

# SYNAPSEN



# ildsjel

**A**v og til kan verden bli mørk og tung. Det kan føles ut som at noen har poppet ballongen, og hele verden kommer rasende nedover. De mørke tankene man ellers klarer å holde fanget i bakhodet slippes fri og skaper kaos. Alt virker meningsløst. Det eneste man vil gjøre er å krype tilbake i sengen. Alle har slike episoder, men det er viktig at enkeltepisoder holder seg til å være enkelt-episoder. Det er lett å havne inn i en ond sirkel, hvor en dag i sengen etterfølges av en annen. For man vet ordet av det har hele prosessen blitt en rutine. Akkurat som med et plaster gjelder det å rive seg løs så fort som mulig. Det gjelder å dra seg opp etter nakkeskinnet, tvinge seg ut av huset, og igjen bli en del av omverdenen. Men dette er svært vanskelig. Det krever både krefter og vilje, og det er lett å bli villedet av egne tanker på veien. Det kan derfor være lurt å ha et lys som hjelper deg å finne riktig vei. Noe man virkelig brenner for. Enten det er buldring, fotball, eller kanskje et verv. Det er likevel ikke alltid like lett å finne noe man liker å gjøre. Denne aktiviteten skal tross alt utkonkurrere telefoning, noe som best kan beskrives som Mission Impossible.

Jeg vil derfor komme med et tips. Et forslag om en aktivitet som forhåpentligvis både skaper glede for deg og andre. Å bruke en del av fritiden sin på hjelpe andre som sliter. Man sier tross alt at den største gleden i livet er å hjelpe andre. I dag befinner vi oss i en situasjon der det er en enorm etterspørsel etter hjelp. Korona-epidemien har påvirket oss alle og det er spesielt de ekstra sårbare. Flere og flere drar på fattighuset på jakt etter et varmt måltid. Antallet av ensomme har steget i været. Psykologer har sett en oppgang i henvendelser, spesielt hos unge. I kriser er det viktig at vi er samlet. At vi hjelper hverandre og er der for hverandre. Noen trenger mer hjelp enn andre. Og det er viktig at vi som har noe mer å gi faktisk hjelper. Hvem vet, om noen år er det kanskje du som trenger en ekstra hånd.

Nå kan det hende at veldedighetsarbeid ikke er noe for deg. Det er helt lov. Det er ikke bare en måte å hjelpe på. Det å være der for vennene dine og familien din er minst like viktig. Det å gi en fremmed et smil eller kompliment kan lyse opp hele dagen hens. Alt kan hjelpe. Men om du mangler en hobby, hvorfor ikke gi veldedighetsarbeid et forsøk? Det virker på kanten til dumt å ikke prøve ut noe som potensielt kan bringe både deg og andre glede. Frivillig.no kobler deg til en rekke ulike frivillighetsjobber. Det er fullt mulig å finne en jobb som passer dine evner og interesser. Jeg er under den oppfatningen at handling former karakter. Å smile gjør en glad. Å være mye med barn vekker opp ungdommen i deg. Det kan derfor tenkes at det å gjennomføre gode handlinger gjør deg til en bedre person. Til slutt er det du selv som har ansvaret for hvem du kommer til å bli. Potensialet ditt er ubegrenset, og hver lille handling du gjennomfører kommer til å ha en betydning. Sikt mot himmelen, prøv å bli den beste versjonen av deg selv du kan bli. Men ikke bli alt for fokusert på målet. Ikke sørg når du ikke når frem. Livet handler om jakte på regnbuer. Vi kommer aldri til å nå frem, men det er hele poenget. Om man hadde nådd målet hadde jakten med ett blitt meningsløs. Vi går på fjellturen for opplevelsen, ikke for å nå toppen av fjellet. Det samme gjelder for livet, det er det å leve vi lever for, ikke målene vi setter oss. Til slutt håper jeg du finner en sti du blir fornøyd med uansett hva den involverer. Forhåpentligvis kan den bringe glede både til deg og verden rundt deg.

# innhold

Studentfrivilligheten	4
Synapsenrådet	8
Djevelens advokat	12
Dikt om veivalg	15
Avskjed til engasjementet	16
Våt filosofi	18
Studentenes bekjennelser	20
Operasjon motivasjon	22
Filmklubb	24
Intervju med @memes.psi	26
Lille Rupert og den store avsløringen	30
(u)effektiv prokastinering	32
Inderholdning	34

## REDAKSJONEN

Helle Eidissen  
Ayla Marie Marhaug  
August Noer Mølster  
Andreas Stenhaug  
Natalia Liavåg  
Lars-Martin Hammer  
Viktoria Fagerlund Hambro  
Ole Seltveit Rugset  
Iselin Malene Olsen  
Sigrid Sørheim  
Tobias Thune  
Gunnar Sannan  
Christian Vigerust  
Viljar Gunnerud  
Amund Stalleland  
Markus Sannes  
Josefine Prestmo Hoem

## TRYKK

NTNU Grafisk senter  
Opplag: 180  
Dato: 29. 4. 2021  
Satt med 10 punkt Athelas

## KONTAKT

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

# EN PERSONLIG HYLLEST TIL STUDENTFRIVILLIGHETEN

*Hvor: I storsalen under G-helg, UKA-17*

*Hva: "Under domene" spilles på scenen, det er stappfullt i salen*

*Tanke: Så utrolig vakkert det er å se det gamle paret holde hender til et revynummer som representerer deres liv så godt. Kanskje jeg en gang kommer tilbake og holder hender med noen og tenker på hvordan ting har vært, er, og kommer til å være. Alt består.*

Om man lister opp det som skjer i Trondheims studiemiljø så er det ganske imponerende. Spesielt når man tenker på at det meste er arrangert og skapt av frivillige studenter. Tenk så mange timer, tårer, så mye latter og så mange mails som er bak alt det som kommer ut av denne frivilligheten! Dette har slått meg så mange ganger i løpet av de siste fem årene, og jeg kan ikke uttrykke hvor takknemlig dette gjør meg.

Jeg startet min reise i frivilligheten som bartender på Studentersamfundet, og ble senere med både på UKA, ISFiT, og i linjeforeninga. En fellesnevner for alle er at man har et kollektivt mål. Dette målet kan være så mangt, om det er å lage mat, å vinne en fotballkamp, lage en studentavis eller arrangere en av Trondheims største festivaler. Man har gjennom dette noe felles å jobbe mot, og det er jo noe av det beste man kan få for å knytte bånd. Man er alle avhengige av hverandre for å få ting til å gå rundt, og for å oppnå det man vil. Stående med plastglasset i hånda i en av alle barene på Samfundet eller sittende i lange møter sent på en mandag er der jeg har møtt noen av de fineste menneskene jeg kjenner.

*Hvor: Nidarosdomen, ISFiT-19*

*Hva: José González spiller akustisk for nesten 1000 mennesker*

*Tanke: Hvordan fikk vi dette til? Det er så mange brikker som nesten virker å magisk ha falt på plass. Men det er jo vi som har ordnet dette. Tenk at alle står på så mye uten å få noe ut av det anna enn veien hit, erfaringene og eierskapet.*

Noe av det fineste jeg vet med miljøet i frivilligheten er åpenheten som møter en. Du kan være 18 eller 30, du kan studere psykologi, barnehagelærer eller kybernetikk, du kan være fra hvor som helst. Du blir møtt på samme måte. Dette kan spesielt være fint dersom man ikke finner helt sin plass på sitt eget studieprogram, man kan likevel finne plassen sin i frivilligheten og det fellesskapet som følger med der. Dette var iallefall tilfellet for meg.

*Hvor: I en fremmed stue*

*Hva: Drikker en flaske rødvin med to mennesker jeg møtte for en time siden som skal vise seg å bli to av mine nærmeste venner*

*Tanke: Jeg er glad for at vekten ble avlyst så jeg kan sitte her. Jeg er overraskende avslappet.*

Det er også ganske fantastisk å tenke på hvordan alle disse konsertene, treningene, debattene, avisene og alt annet som produseres og arrangeres, kommer fra engasjementet til studentene. Dette er studenter som tar av sin egen fritid for å gjøre noe, ikke bare for seg selv, men også for fellesskapet. I tillegg har det at det er frivillig arbeid veldig mye å si for det miljøet som kommer med. Det at man alltid vet at dette faktisk er noe som de andre velger å bruke tiden sin på, gjør et hvert møte så mye finere. Dette har man ikke i en jobb der man må møte på vakt, eller i en forelesning der folk føler de burde være. Det er et genuint ønske som gjør at folk er med i det vervet de har fått. Det er selvfølgelig også tunge dager i frivilligheten, men folk velger likevel å komme tilbake, drevet av lidenskapen til alle de andre, av støtten og av det trygge i å vite at i vervet er alle bidrag mer enn bra nok.

*Hvor: På kontoret, klokken nærmer seg midnatt*

*Hva: Mandagsmøte, diskuterer hvordan man best mulig kan favne hele studentmassen*

*Tanke: Tenk at det er så mange som har så mye engasjement. Det er helt sykt hva alt dette engasjementet klarer å få fram, og hvor mye ressurser det klarer å skvise ut hos oss alle. Jeg føler meg privilegert som får være her.*

Se for dere en studieby der studiene sto i fokus hele tiden, dét hadde vært kjipt det! Ikke fordi studiene ikke er viktige eller interessante, men fordi hverdagen blir så mye mer når man har denne andre delen av det. Det er også rom for "hæla i taket og tennene i tapeten", som en kompis pleier å si. Dette fellesskapet har både et seriøst mål, men er også mye tull og tøys. Det synes jeg er fint. For å være klisje, som Edgar B. Schieldrop sa: "**Høiskolen vil gjøre dere til studerende, vi, Samfundet, vil gjøre dere til studenter**". Og om mulig er dette enda mer sant nå enn da dette ble sagt på starten av 1900-tallet, bare at nå er denne rollen delt også med alle de andre frivillige organisasjonene og grupperingene studenttilværelsen i Trondheim har å by på.



