

SYNAPSEN



S

Innhold

5

Skammekroken
Hvem burde skamme seg?

14

Håpløsheten
*Gjesteinnlegg fra Halvor
Haugan i Libanon*

30

Kjønnskvoltering
5 på Gata

6

Intervju: The Stig
Mannen, myten, legenden

20

En kopp med mensen,
tak!
*Bli kjent med vidunderet som er
menskopp*

32

Dragvolls tastar
Goder eller lastar?

10

Kunnskap for en bedre
verden?
Gjesteinnlegg fra PUG

26

Psykolosjenstyret
*Bli bedre kjent med de som
styrer skuta*

Leder

Tekst: Trine Smedbøl

Som vordende psykologer vet vi hvor viktig det er å snakke. Alt blir bedre av å snakke om det, det må jo vi av alle tro på. Å snakke kan ufarliggjøre, sette i perspektiv, rive ned tabu, lette frustrasjon, skape forståelse, og dele erfaringer og gleder. Å si at dette nummeret handler om å snakke blir kanskje *vel* vakt, selv for psykologstudenter. Men tekstene i denne utgaven av Synapsen har på mystisk vis endt med denne fellesnevneren; de viser viktigheten av å snakke. Og ikke nødvendigvis bare å snakke, men også *hvordan* vi snakker. Ikke minst hvordan vi snakker korrekt...

Gjesteinnlegget fra PUG

forklarer hvorfor måten vi ordlegger oss på i forhold til når det gjelder oss selv og andre mennesker kan ha mye større betydning enn det vi tror. Vi har en 4 siders lang artikkel og anmeldelse av MENSkopp. Ja for det heter mensen og ikke "tante rød", "den uka" eller "jordbæruka", og mensblod er selvfølgelig ikke blått slik vi blir opplært til i de delikate reklamefilmene til OB og Libresse. Som en av våre anmeldere så flott sier: "The first rule of mensenkopp: ALWAYS talk about mensenkopp!". Mer snakking - mindre tabu. Vi har også vært så heldige å få et gjesteinnlegg fra Halvor Haugan, som jobber som frivillig

i flyktningeleiren Rashedieh i Libanon. Han tar opp et særdeles aktuelt tema, som kan være vanskelig, men desto viktigere å snakke om; går det an å hjelpe på feil måte?

Freud hadde noen søkte teorier, men ideen om katarisis var kanskje ikke av de verste. Lufting av frustrasjon kan være svært terapeutisk, og flere av våre skribenter får i dette nummeret utløp noe av sin. Fag, forelesere, tastaturene på biblioteket, og instituttet får så hatten passer, og en hatt er jo helt klart best når den passer. Har du litt større frustrasjoner enn bråkete tastatur, kan det være godt å snakke med noen. Og hvis en

hverdag omgitt av psykologstudenter ikke er nok, har SiT et meget lavterskel tilbud som du kan lese mer om her.

Vi er nok alle litt over middels opptatt av å bli kjent med mennesker, komme til bunns i og analysere både personligheter og atferd. For å stilne denne trangten kan dere i dette nummeret bli bedre kjent med både Psykolosjenstyret, og Dragvolls egne The Stig. Jeg kan garantere at du får vite noe du ikke vet fra før om alle sammen. Hint: operametall, kannibalisme, fremtidsdrømmer, guilty pleasure og meningen med livet.

Eksamenstiden nærmer seg,

og jeg håper dette kan pirre nysgjerrigheten din akkurat nok til å legge vekk pensum en liten stund, og heller fordype deg i denne utsøkte blandingen av humor og informasjon som vi i Synapsen streber etter. Til slutt vil jeg rette en stor takk til Eirin Hoem Tømte. De mest observante av dere har kanskje lagt merke til at vi endelig har fått oss logo, og de med god hukommelse forstår kanskje hvorfor vi måtte innhente litt ekstern hjelp her.

Trine Smedbøl
Redaktør, Synapsen

Synapsen

Tidsskriftet til Psykosjen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør

Trine Smedbøl
trinesmedbol@gmail.com

Økonomi

Live Bårdsdatter Eidet

Web/PR

Eirin Kjøl Wiig

HR

Jakob Hardsen Prydz

Skribenter

Eirin Kjøl Wiig
Elisa Bruvik Sætre
Linnea Marie Dramdal Borg
Vilde Nerdal
Jakob Hardsen Prydz
Kine Johanne Bjørkmann Baanrud
Live Bårdsdatter Eidet

Trykk

NTNU Grafisk senter
Opplag: 175
Dato: 4.4.2017

Kontakt

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

2. årgang, #2
2017

Styreord

I hver utgave av Synapsen får lederen av Psykolosjen denne spalten til sin disposisjon. Her er nåværende leder Ane Nagelhus sin hilsen til dere.

Tekst: Ane Nagelhus

Kjære Losjen

Vips er vi langt ut i april og før vi visste ordet av det har Synapsen-redaksjonen stått på og levert oss nok en vidunderlig utgave av linjeforeningsavisa.

Tradisjon tro markerte vårfesten offisiell start på våren for alle losjinger. Takk for en alle tiders campingtur på D12! Det store engasjementet for gjenoppstartingen av Turapigruppa bevitner at Psykolosjinger er happy campers, men hvem skulle likevel trodd at vi kunne børste støv av så mange grelle grilldresser. Og føler du deg ikke riktig ferdig med campinglivet etter vårfesten? Sjekk ut Turapis programbrosjyre hvor du finner flere anledninger til å komme deg ut på tur og lufte din indre campingånd!

Det gleder fremdeles stort å se de mange initiativene som spirer og gror i linjeforeningen vår! En kald dag på Dragvollgata vekket en glimrende ide hos en frossen psykolosjing: "Vi trenger jo vår egen Psykolosjen strikkegenser!" Noe mange viste seg å være enige i. Forrige Synapse-utgave satte startskuddet for konkurransen om å designe strikkeskjemaet. Vinnermønsteret er nå kåret, så det er bare å sette i gang med strikkingen! Og gladnyheten: er du ingen lynstrikker så har du hele våren og sommeren på deg før drivhuset Dragvoll blir til en iglo,



og behovet for et strikkegenser-kryp-inn virkelig melder seg igjen. Kan du ikke strikke, sa du? Fortvil ikke! Spør bestemor, naboen eller katta di, eller en medlosjing om hjelp.

I mars kom også en annen psykolosjing til styret med et nydelig initiativ. Eksamensperioden nærmer seg, timene på lesesalen blir flere og lengre, og mange søker grunner til prokrastinering som ikke gnager på samvittigheten. Gjenoppstarting av gymtimene var, og måtte være, den ultimate løsningen. Hver torsdag kan du hive deg rundt og bli med på gymtime på idrettsbygget. Du lovesen kvalitetspause fra lesingen, du loves god trim, og du loves knallgode treningsmakkere.

For å gjøre litt stas på de som bidrar til at Psykolosjen er en åpen, inkluderende og spennende linjeforening begynte vi i mars å kåre Månedens Psykolosjing! Stay tuned på Psykolosjens Instagram for å få med deg de utkårede, og send oss gjerne tips på psykolosjen@gmail.com.

Med det vil jeg en ønske alle en fin vår!



Skammekroken

Tekst: Linnea Marie Dramdal Borg

Vi har loddet stemningen hos et utvalg folk på studiet, og her er et par ting de synes fortjener en plass i skammekroken. Forresten: Gammel, angrende synder = skammekrok. Humor.

Anvendt sosial

Det er med forfriskende ærlighet og fascinerende mangel på selvkritikk at foreleser åpner den første av mange obligatoriske forelesninger i anvendt sosialpsykologi. "Det var så få som dukket opp i forelesning at vi gjorde det obligatorisk, fordi sosialpsykologi er viktig." Det er greit at det er viktig, men det var nok en grunn til at folk ikke kom i forelesning. Rettelse: Jeg har vært i forelesning, og det er definitivt en grunn til at folk ikke dukket opp. 20 minutter lange videoer om mikromimikk presentert som om det var en revolusjon er for eksempel unødvendig. Det er ikke ene og alene opp til studentene å komme i forelesning – foreleser må også gjøre jobben sin.

Videre synes vi det er litt problematisk at vi blir tvunget til å bidra i forskning vi ikke nødvendigvis støtter for å bestå et emne, og det føles litt kjipt å drive med obligatorisk datainnsamling via våre egne Facebook-profiler til en hovedoppgave vi ikke har noen ting med å gjøre. Jeg har faktisk en egen hovedoppgave å bekymre meg for. Dessuten er det strengt tatt ikke helt lov til å tvinge oss til å gjøre det heller.

For øvrig er det et generelt konsensus om at vi setter pris på Facebook-anekdoteene til Mons, selv om det er helt åpenbart at det er han som har misforstått.

Klinisk praktikum I-IV

Responser som "Nææ, det er vanskelig å få til en gruppesamling til fordi det er så tungvint å reservere rom", holder ikke. Du har EN jobb. Den gjennomtenkte uttalelsen fra samme psykologspesialist: "Jaha, men hvor skal vi få



disse kasusene fra?" er også en av de bedre. Nei, jeg vet ikke jeg, hva er det du driver med om dagene.

Generelt

Temaene innen de ulike emnene virker vilkårlige. Dette handler ikke om at de ulike foreleserne alle har sine spesialområder, for det er kjempefint å ha mulighet til å fordype seg. Men, det har for det første en tendens til å gjøre at studentene blir ukritisk oppslukt uten å kjenne til kritikken av feltet, og for det andre skal denne seksårige utdannelsen også favne bredt – studentene føler at de går glipp av flere sentrale debatter og temaer fordi foreleser ikke er interessert.

