

# SYNAPSEN

3. årgang, #3 2018



Hva slags psykolog er du?  
s.5

Studentenes bekjennelser  
s.10 - 11

Dråpen i havet  
s.16 - 19

Psykopati  
s.24 - 25



# S

**Synapsen**  
Tidsskriftet til Psykologen  
Linjeforeningen for  
profesjonsstudiet i psykologi

**Redaktør**  
Trine Smedbøl  
trinesmedbol@gmail.com

**Redaksjonen**  
Live Bårdsdatter Eidet  
Elisa Bruvik Sætre  
Jakob Hardersen Prydz  
Dagny Aakvaag Glomstad  
Linnea Marie Dramdal Borg  
Mathias Kirknes  
Cecilie Othman Arnesen  
Josefine Prestmo Hoem  
Leif Henrik Hansen Høøen  
Inger Johanne Næss  
Marte Sundberg

**Trykk**  
NTNU Grafisk senter  
Opplag: 200  
Dato: 04.10.2018

**Kontakt**  
avis.psykologen@gmail.com  
facebook.com/synapsenavis  
synapsenavis

3. årgang, #3  
2018

*Psykologen*

## Innhold

- 5 Hvilken psykolog er du?  
*Ta testen og finn ut!*
- 8 Bitch, hør her!  
*Jakob tar et oppgjør med foreleserne som leverer under pari*
- 12 Synapsen gir deg  
skjønnlitteratur  
*Tre bøker for deg som vil ha noe psykologirelevant utenfor pensum*
- 13 Snipp SNAP snute  
*Et moderne irritasjonsmoment*
- 16 Dråpen i Havet  
*Les om arbeidet som frivillig med Dråpen i Havet*
- 22 Horoskop  
*Finn ut hvordan høsten din vil bli*
- 24 FagKom: Psykopati  
*Få en recap av FagKom sitt seneste foredrag*
- 26 Til psykologstudenten  
*Hva vil egentlig medisin- studenter si til oss?*

## Leder

Tekst: Trine Smedbøl

Det begynner å bli noen uker siden Pride, og jeg har endelig (så vidt) fått fjernet glittersminken fra ansiktet og regnbuefjærene fra sofaen. Det er ikke mange år siden Pride var en relativt liten markering, forbeholdt de største byene og de mest ihuga forkjemperne for skeives rettigheter. Nå er det en folkefest, en uke med festival, en parade for alle som støtter retten til å elske, uavhengig av kjønn og legning. Min tommelfingerregel for hvor stort et nettsted er, har tidligere vært om det har eget vinmonopol. Nå tror jeg jeg skal endre det til om det har egen Pride.

Har du problemer med å begripe hvor enormt stor denne

utviklingen er, skal jeg nå gi deg to holdepunkter. Det første for tallknuserne blant oss: I 2016 deltok ca. 3500 personer i Trondheim Pride-paraden. I 2017 mer enn doblet det seg, til 8000. I år ble det registrert 13000 i paraden, ikke medregnet tilskuerne. Selv om det er lov å håpe, tror jeg ikke Trondheim har fått 9500 flere skeive på to år. Du kan kanskje si at oppslutningen til denne kampen ikke er proporsjonal til dem det faktisk gjelder, men retten til å elske og være hvem du vil gjelder alle. Selv om du ikke opplever sanksjoner mot din egen kjærlighet, tror jeg det at noen kjemper så hardt mot retten til å elske står som et

samlende symbol på alt som er galt med samfunnet vårt. For de mer emosjonelt mottakelige: I årets parade møtte jeg blikket til en gammel dame som med rødsprengte og tårevåte øyne iakttok regnbuene, gleden, kjærligheten og friheten som bare var en fjern utopisk drøm i hennes oppvekst. Du skal ha i overkant høy emosjonsregulering om det synet ikke hadde lokket frem noen tårer.

Selv om Pride har alle ingrediensene til en knallgod fest, må vi ikke forveksle den med en feiring av at vi er (eller støtter) skeive, slik mange kritikere feilaktig påstår. Pride er til for å markere skeives rett til

å eksistere og elske uten å bli diskriminert, trakassert, fengslet og drept. Homofili er fremdeles ulovlig i 74 land, og i Norge er forekomsten av selvmordsforsøk over dobbelt så høy for skeive som for den øvrige befolkningen. For transpersoner er tallet 1 av 3. Den norske kirke godtok ikke homofilt ekteskap før i fjor, og for ikke mer enn to år siden måtte transpersoner kastrere seg for å kunne endre juridisk kjønn. Det gir kanskje feiringen en bismak, men desto viktigere er det å huske på. Ja, det er en festdag for å feire alle kamper som er vunnet. Men det er også en dag for å hedre de som har risikert og ofret sine liv for at vi skal ha det slik, de som fremdeles gjør det,

de som ikke kan eller tør å gå i paraden selv, og de som livet ble for tøft for. De er det mange av, mange flere enn dem som jubler i gatene.

Min oppfordring er derfor denne: Gå i parader og kle deg i regnbuens farger under Pride. Men ikke bruk det som en hvilepute for engasjementet resten av året, og la deg ikke forlede til å tro at vi feirer at kampen er over. Ta med deg den positive energien fra festen, men også vissheten om at kampen fortsetter i morgen.

Trine Smedbøl  
Redaktør, Synapsen



# Styreord

*I hver utgave av Synapsen får lederen av Psykolojen denne spalten til sin disposisjon. Her er nåværende leder Elise Beate Lowzow sin hilsen til dere.*



Tekst: Elise Beate Lowzow

Vi er godt i gang med et nytt skoleår, og vi har også fått inn et nytt kull i Losjenfamilien vår. Så igjen, velkommen kull 42! Hittil virker det som dere sprenger alle grenser av engasjement, og det er gøy å se!

Apropos engasjement så er vi nå inne i siste del av denne styreperioden, og det er snart klart for at noen nye skal få styre denne flotte skuten. Generalforsamlingen foregår torsdag 8. november 14:15 på rom D5. Der velges et nytt styre og jeg håper mange kan tenke seg å være med. Å sitte i styret er en utrolig lærerik og morsom prosess, som krever absolutt ingen forkunnskap. Bli med! Frykt ikke; det blir færre vedtektsendringer i år, så generalforsamlingen blir ikke like lang, hehe.