*Hvor: I et bøttekott*

*Hva: Driker en drink med sugerør fra en bøtte*

*Tanke: Jeg ser meg rundt og ser på de andre som også har sugerøret sitt ned i den veldig store drinken og som også panger<sup>1</sup> i dag. Sykt tullele å skulle sitte her egentlig, gulvet inne på et bøttekott er liksom ikke den beste plassen. Men det er lettis da.*

Jeg har tenkt mye på hvorfor denne frivilligheten er så fin. Og helt ærlig synes jeg denne teksten har vært veldig skummel å skrive. Litt fordi man har hørt alt før om hvorfor det er så bra, men også fordi jeg ikke klarer å uttrykke godt nok hvor mye den har betydd for meg. For det har den. Både med tanke på personlig utvikling og følelsen av aksept, men også fordi jeg har innsett hvor sykt det faktisk er at det er så mye som skjer og så mange som bidrar.

*Hvor: Hjemme hos en venn*

*Hva: Skal egentlig følge med på forelesning*

*Tanke: Hvorfor er det så mange mennesker som elsker studentfrivilligheten? Jeg tenker på Carl Rogers og hans unconditional positive regard og undrer på om dette er det som gjør det. Det blir så mye mindre skummelt å prøve, utvikle seg, feile litt eller feile mye og le likevel, når man uansett blir møtt med et smil og en holdning som sier at det går bra.*

For meg er det Studentersamfundet som står sentralt når jeg snakker om studentfrivilligheten. Jeg visste fort at det var noe jeg måtte være en del av, og det var der jeg brukte majoriteten av tiden min de første fire årene av studietiden min i Trondheim. Ikke hjemme, ikke på campus, men på Samfundet. Det runde røde står som den ultimate bauta for frivillighetskulturen i byen. Det er likevel viktig å få med at frivilligheten er så mye mer enn det også. Det er så mange flinke folk i linjeforeninger, studentpolitikken, studentidretten og andre frivillige studentorganisasjoner. Også her finner man mennesker med et stort engasjement, store hjerter og med stolthet for det de driver med. Det er nesten litt problematisk at det er så mye og så fint, man kan på en måte ikke få nok av det. Det gir en følelse av at man utretter noe og man tilegner vervet en mening, som så gir hverdagen litt mer mening. Dette er litt på tross av at mye verv-relatert er litt meningsløst i seg selv. Når det er sagt så tenker jeg genuint at frivilligheten tilfører byen, samfunnet og alle studentene noe bra.

**Disse vervene er med å drive oss fremover.**

<sup>1</sup> - Pensjoneres fra vervet sitt

**Tekst og design:** Helle  
**Grafikk:** Layout,  
Markedsføringsgjengen  
ved Studentersamfundet



## Svev

La oss dyrke sommerfugler på tom mage  
la oss spise ballonger på en himmelblå bakgrunn

høyt blant skyene fant vi nøklene vi lette etter  
den lille skruen vi manglet i posen til ikeastolen  
den ene plakaten som gjorde rommet komplett  
den siste puslebiten gjemt lurt under sofaen

slik havet nøysomt  
ga hver stein sin plass på stranda

falt alt på plass

med sommerfugler og ballonger i magen  
fant vi livet ble litt lettere  
det er jo så tungt å gå på bakken

Tekst og design: Gunnar

# SYNAPSEN

“Synapsen har satt sammen sitt ekspertråd for å hjelpe psykologistudenter i nød. Noe du grubler mye på om dagen? Vi i Synapsenrådet er klare til å ta i mot store og små, triste eller morsomme, milde eller brutale dilemmaer som dere møter på i studenthverdagen.”

Mvh. Rådet

## KAN JEG BOOKE TIME?

“Hva tenker dere er den beste måten å sjekke opp gruppetreningsinstruktøren på? Innafor å kontakte på SoMe eller bør jeg prøve meg på trening, og hvordan skal jeg i så fall gjøre det? Hilsen en som trenger litt spenning i hverdagen”

Goose : Kanskje du kan starte med å be om en personlig treningsøkt, og se an stemningen der? Hvis det går bra, kan du spørre hen på slutten av timen om en mer tradisjonell date, som kaffe eller middag. Hvis du får muligheten, bør du minne instruktøren på at dere forbrenner mange kalorier ved å kysse ;)

Maverick: Her tenker jeg du bør se an situasjonen litt. Hvordan er instruktøren før og etter timen? Er vedkommende imøtekommende og vennlig eller klar for å fortsette arbeidsdagen? Hvis instruktør står igjen og prater er det kanskje rom for det? Hvis ikke kan sosiale medier være et alternativ. Her tror jeg du må stole på egen intuisjon!

Iceman: Her er en PSA til alle som leser dette. Ikke sjekk opp folk som er på jobb!! Som tidligere bartender vet jeg at det kjipeste i verden er å skulle være høflig og avvisende samtidig. Kan du kanskje sjekke opp noen andre? Hvis du absolutt vil sjekke opp treningsinstruktøren ville jeg heller satset på sosiale medier. Der kan vedkommende i det minste velge å ikke svare.



## UTFLYTNINGSGAVE

“Hva er en god utflytningsskotte til en person? Noe som sier “takk for denne tiden” og ikke “hurra, endelig flytter jeg”.”

Iceman: Trenger du å kjøpe en utflytningsskotte? Det er vel ikke noe som heter Utflytningsskotte. Jeg får i hvert fall rød strek under det ordet. Velg eventuelt noe til barskapet.

Goose: Noe levende! Men helst ikke et dyr hehe. Jeg snakker selvsagt om en plante! Gjerne noe som er lett å ta vare på, så din tidligere romkamerat har noe vakkert som minner hen om deg.

Maverick: Hver gang man flytter innser man hvor mye tull man har stående som man egentlig ikke bruker. En leselampe som aldri skrur på, en kommode du ikke har behov for dit du flytter eller gardiner du strengt tatt er lei av. Du kan si at vennen din kan ta over disse objektene! Ellers tenker jeg som Iceman at du ikke skylder vedkommende noe gave.

# RÅDET

## DEN PERFEKTE PRANKEN

“Hva er den beste pranken man kan gjøre med noen i kollektivet? Hilsen Del diablo”

Goose: Uansett hva du velger å gjøre, så er det viktig at du gjør noe du er trygg på at ikke kommer til å skape faktisk dårlig stemning mellom deg og roomie. Noe uskyldig som å snike inn en bluetooth høyttaler på rommet midt på natten kan være gøy!!

Maverick: Mens roomien er ute, kan du flytte på alle gjenstandene i rommet hens fem centimeter. Hvis hen ikke merker noe, gjør du det igjen neste gang roomien er ute. Se hva som skjer.

Iceman: Veldig vanskelig å begrense seg til bare én, så her kommer mine topp tre:

1 - Bland chilipulver inn i tannkremtuben deres. Forhåpentligvis er roomien uoppmerksom på de små røde prikkene i tannkremen, og får seg en sterk overraskelse.

2 - Legg noe som stinker avskyelig skjult på roomiens soverom. For eksempel under senga. Med optimalt utfall får du roomien til å frykte for sin personlige hygiene og sin generelle aromatiske utstråling.

3 - Få dem til å sette spørsmålsteget ved egen virkelighetsforståelse. Gjør noen små endringer i huset, og hvis de kommenterer endringene, si at det alltid har vært slik. Lær deg billedredigeringsprogram og lag realistiske bilder av hendelser med roomien som aldri har skjedd. utfordringen med denne pranken er å vite når du skal stoppe.

## TA FRA DE RIKE OG GI TIL DE ILLELUKTENDE?

“Er det sosialt akseptert å ta med seg hjem gjenlemte såper fra fellesgarderober?”

Maverick: Synes dette er en vurderingssak. Er såpen veldig dyr? Eller snakker vi dobbeldusch? Er det en halvfull DD tror jeg få mennesker vil savne den. Også spørres det selvfølgelig om du får sove om natta ;)

Iceman: Det er kanskje på tide å ta ansvar for seg selv? Ingen liker en snylter!

Goose: Det tenker jeg er helt greit! Alternativet er kanskje at den kastes, og da er det jo fantastisk at det beholdes. Både økonomisk og miljøvennlig!



Tekst: Amund, Lars-Martin, Viktoria  
Design: Josefine

## TVANGSINNLAGT

“En venn av meg ble lagt inn på tvang etter mye rusbruk. Jeg ønsker å være der for hen, men vet ikke hva jeg kan gjøre. Forslag?”

**Iceman:** Det er fint at du vil hjelpe vennen din. Men husk å sett grenser for deg selv. Vennen din har kanskje behov for å prate om situasjonen, eller for å gjøre noe helt annet. Det ville jeg spurt om først. Hva kan jeg gjøre for deg? Ofte antar vi at mennesker som går gjennom noe tungt bare vil distraheres fra situasjonen, og at de selv kommer til å ta det opp om de vil snakke. Det er nok ikke alltid sannheten. Det kan være tungt å initiere en samtale om noe som er såpass personlig og tungt. Derfor kan det være lurt å spørre vedkommende om hva det er behov for. Gjør det tydelig at dere kan snakke om rusen og alt rundt om hen vil det, eller bare se film om det er det hen vil.

**Goose:** Det var vondt å høre<3 Av og til er det beste du kan gjøre bare å være der. Ha en åpen dialog med vennen din om hva du faktisk kan gjøre, og hvis det ikke er hensiktsmessig, så er det andre ting du kan gjøre. Bruk kjærlighetsspråket ditt aktivt, og gjør hverdagen god. Time for time, dag for dag!

**Maverick:** Så flott at du vil være der for vennen din. Dette er nok en situasjon der hva som er lurt varierer fra individ til individ. Jeg er enig med Iceman i at du bør spørre hva du kan gjøre, for ulike personer kan ha ulike behov. Snakk åpent med vennen din og gjør det klart at du vil hjelpe vedkommende. Hvis det er vanskelig å få til en slik samtale, kan du kanskje ta en prat med en felles venn eller foreldrene til vennen din. Og som Goose sier, vis kjærlighet så godt du kan.



**synapsenavis**

Snap eller ta skjermbilde for å legge til

# DJEVELENS

Det er den siste dagen i retten og det er på tide med forsvarstalen. Hele kroppen skjælver av en blanding av fryd, redsel og spenning. Jeg kikker en siste gang utover salen. Den er så stor at det er umulig å se hvor den starter og hvor den slutter. Det er ikke kjent som tidenes rettssak uten grunn. Salen er fullstappet. Alle har kommet for å se. Hver eneste en. Hver kvinne, hver mann, hvert barn, hver voksen. Likevel er det musestille. Alle stirrer på meg. Jeg lar blikket mitt flakke over salen. Alle ansiktene er unike, men felles for dem alle er blikket. Et blikk som kan gi enhver mann frysninger. Et blikk fylt av rent hat. Kan man virkelig dømmes dem? Det eneste som er verre enn forbrytere, er personen som forsvarer dem. Og jeg er tross alt djevelens advokat.

