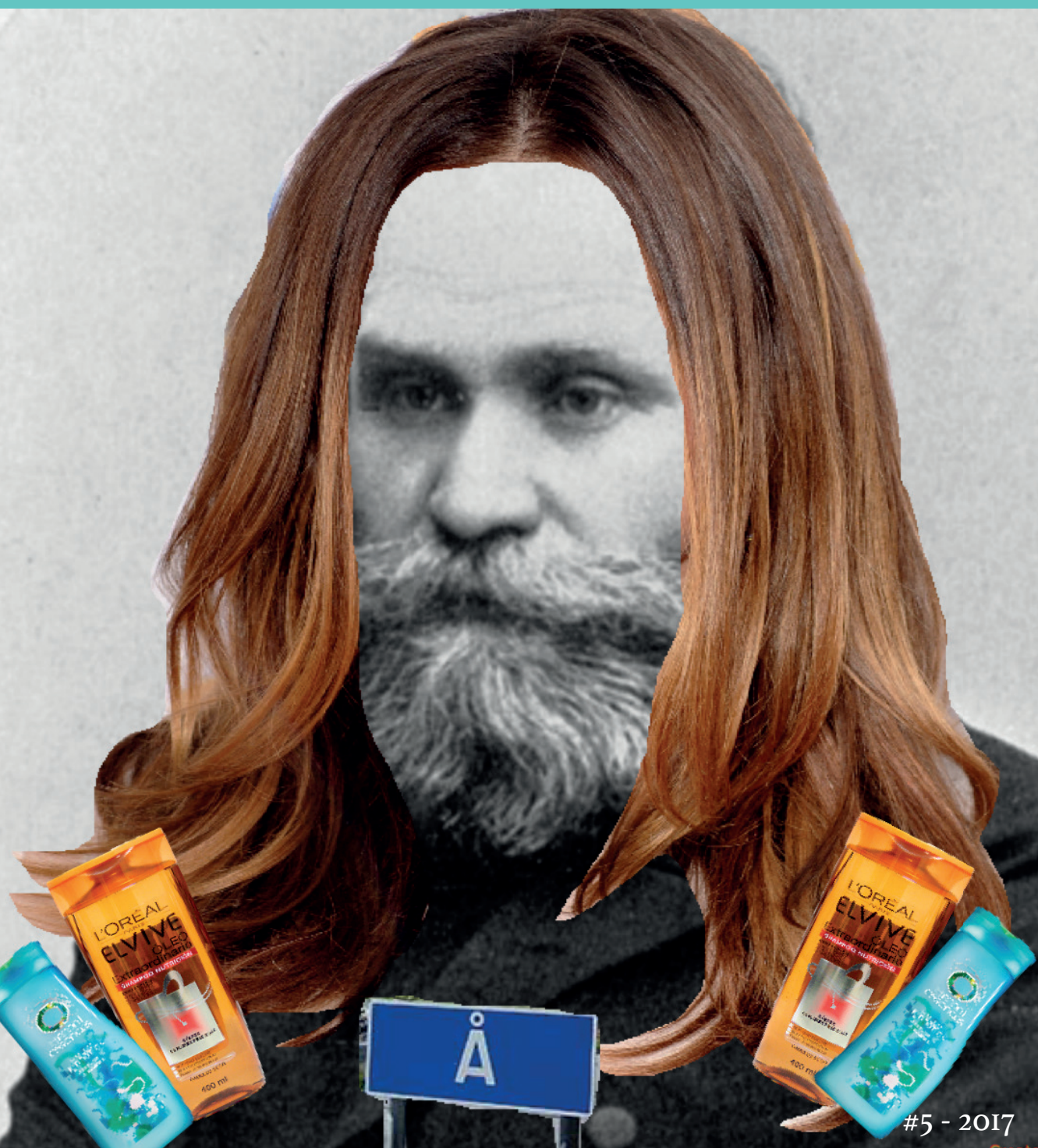


SYNAPSEN



S

Innhold

6

Mange veier til Rom
Intervju med studenter med et
noe utradisjonelt studieløp

16

Mind the mind
Prosjektet som skal bringe
psykologien ut til ungdommen

25

Hva skjer?
En oversikt over alt du bare må
få med deg

12

Fyllefag
For deg som har tatt
psykologifag fra før

24

Språkspalta
Å er 100 år

26

Godt nytt hår
Les om hvordan det gikk da
Elisa sluttet å vaske håret

10

Kjellersjefen forteller
Om vår nye kjeller og
samarbeidet med Omega

18

Intervju: Robert Biegler
Svaret på det vi alle lurte på:
Hva har han i rumpetaska?

Leder

Tekst: Trine Smedbøl

#metoo har i det siste dekket mye av mediebildet. Som fremtidige psykologer er det viktig at vi er klar over omfanget av problemet denne kampanjen underbygger. Det er også verdt å huske på alle de som ikke deler sine historier, kanskje fordi de stadig blir møtt med grunner til hvorfor de ikke skal. Jeg har lagt merke til noen uttalelser, blant annet fra representanter fra vårt eget institutt, som jeg mener bidrar mer til det sistnevnte enn til å løse problemet.

Det har oppstått en debatt rundt begrepsavklaringer av overgrep vs trakassering. Men det er ingen som har påstått at dette er det samme, eller at det nå skal bli juridisk straffbart å ta noen på rumpa eller

catcalle. Poenget er at *ingen* av disse handlingene er ok, og at det er vanvittig mye mer utbredt enn mange har trodd. Fokuset i kampanjen er på at ingen skal trenge å føle seg alene med disse opplevelsene, og at vi skal få et verktøy til å si fra når vi opplever noe som ugreit før det utvikler seg til mer alvorlige overgrep. Jeg har tro på at denne kampanjen kan bidra til dette, men da må vi fortsette å snakke om det som faktisk er problemet, ikke rote oss bort i meta-debatter. Som Aslak Borgersrud sa i debatten på NRK: "Ethvert argument som sier *nei ikke snakk så mye om dette*, det blir bare å pøse på med mer skam".

Et annet fokus i kjølvannet av NRK-debatten har vært

på forskning, statistikk, og anekdoter som grunnlag for videre diskusjon. Jeg er generelt for god forskning og evidens for å støtte opp under en debatt, men et ensrettet fokus på dette i denne sammenheng mener jeg blir helt feil. Saken har blitt kritisert for å ha for "anekdotisk bevisføring", men hva er vel denne saken om ikke det anekdotiske? Denne saken er de enkeltstående historiene som fortelles, og hva de til sammen forteller oss om verden vi lever i. Det er kanskje ubehagelig, men det gjør ikke historiene noe mindre sanne eller viktige bare fordi det ikke kan beskrives og forklares med statistikk og evolusjonsteori. Forskning og tall kan ikke bli en måte å distansere oss fra

det faktiske problemet. Det må komme i tillegg til, ikke som en kritikk av, kampanjen som oppfordrer til å dele disse historiene. Et standardisert spørreskjema hadde aldri klart å fange opp alle de historiene som nå ligger under #metoo.

Det har også blitt populært med motargumenter om politisk korrekthet og "det overkrenka samfunnet". Jeg opplever i stor grad dette som et forsøk på å stilne de som nå snakker om ting det er ubehagelig å høre om. For hvem blir egentlig overkrenka her? På den ene siden har vi de som nå endelig får sine historier hørt, respektert og anerkjent. På den andre siden er de som hisser seg opp over dette, og blir krenka fordi noen an-

dre blir krenka. Med sosiale medier som plattform skal det heldigvis litt mer til for å stilne et hylekor. #metoo kan søkes opp når som helst, og enkeltepisodene som underbygger epidemien av trakassering og overgrep vil ligge der uansett hvor mange som prøver å skifte fokuset over på noe annet.

Hvis du trenger å flytte fokus vekk fra eksamen eller en verden full av #metoo for en liten stund, tror jeg så absolutt du vil klare det med denne utgaven av Synapsen. Det er den siste før jul, så ikke les alt på en gang nå da.

