

SYNAPSEN



S

Synapsen
Tidsskriftet til Psykologen -
Linjeforeninga for profesjonsstudiet i
psykologi

Redaksjonen:
Gunnar Sannan
Runa Brekke Espedal
Emilie Vik
Katrine Kvernberg
Mabel Natali Lerum Ward
Malin Felicia Kvalvik
Sandra Øverdal
Embla Granly
Tora Sylten Stokland
Alina Rostalski
Sunniva Traa Carlsen

Dato: 25.04.23
8. årgang, #2 2023
Opplag: 310

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

s. 4

Snakk til meg med
sensitiv stemme

s. 16

Wunder-Baum-guiden: eit
seksuelt kommunikasjons-
system

s. 24

Studentenes
bekjennelser

s. 31

Trash talk

s. 34

Kongen av 12-åring

s. 37

Sudoku

s. 42

Oppmerksomhet, takk!

Forside: Sandra Øverdal

s. 8

HJELP, det er snart
valg!

s. 20

Intervju med
Benjamin Baarli
Silseth

s. 26

Stand-up med Norsk
Psykologforening

s. 28

I seng med
fienden

s. 36

Kryssord

s. 38

Albert Åberg har
blitt student

s. 47

Psykor til Korstock!

LEDER

Tekst: Gunnar
Design: Sunniva

FYFAEN! NÅ ER DET NOK!



Noen ganger må man bare si fra. Det handler om å stå opp for seg selv. Om å være sin egen person. Noen ganger må man bare rope. Og fint er det.

De færreste av oss trives godt med å stå i en konflikt, det kan jo være ganske ukomfortabelt. Usikkerheten som oppstår, hva vil skje? Konfronterer du vennen din, vil hen kanskje slutte å henge med deg? Sier du mot faren din, kommer han til å elske deg mindre? Kritiserer du instituttet, vil de bruke det mot deg?

De mulige scenarioene er dramatiske, men selv om sannsynligheten kan være liten, misliker vi mennesker den usikkerheten. Den gjør oss stresset. Kortisol som pumper. I ulik grad blir vi alle aktivert av konflikt. Særlig når det er en skjevhet i makt.

Tingen er at jo lenger man utsetter ubehaget, jo større kan problemene vokse seg. I mellomtiden går man rundt med problemet hengende over seg, som jo gir et eget ubehag i seg selv. Nei, noen ganger må man bare rope. Og fint er det.

I denne utgaven utforsker redaksjonen **stemmebruk**. Må forelesere rope obskone skjellsord for å fange vår oppmerksomhet? Kan man være høylytt om å tisse på seg? Og hvilke ordførerkandidater i Trondheim prater egentlig om et reelt løft i psykisk helse? Noen ganger trenger man kanskje heller ikke bruke stemmen sin for å få fram hva man mener. Selv en liten Wunderbaum i ruta kan muligens fortelle mer om ditt sexliv enn det Kennair kan rope.

Mens vi snakker om politikere og svinske seksuelle handlinger, har redaksjonen også oppdaget hvordan studentene fortsatt har mulighet for én til én interaksjoner i det nye Senter for psykisk helse. Alt man behøver er skurkete løsninger, fortrenget klimaskam og en akademisk erosstav!

Nei, noen ganger må man faktisk bare si fra. Og selv om de kanskje ikke lytter til det du sier, får de hvert fall hørt det. Det handler om å stå opp for seg selv. Om å være sin egen person. Men også om å stå opp for andre.

Snakk til meg med sensitiv stemme

14. mars, 2023, kl 01:37

Det er ikke så lett for usensitive mennesker å vite. Men å være hypersensitiv; det er en livsstil. Ikke by choice, but by not choice, eller hvordan det uttrykket der går. Det er mye man kan være sensitiv for: alt fra søvn, stemninger i et rom, energien til den du møter, ullklær, klumper i sokken, skopassform, oksygennivået i et rom, at folk snakke for høyt, at folk snakker for lavt, lydbalansen i en sang, eller rett og slett sensitiv for lavt blodsukker.

Høysensitivitet. Til og med Stig på EEG-labben kunne bekrefte at hjernesignalene mine indikerer at jeg er høysensitiv (Veldig facinerende for en bionørd som meg å få det bekreftet etter jeg skrev denne teksten). Han nevnte også at de fleste av mine med-psykologi-profesjonsstudenter er høysensitive, nettopp fordi vi er sensitive overfor hvordan andre har det. Aka noe av det som fører til at vi er empatiske: sensitive for blikk, ansiktsuttrykk, stemninger i rommet. Vi er altså oppmerksomme vesen. Det er all good det, jeg liker jo å få med meg hva dere rundt meg gjør og sier. Men når vi stakkarslige mennesker som er evolusjonert for å chille i skogen og være sensitive for farlige lyder som sier at du må flykte, nå heller presses inn i storbyer, ja, da er det ikke rart at jeg stadig vil flykte vekk fra Trondheim.

Jeg har et valg om å flykte. Men jeg blir i Trondheim... Enn så lenge...
Dette er dagen til en *sensitiv* sjel (min sjel):

Våkner kl 7: Roomie snakker høyt utenfor rommet. Putter i ørepropp som har falt ut ila natta. Tar både dyne og pute over øret.

Våkner kl 8: Passe uthvilt, jeg har vært god på den sove-fronten i det siste (*dab*)

Klesvalg: Tar på en kul bukse og t-skjorte. Jeg er kul, men det føles ekkelt. For tight på magen, kommer ikke til å få helt puste. Tar i stedet på buksa jeg bruker hver eneste dag og tar på en løsere t-skjorte. Tar også på en genser under t-skjorta og en ullgenser oppå. Ingen ull direkte på hud. Dette blir en bra dag. Deilige klær er viktig. Tar på caps. Det er tross alt lys ute.

Frokost: Drikker én kopp kaffi, ikke mer, ikke mindre (kan ikke bli hyper på en vanlig tirsdag). Spiser en halv brødskeiv, blir kvalm.

Do: Blir dårlig i magen av kaffikoppen. Men det tror jeg på ekte ikke er en sensitivitets-greie. Til og med gløsing er blir dårlig i magen av kaffi.

Går til bussen: Æsj, jeg la capsen i sekken, og det regner. DRÅPER PÅ BRILLENE. For dere ikke-synshemmede: Dråper på brillene betyr at jeg ikke ser like godt som deg. Og dråper er generelt forstyrrende. Putter på det store bose-headset, hører på klassisk musikk for å roe kroppen, men det ble for mye lyd, setter på P2. Litt verdenskriser om dagen – alt er som normalt. Allikevel kjenner jeg at stressnivået stiger i kroppen, prøver å puste rolig inn og ut – det blir nok ikke verdenskrig i dag.

Går på bussen: Favorittsetet helt foran i bussen er tatt, så jeg må sitte nederst, sånn helt nede ved gulvet. Jeg hater det setet. Liker ikke hvordan jeg blir omringet av mennesker over meg, og jeg liker ikke... Jeg vet ikke, den gir meg en dårlig romfølelse. Shit, nå må jeg slappe av og puste så jeg klarer denne dagen. En bekjent/venn kommer på bussen ved samf, jeg tar av headsetet. Det er grusom lyd fra bussdoringen, men jeg er ikke frekk, så jeg står i lyden og prøver å småsnakke.

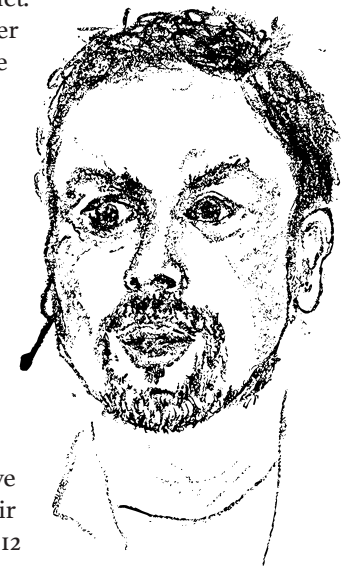
Forelesning på Dragvoll: Utslitt av bussturen. Mons snakker for lavt, så jeg ber han ta micen lengre mot munnen (han har den tross alt en halv meter ut til siden, WTF?). Lyden er skurrete, jeg får et intenst ubehag langs ryggraden. Er varm på føttene, tar av skoene.

Lunsj i kantina: Jeg spør de andre om vi kan finne et bord litt i hjørnet, det er litt mindre lyd der. Men klokka er 12, så lydvolume er ekstremt. Jeg spiser ikke så mye lunsj. Vanskelig å spise med så høy bakgrunnsstøy. Klarer ikke å følge med i samtalen til vennene mine. De skriker til hverandre? De snakker kanskje vanlig. Men de er ekstremt ekstroverte, så helt vanlig stemmebruk er det kanskje ikke. Jeg føler de skriker. Det kjennes ut som kniver som skaper inn i øret mitt og inn i skallen og inn i sinnet. Det er vondt. Jeg blir sint! Jeg prøver å følge med. Men de snakker oppå hverandre. Selv en ikke-sensitiv sjel hadde ikke klart denne situasjonen heller.

Do: Jeg går på do. Dette punktet er jeg faktisk skikkelig god på. Jeg er rask på tissingen. Men jeg blir likevel sittende på do. Stillheten her er virkelig undervurdert. Kunne nesten tatt opp matpakken og begynt å spise nå. Men jeg tenker heller litt. En god stemme i hodet. Jeg tar nesten av skoene: bare hælene.

Ny forelesning: Gjengen vil sitte bak langt oppe. Men der er det dårlig luft, kan vi sitte nede? Vi prøver oss nede til venstre, men det føles feil. Heldigvis for meg er store deler av resten av gjengen også sensitive: De skjønner også at venstre side nede var feil i dag. Vi går for høyre, nesten helt fremme. Helt fremme er jævlig, for mye nakkemusculatur brukes for å se opp på skjermen. Faen. Kennair skriker legit inn i mikrofonen. Lyden er faktisk ekstrem på D12 i dag. Jeg tar på mini-bose-headsetet med lyddemping. (Ja, det er viktig å ha med seg minst to forskjellige lyddempende headset: noen ganger er det deilig å ha noe trykkende over ørene, som en varm klem. Andre ganger føles trykket for hardt, og ikke minst de gangene jeg vil være mer diskret). Kennair sin stemme går uansett gjennom lyddempingen. Angrer på at jeg dro i forelesning, jeg går i pausen.

Biblioteket: Jeg setter meg ved vinduet på de store bordene på høyre side mellom lesesal og grupperom. Her kan jeg ta opp vinduet og få frisk luft samtidig som det er godt leselys. Tar av meg en genser, ble varm av å gå opp trappa. Tar på genser, ble kald av at jeg ble svett av å gå opp trappa. Tar av skoene. Tar ut håret fra dotten det var i, fikk vondt i hodebunnen. Jeg blir irritert av hår i ansiktet. Setter opp håret igjen.



MacBook Air

Noen spiser: De smatter.

Noen snakker: De vet at man skal hviske på et bibliotek???

Noen åpner matpakka: Det er leverpostei på brødiskiva.

Noen åpner matpakka: Ja, altså leverpostei lukter litt ekkelt når man leser, for de som ikke skjønte det.

Noen rister på beina: Sjela mi rister. På en ugrei måte.

Noen klør på armen sin: Lyden er verre enn smatting. Den er så intens skrapende. Er det innafor om jeg går bort og spør henne hvor lenge hun skal klø seg?

Jeg tar på caps og headset: Gjemmer meg inn i en boble uten forstyrrende syns- og hørselsinntrykk.

Venner kommer fra forelesning: Æsj, de ekstroverte vennene. Neida, jeg liker dem. Men hvorfor må Miss S skrike til meg når hun bare skal stille meg et spørsmål? Snakk til meg med sensitiv stemme. Helst.

Interagering: Jeg spør om Miss M er sur på meg. Jeg føler hun unnviker meg. Jeg håpet på et nei, men svaret var nja. Nå må vi snakke om det. Faen. Burde aldri spurt. Psykologistudenter... For glad i å snakke om følelser. Meg selv inkludert.

Buss hjem: Drar hjem. Var rastløs. Dessuten er midt-på-dagen-busser bedre enn ettermiddagsbusser. Færre folk. Setter på I Giorni av Ludvico Einaudi. Silkemykt piano. Ingen plagsom syngestemme.

Buldring: Tar ikke på kalk. Det føles ubehagelig på henda. Får gåsehud av det. Du vet. Sånn man får av lyden fra kalk mot tavle? Samme får jeg av følelsen av kalk på henda. Men jeg ender alltid opp med kalk på hendene til slutt, rett og slett fordi andre bruker kalk på henda og tar på buldrene. Jeg spør om kjæresten min kan løsne lissene mine så jeg slipper å berøre stoffet på lissene. Lisser er faktisk det verste stoffet når jeg har kalk på hendene. Hun sier nei: At jeg ikke er et barn. Jeg kommer på at jeg ikke er et barn, selv om det føles sånn. Jeg går og vasker henda og tar av meg klatreskoene.

Middag: Her kunne det stått: ikke laktose, ikke gluten, ikke en dritt. Men jeg må jo spise noe, så jeg spiser potet.

Mamma ringer: Hun vil bare høre hvordan jeg har det. Men herregud så uklar stemme? Og hvorfor snakker pappa også? Selvfølgelig. Jeg er på høyttaler i bilen. Ikke rart det durer som om de var på et skip. Jeg sier jeg ikke orker sånn skrapete og voldsom lyd. De vet jo dette, jeg har sagt det en million ganger før. Mamma putter mobilen på ikke-høyttaler, og endelig kan jeg høre stemmen hennes skikkelig. Men nå har jeg hisset meg opp av vond lyd. Jeg legger på.



Spasertur til samf: Jeg stopper ved Nidarosdomen for å beundre skjønnheten. Noen unger sparket stein oppover veggen. Lyden av stein er intens. Barna begynner å krangle høytytt mellom seg. Freden har ikke senket seg over byen. Jeg putter i gule sov-i-ro-ørepropper som jeg har liggende i alle bukser jeg eier. Chill, nå slipper jeg å ta de i ved Elgseter bru.

Møte med teknisk seksjon i Studentmediene: Hvorfor suger denne gjengen på å sette seg symmetrisk? Det kan ikke sitte fire på én side, og to på den andre. Likevel setter jeg meg på enden. Jeg hater å sitte i midten av et bord og måtte se til begge sider under en samtale. Jeg tar av meg skoene. Det er i det minste chill at denne gjengen er teknikere for RadioRevolt og ikke er pratere. Roligere, mer betenksomme stemmer.

Edgar: Hvilket bord skal vi ta? Jeg liker personlig de som ikke har sofa. Det er så vanskelig å ha en samtale over sofaen til den andre sofaen. For lang avstand, det blir fort skriking. Dessuten, akustikken på Edgar er wack. Vi velger et bord, setter oss ned. Jeg spør om vi kanskje kan ta det ved siden av, det har bedre lyssetting. De andre sier ja. Nais. Jeg tar av skoene.

Går hjem: Er trøtt.

Søvn: Praaank. Var ikke trøtt. Var bare litt mye lyd. Er dessuten overstimulert av å være sosial. Blir nok ikke så mye søvn på meg de neste timene. FOR GIRA! Ringer noen på telefon. Snakker i et par timer om alt og ingenting. Jeg elsker å snakke på telefon. På telefon slipper man så mange inntrykk på én gang. Ikke så mange ansiktsuttrykk. Kun én stemme og en samtale.

Leser en Luftambulansen-reklame på vg.no:

Begynner å hulke. Det startet som gråt, fordi historien om det 16 år gamle kjæresteparet rørte meg. Hertetet hans hadde stoppet og hun hadde pumpet det til live igjen og ringt 113, og det var tungt og hun var sliten, men hun holdt det gående, for tenk å miste kjæresten sin!! Og så hadde gråten min gått over til hulking, for jeg var sliten etter en lang dag, og jeg savnet kjæresten min, og jeg kom på at jeg hadde glemt å ta tran-tabletter til frokost.

Senga: Tar på meg sovemaske og ørepropper. Viktig å stenge lys og lyd ute (selv når det er vinter og det ikke blir lyst på hverken kveld eller morgen).

Tørst: Trenger vann. Kommer til å tisse tre ganger i natt. Det gjør jeg alltid.

Ikke trøtt kl 01:37: Like greit å flekke om Macen og skrive om dagen min.



Tekst og design: Runa

MacBook Air

HJELP, det er snart valg!

Hvordan vil du at din fremtidige hverdag skal se ut?