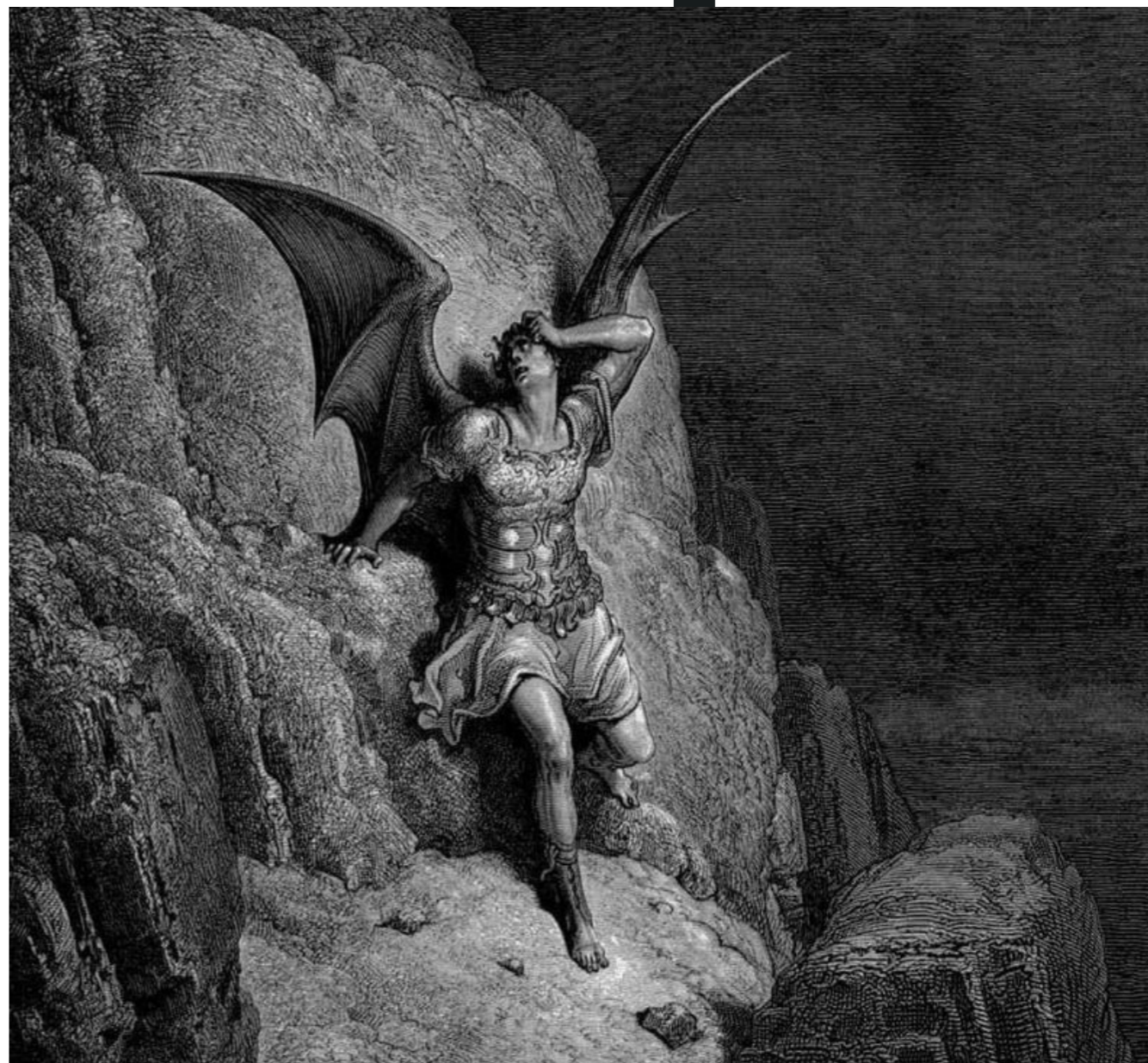
“Før du dømmer meg vil jeg først fortelle deg min historie. Jeg vil forklare for deg hvordan jeg endte opp i den prekære situasjonen som jeg nå befinner meg i, skulder til skulder med mørkets fyrste. Jeg har alltid vært en spesiell type, noe alle som kjenner meg vil bekrefte. Noen ville beskrevet meg som kontrær, andre ville brukt ordet original. Uansett hvordan man vrir og vender på det, kommer man ikke utenom faktumet at jeg liker å gå mine egne veier, eller stier som jeg pleier å si. Da jeg var liten ville jeg alltid spise pasta med skje og suppe med gaffel. Jeg ville alltid finne min egen sti når jeg og familien gikk på tur i skogen. Og som om ikke det var nok var jeg bastant på at jeg skulle lære alfabetet baklengs. Jeg tror foreldrene mine først syntes det var søtt. Men linjen mellom søtt og irriterende er ekstremt kort når det kommer til barn, og for mange var jeg nok i en soleklar offside. Det var ikke det at jeg ville plage noen. Tvert om. Jeg elsket mennesker, og det siste jeg ville var å gjøre livet deres vanskelig. Det var alle disse hersens reglene og normene jeg hatet. Jeg ville gå mine egne stier og tålte ikke at andre skulle fortelle meg hvordan jeg skulle gjøre ting. Jeg ville finne ut av ting selv.

Og de første seks årene gikk alt relativt bra. Moren og faren min syntes nok at jeg var slitsom, men når alt kom til alt var jeg deres eneste barn. Og uansett hva jeg gjorde stoppet det dem ikke fra å elske meg med hele deres hjerter. Venner og bekjente ville ofte så høflig som mulig kommentere på mine merkelige ablegøyer. “Han har en spesiell fantasi han gutten der”, var en kjent gjenganger. Min mor og min far ville bare smile, løfte meg opp og si “ja han er vårt lille geni”. Slik gikk den rolige hverdagen i huset vårt for seg. Utenom en gang da jeg bestemte meg for at morgenkaffen til far var et perfekt svømmebasseng for et par mark.

Det var først på skolen at jeg begynte å slite. Jeg hadde problemer med å passe inn, og om det er noe skolebarn ikke liker, så er det folk som er annerledes. Det startet med at mine tidligere venner sluttet å være med meg. Deretter fnising når jeg gikk forbi. Ikke lenge etter begynte noen av guttene å kalle meg navn. Til slutt var jeg deres personlige boksepute. I starten tok en av lærerne meg til seg, og så på det som sin oppgave å sørge for at jeg skulle finne min plass, koste hva det koste ville. Det tok likevel ikke lang tid før jeg ble ansett som et mislykket prosjekt og akkurat som i Toy Story ble jeg erstattet av et yngre mer lovende prospekt. Forlatt måtte jeg anerkjenne at jeg hadde blitt hele skolens svarte får. Det var på denne tiden at klassen min begynte å gå i kirken.

Til å begynne med så jeg på det som et deilig avbrekk fra en ellers bitter realitet. Jeg syntes historiene var spennende og kjente meg igjen i denne Jesus-personen presten prekte om, misforstått av samtiden. Det var også en rekke andre ting jeg lurte på. Hvorfor nektet gud oss kunnskap? Hvorfor kastet han oss ut av paradiset? Hva var egentlig årsaken til Lucifers revolusjon, og hvordan vet vi at riktig side vant? Hvordan kunne man betale seg ut av synd ved å gi kirken penger? Slik gikk jeg rundt og undret til jeg en dag bestemte meg for

# ADVOKAT



å spørre under en gudstjeneste. Om det var én person som kunne svare på disse spørsmålene var det presten. Neste gudstjeneste rakk jeg opp hånden, og med en dirrende stemme spurte jeg om jeg kunne stille noen spørsmål. Presten smilte til meg, svarte at han alltid satte pris på engasjement, og at jeg så klart kunne stille noen spørsmål. Når han hørte spørsmålene endret ansiktstuttrykket hans seg umiddelbart, først til overrasket, deretter frustrert, og til slutt når han hørte spørsmålet om kirken, illsint. Han stormet mot meg mens han skrek: "Din kjetterske djevelunge, aldri skal du sette dine føtter i denne kirken igjen!". Deretter tok han tak i nakkekragen min og begynte å dra meg med mot utgangen. Jeg hylte og gråt til mine klassekameraters store fryd. Etter opptrinnet ble jeg kastet ut av skolen. Like etter mistet faren min jobben under "uforutsette omstendigheter". Familievenner sluttet å komme på besøk. Til og med besteforeldrene mine ville ikke lenger bli sett med oss. Vi ble kastet ut av samfunnet.

Jeg løfter hodet og stirrer mot domstolen. "Kjære dommer, jeg spør deg, er det dette som er rettferdighet!? Du prater om nestekjærlighet, fred og tilgivelse, men om en liten gutt, en LITEN GUTT, setter spørsmålstegn rundt metodene dine blir han og familien hans forvist. Forlatt for å fekte for seg selv. Jeg var elleve år, jeg visste ikke bedre." Jeg kjenner at hendene mine begynner å dirre. "Ikke bare dømmer du meg til fordervelse, men også mine to foreldre. De hadde ikke gjort noe galt, ikke en eneste ting. De mistet alt, statusen, inntekten, vennene." Tårer begynner å flyte ned ansiktet mitt og hjertet hamrer raskere og raskere. "Som om ikke det var nok, så kom du et år senere og tok dem også!" Jeg tar en lengre pause og prøver å roe ned pulsen. "Vi sitter her og dømmer djevelen. For hva da? Å hviske noen i øret?" Jeg forflytter blikket mitt til salen. "Vi har alle et valg, og vi er alle ansvarlig for det valget vi tar." "Om det er en ting djevelen er skyldig for, er det å vise frem all ondskapen som finnes i verden." Jeg retter pekefingeren mot gud. "En verden DU har skapt. En verden DU er ansvarlig for. Om det er en som skulle vært foran en domstol så er det DEG". Deretter snur jeg ryggen til domstolen, trasker tilbake til pulten min, og venter på en avgjørelse som allerede for lengst har blitt tatt.

Tekst: Tobias  
Design: Viljar

Tekst: Christian  
Illustrasjon: Ayla  
Design: Christian (Josefine)



Du står på en togstasjon.  
Skrik, rop og dundrende tog  
som skal et sted man ikke  
kjenner.