Trine Smedbøl
Redaktør, Synapsen

Synapsen
Tidsskriftet til Psykologsjen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør
Trine Smedbøl
trinesmedbol@gmail.com

Økonomi
Live Bårdsdatter Eidet

Web/PR
Eirin Kjøl Wiig

HR
Jakob Hardersen Prydz

Skrivere
Eirin Kjøl Wiig
Elisa Bruvik Sætre
Linnea Marie Dramdal Borg
Vilde Nerdal
Jakob Hardersen Prydz
Mathias Kirknes
Dagny Aakvaag Glomstad

Trykk
NTNU Grafisk senter
Opplag: 180
Dato: 15.11.2017

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

2. årgang, #5
2017

Styreord

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

Tekst: Ane Nagelhus

Kjære losjen!

Vips er vi på tampen av semesteret og eksamennærmer seg med stormskritt. Generalforsamlingen er avholdt, nytt styre er valgt, og Julegallaen har markert ett av semesterets siste, store begivenheter i Psykolosjen.

I forrige Styreord skrev jeg om det boblende engasjementet vi har sett i Psykolosjen denne høsten. Men hvorfor er dette engasjementet så viktig? I en kampanje fra Studenttinget fikk vi nylig høre at 1 av 10 studenter blir mobbet på studiet sitt. Jeg tror at en åpen og inkluderende linjeforening kan bidra til å redusere disse tallene.

Psykolosjen er til for å skape trivsel og tilhørighet for profesjonsstudentene i psykologi. Vi skal romme alle, og har et felles ansvar for at ingen faller utenfor. Psykolosjen har gjennom mange år utviklet seg til en linjeforening med et bredt spekter av aktiviteter å være med på. Det kan vi være stolte av! Med turgruppe, kor, fotballag, strikkegruppe, fester og fagarrangementer er det noe for alle og enhver. Stort engasjement gjør at vi kan opprettholde og videreutvikle det allsidige tilbudet, og er derfor så viktig. Sammen legger vi til rette for at alle finner noe som passer seg, og



blir kjent med andre profesjonsstudenter. La oss fortsette med det! Samtidig kan vi skape lavere terskel for å delta, slik at enda flere opplever tilhørighet til linjeforeningen og studiet vårt.

I disse dager holder det avtroppende styret sine siste møter, og vi er i gang med å overføre erfaringer til det nyvalgte styret. Har du innspill til noe som kunne vært gjort bedre i år, eller noe som rett og slett har funket bra? Ris og ros tas imot med stor takk, så kan vi sammen sørge for at Psykolosjen er et godt fellesskap å være del av.

Med dette vil jeg takke for at jeg har fått styre Psykolosjens rør i året som har gått. Jeg takker for de fine stundene vi har hatt på Psykolosjens arrangementer. Dessuten vil jeg takke komitémedlemmer for det supre arbeidet dere legger ned, og ikke minst dere i Synapsen for at dere leverer oss nummer på nummer med oppdateringer, humor, og tankevekkere!

Lykke til på eksamen, og god jul!



Mange veier til Rom

De færreste går gjennom livet uten å tvile på sine valg. Når man som student i tillegg befinner seg i en identitetsmessig krisesituasjon, blir det ikke enklere av å ha 30000 studiemuligheter. Mange har prøvd andre linjer før profesjonsstudiet, noen kombinerer studiet med flere utdanninger. Synapsen har intervjuet et utvalg profesjonsstudenter om sine erfaringer med dette.

Tekst: Dagny Aakvaag Glomstad & Vilde Nerdal



Navn: Idunn Aaker
Alder: 24 år
Kull: 40

Hva har du gjort før profesjonsstudiet?

Før profesjonsstudiet var jeg et år på folkehøyskole i Sogndal, friluftslivlinja, og studerte kunst ett år ved Strykejernet kunsthøgskole i Oslo, i tillegg til å utdanne meg til grafisk designer gjennom en toårig fagskoleutdanning på Høyskolen Kristiania her i Trondheim.

Hvordan var overgangen mellom studiene?

Overgangen var brå! Spesielt med tanke på mengden pensum – etter 1. semester måtte jeg skaffe meg nye briller fordi synet hadde endra seg så mye etter all den lesinga!

Hva er de største forskjellene mellom studiene?

Den største kontrasten er nok mengden pensum og intensive eksamensperioder. Da jeg studerte kunst/grafisk design var eksamensperiodene fordelt utover semesteret og

basert på prosjektinnleveringer – vi hadde ingen klassiske ”skoleeksamener.” Pensumlista var heller ikke så definert – det var mer fokus på å øve på praktiske ferdigheter og å lære seg digitale verktøy, ikke nødvendigvis gjennom pensumlitteratur, men heller via video og seminarer.

Hvordan startet interessen din for psykologi?

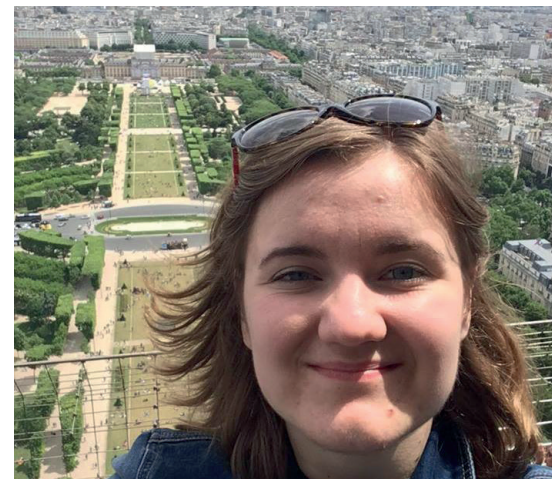
Jeg ble interessert i profesjonsstudiet fordi jeg synes det å være psykolog er en meningsfull og viktig jobb. Det kjennes godt å kunne hjelpe noen! Jeg har alltid likt folk, og har lenge tenkt at psykologi hadde vært spennende å studere! Gjennom flere av de frivillige vervene og jobbene jeg har hatt, har jeg møtt mange slags ulike mennesker med forskjellige mål og utfordringer – og det har inspirert meg skikkelig!

Er din tidligere utdanning del av hverdagen nå?

Tja, kanskje mest indirekte gjennom at jeg legger godt merke til visuelle virkemidler i reklamekampanjer, plakater, etiketter, magasiner etc... Jeg er skikkelig glad i alt som er estetisk vakkert, og kan gjerne kjøpe noe bare fordi estetikken var fin!

Hvordan ønsker du å kombinere profesjonsstudiet med de andre studiene?

Jeg har ikke tenkt så veldig mye på det ennå, men etter praksis i Omsorgsenheten fikk jeg lyst til å jobbe med barn. Det hadde vært skikkelig kult å prøve å kombinere terapi og kunst som å bruke tegning, skulptur, installasjon også videre som en måte å kommunisere og uttrykke seg på i en terapeutisk setting.



Navn: Ragnhild Roaldsnes
Alder: 21 år
Kull: 40

Hva har du gjort før profesjonsstudiet?

Jeg er en av de kjedelige studentene som begynte rett på studiet etter videregående. Jeg visste ikke hva jeg ville gjøre, men var klar på å flytte ut, så jeg søkte på det minst spesifikke realfagslinja innenfor siving: Fysikk og matte. Gikk et år der, før jeg vendte snuten mot psykologi.

Hva fikk deg til å bytte?

Har du møtt mennesker som er superbegeistret for faget de studerer? FysMat er full av dem. Spesielt de som er fysikkinteresserte. Det tok 2 uker før gjengen jeg hang med begynte med matte og fysikk puns (av varierende kvalitet) og jeg møtte flere som beskrev en bestemt formel som «så utrolig vakker og grasjos», «magisk», «fascinerende», osv. For meg var de en remse med forståelige greske bokstaver og tall som kunne brukes til å løse et problem. Jeg misunnte dem entusiasmen de hadde for faget. Så jeg bestemte meg for å vende fokuset innover, og finne «min greie». Jeg skal tross alt jobbe med det resten av livet. Det ble et kronekast mellom kjemi og psykologi, hvor magesfølelsen overvann kronekastet, og jeg endte opp med å sette psykologi profesjon øverst på listen.