Vi lærer ikke så mye som vi burde lære, og det er et problem. Det er fint at de ulike institusjonene i Norge har ulikt fokus og noe ulik kompetanse, men at de tre første, svært generelle, årene er så merkelig innrettede som de er, forstår vi ikke. De samme temaene tas opp igjen og igjen uten å virkelig utvides.

For øvrig vil vi legge inn en stor generell takk til NTNU avdeling Dragvoll som gang på gang viser at høyere utdanning er en vits. Makan til vilkårlige eksamenskarakterer.

Snakkes.



Mannen og hjernebølgene

Tekst: Jakob H. Prydz, Vilde Nerdal
Foto: Stig Arvid Hollup, Kari Guntvedt, Vilde Nerdal



De uendelige mytene om Stig Hollup må opp i lyset. Da Stig sjelden er på kontoret får vi beskjed om å Stige ned til laben. Heisdøren går opp og vi får et umiddelbart inntrykk av Stigs naturlige habitat. Kjellerlukt, fravær av vinduer, durende servere, vasketralle, men ingen vaskedame. I ærefrykt ankommer vi EEG-laben; tempelet. Førsteintrykket settes i det den biker-kledde forskeren fisker opp e-røyken fra skinnjakka og ønsker oss velkommen. Vi starter med noen formelle spørsmål, og lar seriositeten avta fortløpende.

SERIØSE SPØRSMÅL

Hva er psykologi for deg? - Å kunne gå inn i hjernesystemer for å få en forståelse av hva

Stig Arvid Hollup

Alder: 51

Tittel: Førsteammanuensis

Hovedfokus: Nevrovitenskap og elektrofysiologi (EEG)

Sivilstatus:

- Samboer. Vi skal gifte oss på Færøyene. Det blir vår fjerde tur til Færøyene på motorsykkel.

Kommer fra:

- Angeltrøa. Meget fantasiløst, på grensen til pinlig lokalt.

som bygger fenomenologi og bevissthet, ut fra antagelsen om at dette er fundamentert i hjernen. Det er mange blanke flekker på feltet, men progresjonen har vært stabilt økende og vi vil komme til forståelse. Det er bare umulig å si når.

Hva er greia med neurofeedback? Det enkle svaret er en evidensbelagt medikamentfri behandling av psykiske lidelser. Det handler om en ufarlig optimalisering av hjernestrukturen.

Er klinikere for trege med å anvende metoden? - Litt typisk norsk å ta avstand fra en mulighet i stedet for å bli nysgjerrig. Men materialet er evidensbelagt, er heller ikke dyrt (1000 euro) og gjenspeiler ett års forbruk av ADHD-medisin som Strattera. Helsedepartementet har stilt krav om at det skal tilbys medikamentfri behandling. Overraskende mange pasienter spør om dette selv. Samboeren er kommunepsykolog på Stjørdal, og forespørselen er der. Men som foreleser er det begrenset hva jeg personlig kan gjøre. Derfor velger jeg å ytre dette til dere profesjonsstudenter. I dag mottar ikke pasienter på poliklinikken neurofeedback, men de burde fått tilbudet. I privatpraksisen til samboeren og meg tilbyr vi behandlingen til de som ønsker dette.

BAK SKJEGGET

Hvilken idrett vil du si at du er best i? - Må nok si styrkeløft. (Støting?) - Nei, det er vektløftning. Styrkeløft er benkpress, knebøy, markløft. I min ungdom gjorde jeg forsøk på styrkeløft, og maxet 140 kg i benkpress. Dette er dobbelt så mye som jeg veier. Jeg trener litt nå også, men å løfte tungt er veldig krevende for kroppen og fører til mye skade. Skulderen min er ikke helt god lengre.

Hvilke forhold har du til The Stig fra Top Gear? - Dumt jeg ikke har på The Stig t-skjorta. Jeg har ikke møtt han, men Top Gear er utrolig fascinerende. Jeg har sett alle episoder med Clarkson. Nye Top Gear er litt skuffende,

da motoren i showet var personligheten til Clarkson. Utrolig ubehagelig fyr, men han hadde et velsmurt team. Jeg tror det er verdens mest sette TV-program.



Stig poserer med NEXUS 32 fra Mind Meida. Boksen muliggjør EEG, neurofeedback og biofeedback. Den koster 15.000€. I bakgrunnen synes rommet der *the magic happens*.

Har du motorsykkel? - YAMAHA XT660-R, offroad/adventure motorsykkel. Samboeren har nesten lik, og jeg har også en eldre utgave. Hadde tidligere Honda VTR1000. Den hadde utrolig mye hestekrefter. Det er egentlig meningsløst å selge en slik sykkel i Norge; den bruker 1 sekund fra 70 til 100. Den forteller heller ikke at man kjører fort siden man ligger forover og unngår vind. Jeg måtte selge den for å beholde førerkortet.

Aldri mer neurofeedback eller aldri mer ... kaffe? - Aldri mer kaffe.

Blind eller døv?

- Hm, kanskje døv. Det emosjonelle aspektet av hørsel er veldig viktig. Som døv får man ikke med seg det emosjonelle innholdet i tale, noe som nok er et savn. Likevel

er synssansen en utrolig viktig sans. Dette ser man ved at et større areal av hjernen er avsatt til syn, enn for eksempel hørsel.

Hva er det feteste utstyret du har her nede?

- En NEXUS 32 fra mind media. Denne boksen koster 15000 euro. Det er en boks til EEG, neurofeedback og biofeedback. Altså alt i ett.

FAVORITT

Favorittdyr? - Katt, samboeren har 4 katter og en hund. Hadde katt selv og, men den stakk av.



The Stig på tur over Rondane med en YAMAHA XT660-R, offroad/adventure motorsykkel.

Favorittband og ultimate godlåt? - Umulig å svare på, fordi jeg hører på et bredt spekter av musikk. Pink Floyd og Mozart for eksempel. En godlåt er "Kashmir" av Led Zeppelin. Forhåpentligvis skal Týr spille i bryllupet vårt. Therion er også godt å høre på (operametall).

Favorittmat? - Bredt spekter her også. Jeg har sukkersyke, så det blir lavkarbo. Da går det mye i wok og masse fisk. I bryllupet blir det tradisjonell færøysk mat: Lammegryte og hval. Manuell, kulturell hvalfangst. På Færøyene har de enorm respekt for hvalen. Hvalen som ressurs er en viktig andel av Færøysk kultur. En hval er tross alt 10-15 tonn mat.

Favorittpub/-øl? - Jeg har ikke vært på pub på utrolig mange år, synes ikke noe om puber i Norge. Favorittølen er IPA.

Ultimate reisedestinasjon? - Færøyene er

høyt på lista, Skottland nummer to.

ENDA LITT DYPERE

Hva er din guilty pleasure? - Når det er godt vær stikker jeg fra laben, men jeg har egentlig overhodet ikke dårlig samvittighet for dette. TV ser jeg jo ikke, for det er drit kjedelig. Må være at jeg prioriterer motorsykkelen over jobben, men dette begrenses naturlig av været. Livet er for kort til å la godt vær gå. Da tar jeg meg en snartur til Åre for å kjøpe en symbolsk øl. Slike turer kan vare 6-7 timer.

Har du tatovering? - Nei.

Hvis du skulle tatt en tatovering i dag; hva og hvor? - Muligens noe indiansk, et totemdyr kanskje. Diskrè helst.

Politisk ståsted? - Nøytral. På avisenes valgbarometer skårer jeg likt på alle partier unntatt KRF og FRP. (Er du ateist?) - Agnostiker.

Har du noen formening om hasj i behandlingssammenheng? - Det er empiri på at enkelte forbudte stoffer har positiv effekt, så det er viktig å fortsette å forske på dette.

Hva er meningen med livet? - Å lære så mye som mulig, og prøve å utvikle seg.

Vil du lese mer om hjernen og oscillasjoner er Stigs hotteste boktips "Rhythms of the Brain" av György Buzsáki.



Stig bruker ord som "arrogant" og "provoserende" når han beskriver seg selv som foreleser.



Slik kan en typisk neurofeedback se ut. Her festes elektroder i hodebunnen på studenter, og hjernebølger kan dermed måles og trenes.



Kunnskap for en bedre verden?

Tekst: Anita Banafsheh

Gjesteinnlegg fra *Psykologistudenter Uten Grenser*

En legitimering av fremmedfiendtlige holdninger blir mer og mer akseptert. Denne legitimeringen kommer gjennom media, nyhetsbilder og politiske uttalelser. Hvilke assosiasjoner kan skapes når begrepene "immigrant", "asylsøker", eller "flyktning" indirekte knyttes opp til kriminalitet, snylting og juks? Hva skjer når det skapes et sterkt skille mellom "oss" og "dem"? Språkbruk kan på overflaten virke ufarlig. Men, det kan ha mektige virkninger på holdninger.