Tekst: Emilie
Gjestedesigner: Kristian Vik



Året er 2026. Du har nettopp kommet hjem fra en tung dag på hovedpraksisen din på BUP-en på St.Olavs. Arbeidsdagen din har som alltid vært full av engstelige og deprimerte ungdommer som du har nikkert fraværende til i åtte timer. Som student var du overbevist om at du kunne redde samfunnet fra psykisk sykdom; alle og enhver både kunne og skulle kureres. Nå lener du mer mot pasientene sin tankegang, og er i økende grad enig i at bekymringene deres omhandler legitimt bekymringsverdige forhold som man bør

bekymre seg over. På bussturen hjem til den overprisede pappesken av en leilighet du for tiden bor i, er det eneste du ser frem til å tappe et stort glass av vindunken som venter på deg i kjøleskapet. Hva som helst som kan rive deg ut av det overdimensjonerte hamsterhjulet av et shitshow du ruller rundt i hver dag er å foretrekke. Bussen fylles av det tunge sukket ditt. Akk ja, voksenlivet er ikke så lett som du hadde håpet. Hadde du bare stemt ved lokalvalget i 2023, så hadde kanskje livet sett annerledes ut...

Det er ingen hemmelighet at det offentlige hel-
sesesenet i Norge rakner, og som psykologstudent er man naturlig nok bekymret over forhold som kan bli et fremtidig mareritt for en selv. Dersom du følger memes-legenden "freudsta" på Instagram, er det mentale bildet av av deg selv i en dystopisk fremtid på psykiatrisk ikke til å unngå.

Det er lett å føle seg maktesløs i møte med regjeringens krav, og man inntar gjerne en offerrolle som ikke er til særlig nytte for verken ens fremtidige pasienter eller seg selv. Det finnes derimot mange muligheter til å praktisere direkte påvirkning, hvorav en god mulighet for dette er ved kommunestyre-og fylkestingsvalget som skal skje 11.september i høst!

Men, hva slags betydning kan resultatet fra dette valget ha for min fremtid, lurar du kanskje på. Mange studenter er veldig opptatt av hvorvidt regjeringen blir "rød" eller "blå", men under-
vurderer samtidig betydningen av den politiske

sammensetningen i kommunen de bor i. Dette er tydelig illustrert gjennom statistikk for valgdeltakelse, hvorav kun 47 prosent av unge voksne i alderen 20-24 stemte ved lokalvalget i 2019. Til sammenlikning stemte 78,7 prosent av dem i alderen 67-79.

Det betyr at gjengen med pensjonister indirekte bestemmer mer over våre fremtidige arbeidsplasser enn det vi gjør. Ikke bare utøver vi mindre påvirkning over selve arbeidsplassen vår, men også over en rekke andre forhold som kan føre til psykisk uhelse for oss selv og andre. Men, for å være helt ærlig, hva stemmer du egentlig på ved et lokalvalg? Let me break it down 4 u.

Når du stemmer ved lokalvalg stemmer du på to ting: representanter til fylkestinget og representanter til kommunestyret. Det er fylkestinget som velger fylkesrådet, og det er disse som har ansvaret for den daglige driften av

fylkeskommunen. Dette inkluderer å nå viktige mål på områder som videregående opplæring, kultur, tannhelse, miljø, næringsarbeid og samferdsel. Dersom du for eksempel ønsker å sende en sint mail om de dyre billettprisene på buss for studenter, må du sende mail til personen som er leder for fylkestingets hovedutvalg for transport. For alle dere økonomisk ruinerte studenter, er det forresten Kristian Torve fra Arbeiderpartiet.

Anyways. Kommunestyret er det øverste organet i kommunen, og ledes av ordføreren. Kommunen har ansvaret for masse greier, blant annet grunnskoleutdanning, eldreomsorg, kommunehelsetjeneste og sosiale stønader. Visste du at det er kommunen som har ansvaret for å gi helsehjelp til mennesker med psykiske helseproblemer og rusproblemer? Dette inkluderer hele regla med forebygging, kartlegging og utredning, behandling, rehabilitering, oppfølging og skadereduksjon. For eksempel vedtok bystyret i Trondheim, i regi av Høyre og SV, en lokal rusreform i fjor, hvor straff for bruk og besittelse av narkotika til eget bruk skal erstattes med hjelp. Den politiske sammensetningen i byen er i stor grad med å påvirke hvilke tilbud som opprettes, videreutvikles, og ikke minst avvikes, innenfor psykisk helse.

Grunnen til at årets lokalvalg er så spennende er først og fremst fordi det for første gang på 20 år kommer til å bli ny ordfører i Trondheim. Da politisk kommentator Tone Sofie Aglen spurte om hvordan ståa var for det politiske Trondheim på en brun pub i byen var svaret, at "det er ei daumyr som bør røskes opp i." Etter at de samme folka har hatt makta i 20 år, er landskapet naturligvis litt dødt, og jeg klandrer ingen for å ikke ha brydd seg om trøndersk politikk, for helt ærlig: hvem har egentlig brydd seg?

Nå blir det derimot andre boller, og du har nå attpåtil muligheten til å sørge for at dine favorittboller inntar bakeriet i Trondheim. Men hvordan skal du vite hvilke boller du liker best? Fortvil ikke! Jeg har ikke gjennomført en bolletest, men noe enda bedre: jeg har sendt en liten mail med noen spørsmål til alle ordførerkandidatene, sånn at du selv kan finne ut av hvem som faller best i smak! All buns aside, her har du årets ordførerkandidater:

Selvstendig næringsdrivende Kent Ranum stiller som representant for **Høyre (H)**. Det ryktes at han er god på å imitere Nils Arne Eggen, og liker å synge spontant i forsamlinger.



I ringen for **Sosialistisk Venstreparti (SV)** finner man nåværende varaordfører Mona Berger. Hun er utdannet sosionom med spesialisering innen rus og psykisk helse. På fritiden lager hun morsomme Reels på Facebook.



Arbeiderpartiets (Ap) nye ordførerkandidat er Emil Raaen. Han er konsulent og tidligere kommunedirektør i Ørland. Et raskt Facebook-stalk tyder på at han er interessert i håndball og har veldig mange barn.



Ventetid og kø for behandling i psykisk helsevern

Samlede tall over ventetid i alle spesialisthelsetjenestens psykiske helsetilbud, viser at den gjennomsnittlige ventetiden har økt over 20 prosent siden 2020. Studier viser at jo senere man kommer i gang med behandling, desto verre blir prognosen, og det å stå i kø for psykiatrisk behandling ser faktisk ut til å være verre for pasienter enn å ikke få behandling i det hele tatt. Dette fører igjen til et lengre behandlingsløp, noe som ikke bare er ugunstig for pasientene, men også rent samfunnsøkonomisk.

Hvilke tiltak kan innføres for å korte ned ventetiden til psykologisk utredning og behandling? Og følgelig, dersom svaret er å styrke primærhelsetjenesten, hvilke lavterskeltilbud skal bidra til dette?

Høyre

–Det er viktig at hjelpen kommer fort når den trengs. Da kan det gjerne være flere lavterskeltilbud sånn at små utfordringer ikke får vokst seg store. Innen psykologisk utredning og behandling er det viktig at det er nok utdanningsinstitusjoner og studieplasser på nasjonalt plan, og at vi får rekruttert flere inn i yrker som psykologer og psykiatriske sykepleiere, vernepleiere og så videre. For Trondheim kommunes del er mye av løsningen å ta i bruk kapasiteten vi har. Ved å styrke frivilligheten, for eksempel omsorgsstasjonen for barn og ungdom. Høyre mener også at ved å ha helsesykepleiere tilgjengelige i skolen vil elever raskere kunne oppsøke hjelp, og komme i gang med behandling. Rask psykisk helsehjelp er et gratis tilbud som skal gi hjelp til alle over 18 år som har lettere psykiske vansker. Dette bør vi utvide. Høyre ønsker også å innføre en rett til vurdering og møte med fagperson innen tre uker ved henvisning til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk eller distriktspsykiatrisk senter. Dette vil kreve endring i nasjonal politikk.

Sosialistisk Venstreparti

–I kommunebudsjettet som vi laget sammen med AP, SP og MDG i 2022 budsjetterte vi for en økning av den kommunale satsingen på “rask, psykisk helsehjelp” nettopp for å få ned ventetida. Vi vil følge med på om det var tilstrekkelig det vi la på og følge det opp med ytterligere styrking i årene som kommer. Så mener vi at skolehelsetjenesten må styrkes og derfor har vi gjennomført en opptrapping de siste årene for å nå helsedirektoratets nasjonale anbefaling. Vi ønsker mer tver-

rfaglighet inn i denne tjenesten med flere psykologer og sosionomer for å nevne noe. Dette er et forebyggende lavterskeltiltak som kan bidra til å redusere presset på andre deler av tjenesten.

Vi kan ikke løse alt lokalt og vi jobber for å få gjennomslag i statsbudsjett-forhandlingene med AP/SP-regjeringen for blant annet at retten til psykisk helsehjelp må være like selvsagt som retten til somatisk helsehjelp, også i kommunene; øke antall psykiatriske døgnplasser nasjonalt og gjøre det enklere å få psykisk helsehjelp uten henvisning. Så, må vi jobbe for å få inn mer kunnskap om psykisk helse i skolen. Både gjennom ansatte med kompetanse men også gjennom mer undervisning om psykisk helse.

Arbeiderpartiet

–Helseministeren la rett før påske fram Folkehelsemeldinga. Den understreker at folkehelsearbeidet skal bidra til psykisk helsefremmende tiltak for befolkninga. En ny opptrappingsplan for psykisk helse skal også legges fram i løpet av året, hvor hovedvekten vil ligge på kommunale tjenester. Kommune har, og vil fremover ha et utstrakt samarbeid med idelle organisasjoner som eksempelvis NOK (lavterskeltilbud til utsatte for seksuelle overgrep) og ROS (rådgivning om spiseforstyrrelser). Raskere psykisk helsehjelp er et kommunalt lavterskeltilbud for alle over 18 år som trenger hjelp for lettere former for angst og depresjoner. Dette må vi sørge for å styrke og tilføre nødvendige ressurser. I tillegg må kommunen ha et godt samarbeid og dialog inn mot SIT om tiltak

Ensomhet blant studenter

Data fra SHoT-undersøkelsen indikerer at omtrentlig én av tre studenter er ensomme. Man vet at det å være ensom over lengre tid utgjør en risiko for å utvikle psykiske lidelser, i tillegg til å være en like stor risiko for sykdom og død som røyking og dårlig kosthold. Om lag hver femte innbygger i Trondheim er student, noe som gjør dette til et høyst aktuelt tema.

Hvordan kan man forebygge ensomhet blant studenter, og har dere noen konkrete tiltak dere ønsker å gjennomføre i Trondheim?

Høyre

–Høyre vil styrke og samarbeide mer med studentfrivilligheten. I tillegg vil vi ordne en egen studentkoordinator som kan bidra til å aktivisere studenter og som kan vise hvilke tilbud vi har. NTNUI, linjeforeninger og SIT er allerede veldig flinke til å ha aktivitetstilbud for studentene, men kommunen kan bli bedre på å samarbeide med disse. Dette ønsker vi skal skje gjennom å tilgjengeliggjøre byen mer, skape møteplasser og arenaer for studentaktiviteter, og få til et bedre samarbeid for å synliggjøre aktiviteter og møteplasser i Trondheim.

Arbeiderpartiet

–Forebygging mot ensomhet skjer gjennom å skape gode arenaer for aktivitet og sosiale treffsteder - gjerne i samarbeid med frivillige organisasjoner. Derfor har det også vært viktig for Arbeiderpartiet å legge til rette for utvidelse av Studentersamfundet og ivareta studentperspektivet i reguleringssaker innen bolig- og idrettsutvikling. Fadderordningen er et godt tiltak for å ivareta nye studenter. Vi trenger også flere holdningskampanjer som retter fokus mot ensomhet og medstudenters betydning for hverandres livskvalitet, og samarbeider gjerne med samskipnaden om det.

“Derfor har det også vært viktig for Arbeiderpartiet å legge til rette for utvidelse av Studentersamfundet...”

Sosialistisk Venstreparti

–Et av de viktigste enkelttiltakene er å bidra til å ferdigstille den viktigste sosiale arenaen for studenter i Trondheim, nemlig Samfundet. De rødgrønne partiene bevilget 10 millioner til dette i andre økonomirapport i 2022. Vi styrker også frivillighetssentralenes arbeid mot ensomhet. De rødgrønne vedtok at frivilligsentralene kan søke på den ordinære frivillig millionen om tilskudd til å dekke slike kostnader.

Det å bygge gode studentboliger blant annet i samarbeid med Sit med gode felles løsninger er også et viktig tiltak for å forebygge ensomhet. I boligsosiale prosjekter i Danmark og Finland bygger man boliger hvor eldre, flyktninger, studenter og barnefamilier bor i samme boligprosjekt og deler noen fellesfunksjoner (storkjøkken, sosiale fellesarealer og vaskerom f.eks). Vi har gode erfaringer med hvordan kollektive løsninger i sosiale boligprosjekt i regi av Svartlamon og Boligstiftelsen i Trondheim har bidratt til å skape mer fellesskap og mindre ensomhet. Det hadde vært spennende å sett flere slike sosiale boligprosjekter fremover som involverer ulike grupper som kan være ekstra utsatt for ensomhet. Vi har et godt samarbeid med ulike boligstiftelser i Trondheim og har vedtatt en radikal boligpolitisk plan hvor det er aktuelt å jobbe mer med denne typen prosjekter.



Psykisk helse blant eldre

Som kjent, er eldrebølgen på full fart inn, og det er forventet at det i 2030 for første gang er flere eldre enn det er barn i Norge. Det kan argumenteres for at eldrebølgen stiller krav til omsorgstjenestene i kommunen som det per i dag ikke er noen plan for hvordan man skal få nok kapasitet til å oppfylle. Dersom ikke adressert, vil det føre til et dårligere helse- og omsorgstilbud til eldre, og en sannsynlig økning i psykisk uhelse blant eldre.

Hvordan kan kommunen sørge for å ivareta de eldre sin psykiske helse i møte med eldrebølgen?

Høyre

–Først og fremst må man bygge flere boliger for å kunne sikre rett bolig til rett tid, også for eldre. Mange eldre kjenner på ensomhet. Om vi får bygget egne boligblokker med store fellesarealer, butikker, frisører, kulturliv og andre ting man trenger i umiddelbar nærhet vil man kunne oppleve fellesskap, og samtidig bo i tilpassede omgivelser. Vi må og skape et bedre kulturtilbud for de eldre. Man skal ikke bare overleve, man skal også leve. Om vi får et variert og riktig kulturliv i Trondheim er det mulig å trives enda bedre i gullårene etter man går av med pensjon.

“Man skal ikke bare overleve, man skal også leve.”

I tillegg bør man la de eldre benytte arbeidskapasiteten sin ved å kunne bidra mer både i arbeidslivet og frivilligheten. Sist, må det i større grad åpnes for bruk av digitale plattformer for forebyggende besøk og dialog med eldre aleneboere.

Arbeiderpartiet

–Det aller beste tiltaket for å motvirke ensomhet blant eldre er gjennom mulighet til deltagelse i aktiviteter og sosiale og kulturelle arrangementer. Det har derfor vært viktig for oss i Arbeiderpartiet å ansette flere aktivtører, etablere flere frivilligsentraler og aktivitetstilbud i alle bydeler. Det skal vi fortsette med. I Trondheim har vi ansatt kommunale eldrepsykologer. Disse er ressurser både for hjemmetjenesten og sykehjemmene. Arbeiderpartiet skal sørge for å etablere en helsestasjon for eldre.

Sosialistisk Venstreparti

–Vi har bedt kommunedirektøren vurdere helsestasjon for eldre, som er et lavterskeltilbud med hensikt å jobbe forebyggende og helsefremmende slik at eldre kan bo hjemme lengre og mestre egen hverdag. SV har også foreslått en bemanningsnorm i eldreomsorgen, hvor vi blant annet ser for oss flere faggrupper inn i eldreomsorgen. Dette kan bidra til å forebygge ensomhet og psykisk uhelse. Vi ønsker også å etablere kommunale fastlegekontor for å sikre at alle innbyggere har en fastlege. Trygg kontakt med fastlege er ofte en forutsetning for å sikre god psykisk helsehjelp.

Deltakelse i samfunnet er ofte en av suksesskriteriene for å ha god psykisk helse - her spiller “den kulturelle spaserstokken” en viktig rolle - i tillegg til at flere eldre er aktive i gjennom frivillighets-sentralene våre. At eldre innbyggere hjelper nye innbyggere med innvandrerbakgrunn med lekser er et godt eksempel på hvordan frivilligheten kan gjøre hverdagen meningsfull og dermed forebygge psykisk uhelse.