På stasjonen er det både de  
som helt tydelig vet hvilket  
tog de skal ta og de som,  
lik deg selv, står ganske så  
målløse og nesten håper at  
noe skal åpenbare seg. Noe  
som gjør det klinkende klart  
hvor enn vil.

Uten mål og mening går jeg  
på det mest nærliggende.  
Men jeg går av på neste,  
det var visst feil likevel.

Så jeg setter meg i et romskip  
og forlater solsystemet



# EN AVSKJED TIL ENGASJEMENTET

Klokka er 13:00 på en solfylt lørdag og nok en gang har jeg utsatt Synapsen-arbeidet til det begynner å bli så altfor travelt. Det går fint. Det er sånn jeg liker det. Litt spenning i hverdagen. Idet jeg trykker send og har gjort min del av arbeidet til semesterets siste avis, synker det litt i magen. Alt dette er snart over. Det som jeg synes har vært et så givende verv, som har utgjort en merkbar del av min studiehverdag i tre år, nærmer seg slutten. Idet denne avisa er distribuert og har funnet sin vei inn i lesernes trygge favn, er jeg ferdig med mitt. Jeg er fri som fuglen.

Jeg tror jeg kan identifisere meg som engasjert i Synapsen. Arbeidet, redaksjonen, det sosiale aspektet. Gjennom tre år har vervet vært givende, engasjerende og til tider altopplukkende. Med vanskeligheter med å finne et passende ord kan det vel kokes ned til dette: det har vært skikkelig fint.

I løpet av min tid i Synapsen har jeg fått være med på utrolig mye gøy. Jeg husker ennå mitt første møte med redaksjonen. Da var jeg ny, spent og svært naiv for alt det gøy jeg skulle få ta del av. Jeg meldte meg jo til intervju mest bare for å ha et verv liksom. Som ny fikk jeg delta på ridning og horoskop-kveld. Året etter skaffet vi oss en avtale der bl.a. jeg fikk delta på floating, og en utgave ble det nesten til at vi intervjuet medlemmer av en sexklubb. Vi har alle lært oss designprogrammer til Indesign tyter ut ørene våre og jeg har fått skrive om akkurat de tingene jeg brenner for. Ja, til og med Shrek 2.

Vi har byttet redaktører og forstørret redaksjoner. Sammen lagde vi jubileumsutgaven, en utgave som ble utplukket på null komma niks. De nye skulle presenteres og vi poserte som kjente malerier alle mann - Solkonger og Piker med perleøredobber. Området utenfor instituttet var fylt med medstudenter og ballonger. Det ble delt ut både aviser og muffins, mens vi sto der i de hvite genserne våre. Med nye redaksjoner kom nye ideer. Nye måter å se verden på, og tekstene kunne handle om alt mellom himmel og jord. Vi var så engasjerte at vi til og med valgte å slippe en sommerutgave. Nye prosjekter ble igangsatt og jeg har vært så heldig at jeg fikk bli med å lage podcast.

Med nye medlemmer kom nye bekjentskaper. Nye venner. Jeg har blitt kjent med et spekter av menn-esker (selv om noen medlemmer riktignok vil hevde at personlighetstypen ENFP preger majoriteten av redaksjonen). For Synapsen har først og fremst hatt som mål å være et morsomt verv. Et sted alle skal være velkommen. Et samarbeid som må pleies med sosialkvelder, brekkemøter og lange innsjekker. Til tross for at medlemmer kommer og går har redaksjonen vært preget av et vedvarende engasjement og samarbeid. Uansett hvor mange gamle medlemmer som har sett seg mette og alle de nye som har blitt med, strekker vi alle ut en hjelpende hånd kvelden før fristen. Synapsen-ånden vedvarer uansett.

Så kommer det et tidspunkt der man må si takk for seg. Lagre og lukke dokumentet. Logge ut av inDesign for siste gang.

Nå skal jeg legge fra meg noe jeg har vært engasjert i, i mesteparten av mitt studieløp. Jeg tror følelsen av å gi seg i et verv man brenner for er kjent for mange. Man får liksom en klump i magen. Hva skal jeg gjøre nå? Hvordan blir det å ikke lenger se alle disse kule folka ukentlig? Kanskje bare et halvår til? Det kan jo ikke skade det?

Men på den andre siden kjennes valget veldig trygt. Livet er dynamisk og i konstant endring. Og helt ærlig; jeg vil ikke bli lei av Synapsen en dag. Jeg vil ikke sitte med et verv jeg egentlig ikke vil ha.

Tekst og design: Josefine

Bilder tatt av diverse redaksjonsmedlemmer tatt opp gjennom årene

Stafettpinnen må gis videre. Gi seg mens leken er god. Skape rom til nye tanker, ideer og prosjekter. Vi er flere som lenge har vært engasjerte i avisa, som nå skal gi oss. Vi er mange veteraner. Ole har jobbet nattarbeid for å redigere og få ut podcast etter podcast. Det er vanskelig å se for seg hvordan Synapsens budsjett hadde sett ut om ikke August konstant hadde minnet oss på å få med kvittering. Sigrid har funnet nye måter å arrangere slipp midt under en pandemi og har hele tiden holdt Synapsens følgere oppdaterte. Christian tok handy-man til nye høyder da han bygde et stativ som skulle gjøre avisen mer tilgjengelig for medstudenter. Også har vi Lars-Martin – foruten han hadde nok ikke podcasten vår Innsjekk eksistert.

Alle gamle medlemmer må på et tidspunkt forlate facebook-gruppa. Vi beholder alltid chattene som opprettes hvert semester, men på et tidspunkt blir også de inaktive. Folk går hver til sitt. Likevel vet jeg at Synapsen fortsatt kommer til å ha en plass langt der inne i hjerterota. Jeg kan sette pris på at jeg var så heldig å få sette mitt preg på avisa i noen år - at engasjementet mitt fikk ha utløp der. Jeg var så heldig å ha et forum der jeg kunne få lære og skape. Kreativitetens kraft kunne flere ganger kjennes i rommet.

Det er kanskje lett å tro at dette er over, men engasjementet lever videre. Det tar nye former. Man finner andre ting man kan brenne for, som gir innhold i hverdagen. Jeg vil fortsatt være engasjert i Synapsen, slik jeg vet de som har trådt ut av rekkene før meg har fortsatt å være. Selv om jeg ikke lenger kommer til å stresse med brekkefrister eller nyte sosialkvelder skal jo det og gå fint. Jeg unner både de som fortsetter i avisa og alle de nye som skal bli med, i mange år fremover, akkurat det. Avisa er i trygge hender. Pensjonisttilværelsen kaller. På tross av bitterheten av å forlate vervet angrer jeg ikke et sekund på at jeg ble med. Ville ikke vært foruten noe av det.

Og kanskje er det konklusjonen min, i min aller siste tekst for linjeforeningsavisa i mitt hjerte. Eller hefte, som Vigerust ville kalt det. Finn deg noe å være engasjert i. Et sted der du kan utfolde deg og være lidenskapelig opptatt av noe. Skaff deg en hobby eller ta på deg et verv. Det kan være nettopp den tingen du trodde bare var noe å fylle tiden med, som blir noe av det som definerer den delen av livet du er i nå.

Så, dette er vel mitt farvel til noe som har skapt mye glede for mange og mye glede for meg. Om vi så deltok i et halvår eller seks. Dette er mitt farvel til Synapsen; stedet der jeg har lært så mye om meg selv, det å være student og skapt vennskap, kanskje også for livet.

Glede finner man kanskje på de rareste steder, og for meg gjennom en liten studentavis på Dragvoll.

Peace out, Synapsen.

# Våt filosofi

Tekst og design: Gunnar

**D**u våkner opp. Med sløve øyne ser du spørrende i luften. Spede striper med gult gatelyst ruller rolig inn vinduet før de faller svakt på enden av sengen din. Med den klamme kroppen din innestengt og gjennomvåt under dyna famler du i mørket etter nøklene. Men du kjører jo ikke bil. En enslig bil ruller forbi utenfor. Lyden bryter stillheten, fyller tomrommet inni deg, før det gradvis tømmes og usikkerheten står igjen.

Hva leter du etter? Dråper med svette siver sakte fra pannen mens hjertet hamrer. Er dette en drøm? Er alt en drøm? For hvert slag i brystet brer angsten seg ut, bankende slår den deg handlingslammet, mens sinnet spurter av gårde. Hva er forskjellen på en høne og et menneske? Kan Amazons bedriftsmodell forsvares etisk? Erfarer Bestemor fargen grønn på samme måte som meg?

Spørsmålene takler deg hardt i bakken før du selv rekker reise deg opp. Hva kan du gjøre? Hvordan kan man håndtere tanker som egentlig ikke betyr noe, men samtidig betyr alt? Det er ikke sikkert det finnes noe svar. Likevel kan vi se mot store og små skikkelser gjennom historien, som alle har funnet hjelp i tenkning, refleksjon og dialog. Enten vi spør den halvrene fyren med dreads på Roskildefestivalen som har tatt én syretur for mye, eller filosofkongen Marcus Aurelius, vil de begge være enige om at refleksjon er essensielt for viten, og dermed for et godt liv.

I denne teksten ønsker jeg slå et slag for viktigheten av å studere og reflektere over de rare, sære og spesielle spørsmålene og tankene som popper opp i hodet når du legger mobilen fra deg og stirrer blankt på veggen. Du kan kalle det filosofi, og det kan det også være, men betegnelsen er ikke viktig. Den gjør det kanskje tørrere og mer kjedelig, eller våtere og mer spennende, avhengig av din egen tilbøyelighet. Kall det hva du vil, så skal jeg prøve å holde det vått og spennende. Poenget er at det å underholde tanker og la de spille ut i hodet vil føre til at livet du lever blir rikere.

Du spør deg kanskje hvorfor? Vil jeg ikke kunne leve et godt liv uten å tenke på Bestemors erfaring av grønn? Sier de ikke at uvitenhet er lykke? Jo absolutt! Men du kan også si at livet er for komplekst til å kunne begrenses av absolutter. Eller du kan si at det absolutt må eksistere absolutte standarder, hvilket i tilfelle vil si at enten uvitenhet eller viten er iboende rett eller galt. Men hva er egentlig viten? Hva vil rett og galt si? Og spiller rette eller gale handlinger noen rolle i det hele tatt?