Det myldrer av engasjement i gangene på instituttet for tiden. Fagkomiteen har rekordmange arrangementer denne høsten, Turapi er sterkt tilbake og Sons of Therapy er blitt et faktum på tvers av kull. Ellers er det rekordstor interesse i de fleste komiteene. Dette er gøy å se! Det er heller ikke lenge til julegalla, og jeg håper å se alle sammen der.

Det mest spennende som har skjedd så langt denne høsten er uten tvil at kjelleren vår har

åpnet opp igjen! Kjellerkomiteen og -crewet har lagt ned mange timer for at den skulle stå klar til studiestart, og den ser helt nydelig ut! Har du ikke vært der ennå? Dra innom på en lørdag, jeg kan love god stemning, fine folk både i baren og på gulvet og mulighet for å spille beerpong og andre artigheter. Finner du de skjulte psykologivitsene i UV-rommet? Tenk at vi har vår egen bar!

Nå har jeg snakket mye om engasjement og vil nevne en ting jeg mener vi ikke bør glemme. Denne høsten har jeg nemlig et prosjekt for meg selv; jeg skal lære meg å si nei. Så langt vil jeg si at det går så som så, men noe jeg har innsett er at det ikke er så grådig farlig å ikke rekke over alt. Det er jammen meg ok å ta seg en frikveld i blant bare fordi man vil (!), og kanskje trenger det. Tenk at jeg skulle bli 25 år før jeg kjente at det var greit! Vi som skal bli psykologer vet jo veldig godt at livet svinger, og at vi trenger en pause i blant. Jeg har likevel inntrykk av at mange er flinke til å passe på andre, men mindre flinke til å passe på seg selv.

Så her kommer en oppfordring du har hørt før; det er greit å si nei. Det er greit å si stopp. Ta deg en velfortjent pause og pust i bakken i blant, det fortjener du!

Som alltid: Vi er alle losjen, losjen er oss alle! **S**

# Personlighetstest

Personlighetstesten for psykologer™ er utviklet av Synapsen-redaksjonen i 2018 og brukes nå over hele verden! Vi kan love deg et særdeles presist resultat. Testen er enkel - man kan dele alle psykologer i fire kategorier. Plasseringen krever kun et spørreskjema på syv deler. Noter hvor mange svar du får innen hver bokstav, den du har flest av vil avsløre hva slags psykolog du er!

## A - Den uempatiske

"Dette er helt vanlig å kjenne på" er din standard-replikk. I ditt syn er det helt naturlig å kjenne på bunnløs depresjon en gang i blant, noe som enkelt kan behandles med fysisk aktivitet og bedre kosthold. Sutring og klaging hører ikke hjemme på terapirommet ditt, men det gjør kanskje ikke du heller.

## B - Teoretikeren

Du fikk kanskje A i forskningsmetode og alle fag som slutter med "1", men teori er vanskelig å bruke i praksis. Trenger du å kunne fødestedet til Freud når du skal være psykolog? Svaret er ja, det trenger du, til tirsdagsquizen.

## C - Flink til å skrive journalnotater

I kaffepausen stirrer du beundrende på helsesekretærene, regnskapsførerne og sjefen sjæl. Tenk å få bruke så mye tid bak skjermen! Det er når journalnotatene skal skrives du briljerer, med ordbruk som ville gjort Shakespeare stolt. Dessverre kan ikke opplysningene publiseres, og ditt talent er skjult helt til du må i retten. Skulle kanskje gått for en bachelor?

## D - SUPER-psykologen

Du er en superpsykolog! Vi tar av oss hatten for deg som kurerer schizofreni, psykopati og personlighetsforstyrrelser på fire effektive timer. Dessuten tar du doktorgraden på siden og gjennomførte både triatlon og birken i helgen. Også er du hyggelig attpåtil, som gjør det vanskelig å hate deg likevel.

Hvem identifiserer du deg mest med?

- A. James Bond
- B. Listhaug
- C. Elsa i Frozen
- D. Jon Almaas

Hvilken figur passer din personlighet best?

- A. Sirkel
- B. Trekant
- C. Firkant
- D. Rombe

Hvordan sover du?

- A. På magen
- B. Fosterstilling
- C. På ryggen
- D. Opp ned, i en klump nederst i sengen

Hvem er din favorittpsykolog?

- A. Leif Edward Ottosen Kennair
- B. Peder Kjøs
- C. Sissel Gran
- D. Kristine Viddal

Hvilken kvalitet er viktigst i en partner?

- A. Snill
- B. Romantisk
- C. Rik
- D. Kjekk

Hvilket element er du?

- A. Jord
- B. Vann
- C. Luft
- D. Ild

Hvordan ville du helst funnet kjærligheten?

- A. Love island
- B. Gift ved første blick
- C. Finner tilbake til eksen på Ex on the beach
- D. Elite singles





Fra venstre: Inger, Leif Henrik, Cecilie, Trine, Marte, Linnea, Dagny, Josefine, Jakob, Mathias, Elisa og Live.

# Den fantastiske redaksjonen!

**Tekst:** Alle

**Foto:** Josefine Prestmo Hoem

**Inger / Kull 42 / Væren**

Koalabjørn. Liker å være akkurat passe avslappet.

**Trine / Kull 39 / Tyren**

Katt. Kosete når jeg vil, kan kløre fra meg ved behov, og god til å fange mus.

**Leif Henrik / Kull 42 / Tyren**

Geit. Nysgjerrig, spiser det meste og trives på fjellet.

**Marte / Kull 42 / Tvillingene**

Hund. Overbegeistret over de minste ting, liker å luftes og trives best i andres selskap.

**Josefine / Kull 41 / Skorpionen**

Surikat. Den er nysgjerrig og sosial, og mesteparten av dagen går med til å lete etter mat, slik som jeg. Også er jo Timon fra Løvenes Konge en surikat.

**Linnea / Kull 38 / Løven**

Tigerhai. Ser like skummel ut som jeg er, er altetende, sovner hvis jeg blir liggende på rygg i havet og bader utelukkende i tropisk varmt vann.

Her er avisredaksjonen! Fire nye medlemmer er tatt opp. Nedenfor finner du navn, kull, stjernetegn og våre spirit animals. Med andre ord alt du trenger å vite om oss.

**Dagny / Kull 41 / Jomfruen**

Skilpadde. Det er viktig å ta ting step by step.