Vestlige sosialpsykologiske teorier forklarer hvordan mennesket har et grunnleggende behov for å opprettholde et positivt selv bilde av sitt personlige- og sosiale selv. Det sosiale selv utvikles gjennom relasjoner og forsterkes av en tendens til å kategorisere seg selv og andre i grupper. Disse kategoriseringene baserer seg på de man identifiserer seg med, for eksempel gjennom kjønn, etnisitet, religion, eller noe så tilsynelatende enkelt som fotballag. Gruppen man identifiserer seg med gir en følelse av tilhørighet og bekreftelse på hvem man er, på fagspråket kalles den inn-gruppen. Ut-grupper er kategoriseringer av mennesker vi anser som forskjellige fra oss selv, og dermed ikke identifiserer oss med. Å kategorisere seg selv og andre i grupper er naturlig, og evolusjonært sett er det også adaptivt. Faren ved det, er at slik kategorisering av inn-grupper og ut-grupper kan legge grunnlaget for fordommer.

Hvordan kan det skje? Mennesket har et grunnleggende behov for å opprettholde et positivt syn på seg selv og sin inn-gruppe. Dette behovet forsterkes ytterligere hvis vi føler at selv bildet blir truet, for eksempel av ut-grupper. Slike tendenser er det ikke vanskelig å komme over; "de truer velferden, økonomien, og kul-



turen vår". Av den grunn kan behovet for favorisering, og dermed differensiering oppstå. Det blir en kulturell og etnisk overlegenhet i "oss" versus "de andre". "Nordmenn" versus "flyktninger".

Flyktning er i seg selv et nøytralt ord, som skaper assosiasjoner om en person som av velbegrunnede årsaker befinner seg utenfor hjemlandet. Når personer med annen kulturell og etnisk bakgrunn fremstilles sammen med negativt ladete ord, gjerne også som "de andre", skapes negative assosiasjoner. Offentlige talspersoner og journalister er dermed de som avgjør hvilke egenskaper og trekk flyktninger får ha.

Det stopper ikke helt der. Når en assosiasjon først er blitt skapt, øker sannsynligheten for at all annen informasjon tolkes i det negative bildet av "dem". Hvis et medlem av ut-gruppen gjør noe som ikke helt passer inn i dette negative bildet, ser vi det gjerne som et unntak. Videre kan vi få en tendens til å i større grad legge merke til informasjon som bekrefter holdninger vi allerede har dannet

oss, og lettere glemme unntakene. Dette kalles i sosialpsykologien for "confirmation bias". Dette gjør at endringsmuligheten minimeres, og at fordommene derfor også opprettholdes. Inkluderende språk er viktig for å skape et inkluderende samfunn. Integrering er en dynamisk, toveis prosess. Integrering er ikke at "de" skal bli som "oss". Åpenhet, tilpasning og vilje kreves fra absolutt alle. Et fellesskap må skapes.

Språket som bærer på negative ladninger og fordommer virker å utvikle seg saktere enn kulturmangfoldet i samfunnet vårt. På hvilken måte hjelper det da å skape, styrke og opprettholde forskjeller? Å skape barrierer og skiller gjennom språkbruk vil heller hemme, enn fremme integrering. For meg virker det som at holdningsdannelsen som kan oppstå som konsekvens av språkbruk, ikke tas på alvor av offentlige personer og media. Et ønske om å skape kontrovers, bidrar samtidig til en rettferdiggjørelse for at andre også kan følge den samme trenden. Hva mener vi i PUG må gjøres for å bryte denne spiralen? En måte å løse det på er gjennom økt bevissthet og

kunnskap om inn-grupper, ut-grupper, holdningsdannelse og språkbruk. Både psykologistudenter og samfunnet som helhet trenger å stille seg kritisk til dette.

Verden blir tettere og tettere vedt sammen. Både arbeidslivet, studielivet og hverdagslivet vil nå, og i fremtiden, preges av at våre forskjellige nasjonaliteter med ulike kulturforståelser jobber side om side. Vet vi nok om hvordan vi skal møte utfordringene som kan oppstå? Kan de fremtidige psykologene nok om hvordan psykologisk behandling oppleves av andre kulturer? Vet vi nok om ulikheter i oppdragsstil, og hvilke implikasjoner dette har på både personlighet og sosialisering? Vet vi nok om hvordan unge asylsøkere opplever identitetsutviklingen i en ukjent kultur? Vet vi nok om hvordan vi kan bruke psykologisk kunnskap til å forebygge dannelsen av stereotyper og fordommer?

Psykologisk kunnskap bringer med seg et samfunnsansvar. En bevisstgjøring og øking i faglig kunnskap er et av hovedformålene til Faggruppen i PUG. Vi sikter etter å blant annet vite mer om hvordan psykologisk kunnskap kan brukes som verktøy i møte med disse samfunnsutfordringene. Vi ønsker at Psykologisk Institutt skal legge større vekt på krysskulturell psykologi, kultursensitivitet, kritisk psykologi og samfunnspsykologi. I praksis innebærer det at vi går systematisk frem gjennom å gi forslag til pensumsupplering i nærmest alle emnene på studiet.

NTNU sikter etter "kunnskap for en bedre verden". Kulturforståelse er ikke nok vektlagt i studieløpene på Psykologisk Institutt. Det er både etterspurt, og høyst nødvendig. For å oppnå NTNU sitt mål, mener vi i Faggruppen at økt kompetanse om kultur gjennom fagsupplering behøves.



DEN STORE GOURMET- TUREN 21.-23. APRIL

Den populære turen er tilbake! Den store gourmet-turen er midt i blinken for alle livsnytere. Hva kan vel ikke bli bedre enn 3 fantastiske retter tilbredt under naturskjønne omgivelser. Dette er en tur du ikke vil gå glipp av.

Leva livet!



TURAPI - SIDES



GEITFJELLET 16. MAI

Bæææ! Bæææ! Ah, lyden av geit. Hvilket dyr. Pakk sekken og bli med opp de skogkledde stiene i Bymarka. På toppen av Geitfjellet (416 m.o.h) finner du utsikt over Trondheims vidstrakte by. Bli med på et sårt trengt avbrett fra hverdagens kjas og mas. Kanskje noe godt i glasset på toppen også?



EKSAMENSLESING PÅ STUDENTERHYTTA 5. TIL 7. MAI

Gjør noe annerledes i eksamensperioden og bli med på eksamenslesing på Studenterhytta. Kjenn roen og kunnskapen fosse over deg. Dette er en unik opplevelse. Fantastisk og overnatting medfølger.



Håpløsheten

Tekst: Halvor Haugan

Foto: Halvor Haugan og Kaja Borgen

Fattigdom, uendelig konflikt og innesperrethet preger de permanente palestinske flyktningeleirene i Libanon. Hvordan takler man et liv uten en framtid?

Flyktninger og migrasjon har opptatt oss mer enn vanlig de siste par årene. I en verden på full fart inn i et postfaktuelt samfunn er det viktig at vi forstår hva vi prater om når vi ønsker å engasjere oss. Denne teksten er et forsøk på å komme med noen personlige refleksjoner rundt opplevelsen av å være flyktning fra innsiden av en flyktningeleir, og hva man må ha i bakhodet når man ønsker å hjelpe.

Hverdag

For øyeblikket bor og jobber jeg som solidaritetsarbeider i flyktningeleiren Rashedieh

i Sør-Libanon. Rashedieh har eksistert siden 1936 og ble først opprettet som en leir for armenske flyktninger i Libanon. Over 80 år med eksistens har omgjort Rashedieh til en liten by, bygd opp rundt et oversiktlig rutenett med asfalterte gater, ganske ulikt den tradisjonelle oppfatningen av flyktningeleirer som store teltleirer.

Rashedieh ligner ved første øyekast på hvilket som helst småsamfunn. Alle bor i hus, og veldig få mangler elektrisitet. En iøynefallende forskjell er hvor trangt det er. Her bor sannsynligvis over 30.000 mennesker på et område som bare er litt større enn en kvadratkilometer, eller et område ca. på størrelse med Gløshaugen, Høgskoleparken og Samfundet.

Gatene deles av folk til fots og på scootere, og i de brede gatene biler. Overalt finnes det små butikker, du kan kjøpe is og juice på gatehjørnene, og trenger du en vannpipe til gjestene du får i kveld kan du ringe og bestille. De aller fleste barna går på skole, og blir du syk kan du dra til sykehuset i leiren, eller til en av de små klinikkene.



Jente på ettermiddagsskole. Lærebøkene de bruker de fleste fag unntatt arabisk og samfunnsfag er på engelsk, til tross for at mange barn kan svært lite av språket. Foto: Kaja Borgen



Barn på en av ettermiddagsskolene i leiren. Lærerne jobber frivillig og har ofte vanskelig for å holde barna i klasserommet. Bildet er tatt midt i en engelsktime. Foto: Halvor Haugan

Hverdagen i leiren er til forveksling lik hverdagen hvor som helst ellers, men man trenger ikke løfte blikket lengre enn til leirgrensen for å innse at det ikke er helt det samme. Rundt hele leiren ligger det piggråd, og man kommer ikke inn eller ut uten å måtte passere et sjekkpunkt bemannet av libanesiske regjeringssoldater.

Flyktningeproblemet

Alle som bor i Rashedieh er palestinske flyktninger, og de aller fleste som bor i leiren er født her og har bodd hele livet sitt her. Palestinske flyktninger i Libanon har i motsetning til i flere av de andre nabolandene aldri hatt muligheten til å få statsborgerskap eller medisinsk behandling på offentlige sykehus, og de er bannlyste fra å jobbe noe sted i det offentlige i Libanon. Libanon har i likhet med Israel blitt beskyldt for å opprettholde et apartheidregime overfor palestinerne i landet.