## Kva er eigenleg ein banan?



Noe av det sentrale i filosofi er å granske alle de ulike elementene av det livet vi lever. Man stiller spørsmål om verden rundt seg, både til seg selv og til andre. Slik erverver man seg viten, og på den måten kan man si at alle i større eller mindre grad filosoferer gjennom livet. Har du reflektert, og kommet fram til at sokker i sandaler faktisk ikke er så ille (les: moralsk forkastelig), ja da kan du skilte deg med tittelen «hobbyfilosof».

Så klart kan det hende all, eller nærmest all viten man trodde man hadde viser seg å være feil. Kanskje var Amazon egentlig klodens moralske veiviser? Kanskje var forskjellen mellom høne og menneske utelukkende fysiologisk, og ikke mental? Nettopp dette er noe av det mest sentrale i filosofien, nemlig det å ta feil. Gjennom å stille spørsmål om ting vi tar for gitt «bare er sånn», kan vi oppdage feil, mangler og hull i både vår egen individuelle viten, men også i den kollektive kunnskapsbasen til samfunnet. Enten det er snakk om helt banale ting slik som statens etiske retningslinjer, eller ting på større plan som at Coca Cola faktisk er rent objektivt bedre enn Pepsi.

Personlig har jeg en abnormal, nærmest patologisk kjærlighet for klisjéer, så jeg må bare beklage på forhånd. Den gamle grisete grekeren Sokrates tillegges nemlig sitatet:

### «Alt jeg vet er at jeg intet vet»

Selv om du sikkert har hørt det tusen ganger før, er det en svært spennende tanke. Utallige senere filosofer har fulgt opp denne tanken, som handler om muligheten for sikker, ufeilbarlig viten. De lærde kjempet med nebb og klør, og som med livet generelt har en fasit vært vanskelig å oppdrive. Det sier kanskje litt at man etter 2500 år fremdeles ikke har sikker viten om at sikker viten er mulig.

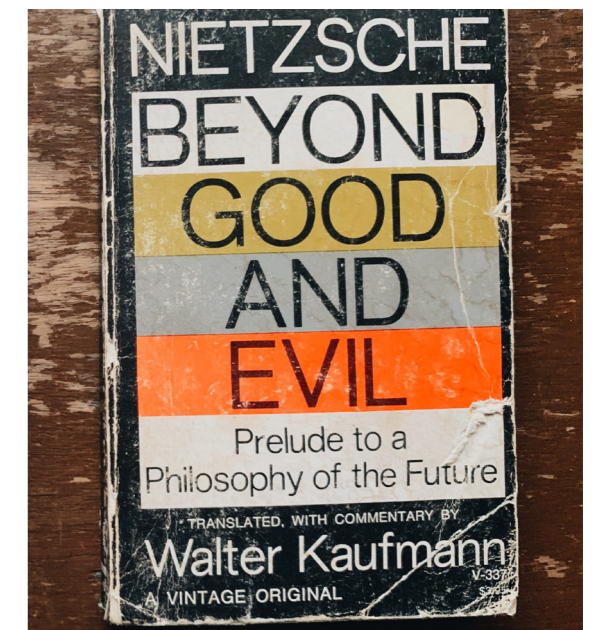
Poenget med dette er at det er veldig lett å havne i fellen av å anta at det vi tror vi vet om verden faktisk er rett. Det er så klart en veldig hendig reaksjon i møte med verdens utrolige kompleksitet. Og om vi skulle tvile på all vår kunnskap hele tiden, slik noen filosofer forfekter, ender vi fort opp handlingslammet og overveldet. Aristoteles var glad i gylne middelveier (klisjé nr. 2), og en mulig løsning kan være å handle i

henhold til det bilde man har av verden, men samtidig vite at man baserer seg på antagelser. Kanskje er havet du svømmer i om sommeren grønt, kanskje er det gult, men ettersom du erfarer det som blått kan du anta det som blått. Noen praktiske konsekvenser vil en slik antagelse forhåpentligvis ikke ha.

For å avslutte vil mange mene det vil være passende med nok en klisjé, og det skal jeg ikke holde meg for god til. Sokrates hadde nemlig to sitat på lager. Han sa visstnok også at:

### «Det utforskede liv er ikke verdt å leve»

Du kan si deg både enig og uenig i utsagnet, men noe av poenget er at om man ikke stiller spørsmål i livet og om verden er det fort gjort å ende opp som en passiv aktør i en aktiv verden. Handlinger krever både intensjon og en gitt (antatt) kunnskap i en gitt situasjon, om ikke vil det være spede reaksjoner og reflekser. Dersom man utvider kunnskapsgrunnlaget sitt, vil man også utvide mulige handlinger man kan utføre i verden! Kunnskap erverves så klart på mange ulike måter, men refleksjon er vanskelig å komme unna. For å koke alt ned til en setning: stirr i veggen, la hodet surre, og du vil få et mer (u)lykkelig liv.



# GUILTY PASSIONS

## STUDENTENES BEKJENNELSER

Design: Sigrid

Jeg kjøpte Ghost Bike for 37 kroner. En fet sykkel i et mobilspill jeg så måteholdent brenner for.

Jeg lytter til annen musikk enn Tom Misch

Jeg kan spille FIFA karrieremodus i 8 timer, og bare legge bort alt av SoMe og kommunikasjon. Jeg tror jeg går minus i produktivitet når jeg gjør dette, men gud så deilig det er å skru av hjernen en hel dag

Av og til går jeg inn på 1001-spill

Å spise hjortetakksalt med skje

Real Housewives of New Jersey



Stjele ting på nach

Majones som fyllamat



Jeg kan sitte i timesvis på wikipediasider om ulike kongehus rundt om i verden, lese om alt dramaet (halshugging osv.) som skjedde, eller intrigene og grave meg sakte tilbake i tid der alle konger og dronninger var enten søskenbarn eller søsken. Tid forsvinner og hodet fylles opp av fullstendig uviktig og ubrukkelig informasjon.



# Operasjon motivasjon

**D**u har alltid visst om den. Den er uungåelig. Den er nådeløs. Du har skjøvet den bakover. Tenkt at du kommer til å hankses med den senere. Men hvordan skal du noen gang gjøre det, når senere aldri blir nå?

Den kommer. Du har alltid visst om den. Du har fryktet den, men i din frykt har du også fortrenget den. Som edderkoppen under senga di, kryper den nærmere med ett mål for øyet. Deg. Din lykke og ditt velbehag.

*“De fleste av oss må svelge 6 til 8 slike i året”*

I følge noen løgnere på internett svelger man mellom 6 og 8 edderkopper hvert år mens man sover. Heldigvis er dette bare ondskapsfullt sludder. Men det jeg snakker om, kommer ikke av løgner. Det hører dessverre til i virkeligheten. Jeg snakker om en hendelse i en students semester kalt eksamen. De fleste av oss må svelge 6 til 8 slike i året, helst i våken tilstand. Og de kommer snart. Du har alltid visst om dem.

Smak litt på ordet. Eksamen. Si det høyt noen ganger hvis du er et sted der du ikke får mange rare blikk. Hvis du er tøff, sier du det uansett. Eksamen. Eksamen. Eksamen. Hvordan er ordet ladet?

Om du er noenlunde normal, gjetter jeg at det er tungt. Det er et ord som virkelig har fortjent mellomrommene på hver side. Sannsynligvis gir ordet også en sur ettersmak i munnen. For å kvitte deg med den, bør du si «iskrem» høyt noen ganger. Iskrem. Iskrem. Iskrem. Sånn. Håper munnen din har det bra nå. Jeg ville helst ikke få deg til å gjøre det, men det er en viktig erfaring.



*“Det finnes en rekke gode grunner til å ta eksamen. Fremtiden for eksempel.”*

Den sure ettersmaken har sin grunn. Eksamen er sjelden en lystig opplevelse. En kan spørre seg hvorfor vi gidder å styre med det. Uten eksamen kunne man begynt å gjøre morsomme ting med god samvittighet igjen. Men som vi alle vet, finnes en rekke gode grunner til å ta eksamen. Fremtiden for eksempel.

Dette skaper et dilemma. Det er en situasjon mennesker over hele jordkloden støter på. Når målet er en motivator, men ikke sterk nok ennå. Når du ikke ennå har skaffet middelet.

Og der kommer jeg inn. Jeg skal prøve å gi deg noen redskaper for å lete fram dette middelet. Kanskje du har sett dem før, men glemt dem. Kanskje de er fullstendig nye for deg. Eller kanskje du benytter dem flittig allerede. I så fall kan du bruke denne artikkelen som bekreftelse på din perfekte livsstil.

Innledningsvis kan du allerede klappe deg selv på skulderen. Ønsket om motivasjon er det første og viktigste steget på veien. Siden du fremdeles leser, regner jeg med at du har det.

I følge McLellands teori om prestasjonsmotivasjon, stammer prestasjonsbehovet fra et psykologisk behov for kompetanse. Denne motivasjonen kommer av konkurranse mot seg selv, konkurranse mot andre eller fra oppgaven i seg selv. Dersom eksamen i seg selv ikke er motiverende nok for deg, kan du vurdere om du kan hente motivasjon i konkurranse mot deg selv eller andre. Kjenner du noen du virkelig ikke kan fordra, som du vil sammenligne eksamenskarakterer med? Eller kanskje du ikke kan fordra deg selv? Hvis ikke beskrivelsen passer, kan de følgende tipsene hjelpe.

*“Du må banke opp engelen og ta kraften med makt”*

Først og fremst er motivasjon noe du henter på egen hånd. Ja, den kommer ikke dalende fra himmelen og setter seg til rette i hodet ditt mens du ligger i sofaen og ser på tv. Motivasjon er ingen nådig engel som skjenker deg sin kraft. Du må selv løfte deg til himmelen, banke opp engelen og ta kraften med makt. Motivasjon starter med handling, ikke med tanke. Ikke forvent at starten på motivasjonsprosessen skal bli enkel og behagelig.

For det andre, er fullføring av påbegynt arbeid en av motivasjonens grunnstener. Hvis du vender deg til å gjøre deg ferdig med ting, vil listen over uferdige oppgaver raskt krympe. Om det skulle være et kapittel i boka, joggeløypa eller «middagen» fra din hårsåre romkamerat: fullfør! Du kan se på det som en slags betingning av deg selv. Ring i en bjelle og ta deg en matbit når du blir ferdig for ekstra effekt.