**Mathias / Kull 41 / Steinbukken**

Katt. Relativt selvstendig, men lett å lokke med gratis mat, mest aktiv om natten.

**Cecilie / Kull 41 / Tyren**

Katt. Fordi du kan få meg til å gjøre akkurat som jeg vil.

**Live / Kull 39 / Fiskene**

Rev. Ginger og slu som faen.

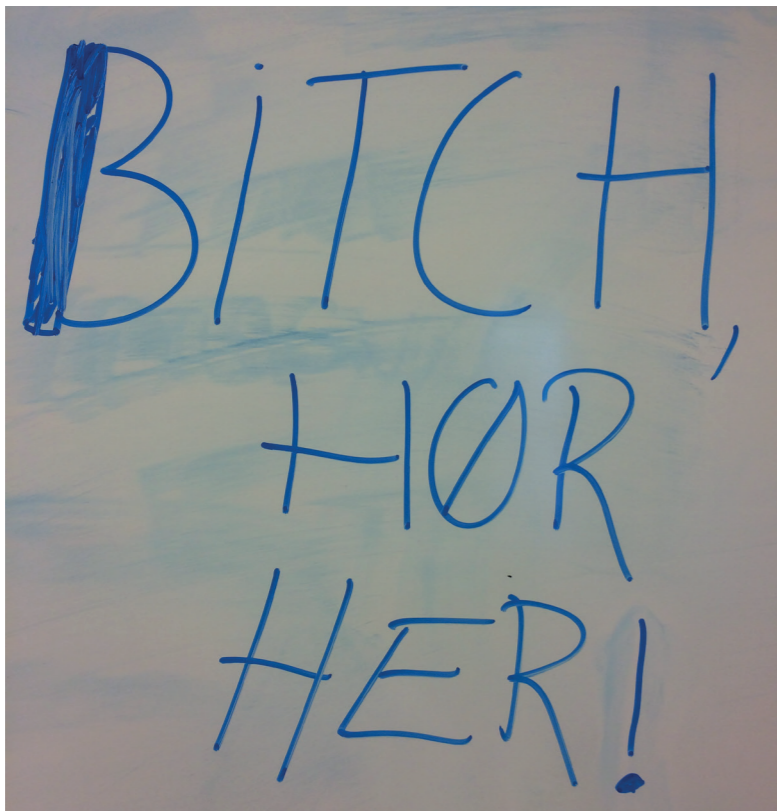
**Jakob / Kull 39 / Skytten**

Lama. Kom til Norge på 90-tallet, utpreget flokkdyr og spytter i truende situasjoner.

**Elisa / Kull 39 / Vannmannen**

Elefant. Fordi eg er planteetar og har god hukommelse av og til. Og så klinger jo Elisa Elefant bra.





Tekst: Jakob Prydz

Advarsel: Subjektivitet og krenkelses forekommer.

Kanskje er det jeg som sitter vendt innover mot huleveggen i Platons liknelse. Men slik jeg ser det må vi riste hardt i enkelte emnekoordinatorer og programråd. Dessuten må jeg få utløp for min agg., skrijving er terapi, katarsis osv.

I går gjennomførte Kull 39 Halv.psychol. Shout-out til Kull 40, vi håper det blir en tradisjon. Dette faktum har relevans fordi jeg (1) opplever økt kreativitet dagen derpå, og (2) har tid til å skrive fordi jeg er doskålens gissel i evigheter. Brunauge jobber, ikke kjeften – dermed kan jeg multitaske. Og mens jeg leverer kabler i hytt og vær, samt enkelte enheter i friere format, tenker jeg tilbake på onsdagens forelesning i samfunnspsykologi. Når sant skal sies ble timen overraskende interessant. Klassen inviterte foreleser til grillfest fordi han slang dritt om psykologien og helsevesenet basert på egne opplevelser. Forelesningen gikk fra mono- til dialog, og grillfesten konvergente til sunn debatt. Og det var egentlig friskt.

Kritikken min skal være krystallklar. Læreren var John Arne Krise-pedagogisk, faglig diffus og teknisk svakere enn fuglene til Biegler. Mannen brukte

overhead. Hvor mange overheadark viste han oss på 90 effektive skoleminutter? To. Tematikken var, synes jeg, interessant, og derfor er det sørgelig å oppleve at vi mistet mye i leveransen. I diskusjon om behovet for diagnoser i psykologarbeid kom følgende sitat som et argument i mot: "Jeg er opptatt av individets psykologi." Sitatet manglet en utbrodering, og det konkluderes deretter: Svadageneratoren er utklasset.

Ønskelisten ser slik ut:

Jeg ønsker meg undervisning som i hovedsak er faglig fundert. Spicy anekdoter inspirerer og hjelper hukommelsen med teoretiske ta-med-hjem-beskjeder.

Jeg ønsker meg dyktige fagfolk i forelesning. Det vil si erfarne, intelligente og sosialt adekvate mennesker. De som kjenner foreleseren i helsepsykologi erkjenner viktigheten av de to sistnevnte. Det går også an å forvente at professorer kler seg ordentlig. Mer liberal er jeg ikke.

Jeg ønsker meg dyktige pedagoger i forelesning. Det vil si gode retorikere, gode teknikere, kreative

folk og aller viktigst: åpne mennesker med tvilen i behold. Tenk at man, på universitetet, skulle føle at kritisk diskusjon var en mangelvare.

*Læreren var John Arne Krise-pedagogisk, faglig diffus og teknisk svakere enn fuglene til Biegler.*

Jeg er naiv, men ikke nok til å tro at ønskelisten går i oppfyllelse. Det presiseres: Institutt for psykologi må ha en ønskeliste å etterstrebe. Å betale dyktige gjesteforelesere lønner seg økonomisk kun

på samfunnsnivå. Derfor må moral og samfunnsansvar være drivkraften bak kvalitet i forelesningsrommet. Vi skal alltid trenge psykologer som har fedme i faglighet.

Dette er ikke (bare) et tiggerbrev for å bedre mine siste tre år på studiet, jeg har hørt mye bra om dem. Dette er også en beskjed til alle studenter om at referansegruppene må brukes. Og referansestudentene må ta ansvar for å kontrollere at rapporten faktisk har implikasjoner for neste års undervisning og det yngre kullet.