Hva er de største forskjellene mellom studiene?

Antall forelesninger hver dag var nok det mest merkbare. På gløs er det vanlig å ha forelesninger sammenhengende fra 8 til 16-ish. Det andre er differansen av innleveringer. Det savner jeg i grunnen litt av her på studiet, siden det gir god øving til eksamen og en god pekepinn på hva som er viktig og hvor terskelen ligger. Det andre var vel faktumet at kjønnsfordelingen er godt forskjellig.

Hvordan startet interessen din for psykologi?

Jeg ble kanskje først interessert i psykologi da jeg las mi første selvhjelpsbok. Jeg har alltid hatt stor interesse for å finne ut av hvordan ting fungerer; om det var mennesker eller fysikk spilte ikke så stor rolle. Jeg leste boken

“Jeg bestemte meg for å vende fokuset innover, og finne «min greie». Jeg skal tross alt jobbe med det resten av livet”

Night School av Richard Wiseman som tar for seg flere studier innen psykologi om søvn. Interessen eskalerte videre når jeg tok et coaching kurs i Oslo noen år tilbake, hvor en britisk nevro-psykolog hadde et foredrag om nevrologi. Det, sammen med ønsket om å hjelpe andre, var nok det som fikk meg til å få ræva ut av «real-fag-sofaen» jeg hadde sittet i så lenge, og søke på profesjon. Jeg liker også at vi har praksis så tidlig i studieløpet, og at du vet hva du går til. På FysMat var det vanskelig å definere hva du kunne jobbe som.

Hvordan ønsker du å kombinere profesjonsstudiet med de andre studiene?

Tror jeg kommer til å vinkle meg mer inn mot biologi og nevrologi i løpet av studiet. Men i bunn og grunn ønsker jeg meg en jobb jeg trives i og hvor jeg får muligheten til å hjelpe. Det blir spennende å se hvor jeg ender opp.



Navn: Anders Hagen Harmund
Alder: 22 år
Kull: 39 (har permisjon)

Hva går du nå og hvilke studier har du gått for?

Jeg har nettopp begynt på førsteåret på medisinstudiet, og tar samtidig noen fag fra fjerde året FysMat. Jeg har permisjon fra psykologstudiet. I tillegg har jeg tatt noen enkeltemner ved UiO.

Hvordan startet interessen din for psykologi?

En lærer jeg hadde på VGS anbefalte meg bøkene til Finn Skårderud. Å lese Uro var en skjellsettende opplevelse, men jeg tror ikke det der og da virka realistisk å faktisk studere psykologi. Jeg brant veldig for matematikk og realfag, så jeg valgte det. Men ærlig talt kjeda jeg meg litt, og det følte lite meningsfullt. Om våren tok jeg noen introemner i psykologi, og selv om det var langt unna Skårderud var det jo gøy.

Hvilke tanker har du om å bytte mellom studier?

Det er jo bare å prøve ut ulike roller og fagretninger og se hva det gir deg. Rent praktisk er det veldig enkelt å søke i samordna opptak. Er du usikker, kan du søke permisjon fra det gamle studiet. Jeg vet at en del ikke setter pris på at man bytter mellom studier, men da tenker jeg man har misforstått universitetet litt. Det samfunnsøkonomiske er kanskje viktig, men universitetet er ingen fabrikk.

Hva er de største forskjellene mellom studiene?

Det er litt fristende å sortere de etter "naturvitenskapelighet": matematikk > fysikk > medisin > psykologi. Det er kanskje litt tabloid, men medisin og psykologi bruker jo stort sett $p < 0.05$, men partikkelfysikk bruker helst $p < 0.000003$. Det er altså ganske store forskjeller i hvor sikkert man kan si at man vetter. Jeg opplever psykologi som et veldig splittet fagfelt uten etablerte grand theories, men den kan gi deg helt andre svar på hva det betyr å være i verden enn det fysikken kan gi. Medisin er kanskje en mellomting. Det psykososiale har mye større plass enn jeg trodde på forhånd. Det er et veldig gjennomført studium, med mye godt organisert gruppearbeid med tett og god veiledning. For å parafasere en pensumtekst, så er det psykososiale alltid sosialt og biografisk, og å lete etter korrelater har ofte begrenset verdi fordi faktorene bare fungerer som de gjør i konteksten av det enkelte liv. Sånn er det ikke med elektroner.

Hvordan ønsker du å kombinere profesjonsstudiet med de andre studiene?

Jeg tar ett semester av gangen, og vil prøve litt ulike retninger. Medisin vil kanskje prioriteres nå fordi det er så nytt og spennende. Jeg håper å forvalte kunnskapen på en god måte, til det beste for de som søker hjelp, men også samfunnet forøvrig.

Hvilke interesser har du ved siden av studiet?

Mye forskjellig! Kirkemusikk. Kjønn- og seksualitetsstudier, gjerne i retning queer theory. Politikk, helst metapolitikk og hvordan vi snakker om, forstår og fordeler makt i ord og praksis. Jeg er for tiden småforelsket i Gro Dahles vidunderlige lyrikk. Slektsforskning fascinerer meg også. Det er noe eget med å lese gamle kirkebøker med møysommelig nedskrevne navn på folk som har levd med glede og sorger, men som nå bare er et navn. Jeg er også interessert i juss, og skummer over lovdata noen ganger i uken, det er så fascinerende å få et innblikk i hva som skjer i Norge og hvordan rettsvesenet reagerer på det.



Navn: Joakim Syrstad
Alder: 19 år
Kull: 41

Hva har du gjort før profesjonsstudiet?

Jeg startet på studiet nå rett etter vgs. Parallelt med skolen har jeg drevet mye med film. Den første filmen jeg laget hadde ekstremt mye dialog og var noe pretensjøs, tittelen "Syndefallet" indikerer jo det greit. Litt senere deltok jeg i en kortfilmkonkurranse. Da laget jeg en film helt uten dialog. Jeg ble veldig fornøyd, men jeg endte opp med å ikke vinne. Heldigvis hadde jeg en norsk lærer som så interessen min og han introduserte meg for mer kunstnerisk film.

Hvordan startet interessen din for psykologi?

Tanken om å studere psykologi kom på slutten av videregående. Jeg gjorde det bra på skolen, og hadde et ønske om å utnytte det. Samtidig vurderte jeg også å studere filmproduksjon, men kom frem til at det er noe som kan læres på egenhånd. Jeg synes ofte det er vanskeligere å finne ut av hva jeg skal lage film om, og da kan psykologi kan være et spennende utgangspunkt. Psykologi er jo studie av mennesker og atferd, og det er mennesker jeg ønsker å lage film om.

Hvordan er det å kombinere psykologistudier med filmjobbing?

Det er godt å ha noe som er mitt eget ved siden av studiet. Film for meg er først og fremst

lystbetont. Det har det hjulpet meg med å pushe meg sosialt. Skal du lage film, er du avhengig av at folk stiller opp. Mange av de som har hjulpet meg på de tidligere prosjektene mine, har jeg senere blitt god venn med. Så uansett om filmskapingen min skulle ta meg noen steder eller ikke, så har det gitt mange gode minner.

Hvilken relevans kan psykologifaget ha når du jobber med film?

Det kan være relevant på flere plan. Som regissør vil du alltid måtte forholde deg til folk, og det kan dermed være nyttig å vite hvordan man forholder seg til ulike typer. På sett er man mediatoren som skal styre alle medvirkende, og kanskje takle store personligheter og egoister. Da er god kommunikasjon sentralt. Det er også nyttig for å få frem budskapet med filmen.

