgen drar jeg på dykkerkurs. Jeg har vært på klasse-fest dagen før, og burde strengt tatt ikke dykke med bakrus, men har ikke kommet til den delen av teorikurset enda. I bilen på vei til korallrevet er jeg en zombie, med øynene åpnet i tynne gliper. Heldigvis har min sjåfør, sidemann og medkursaker Jean mer enn nok kapasitet til å snakke for oss begge. Han forteller om gårds-mordene (farm murders). Helt siden apartheid har det vært en rettslig tvist om hvem som skal eie land-områdene i Sør-Afrika, og mange hvite gårdseiere har fått et stort stykke av kaka. I noen områder av landet har misnøyen fått dødelige konsekvenser for bøndene. Drept i sitt eget hjem. Sårene fra apartheid gror enda, og noen steder er de fortsatt betente.

Etter dykket går jeg oppover mot bilen sammen med Jean. Jeg ser en hund, og sier «There's a dog». Endelig har bakrusen gitt seg, og det lynende intellektet er på plass igjen. Jean peker også mot noe og sier «There's a monkey», og ler litt. Jeg ser ikke hva det er han peker mot, men ler med. Etter latteren har trengt seg ut, ser jeg hva han pekte på. En mørkhudet mann. Og jeg hadde ledd. Men jeg klarer ikke å ta det opp, klarer ikke å si ifra. Klarer ikke å møte ubehaget.

Vi tar bilen sammen tilbake. I en samtale om dyr nevner jeg at det er synd at det ikke er gorillaer i Sør-Afrika. «Joda, det er det» betror han meg. «Men noen lærte dem å gå på to bein og ga dem klær.» Så ler han. Og jeg klarer fortsatt ikke å konfrontere ham. Bare styrer samtalen i en annen retning. Han er hyggelig ellers, en kamerat, varm. Han har mange av kvalitetene man kan se etter i en venn. Men.

Han tekster meg noen dager senere og sier at vi bør møtes neste gang han er i Stellenbosch. Jeg skriver at det hadde vært hyggelig. Vi snakkes ikke igjen.

Surfingen skjer på Strand, en strand med et passende navn. En dag drar jeg dit med min venn Charles og noen andre. Charles er sørafrikaner, men det er første gang han prøver å surfe. Vi kommer oss ut i vannet og begynner å teste bølgene. Charles holder seg relativt langt inne. Når vi er ferdige er han andpusten og har rødsprengte øyne. Han har hatt det gøy, forteller han, men det var tungt. Jeg lurte på hvorfor han ikke våget seg lenger ut. Vi spiser en solid lunsj etterpå, og i Uberen tilbake er vi strålende fornøyde, men slitne. «Man blir sliten av å være ute i vannet» påpeker en av oss skarpt. «Men det er kanskje litt ekstra slitsomt for meg» sier Charles. «Siden jeg ikke kan svømme».

Det er morgen, og jeg vandrer gjennom parken på vei til campus. Jeg har en sånn passe dag. Ikke dårlig, men ikke bra. Så går en mann forbi meg. Han smiler til meg, selv om jeg aldri har møtt ham før. Jeg smiler tilbake. Så møter jeg en dame. Hun smiler hun også. Jeg smiler tilbake. Og sånn fortsetter det hele veien til skolen. Det skjer noe i meg, og snart er jeg den som smiler først, og blir møtt med et smil etterpå. Plutselig har jeg en ganske bra dag.

En dag møter jeg en Disney-prinsesse. Ikke en ekte en, men så nærme de kommer i denne verden.

Hun kommer fra en velstående familie, og er høyreist med langt hår og store øyne. Etter første time av kollokvien vi begge tilhører, går vi samme vei, og hun forteller at familien hennes har prøvd å spleise henne med den ene rikmanns-sønnen etter den andre. Men hun har ikke likt noen av dem. Og foreldrene presser henne. Hun burde helst begynne å like en av dem snart.

Noen uker senere kommer hun inn i klasserommet med et ekorn. Det lå nede på bakken skadet, og hun måtte redde det. Hun holder det hele timen, og tar det med hjem. Hun må jo være en Disney-prinsesse.

I siste kollokvietime skal alle fortelle om det beste som har skjedd dem i år. Når turen kommer til Disney-prinsessen forteller hun at hun har møtt mannen hun tror hun vil gifte seg med. Og det er noen hun har møtt i Stellenbosch, uten foreldrenes innblanding.

Jeg møter henne en gang til. Vi er på samme restaurant. Jeg sitter med noen venner, mens hun sitter ovenfor en mann. Hun ser meg ikke, oppslukt av kavaleren. Jeg tenker jeg ikke skal forstyrre, men like før jeg går ser hun meg likevel. Hun kommer bort og gir meg en klem, og så går hun tilbake til ham.

Solen går ned over horisonten, og over mitt år i Sør-Afrika. Himmelen er liksom større her. Det kjennes sånn, men den kan vel ikke være det? Og solen går ned over horisonten og farger himmelhvelvingen i en intens oransje glans. Så falmer det oransje og gir rom til nye nyanser. Ildrødt nederst, så blir det oransje og gult, grønt og lilla. Nesten hele regnbuen ligger og dirrer der oppe. Sikadene spiller mens fargene gradvis falmer, og skumringen brer seg om byen.

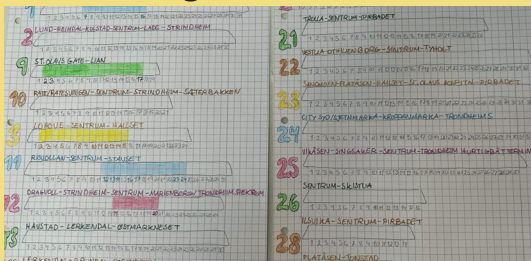
Min siste dag starter med en overraskelse. Det er flom på rommet mitt. Og mye av bagasjen jeg har pakket på gulvet i leiligheten har blitt våt. Alt må ut av rommet, og jeg må sove et annet sted siste natten. Det er skikkelig dritt. Senere på dagen tar jeg en Uber til byen og forteller det hele til sjåføren. Han ler og sier «Da har du noe å huske den siste dagen din for». Og med det oppsummerer han mye av den sør-afrikanske ånden, som også har sneket seg inn i mitt sinn det siste året. Jeg ler. Han har rett. Nå har jeg noe å huske den siste dagen for. Det sørafrikanske mantraet ringer i hodet mitt. «It is what it is». Det er det det er. Og det det er, det er ofte ganske bra.

Smelt om stearinlysrester



- Smelt gamle lys i beholder over vannbad
- Tape over toppen på lysglasset
- Dypp en garnbit (litt lenger enn lysglasset) i smeltet voks, og heng den over tapen så den nesten rører bunnen
- Tøm voks i glass, sjekk at tråden henger midt i
- Når de stivner helt, klipp tråden og fjern tape
- Om lysets overflate er ujevn, brenn det med aluminiumsfolie over (husk hull på toppen)

Bussrutebingo



- Tegn alle bylinjer fra nettsiden til AtB med tall for hvert busstopp på linjen
- Fargelegg mellom de stoppene du har reist
- Reis rundt til alle bussene er fargelagt

Vev persiske tepper



- <https://bofandeh.com>

Kollasj



- Finn sitater som representerer delene dine
- Lim sitatene på respektive ark



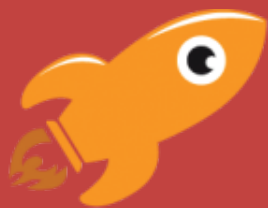
Har du gått

Konkurs ?

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



Takk til:



frifond.no
— BARN OG UNGE —