Jeg må spørre – hva gjør de undervisningsansvarlige på instituttet for å fortjene lønnen sin? Hvor er kontrollorganet som skulle sittet på bakerste rad og tatt temperaturen på timene? Noen av forelesningene er pokker ta obligatoriske, istedenfor gode. Feige kuer.

Avslutningsvis siteres en ikke navngitt favoritt, med pseudonymet The St\*g.

*Jeg tar ikke opprop i mine timer. Det er min jobb å gjøre dem så interessante at dere dukker opp. Dukker dere ikke opp er det jeg som gjør noe feil.*

S



## Studentenes bekjennelser

Sommeren er over og et nytt semester har begynt. Det betyr blant annet fadderuke, der mange aktiviteter involverer alkohol. Som student møter man kanskje oftere problemstillinger knyttet til rus enn mange andre gjør, både i form av alkohol og andre rusmidler, men det er ikke alltid så enkelt å snakke om. Vi i Synapsen setter derfor stor pris på at så mange modige studenter har sendt inn anonyme bekjennelser til oss, både humoristiske og mer alvorlige. Kanskje blir det du som sender inn til neste nummer?

I sommer ble jeg så fyllesyk på familieferie i Syden at mamma (!) måtte kjøpe paracet i stikkpilleform til meg, fordi jeg kastet opp vanlige tabletter. Klarte heldigvis å sette de inn selv, så vidt. Mitt stolteste øyeblikk som datter og storesøster.

Dersom man ikke vil drikke, blir man ganske utenfor i fadderperioden, og ellers. Jeg sliter med å bli del av det sosiale miljøet på studiet.



Noen ganger blir jeg oppriktig bekymret for at jeg har et alkoholproblem, men at studenttilværelsen skjuler det. Mitt konsum, både i hyppighet og mengde hver gang, hadde aldri blitt akseptert som normalt i et voksent menneskes liv, men som student er det bare et tegn på at man er sosial, morsom og livlig. Og jeg digger det jo; man kan si hva man vil om at "man kan ha det like moro uten alkohol", men på en skikkelig fest er jeg helt overbevist om at de som er fulle har det morsomst. Og får de beste historiene etterpå. Men hva hvis jeg møter voksenlivet, med jobb og familie og hele pakka, og kjenner på abstinenser, et ønske om å drikke oftere eller mer, eller verst av alt at jeg faktisk kommer til å drikke for ofte og for mye?



Jeg synes det er så mange på psykologi som synes det er greit å eksperimentere med ulovlige rusmidler, som hasj, LSD, sopp og MDMA. Jeg later som jeg synes det er chill, men egentlig synes jeg det er teit, barnslig og uansvarlig å holde på med det.



Jeg har lyst til å røyke weed, men tør ikke fordi jeg er redd for å bli psykotisk.



En gang var jeg på et nash hvor noen dreiv og sniffet kokain på et av rommene. Jeg har alltid sagt til meg selv at dersom det foregår noe slikt et sted hvor jeg er skal jeg umiddelbart dra hjem. Istedenfor ble jeg med og stappa likeså godt 50\$ seddelen de hadde brukt til å sniffe med i lomma og kjøpte meg junkfood for pengene dagen derpå!



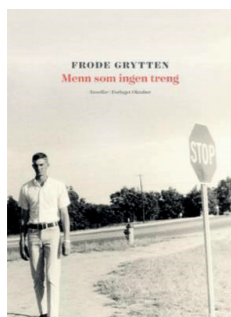
Hadde en venn fra Australia som var veldig langt nede, brukte mye smertestillende og sleit mye generelt med rus. En kveld ga han beskjed om at han skulle ta livet sitt ved overdose, men jeg klarte å stoppe han før det skjedde. Vi to ble enige om å holde daglig kontakt og å hjelpe hverandre med hvert vårt problem (jeg har dermatilomani). Så langt har dette gått veldig bra og min venn har vært clean i flere uker. Elsker deg, M!



## Synapsen gir deg skjønnlitteratur

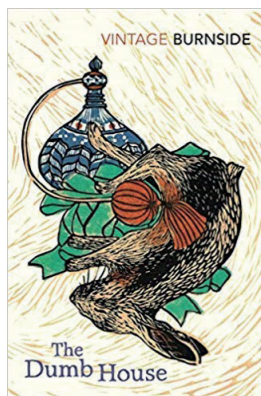
Tekst: Linnea Marie Dramdal Borg

Det er endelig høst og det er tid for å lese noe som ikke er sosialpsykologiske forskningsartikler. Her er et par anbefalinger for de som har lyst til å lese skjønnlitteratur, men som ikke klarer å legge psykologien helt fra seg.



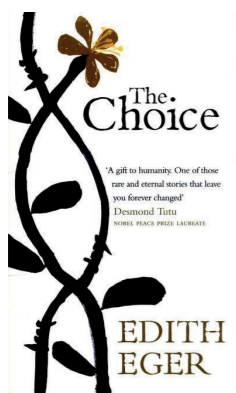
### Menn som ingen treng – Frode Grytten

Velkomponert novellesamling om en mannsrolle i endring. Det er en god introduksjon til sjangeren og den fortjener å leses. Med unntak av passasjen hvor det fremkommer at det på nynorsk er akseptabelt å skrive ”romsørvis”. Det er det ikke.



### The Dumb House – John Burnside

Syntes du det kognitive grunnlaget for språkutvikling er spennende? Har du noen gang lurt på hva som skjer hvis man finner en som er antisosial nok til å ta en slik undersøkelse i egne hender? Da er denne boken noe for deg. Formen og stilen er gjennomgående kjølig, og det er en underliggende ubehagelig stemning som omslutter det meste historien berører. Boken er kanskje noe utenom det vanlige, men den presenterer et spennende premiss, og stilen er gjennomført.



### The Choice – Edith Eger

Edith Eger ble reddet ut av en konsentrasjonsleir få øyeblikk før kroppen hennes gav fullstendig opp, og brukte sin egen psykolog-udannelse til å finne tilbake til livet. Boken følger Egers liv, fra krigens begynnelse til fangenskap med danseoppvisninger for Josef Mengele, til etterkrigstidens etterfølgelse og enda videre til utdanning, overlevelse og forsøk på forsoning. Hun forteller også hva hun møter i praksis, og om oppblomstringen av ulike terapiretninger i USA på 1970-tallet. Fortellingene fra fortiden er enkelt presentert, men svært gripende, og selv om boken ikke er kognitivt orientert er det en viktig historie om mennesket og dets evne til overlevelse.