“Den første filmen jeg laget hadde ekstremt mye dialog og var noe pretensjøs, tittelen “Syndefallet” indikerer jo det greit”

På hvilken måte vil utdanningen påvirke hvilke filmer du lager?

Jeg håper det vil gi meg en forutsetning for å lage gode, sammensatte karakterer. I dagens mainstream film er karakterene ofte klisjefylte og arketyper, jeg savner dimensjonalitet. Jeg gleder meg særlig til å ha personlighetspsykologi. Så langt har jeg også fått en god følelse på at psykolog er noe jeg kunne trivdes med å jobbe som. Det er dermed ikke utelukkende for å bli en bedre filmskaper at jeg studerer psykologi.

Har du for øyeblikket noen filmprosjekter?

Jeg jobber med en kortfilm som heter «Alene, sammen», der alle involverte er fra psykologistudiet. Halve filmen er fullført, og håpet er at den kan bli ferdigstilt før eksamensperioden begynner for fullt. Filmen utforsker hva som skjer i parforholdet i forkant av og etter et brudd.

“Alene, sammen” og Joakims tidligere filmer kan sees på YouTube-kanalen BMFkortfilm. S



Ny bar og nytt inngangsparti skal ferdigstilles før kjelleren åpnes.

Kjelleren er snart tilbake

Tekst: Elisabeth Carlsson

Bilder: Elisabeth Carlsson, Ane Nagelhus. **Illustrasjon:** Mathias Kirknes

Etter en pause i kjellerdriften grunnet brann-sikkerhet er kjelleren endelig tilbake, og denne gang med nye samarbeidspartnere, nemlig OMEGA!

Mange av dere vet nok hva kjellerne er, men for dere som er nye eller ikke har hørt så mye om dem kommer det her et kort sammendrag. Kjellerne er sosiale møteplasser på Moholt som Psykosjen og andre linjeforeninger leier av SiT. Akkurat nå er de under oppussing, men hvis alt går etter planen skal de være klare våren 2018.



Elisabeth er losjens kjellersjef. stå for oppstart og drift.

I september ble det tatt opp en ny kjellerkomité, bestående av seks ivrige studenter. Vi har allerede startet arbeidet, og sammen med OMEGAs kjellerstyre er det vi som fremover skal

for kybernetikk og elsys) og vi har da også fått en ny adresse; Herman Krags vei 5. Dette samarbeidet er allerede godt i gang, og det ble nylig sendt inn søknadspapirer til Brønnøysundregisteret for å bli en ideell organisasjon, atskilt fra linjeforeningens drift. Alt begynner tidlig slik at vi blant annet skal kunne søke skjenkebevilling og få alt på plass før vi åpner.

På kjelleren kommer det til å være flere arrangementer, alt fra en rolig strikkekveld til full fest. Etter åpningen av kjelleren er planen å ha åpent hver lørdag og da ha felles arrangementer med OMEGA, men det vil også være interne arrangementer for Psykosjen. På de forskjellige arrangementene kommer det til å være mulighet for å kjøpe drikke i baren vår. Derfor trenger vi et kjellercrew, og dette kjære medstudenter, er det dere som står for. Dette vervet innebærer å stå i bar og være vakt når kjelleren har åpent. Opptaket vil bli i løpet av neste semester.

Tidligere har vi delt kjeller med Hybrida (linjeforeningen for IKT og ingeniørvitenskap) i Herman Krags vei 33, men etter et langt møte nå i høst ble det avgjort at vi heller skal dele kjeller med OMEGA (linjeforeningen

Dersom du har innspill til arrangementer eller andre idéer til kjelleren, eller bare lurer på noe, kan du ta kontakt med kjellersjef Elisabeth. Vi gleder oss til å se mange, både nye og gamle losjinger, på kjelleren!!



HAR DU
EN GOD IDÉ?
ELLER EN SÅNN HELT
OK EN???

Vil du bli foreviget som losjing? Dette er din mulighet!

Kjelleren holder tegnekonkurranse for baren som skal stå i den nye kjelleren! Vinneren får navnet sitt gravert inn i bardisken, og vil motta en annen, hemmelig tilleggspremie! Om du har en knallidé, send den inn til elisaca@stud.ntnu.no innen 1. januar!

Vi presiserer at designet må være gjennomførbart for kjellerkomitéen. Baren skal være 140 cm høy og 160 cm bred.

Lykke til!

Fyllefag

Tekst: Trine Smedbøl
Illustrasjon: Mathias Kirknes

Har du tatt psykologifag før du begynte på profesjonsstudiet? For å unngå en smell fra lånekassa, må du da fylle på med andre fag som erstatning for de fagene du har fra før. Fyllefag, som jeg liker å kalle det. Her kan du gå for den lette utveien, med fag som gir deg studiepoeng med minimal innsats, eller du kan benytte muligheten til å tilegne deg så mye interessant kunnskap som mulig. Dette er ingen fullstendig liste, men noen forslag til fag du kan fylle lånekassekvota med. De fleste fagene har ingen opptaks- eller forkunnskapskrav, men noen har anbefalte forkunnskaper. Vær også oppmerksom på at noen fag har begrenset opptak ved stor pågang, og må søkes på innen 1. juni eller 1. desember.

P.S: Hvis du har tatt opp fag fra VGS bør du undersøke om du har noen ekstra studiepoeng liggende hos lånekassa. Har du det kan du stryke i tilsvarende antall studiepoeng, uten å miste omgjøringslånet.

Fag for den late

HLS0001 Helsepsykologi og helsefremming

7,5 sp
Eksamen: Multiple choice
Kommentar: Det mest gratis gratispoengfaget du kan ta

MFEL1010 Innføring i medisin for ikke-medisinere

7,5 sp
Eksamen: Multiple choice
Kommentar: Rullerer stort sett alle eksamensspørsmål

MFEL1050 Innføring i idrettsfysiologi

7,5 sp
Eksamen: Multiple choice
Andre vurderinger: Semesteroppgave
Kommentar: Rullerer stort sett alle eksamensspørsmål.

SANT0002 Psykologisk antropologi

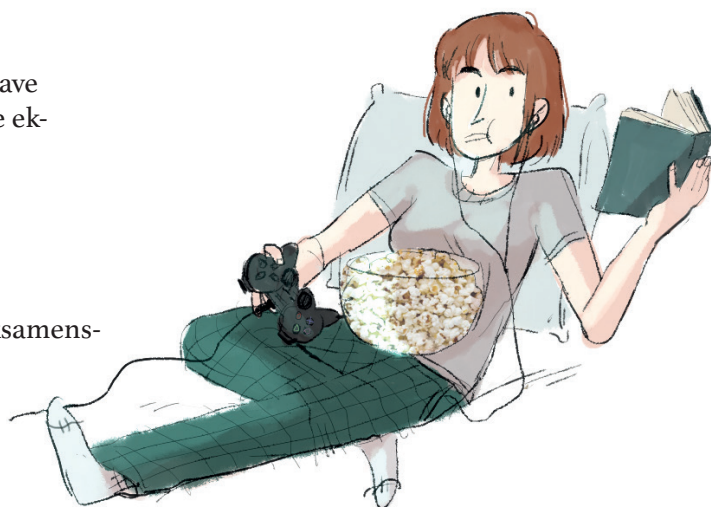
7,5 sp
Eksamen: Skriftlig
Kommentar: Rullerer mange av eksamensspørsmålene

PSY2021 Medienes publikum

7,5 sp
Eksamen: Skriftlig
Kommentar: Sitat fra pensumboka: "Kanskje en dag vil alle ha hver sin mobiltelefon". Verdt å ta faget kun for å le av det tragisk dårlige pensumet.

PED1002 Pedagogisk psykologi og utviklingspsykologi

15 sp
Eksamen: Skriftlig
Andre vurderinger: Semesteroppgave
Kommentar: Litt mer arbeid enn de andre, men mye plankekjøring når du har tatt psykologifag fra før.