Vi har også engasjert oss i hvordan skeive eldre har det - og tok i 2022 initiativ til en gjennomgang av tilbudene våre med tanke på å sikre at skeive eldre tør å være åpne og ikke blir møtt med negative fordommer og diskriminering.

Psykisk helse blant personer med innvandrerbakgrunn

En rekke helseundersøkelser og kvalitative studier i Norge viser at personer med innvandrerbakgrunn i snitt har høyere nivå av psykiske plager sammenlignet med befolkningen generelt. Dette har sannsynligvis en rekke ulike forklaringer, men noe man vet fra internasjonale studier, er at det å oppleve å bli utsatt for rasisme og diskriminering kan påvirke den enkeltes psykiske helse svært negativt.

Hvordan kan man jobbe lokalt med å redusere rasisme og diskriminering av personer med innvandrerbakgrunn? Og følgelig, har dere noen spesifikke tiltak for å skape et mer inkluderende lokalsamfunn?

Høyre

–Høyre har nulltoleranse mot rasisme og diskriminering. Vi må både sette inn flere forebyggende tiltak. Det starter allerede i skolen. Derfor vil vi styrke skolens arbeid knyttet til rasisme, hatkriminalitet og voldelig ekstremisme. De som er utsatt for rasisme må også få god hjelp og oppfølging. Derfor bør vi se på om det trengs kompetansehevende tiltak i kommunene. Kulturforståelse er viktig. Som arbeidsgiver må kommunen sikre at alle våre ansatte trives, at ingen barn i skolen blir diskriminert, og at innvandrere blir inkludert som en del av fellesskapet i Trondheim.

“...barn som mobber andre barn på grunn av hudfarge og kultur skal måtte bytte skole.”

Internasjonal Velferdsforening er et godt eksempel på en del av frivilligheten som jobber for mer inkludering. Høyre ønsker nulltoleranse for diskriminering i skolen, og mener at barn som mobber andre barn på grunn av hudfarge og kultur skal måtte bytte skole

Sosialistisk Venstreparti

–Arbeidet mot rasisme og diskriminering er svært viktig og må føres på alle områder i samfunnet. I 2020 tok jeg initiativ til en handlingsplan mot antisemittisme og muslimhat i kommunen. Dette er nå utarbeidet og vedtatt politisk. Vi har også tidligere denne perioden vedtatt en 10 punkts plan i en såkalt “interpellasjon” som het “Sammen mot rasisme” - der vi søkte tverrpolitisk samarbeid for å få bred tilslutning. Hensikten med planverk på

dette området er å sikre at alle kommunale enheter jobber systematisk mot rasisme og diskriminering internt og sikrer god opplæring.

I forbindelse med at rasistiske aktører som f.eks SIAN er i byen har jeg sammen med mitt parti alltid initiert uttalelse fra politisk hold der vi fordømmer hatytringer. SV som organisasjon, arrangerer og deltar på motdemonstrasjoner. Folkelig engasjement mot rasisme som vi som politikere deltar i, det tror jeg er en viktig del av denne kampen.

I tillegg så jobber kommunen godt med dialogarbeid, blant annet gjennom Kirkelig dialogsenter og andre aktører. Jeg og andre representanter for kommunen deltar på feiring av Id, jødisk kulturfestival og andre viktige markeringer av minoriteters kultur og tilstedeværelse i Trondheim.

Arbeiderpartiet

–Et av de viktigste grepene for å redusere rasisme og diskriminering av mennesker med innvandrerbakgrunn er gjennom å sørge for gode møteplasser og god dialog mellom ulike grupper og personer. Dette arbeidet følges opp i våre kommunale enheter.

Barn med akutte hjelpebehov

Den 21.mars skrev Adresseavisen om de alvorlige og urovekkende forholdene i Barneverntjenesten, hvor barn med akutte hjelpebehov havner på glattcelle, hotell, i psykiatrien, eller må bli værende hjemme, fordi det ikke er nok akutt plasser. Man trenger ikke mye psykologisk kunnskap for å forstå at det å akutt plassere et sårbart barn på en glattcelle er svært uheldig og kan oppleves traumatiserende for barnet. Det forklares med at slike løsninger blant annet skyldes manglende kapasitet i de ordinære institusjonene, samt en økning i akutthenvendelser i regionen.

Hvilke tiltak kan kommunen iverksette for å sikre at barn med akutte hjelpebehov får tilstrekkelig hjelp?

Sosialistisk Venstreparti

–Vi har systematisk styrket det kommunale barnevernet siden 2019, noe som var helt nødvendig. De rødgrønne har systematisk styrket det kommunale barnevernet og er den eneste kommunen vi kjenner til som opererer med en bemanningsnorm på området. Vi gjør dette for å arbeide bedre og tettere på familiene, realisere vedtatte reformer og strategier på området.

Trondheim kommune har tydelig adressert Bufetats brudd på bistandsplikten til både Bufetat og Statsforvalteren, kommunedirektøren har invitert Statsforvalteren til et møte for å beskrive alvoret i situasjonen. Situasjonen er alvorlig fordi mangel på tilbud fører til at flere barn og unge blir værende hjemme i påvente av tilbud fra Bufetat. Situasjonen krever at kommunen bruker alle tilgjengelige ressurser for å bidra til nødvendig trygghet for barn og familier. Både Barnevernvakt, Ambulant familieteam og Uteseksjonen i Trondheim bidrar i dette arbeidet. Innsats og tilstedeværelse i familiene varierer fra sak til sak og problemomfang. I de mest alvorlige sakene er det tilgjengelig miljøterapeut(er) på døgnbasis.

Arbeiderpartiet

–Som kommune har man ansvar for å rekruttere fosterhjemsplasser. Flere ressurser og tilgang på akutt plasser er viktige og nødvendige faktorer for å sikre barn med akutte hjelpebehov tilstrekkelig hjelp. Det aller viktigste er imidlertid å være god nok på å tidlig avdekke og forebygge omsorgssvikt - og sette inn nødvendige tiltak. Det krever også at vi bygger nødvendig kompetanse hos våre ansatte.

Høyre

–Her igjen tror vi at mye handler om tidlig innsats. Bygge lag rundt elevene med tilgjengelige helsesykepleiere, styrke barne- og ungdomspsykiatrien, og sikre at alle barn trives og mestrer skolen er viktig.

Hvor skal pengene komme fra?

Siste spørsmål er knyttet til alle øvrige spørsmål:

Hvordan skal alle disse eventuelle tiltakene som foreslås finansieres, og er det realistisk at det er nok penger i kassa? Hva er først på prioriteringslisten over tiltakene som er foreslått?

Høyre

–Høyre satser mye på frivillighet. Her får man veldig mye igjen for de pengene man legger inn. Frivilligheten kan styrkes med mer ressurser, men også ved at kommunen tilrettelegger områder, gir frivilligheten større oppgaver, og lytter mer til hva frivilligheten ber om. En bedre dialog kan gjøre utrolig mye. Det er også viktig å prioritere forebygging og tidlig innsats, for vi vet at alternativet er veldig mye dyrere. Utenforskapet koster Trondheim kommune 2,4 milliarder hvert år. Spørsmålet blir da har vi råd til å la være å gjøre noe med det? Svaret fra oss er nei.

Sosialistisk Venstreparti

–De fleste av de tiltakene jeg har nevnt er både finansiert og iverksatt, så det å satse på psykisk helse er mulig hvis man vil. Og i Trondheim gjør vi mye. Samtidig er det en stor utfordring at mange

av kommunens tjenester er under press, vi ser økte utfordringer etter pandemien og det er mange som opplever å ikke få god nok hjelp. Kommunene leverer velferdstjenestene til befolkningen og da er det viktig at vi har gode økonomiske rammer, de kjemper SV for og ønsker å øke både øremerkede midler til psykisk helse samt frie midler til kommunene.

Arbeiderpartiet

–Bystyret behandler budsjett årlig hvor vi prioriterer ulike behov og tjenester. Vi ser med bekymring på en utvikling der unge rapporterer om psykisk uhelse. Det vil få betydning for hvordan vi prioriterer midler og våre faglige satsninger i årene fremover.

Avsluttende ord

Før jeg lar deg komme deg videre med livet ditt, ønsker jeg å dele ut litt praktisk info. Det er nemlig noen formaliteter som er fine å huske på. Du kan forhåndsstemme fra 10.august til 8. september. Når du forhåndsstemmer kan du stemme i valglokaler over hele landet, men husk at du ikke har muligheten til å endre på rekkefølgen kandidatene står oppfulgt i dersom du stemmer i en annen kommune enn den du er folkeregistrert i. Hvis du er folkeregistrert i en annen kommune, men innser nå at du vil stemme i Trondheim, fortvil ikke, så lenge du melder flytting innen 30.juni, så har du stemmerett i Trondheim.

For dere som skal på utveksling, så er det spesielt viktig å huske å forhåndsstemme! Men, hva om du reiser før 10.august? No problemo, du kan forhåndsstemme på de fleste norske ambassader, generalkonsulater og konsulater, så sjekk om det finnes i nærheten. Hvis du ikke har mulighet til dette, så kan du faktisk brevstemme. Det finnes altså ingen unnskyldning for å ikke stemme. Det var alt, godt valg!



**Et viktig valg
- husk å stemme!**

Wunder-Baum-guiden: eit seksuelt kommunikasjonssystem

Flamingo i hagen? Swingers. Terningar i bilen? You know the drill... Eit symbol seier meir enn tusen ord. Men kva med symbola som kan seie mykje, mykje meir enn tusen ord? Kan to så store seksuelle fenomen bli fangt opp i to så einsidige symbol? Kva om ein ønsker å hinta om kva opplevingar eller preferansar ein har innanfor kategoriane? Eit kjapt google-søk hintar om at det finst minst fem ulike swingerprofilar, og ein kan naturlegvis tenke seg fram til at det finst mange måtar å ha sex i ein bil på...

Tenk kor mykje lettare det hadde vore å kommunisera om seksuelle preferansar dersom ein hadde hatt eit meir detaljert og spesifikt system. Med eit ønske om å gjere denne kommunikasjonsmetoden meir funksjonell, har eg leita rundt etter eit verdig symbol som kan representere det seksuelle mangfaldet som finst der ute. Sigerherren vart ingen andre enn Wunder-Baum-trea! Slik som flamingoar og terningar er plasttrea uskuldige for det blotte auget, men for dei som veit kva det går i, er det ein detaljert og avansert kommunikasjonsform. Wunder-Baum er også multifunksjonelt;

du får ein velduftande bil i tillegg til moglegheita til å tiltrekke deg rett partner. Det er imponerende å sjå kor mange variantar av Wunder-Baum som har blitt produsert, her vil berre eit utval av dei bli presentert. Hugs at det er mogleg å kombinere ulike Wunder-Baum-tre slik at du får formidla nøyaktig *dine* preferansar.



Ein ting er sikkert og visst; etter å ha lese denne guiden vil du ALDRI kunne sjå på nokon med ein Wunder-Baum i bilen på den same måten igjen - på godt og vondt.



Kongla

Sit du i ein bil med "Skogsfrisk" hengande oppe må du sjå nøye på kven som er sjåføren. Eigaren kan vere alt frå ei russejente eller -gutt som ønskjer å få ein ny knute, eller den nye Lars Monsen som helst vil gjere *alt* utandørs.

Bakdøra

High risk, high reward. Anal kan gå lekande lett, eller så kan eit meir uheldig resultat vere utfallet. Uansett, dersom sjåfør har denne hengande i frontvindauget veit du at du har med ein erfaren analpartner å gjere, og då veit dei kva dei driv med.



Groupie

Groupie-alarm! Dersom du er ein normal dødeleg person og ikkje ei rockestjerne kan du nok ikkje forvente noko action med denne sjåføren. Men eg ville ha høyrte nøye etter på kva rockeband som blir mest spelt i bilen.



Vacay

Hjå dei som har ferievariantane av Wunder-Baum hengande på utstilling, kan du forvente ein ansvarleg og rutinemessig person i kvardagen, men nokon som verkeleg slår seg laust på ferie! Her er det rom for ei vidareutvikling i Wunder-Baum-systemet ettersom det finst mange ulike sexpreferansar på ferie. Heldigvis har produsentane av Wunder-Baum tenkt på dette, og det finst eit drøss ferie-Wunder-Baumar, så her er det mykje potensiale.



Black Classic

Ringer "Fifty Shades of Grey" nokon bjeller?



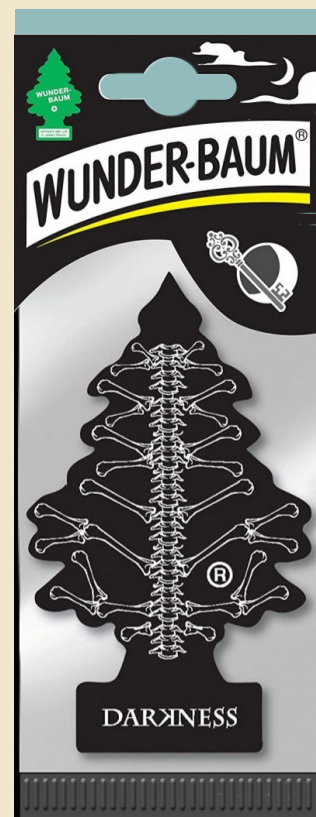
Vanilje

Også kjent som pillow princess. Kanskje tenker du at du har å gjere med ein kjedeleg og tam person, men vanilje-sexen kan vere ganske romantisk og intim, så her har du utan tvil ein lidenskapleg partner som er villig til å ta det seint og roleg.



Debutanten

Går du inn i ein bil med «New Car»-varianten hengande i taket kan du forventa ein partner som nyleg har debutert i den seksuelle verda. Dette kan vere avskrekkande for enkelte – kanskje har du lagt frå deg tenåringssromansen med usikker klåing og prematur ejakulasjon, men frykt ikkje! Ein slik New Car-forkjempar har garantert lidenskapen du saknar i ditt eige seksualliv.



Nekrofilen

Dersom du nokon gong ser denne Wunder-Baumen kan det vere at det allereie er for seint. Eg ville forsøkt å bryte meg ut av bilen og springe, dette er ein lite forutsigbar person du er i bilen til.



Brannbil

Heng brannbil-Wunder-Baumen i vindauget kan du vere 100% sikker på at føraren av bilen er i eit forhold. Eller så er personen berre så glad i sex at litt søl ikkje er eit hinder.

LGBTQ+

Eigaren av denne Wunder-Baumen er nok like søt som ei kake, og akkurat like fruktig.



Benjamin Baarli Silseth påvirker både i og utenfor terapirommet:

– Skulle gjerne hatt flere psykologer ute i mediene



Benjamin Baarli Silseth (31) bemerket seg på TV-skjermen allerede som 20-åring da han var programleder for NRK-programmet Trekant i 2011. Du har kanskje også sett han i *Alle mot alle*, *Gi labb*, *Sofa*, som fagekspert i *Gift ved første blick* eller hørt han i podcasten *Baarli og Benjamin går i terapi* som han lager sammen med ektemannen Niklas Silseth Baarli.

Til tross for ung alder har Baarli Silseth i tillegg rukket å både utdanne seg til, og jobbe som, psykolog. Utdannelsen startet faktisk her på NTNU i Trondheim, og ble fullført i Ungarn. Som ferdigutdannet psykolog har han jobbet med rus, i barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling, vært med

på å starte teamet for funksjonell familieterapi i Drammen og nå i Dr. Dropin. Med andre ord er dette en travel type med mange baller i luften. Selv sier Baarli Silseth at han er vant til å balansere mange forskjellige ting, alltid hatt et høyt tempo og er glad i å ha mye å gjøre. Det gikk fint helt fram til våren 2022.

– Da var jeg i ferd med å gå på veggen. Man så de klassiske symptomene på begynnende utbrenthet som at jeg våknet opp like sliten som da jeg la meg, var litt nedstemt og klarte ikke å fokusere. Heldigvis har jeg en god ektemann som også er glad i å ha mye å gjøre som kjente igjen noen ting fra da han holdt på å gå på veggen. Han sa til meg: 'Nå er det din tur. Nå må du slappe av.' Da måtte jeg

ta det kjipte valget med å si opp jobben i det offentlige helsevesenet for å sette av tid til å gjøre de andre tingene jeg liker å gjøre også, sier Baarli Silseth.

Privat person og offentlig psykolog

For det er mange andre ting denne psykologen driver med ved siden av terapi. Mye av det deles med offentligheten, noe som gjør at pasientene hans potensielt kan vite en god del om privatlivet hans.

– Det er mange av dem som er åpne om at de gjør det. Jeg jobber mye med barn og unge, og da har det vært en fin ice-breaker hvis de er litt redde for å gå til psykolog. At de har sett meg på TV, og vi kan snakke litt om det først, gjør det litt mindre skummelt, og det synes jeg er en fin ting, sier Baarli Silseth.