S

## Snipp, S N P, snute

Tekst: Elisa Bruvik Sætre

*Endeleg er dagen her. Dagen du har venta så lenge på. Alt er tima og tilrettelagt. Du passa på å ikkje drikke for mykje på vors. Du har, klok av skade, teke på deg behageleg fottøy. Og du ankom så tidleg at du har fått perfekt plassering i salen. Berre minutt igjen no, så står dei på scena, bandet du har drøymd så lenge om å sjå live. Der! Der kjem dei. Konserten er akkurat så fantastisk som du hadde håpa. Og endeleg kjem introen til ein av deira største slagarar. Då er det berre ein ting å gjere: Lene seg tilbake, nytte og...finne fram mobilen slik at du kan videosnappe denne viktige augneblinken til alle du kjenner!*

For vi veit jo alle at grad av multitasking korrelerer positivt med grad av tilstadevering i no-et. Det er rett og slett svært krevjande å nytte noko dersom du ikkje samstundes fokuserer på noko anna. Opne kva som helst mindfulness-bok, så er det dette du vil finne! Og du har sikkert opplevd det sjølv òg – det er i dei forelesingane du er på Facebook at kunnskapstreet ditt verkeleg slår frukter. Dermed er det berre naturleg at dersom denne konsertaugneblinken verkeleg skal bli fantastisk og minneverdig, må mobilen fram og hjelpe til.

Og som om ikkje dét var nok, så inngår òg eit altruistisk aspekt i videosnappinga. Sharing is caring, som dei seier. Det er jo nærast rørande at du deler ei så viktig stund med 28 av dine næraste vener. Og ikkje berre får dei oppleve

12 magiske sekund av konserten dei ikkje fekk billett til/gadd å gå på. Som ein liten bonus kan dei òg nytte at den halvsure songstemma di overdøyer vokalisten! Ein slik personleg touch kan ein ikkje anna enn å nikke anerkjennande til.

Vidare er det ikkje berre venene dine som nyt godt av videosnappen din. Tenk så kjekt for dei bak deg i salen å få sjå konserten live OG via ein liten skjerm på éin og same gong. Dei som trudde at dei berre betalte for å sjå konserten i eitt format, og så fekk dei jaggju to for éitt! Dette er definisjonen på ein ekstremt god deal. Og den psykedeliske inception-kjensla sit i kroppen lenge etterpå, noko som verkeleg gir ein uforgløyemeleg kveld.

Nei, det er klart at slike magiske augneblinkar må videosnappast. Det er tydeleg at dette er det beste for både konsertgjengarar og deira venekrins. Og slike kollektivt delte minne kan jo ikkje anna enn å bidra til auka fellesskapskjensle hos oss menneske som art, og dermed fred og harmoni i heile verda. Slik sett er videosnapparar på konsert rett og slett utrueleg rause individ som burde heidrast meir i samfunnet. Dei er førebilete som vi alle burde strekke oss etter for å utvikle oss som menneske. Så då gjenstår det berre å seie: Snipp, snap, snute, så var videosnappen for all del ikkje ute.

S







**Bitch, hör hier zu!**

**FX**  
*on the*  
**Beach**  
*Norge*



# Dråpen i Havet



Flyktingleiren Nea Kavala

Tekst: Vilde Nerdal  
Foto: Andrea Koltman

Som en litt for nysgjerrig psykologistudent, fant jeg ut at den beste plassen å arbeide i sommerferien var i en flyktingleir i Hellas. Jeg ante ikke hva jeg dro ned til, og er fremdeles usikker på hva jeg har kommet hjem fra. Men det er utvilsomt noe av det fineste og mest utfordrende jeg har opplevd. Det anbefales ikke bare om du planlegger å bli psykolog, men generelt om du planlegger å være en person i verden. Jeg skal gjøre et kortfattet forsøk på å beskrive opplevelsen.

I fjor sommer reiste en venninne av mamma til Lesbos gjennom "Dråpen i Havet", en norsk organisasjon som arbeider frivillig i flyktingleirer i Hellas. Hun kom tilbake og snakket varmt om opplevelsen. Jeg var umiddelbart interessert, men det tok tid for motet å bygge seg opp. Til slutt meldte jeg meg opp, og fikk beskjed om at Nea Kavala, en leir helt nord i Hellas, trengte frivillige. Flybilletten Oslo – Thessaloniki (Hellas) var overraskende rimelig, kanskje har det en sammenheng med at

norske nyheter fremstiller Hellas som en eneste stor, ukontrollerbar skogbrann. I Thessaloniki blir jeg hentet av Molly, en flott dame som fungerer som koordinator for det frivillige arbeidet. Hun kjører meg til hostellet jeg skal bo på, hvor jeg deler rom med en 60 år gammel tysk dame som i fullt alvor refererer til å bruke google som "checking the world wide web". Det viser seg å være utrolig godt å ha andre frivillige å dele opplevelser og tanker med underveis i oppholdet.

Jeg ankommer leiren med ganske lave forventninger, og kjenner at kroppen rett og slett ikke skjønner hvordan den skal forberede seg. På avstand ser det ut som et gigantisk lager-område med masse containere. De om lag 800 flyktingene, eller beboerne, som lever i Nea Kavala er både fra Midtøsten og Afrika. Altså er det et bredt spekter av språk, kulturer og nasjonaliteter innenfor samme gjerder. Kommunikasjonen kan derfor bli svært begrenset, men heldigvis snakker mange litt

engelsk. De har bodd i leiren alt fra 2 uker til 2 år. De basale behov dekkes av overordnede instanser og den greske regjeringen. Dråpen i Havet dekker ikke det som anses som livsnødvendige behov, men det kommer an på hvordan man definerer et liv. Selv om beboerne mottar mat og tak over hodet fra andre instanser, sier det seg selv at mangelen på arbeid, aktivitet og funksjon gjør noe med livskvaliteten. Dråpen i Havet tilbyr derfor litt mer "hverdagslige" aktiviteter og gjøremål, som hjelp til klesvask, lek og volleyball, sosiale samlinger og varer som supplerer den maten de får fra regjeringen (som ikke er særlig mye eller særlig variert).