Fag for den smarte

KULT2202 og KULT2206 Perspektiver på kjønn 1 og 2

Hhv 7,5 og 15sp
Eksamen: Hhv skriftlig og hjemmeeksamen
Andre vurderinger: Hhv en og to skriftlige øvinger
Kommentar: Forelesninger og gruppearbeid.
Du må ikke ta ha tatt 1 for å kunne ta 2

KULT2207 og KULT2208 Kjønn og norsk kultur: Likestillingsparadokser 1 og 2

Hhv 7,5 og 15 sp
Eksamen: Hhv skriftlig og hjemmeeksamen
Andre vurderinger: Hhv en skriftlig øving, og en skriftlig og en muntlig øving
Kommentar: Forelesninger og gruppearbeid.
Du må ikke ta ha tatt 1 for å kunne ta 2

HLS3505 Selvmordsforebygging

7,5 sp
Eksamen: Hjemmeeksamen
Andre vurderinger: Semesteroppgave
Kommentar: Krever bachelor eller tilsvarende (for eksempel 3 år på profesjonsstudiet). Seminarbasert undervisning, 4 hele dager ilt. ett semester. OBS faget går bare når foreleser Heidi Hjelmeland har mulighet, hun kan kontaktes på heidi.hjelmeland@svt.ntnu.no

TMA4140 og MA0301 Diskret matematikk og Elementær diskret matematikk

Begge 7,5 sp
Eksamen: Begge skriftlig
Andre vurderinger: TMA4140 har semesterprøve(r), begge har øvinger

Vil du fordype deg i nevrovitenskap, kan disse fagene være aktuelle. NEVR2010 er anbefal forkunnskap til NEVR300x-fagene. Alle fagene har forelesninger og seminarer.

NEVR2010 Innføring i nevrovitenskap

15 sp
Eksamen: Skriftlig; kortsvar og sant/usant
Andre vurderinger: Semesteroppgave
NEVR2030 Innføring i nevrovitenskap, komprimert

7,5 sp
Eksamen: Skriftlig; kortsvar og sant/usant
NEVR3001 Basal nevrovitenskap

7,5 sp
Eksamen: Skriftlig
Andre vurderinger: Semesteroppgave
NEVR3002 Sensorisk og motorisk nevrovitenskap

7,5 sp
Eksamen: Skriftlig
Andre vurderinger: Semesteroppgave
NEVR3003 Atferds- og kognitiv nevrovitenskap

7,5 sp
Eksamen: Skriftlig
Andre vurderinger: Semesteroppgave
NEVR3004 Nevrale nettverk

7,5 sp
Eksamen: Muntlig
Andre vurderinger: Mappevurdering



BIEGLE THE EAGLE



Mind the Mind

Tekst: Jørgen Gulbrandsen
Bilder: Mind the Mind, Norge

Hva er det?

Mind the Mind er et prosjekt ledet av European Federation of Psychology Student Associations (EFPSA). Prosjektet har som mål å redusere stigma knyttet til psykiske lidelser ved å øke den generelle kunnskapen om temaet i befolkningen. Dette gjennomføres ved at psykologistudenter underviser og holder workshops om psykiske lidelser. Målgruppen er fra 11 år og oppover, men fokuset så langt i Trondheim har vært på elever ved videregående skole.

Hvordan har det blitt til?

EFPSA har en komité kalt Social impact initiative, som har utviklet workshops knyttet til psykisk helse blant ungdom. Disse har blitt vurdert av Gordana Keresteš og Nataša Jokić Begić som forsker på stigma ved psykisk lidelse. Disse workshopene er utgangspunktet for det psykologistudentene presenterer når de holder workshops og underviser.

Hvordan fungerer workshopene?

Det er utviklet ulike workshops for ulike aldersgrupper. To og to studenter går sammen om å holde disse, og holder da en workshop for mellom en halv og én skoleklasse av gangen etter behov. Generelt er det en

blanding av spørsmål til deltakerne etterfulgt av statistiske opplysninger, og oppgaver der deltakerne må ta stilling til ulike scenarioer og utsagn både ut ifra sine egne holdninger og ved å leve seg inn i personer som blir beskrevet.



Hvorfor trenger vi det?

De siste årene har psykisk lidelse fått en del oppmerksomhet i media med programmer som «tankene i hodet», «idas dagbok» og «jeg mot meg». Likevel ser det ut til at mange vet lite om psykiske lidelser. Vi ønsker å senke terskelen for å snakke om hvordan man har det, skape flere verktøy for hvordan man snakker med hverandre, og gi mer innsikt i hvordan det er å ha det vanskelig. Samtidig vil vi utfordre etablerte misoppfatninger og myter rundt noen psykiske lidelser. Vi ønsker ikke kun å presentere diagnosemanualen, men å skape en bredere forståelse for psykiske lidelser ut fra et normalpsykologisk perspektiv.



Hva kreves det av meg av tid og ressurser?

For å få attest fra EFPSA, må man få godkjent opplæring i å lede en workshop (ca. 8 timer i januar 2018), og deretter holde workshops i minst 180 minutter. (en workshop på vgs. tar vanligvis 90 min å gjennomføre). Øvre grense for engasjement styres egentlig av hvor mange skoler og eventuelt andre institusjoner vi klarer å engasjere. Hvis du har mer lyst til å jobbe organisatorisk enn å undervise på skoler, så er det også behov for dette!

Arbeidet er basert på frivillig arbeid og er ikke lønnet, men det gir super erfaring og kunnskap om psykisk helse blant ungdom, og opplæringen og arbeidet ser flott ut på en CV.

Hvem kan bli med?

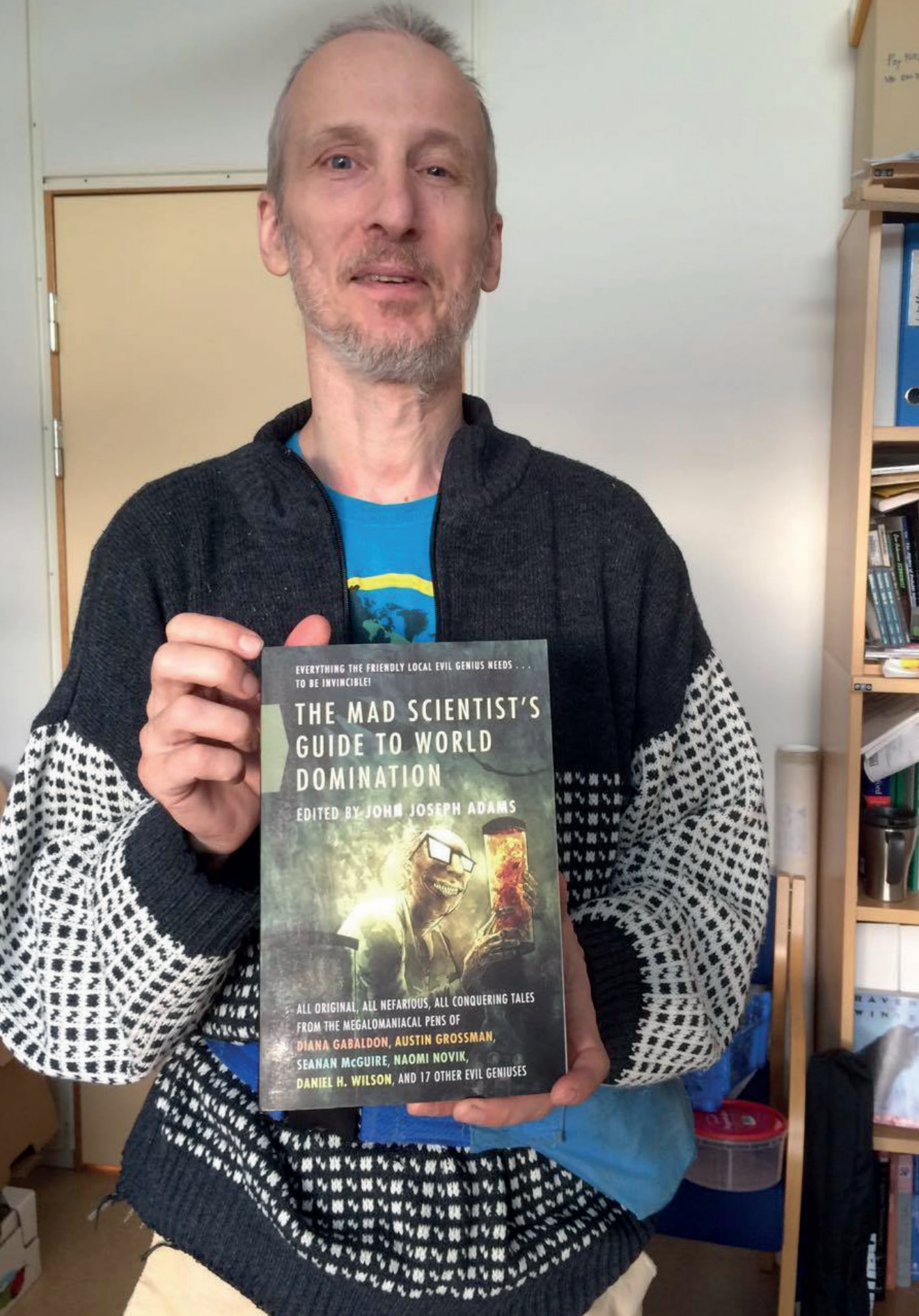
Du må være psykologistudent (årsstudium, bachelor, master eller profesjon), og du må være villig til å gjennomføre opplæringen og minst 180 min undervisning. Ved mange påmeldinger vil det bli holdt opptaksintervju.