Flyktingenes bakgrunn og situasjon i vertslandet skaper en hverdag som tærer

kraftig på både enkeltindivider og lokalsamfunnet. Arbeidsledigheten er enorm, fattigdom er utbredt, og problemer knyttet til familievold, narkotikamisbruk og regelrette gangsteroppgjør med skytevåpen skaper store utfordringer i leiren. For de aller fleste av leirens innbyggere er dette en hverdag de ikke har noen mulighet til å flytte vekk fra. Palestinere får ikke lov til å eie eiendom utenfor leirene i Libanon.

Ingen framtid

Mangelen på framtidsutsikter hviler tungt på barn og unge. «Hei, hvordan går det? Hva gjør du?» spurte jeg 8-åringen til naboen vår en dag han hadde tatt telefonen min og latet som om han ringte til meg. «Jeg er i Tyskland, og skal reise til Amerika!» roper han entusiastisk inn i røret. Moren forteller etterpå at en reise bort fra leiren stort sett er gjennomgangstema i alle barnelekene i leiren. For mange unge jenter står det å gifte seg med noen i utlandet for å kunne reise høyt på ønskelisten. Mange gjør det også. Til tross for presset lokalsamfunnet og

individene opplever i leirene er det psykiske helsevernet for flyktingene svært lite utbygd. Psykisk sykdom er underrapportert og underprioritert, til tross for at eksperter konstant advarer mot at stresset, fattigdommen og mangelen på trygghet folk i leirene opplever kan være svært skadelig, særlig for barnas utvikling. Utviklingslidelser og psykisk funksjonsnedsettelse har vi også fått høre er overrepresentert i leiområdene.

Hva gjør man for å hjelpe?

I leiren bidrar vi på tre ulike senter for barn og unge, samt et senter for funksjonshemmede. Arbeidet kan være tøft, morsomt, utfordrende, eller kjedelig. Vi ser at mange av barna har svært voldelige tendenser, og vi hører barna stolt fortelle at de bare spiste en is i hele går. Hvorfor? "Fordi vi ikke har noe mat hjemme denne uka.". Samtidig er barna nesten alltid glade og fornøyde og elsker å lære bort



De fleste gatene i leiren er kun trange smug med strøm- og vannledninger på kryss og tvers og kloakken rennende i midten når det er uvær.

Foto: Halvor Haugan

lekene sine til oss. Det er vanskelig å vite hvordan man skal reagere når man møter slike situasjoner. Det viktigste er å være forberedt på at man ikke kan være forberedt på alt.

Når man med et ønske om å hjelpe i solidaritetens navn møter en slik håpløshet er det viktig å unngå å gjøre situasjonen verre. Det at hjelpearbeid kan gjøre en situasjon verre er en reell problemstilling som heldigvis får økt oppmerksomhet. Blant annet arrangerte Samfundet nylig Onsdagsdebatt om frivillighetsturisme.

Det viktigste valget man tar for å unngå å forverre situasjonen er å slå seg sammen med seriøse aktører som har lang erfaring med hjelpearbeid og som har sterk lokal forankring (såkalte CBOs, Community Based Organizations). Her i Rashedieh samarbeider vi med den palestinske kvinneunionen som har vært til stede i leiren fra starten.

Først og fremst bidra, eller forstå?

I solidaritetsarbeid er det også en gjentakende debatt om viktigheten av å bidra med produktivt arbeid kontra viktigheten av å "bare være der", observere og forstå den håpløse situasjonen. Jeg mener det åpenbart ikke er et motsetningsforhold, og at man kan få til begge deler med god planlegging. Å bidra til å få til en varig forbedring av en dårlig situasjon er noe man alltid bør strebe etter. Dette gjør man best ved å være bevisst i sitt valg av hvem man vil arbeide sammen med.

Viktigheten av forståelse og opplevelse bør likevel ikke undervurderes. Jeg tenker ofte på hvordan opplevelsene jeg ikke liker i leiren relateres til den generelle situasjonen. Innesitting grunnet skyting i gatene, streng sosial kontroll og kjedsomhet er ikke isolerte ubehagelige hendelser, men heller rene symptomer på livet i en flyktingeleir. Forskjellen er naturligvis at jeg drar hjem etter tre måneder, mens de fleste andre blir boende her resten av livet.

S

SiT helse - Samtale, terapi og mestringskurs

Tekst: Kine Baanrud

Bilder: SiT

Dere har kanskje lagt merke til Sits pågående kampanje (hvis ikke, se bilde). Det har i hvert fall vi, og vi synes det arbeidet de gjør er såpass viktig at vi har valgt å dedikere denne siden til å reklamere litt for det. Wow! Dette har absolutt ingenting å gjøre med det faktum at vi er sponset av SIT. Jo, ok, kanskje litt, men da passer det egentlig veldig godt at de er verdt å skrive om. Det er vel ikke helt på trynet å anta at de fleste som leser dette har en plan om å bli psykolog. Hvis det er saken er det kanskje et poeng å få orden på egen mental helse først. Du vet, fest din egen oksygenmaske før du hjelper den lille blonde kidden i flysetet ved siden av deg osv.

Sit ser deg. Noe som er flott, fordi studentlivet er ikke alltid så greit, eller livet generelt. Da er det flott at Sit har en rekke lavterskeltilbud, som skal hjelpe deg med å få det bedre. Tilbudene går på samtale, terapi og mestringskurs, og er åpne for alle som har betalt semesteravgift til Sit.

Her er greia:

• Psykolog

Alle kan møte på utfordringer som er vanskelige å legge bak seg. Kanskje har du problemer som du ikke vet hvordan du skal takle? Det kan være i forbindelse med studier, familie, venner eller rett og slett livet i seg selv. Problemer og vonde tanker som vedvarer kan gjøre det vanskelig å fungere i hverdagen. Dersom det går ut over livskvaliteten, kan det være på tide å få hjelp.

• Helsesøster

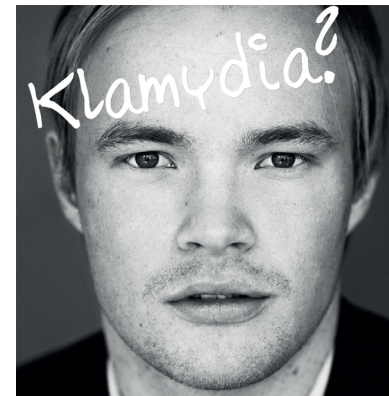
Vi har god erfaring i å forstå studentlivets gleder og utfordringer og har god tid til å lytte til deg. Samtale med helsesøster kan gjøre hverdagen lettere.

• Mestringskurs

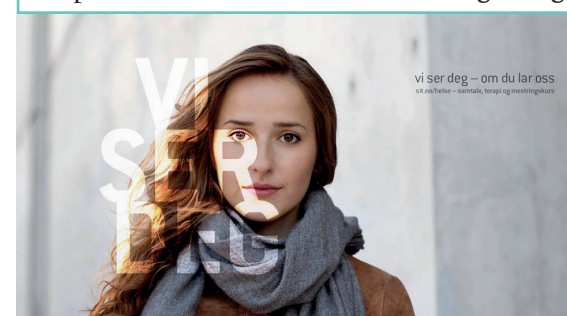
Livet som student kan være overveldende. Av og til kan følelsen av å ikke mestre ta overhånd. Med litt hjelp kan du lære hvordan du skal takle alt fra tidsplanlegging til depresjoner.

Og som psykologistudent er du så heldig at hvis du er redd for stigma knyttet til mental helse, eller heller muligens mental sykdom, så kan du alltid skylde på at dette er en fantastisk erfaring å ta med deg i senere arbeid. Hurra! Neida hehe.

Om du vil vite mer så kan du sjekke ut <https://www.sit.no/helse>



Woops...det var feil, men fortsatt veldig viktig



Det var dette jeg mente!

ALL WE KNOW IS... HE'S CALLED THE

STIG



En kopp med mens, takk!

Tekst: Trine Smedbøl, og fire heldige menskoppvinnere
Illustrasjoner: Jenny Jordahl // livetblantdyrene.no



Disclaimer: det er selvfølgelig folk som ikke identifiserer seg som kvinner som har mens, og folk som identifiserer seg som kvinner som ikke har mens. For enkelthets skyld kommer jeg allikevel til å snakke om "menstruerende kvinner" her.

Hvis du googler menskopp får du vite at det er både en mensnerevolusjon og en Guds gave til kvinnene. Det er ikke ofte jeg er enig med klick.no og kvinneguiden, men her har de faktisk noen gode poeng. Forhåpentligvis gjør denne artikkelen at du også blir en menskoppentusiast.

Menskopp er ingen ny oppfinnelse, selv om det kan virke sånn ut fra oppmerksomheten den har fått de siste årene. Det har faktisk vært på markedet siden 1930-tallet, like lenge som tamponger! Hvorfor har vi ikke hørt noe særlig om den før? Vel, noen tjener fryktelig mye penger på at nødvendige sanitetsprodukter er forbruksvarer.

Kapitalismen 1 - Menstruerende kvinner o.

De største taperne blir da dessverre jenter som ikke har råd til denne langvarige utgiften. Mange steder i verden blir jenter tvunget til å bruke blader, skumgummi, gjørme og kyllingfjær i trusa en gang i måneden. Ikke bare er dette særdeles ubehagelig, det er direkte helsefarlig. Dessuten gjør det at mange jenter mister opp mot 20 % av skoleåret fordi de ikke kan eller får lov til å gå på skole når de har mens. Tenk at det som bokstavelig talt er kilden til liv, også er kilden til helseisiko og hindret utdanning for mange jenter. Med kampanjer som one4her fra Lunapads og femme kit fra Femme international kan du kjøpe en menskopp til en jente som virkelig trenger det*. Og ved å kjøpe en menskopp selv bidrar du i det små til fellesskapet som ønsker å gruse sanitetsproduktgrossistene.