Jeg har mine første vakter i den lille butikken "Drop Shop". Beboerne er utrolig hyggelige, selv om man kan se at de er slitne og litt apatiske. Jeg blir også kjent med andre frivillige som arbeider for Dråpen i Havet. De er på min alder, og det blir fort god og uformell stemning. Enkelte av dem snakker til

og med arabisk, og de arbeider som tolker. Det er pruting på shorts, vitser og tulling; ekstremt hverdagslig og "normal" menneskelig oppførsel. Tidvis glemmer man hvor man er.

*"Jeg aner ikke hva de har sett før de kom hit, men jeg vet at det var ille nok til å flykte fra"*

Neste dag arbeider jeg på samme plass. Jeg får høre at en av de frivillige har blitt syke, og måtte hentes med ambulanse på grunn av overoppheting. Det tar et par sekunder før jeg kobler; enkelte av kollegaene mine som jobber frivillig, bor også i leiren. De er altså på flukt. Jeg føler meg først helt idiot som ikke har forstått dette før, men på mange måter symboliserer det hvor sammensatt opplevelsen i flyktingleiren skulle vise seg å





“The Drop Shop”. Her kan beboerne kjøpe klær, mat og andre nødvendige produkter. De betaler med “dråper”, en form for fiktiv valuta utviklet for å fremme følelsen av et normalt hverdagsliv i leiren

#### Fakta

Startet av Trude Jacobsen i 2015, på Lesbos i Hellas

Har i dag ca 5000 frivillige hjelpearbeidere, fordelt på fastlandet i Hellas, flere greske øyer, i Tyrkia, og i Makedonia

Formålet er å gi umiddelbar og direkte bistand til mennesker på flukt. Dette gjøres blant annet ved å distribuere mat, klær og hygieneartikler, og å arrangere aktiviteter og undervisning. Hovedfokuset er å hjelpe barn og deres mødre.

Krav til å jobbe som frivillig er at du har fylt 25 år, og at du binder deg til å jobbe i minimum 10 dager. Personer mellom 23 og 25 år kan også søke, men må da ha en relevant bakgrunn for arbeidet, og må gjennom et intervju.

Er du interessert i å jobbe som frivillig eller bidra økonomisk, gå inn på <https://www.drapenihavet.no/>

H – Handlekraftige  
A – Ansvarsfulle  
V – Verdiskapende  
E – Empatiske  
T – Tydelige

Som sagt er det noe av det mest sammensatte jeg har opplevd: av glede og sorg, hverdag og krise, normalt og ekstremt. Å arbeide her over lengre tid vil kreve at man finner en måte å fokusere på det fine, selv om man gradvis får større forståelse av hvor håpløst det også er. På den ene siden er det veldig vondt å se hvordan beboerne har mistet både frihet og verdighet. Samtidig viser de deg hvor modig, viljesterkt og tålmodig mennesket kan være, også i ekstreme situasjoner. En flyktningleir er ikke bare en leir for flyktninger, det er et symbol på de områdene menneskets selvinnsikt har kommet til kort. Og selvfølgelig spør jeg meg selv mer enn én gang hva jeg egentlig bidrar med; hvilken forskjell gjør egentlig ett menneske, én frivillig? Å endre noe i en større sammenheng vil innebære en endring på systemnivå. Men kanskje vil det kunne starte i det små, nettopp ved å øke forståelsen av seg selv. Som frivillig er det ikke bare kontrastfylt å reise mellom to verdener, også tilværelsen innad i leiren er svært sammensatt. Disse brytningene gjør at man ser sine styrker og sine grenser, i ny kontekst og nytt lys. Jeg har ikke oversikt over hvor mange ganger jeg har møtt trynet mitt i døra nå. Man må nok ikke nødvendigvis reise til ekstreme tilværelser for å endre noe eller lære om seg selv. Også vårt studie gir innsikt i menneskets styrker og forbedringspotensial. Så når de større spørsmålene melder seg, kan det nytte å tenke at det kanskje ikke er hele verden man skal forandre; man kan starte med seg selv. S

bli. For selv om det fort blir god stemning og man føler seg som likemenn, er interaksjonen vår bare et tverrsnitt av tilværelsen deres. Mange av dem bor i containere. Det er vel ikke noe spesielt mer passende måte å navngi det på. Det ser ut som en container fra utsiden, og har om lag samme størrelse. Inne er det et stort rom med kokeplass, plass til å sitte, og plass til å sove. Heldigvis er det aircondition. De mindre heldige bor i store telt. Her er det ikke aircondition, mye støy, og dessuten insekter og fare for slanger. Brorparten av ambulansene jeg har sett ankommet, har hentet folk som er utslått av utmattelse og overopphetning. Mange har snudd døgnet, slik at man er våken om natten og forsøker å sove når solen er høyest og det er mest uutholdelig ute i campen. Psykologen her sier hun møter mest PTSD, depresjon og et bredt spekter angstproblematikk. Jeg aner ikke hva de har sett før de kom hit, men jeg vet at det var ille nok til å flykte fra.



Lek og moro i leiren. Kvelden er den beste tiden for fysisk aktivitet, om dagen steker sola for intenst



Barna leker seg med klistremerker og masker



# HVA SKJER?

## Tirsdagsquiz på Edgar Kafé

kl.19:00-21:30, hver tirsdag

Bli med på triviell kappestrid og måling av intellektuell kapasitet!

## 18. oktober – «Hvorfor det? Med Steinar Sagen og Trond-Viggo Torgersen»

20:30-22:30 på Studentersamfundet (190,- / 260,-)

Hvor blir det hvite i snøen av når den smelter? Hvorfor damper det fra munnen når du puster og det er kaldt, men ikke fra rumpa når du promoter? Og selvfølgelig: Hva er meningen med livet? Ta deg turen for å få svar på mer eller mindre nyttig fakta!

## 23. oktober – «NTNU kveld: Hva kan erstatte plast?»

kl. 19:00-21:00 på Dokkhuset Scene

I regi av NTNU er det duket for en lærerik kveld hvor det fokuseres på hva som kan gjøres med plastproblematikken og hva slags løsninger som finnes.

## 26. Oktober - Barnefaglig Sakkyndighet med Kathrine S. Lorentz

kl. 12:15-14:00 på auditorium D5

Kathrine er psykologspesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi og spesialist i klinisk samfunnspsykologi. Fredag 26. oktober kommer hun for å snakke om sitt arbeid som barnefaglig sakkyndig!