Er du interessert, eller har noen spørsmål?

Du kan sende en mail til: jorgen.gulbrandsen@gmail.com eller melde deg inn i gruppen «MtM i Norge» på facebook.

Mer info: <http://www.efpsa.org/social-impact/activities/>





Uten nerden duger ikke verden

Vi har på forhånd avtalt tidspunkt og koordinater for intervjuet. Hans kontor. Kl 13. Jeg er forsinket, men det er også Robert. Mens jeg leser tegneseriene på utsiden av kontordøren, kommer han i over gjennomsnittlig høyt tempo nedover korridoren. Han beveger seg i en slags kappgang, men word on the street er at han ikke sjelden jogger til forelesninger. - Are you Jakob? I had to fix something in the lab. Oh, those cartoons are fascinating. Slik begynner 112 minutter med kvalitetstid mellom Robert og meg.

Tekst: Jakob Hardersen Prydz

Bilder: Robert Biegler, Jakob Hardersen Prydz

Etter en lengre e-postutveksling ble Biegler endelig overbevist om at han var interessant nok til å være med i intervjuet. - Av samme grunn som at jeg ikke frykter spioner, tror jeg heller ikke jeg egner meg til et slikt intervju. Jeg er simpelthen for kjedelig, skrev han. Tenk at professor i psykologi, Robert Biegler, kunne ta så feil.

Sagnomsust

Inne på kontoret rekker jeg å stille ett spørsmål innen Robert har besvart fem. Helt frivillig gyver han løs på mytene. - Jeg var veileder for en student som fortalte meg om mytene som verserte om meg: At jeg har tre håndballspillende døtre med tre forskjellige mødre. At jeg er Sør-Afrikaner. At jeg er kommunist. At jeg er homofil. At jeg eier en el-bil. At jeg har vært statist i en James Bond-film. At jeg har motorsykkel. Og at jeg lå med en PhD-student. Det var opprinnelig ti myter, jeg husker bare åtte av dem nå. Ingen stemmer.

Ansikt til besvær

Biegler har oppsøkt ulike forskningsgrupper som forsker på svekket ansiktsgjenkjenning. - Jeg skårer gjennomsnittlig på diskriminering, men to standardavvik under snittet på ansiktshukommelse. *Når glemmer du meg?* spør jeg. - En halvtime etter at du har gått har jeg glemt fjeset ditt, svarer Biegler. - Det er én veldig rar ting jeg har tenkt på. Jeg husker ansikter når jeg ser dem på bilder! Dette skillet mellom bilder og virkelighet har jeg fremdeles ikke funnet i litteraturen om prosopagnosi, sier han undrende.

Tre bøker i uka

- Moren min påstår at jeg leste aviser etter tre måneder på barneskolen. Jeg har hørt at ingen leser mer enn 10 000 bøker i løpet av livet, men før doktorgraden min leste jeg omtrent tre bøker i uka. *Hender det at du skimleser?* - Kun hvis boka er kjedelig. Jeg husker godt nok til at de færreste bøker er verdt å lese to ganger. *Hva slags bøker leser du?* Svaret kommer raskt. - Science og science fiction. Det nevnes bøker i fleng. To av anbefalingene er Guns, Germs and Steel (Science) og The Sparrow (Science fiction).

“... jeg har tre håndballspillende døtre med tre forskjellige mødre”

Vann gjør seg best som væske

Biegler har hatt stillingen som professor ved NTNU siden 2000, og bodd i Norge like lenge. - Nordmenn er kanskje mer indirekte i sin kommunikasjon. Jeg foretrekker direkte kommunikasjon. *Savner du noe fra England og Tyskland?* Jeg mener at vann gjør seg best som væske. At det kommer som snø eller is gjør sykling og seiling vanskelig.

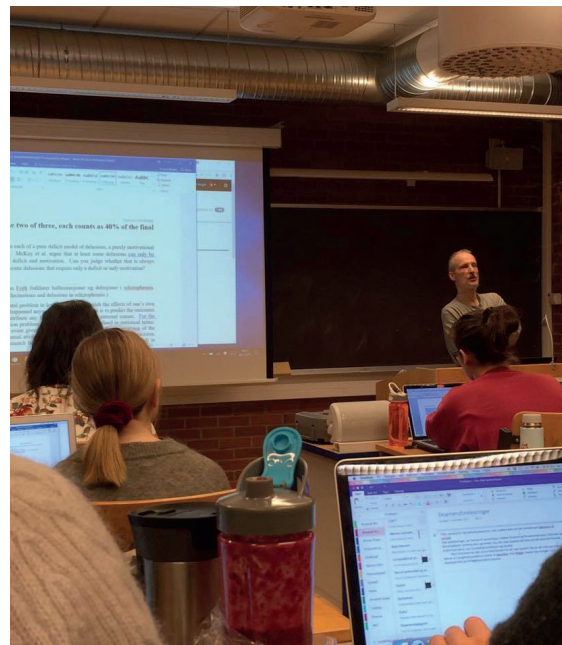
Sykler ikke for gøy

Biegler har ikke én liggesyssel. Han har tre. I tillegg har han en cargo bike og en sammenleggbare sykkel. Og han har laget flere selv. - Jeg sykler ikke for gøy. Jeg prøvde det en gang da jeg fikk den første liggesykkelen og kunne dra på lengre turer uten at det ble en pain-in-the-but. Men jeg fant ut at jeg hadde et kneproblem. Da var jeg et eller annet sted i Skottland, og måtte få den 2.5 meter lange liggesykkelen på toget. Konduktøren nektet meg, men jeg fikk pakket den sammen såpass at han aksepterte det.

“Märtha Louise snakker med engler og Prins Charles snakker med planter”

Fuglene på labben

Biegler har fugler på labben, av typen kaie (Jackdaw). Han forsker på metamnetten deres, altså om kaiene kan avgjøre hvor godt de husker noe, og det ser det ut som de kan. De



Professor Biegler in action

siste 15-20 årene har stadig flere egenskaper vi antok var unikt for mennesket blitt vist å eksistere i andre arter.