Arbeidet skal ikke bare fullføres. Det må også gjennomføres kvalitativt. For hvis du ikke kan se tilbake på det du har gjort med stolthet, vil ikke arbeidet motivere deg til å gjøre mer av det samme. Har du noen gang startet et prosjekt friskt, men mistet gaven etter hvert, og sett kvaliteten falme i takt med motivasjonen? Det har ikke jeg, men jeg har sett mange andre oppleve det. I dette ligger den kvalitative gjennomføringen. Å gjøre oppgaven ikke bare ferdig, men ferdig på riktig måte.

Hvis sjansene for å både fullføre og gjennomføre arbeidet skal øke, bør du skaffe deg gode rutiner. Her foreligger ingen klar fasit, men du må finne noen faste handlingsmønstre som øker produktiviteten din. For eksempel å stå opp tidlig, jobbe i intervaller, ta blunder eller gå turer.

Det bringer oss over på neste punkt: avkoblinger.

Når det gjelder noe så kjedelig som eksamensøving, er det spesielt viktig med avkoblinger for å holde motivasjonen intakt. Hvis det hjelper, legg en plan for dagen. Legg inn pauser her og der, og sett på alarm som signaliserer når du kan frigjøre deg fra pensums kvelertak.

Ikke la deg distrahere av noe. Hold deg til arbeidet selv om skylaget skulle lette en dag. Ikke bry deg om at alle vennene dine har det gøy. Ikke tenk på den spennende filmen som kommer på kino eller den daten du kunne gått på. Eksamen er viktigere.

Og hold arbeidet ditt skarpt. Ikke la det sløves eller noe. I eksamensbesvarelsene dine bør du bare inkludere de høyst nødvendige setningene. Du bør bare ha med setninger du virkelig trenger. De som virkelig sier noe. Nytt tankegods. Ikke gamle, men nye idéer som springer til overflaten. For å konkludere dette avsnittet, vil jeg si at du bare må ha med det mest nødvendige, særlig i konklusjonene. Det er i oppsummeringene dette er viktig å huske.

*“ Dette kan du liksom klare og sånn ”*

Og sånn generelt bør du bare jobbe litt med deg selv. Fortelle deg at dette kan du liksom klare og sånn. Det burde ikke være så vanskelig tror jeg. Du må bare finne motivasjonen, den er der etellerannetsted. Ikke alle finner den, og ikke alle skjønner når de har mistet den. Kanskje andre merker det før du merker det selv.

Og så er det vel ikke så mye mer å si, tror jeg har fått med det viktigste. Du må bare følge disse rådene, så skal det nok gå bra på eksamen skal du se. Jaja. Vet ikke om jeg kommer på så mye mer. Da er det sikkert ikke så mye mer. Vel vel, sånn er det bare. Du får vel bare

# FILMKLUBB



Et problem med veldig mange gode ideer er at de aldri blir sagt høyt, selv om de deles av flere av oss. Som student har man heldigvis den fordel at man ofte møtes sosialt med litt innabords. Da senkes terskelen for å hive ut noe man har brent inne med betraktelig, og det var heldigvis det som skjedde når ideen om en filmklubb i losjen ble ytret mot slutten av en sosialkveld med Synapsen. Vårt inntrykk er at det at filminteressen på studiet er stor - og at mange er nysgjerrige på å utvide filmrepertoaret sitt. Det tenker vi er et perfekt utgangspunkt for å starte det vi foreløpig svært kreativt har døpt: Psykolosjen Filmklubb!



Etter en del dagdrømmerier om hva denne filmklubben skulle være, fikk vi etter litt mas fra hovedstyret, satt opp en prøvevisning på Cinematet i Trondheim. Til vår store glede ble prøvevisningen av Moonlight under En Psykt Vanlig Uke tatt godt imot, og samtlige billetter ble solgt på under to døgn. Det varmer filmhertene våre, og vi fortsetter videre med planlegging av nye visninger. Planen vår er derfor å kunne stille med et fullverdig program til høsten. Da ønsker vi også å ta opp en ordentlig filmklubbkomité på lik linje med de andre undergruppene, og vi tror at dette er en gjeng som kan skape mange fine filmopplevelser for Losjinger, og også ha et fint samhold seg imellom.



Visjonen vår er å kunne ha en filmklubb som favner både bredt og litt mer snevert. Vi vil ha filmer fra hele verden, og av filmskapere av alle kjønn og livserfaringer. Vi vil vise alt fra kjære folkefavoritter, til skjulte filmperler og til glemte, obskure filmer vi husker fra barndommen. Dessuten, ønsker vi å bli kjent med flere av dere psykologistudenter som også brenner for film!

Vi vet ikke helt alt hva filmklubben kan bli enda, men vi har mange ideer. Vi slenger ut ønsker om kurs, diskusjoner, filmquiz, filmvors i helgene, visninger på ettermiddager og kanskje til og med hytteturer med filmtema? Her tar vi gjerne imot innspill fra dere!



**Har du lyst til å bli med? Opptak til komiteen begynner høsten 2021. Stay tuned! I god Psykolosjen-ånd håper vi dere vil legge til facebook-brukeren vår, Quentin Terapino, som vi satser på å kunne bruke en del til å kommunisere med dere!**



Tekst: August og Viktoria  
Design: Viljar



141  
innlegg

1 405  
følgere

251  
Følger

# Intervju med @memes\_psi

Tekst: Andreas, design: Markus

Vi har alle sett brukeren deres. Med 1400 følgere på Instagram har kontoen tronet frem som en av de mest populære blant psykologistudentene. Memes-psi poster jevnlig bilder og snutter som på humoristisk vis skildrer forelesninger, undervisning og eksamen. Med en imponerende evne til å treffe spikeren på hodet kan vi sende deres memes til hverandre og si - akkurat sånn er det! Men hvem står egentlig bak disse postene? Hvem er det som roaster instituttet, belyser psykologistudenters frustrasjoner og synder, og kodd med foreleserne? Og hva gjør de med innflytelsen sin?

*Spente venter vi på kaffebaren der vi har avtalt å møte den anonyme grunnleggeren av kontoen. Det varme været har inntatt Trondheim, så kaffen er erstattet av en brus, der vi sitter på et firemannsbord langt inn i lokalet. Inn døra trer to jenter, som setter seg ned foran oss. De går andreåret på bachelor og forteller at de har vært litt nervøse. At de er spente.*

**Vi får starte med det mest åpenbare spørsmålet. Hva var det som fikk dere til å lage memes-psi?**

- Vi snakket litt om det før vi kom her. Det starta egentlig i historieforelesning. Vi begynte å sende memes til hverandre mens Hroar snakket om sitt. Også følte vi etter hvert at det ble ganske bra, og at vi burde ha lagd en konto.

**Hvordan har det vært å bevare anonymiteten?**

- Jeg synes det har vært vanskelig. De første tre ukene visste ingen av vennene mine om kontoen, og folk sendte bildene frem og tilbake og snakket om de i forelesning. Da satt jeg der og ble helt stille. Jeg tror ikke jeg lo en gang, sier hun ene og ler.

- Jeg ble litt sånn "synes ikke de er så morsomme jeg" og prøvde å spille litt kul.

- Det beste er å høre om vennene våre som har vært på fest og har latet som om de ikke aner hvem som driver kontoen. Noen kompiser har vært litt dårlige på å holde på det, men vår gjeng har nok en idè.

- Men jeg har også hørt at folk har bommet helt! De er helt sikre på at de vet hvem det er og jeg har så lyst til å si at det ikke er det. Vi er nok en litt usannsynlig match og henger i ulike gjenger, så da blir det vanskelig å treffe.

**Det er jo sikkert en liten del av dere som vil fortelle?**

- Å ja – en ganske stor del også, sier den ene.

- Du vil jo ha litt kreds for det store arbeidet som legges i. I alle fall når man er litt usynlige ellers på studiet.

- Jeg var på opptak for et verv til UKA og fikk spørsmål om jeg hadde noe verv eller gjorde noe for linjeforeningen min, og da måtte jeg si nei – ingenting. Da hadde jeg lyst til å si det, sier en av jentene med et sukk.

- Ja, jeg lurer på om folk hadde sett annerledes på oss da. Hadde vi blitt populære liksom?

Ja, tror dere folk hadde sett annerledes på dere om dere fortalte hvem dere er?

- Vi hadde kanskje blitt litt mer gjenkjent. Jeg vet ikke om folk ville tenkt vi var kule eller ikke, men det er jo ikke så nøye. Det hadde jo vært hyggelig å faktisk kunne si hei til de man har snakket med via kontoen.

*Den innledende nervøsiteten virker forduftet, og på andre siden sitter to selvsikre og joviale jenter. Det er åpenbart at memes\_psi er noe som gir dem krydder i hverdagen. Samtidig er det interessant hvordan de har klart å ikke ta noe ære for det. De er kjente, men samtidig vet ingen hvem de er.*

*Jeg var i en forelesning der underviser refererte til memen dere laget 14. januar om han. Var det da dere innså at dere begynner å bli lagt merke til?*

- Vi vet at sønnen hans likte innlegget, så vi visste at han trolig ville få det med seg, men jeg visste ikke at han kom til å ta det med på forelesning! Jeg måtte bare skru av kameraet fordi jeg ble så flau. Man vet jo ikke hva forelesere tenker, så det er alltid litt sketchy, men det var veldig fint å få bekreftet at han synes det var gøy da.

- Han synes det bare er rått. Han elsker den oppmerksomheten.

- Ja, det tror jeg. Vi har jo ganske originale forelesere på psykologi. Det er flere det er gøy å kodd med. Og de er jo bare gode, vi liker vde jo! Likevel er min største frykt egentlig å skulle få en mail fra instituttet om at vi må fjerne noe eller at vi må komme på møte.

**Er det noe tema eller annet dere aktivt unngår?**

- Vi har unngått å ha med bilder av forelesere. Eller hvis noen skriver noe i forelesningschatten der vi er redd at noen skal føle seg uthengt hvis vi poster det.

meg som puller opp til eksamenskontoret, uten å ha lest sensorveiledning eller egen oppgave, klar til å klage på en C



**Har dere et favorittmeme?**

- Jeg synes den nyeste vi posta, den "Karen"-memen var bra!

- Jeg tror jeg liker de «vonde» best, slik som den «du blir ingenting med en bachelor». Det har faktisk folk unfollowa oss for, og sagt at var demotiverende. Men det er bare kodd, og vi hadde ikke gått bacheloren hvis vi faktisk mente det.

- Vi synes generelt det er gøy å sparke litt oppover. Sånn som når instituttet brukte månedsvis på å svare oss på ting med eksamen. Det er kanskje litt lettere å være anonyme da, så det ikke sparkes tilbake til oss.