* <https://www.femmeinternational.org/donate/femme-kit/>
<http://lunapads.com/one4her>



5 gode grunner til å bytte til menskopp

- 👃 Tamponger inneholder blekemiddel, lim, klorin, og parfyme, og den tiltrekker seg all fukt i skjeden, ikke bare mensblodet. Med menskopp slipper du både ubalanse i pH og flora, og en knusktørr skjede.
- 🌍 Produksjon av bomull og plast til bind og tamponger er ikke spesielt miljøvennlig. I tillegg er jo faktisk alt i de pakkene til syvende og sist søppel. Vi er ca. 7 milliarder mennesker i verden, halvparten skal ha mens i ca. 37 år, i snitt bruker de 360 menstruasjonsprodukter hver i året. You do the math.
- 😬 Vi har alle våre teknikker for å snike en tampong ubemerket inn på toalettet. Vi har alle opplevd panikken når du finner ut at du ikke hadde den tampongen i veska som du trodde. Vi har alle fryktet lyden og lukten som kan komme fra et bind. Vi har alle brukt store mengder dopapir i trusa for å holde situasjonen i sjakk mens vi tusler slukøret på stive ben til butikken for å kjøpe tamponger. Alle disse problemene fordufter som dugg for solen med en menskopp.
- 👂 Får jeg mens i natt tro? Eller i løpet av skoledagen? Med en menskopp slipper du å bruke unødvendige mensprodukter bare for sikkerhets skyld før du faktisk får mens, og du slipper den eventuelle andre løsningen som er å gå på toalettet hver halvtime for å sjekke.
- 💰 Til slutt til studentargument nr. 1: Du sparer penger. På 10 år bruker vi i snitt 3600 mensprodukter, det blir nesten 6000 kr. det. På 10 år trenger du én menskopp, som koster 2-300 kr.

Tips for en bedre menskoppverdag

Det er mange muligheter for prøving og feiling når du begynner å bruke menskopp. Her kommer noen tips som forhåpentligvis kan bidra til litt mindre feiling. Et veldig godt tips, som det tok meg flere uker å komme frem til selv, er å sjekke at koppen har åpnet seg helt, og at den sitter rundt livmorhalstappen - ikke på siden. Dette gjøres ved å kjenne med en finger rundt hele koppen etter at den er satt inn. Noen ganger må den lirkes og dyttes litt for å komme ordentlig på plass. Sjekk samtidig at det er litt vakuum der. Jo mer vakuum, jo bedre sitter den. Med litt trening går dette etter hvert veldig raskt og enkelt!

De første gangene du bruker menskoppen, kan du bruke et truseinnlegg i tillegg frem til du føler deg trygg. Om natten er ikke alltid tyngdekraften på din side, så har du netter i syklusen du blør litt mer kan du med fordel bruke et truseinnlegg da også. Men husk at det bare er blod, og det verste som kan skje er at du må vaske sengetøy (og hvem elsker vel ikke nyvasket sengetøy?).

Tappen nederst på koppen er der for å gjøre den enklere å få tak i, men for noen kan denne være litt lang. Du skal ikke kjenne koppen når den sitter i riktig, gjør du det kan det hende du må klippe av tappen litt.

Hva med tømning og rengjøring? Du kan tømme den så ofte du vil, men du kan også gå med den i inntil 12 timer. Etter noen syklus-er lærer du deg raskt ca. hvor mye du blør de ulike dagene, og når den må tømmes. Mens du bruker koppen holder det å skylle den i lunkent vann når du tømmer den. Toalett og vask på samme rom er praktisk, men det er ingen krise om du ikke får skylt den hver eneste gang du tømmer. Etter endt menstruasjon bør den kokes i 5 minutter, eventuelt finnes det rensedmidler spesielt beregnet for menskopper (vanlig såpe er ikke skånsomt nok for skjeden). Denne kokingen er kanskje det de fleste synes er mest problematisk. Jeg skjønner at det ikke er noen drømmesituasjon å stå på kjøkkenet med menskoppen i kollektivets felles kjele når roomien kommer inn og spør hva du lager til middag. Løsningen kan være å kjøpe en egen, billig menskoppkjele/-skål, og koke den når

du er alene hjemme. Men igjen - det er bare blod. Kok og vask kjelen etterpå, så er ikke dette noe problem.

Menskopp kan helt fint brukes selv om du har spiral, men ta en tur innom legen først. Det er mulig snoren må klippes litt.

Å bruke menskopp er en treningssak, akkurat som det å bruke tampong var det. Et par ting kan det allikevel være kjekt å være litt ekstra forberedt på. Koppen sitter fast med vakuüm, noe som kan føles rart første gang du skal ta den ut. Sitter den godt er det bare å klemme den litt sammen så vakuümet slipper taket. Det er heller ikke noen snor du kan dra i slik som på en tampong. Det er som regel ikke noe problem å få tak i den med tommel og pekefinger, men om det er vanskelig kan du prøve å sette deg på huk, slapp av i underlivet og prøv å presse litt. Uansett hvor rart eller ekkel det føles; husk at den ikke kan forsvinne opp, det er ikke farlig om du bruker litt tid, og den kommer alltid ut til slutt.

Mitt aller beste tips er derfor å ikke gi opp. Det krever litt trening, men når du får teken på det lover jeg deg at mensen kommer til å bli mye mer lettvent fremover!

Kilder:

http://www.huffingtonpost.ca/sabrina-rubli/menstrual-cups-east-africa_b_6313436.html

<https://www.organiccup.eu/>

<https://gronnejenter.no/2015/03/04/hurra-for-menskopp/>

<https://www.menskopp.no/>



Nå kan det kanskje høres ut som jeg er ansatt i markedsføringsavdelingen til en menskopprodusent. For å gjøre det hele litt mer troverdig, sendte vi derfor fire jenter inn i menskoppuniverset for å se om de trivdes. Tusen takk til [organiccup](https://www.organiccup.eu/) for disse! #spons

Vi spurte jentene om deres opplevelse med menskoppen, hvor lang tid de brukte på å få den inn første gangen, om de har noen tips til andre nybegynnere, og om de vil anbefale det videre. Her er deres svar:

Regine

Vurdering:

Jeg skulle skynde meg, og var allerede litt sent ute til en forelesning.. og selvfølgelig er det akkurat da den månedlige kosen velger å dukke opp.

”Åkei, kjapt her nå – hvordan var det med denne plastikk-kopp-greia?” Litt skremt og noe utrygg finner jeg koppen, og leser bruksanvisningen. Det første jeg ser er en kjele med kokende vann. Med grønn skrift på økologisk papir står det:

”Husk å koke koppen en gang i måneden før bruk.” Raskt koker jeg opp vann, og koppen er klar. Dessverre er det slik at nykokte ting ofte kjennes veldig varmt på sensitive steder.. Jeg kjenner at jeg allerede har rukket å bli litt oppgitt over min nye plastikkvenn, og dropper det hele. Likevel prøver jeg igjen neste dag, og denne gangen går det bedre. Koppen former seg etter kroppen så man ikke merker at man har noe der. I tillegg kan den være inne i 12 timer. Herlighet, jeg har nå utviklet trygg tilknytning til min kopp. Anbefales på det varmeste (men best avkjølt)...

Tips 1: Trenger ikke kokes før første bruk.

Tips 2: Ikke ha dårlig tid.

Tips 3: Bare prøv en gang til så fungerer det.

Kaia

Vurdering:

For én gangs skyld hadde jeg gledet meg litt til å få mensen, så jeg endelig fikk prøve denne

interessante oppfinnelsen. Det i seg selv var en ny opplevelse. Uansett, jeg så på noen videoer om hvordan jeg skulle bruke den til jeg følte meg forberedt nok til å forsøke selv. Men da jeg er litt over middels sensitiv for blod førte første forsøk til at jeg svimte av på badegulvet. Etter å ha kvinnen meg opp til forsøk nummer to, gikk det heldigvis litt bedre. Jeg fikk den på plass, men kjente at jeg var litt nervøs for å ta den ut igjen. Utover dagen merket jeg at jeg ikke hadde fått den helt på plass, men jeg turte ikke helt å risikere å havne på dogulvet på biblioteket for å sette den inn igjen. Da tiden omsider kom for å ta den ut satt den bom fast. Dette gjorde meg rimelig stresset, og jeg så for meg scenarioet og avisoverskriften ”Jente (26) måtte på legevaktt for å fjerne menskopp”. Det skjedde heldigvis ikke, for etter noen forsøk til fikk jeg den ut. Ekskludert besvimelsen tok det rundt tjue minutter første gangen.

Tips: Se youtube-videoer på ”how to” før du starter. Og hvis du ikke får den ut på første forsøk, ro deg ned og prøv igjen, du havner ikke på legevakten. Til tross for en noe dramatisk start vil jeg definitivt fortsette å bruke menskoppen, og anbefale den til andre. Når du først har skjont greia, er det ganske genialt.