- En gang for mange år siden ble jeg spurt av en journalist om hva som er unikt menneskelig. Jeg svarte selvsikkert at kun mennesker lærer bort ting bevisst til hverandre. Ikke engang hos sjimpanser har det blitt funnet. Omtrent et år senere fant noen det første eksempelet på akkurat dette. Hos maur. Så vår intuisjon om hva som er komplekst, og hvor stor hjerne du trenger, er ikke særlig pålitelig. Det samme gjelder menneskets intuisjon for hva som er bevisst. Märtha Louise snakker med engler og Prins Charles snakker med planter.

Du kan mye om både dyre- og menneskehjernen. Finnes det en kategorisk forskjell på mennesker og dyr? - På én måte er svaret åpenbart ja. Det er jo for eksempel ingen dyr som studerer her. Problemet er å fastslå hva som er forskjellen. Mye har blitt foreslått, men lite holder mål.

Taska med det rare i

Mange har lurt på hva denne mannen har i den blå, romslige taska som henger på buken hans. Fuglemat, kvitteringer, radar, niste, survival-kit. Teoriene er mange, empirien

Om Robert Biegler

Akademia
Professor i psykologi
Master i biologi / ph.d. i nevrotenskap

Nasjon
Fra Tyskland / Britisk statsborger
I Trondheim siden 2000

Språk
Engelsk > tysk > norsk

Ideologi
Filosofisk materialist
Miljøforkjemper

Barn
Ingen avkom



Fremvisning av bilde på kontoret. Kløkt kan beseire muskler.

er svak. Survival-kit er dog ikke langt fra sannheten. Biegler ramser opp: - Pinsett. Kombinert teleskop og mikroskop. Tau, gjerne elastisk. Aldri forlat hjemmet ditt uten tråd. Du vet aldri når du må knytte noe. Fløyte for å få studenter til å slutte å snakke når forelesningen starter. Penn. Notatbok. Telefon. Og sykkelverktøy, forklarer Biegler, mens han viser frem alle artefaktene. Jeg forteller Robert at enkelte bruker rumpetasker på tvers over brystet i motens navn for tiden. - Noen prøvde en gang å kritisere min klesstil. Jeg svarte at du kan ikke kritisere noe jeg ikke har, kontrer han bestemt mens han ser ned på sandalene sine. - Oi, sokkene mine matcher i dag!

Celtic Connections

Det meste av musikken Robert Biegler hører på har han først hørt på radio-programmet Celtic Connections på BBC Radio Scotland. Sjangeren er World Music med et bias mot det keltiske. I tillegg er det en del musikk han selv ikke klarer å klassifisere. - Det er et band som kun eksisterte i to år, “Man Jumping”, de lagde bare to album. Kun én av sangene har tekst, forklarer Robert. Plutselig er han igang med en fremføring av akkurat den sangen. - *Bullfinches were very*

gifted mimics of all kind of tunes. In France, we had one singing the French National Anthem, La Marseillaise, very distinctly. There was a bullfinch in Berlin, I never forget it, singing the Communist song, the Red Flag. And when Hitler came to power in 1933, somebody denounced the owner of the bird. He was arrested, and was released only after the poor bullfinch had been killed. You see? Even mimicking birds have to suffer under dictatorship. Resten av sangen er bare rar, fortsetter Biegler med et lurt smil.

“Aldri forlat hjemmet ditt uten tråd. Du vet aldri når du må knytte noe”

Ja, nå kan du lure på hvem av oss som tok syre, Robert eller jeg. Men nei, dette skjedde på ekte. Han kunne teksten utenat, og fremførte gledelig. En bullfinch er forresten en Dompap.

Fordelen med mennesker

- Jeg har alltid vært interessert i tenkning. Det begynte med hvordan dyr tenker, og så havnet jeg på Psykologisk institutt i Trondheim ved tilfeldigheter. Da jeg kom hit hadde jeg aldri studert menneskets psykologi. Jeg hadde derimot studert biologi, med spesialisering i zoologi, og noen fag i genetikk, fysikk og antropologi. Derfra beveget jeg meg inn på nevrovitenskap og behavioral ecology, uten plan om å studere mennesket.

Da Biegler ble ansatt ved NTNU ble han bedt om å forelese om hukommelse. Så fikk han plutselig undervisningen i et kognitivfag i fanget.

- De sa at jeg skulle gjøre det slik at de

slapp å leie inn eksterne forelesere. Jeg tok kontakt med psykologene på instituttet, de måtte jo kunne noe om dette, men alle sa nei! Til slutt måtte jeg derfor lese meg opp på temaet selv. Er man nerdete nok finner man noe interessant uansett, og kognitiv psykologi er egentlig bare en forlengelse av det jeg har studert i dyr. Fordelen er at du kan fange mennesker enkelt og sette dem tilbake i naturen uten problem. Du slipper å mate dem de neste 15 årene, humrer han lett.

Bringebær og mandler

Vi avslutter med noe trivielt. *Apropo mat, hva slags mat liker du best?* - Bringebær og mandler, svarer Robert. - Dog ikke samtidig. S



Professor Biegler sykler på "Manifesto". Han har laget den selv.



Robert Biegler avbildet på "Oblivion Afterthought". Også denne er selvlagd.

Språkspalten

Tekst: Trine Smedbøl

De mest observante av dere ser kanskje at spalten har byttet navn. Når man skriver om grammatikk må man jo være språklig presis, og når jeg nå skal skrive om litt mer enn det rent grammatiske må navnet endres deretter.

Denne gangen vil jeg nemlig vie spalten til en stor 100-års jublant, som dessverre har havnet i skyggen av både UKA og RBK. En eksklusiv språkdetalj som forbindes med de skandinaviske og samiske språkene. Til min store overraskelse dukker den også opp i språkene chamorro (snakkes på Guam og Marianene) og vallonsk (snakkes i det sydlige Belgia). Jeg snakker selvfølgelig om bokstaven Å.

I 1917 ble dobbel A erstattet med Å, til stor glede for mange. For Å er ikke bare en bokstav, det er også infinitivmerket, et utropsord, og den eneste bokstaven på norsk som alene kan utgjøre et stedsnavn. Det blir ikke helt det samme å skrive "aa!" når du skal markere overraskelse, eller å si at du kommer fra Aa. Å har ikke bare gjort visse ord og navn enklere, den har vært avgjørende for å kunne uttale noen ord korrekt. Ta Håa i Levanger og elven Ulvåa for eksempel. Uten Å hadde det blitt Haaa og Ulvaaa. Uttales det da Haå eller Håa, og Ulvåå eller Ulvåa? Forvirringen vil ingen ende ta!

Til ære for jublanten gjorde nasjonalbiblioteket et søk gjennom alle bøker utgitt i Norge, og fant over 80.000 ord med Å i seg. Tenk hvis alle de Å'ene som er trykket i løpet av de siste 100 årene hadde vært to A'er? Dét blir ganske mange ekstra sider med tekst, det. Nøyaktig hvor mange sider får en matematiker ta seg av, dette er tross alt ingen

mattespalte, men mange blir det. Å har altså sannsynligvis gjort en større innsats for miljøet og regnskogen enn vi som enkeltpersoner bare kan drømme om å gjøre.

Men alt er ikke bare fryd og gammen med Å. Fordi "og" og "Å" uttales likt på norsk, kan det være vanskelig å vite hvilket ord som er rett når vi skriver. I mange tilfeller kan et triks være å oversette setningen til engelsk. Det er ofte lettere å høre om man skal bruke "and" eller "to", enn "og" eller "å". For de som ønsker mer regler og mindre triks, kommer en liten oversikt her:

- Og er et bindeord, Å er infinitivmerket. Etter Å skal det neste ordet *alltid* være et verb i infinitiv, men og *kan* også stå foran et verb i infinitiv hvis det er to verb som bindes sammen.

- Med mange verb i samme setning kan det lett gå i ball, som i setningen "*å ønske å lære å danse og synge*". Her er fortidsprøven beste hjelpemiddel: gjør om hver del av setningen til fortid, og se hvilke verb som endrer tid. Du *ønsket å lære*, du *lærte å danse*, men du *danset og sang*. Å *lære* og *å danse* forblir i infinitiv og skal ha Å foran seg, men *synge* endres til fortid og skal ha og.