*Det virker å være et gjennomgående engasjement for tilværelsen som psykologistudent. Ikke bare er det fokus på å skape humor og ha det gøy. De ønsker også å bemerke de kritikkverdige sidene mange kjenner seg altfor godt igjen i. Litt aktivisme kanskje?*

**Har dere tenkt noe over hvilken type innflytelse dere har med kontoen deres?**

- Jeg føler vi bidrar litt til å skape en bachelor-psykologi-identitet. Vi poster ting som flere kan relatere seg til.

- Det var et spørsmål jeg egentlig ikke forventet. Man tenker ikke gjennom at man har innflytelse, fordi jeg tenker at vi ikke er så store. Jeg ble egentlig overrasket at noen ville intervju oss, sånn okay er vi der?

*Dere har jo faktisk 1400 følgere! Ja, sier de og må le.*

**Dere bidrar åpenbart med engasjement rundt bachelorutdanningen og til å tulle om forelesere – hva er det som driver dere til å fortsette med dette?**

- Jeg synes helt ærlig det er gøy å lage memes, og når jeg kommer på ideer har jeg ikke så lyst til å gi brukeren videre, for hvis jeg kommer på noe har jeg jo lyst til å kunne poste det!

*De nikker, før den andre fortsetter*

- Det er gøy å vite at folk synes det er morsomt. Vi har fått meldinger der folk sier «please fortsett dette gir meg livsglede» at dette får de gjennom eksamensperioden, og sånn er det jo for oss og!

**Så kommer et enkelt spørsmål – hvem er dere?**

*Jentene ler overrasket.*

- Oi, det er jo ikke så enkelt da!

*Venninnene diskuterer hva de vil oppgi. De deler, før de ombestemmer seg og sier noe annet, men også dette ville blitt for innlysende. Med smil om munnen diskuterer de taktikk.*

- Vi er to som ikke vet hva de vil. To single jenter uten en plan, ler de

**Jo, også verdsetter vi humor nok så høyt begge to**

**Dere sier dere er to jenter uten en plan, hva er planen videre for memes\_psi?**

- Planen for kontoen?

- Vi har jo tenkt litt på om vi skal gi den videre eller om vi bare skal avslutte det helt når vi er ferdige, om vi skal prøve å tvinge den til å bli en master-konto hvis vi begynner på det...

- Det er jo vondt å skulle gi fra oss babyen vår!, sier de og vi må le litt rundt bordet alle sammen.

- Alt avhenger jo veldig av hva som skjer fremover. Det er uansett spennende å følge med på – dere må ikke plutselig forsvinne en dag! Da får dere heller prøve å finne gode adoptivforeldre for kontoen!

- Ja, vi skulle kjørt opptak og intervju – det nye Samfundet bare at alle må være litt frivillige. Da måtte vi hatt på anonymous-masker, sier de med et glimt i øyet.



**Er det noe dere vil fortelle synapsens lesere?**

- Spre ordet! Følg oss! Kommenter og skriv noe gøy i kommentarfeltet!

- Ja, og slutt og tro vi er gutter! Jenter kan også være morsomme.



# Lille Rupert og den store avsløringen

Tekst: Amund / Illustrasjon: Iselin / Design: Natalia

Lille Rupert satt på den lille stolen sin og gnidde små tårer ut av øynene sine. Han hadde fått tilbake prøveresultatet, og fikk en karakter lavere enn det han hadde håpet han skulle få. Og fru Nilsen, den ondskapsfulle merren, tenkte Rupert. Hun smilte medlidende og klappet ham på ryggen hele tre ganger da hun la Ruperts lille ark på den lille pulten hans. Som om hun ikke visste at det var hennes feil at lille Rupert satt og tørket vekk den lille fossen i ansiktet sitt. Rupert hadde levert en god prøve for ikke mer enn en uke siden. Han hadde sammenliknet med klassekameratene sine, og de hadde fortalt ham at han kom til å gjøre det mye bedre enn dem. «Jeg skulle ha forberedt meg like godt som deg, Rupert. Du blir nok lærerens favoritt!» hadde kameraten Jostein sagt til Rupert etter prøven. Men der borte ved vinduet satt nettopp Jostein og gliste fra øre til øre fordi han hadde fått toppkarakter. Den forræderske djevelen. Rupert gråt og tørket sine salte tårer. Nå visste også hele klassen at han hadde gjort det dårlig. De moret seg nok over at Rupert hadde vært så høy på pæra på prøvedagen. De kom til å peke og le og baksnakke og tenke stygt om Rupert. Men det var ikke deres skyld. Det var fru Nilsen og de andre lærerne. Lille Rupert knyttet sine små never og tenkte sine små tanker.

Det ble friminutt, og lille Rupert satt på det minste huskestativet og furtet. Han sparket i bakken så det ble hull i de små skoene hans da Jostein kom bort for å snakke. «Hvordan gikk prøven?» spurte Jostein, selv om han visste akkurat hvordan det hadde gått. «Det har vel ikke du noe med» svarte Rupert surt og satte opp farten på husken. «Nei ... jeg har kanskje ikke det.» sa Jostein og så ut som en regnsky. Nå så det ut som Jostein fortjente trøst, og ikke Rupert. Rupert husket enda høyere. «Se der» sa Jostein, og pekte på et hull i veggen til skolebygningen. Det var like under taket. Ventilasjonsgangene var åpnet, kanskje etter den stormen på lørdag. «Ja» svarte Rupert likegyldig. Han ville ikke snakke med Jostein. Jostein gikk og Rupert var alene på huskestativet. Rupert skulle ikke være sur på Jostein lenge, for det var jo egentlig lærerne sin skyld alt sammen.



Han husket høyere. Enda høyere, så høyt at han kunne skimte det lune hjemmet sitt bak den truende skolebygningen. Så hoppet han av. Han nådde frem til det åpne ventilasjonsanlegget og kravlet inn. Der inne var ingen mennesker, bare lille Rupert som så vidt passet inn i skolens lille ventilasjonsanlegg. Han la seg ned på det kjølige metallunderlaget og kjente en frisk bris. Han lukket øynene og latet som det var sommer på hytta ved havet. Ingen forpliktelser eller onde lærere som ville ham vondt. Fra bunnen av havet hvisket en stemme «Rupert». Han ville følge den, men først måtte han åpne øynene. Han var tilbake på skolen i ventilasjonsanlegget. Likevel kunne han fortsatt høre navnet sitt fra et sted i nærheten. Det kom fra lenger innover i bygningen.

Lille Rupert hørte mange lyder fra samme sted. Han fulgte lydene forbi flere klasserom, og kom nærmere midten av bygningen. Da han krøp over det som måtte være lærerværelset, var lyden høyest. Han la det lille øret mot åpningen ned til rommet og lyttet. Først var det fru Nilsen som snakket. «Det var bra jeg fikk gitt ham prøven til-

bake i dag, jeg har aldri sett noen så nedslått.» Bemerkningen ble møtt med spredt applaus og latter. Rektoren tok ordet. «Det betyr at vi kan bruke denne taktikken videre for å ødelegge dagen til Rupert. Det fungerer!» Igjen var det noen som klappet og til og med noen som ropte «Hør, hør!» Ruperts historielærer sa at han skulle tildele bunnkarakter for Ruperts siste innlevering, og nok en gang brøt lærerne ut i begeistrede gledesrop. Snart hadde alle fortalt hvordan de skulle ødelegge Ruperts dag, og de virket godt fornøyde med seg selv. Rupert bestemte seg for å kikke gjennom et av de små hullene i ventilasjonsanlegget for å forsikre seg om at det var lærerne som sa dette. Da han kikket ned, så han noe han aldri hadde sett før. I stedet for den gamle filthatten hadde fru Nilsen nå to vaskeekte røde djevelhorn på toppen av hodet sitt. Det samme gjaldt resten av lærerne, og de drakk blod mens de gliste med hoggtennene sine. I hjørnet stod en blink med et bilde av Ruperts lille ansikt i midten. Lille Rupert hadde både munn og øyne vidåpne. Han var målløs, men ikke overrasket. Han hadde jo skjont hele tiden at noe slikt måtte være forklaringen.





# (U)EFFEKTIV

*Nå er vi igjen kommet til den tiden av året at det bærer mot eksamen og lange dager med eksamenslesing. Men frykt ikke, her kommer en liten liste med velutvalgte aktiviteter du kan drive med når du heller burde ha lest.*

## 1. Kjenn din egen by

Det er viktig at du kommer hjem til sommeren med litt mer kunnskap om byen din (ja, jeg snakker om Trondheim) enn du hadde før du dro hit for studieåret. Derfor er det nå også siste innspurt dette året for å utforske byen litt mer. Mitt heiteste tips for å bli litt mer bereist i Trondheim er å ta båten over til Munkholmen og vandre litt rundt der. Her får du et nytt perspektiv på Trondheim (og kanskje livet?), og ikke minst så bruker båten overraskende lang tid hver vei. I tillegg koster det litt flus, så for å få noe for pengene må du nesten være der en liten stund også. Å ha med en god (ikke-pensum-relatert) bok er å anbefale.

## 2. Aktivitet på campus

Det blir mye stillesitting i eksamenstiden, så det er viktig å legge inn litt aktivitet. For å aktivisere deg selv og andre vil jeg derfor anbefale å finne et av bordtennisbordene som er å finne på campus, og lure med deg noen for å spille en match. Du trenger ikke å fortelle at det skal være en turnering med MINST 10 kamper, men du kan om du vil. Fordelen her er at ikke bare slipper du å lese selv, men du unngår også den dårlige samvit-tigheten man får av å tenke på at andre leser.

## 3. Puss litt på geografikunnskapene

Om du trenger en kjapp pause, men ikke så lang at du skal reise deg fra stolen, prøv Geoguessr. Ikke bare får du lært noe om landskap og andre deler av verden gjennom de nydelige satellittbildene fra Google Maps, men du glemmer også at tiden går og plutselig har du brukt over én time på å lete deg fram langs ukjente gater og drømme deg bort til steder du vil (eller eventuelt veldig ikke vil) på ferie. <https://www.geoguessr.com/>

## 4. Næring er viktig

Mat er også viktig for at hjernen skal fungere. Vet du hvor mye energi hjernen bruker når den jobber i høygir så mange timer om dagen? Ikke jeg heller, men jeg vedder på at det er sjukt mye. Derfor er det viktig med lange matpauser i eksamenperioden og gjerne én time per pause. Og dere kjenner til anbefalingen om fem om dagen? Jeg tenker at dette lett kan gjelde for pauser også.