Sigrun

Vurdering:

Jeg har aldri gledet meg så mye til å få mensen før! For første gang følte det som om den aldri skulle komme. Jeg har flere venninner som bruker menskopp, som prater så varmt og mye om den at jeg følte meg som en sinke som ennå ikke hadde skaffet meg min egen. Det tok meg 47 sekunder (sterk-overarm-smiley!) å få den på plass første gang. Men til gjengjeld tok det meg forever å bli helt trygg på at den satt riktig. En gang satt den ikke riktig. Mitt tips er å mate angsten og faktisk sjekke ca 20 min etter at du har byttet den. Du vil raskt finne ut om den ikke er helt på plass. Når det er sagt, må jeg si jeg er dritfornøyd! Den holder seg på plass til du flytter på den selv, og det er utrolig deilig å ikke måtte huske på å bytte tampong, eller glemme slikt hjemme. Det kan bli litt søl når man tømmer den. Eventuelt er det jeg

som ikke har lest bruksanvisningen godt nok. Men mensen er nå et søl. Nå er det bare litt mer spennende og jeg bruker litt mindre tid på den enn før. Eneste minus er at den trigger bekymring (som er fyfye ifølge Roger Hagen). ”The first rule of menskopp: ALWAYS talk about menskopp!”

Anne Martha

Vurdering:

I bruksanvisningen til menskoppen stod det at det var lurt å teste den uten at man hadde mensen – dette tok selvfølgelig ikke jeg meg tid til, men det gikk fint allikevel. De første to-tre timene etter at jeg setter den inn kjenner jeg ingenting til den, men etter hvert har jeg pleid å kjenne «tuppen» av koppen i underlivet, noe som har vært ubehagelig. Det virker som om koppen siger litt ned i løpet av dagen, særlig om jeg er en del i bevegelse. Dette kan være fordi jeg ikke har fått til å sette den langt nok inn, eller at det vakuümet som skal oppstå ikke er der. Jeg valgte uansett å ikke bruke koppen under harde treningsøkter, rett og slett fordi det har vært ubehagelig. Det var litt knotete å sette den inn, da den er en del større enn en tampong selv når man har «rullet den sammen». Det gikk rimelig kjapt likevel, kanskje ½ - 1 minutt? Andre og tredje gang gikk det mye lettere. Tips: Dersom du syns den lange «stilken» i tuppen av koppen er ubehagelig, er det bare å klippe den av. Du får den ut likevel! Jeg dro på en veldig primitiv hyttetur (uten vann og strøm), og valgte da å ikke bruke menskoppen. Jeg ser for meg at det hadde blitt grisete å ikke ha mulighet til å skylle koppen mellom hver gang den skal tømmes. I tillegg vil jeg anbefale å bruke offentlige toaletter der vask og toalett er i samme rom når du skal skylle koppen, både for egen og andres del. Jeg vil absolutt anbefale det! Det er mye mer miljøvennlig enn bind og tamponger, OG det er mer økonomisk over tid. I tillegg tror jeg det er bedre for underlivet, da menskoppen ikke tørker ut skjeden på samme måte som en tampong gjør, og blodet holder samme temperatur som kroppen (noe et bind ikke gjør).

Trines grammatikkspalte

Tekst: Trine Smedbøl

Dette er et eksempel på grammatiske feil som kan få ganske artige konsekvenser i form av å totalt endre meningen på det du forsøker å skrive. Allikevel støter jeg forbløffende ofte på ord som særskrives feil til det komiske.

Sukker biter - jøss, det var da veldig hissig til sukker å være.

Røyk fritt - etter innføring av røykeloven er det all grunn til å anta at dette betyr at man ikke kan røyke, men her står det altså at man kan røyke helt fritt.

Kjempe bra - joda, hvis du skal kjempe en kamp og ønsker å gjøre det bra, vil du kjempe bra. Men du kan ikke rose annen innsats på denne måten. Her hadde det kanskje vært på sin plass å forklare hvorfor det heter kjempebra i ett ord og veldig bra i to ord, det finnes selvfølgelig regler for dette også, men for nå må jeg ty til det mest irriterende argumentet som finnes: *Det bare er sånn.*

Det vanskelige med særskrivning og samskriving, er at det ikke finnes noen konsekvente, vanntette regler for hva som skal brukes når. Det vil si, det finnes noen regler, men de har så mange unntak at det neppe kan unnskylde med at det bare bekrefter regelen. En god tommelfingerregel (ikke tommel finger regel der altså) er at om det uttales som ett ord, med

trykk kun på det første leddet, skal det også skrives sånn. For å dobbeltsjekke kan du se om setningen endrer mening om du skriver ordet sammen eller delt. Noen praktiske eksempler på uttrykk som fullstendig endrer mening når ordene særskrives kan dere se på bildene, hentet fra den særdeles morsomme (for de med slik humor) facebooksidene "Bilder i kampen mot særskrivingsfeil".

Hvis noen skulle lure er det også lov til å samskrive flere enn to ord; bruktbilforhandler, ikke brukt bil forhandler, og for all del ikke brukt bilforhandler, og to like bokstaver kan følge hverandre selv om det kanskje ser litt rart ut; *vaskeekte, lynnedslag.*

Det er altså ikke likegyldig om du skriver et ord sammen eller delt. Setningen kan faktisk risikere å ikke bli like gyldig.

Til slutt, for å være sånn ordentlig pirkete, så er dette eksempler på særskrivingsfeil, ikke orddelingsfeil. Orddelingsfeil er når et ord deles feil over to linjer, ofte med bindestreken plassert feil i ordet. Også kalt horunger på godt korrekturlesningspråk, har vi i Synapsen lært. Særskrivingsfeil er når et sammensatt ord skrives i to ord i stedet for ett, på samme linje, uten bindestrek.

Hva skjer?

Velkommen til kalenderen der du opplyses om arrangementer som forekommer i fremtiden. Her kan du opparbeide deg informasjon for å ta gode avgjørelser når du skal disponere din tid fornuftig. Blant annet kan du lese om Turapi som gjør comeback ved å lansere flere nye turer dette semesteret. Og selv sagt er Arrkom i gang med planleggingen av Vårpølse. Hehe. Vårpølse. Les og gled deg! Velkomme.

Turapi: Den store gourmetturen

21. - 23. april, Somewhere in the nature
Den store gourmet-turen er midt i blinken for alle livsnytere. Hva kan vel ikke bli bedre enn 3 fantastiske retter tilberedt under naturskjønne omgivelser.

NTNUI Dans: Danseshow

25. - 26. april, Storsalen
Deilige kroppar svinger seg rytmisk til musikken. Her får du servert alt fra mystisk jazz til vakker pole-dance og klassisk ballett. Forestillingen har fått navnet "Et Fotoalbum". Etterpå kan du shake din egen booty.

Turapi: Dagstur til Geitfjellet

16. mai, Bymarka
Pakk sekken og bli med opp de skogkledde stiene i Bymarka. På toppen av Geitfjellet (416 m.o.h) finner du utsikt over Trondheims vidstrakte by. Kanskje noe godt i glasset på toppen også?

SPU: Bloggkonkurranse 2017

4. mai, se event på facebook
Studentpolitisk Utvalg i Norsk Psykologforening (SPU) arrangerer bloggkonkurranse om kjønnskotering. Bli med på å belyse det viktige temaet! Blogg-bidrag og eventuelle spørsmål sendes til studentnprf@gmail.com.

Turapi: Tur til Studenterhytta

5. - 7. mai, Bymarka
Gjør noe annerledes i eksamensperioden og bli med på eksamenslesing på Studenterhytta. Kjenn roen og kunnskapen fosse over deg. Dette er en unik opplevelse. Fantastisk og overnatting medfølger.

Arrkom: Vårpølse

11. mai, bak Dragvoll
Eksamensperioden er ikke bare et kaos av bokstaver, setninger, bøker og pensum. Det er også en nydelig anledning for kos og hygge. Ah, vårpølse. Ut i sola, løpe litt rundt, ta en pølse. Skratte og le skal vi også gjøre.



Psykolosjenstyret 2017



Bak fra venstre: Synne, Ane, Line, Mira, Sverre Markus. Foran fra venstre: Susanne, Ingrid, Cornelia, Elise.

Tekst: Jakob Prydz, Foto: Eirin Kjøl Wiig

Psykolosjenstyret er godt i gang med å føre Losjen videre. Hva drømmer styremedlemmene om? Og om de havner på en øde øy med sultne kannibaler, hvem ofres for å redde resten?

Ane Nagelhus

22 år, Kull 40, Leder
Kommer fra Fossum i Bærum

Hva drømmer du om?

Hvis psykologikarrieren failer, eller kanskje på mine eldre dager, er drømmen å åpne en gavepapirbutikk med forskjellige typer papir, kort og kanskje litt mat. Og gaveposer.

Butikken kan godt ligge i skogen. Men folk må jo komme seg dit. Hvis det fantes en fjelltopp midt i en by hadde det vært perfekt.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Elise, fordi hun har drevet med cheerleading og hun har mest energi. Så hun kommer til å hoppe rundt i magen deres og gi dem mageknip. Forutsatt at de svelger offeret helt bør Elise ofres. Hun kommer til å slå dem ut med sine hopp og triks.



Elise Beate Lowzow

23 år, Kull 40, Nestleder & Økonomiansvarlig
Kommer fra Åsane i Bergen

Hva drømmer du om?

Jeg har lyst til å gå Norge på langs. Og så vil jeg åpne et forebyggingstiltak for ungdom som faller utenfor skolesystemet, der de kan oppleve mestring. Og så vil jeg gjerne prøve å haike fra Bergen til Trondheim. Og så har jeg lyst til å kjøpe en enveisbillett og reise på tur alene. Kanskje til Sør-Amerika. Uten plan. Reise alene og ta ting som det kommer, minst én måned.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Jeg har tenkt å forhandle med kannibalene, og at alle ofrer en kroppsdell. Man kan ta en fot eller en arm. Så blir det mat tilsvarende et menneske.