- I noen tilfeller kan en preposisjon utgjøre forskjellen mellom "og" og "Å". "Komme *og* leke", men "komme for *å* leke". Fortidsregelen gir svaret også her: "Kom og *lekte*", men "kom for *å* leke".

- I noen faste uttrykk skal det alltid være Å: sant å si, vel å merke, så å si.

Naa gjenstaar det bare aa gratulere med 100-års dagen, spraaket vaart hadde aapenbart ikke vært det samme uten deg. Maatte du leve i mange hundre aar til!

Hva skjer?

Åååååååååå levva livet. Å så vår Sånåpsån tålbåke ågjan. Dåt gjåldår ågså dånnå fåstå spåltån.

Eksamenslesning i andre omgivelser

20. nov - 15. des, Studenterhytta NTNUI

Kom deg vekk fra irriterende medstudenter, Dragvoll og byens kjas og mas. Du får turmuligheter, fire måltider hver dag og julestemning. Sjekk event på face for mer info. Pris: 230 kroner for én dag.

Adventskonsert med TKS

3. des, kl 17, Studentersamfundet

Trondhjems Kvinnelige Studentersangforening holder adventskonsert i Storsalen første søndagen i advent. TSS, Candiss og Knauskoret tar også turen.

Pris: 120/200kr (på forhånd/i døren).

Unge Musikere på Dokkhuset

4. des, kl 19, Dokkhuset

Få en stimulerende musikkopplevelse i eksamenstiden ved å tar turen til Solsiden og Dokkhuset. Der spiller musikere fra det nasjonale talentprogrammet Unge Musikere NTNU både kammermusikk og jazz.

Debatt: Digitalisering i skolen

7. des, kl 19, Litteraturhuset

Har mediegenerasjon X fått overdose skjerm? Er digital demens diagnose numero uno i 2050? Hjelper det å digitalisere skolen? Pell deg på debatt og lær mer.

Strikk og lytt

7. des, kl 17.30, Trondheim Folkebibliotek

Høytlesning av dikt og fortellinger kan roe din sjel. Du kan ta med strikkepinner, heklenåler, hva det måtte være. Eller du kan sitte tomhendt og lytte. Kaffe og te serveres. Pris: Gratis, maddafakka!

Hodebry // Nord Korea

8. des, kl 20, Stammen Cafe og Bar

Bli med på innspillingen av den spennende podcasten Hodebry. Psykolog Hans Andreas Knutsen har vært i Nord Korea, og diskuterer temaet med professor Jo Jakobsen.

Pris: 75 Nordkoreanske peng.

Julemarked med Trondheim Vegan Fair

9. des, kl 11-17, Verkstedhallen

På messen blir det salgsboder, foredrag, kokkekurs og et program med aktiviteter for barn. Husk kontakter!

Pris: Gratis inngang.

Feiltolkning av sosiale signaler

14. des, Litteraturhuset

Mons Bendixen skal tale om systematiske feiltolkninger av sosiale signaler og psykologien bak dem.

Pris: 35/50 (mann/kvinne).



Godt nytt hår?

Tekst og foto: Elisa Bruvik Sætre

Illustrasjon: Mathias Kirknes

Det heile starta under førre vaffellunsj. Medan eg naut ein deilig vaffel, det nyaste nummeret av Synapsen og gode samtalar med medkullingar, fekk eg plutselig presentert eit stykke informasjon som gjorde at eg nesten sette vaffelen i halsen: Mari på kullet hadde ikkje vaska håret med sjampo på ein måned. Hårreisande. Dette er ikkje noko ein høyrer om ofte, og eg reagerte med ei blanding av sjokk og overrasking. Men denne reaksjonen blei brått erstatta av nyfikne og inspirasjon.

For om ein tenker seg om, kvifor skal ein eigentleg bruke sjampo? Det kostar pengar, det bidreg til auka feittproduksjon i hovudbotnen, og det bidreg til auka avfallsmengd. Og ikkje minst så viser forskning at dusjen i snitt tek tre minutt lengre når du bruker sjampo enn når du ikkje gjer det (eigenprodusert forskning basert på hypotetiske utrekningar, 2017). Om du vaskar håret med sjampo fire gonger i veka, kan du spare 12 minutt vekentleg på å droppe sjampo. 12 minutt du kan bruke på langt meir meningsfulle aktivitetar som å planlegge opprør mot Trump, jobbe som frivillig på barneheim i Uganda eller kamme november-hårveksten din.

Dette har altså Mari Skoge (kull 39) forstått. Det er i skrivande stund (8. november) om lag to månader sidan sist ho brukte sjampo i håret. Eg reknar med at du, som eg, kjenner kriblingar i hårrøtene etter å få vite meir om dette. Derfor har eg teke ein aldri så liten prat med henne:

Kva fekk deg til å slutte med sjampo?

Det hele startet med at jeg var tom for sjampo i en periode den personlige økonomien var litt skral. I denne perioden stjal jeg



sjampo fra hun jeg bor med. På et tidspunkt skjønte jeg at jeg ikke kunne fortsette å lede en så umoralsk livsstil, og tenkte det hadde vært spennende å se hva som skjedde hvis jeg droppet sjampo. Etter det har jeg bare skylt håret med vann.

Kva gjorde du for å skjule fett hår i starten?

Fettprosenten peaket etter en uke, og da var det ganske kritisk. Jeg begynte bare å sette opp håret i en "dott", som skjulte det litt i hvert fall.

Kva effektar har du merka?

Det tar lengre og lengre tid før håret blir fett etter jeg har skylt det.

Vil du anbefale det til andre?

Ja, det er uansett gøy å prøve!

Vil du fortsette med dette? I så fall, kor lenge?

Jeg tror jeg må fortsette noen måneder til før hår og hodebunn går tilbake til å være helt uavhengig av sjampo, og det har jeg lyst til. Planen er at jeg etterhvert skal vaske håret igjen, bare veldig sjeldent.



Tre månader utan sjampo, og framleis like blid.

“...12 minutt du kan bruke på langt meir meningsfulle aktivitetar som å planlegge opprør mot Trump”

Og når eg først hadde dukka inn i den sjampofrie verda, viste det seg at Mari ikkje er den einaste som driv med dette. Den såkalla NoPoo-rørsla er eit etablert fenomen, og går ut på nettopp å erstatte syntetisk sjampo med mildare alternativ, som til dømes å droppe sjampo heilt. Tanken bak er denne: Håret inneheld naturleg olje for å halde seg sunt, men denne oljen blir fjerna når ein vaskar håret ofte med sjampo. Då kompenserer oljekjertlane i håret ved å auke oljeproduksjonen. Resultat: Håret ser feitt ut. Og kva gjer ein då? Vaskar håret. Relativt ond sirkel der, altså.

Ved å kutte ut sjampo, skjønar oljekjertlane at dei ikkje treng ei slik oppgiring i oljeproduksjon. Det kan ta 2-6 veker før oljekjertlane har akseptert denne budskapet og stolar på at det er trygt å nedregulere oljeproduksjonen, avhengig av kor klart og tydeleg du seier frå til dei, eventuelt kor ofte du har pleidd å bruke sjampo før.

Sjølv blei eg så inspirert av samtalen med Mari at eg bestemte meg for å prøve sjølv. Det er no tre veker sidan sist håret mitt var i nærkontakt med sjampo, og dette ser eg fleire fordelar med: Eg sparar lommeboka for tomheitskjensle, eg sparar miljøet for avfall, og eg sparar oljekjertlane i hovudbotnen min for unødvendig overarbeid. Det kan kanskje verke som eit hårete mål å skulle kutte ut sjampo, men eg oppmodar deg til å prøve, og ønskjer deg eit godt nytt hår.



Har du også en god idé?
Kontakt oss på avis.psykolosjen@gmail.com eller
facebook.com/synapsenavis

Takk til