## 26. oktober – «Incels – Marginaliserte menn med Stuvøy, Kennair og Fjelltun»

kl. 19:00-21:00, Kulturtorget, Trondheim folkebibliotek, Litteraturhuset i Trondheim inviterer til samtale om marginaliserte menn og såkalte incels. Ved hjelp av et eminent panel vil temaet bli belyst og spørsmål besvart.

## 12. og 19. oktober - Hvordan kan EEG brukes som diagnostisk verktøy?

12-14 i labben til Stig

Hver fredag hele oktober arrangerer Fagkomiteen spennende foredrag og workshops! Sammen med Stig Hollup ønsker fagkomiteen å invitere til en praktisk demonstrasjon av hvordan EEG kan brukes som et diagnostisk verktøy. Her vil det bli mulighet til å stille mange spørsmål og ha gode diskusjoner rundt den kliniske nytten av EEG!

## 3. november – Den store KINODAGEN

Trondheim Kino

Ta velfortjent fri fra lesingen, med ½ pris på all kino! Billettsalg starter 24. oktober, 21:29.

## 5. November - Fagkom. med workshop om E-terapi

kl.14:15-16:00 i auditorium D10

Vi har en spennende tid i møte. Selv om Norge har vært den tregeste i Norden med å ta i bruk E-terapi, har det skjedd mye det siste året. Er du oppdatert på E-terapi? Hvis nei, kom og lær. Hvis ja, kom og still vanskelige spørsmål!

## 9. november – «Pernille Sørensen – kultur»

kl. 19:00/21:30 i Olavshallen

Pernille Sørensen presenterer kultur i alle former og varianter, og navigerer oss gjennom livets kulturelle labyrint.

## Kampene til Lokomotiv Pavlov i oktober

Søndag 7.oktober

Søndag 14. oktober

Torsdag 18. oktober

Søndag 21. oktober

Torsdag 25. oktober

Søndag 28. oktober



# Språkspalta

Tekst: Trine Smedbøl

Tidligere språkspalter har vært innom fenomenet “si feil lenge nok, og regelen endrer seg”. Med tanke på hvor ofte ovenfor og overfor brukes feil, overrasker det meg ikke om disse to ordene snart lider samme skjebne. Hvis foreleserne på NTNU hadde vært målestokken på om denne grammatiske reglen skulle fjernes, hadde vi nok snart stått ovenfor en språklig utfordring. Pun intended.

Implikasjonene av å forveksle disse to ordene er for det meste bare lett irritasjon, både for de som legger merke til det og for de du konstant kommenterer det til (har jeg hørt). Men i noen situasjoner kan det skape ordentlige misforståelser. Se for deg at du skal på besøk til ditt nyeste crush for første gang, og får beskjed om at “jeg bor i samme blokk som Per, rett ovenfor hans leilighet”. Da går du selvfølgelig til leiligheten en etasje opp fra Per. Hvis crushet ditt egentlig mente at hen bor *overfor* Per, altså inngangsdøra midt i mot Per sin, er faren overhengende for at daten ikke vil starte spesielt bra.

*Ovenfor* betyr altså høyere oppe, *overfor* betyr vis-à-vis. Det heter også å stå *overfor* et problem og å være ydmyk *overfor* noen. Min huskeregel er at om du får et tegn fra *oven*, kommer det fra et sted høyere oppe enn deg, og hvis du går *over* gata havner du vis-à-vis der du stod. Du kan selvfølgelig forvirre deg selv med å blande inn at hvis du går *over* en bro går du *ovenfor* elva, men det trenger vi ikke å tenke på nå. Litt pragmatisk må det være lov å være.

Det synes å være spesielt vanskelig å bruke *overfor* når det er snakk om en følelse eller holdning til et annet menneske. En prest uttalte i NRK for noen år siden at han var “ydmyk ovenfor Gud”. Nå vet jeg verken hvor i atmosfæren denne presten befant seg på dette tidspunktet, eller hvor i atmosfæren denne guden eventuelt befinner seg, men jeg har vanskeligheter med å se for meg at dette kan stemme. Etter en særdeles god forelesning overhørte jeg en gang en student si “jeg blir så ydmyk ovenfor så flinke forelesere”. Nå befant vi oss i D10, så i teorien var jo det et grammatisk korrekt utsagn, men jeg tviler på at det var sånn studenten mente det.

## Sverige står overfor et problem



17,5 %

## Sverige står ovenfor et problem





## HOROSKOP

Høsten kan føles dystert og langvarig, og mange av oss kan trenge veiledning for å komme oss gjennom denne vanskelige tiden med vår fysiske og psykiske helse nøye i behold. Psykologer elsker å jobbe evidensbasert, og har alltid store effektstørrelser og bred enighet i fagfeltet i fokus. Derfor har vi valgt å gi våre kjære lesere en veiledning for livet som oppfyller disse strenge kriteriene. Les ditt horoskop her og følg rådene det gir utover høsten. Synopsen garanterer at du da har en spennende høst i vente.

### Væren (Aries) 20. mars - 21. april

Det ligger mange muligheter foran deg, gjør noe som bringer frem gleden og humoren. Det er viktig at du er oppmerksom på ting i tiden fremover. Unngå for all del gluten, som vil bringe skade på deg og dine nærmeste. Vær forsiktig med spontane handlinger i partallsuker.



### Vannmannen (Aquarius) 21. januar - 18. februar

Tiden fremover vil du kjenne på en frihetsfølelse, enten på abstrakt eller konkret plan. Men husk at mennesker trenger grenser. Dihydrogenoksid er noe du vil benytte deg av på én eller flere måter i denne perioden. Den 2. november kl. 13.44 vil ditt livs kjærlighet befinne seg i samme rom som deg.



### Løven (Leo) 23. juli - 23. august

Relasjoner vil bli viktig for deg i tiden fremover. Bruk tid på dine nærmeste, dette vil gi energi du senere kan høste. Høsten kommer også til å by på mange forkjølelser, så kjøp inn te, sitron og ingefær. Det kan hende du bør revurdere ditt nyeste innkjøp, samt din væremåte.