Han forteller at han er opptatt av å vise at også psykologer er helt vanlige mennesker som sitter i sofaen i hettegenser og ser på bra og dårlig TV, kan le av ting, kose seg og irritere seg som alle andre. Han håper at det kan være med på å gjøre det enklere for flere å oppsøke psykolog.

– Jeg møter alltid folk på samme måte uavhengig av om de vet hvem jeg er eller ikke. Hvis de sier noe om det, tar jeg det som et tegn på at jeg har sagt eller gjort noe som har vekket tillit eller gjør at de føler jeg er en person de kan snakke med. I så fall synes jeg det er helt nydelig. Det er deilig å vite at det å være offentlig psykolog kanskje kan inspirere til at noen enten tar kontakt med meg eller andre for å oppsøke hjelp de har tenkt på lenge, sier Baarli Silseth.

Vil hakke ned fasaden

Baarli Silseth har tidligere sittet i pasientstolen hos flere ulike psykologer som har gitt han inntrykk av at de er veldig private og har en slags fasade oppe til enhver tid. Nå som han er psykolog selv, vil han møte sine pasienter på en annen måte.

– Jeg har tenkt på så mange ganger at når

Benjamins råd til framtidige psykologer:

Om det er noen frustrerte psykologstudenter der ute som sliter litt med å holde på motivasjonen, kan Baarli Silseth berolige med at det er mye morsommere å jobbe som psykolog enn å studere til å bli det. Selv om han sier at han var en svett og usikker, nyutdannet psykolog som var livredd for å gjøre noe galt, lærte han mer det første året ute i jobb enn det han gjorde i løpet av flere år på studiet. Han forteller at han hadde en fantastisk veileder som han kan takke hele sin psykologværemåte i dag for. Nå deler Baarli Silseth både hennes og sine egne råd til framtidige psykologer:

- Senk skuldrene, slapp av og ikke tenk at du må fikse alt med en gang. Gi deg selv rom til å lære faget.
- Finn ut hva slags terapeut du vil være, hvordan du framstår og hva du vil at pasientene dine skal kjenne på når de møter deg. Å vite tydelig hvem man er i rommet, er viktig for å bli tryggere på seg selv.
- Vær ydmyk og åpen, det er nesten det viktigste! Noen ganger må man bare legge det man tror er faget til side og bare møte mennesket som sitter foran deg.
- Finn noen konkrete ting du engasjerer deg for, enten det er innen fagmiljøet og en spesiell retning der eller om det er andre saker du brenner for, og se om det finnes muligheter for at du kan jobbe med det. Det gjelder også under studiet. Hvis du synes nevro er helt jævlig, fokuser på et annet fag du synes er kjempe spennende, og lev litt på det.



Sofa: Benjamin sammen med ektemannen Niklas Baarli og hunden Bjarne. Foto: Espen Solli/TV 2

mennesker møter meg i terapirommet så har jeg lyst til å hakke ned den fasaden så mye som mulig og være så relaterbar som mulig. Den eneste måten jeg kan være det på, er ved å være meg selv. Jeg er veldig beæret over å kunne være både fagperson og en offentlig person bare for å kunne vise den siden som jeg synes er så viktig, sier han.

Baarli Silseth forteller videre at da han endelig fant en psykolog som ikke hadde fasaden oppe, men som viste tydelig hvem han var, endret det noe for han.

– Det var så befriende at han kunne dele ting om seg selv uten at det ble for mye, og det gjorde at jeg ble mer avslappet og kunne slippe guarden min. Den følelsen vil jeg gi mine klienter; at de kan vite litt hvem jeg er og hvordan de kan forholde seg til meg. Det føler jeg at jeg får en liten bonus av ved å gjøre ting som *Sofa* og podcast, sier han.

Psykolog i parentes

Den åpne psykologen har likevel sine grenser for hva han vil dele han også. Han mener det er viktig at det ikke blir for mye fokus på han og hans liv.

– For min del er for eksempel personlige kriser noe som ikke hører hjemme i det offentlige rom. Jeg kan godt snakke om det senere, men

Stolthet uten fordommer

Denne travle psykologen ligger virkelig ikke på latsiden. I tillegg til å være psykolog og deltidsinfluencer, er Baarli Silseth også forfatter. Hans andre bok *Stolt* kommer ut i juni, og er en barnebok som belyser temaet homofili på en lettfattelig måte.

– Den handler om å være stolt og det å bli kjent med seg selv. Hva er kjærlighet og hvordan kan den se ut? Blir alle forelsket? Hva betyr det egentlig å være skeiv? Jeg synes det er en veldig fin måte å kombinere fagkunnskap og min måte å formidle den på. Her får jeg brukt faget til noe nyttig, fint og letteselig. Det er jo en barnebok, så det er ikke så veldig komplisert, men det kommer sikkert til å være mange som synes det er litt rart med en barnebok med skeivt tema fordi de mener det skal påvirke barn på en eller annen måte. Vi ser av forskning at det ikke har noe å si, så jeg synes det er viktig å skrive om sanne temaer. Dette er jo en måte jeg som psykolog har engasjert meg i samfunnsdebatten på, og det er en bok jeg er veldig, veldig stolt av, og som jeg gleder meg skikkelig til kommer ut.

ikke akkurat når man står i det. Det er kanskje ulempen med å være en offentlig person, at hvis jeg hadde stått midt i en krise som folk visste om, kunne en pasient fort sagt: 'Jeg vet at du går gjennom noe du også, hvordan går det med deg?' Og det fokuset skal vi ikke ha. Jeg vil at mine klienter skal være trygge på at jeg har kapasitet til dem, sier Baarli Silseth.

Han forklarer at siden han jobber så mye med barn og ungdom er det viktig at alt han sier i offentligheten, må han kunne stå for om det blir tatt opp i terapirommet. At pasienter plutselig spør om ting de har sett fra psykologen på TV blir også en påminnelse på at han må være bevisst på hva han uttaler seg om, og nøye i vurderingen av hva han takker ja til.

– Det er mange ting jeg føler jeg må si nei til fordi jeg synes man har et ansvar som psykolog. For meg er «psykolog» alltid i parentes bak navnet mitt uansett hva jeg er med på, selv om jeg blir spurt om å stille som privatperson, forteller Baarli Silseth.

Psykologer av den gamle skolen

Samtidig som at han er veldig bevisst på hva han sier offentlig, synes Baarli Silseth at man skal tørre å stå for det man mener, tenker og gjør. Som psykologstudent er det ikke uvanlig å høre at psykologer helst skal være nøytrale og ikke mene og gjøre så mye offentlig – det kan man vel ikke akkurat si at Baarli Silseth har valgt å følge.

– Jeg er personlig veldig imot at vi skal være så nøytrale og ikke uttale oss om det vi mener og tenker. Vi er mennesker som alle andre, og del av samfunnet som alle andre. Jeg tror kanskje mange psykologer er av den gamle skolen som mener nettopp det at man skal være litt nøytral, gå stille i gangene og representere faget på en god måte. Legene har kommet litt lengre. De har alltid hatt noen sterke stemmer og fine, tydelige profiler som mener mye. Jeg liker folk som går litt utenfor boksen, men det handler veldig mye om måten man gjør det på, sier Baarli Silseth.

Han mener at fagkompetansen man har som psykolog fint kan integreres inn

i samfunnsdebatten så lenge man er bevisst på hvordan man representerer faget, at det gjøres på en respektfull måte.

– Vi har en unik posisjon som psykolog i Norge, og den kommer med mye fint ansvar, men vi må passe på å beholde ydmykheten i oss, og ikke bli pompøse og bastante mennesker, sier han og ler før han fortsetter.

– Det er gøy at jeg sier det fordi jeg ofte blir kalt en besserwiser av mannen min og nære venner. Jeg kan nok være litt besserwiser, men jeg tror også jeg er god på å være åpen for andre innspill, sier Baarli Silseth.

Legger hodet til hogg

Baarli Silseth oppfordrer alle til å delta i samfunnsdebatter, og ønsker seg flere psykologer ute i mediene og i offentligheten. Nå mener han det er en altfor liten gjeng som gjør seg synlige. Det er kanskje ikke så rart ut fra hvordan han beskriver det norske psykologmiljøet.

– Hver gang jeg uttaler meg i mediene, føler jeg at jeg legger hodet til hogg i en giljotin, også står det en psykologbestand klar med øksen for å hugge ned. Jeg synes psykologmiljøet er et veldig kritisk miljø. Når jeg ser fagforumet, blir jeg mildt sagt sjokkert over hvordan noen psykologer snakker til hverandre. Jeg gruer meg til den dagen noen poster et innlegg der jeg har uttalt meg, og spør 'Hva tenker vi om dette?' Da blir jeg livredd, sier han etterfulgt av en latter.

– Jeg tror det er viktig at vi er like fleksible innenfor fagmiljøet og det å uttale seg offentlig som vi er i møte med klienter i terapirommet. Ta med den fleksibiliteten, åpenheten og alle de gode psykologegenskapene som vi verdsetter så høyt, ut av terapirommet også, oppfordrer Baarli Silseth.

Til tross for at det kan være skummelt, mener han at de som har et ønske om å få ut budskapet sitt ikke skal hemmes av at man er psykolog.

– Hadde vi blitt det, hadde vi aldri fått til noen gjennombrudd. Ta for eksempel behandling med ketamin, LSD og MDMA. Ingen streite psykologer hadde funnet på det. Da jeg leste det, tenkte jeg først: 'Herregud, bruker dere dop i behandling?!' Men så funker det jo for mange, og jeg måtte innse at jeg hadde vært litt fordomsfull.

– Psykolog eller psykologstudent, si ifra!

Selv om Baarli Silseth gjerne skulle sett at flere psykologer engasjerer seg i samfunnsspørsmål som omhandler rasisme, pride, dyrevern og



andre viktige temaer, påpeker han at det ikke er her kritikken fra fagmiljøet ligger.

– Psykologmiljøet er strengere når det gjelder faglige ting. Mange av oss er enige når det gjelder gode verdier, og det gjenspeiler samfunnet for øvrig, mener han.

Skulle man likevel være vitne til for eksempel diskriminering av mennesker eller dyr, er Baarli Silseth klar i sin tale om hva han mener er rett å gjøre.

– Vi har alle et individansvar, men også et faglig ansvar i å stå opp mot urett. Uansett om du er psykolog eller psykologstudent, si ifra! Om argumentet er at man skal være nøytral og passe på hvordan man framstår, eller at noen ikke vil ha meg som terapeut, så er det et offer jeg er villig til å gjøre. Folk kan gjerne synes at jeg framstår som en dritt hvis jeg snakker ut mot rasisme, den tar jeg, for jeg synes det er mye viktigere å si ifra. Any day, avslutter han.

**Tekst, foto og design:
Katrine**

STUDENTENES BEKJENNELSER

Hva burde instituttet få høre?

Foreleserne oppfører seg som en gjeng ungdomsskoleelever. Intriger, drama, drittslenging og dårlig pedagogikk. <3

At de må slutte å leke bhg og tilby mer oppfølging til kommende psykologer :)))

UTVEKSLING!! Trenger man å si mer? Omtrent umulig å få hjelp til noe som helst: alt fra emnevalg/studiested til om det i det hele tatt er MULIG å dra ut. I tillegg får man ulike svar til samme spørsmål, så det hele blir svært frustrerende og uoversiktlig. Burde virkelig vært en bedre ordning på dette!

Spurte om tilrettelegging for amming i hovedpraksis, slik som det er i arbeidslivet. Fikk beskjed om å at all tid som går til amming eller pumping må jobbes inn igjen. Hvor er logikken? Jo mer man er borte fra babyen, jo mer må man pumpe.

Enten må pensumbøker eller forelesninger være av kvalitet, eller så må eksamensnivået være deretter. Virker som om instituttet legger opp til selvstudium med skoleeksamen som tilsvarer hjemmeeksamen.

At noen "kanskje har lyst til å forske" er ikke en rettferdiggjøring av de tre første årene på studier. Ut med talentløse teorifag, inn med case arbeid fra tidlig av!

At forelesningene og tilhørende kollokvier er to vidt forskjellige planeter

Jeg ga opp utveksling fordi det var så vanskelig å få ordna. Er heldigvis en del som drar men hører flere som gir opp fordi det er så vanskelig å få svar fra studieveileder. Kunne sikkert utviklet meg som menneske og blitt en litt bedre psykolog av å være på utveksling, men nei da. Skjønner ikke hvorfor instituttet ikke tilrettelegger bedre?

Det hadde vært flott å faktisk få studieveiledning når man har behov for det. Hilsen fjerdeårstudent som har gitt opp å spørre om studieveiledning etter fire ulike runder med flerfoldige ubesvarte anrop og eposter, purringer og beskjed om å bare "høre med andre studenter".

Altså er det noe ved instituttet som egentlig fungerer? Har det siste året prøvd å få til utveksling, og himla så umulig det er!!! Studieveileder svarer på mailer når det passer henne ilt den neste måneden, og svaret er som regel indirekte: nei, jeg gidder ikke at du drar på utveksling. Og kan vi snakke litt om foreleserne? Kan NTNU ansette noen forelesere som faktisk klarer å formidle mer enn tuppen av nesa si? JEG ER PISSED!!!! DET FUNKER FOR FAEN IKKEEE! FÅR JEG I DET HELE TATT EN PSYKOLOGIUTDANNING TIL SLUTT? HVILKE FAG SKAL JEG HA NESTE VÅR? INGEN VET. Og hvordan klarte instituttet å miste Moser-paret? Det er en historie det hadde vært interessant å nøste opp i. Utrolig at psykologisk institutt ikke har ansatt noen psykologer til å nøste opp i det kaoset som foregår der ass

Obligatoriske oppmøtekrav som begrunnes med at ingen ville ha kommet i forelesning hvis ikke det var obligatorisk fordi studenter ikke evner å ta riktig valg om å møte opp, er respektløse overfor voksne mennesker. Hvis ingen kommer i forelesning så er det fordi studentene ikke får noe ut av det (les: forelesningen er for dårlig).

At digital undervisning er en utmerket måte å utdanne gode psykologer på

Design: Gunnar



Stand-up med Norsk psykologforening

Det var god stemning da Psykologforeningen arrangerte stand-up på Lokal bar før påske. Et fullsatt publikum fikk servert humor på høyt nivå av både profesjonelle komikere og medstudenter. Ja takk til flere liknende arrangementer!

Av proffene var det Mariell Køste, Børge Ånesen, Vivi Elle og Roar Nordhaug fra Stand-Up Trondheim som sto. Med seg hadde de Alan Drop som konferansier, samt sønnen hans, Martin Drop, som til alles lettede sukk viste seg å være en skuespiller som øvde seg på å spille en veldig nervøs stand-up-komiker. Håper i hvert fall det var tilfelle.

Kveldens første ekte komiker, Marielle Køste, klarte likevel å dra i gang igjen det pinlig berørte publikummet etter en litt usikker start. Det gjorde hun blant annet ved å belyse et tema som kanskje er spesielt relevant for de eldre studentene; nemlig hvor kjipt det er når alle vennene begynner å gifte seg og få barn. Køste selv var i hvert fall ikke klar for å gi opp fyll og fest eller ruinere økonomien – det er tross alt dyrt nok å drikke for én.

Som de voksne menneskene vi er, var kategorien “kropp og ting som helles inn i kropp” den som slo best an. Det gjaldt vel for så vidt også da psykologstudentene selv tok over showet. Da var det gjennomgående mye latter i salen, til tider litt sympati-latter, men samtlige her kan fint sette komiker som plan B dersom psykologkarrieren ikke går som planlagt. Modige var de uansett alle mann. Og kvinne. Pia Høgåsen-Manshaus stilte som eneste kvinnelige student. Kanskje ikke så rart

siden alle vet at kvinner ikke er morsomme. Pia derimot, motbeviste det ganske så stabilt, selv til tross for at hun er en selverklært nevrotisk introvert.

Steffen Sjøhaug danset seg inn på scenen til voldsom jubel og skyhøye forventninger fra salen. Man kan ikke si annet enn at han levde opp til de forventningene. Kan også legge til at hvis du noen gang har sett Steffen på Dragvoll og lurt på om han har tissa på seg fordi han hadde en svær, våt flekk på buksa, så er svaret ja.

Konferansier, eller ordstyrer som han kalte seg, Henrik Jacobsson, leverte også på scenen. Å være ordstyrer på et stand-up show der én og én person kommer opp på scenen og snakker er vel kanskje ikke den vanskeligste jobben? Det er jo ikke akkurat sånn at folk prater i munnen på hverandre, men Henrik tok i så fall på seg oppgaver langt utover stillingsbeskrivelsen og underholdt publikum godt mellom slagene.