Lowzow-navnet kommer fra en tysk adelssekt som kom til Norge med hanseatene på 1600-tallet.

Ingrid Hjertaas

21 år, Kull 39, Kjellersjef
Kommer fra Austrheim,
nærmere bestemt Hjertås

Hva drømmer du om?

Å ha mitt eget talkshow ala Dr. Phil, som da vil hete Dr. Hjertaas, med et hjerte i logoen. Det skal gå på TV2 i beste sendetid. Da skal vi selvfølgelig ha Valentines- og Julespesial der vi deler ut masse shit.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Jeg ofrer meg selv, fordi ingen trenger en 154 cm høy jente på en øde øy. Springer tregest, så blir vi jakta på blir jeg tatt uansett. Et pessimistisk syn, men jeg hadde dødd uansett, så jeg kan ta en for laget.



Sverre Markus Launes Johannesen

22 år, Kull 40, PR-sjef
Kommer fra den nylige tvangssammenslåtte kommunen Søgne. Etter påske kommer jeg fra Kristiansand

Hva drømmer du om?

Å ha en restaurantbåt en gang. Helst på en elv. Med middelhavsmat.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Er det en ting jeg har lært av den folkekjære sørlandsvisa "Reinert med beine", er det at folk som kan "dele sæ i bedår som de vil, ikkje e edanes". Så jeg ville ofret meg selv, dratt ut tanna, og selvsagt sluppet fri.

Line Olavson Luckman

21 år, Kull 38, Arrkomsjef
Kommer fra Skøyen i Oslo

Hva drømmer du om?

Lage en ny farge. Eller bare en jævlig digg sjokoladecake.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Sverre Markus. Han tar lengst tid å spise opp.

Mira Pallenschat

20 år, Kull 39, Faddersjef
Kommer fra Flekkefjord i Norge /
Siegen i Tyskland

Hva drømmer du om?

Å bli morsom. Å bli småbarnsmor på Sørlandet. Nei, ikke skriv det. Å få publisert studier om EEG eller LTP, det hadde vært kult.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Ingrid, for hun spammer styresnapchatten. Det er morsomt innimellom. Men så blir det litt random, og så kan jeg ikke si det fordi vi er så gode venner. Så nå slipper jeg å konfrontere henne med det. Nå kan hun lese det i avisa selv. #Konfliktsky



Cornelia Sørensen

21 år, Kull 39, Styrepensjonist
Kommer fra Bekkestua i Bærum

Hva drømmer du om?

Har alltid hatt lyst til å vite hva som er svaret på gåtene i Alice i Eventyrland. Den der "hvorfors er en skrivepult lik en ravn?".

Hvem ofrer du til kannibalene?

Ingrid, siden hun ikke har hatt noe ansvar for kjelleren. Sigrun kan bare lære opp en ny.

Synne Marie Martinsen

21 år, Kull 40, Fagsjef
Kommer fra den bra delen av Trondhjem (Østkanten)

Hva drømmer du om?

Jeg har lyst til å publisere noe som kan diskreditere Kinneairs forskning, så han kan ta seg en bolle. Det hadde han hatt godt av.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Jeg tar Ane. Kanskje de mister smaken av menneskekjøtt på grunn av alt håret hennes. Kannibalene vil få litt forstoppelse, en liten hårball eller noe sånt. Da kommer vi oss trygt hjem. Hun må ta en for Losjen. Vi er alle Losjen. Losjen er oss alle.

Susanne Aabel Lia

20 år, Kull 39, Web-sjef
Kommer fra Søm i Kristiansand

Hva drømmer du om?

Å leve av bloggen.

Hvem ofrer du til kannibalene?

Jeg ofrer Cornelia for hun er styrepensjonist og er ferdig i styret til sommeren. "Så vi har dessverre ikke bruk for deg videre", ville jeg sagt. Hehe.



5-på-Gata

TEMA:
KJØNSKVOTERING

Det er ingen tvil om at det er jenter som utgjør majoriteten av profesjonsstudentene. Av søkere med profesjonsstudiet i psykologi på NTNU som førstevalg, utgjorde jentene 78% ved NTNU og 75% på landsbasis. Det har lenge vært diskusjoner om hvorvidt det burde innføres kjønnskvoltering for gutter på profesjonsstudiet. Vi spurte fem studenter på studiet om deres formening om saken.



Sigrun, kull 37

Det er bra med jevnere kjønnsfordeling, men jeg vet ikke om kvotering er riktig vei å gå. Kanskje kan det være et alternativ å ha kjønns-spesifikk markedsføring av profesjonsstudiet. Profesjonsstudiet markedsføres ikke så mye generelt, og det kan føre til stereotypiske tanker om studiet og hindre at guttene søker. Det er mange jenter som jobber hardt for å komme inn, da burde det være samme inntaksregler for gutter.

Elin-Kristin, kull 36

Kjønnsvolterings-spørsmålet er veldig sammensatt, og det er vanskelig å gi noe enkelt ja/nei-svar.

Det er i det hele tatt umoderne å kvotere noen på bakgrunn av kjønn, og det er diskriminerende å kvotere dersom det gjøres med utgangspunkt i at kvinner ikke håndterer statusyrker. Det blir unyansert å kvotere menn bare fordi vi er mange kvinner. Kvinner gir faget styrke og kompetanse, og studiet består ikke bare av "flinke piker" som kan pugge pensum.



Ingrid, kull 39

E usikker i den saken - e veldig for at det skal bli fleire mannlige psykologer fordi det trengs, men samtidig e det litt urettferdig at jenter som har jobba beinhardt for å komme inn miste plassen pga. kvotering å.. Henge på gjerdet midt imellom enn så lenge!

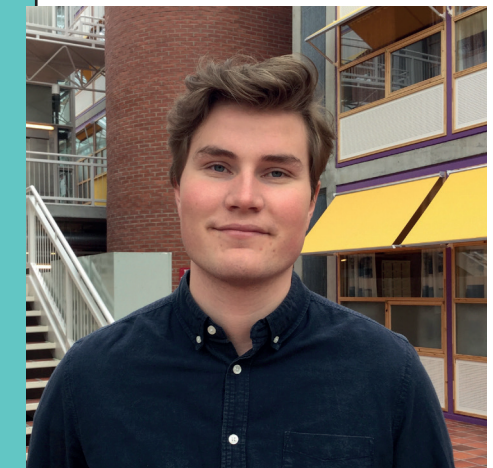


Ole-Henrik, kull 40

Jeg tenker at så lenge det er ønskelig å ha flere gutter på studiet, så kan kjønnskvoltering være en enkel og kjapp løsning som ikke nødvendigvis gjør noe skade. Men i det lange løpet tror jeg det er lurt med tiltak som går mer direkte på grunnene til den skjeve kjønnsfordelinga.

Sverre Markus, kull 40

Jeg er prinsipielt imot kjønnskvoltering, og syntes der interessant at enkelte som roper høyest om kjønn som utdatert konsept gjerne roper like høyt for kjønnskvoltering. Guttproblemet er ikke spesifikt for psykologi, omlag 1/3 av de som uteksamineres i Oslo på alle studier er menn. Jeg tror løsningen ligger i en grunnskole utformet mer som en arena for begge kjønn.





Dragvolls tastar - goder eller lastar?

Tekst og foto: Elisa Bruvik Sætre

Solstrålane skin gjennom glastaket på Dragvoll. Det er fredag, og ei lett og triveleg stemning rådar på campus. Eg går gjennom Gata og smiler blidt til dei eg går forbi, som for å kommunisere at "jaha, no skal vi berre halde ut dei siste timane her, vi er saman om dette". Vidare går vegen opp trappa til biblioteket, og eg kan kjenne at motivasjonen for å lese artiklar aukar for kvart trappetrinn. På veg over brua tek eg high five med ei vaskedame. "Så deilig det skal bli å få sitje på den rolegaste, mest harmoniske plassen på heile Dragis," tenkjer eg og styrer i retning PC-ane.

Eg vel ein PC som gjer at eg får best mogleg utsikt mot fjorden. Utsikta i seg sjølv er så inspirerende at eg vurderer å skrive dikt i staden, men det får vente. Eg opnar flittig artikkelen eg skal lese. Det ligg ein fredeleg harmoni i lufta, og kreativiteten min blir stimulert til å blomstre. Så deilig det skal bli med litt påfyll av kunnskap!

Brått høyrast eit valdsamt brak. Eg skvett til. Ser forkava rundt meg. Kva var det der?

Himmelen svartnar. Eit tordenskrall drønner i det fjerne. Ingen andre ser ut til å merke noko. Hjelp, der var det igjen! Ein disharmoni spreier seg som tåke i rommet. Den forgiftar atmosfæren. Det går kaldt nedover ryggen på meg. Regndropane piskar mot vindauga. For tredje gong brakar det laus. Men herregud, då. Eg ser bort på personen ved nabo-PC-en. Og innser kva som har skjedd: Vedkommande har byrja å skrive på tastaturet.

For kva i alle dagar tenkte dei innkjøpsansvarlege på då dei valde tastatur til PC-ane på biblioteket? Kva er logikken med å ha tastar som gir frå seg rundt 120 desibel for kvart trykk i eit rom der til og med kviskring til sidemannen blir sett på med drepende blikk? For oss arme høgsensitive profesjonsstudenter er jo dette rein tortur. Og eg har hatt store vanskar med å forstå korleis ein kan forsvare eit slikt val.