### Steinbukken (Capricorn) 22. desember - 20. januar

Du befinner deg i en flytsone på en eller flere arenaer i ditt liv. Ikke la noen hindre deg i nå målene dine. Du kan få behov for å revurdere dine treningsvaner. Du bør ringe 815 49 300 når du har sett fem episoder på rad av den nye favorittserien. Du vil bli belønnet for å alltid ta telefonen denne perioden, selv om det er ukjente nummer som ringer.



### Jomfruen (Virgo) 24. august - 22. september

Du vil gå inn i en økonomisk møtbakke denne høsten. Pasta og havregryn vil spille en sentral rolle i livet ditt. Du kan møte din sjelvenn på O'learys 17. oktober. Men trå varsomt i møte med ukjente. Noen kan ha uheldige hensikter.



### Vekten (Libra) 23. september - 23. oktober

Du er i en overgangsfase, og vil møte nye utfordringer som du etter en stressende periode vil komme styrket ut av. Økonomien din får en opptur når du finner en hundring på gata utenfor Samfundet som du stikker i lomma i stedet for å gi den tilbake til den gamle dama som mistet den.



### Tvillingene (Gemini) 22. mai - 21. juni

Høsten er utrygg for deg, du er forvirret og lurer på hvor du havner. Du finner mestring i usikkerheten ved å isolere deg og se på Netflix. Når du sletter Netflix, vil YouTube finne deg. Unngå å eksperimentere med rusmidler denne høsten. I januar starter du med blanke ark. Unngå for all del en relasjon med fisker.



### Krepsen (Cancer) 22. juni - 22. juli

Natur og uteliv (i sine mange former) vil spille en viktig rolle for deg denne høsten. Det er blant trærne og fuglene du vil finne deg selv. Du vil få en merkelig craving på sylteagurk, men hva dette skyldes er uvisst... Landet India vil bli vitalt for deg i denne perioden, så glem ikke å se etter tegn. De vil være der!



### Skytten (Sagittarius) 23. november - 21. desember

Ærlighet vil være sentralt for deg i høsten som kommer. Du må tørre å slippe deg løs blant dine nærmeste, det være seg om hemmeligheter eller tarmgass. Enkelte venner vil gi deg tillit og formidabelt ansvar, ta fatt med begge hender. Likevel må du etterspreke stjernestatus på din egen scene, som er livet. Husk å mosjonere omtrent 30 minutter daglig, lett andpusten intensitet.

### Tyren (Taurus) 21. april - 21. mai

I karriere og studier kan høsten lett bli stressende for deg; pass på at du ikke tar på deg for mye og sett av tid til avslapning. Personen som kommer løpende for å hjelpe deg når du mister bøkene dine utenfor D15 vil bli en viktig venn i tiden fremover. Noen vil spontant invitere deg til et kinesisk måltid, men det er viktig at du unngår impulsive handlinger.



### Fiskene (Pisces) 19. februar - 20. mars

Du vil finne det vakre, og positive i noe ellers dystert, slik noen evner å kose seg i den mørke og kalde høsten. Denne eksamensperioden er ALT pensum, viktig, så ikke hopp over noe. Et skjerf du trodde du hadde mistet vil dukke opp innerst i bøden. Kjærligheten trekker deg mot tvillingene eller vekten.



### Skorpionen (Scorpio) 24. oktober - 22. november

Dagene blir mørkere og du går inn i ditt rette element, men ikke trekk deg bort fra sivilisasjonen. Du vil tvile på stien du følger i livet, men frykt ikke; det er ikke for sent å snu! Dersom du utdanner deg innen psykologi passer du til yrker som rørløgger og veterinær. Du vil kjenne en voksende, intens kjærlighet, som kommer i flere former. Nyt dette, men ikke la den gå foran viktige ansvar i fremtiden.





# Hva vil du si til en psykologstudent?

Vi spurte medisinstudenter om de hadde noen tips og triks, spørsmål eller "confessions" til oss kommende psykologer. Her er noen av svarene vi fikk:

Vi trenger psykologer!! Jobbe for å få ned lange ventelister, gjøre noe med køsystemet.

Sjølvsagt om me kjem til å jobbe innanfor same sektor, slår deg meg kor lite eg eigentleg veit om arbeidet til ein psykolog. Dykk snakkar med folk. Ja, det har eg fått med meg. Men korleis og kva snakkar de om? Og eg reknar jo også med at når ein har ein samtale med ein pasient, så er det mykje meir enn berre snakking. Dykk har sannsynlegvis ein strategi for å nå inn til pasienten. Ein strategi, ein metode, ein plan. Hjelpemiddel som eg som medisinstudent kanskje burde vite noko om, men det gjer eg also ikkje. Samtalerterapi, gruppeterapi, individuelterapi, miljøterapi, familierapi. Eg er blank. Så det er noko eg lurar på; Korleis jobbar eigentleg ein psykolog? Kan dykk røpa nokre hemmeligheter? Og til sist kva et ein psykolog til lunsj?

Skulle ønske flere psykologer kunne opplyse om ssri og dens manglende effekt

Dere er så viktige for å kunne hjelpe pasienter med det ikke vi leger ofte har tid, eller spisskompetanse nok til å gjøre. Det psykiske blir altfor ofte dysset ned, og det burde det absolutt ikke. Min største kjepphest når det kommer til dere psykologer er at det burde bli lettere å få hjelp/time/henvisning til dere, og det burde være flere tilbud om gratis hjelp. Jeg vet at det antakelig ligger på et politisk plan, og ikke et ansvar som ligger hos dere, men dersom dere har mulighet ti å hjelpe på dette, er det noe som virkelig trengs!

Jeg synes det er bekymringsverdig at dere ikke ønsker dere ned til St. Olavs hospital sammen med resten av helsefagstudentene. Vi kunne fått veldig mye nærmere relasjon hvis dere hadde studert på samme sted som resten. Dere må også få bli overført til MH-fakultetet.

Trichotillomani og Dermatillomani er veldig vanlige sykdommer som det snakkes alt for lite om, og som alt for få psykologer har god kunnskap om. Jeg ønsker meg at flere kan noe om disse sykdommene.



Ragnarakk

**Ta med denne og få 30% på en valgfri piercing.**

**Gyldig tom. 31/01-19.**

[www.ragnarakk.no](http://www.ragnarakk.no)

**Prinsens gt 4. Trondheim**

**73526249**





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

Takk til