Kveldens mest overraskende nummer kom fra Thomas André Mork Bredesen. Han imponerte med stødige punchlines, og skal også hylles for å være åpen om sin diagnose Alzheimer-bulimi; en spiseforstyrrelse der man lider av overspising for så å glemme at man har spist. Takk for at du delte!

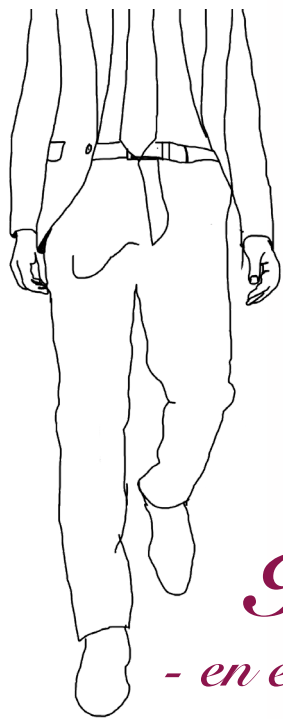
Fordeler som studentmedlem i Norsk psykologforening:

- Invitasjoner eksklusivt for medlemmer og redusert pris på sosiale og faglige aktiviteter arrangert av Psykologforeningen og psykologforeningens studentlag, som fester, kurs og medlemskvelder.
- Tidsskrift for Norsk psykologforening tilsendt i posten hver måned.
- Assistanse i utforming av jobbsøknad og CV, samt gjennomlesing av arbeidskontrakt og vurdering av lønnskrav.
- Billig og gunstig studentforsikring gjennom Storebrand.
- Gode bankavtaler, lånebetingelser og gratis Mac-forsikring gjennom Danske bank.
- Økt studentmedlemsmasse øker incentivet for Psykologforeningen om å gi økonomisk støtte til studentaktiviteter, samt at vi får større tyngde i studentpolitiske saker.

Som student betaler man kun 61 kr i måneden for medlemskap. Dette tilsvarer 743 kr i året, og er ikke mer enn 10 prosent av ordinær medlemspris. Husk også at om man skatter kan man oppføre fagforeningskontingenten i skattekortet og få beløpet i sin helhet trukket fra sin skattepliktige inntekt. Dette betyr at om du skatter er det i realiteten gratis å være studentmedlem i Psykologforeningen!



Tekst og design: Katrine
Foto: Psykologforeningens studentlag i Trondheim



J seng med fienden

- en erotisk novelle om forbudt kjærlighet

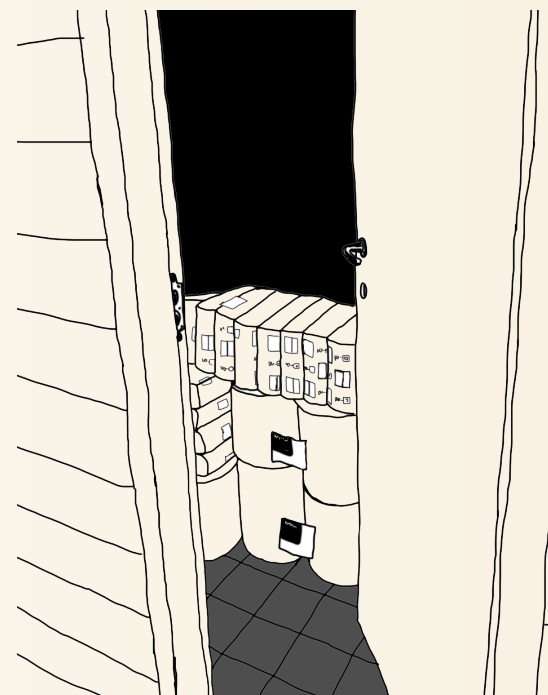
Jeg satt med hodet bøyd over i forskningsartikler og eksamensforberedelser da jeg først så ham, iført dress og slips var han lett å legge merke til. Hans åsyn gjorde stemningen i kantina stram. Folk fulgte ham med blikket og det ble stille ved hvert lunsjbord han passerte. Det var egentlig forbausende å se ham her. Jeg har alltid fått følelsen av at han, på tross av sitt virke, ikke ville assosieres med universitetet. Steinansiktet og den arrogante fremtoningen gjorde det tydelig at dette også var tilfellet. Likevel spradet han rundt som om han både var og visste bedre enn oss andre. Jeg tok meg selv i å betrakte ham. Kroppen hans. Især silhuetten av en bul, som ble synlig hver gang han tok et skritt fremover. Han skar seg gjennom rommet som en kniv, og holdt stø kurs mot mitt bord. Hjertet slo i takt med de faste skrittene. Da han nærmet seg bordet mitt, saknet farten.



Jeg gløttet opp og møtte de skurkete øynene hans. Blikket fikk det til å knyte seg i magen, men jeg visste ikke om det var av redsel eller noe annet. Hjertet slo nå så hardt at jeg måtte konsentrere meg for å huske å puste. Med lange, rolige drag forsøkte jeg febrilsk å gjenvinne kontrollen. Han så på meg med forakt. Jeg ble usikker på om det var min umiddelbare tilstedeværelse eller generelle eksistens, som bød ham imot. «Du må gå,» sa han. «Æ treng det bordet.» Jeg ble så paff at jeg var ute av stand til å komme på noe å si.

Harmen svulmet opp i meg. Det var ikke min feil at kantina var full. Ei heller var det mitt ansvar at han skulle ha en plass å sitte. Han hadde da ingen rett til å forlange av meg, noe som helst. Embetsmann eller ikke! Om enn litt irritert, ble jeg likevel ikke overrasket. Var det ett menneske som neglisjerte akademiske behov, så var det han. «Du vil ikke dele?» spurte jeg, i håp om å lure frem det skjeve smilet. Som om han ikke hadde hørt meg, pekte han mot døra. «Du kan gjør skolearbeid et anna sted.»

Den ufysiske opptreden gav meg lyst til å fyke til ham. Skjelle ham ut. Få han til å forstå at han ikke var hevet over noen andre. Men den underdådige kvinneligheten i meg kjente at det også var noe som pirret meg. Pulseringen i skrittet vitnet om det. Tanken på å vinne ham over. En slags utfordring. Jeg holdt det kalde blikket hans og svarte med et flørtende: «eller så?». Han vurderte meg et par sekunder, før han snudde seg og gikk mot utgangen. Uten at det ble sagt, skjønte jeg at han ville jeg skulle følge etter.



“Bøttekottet var trangere enn en nervøs jomfrus gulldåre”

Vi lette etter et sted vi kunne være alene. Planen hadde opprinnelig vært å finne et grupperom, men det var ingen ledige. I eksamensperioden må man jo reservere uker i forkant. Det kunne fungert med et kontor, men vi fant bare åpne kontorlandskap. Det ville kanskje bety økt kreativitet, sosial kontakt og minkede kostnader, men vi var enige om at det ville være forstyrrende med så mange rundt. Lysten ebbet ut proporsjonalt med tiden vi brukte på å lete. Det virket ikke som om byggeplanleggerne hadde tatt høyde for arealer hvor man kunne være intime. Jeg fryktet at de hadde sett for seg at man skulle leke med seg selv over zoom. Håpet sank gradvis lengre og lengre ned. Men i det samme vi var i ferd med å gi opp, kom et bøttekott til syne.

Bøttekottet var trangere enn en nervøs jomfrus gulldåre. Vi presset oss inn mellom stabler av papir. Hans kroppsdør fylte straks rommet og en eim av senterparti og oljepenger møtte mitt sanseorgan. Trusen ble våt. Jeg rev av ham dressjakken og han blusen min. Vi utforsket hverandres kropp som om vi lette etter en hemmelig passasje, som skulle føre inn i hverandres sjeleliv. Det rant av meg. De kalde hendene hans smøg ned langsmed figuren min, og danderte meg med et lag gåsehud på ferden. Brystvortene var nå som krystalliserte.

Jeg slynget armene rundt ham, som om jeg skulle fortære hans kropp med min. Han var særdeles fast i kjøttet, hans åndebolig måtte være farget av årevis med anspenhet. De stive skuldrene var nok et resultat av all den fortrenge klimaskammen han bar på. Det blusset opp en sterk uvilje, men også et snev av sympati. Vi iakttok hverandre med øyne som lyste av hat og lidenskap. Våre hjerter slo i kor, men vi hadde begge knyttede never. Jeg tok meg selv i å ønske at han en dag kunne elske meg, på lik linje med skatteflyktninger.

Før jeg visste ordet av det, løftet han meg opp på en stabel med tørkepapir. Det kom brått på, men var ikke meg imot. Dog ville jeg ikke vise hvor amorøs jeg var, så jeg vendte ham kinnet til. Det likte han dårlig. Med den kalde hånden sin tok han tak i kjaken min og dro meg til seg. «Sjå på mæ!» Jeg adlød. Krystalløynene var fulle av begjær, men samstundes tomme. Som om han ikke så meg, men alt jeg kunne brukes til. Jeg ble forferdet, men likevel uregjerlig lysten. Han slapp grepet og strøk meg over kinnet. Fingrene gled gjennom håret mens han kysset halsen min. Med et rykk tok han tak og dro hodet mitt bakover. Han så meg dypt inn i øynene med det samme skurkete blikket han hadde hatt tidligere, og spyttet meg i munnen.

Jeg førte mitt venusberg over skrittet hans og kjente at staken sto i stram giv akt. «Vi har lyst på fitta di», hvisket han samtidig som han åpnet smekken min. Det sitret i hele meg. Jeg tok tak rundt halsen hans, mens han løftet meg opp. Med en håndbevegelse, så raskt at jeg knapt fikk det med meg, var Olabuksene Borte. Han Moret seg over det sjokkerte uttrykket mitt, før han plasserte meg tilbake på stabelen og spredte beina mine. Tungen hans lekte over kroppen min. Han sugde på og lekte med brystvortene mine som om de var drops. Sakte jobbet han seg nedover, og da han endelig var fremme, tirret han meg med tuppen av tungen før han endelig tok av meg trusen.

“Jeg førte mitt venusberg over skrittet hans og kjente at staken sto i stram giv akt”

Uten at jeg hadde fått det med meg, hypnotisert av hans opptrinn som jeg var, hadde han fisket frem sin erosstav. Han gned den over den våte brønnen min og spredte saften utover. Jeg ble utålmodig. Nå kunne jeg ikke vente lenger. Med bedende øyne tryglet jeg om å la meg få kjenne ham. Han holdt blikket mitt og gliste med det skjeve smilet sitt, mens han fortsatte å stryke meg med staken. Det var tydelig at han yndet å holde meg på pinebenken. Så skar han rett inn i meg. Jeg kunne ikke la være å stønne da han presset seg helt inn. Jeg var redd at noen skulle høre det, men han forsikret meg om at de ansatte hadde fått tilbudt støyreducerende headset. Det tok ikke lang tid før det gikk for meg, og da det så gjorde, kom jeg så hardt tærne krøllet seg. Like etter, kunne jeg kjenne ham pumpe sin saft av forplantning dypt inn i meg.

Han trakk seg ut og beordret meg til å sette meg på gulvet. Jeg ble forvirret, var det mer? Med lemmet i sin høyre hånd tok han sikte på meg. Etter et par sekunder ble gullvannfontenen skrudd på. Han dusjet meg over ansiktet og i munnen, før han fortsatte over brystene mine. Spruten var som en god og varm klem, en antydning til menneskelig kontakt, nærheten jeg lengtet etter. Jeg følte meg svak og hjelpeløs, men likevel ivaretatt og trygg. Han halverte min verdighet som om det var et budsjett for campussamling, og jeg nøt hvert sekund av det. Forutenom den sildrende lyden av kroppsvæske som traff kroppen min, kunne jeg nå høre skritt som nærmet seg. Før jeg rakk å reagere, var døren åpen.

I døråpningen sto nå en mørk skikkelse. Til å begynne med drog jeg ikke kjensel på ham, men da øynene var tilvendt det skarpe lyset utenfra gikk det opp for meg. Jeg kunne ikke tro det. Som om lyset hadde slått ned på samme sted to ganger; Josef Kayri. Studenttillitsvalgt for profesjonsstudiet i psykologi. Mens det fremdeles plasket inne på bøttekottet, sto han der som sjokkskadd. Jeg visste ikke hva jeg skulle si. Hva kunne man si? Tankene strømmet så fort at jeg knapt hadde begynt på den første, før jeg var ferdig med den andre. «*Kan dette slå ut på skikkethetsvurderingen?*», «*Blir jeg persona non grata på psykologisk institutt?*», «*Hvordan er ikke denne mannens blære tom?*».

Før jeg fikk klemt ut en eneste lyd, var det som om Josef hadde forsonet seg med situasjonen. «*Jeg er ikke engang overraska,*» sa han, med utpreget oppgitthet i stemmen. «*Det er ikke noe nytt at han pisser på studenter.*»

Trash talk

En søppel-artikkel om Heggstadmoen gjenvinningsstasjon

Mandagsmorgen sitter jeg på den blå 310 bussen som tar meg ut til Sandmoen. Derfra er det en gåtur langs E6 før jeg kommer til Heggstadmoen gjenvinningsstasjon, den eneste av sitt slag i Trondheim. Det er kun private husholdninger som kaster søppel her, mer enn 200 000 privatpersoner er innom i året. I tillegg kjører innsamlere og henter avfall rundt om i byen. Jeg blir møtt av driftsleder Tor Andreas Skagseth, han er iført gul vest og et smil. På vei inn til kontoret trer vi inn i den sko-frie-inne-sonen. Her er det visst crocs som gjelder, men uforberedt stiller jeg dessverre svakt når det gjelder fottøy. Vi slår oss ned på kontoret hans. Det henger bilbilder på veggen og på hylla finner man en liten gul etterligning av de store søppelbilene.

Tor Andreas forteller at han har jobbet på gjenvinningsstasjonen i 22 år, og vært driftsleder de siste par årene. Han har både ansvar for personalet, kundenes opplevelse og for å sørge for at anlegget gjør rett med det som kommer inn.

Snodige og farlige funn

Det er visst mye forskjellig som kommer inn på gjenvinningsstasjonen og jeg spør om det har kommet inn noe ordentlig merkelig. Tor Andreas tenker seg om, men har nok blitt ganske herdet gjennom tiden på arbeidsplassen.

– Vi får inn alt du kan tenke deg, jeg blir aldri overrasket. Det er ikke mer enn tre uker siden vi fikk inn en svær pansergranat og da måtte vi stenge og evakuere hele området. Politiet kom også, svarer han.

“Det er ikke mer enn tre uker siden vi fikk inn en svær pansergranat”



Hvis dette er intet mer enn et skuldertrekk, skjønner jeg at jeg har med en veteran å gjøre. Tor Andreas legger også til at de får inn en del hjemmebrentapparat, og disse er gjerne godt pakket inn i plastsekker av leverende eier som ikke ønsker tilbakesporing.

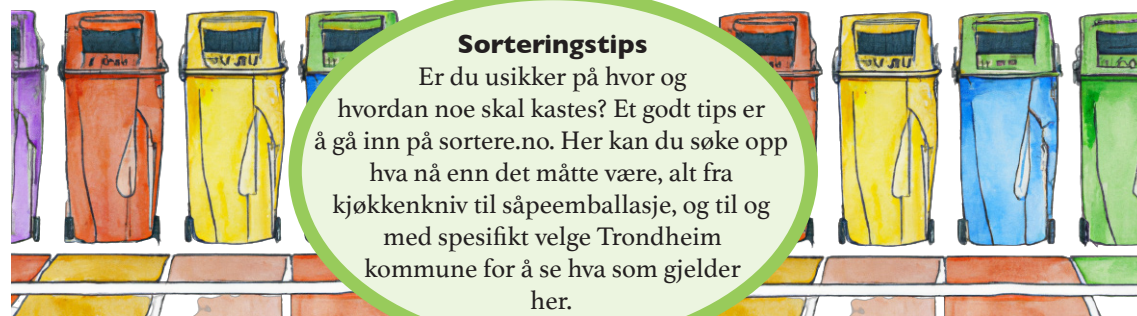
Feilen som forårsaker brann

På spørsmål om typiske resirkuleringsfeil som gjøres, ser jeg etter kunnskapshull blant befolkningen som kan tettes. Her vil jeg gi Tor Andreas sjansentilåretteoppinoenavdedårlikevanenevåre.

– Typisk feil er å putte småelektriske ting, slik som en tannbørste eller elektronisk bursdagskort, i restavfall og pappen. Hvis det er batteri i kan det begynne å brenne, det utsettes jo for trykk bak i bilene våre når søppelet klemmes sammen. Vi har brann i bilene våre med jevne mellomrom på grunn av dette, sier han.