Men etter nokre månader i tempel fylt av dagleg meditasjon og refleksjon, trur eg at eg har nådd ei høgare forståing. Og etter kvart

har eg kome fram til at det er heilt genialt med slike høglydte tastatur. Fordelane er faktisk utallege:

For det første avgir tastane tonar som over opp musikaliteten vår. Og heilt ubevisst set vi saman tastetrykka til vakre symfoniar i hovudet vårt, noko som betrar både kreativitet og gehør. Utan å merke det, ender vi opp som Bach sine disiplar heile gjengen. Ja, veit du kva, KORK kan ta seg ein bolle eller anna føretrekt bakverk, for du har ikkje høyrd musikk før du har høyrd tastatura på Dragvoll.

I tillegg til å gjere oss til musikalske vidunderborn, så bidreg jo faktisk tastatura til betre fysisk helse. Dei høge lydane er rett og slett eit resultat av mykje motstand i tastane. Ein motstand som gir oss fantastisk trening. Tenk så mykje muskelmassen i fingrane aukar for kvart teikn vi produserer på skjermen! For ikkje å snakke om spensten i fingertuppane! Dette er ekstremt funksjonell trening; den gjer oss eigna til ei mengd andre aktivitetar, som trykking på lysbrytar og trykking på fjernkontroll, for å nemne dei viktigaste.

Som om ikkje dette var nok, gir tastatura oss ei kjensle av produktivitet. Vi kan jo fak-

tisk høyre kvart einaste teikn vi produserer, og alle rundt oss får òg høyre det. Dette verkar svært motiverande, særleg for dei som skriv raskt, noko som gjer at ein berre vil skrive endå meir! Etter ei økt ved tastane, kjenner ein seg rett og slett som eit utruleg effektivt, hardtarbeidande og nydeleg menneske.

Ein ekstra bonus med desse tastane, er at dei overdøyver alle andre lydar. Slik slepp vi å bry seg om noko som skjer rundt oss. Dette betrar utvilsamt konsentrasjonen. I tillegg slepp vi å kjøpe øyrepopp, noko som er uhyre gunstig for vår personlege økonomi og gjer at stipendet endeleg held månaden ut.

Når eg no set meg ved tastane, kjenner eg at skepsisen min har snudd seg til vill begeistring. Det er liten tvil om at det ligg mykje kjærleik og omtanke bak dette valet, og eg føler meg teke vare på. Eigentleg er det rart at Dragvoll ikkje har promotert tastatura betre, men dei vil vel berre ikkje audmjuke andre campusar, og det synest eg er stort av dei. Men no er det på tide at eg overlét desse tastane til ein annan heldig student. Og når eg går herifrå, kjenner eg meg uhorveleg mykje meir kreativ, muskuløs, produktiv, konsentrert og rik enn då eg kom. S



Psykosjens strikkegensermønster!

Eksamenstiden er redda! Trenger du noe annet å henge fingrene i enn pensum? Ta fatt på det som uten tvil vil bli kommende vintres moteplagg nr. 1. Tusen takk for alle bidrag, og gratulerer til Nina Spigset som vinner av den ærefulle tittelen *designer av losjenstrikkegenseren*.

Størrelse: (XS-S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål: Overvidde: (90) 106 (115) 123 (130) cm, Hel lengde: (65) 67 (69) 70 (71) cm, Ermelengde (48) 50 (52) 52 (53) cm eller ønsket lengde

Garnalternativer: peer gynt, sandnes alpakka, smart, sandnes duo, mandarin classic

Pinner: Rundpinne og strømpepinner nummer 3 og 3 ½

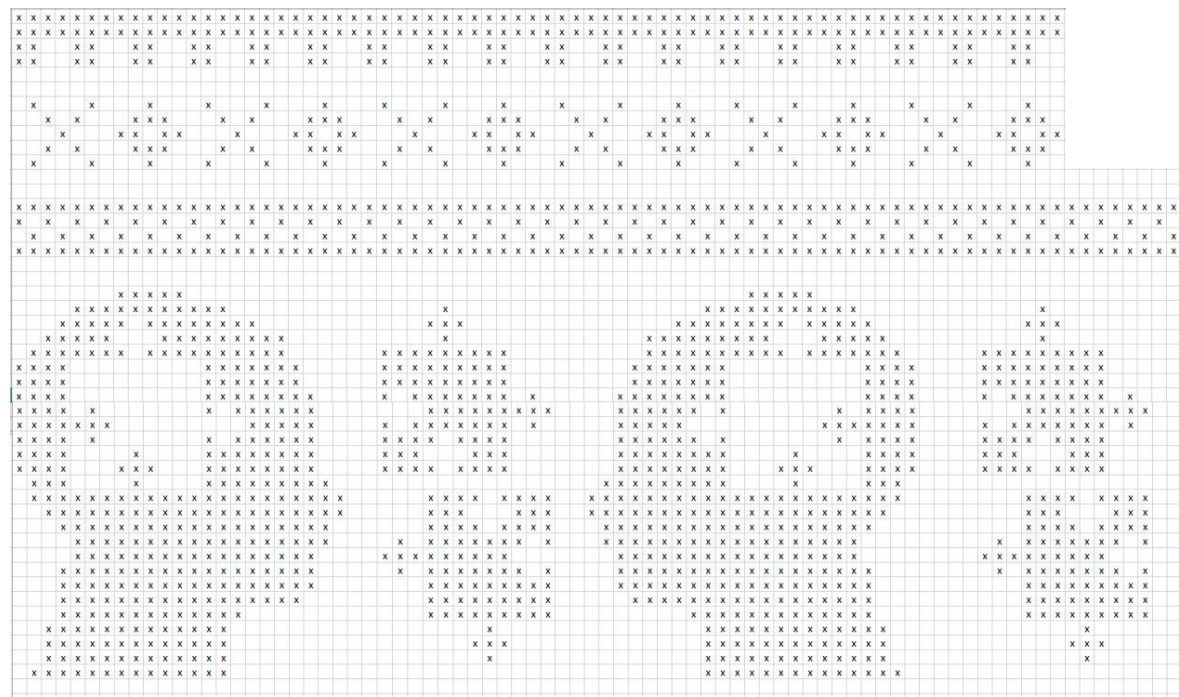
Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p nr 3 ½ = 10 cm

For- og bakstykket:

Legg opp (198) 234 (252) 270 (288) m med hovedfarge på p nr 3. Strikk rundt 1 r (eventuelt vridd for tettere vrangbord), 1 vr til (6) 6 (7) 7 (7) cm. Skift til pinne 3 ½ og strikk glattstrikk til arbeidet måler (42) 44 (46) 47 (48) cm. Strikk så mønster A (tilsvarer 23 – 24 cm). De midterste (41) 45 (51) 53 (55) m på for- og bakstykket settes på en hjelpepinne til halskant, resten felles til skuldre.

Mønster A:

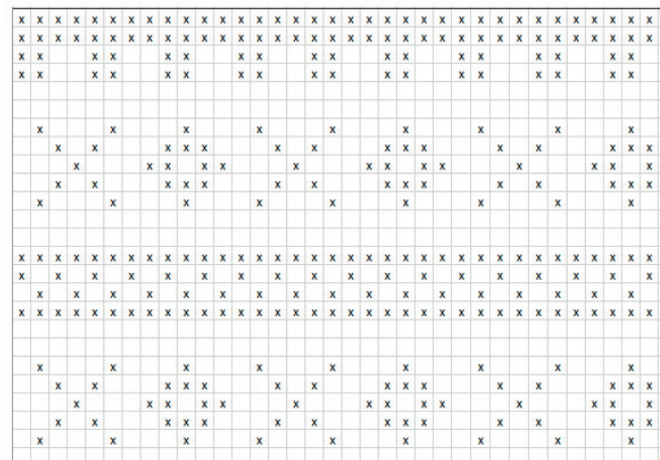
□ = hovedfarge x = mønsterfarge



Ermer:

Legg opp (48) 52 (54) 56 (69) m med hovedfargen på strømpepinne nr 3. Strikk rundt 1 r (eventuelt vridd for tettere vrangbord), 1 vr til ca (6) 6 (7) 7 (7) cm. Skrift til p nr 3 ½ og strikk glattstrikk. Øk jevnt fordelt på første omgang til (62) 66 (68) 72 (76) m. Øk deretter en m på hver side av siste m på omgangen (= 2 m) hver ande cm til i alt (92) 96 (100) 104 (110) m. Når ermet måler ca (37) 40 (41) 41 (42) cm, eller 9 cm før ønsket lengde strikkes mønster B. Etter mønsteret strikkes 1-2 cm vrangstrikk i mønsterfargen for belegg til montering.

Mønster B:



Montering:

Damp arbeidet forsiktig fra vrangsidene. Sy med maskin to sømmer (gjerne flere lengder i rett og minste sikksakk per søm) i ermets bredde til ermeåpning. Klipp opp mellom sømmene. Sy sammen skuldrene og sy i ermene.

Halskant:

Sett maskene til halskant på pinne nr 3 og plukk opp en maske fra hver skulder til i alt (84) 92 (104) 108 (112) m. Strikk 1 omgang med mønsterfarge. Fortsett med vrangbord 1 r, 1 vr i 3 cm. Skift til hovedfarge og strikk 3 cm til og fell av. Brett kanten dobbel mot vrangsidene og sy til halskanten.



Ikke end opp med noe du ikke vil ha! Send en mail med dine innspill til avis.psykolosjen@gmail.com

Takk til