## 5. Ideer til næring er også viktig

Når man skal bruke så mye tid på å spise mat er det også viktig å passe på å ha litt digg mat, og litt inspirasjon til hva man kan lage. For nye kulinariske ideer kan Masterchef Australia anbefales, spesielt sesong 12. Ikke bare får du mye inspirasjon fra dette, men det er også over 60 episoder på ca 1 time som ligger ute - så her har du også en god mulighet til å bruke litt ekstra tid på å ikke lese.

## 6. Lei av personlighetstester? Quiz deg selv i noe annet

[www.sporcle.com](http://www.sporcle.com). Bare gjør det.

## 7. Musikk for en bedre dag

Det er mye tid i eksamenstiden som tilbringes med headsettet på. Derfor er det også nødvendig å ha noe fint å høre på, eller eventuelt bare bruke litt tid på å lage fine lister du kan glede deg til å sette på i en hyggeligere anledning. Bruk derfor tid på å lage tematiske spillelister! Her kan du legge litt ekstra innsats i at overgangene fra sang til sang skal være gode, og å velge temaene med omhu. Dette sluker timer.

## 8. Frisk luft

Det er viktig å passe på å få litt frisk luft og avkobling mellom slaga. Dersom du kombinerer denne luftepausen med å få litt sosial input fra en venn eller tre, gjerne med en øl i hånda, så kan jeg garantere at du får brukt litt ekstra tid på dette. Du vil ha det så mye mer gøy og hyggelig enn med nesa nedi boka.

# PROKRASTINERING

### BORTOVER

1. Største posten i et studentbudskjett [3]
3. Ikke storme inn i .... [4]
8. Kennairs favorittdyr [7]
10. Politiet [5]
13. Positiv [2]
14. Rus [3]
16. Nordafrikansk land [5]
17. Sted for Asia Mat [5]
19. Salve [4]
20. Ren [3]
22. Morsmelk/tysk artikkel [3]
23. Personlighetskomponent [2]
24. **Løsningsord** (ukritisk nidkjærhet) [9]
26. Utsagn etter trill rundt-luring [4]
27. Plass [4]
28. Donald [3]
21. Importvare [2]
31. Søvnplage for prinsesser [3]
32. Det kraftige yret [9]

### NEDOVER

1. Bakende [3]
2. Brunfarge [5]
3. Oh .... [4]
4. Samme som ... [2]
5. Ubekvemmelighetsord [3]
6. Norsk band [3]
7. Språk [4]
9. Medlem av vår stat [8]
11. Penger [7]
12. Gresk naturgudinne [5]
15. Kaken [5]
17. Kortspill for smartinger [6]
18. Månefase [2]
19. Kaptein sabeltanns foretrukne oppbevaringsmiddel [5]
20. Lidenskap [5]
21. Ikke inne [3]
25. Hverken kommunal eller fylkeskommunal samling [2]
29. Joe Rogans foretrukne rusmiddel [3]

## Kontaktannonse

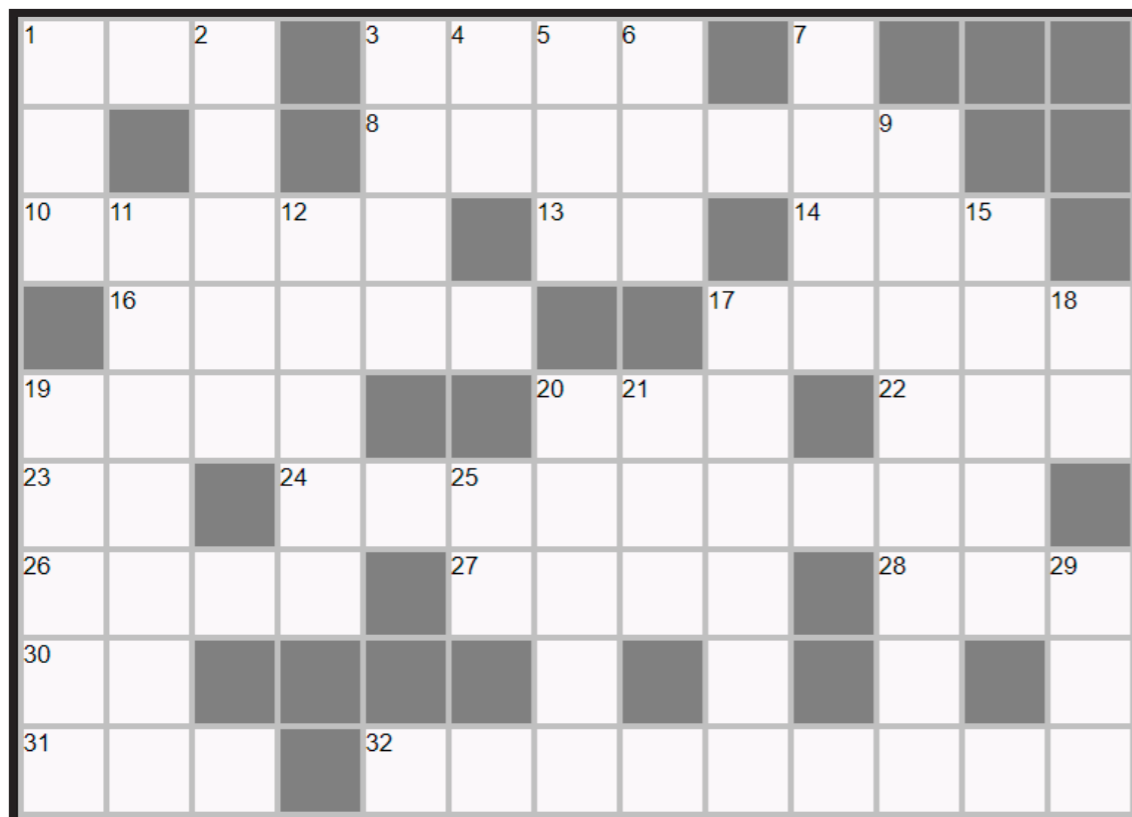
Kjære kvinner. Jeg er veldig desperat. I går oppdaget jeg konseptene «kjæresten», «kjærlighet», og «kvinne». De andre mennene i mitt område har tydeligvis visst om dette lenge, og dermed fått en tjuvstart. Derfor sender jeg nå inn min formelle søknad etter en kjæreste.

Merittene jeg har å vise til er foreløpig å ha løst kryssordet i forrige utgave av Synapsen, og eierskapet av en kul hatt (se bildet) som du kan låne på mandag morgen og torsdager. Ellers er jeg kul, morsom, og gjennomsnittlig høyde når jeg står på tær. Jeg har også rykte på meg for å være svært pragmatisk. Jeg bruker fortsatt det første engangsmunnbindet jeg kjøpte i august!

I hverdagen liker jeg å drive med åpen kommunikasjon, ærlighet, være til å stole på, og å ta ansvar.

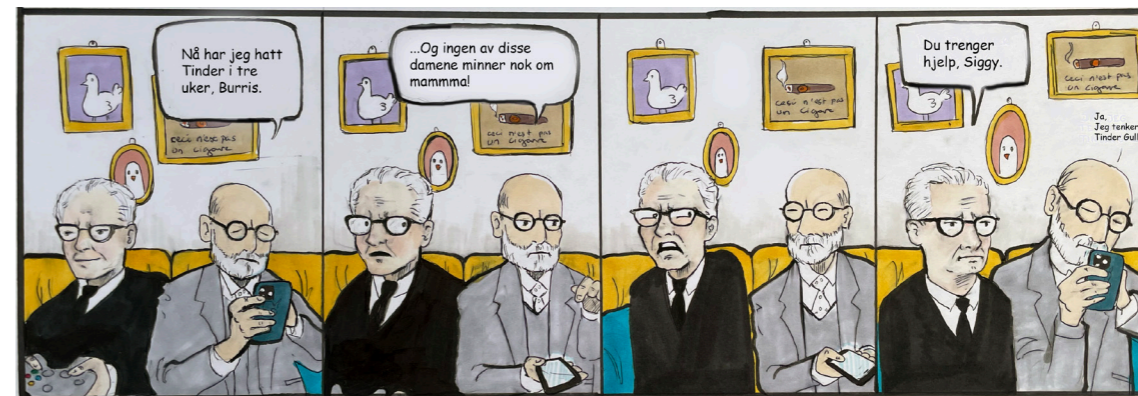
Ting jeg ser i en kjæreste (foreløpig) er at hun er en kvinne; ellers er det førstemann til mølla. Bare gi meg beskjed på en av mine sosiale medier:

**E-post:** [Audun.Stalleland@gmail.com](mailto:Audun.Stalleland@gmail.com)  
**Minecraft-brukernavn:** HonestBuilder43

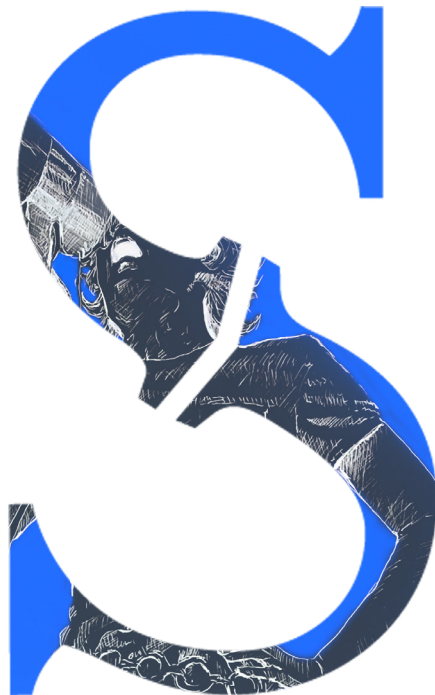


**Vil du ha din egen kontaktannonse (eller noe annet) i avisa? Løs kryssordet og send løsningsordet til [viljargu@stud.ntnu.no](mailto:viljargu@stud.ntnu.no) for å bli med i trekningen om gratis spalteplass!**

### Siggy & Burris



Av Ayla & Amund



Har du også en lidenskap?  
Kontakt oss på:  
[avis.psykolosjen@gmail.com](mailto:avis.psykolosjen@gmail.com)  
eller  
[facebook.com/synapsenavis](https://www.facebook.com/synapsenavis)

**Takk til:**