Jeg får et mentalt bilde av et bursdagskort som skadefro synger sine siste skrikende toner mens flammene herjer bak i søppelbilene. Dette er ikke noe jeg vil være delaktig i og gjør meg et notat på en papirkortkost videre i livet. Eller å faktisk sortere kortet, enten hos forhandler eller gjenvinningsstasjonen, dersom den syngende varianten igjen skulle dukke opp.





Sorteringstips

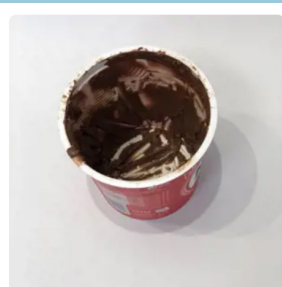
Er du usikker på hvor og hvordan noe skal kastes? Et godt tips er å gå inn på sortere.no. Her kan du søke opp hva nå enn det måtte være, alt fra kjøkkenkniv til såpeemballasje, og til og med spesifikt velge Trondheim kommune for å se hva som gjelder her.

Er det egentlig så viktig da?

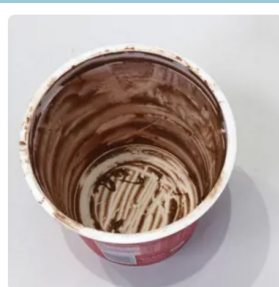
Før dette intervjuet forhørte jeg meg litt med mine medstudenter, og det er både pertentlige kartongskyllere men også skjødesløse slasker der ute. God variasjon i resirkuleringspraksisen, med andre ord. En begrunnelse jeg fikk på sløvheten var: Hva er poenget med resirkulering hvis alt brennes sammen likevel? Liksom, alt går ned i samme mage, hvis du skjønner. Jeg forteller Tor Andreas dette, og han er av den oppfatning at de fleste mener godt, selv om det også alltid er noen som rett og slett ikke bryr seg.

– Å si at alt går ned i magen er nok en måte å unnskyldes seg selv. Det er noen reportasjer der ute som bidrar til den feiloppfatningen at alt brennes likevel. Jeg vet at alt som går herfra blir gjenbrukt fordi vi sorterer på den måten vi gjør. På gjenvinningsstasjonen får alt fra gips, trevirke, metall, papp og plast nytt liv og inngår i ny produksjon. Å hive for eksempel matrester i plastavfallet gjør faktisk at du ødelegger resirkuleringen til andre, fordi plasten rundt og blir dårlig og tilsmurt. Posen klemmes sammen bak i bilen og maten gjør resten av lasten til en smørje som ikke lenger kan brukes til gjenvinning. Sist vi gjorde prøver av plastsøpla fant vi dessverre mye mat i den, til og med en bajonettsag med litiumbatteri, forteller han.

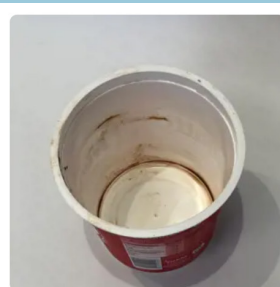
HVOR RENT ER RENT NOK?



Nei, takk! Denne er ikke tømt godt nok for rester.



Nesten! Nå nærmer det seg, og denne kan helt fint sorteres som plastemballasje.



Ja, takk! Denne plastemballasjen er helt fri for rester og godt egnet til materialgjenvinning.

Kilde: Grønt Punkt Norge

Tekst og design: Mabel

Den store kumagen

Selv om den innbilte søppelmagen til min anonyme medstudent visst er oppspinn, så finnes det faktisk en ekte mage i gjenvinningens verden: *Kumagen*.

– Kumagen er den store tanken der matavfallet kvernes, gjennomgår en forråtningsprosess og blir til biogass, og jorda som ligger igjen etter gasen fjernes, blir brukt til jordforedling. Biogassen brukes blant annet av bussene i Trondheim.

Når matavfallssortering omsider blir standard i hele Trondheim den kommende tiden, kan du dermed stige på bussen til Dragvoll og vite at din sorterte epleskrott er med på å drifte reisen. På spørsmål om hvorfor Trondheim har ligget så langt bak med matavfallssortering er svaret at det er Bystyret som har makten her. Selv om dette har vært planlagt lenge, har det tatt 20 år å gjøre det til praksis. Gjenvinningsstasjonen er utøvende gren og jobber ut ifra deres beslutninger.

Tor Andreas gir meg en gul vest og viser vei ut til sorteringsområdet. Her står avfallskontainerne på rad og rekke bortover, alt fra isopor til behandlet treverk har sin plass. Privatpersoner står parkert langs med kontainerne og lesser ut både det ene og det andre fra bagasjerommet.

Grønt skifte

Heggstadmoen gjenvinningsstasjon har nylig startet opp et prøveprosjekt for innsamling av tekstiler. Det kan for eksempel være klær som er i for dårlig stand til å selges brukt. Tor Andreas forteller at bare i går fikk de inn 300 poser fra et lite område på Byåsen. Dette er en del av det større fokusskiftet de siste 15 årene i søppel- og gjenbruksverden, å gå fra deponi og brenning til ombruk. I dag leveres omtrent 7 tonn ting og tang daglig fra gjenvinningsstasjonen til Brukom, en gjenvinningsbutikk du finner på Nyhavna i Trondheim.



– Å få tekstiler sortert ut ifra restavfall vil sørge for at det kan gjenvinnes, istedenfor å gå rett til forbrenning. Det er sånne ting som må til for å nå målene våre om en grønnere framtid.

En egen del av gjenvinningsstasjonen er skiltet under "BrukOm", her leverer folk inn alt fra gamle barneleker til sofaer, før det sendes videre til butikken på Nyhavna.

Tor Andreas tipser om kjøp av billige ski der, det får de inn massevis av. At så mye kan få et nytt liv, enten det er en stjernebikkert, sykkel, treverk, plast eller mat, det liker Tor Andreas godt med jobben.

– Man føler at man får gjort en forskjell. Vi tester stadig ut nye prosjekter, slik som med tekstil, med mål om å få gamle ting inn i kretsløpet igjen.

Det er det hele bunner i, å holde kretsløpet i gang, ganske enkelt. Jeg takker Tor Andreas for besøket og leverer den gule vesten tilbake. Mens jeg vender tilbake i retning sentrum, står jeg igjen med en god følelse etter dagen. Det høres frustrerende ut når folk ikke gjør det lille for å sikre både sikkerhet og effektivitet for arbeidet som gjøres på gjenvinningsstasjonen. Slik som å unnlate å pakke inn sprøytespisser eller å kaste matavfall i plast. Samtidig må det være givende å jobbe aktivt og konkret med å passe på at det gamle får en fornyet levetid. Ikke minst har dette vært en påminnelse om at alt vi kaster havner et sted, retttere sagt Heggstadmoen gjenvinningsstasjon.

Studenttips

Skal du flytte til sommeren eller har du noe i boligen som ikke funker lenger, men som er noe herk å kvitte seg med? To ganger i året kan alle husstander helt gratis avtale henting av grovavfall, slik som en gammel stekeovn. Bestill henting fra gjenvinningsstasjonen så kommer en stor lastebil og fikser, helt kostnadsfritt.



Kongen av 12'ern

En stund tilbake hadde jeg en ulykke. Selv om den ikke var nevneverdig dramatisk, har jeg levd et helt annet liv siden. De siste to månedene har jeg nemlig vært den selverklærte kongen av 12'ern. Nei, ikke kongen av 2'ern, det er kompisen min, og han har et understell som til tider er like skittent som bussene til Atb. Du skjønner, bortsett fra at jeg bruker Dr. Greve intimvask (takk mamma), har jeg også måttet bruke krykker den siste tiden. Og som en utsultet bikkje i bakgården til Sophie Elise har jeg glefset i meg all den makten det har gitt meg. Hver dag har jeg vandret. Som Moses ved Rødehavet har jeg skilt vei i havet av sympatiske studenter med mine små skritt og stakkarlige blikk. Ja, det er faktisk ikke til å tro hvor mye man kan guilte andre til å gi opp sitteplass i rushtid!

“Mannen i meg gir egentlig faen, så lenge jeg kan manipulere fremmede til å gi opp bussetet sitt”



Dr. Greve intimvask kan kjøpes på Rema 1000 (journ.amn.).

Det må være noe overnaturlig med disse krykkene, den påvirkningskraften de har til å endre folks vilje. Det kan ikke bare være det stakkarlige blikket. Da jeg først skadet kneet haltet jeg meg gjennom City Lade med foten slepende etter for å skaffe krykker. Jo da, jeg kan kle meg litt baggy og så sikkert ut som en halvknevla bolle fra Circle K, men folk bare stirret rart på meg. Noen rygget unna, og det virket som at folk trodde jeg hadde vært i gjengslagsmål. Hold avstand! Så – som å slå på en bryter – krykket jeg meg ut av apoteket og folk kastet seg etter meg for å åpne døren. En mor med tenåringsen på slep kom faktisk bort til meg og spurte om jeg trengte hjelp med varene. Og selv om min sosiale kompetanse skorter på enkelte områder, er jeg rimelig sikker på at det ikke var et kleint forsøk på flørting. Altså, hva faen er greia?

Studenten i meg pirres til å finne en plausibel sosialpsykologisk forklaring, men mannen i meg gir egentlig faen, så lenge jeg kan manipulere fremmede til å gi opp bussetet sitt. Det er faktisk litt skremmende. Jeg mistenker at selv Trump med krykker ville fått Hillary til å bære en dobbel cheese med fries hele veien inn til rommet for seg. Og bare tenk hva Jesus kunne gjort bevæpnet med dem! Ja, de siste to månedene har min evne til å bøye godtroende menneskers vilje etter min egen, overbevist meg om at jeg er Jesus på krykker. Jeg har derfor skaffet meg 12 støttekont- eh, disipler, som alle kan bære mine adelige eiendeler til døgnets tider. Må da vite at Jesus, Kongen av krykker, ikke går rundt med sekk! Særlig kjekt er det når jeg karrer meg bortover Dragvoll's gang med rykende kaffe i hånda og skjelver som et brunstig esel. Krykkekongen har da vel heller faen ikke kaffesøl på skjorta!

Det er faktisk helt jævlig å komme seg rundt på krykker. Hvertfall i starten. Og særlig opp trapper. Det er sjeldent jeg gir Dragvoll skryt, men heiser, det har de hvertfall. Det eneste problemet er bare



jeg lastet opp et bilde fra legevakten på Tinder. Jeg gjorde en investering, og avkastningen har som Sondre Justad sier vært sprutnice. Det er noe med det omsorgsge-net hos kvinner jeg aldri kommer til å skjønne. Altså, du var ikke keen

at man må søke om tillatelse for å bruke dem. Administrasjonen burde da vel vite at konger for faen ikke søker om tillatelse! Jeg vet jo ikke engang hvor lenge jeg har behov for heis! Før de forstår det, skal jeg bare stable meg opp trappene på campus som en bunke mugne bøker. Enten det, eller vente til lunsjtid og legge meg ned midt i kantinetrappen med alle mine disipler, i fredelig protest mot de tyranniske heisvokterne. Prøv å kjøp deg den skitne focciaen din, du, mens vi holder hender og synger “Let it be” for full hals.

“Avkastning har som Sondre Justad sier vært sprutnice”

Selv om det kan være vanskeligere å komme seg rundt, føler jeg likevel at det er enklere å komme seg inn. Krykkene fungerer som en vandrende samtalestarter og jeg blir jo aldri lei av å fortelle om hvordan skaden skjedde eller hvor lenge jeg skal bruke krykker. «Går det bra?» - jo da, det går fint. «Lenge igjen?» - hmm, vet ikke helt enda. «To måneder til med krykker så kommer håndjagerne dine til å gi brennmerker» - tja, du har vel rett i det. Nå har jeg liksom endelig en grunn til å faktisk stoppe og prate med folk jeg sånn halvveis kjenner. Ingenting er som å hver dag ha den samme samtalen med ti ulike mennesker. Enda fetere er det jo når du møter dem i forelesning en uke senere, og de igjen spør sjokkert om du har skadet deg.

Selv om sympatien jeg får kanskje ikke alltid er så ekte som jeg liker å tro, kan den i det minste brukes til noe. Den kan investeres, som min finansorienterte bror ville utropt. Etter en faglig diskusjon med mine disipler tok det ikke lang tid etter skaden før

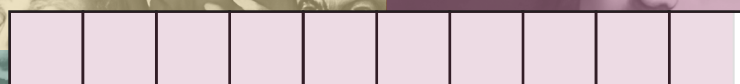
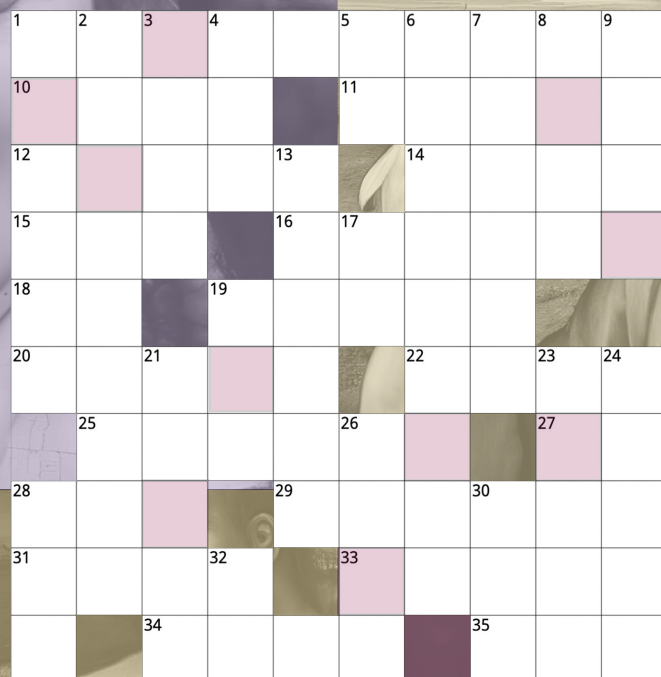
da, men nå når jeg må klamre meg fast i doen for å pisse er du plutselig helt vill etter meg? Enten må det være en syk form for dominanse-kink noen kvinner har, eller så er det rett og slett at de vil sikre seg en mann som ikke stikker av når jukkene er gjort.

Hvilke skjulte hensikter disse kvinnene må ha, prøver jeg egentlig å tenke minst mulig på. Det jeg derimot er bekymret for, er at det høyre beinet mitt virker å ha gjennomgått overgangs alderen på to måneder. Da jeg først skadet meg, svulmet kneet opp og kjentes ut som en fyldig hårete D-cup uten brystvorte. Det ga meg trøst i en vond tid. For hver dag har likevel skjønnheten forfalt. Og for hver dag har jeg blitt mer desperat. Nå gir den bare vonde minner fra en tid hvor dama man tok med hjem fra Fire fine, kanskje ikke var så ung som man trodde. Selv om jeg også får barndomsnostalgi, er det likevel med en litt ekkel bismak at låret nå kjennes ut som en slapp torsk som har ligget i sola.

All avkastning og sympati til tross har det ubrukelige kneet mitt fått meg til å reflektere. Du skulle kanskje tro at det å kunne gi håndjagere som bryter lydbarrieren ville veie opp for den manglende evnen til å bære sin egen tallerken. Eller at det å vifte bort gamle damer fra setet sitt på bussen var verdt den timen ekstra du bruker på å vugge deg bortover hver dag. Men nei, det er kanskje ikke så fett å være Jesus på krykker. Selv om det kan være fint å være profet, er det likevel fetere å kunne gå sin egen vei på egenhånd.

Illustrasjon: Malin Tekst og design: Gunnar

Kryssord



Bortover

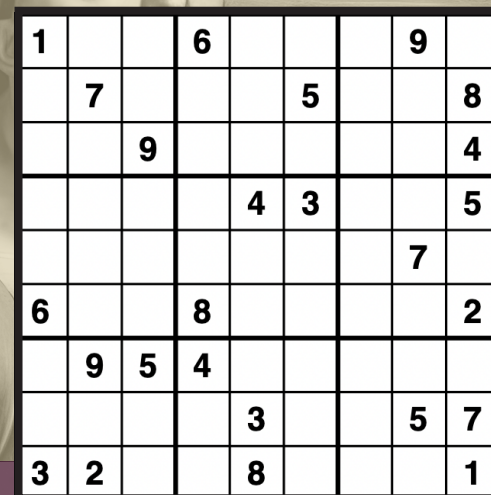
- 1 Rettighet
- 10 Bor i nærheten
- 11 Elv i Slovakia og Ungarn
- 12 Signal
- 14 Type publikasjon
- 15 Nøkkel
- 16 Drikke
- 18 Forkortelse for valuta
- 19 Munnen(uformell)
- 20 Eneren i kortstokken
- 22 Erotisk praksis
- 25 Earl grey
- 27 Gripe
- 28 Fisk
- 29 Klesmerke
- 31 Guttenavn
- 33 Kule
- 34 Bær
- 35 Plettfri

Nedover

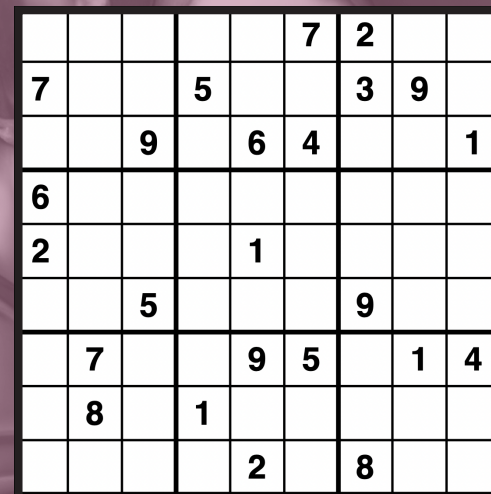
- 1 Prate
- 2 Møbel
- 3 Auksjonsnettsted
- 4 Omsorgsperson
- 5 En trillion bytes (forkortelse)
- 6 Pålegg
- 7 Guttenavn
- 8 Ynking
- 9 Knapp
- 13 Dør for sin tro
- 17 Dialektord for "bo"
- 19 Ledelse
- 21 Best i konkurranse
- 23 Svære
- 24 Partneren
- 26 Dialektord for "tiss"
- 28 Gruppe som synger
- 30 Frukt som inneholder frø
- 32 Leverer

Send riktig løsningsord til avis.psykologjen@gmail.com og vær med i trekningen av premie!
Vinner trekkes **mandag 1.mai**

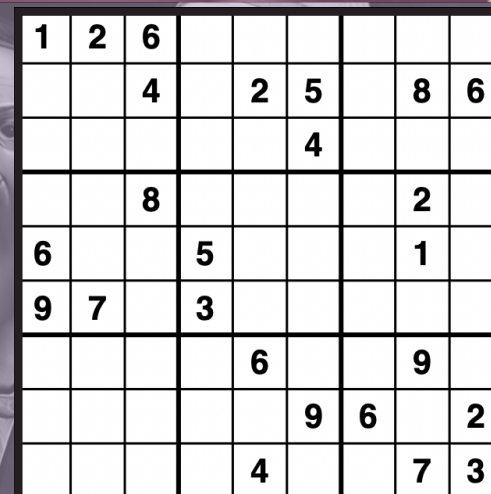
Sudoku



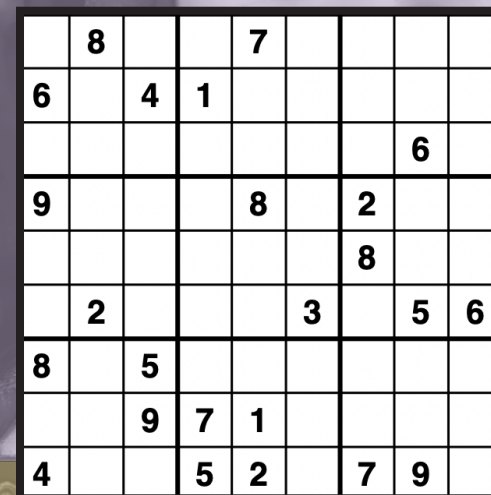
Lett



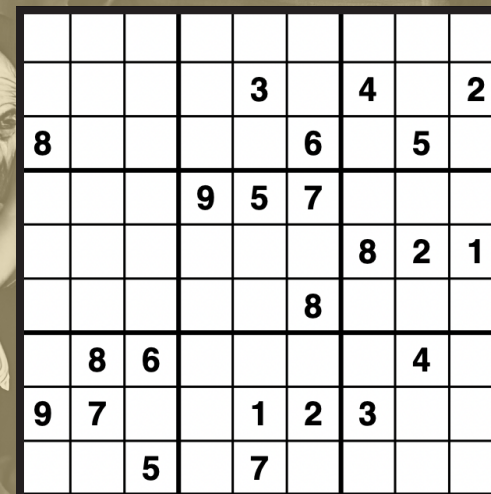
Middels



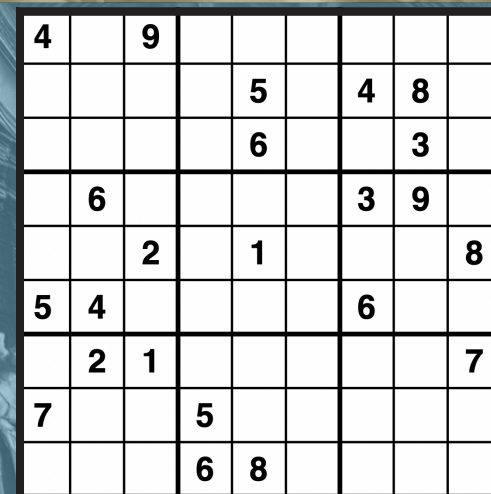
Ekstrem



Middels



Vanskelig



Besværlig

ALBERT ÅBERG HAR BLITT STUDENT

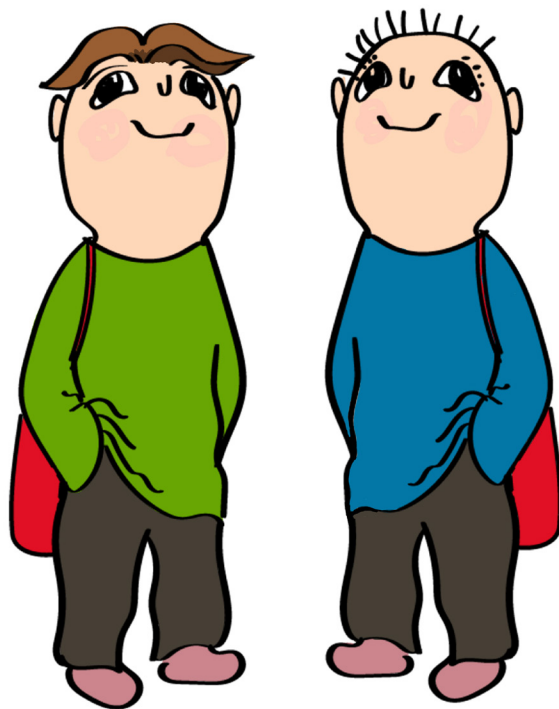
Tekst og design: Malin

Albert Åberg hadde lenge gledet seg til å starte på NTNU. Fadderuka var allerede overstått, og han hadde flyttet inn i kollektiv på Moholt sammen med barndomsvenninnen Milla, fetterne Bing og Benny, og en helt ukjent jente som het Pernille. Han hadde kjent fetterne sine hele livet, og det var godt å ha dem rundt seg i en ny og ukjent by. Pernille var ny for ham, men hun virket hyggelig, selv om hun var litt sjenert og tilbaketrukket. Det som skremte ham litt med henne, var noe Bing en gang hadde sagt. Hun hadde schizofreni, og en gang hadde hun angrepet noen fordi hun trodde at de skulle skade henne, men dette var lenge siden, og nå tok hun medisiner for det. Albert var litt skuffet fordi han ikke enda hadde fått snakket mer med henne om dette selv, han syntes Bing var litt vel dømmende, og han ville så gjerne forstå det bedre.

Men det var Milla som virkelig hadde fanget Alberts oppmerksomhet. Han hadde kjent henne lenge, og hun var alltid en god venninne. Men i det siste hadde han begynt å føle noe mer for henne. Han visste ikke helt hva det var, men han likte å være nær henne og tenkte stadig på henne. Han visste ikke hva han skulle gjøre med følelsene sine, så han holdt dem for seg selv og prøvde å skjule dem.

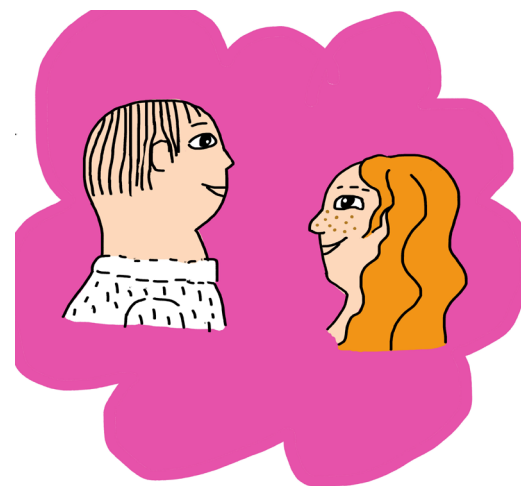
Det var bare Skybert som visste at Albert hadde disse følelsene. Skybert var hans aller beste venn, og han var alltid der når han trengte å snakke med noen. Da han fortalte det til ham, svarte han bare smilende og sa at han alltid hadde visst at han hadde følelser for Milla.

Skybert mente at han burde fortelle henne om det, men Albert våget det ikke.



Han prøvde så godt han kunne å henge med på studiene, men skjønte ingenting av faget. Det var så mye informasjon å ta inn, og han følte seg overveldet. Han hadde begynt å studere kulturminneforvaltning på Dragvoll, men det han egentlig trodde han hadde søkt på var kunsthistorie. Han hadde bare vært så uheldig og trykket feil.

Albert var fortsatt usikker på hva han ville gjøre etter studiet, i og med at han hadde tross alt sett for seg å bli kunstner. Allikevel trivdes han veldig bra i studiemiljøet, og derfor fortsatte han uansett på Bacheloren. Den beste vennen sin, hadde Albert møtt allerede i fadderuka. Han het Preben, og var en livlig og utadvendt person som alltid hadde en spøk på lur. Han var interessert i å utforske byen og lære nye ting, og han var alltid på jakt etter nye opplevelser. Han var også veldig sosial og hadde lett for å komme i kontakt med andre mennesker. Preben og Albert hadde mange interesser og verdier til felles. Selv om Albert til tider kunne virke litt reservert, så følte Preben at han kunne åpne seg for ham, og de hadde mange lange og gode samtaler. Vennskapet hjalp Albert med å presse sine egne sosiale grenser, og han var veldig takknemlig for å ha møtt Preben.



En torsdags kveld mens Albert sitter på kjøkkenet og prøver å fordøye alt det vanskelige studiematerialet, kan han høre Milla og Benny i stua. Han forsøker å konsentrere seg, men hører stadig Milla fnise og Benny ler hjertelig tilbake. Han prøver å overbevise seg selv om at det er ingenting mellom dem, men han klarer ikke å riste av seg følelsen av sjalusi som ulmer i magen hans. Til slutt blir han så opprørt at han bestemmer seg for å forlate stua og trekke seg tilbake til rommet sitt. Når han går forbi dem, kan han kjenne hvordan hjertet hans hamrer i brystet, og han føler seg flau over å være så sjalu.

Albert går til rommet sitt, slår på «Somebody I used to know» av Gotye, og prøver å glemme alt om Milla og Benny. Men selv med musikken på full guffe, kan han fortsatt høre latteren deres fra stua, og han kan kjenne hvordan sjalusien fortærer ham innvendig. «I morgen skal alt bli så mye bedre» sier Skybert som har kommet for å trøste ham. Albert sukker og feller en tåre, før han til slutt faller i søvn. Neste dag våkner han ikke til alarmen sin. Den ringer og ringer, men i drømmeland er Albert tilbake i barndommen og leker i hagen til besteforeldrene sine. Han løper rundt på plenen og plukker blomster, og bestemmer seg for å klatre opp i et tre for å plukke epler fra grenene. Men da han når toppen av treet, blir han plutselig omringet av en stor flokk med kråker. Kråkene flyr rundt ham og skriker så høyt at det føles som om de skal sprekke trommehinnene hans. Albert prøver å klatre ned igjen, men greinene er så tynne og ustabile at han faller og slår hodet hardt i bakken.

Sammenstøtet med bakken gjør at han våkner, nå er han hjemme i senga i Trondheim. Hjertet banker så det bråker i brystet. Vekkerklokken hans har ringt flere ganger, men han har sovet så tungt at han har forvekslet lyden av klokken med skrikene fra kråkene i drømmen sin. Han har ikke noe annet valg enn å skynde seg å kle på seg og løpe til forelesningen, forhåpentligvis før den er over. Når Albert kommer til forelesningen på DL31 oppe på Låven er det heldigvis akkurat pause. Preben har holdt av en stol til Albert, det gjør ham veldig glad. Albert får ikke med seg noe som blir sagt, men det gjør ham fornøyd at han klarte å møte opp, da kan han og Preben spise lunsj sammen i kantina etterpå.

Preben og Albert kjøper seg suppe, og setter seg på et av hjørnebordene. «Det skal være Vikingtidfest hjemme hos en av de andre, for hele linjeforeningen i kveld», sier Preben. Albert synes det er vanskelig å forstå dette med linjeforeninger. 3 uker på rad møtte han opp på arrangementer som bare var for psykosjen (en annen linjeforening) før noen til slutt klarte å fortelle ham at han var på feil sted. Men hvis Preben sier det er ment for dem, så må han bare stole på det. «Dette er livet på en krok!» sier Albert, og smiler til Preben. Kanskje festen kan få ham til å glemme tankene om Milla og Benny. Det er senere på kvelden og Albert har pyntet seg i kostyme fra Arti læll. I sekken har han 4 breezere. Det beste med å studere på Dragvoll er at ingen mobber Albert for at han ikke liker øl, det pleide de å gjøre på videregående. Albert er likevel nervøs, han har egentlig mest lyst til å gå på rommet sitt og drømme seg bort i sin egen verden, kanskje male et bilde.



«Vi må dra nå!» roper Preben fra gangen. «Jeg skal bare ...» svarer Albert. Han må fikse håret i speilet først.

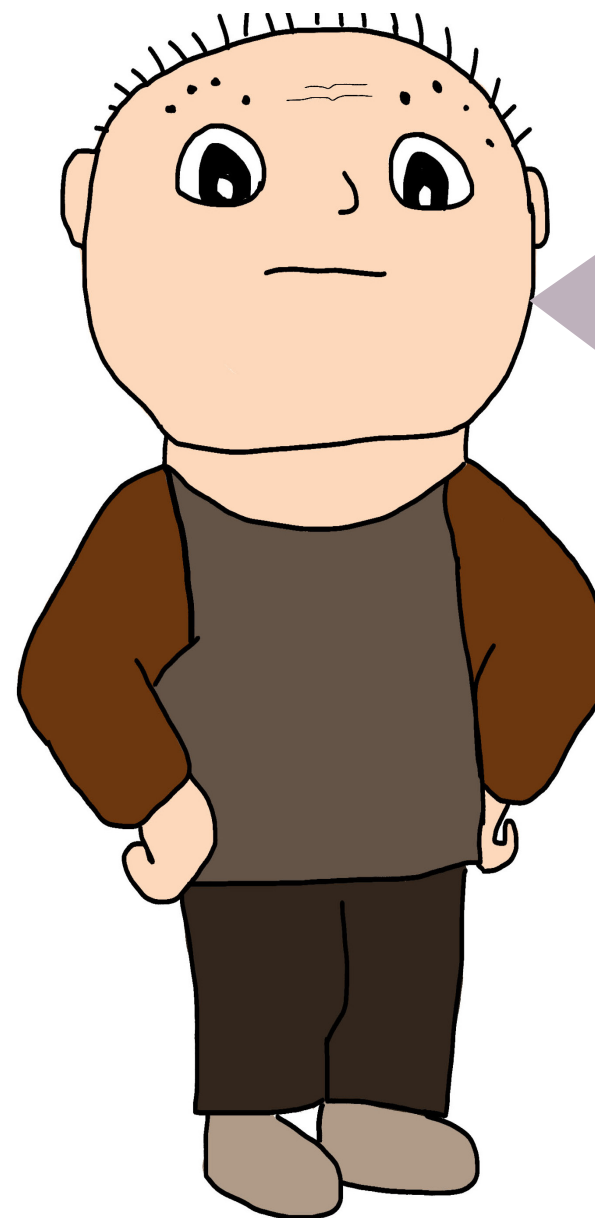
Da han kommer inn på badet ser han noe som fanger oppmerksomheten hans. Det ligger en mystisk pille på vasken, den er blå og hvit. Albert stirrer på den. Skybert er også på badet, han prøver å motivere Albert til å komme seg avgårde. «Kom igjen, Albert!» Du må slappe av og ha det gøy på festen. Denne pillen vil kanskje hjelpe deg å glemme alt det negative og la deg være deg selv,» sier Skybert og klemmer Albert på skulderen. «Du trenger ikke å være redd for å være deg selv.» «Alle vil like deg for den du er, men du må tørre å vise dem det,» fortsetter han. Albert er usikker på om han skal stole på Skybert, men han vet at han trenger all hjelp han kan få for å overvinne sin sosiale angst. Han svelger pillen, og det får ham til å roe seg litt ned. Kanskje dette kan gjøre det lettere i kveld, tenker han. «Takk, Skybert,» sier Albert og forlater badet for å gå sammen med Preben til festen.

Albert har vært en stund på festen nå, og han legger merke til at de andre rundt ham blir mer og mer oppspilt. Han selv føler seg derimot bare tung og nummen. Han hadde håpet at pillen skulle få ham til å bli mer energisk, men istedenfor føler han seg som om han har blitt kjørt på av et godstog. De andre danser, og de synger sanger som Albert ikke har hørt før. Han føler seg skuffet, og bestemmer seg for å gå en tur på badet for å snakke med Skybert, det pleier alltid å hjelpe.

Da Albert kommer seg inn på badet, skjer det noe så forunderlig. Han kan ikke finne Skybert noen steder. Han roper, men det er ingen svar. Noe så merkelig! Han leter bak dusjforhenget, oppi badekaret, og inni skapet. I det han lukker igjen skapet er det en tanke som slår ham: hjemme i skapet på badet så står det en boks med Pernilles antipsykotiske medisiner. Han blir i et øyeblikk lamslått med panikk, det er ikke mulig at pillen han tok var antipsykotika?



Albert får det travelt, han rekker ikke engang å si ifra til Preben om at han må dra. Han er nødt til å komme seg hjem så han kan sjekke om pillen han tok kan ha vært medisinen til Pernille. I det han løper hjemover krangler han med seg selv inni hodet sitt, men er det dette som kalles å ha stemmer i hodet? Albert er selv like forvirret som alle de han møter da han stormer bortover gata. Han vet ikke lenger hva som er ekte, bare at han MÅ komme seg hjem. Og han vil snakke med Skybert.



Omsider er Albert hjemme igjen, der har Bing og Benny nachspiel i stua. Han sniker seg forbi dem med blikket vendt nedover. Det er noen som roper noe til ham, men han har det for travelt.

Ganske riktig, når Albert sjekker fargen på pillene i boksen til Pernille så er de alle sammen hvite og blå. Han legger forskrekket hånden foran munnen og blir stående å stirre på dem i en god stund. «Er jeg egentlig schizofren?» spør han Skybert, og snur seg rundt for å få svar. Men det står ikke noen der, han er helt alene. Det er ingen stemme som svarer ham, bare et svakt ekko fra de som sitter i stua. Jeg skal aldri ta slike piller igjen, jeg savner Skybert, tenker Albert. Men så vil han jo så gjerne også være vanlig.

«Det er ikke lett når man ikke er så stor»

Sier Albert høyt til seg selv, dette sa han alltid når han var mindre og ikke forsto ting. Men han er jo stor nå, det skulle vært litt lettere synes han. Albert Åberg har blitt stor, men det er enda så mye igjen for ham å forstå.

OPPMERKSOMHET, TAKK!

Forelesere når ut med stemmen sin til veldig mange hver dag. Eller, de prøver i alle fall. Det er ikke alltid like lett å opprettholde konsentrasjonen til en gjeng studenter som ofte heller skulle ønske de lå under en varm og fløyelsmyk dyne istedenfor å sitte i en iskald forelesningssal.

Vi har i den anledning fartet rundt på Dragvoll og huket tak i noen utvalgte forelesere ved Institutt for psykologi og spurt dem om hva de tenker at utgjør en god foreleser. Hva er det de selv gjør for å fange og opprettholde vår oppmerksomhet? Kan klapping med hendene, løping langs benkeradene eller en lakserosa ullgenser fungere? Det er i alle fall noen utprøvde forsøk fra våre intervjuobjekter Leif Kennair, Elin Offersoe og Stig Hollup.

Vi diskuterte hvem vårt første offer kunne være, og kom frem til at Kennair helt sikkert hadde noe interessant å si om dette temaet. På tross av den hektiske "kjendis"-timeplanen sin, hadde han utrolig nok tid til oss. Vi snoket litt rundt på psykologisk institutt før vi omsider fant frem til rett kontor.

NAVN: Leif Edward Ottesen Kennair

FORELESER I: Underviser i mange forskjellige fag, men i år har han ansvar for det helt nye faget evolusjonspsykologi.

– Mitt eget fag med min egen bok, og min egen forskningsgruppe...» *Skjelver av glede*. «Det er kjempegøy. Styrer showet selv, vet det meste og er bestevenner med de jeg snakker om. (bla. David Buss, journ.anm).



Hva er det rareste du har gjort for å få oppmerksomhet i salen?

– Men jeg gjør jo utrolig mye rart! Jeg prøver mye å være morsom, og å få til litt show! Litt sirkus må det være. Jeg tenker ikke så mye over det, egentlig... det rareste jeg har gjort?... Noen ganger synger jeg! Altså, jeg gjør jo mye rart.

“Det er ikke du, men faget som skal være spennende. Hvis man brenner for faget sitt, så bør det gå an å gjøre det interessant.”

Det handler om at jeg ikke vil kjede meg når jeg underviser, og jeg har ikke lyst til å bli sett på som kjedelig. Jeg tror folk lærer litt mer om du engasjerer dem. Jeg velger å bruke humor, stand-up, løpe opp langs benkeradene. Også blir jeg litt småmanisk hvis folk er stille.

Har du noen tips eller råd til andre som skulle forelest, for å få oppmerksomhet?

– Det er ikke du, men faget som skal være spennende. Hvis man brenner for faget sitt, så bør det gå an å gjøre det interessant. Man må prøve å få frem hvorfor man selv synes det er spennende. Her er jeg heldig med evolusjonspsykologi-faget! (Yay). Da slipper det å være mange lag mellom stoffet og forskerne.

Man må ikke være redd for å forklare ting enkelt! Noen som kan faget godt, vil snakke på et høyt nivå, men det er viktig å huske på at de fleste ikke skjønner dette. Det er ikke å gjøre det dumt, det er å forenkle for å formidle. Men nå vet jeg hvertfall dette: Det å få en hel sal til å skjønne hva ikke-delt miljø er, det kommer jeg aldri til å få til.

Hvis du kunne hatt forelesning for en kjent person, hvem skulle det vært?

– Hva i alle dager? EN person som jeg skulle “mansplaine” for? Det høres mer ut som at jeg er på sjekkern enn på undervisning...

Jeg har vært heldig å ha fått hørt de fleste av mine intellektuelle helter gjennom livet. Når jeg skal forelese for de aller flinkeste i hele verden så er det ikke så gøy, altså. Det er den eneste tingen som gir meg litt sånn, ikke presentasjonsangst, men prestasjonsangst.

Ansiktsuttrykket hans skifter til mer alvorlig før han fortsetter videre:

– Nå kommer et sånt gørrseriøst svar som er så politisk korrekt at det nesten er pinlig, men: jeg ønsker å undervise studenter som er nysgjerrige, er åpne og klarer å tenke kritisk, selvstendig og akademisk.



“Det var en gang det kom tre-fire studenter til forelesningen min med popcorn. Da ble jeg litt usikker på om dette gikk i riktig retning”

Og det er jo faktisk fryktelig mange av studentene våre som fyller opp de kriteriene der. Men ja, det er den persontypen jeg har lyst til å undervise og det er jo det vi får her på psykologi, stort sett.

Det er nok derfor jeg gleder meg til undervisning. Jeg kan ikke huske sist jeg grudde meg. Jeg vet at det er folk som ikke synes det er like gøy, og jeg vet at jeg synes det er litt for gøy. Det var en gang det kom tre-fire studenter til forelesningen min med popcorn, og satte seg på første rad. Da ble jeg litt usikker på om dette gikk i riktig retning, men stort sett tenker jeg at det er gøy.

Vi takket for en hyggelig samtale som varte noe lenger enn planlagt, men vi sier ikke nei takk til det.

på vei ut av kontoret

– Embla: Skal jeg lukke igjen døra?

– Leif: Nei!!! Da sitter jeg jo alene!!

Etter at vi var ferdig med å høre på en forelesning i psykologrollen, tenkte vi at vårt andre intervjuobjekt kunne være akkurat denne tilsynelatende kule og morsomme dama! Så vi tuslet ned de slitte trappene på D3 og spurte ydmykt om hun hadde noen minutter til overs. Heldigvis for oss hadde hun det!

NAVN: Elin Kristine Offersoe

FORELESER I: Kommunikasjon og empati, rus og psykiske lidelser, ACT (Accept and Commitment therapy) og motiverende intervju.



Hva er det rareste du har gjort for å få oppmerksomhet i salen?

– Jeg klappet en gang! Men det er jo ikke så veldig rart. Ellers pleier jeg bare å gå frem og tilbake, som jeg gjorde i dag, og si “Hallo, her er jeg!”.

Videre kom vi litt inn på temaet om hva som utgjør en god foreleser. Det viste seg at Elin også hadde noen personlige erfaringer å dele med oss.

– Som psykolog prøver man å fange opp ting hele tiden, samtidig som man skal presentere ting. Primært er ikke min oppgave å trykke inn mest mulig fagstoff, men å skape interesse for det jeg foreleser om.

Jeg har vært på mange kjedelige forelesninger selv, blant annet en konferanse i Roma med en foreleser som bare leste fra manus i 4 timer – og jeg kunne ha dødd!

Jeg har selv lett ADHD, så jeg får helt angst hvis folk bare prater og prater. Hun skapte ingen interesse i meg, mens andre ganger kommer folk med veldig gode innslag, der man tenker at dette må jeg finne ut mer av! Det er det jeg ønsker at folk skal sitte igjen med etter mine forelesninger.

“Primært er ikke min oppgave å trykke inn mest mulig fagstoff, men å skape interesse for det jeg foreleser om”

Har du noen tips eller råd til andre som skulle forelest, for å få oppmerksomhet?

– Å ha en klar ide, eller tanke om hva en vil formidle. Også er det jo kjempeviktig å underveis sjekke ut om studentene faktisk har fått et bilde av hva som skal formidles. Hvis vi blir enige om at dette temaet er spennende eller nyttig, så har man oppnådd mye. Da er det litt et felles prosjekt, og det skaper interesse og aktivitet hos de som hører på.

Hvis du kunne hatt forelesning for en kjent person, hvem skulle det vært?

– Alex Turner! *får latterkrampe* Det hadde vært kult, for han er så utrolig god til å kommunisere – det samme er Harry Styles! De kommuniserer ting som er positivt på en måte som også er kult og fengende.

Hun tenker seg litt om, og fortsetter videre:

– Men på den andre siden kunne jeg også ha fillerista Sophie Elise, for jeg tenker at hun

benytter plattformen sin til den mest ræva kommunikasjonsmåten man kan; nemlig med å si at det er ingenting ved deg selv som er bra nok. Hun står på yttersiden av hva jeg står for.

“Jeg har selv lett ADHD, så jeg får helt angst hvis folk bare prater og prater”

Vårt siste intervju ble holdt rett etter en tre timer lang forelesning i biologi. Hjernen var allerede litt kokt, i hvert fall for intervjuer, men det ble likevel en forfriskende samtale.

NAVN: Stig Hollup

FORELESER I: Biologi, og kognitiv nevrovitenskap til høsten (som er det nye emnet!)

Hva er det rareste du har gjort for å få oppmerksomhet i salen?

– Jeg går jo relativt svart kledd, for det er det som jeg liker å bruke. Når jeg har forelesninger om bevissthet og nevralt oscillasjoner (svingninger), så er det veldig ofte at jeg kommer ikledd en lakserosa ullgenser. Rett og slett for å få ekstra oppmerksomhet, siden disse forelesningene er vanskelige.



“Jeg liker studenter best når de ikke viser meg blind respekt, for å si det enkelt”

Hvis du kunne hatt forelesning for en kjent person, hvem skulle det vært?

– Harald Eia, for han er jævlig smart, for å si det med pene ord. Han er veldig kunnskapsrik, så jeg hadde jo helst sett for meg en dialog med ham. Han har gjort en masse mengder med stunts, og er rett og slett flink synes jeg.

Har du noen tips eller råd til andre som skulle forelest, for å få oppmerksomhet?

Helt på tampen spør vi ham om det er noe han ønsker å tilføye:

Det er nettopp spørsmålet. Og stemmebruken er jo naturligvis et veldig stort område der, for det er alt for mange som er monotone når de snakker. Det er ingen emosjonell modulering. Og da får dere studenter følelsen av at det ser ut som om foreleseren ikke liker jobben sin. Jeg har vært på mange foredrag selv på konferanser og jeg synes det er så fælt når folk bare er helt døde! Mens forelesere som virkelig brenner for det de gjør, og det de forsker på, så kjenner jeg at entusiasmen smitter. Så det er det som er greia. Men ikke bare det, det er også viktig å få en samtale, en dialog. Det er forferdelig viktig i dette rommet her, at det går an å snakke med dere. At jeg får gode spørsmål, at vi har en liten frem-og-tilbake-drøfting sånn at en føler seg ivaretatt.

– Målet mitt er ikke å gi dere kunnskap, det finner dere over alt. Målet er å lære dere å tenke kritisk. Dette er et mål for instituttet i sin helhet! Du må ikke tro at selv om det står en professor og snakker om ting, at den professoren kommer med fakta der alt er rett, for det er det ikke! Det er veldig ofte personlige meninger. Det inkluderer også meg.

Jeg liker studentene best når de ikke viser meg blind respekt, for å si det enkelt. Det er derfor jeg har en litt annerledes framtoning, og er en aggressiv motstander av dress og slips. Jeg blir alltid glad når jeg får virkelige vanskelige spørsmål, for det betyr at “her er det noen som har skjønnet noe!”

Altså jeg er jo en biker, men tilfeldigvis kan jeg det her. Det er ikke verre enn det.

“Altså jeg er jo en biker, men tilfeldigvis kan jeg det her. Det er ikke verre enn det.”



Psykor til Korstock!

Tekst og design: Runa. Illustrasjon: Synapsen-arkiv

Når temaet for Synapsen-utgaven du holder i hånda er “stemmebruk”, hvem er ikke da mer naturlig å intervjuer enn vårt eget linjeforeningskor? En fugl hvisket meg i øret at Psykor akkurat har vært på Korstock, en korfestival for alle linjeforeningskorene i Trondheim.

Jeg griper mikrofonen og hører med både på- og avtroppende leder for Psykor, hva de tenker er det beste med denne festivalen, og ikke minst: hva gjør stemmebruk i kor så spesielt?

“Det beste med korstock er syngingen og ikke minst alle folkene!”

sier Åsne, Psykors avtroppende leder, som synger stemmen “førstesopran”, som er den lyseste kvinne-stemmen, og av og til andresopran, etter korets behov.

“Men det fine med stemmebruk i kor er at du kan synge med den stemmen du har og ingen hører deg uansett!” (hehe)



Bildet over: Åsne i midten som har vunnet Hi-Ha-Ho turnering
Bildet nede til venstre: Daniel og Sigrid m/ler som synger karaoke i Storsalen. Korstock handler om mer enn å synge rent!

Videre ropte jeg etter Daniel for å få et par ord med han:

– Noe av det beste med Korstock er den gleden vi får når vi møter andre studentkor og synger for hverandre! For det har ikke noe å si om hvilket nivå du er på som sanger. Poenget er at når alle bruker stemmen sin til å lage noe som i helheten blir det veldig fint! Alle stemmer er unike, og det er noe vakkert når alle bruker stemmen sin til å lage noe større.

“For den stemmen vi bruker til å synge med er jo den samme vi bruker til å snakke med i hverdagen.”

–Når vi snakker til vanlig så tenker vi ikke så mye på hvordan det høres ut, men når vi bruker stemmen vår til å synge – så blir det plutselig noe annet. På samme tid er min opplevelse at så og si alle har noe de kan bidra med når det kommer til kor og musikk.

“Selv om man ikke har så mye erfaring, så bruker vi faktisk det samme instrumentet når vi snakker og synger – altså stemmen vår!”

Med det ønsker Daniel, Psykor sin påtroppende leder, alle stemmer der ute velkommen til øvelser torsdager kl 16-18:30. Han synger forresten vanligvis tenor-stemmen, noen ganger bass, og til og med fjerdealt. Allsidig stemme på han der.



Planlegger du statskupp?
Kontakt oss på:
avis.psykolosjen@gmail.com
eller
facebook.com/synapsenavis

Takk til:

