

speilvøndt

UNNTAK



STUDENTDRETVET
PSYKOLOGITIDSSKRIFT
VED UIO

SPEILVENDT 3 2020

Speilvendt er et tidsskrift drevet av studenter ved Psykologisk Institutt, UiO.
Har du spørsmål, ris eller ros, kontakt oss på redaksjonen@speilvendt.no.

UTGITT

20. desember 2021

REDAKTØR

Sara Lu Mei Gran Reiertsen

LAYOUT

Katarina Eisenstein & Tiril Ruud Pisani

REDAKSJONEN

Louis Berg Williams, Sara Lu Mei Gran Reiertsen, Ingvild Røsok, Katarina Eisenstein, Rebecca Rølsøn Jacobsen, Sara Marjanovic & Alexandra Veum

TRYKK OG INNBINDING

Merkur Grafisk AS

OPPLAG

300

TAKKER FOR STØTTE FRA

Fagutvalget ved PSI, UiO
Kulturstyret ved UiO

Har du lyst til å bli medlem og bidragsyter i Speilvendt, eller vil vite mer om hva dette innebærer?

KONTAKT

redaksjonen@speilvendt.no

www.speilvendt.no

facebook: speilvendt

instagram: speilvendtmagasinet

Redaksjonen støtter ikke nødvendigvis meninger som kommer til uttrykk i dette bladet.

VI FØLGER VÆR VARSOM-PLAKATEN!

NESTE NUMMER

VÅR 2021

GRØSET™



BIDRAGSYTERE

Petter Brevik

Therese Kristiansen

Hanna Nilsen Waage

Dagny Marie Sand Haarberg

Natalie Rolandsgard

Tiril Ruud Pisani

Sara Marjanovic

Louis Berg Williams

Caroline Skaar

Emil Wierenga Hildebrand

Teodor Bø Sven

Una Theresa Bergkvist

Magnus Nyborg Berg

Cornelius Condrup Steinkjer

Markus Ulrichsen

Tina Oline Bratsberg Rygge

Sidrah Shaheen

Therese Kristiansen

LEDER

Året 2020 har vært et unntaksår. For verden har det betydd pandemi, nedstengning av samfunn og sosial distansering. For Speilvendt har det betydd avlyste lanseringer, helt nytt styre, ombygging. For meg har det betydd å ikke kunne klemme foreldrene mine, lett angst i «breakout rooms» på Zoom og en hybel som plutselig fikk litt mange planter.

I dette nummeret har vi forsøkt å holde koronasnakket til et minimum. Vi vet selv hvor lei alle er av pandemisnakk – koronaskam, dødstill, angst, påbud, forbud, regler over alt – men å unnlate å nevne det ville også vært rart. Likevel, det skjer mye annet også. Vi har fylt dette nummeret med tekster om andre ting som er verdt å snakke om. Temaer som endometriose, partnervoldtekt, psykologtitteldebatten, kroppsdysmorfobi, å være ung, usikker og utsatt og livets turbulente stormer.

Det å uventet være redaktør for et magasin og plutselig ha ansvar for noe som skal ut i verden og leses av mange, har fått meg til å innse verdien som kan ligge i tekst og bilde – all gleden, alle kontaktpunktene. Redaksjonen har hatt tallrike timer med sosiale møter – en mangelvare i disse dager, og vi har fått samarbeide med våre fantastiske bidragsytere gjennom meldinger sendt frem og tilbake for å bearbeide tekster til alle har vært fornøyd, kanskje til og med følt mestring og stolthet over det som er blitt skapt. Tekst og bilde kan røre ved deg, kanskje trøste, få oss til å føle oss sett, gi oss inspirasjon til å tenke nytt, til å ta standpunkt, tale for eller mot, gi oss en stemme, gi oss muligheten til å dele, gi oss håp.

Å jobbe med tekst og mennesker i Speilvendt har gjort dette for meg, og jeg håper vi kan gjøre det for deg også, røre ved deg, skape et kontaktpunkt.

Mens jeg sitter her og jobber med magasinet i midten av november, blir dagene kortere og kaldere. Korona har blusset opp igjen, samfunnet stenger ned, alt sosialt utsettes og avlyses, også lanseringen av denne utgaven. Som så mange andre er jeg sliten og lei. Mørket kan føles konstant – jeg frykter at unntaket er kommet for å bli. Men vi nærmer oss jul, en tid som mange forbinder med varme, kos og ekstra raushet – vi kan få til det i år også – og etter jul kommer et nytt år – kanskje kommer en vaksine, kanskje går smittetallene ned, kanskje kan vi klemme. Et sted der fremme kommer våren – det er ikke noe «kanskje», våren kommer – du må tru på vår.



SARA LU MEI GRAN REIERTSEN
REDAKTØR

redaksjonen@speilvendt.no

speilvendtredaksjonen



FRA ØVERST TIL NEDERST:
TIL VENSTRE: ALEXANDRA, INGVILD OG SARA
TIL HØYRE: KATARINA, LOUIS OG SARA LU

IKKE TIL STEDE: REBECCA

innhold

tekster

- 7 Du må tru på vår
- 8-11 The new normal
- 16-19 Med et smil så affektert at man skulle trodd
det lå klistret utenpå ansiktet
- 20-21 Psykologitittel til forvirring - for hvem?
- 22-26 Å være i et forhold er ikke et evig samtykke
- 28 Hav
- 29-31 Unntak - å leve med kronisk sykdom
- 36-37 INTERVJU: hipsterkulturen
- 40-47 Korona – en bildeserie
- 50-52 Min sommer som eremitt
- 54-55 23. desember

faste spalter

- 12-14 Kikkhullet – en titt på psykologigraden i
arbeidslivet
- 32-34 Redaksjonens utvalgte
- 35 Speilvendt anmelder
- 38-39 Diagnosespalte
- 48-49 5 på PSI



OMSLAG

ILLUSTRASJON:
DAGNY MARIE SAND HAARBERG

FOTO & REDIGERING: LOUIS BERG
WILLIAMS & TIRIL RUUD PISANI



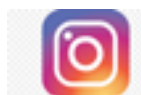
Programutvalget for Psykologi

Årsenhet, Bachelor og Master

Programutvalget for årsenhet, bachelor og master jobber for dere PSI-studenters beste. Både sosialt og faglig, ønsker vi å være en ressurs som kan gjøre deres studietid best mulig. I denne kaotiske pandemien arbeider vi spesielt med å forbedre den digitale undervisningen og det sosiale samholdet. I den forbindelse har vi fått oss Facebook og Instagram, som vi sterkt oppfordrer alle til å følge for oppdateringer om din digitale studiesituasjon, sosiale arrangementer og mye mer.



Programutvalget for Psykologi -
Årsenhet, Bachelor og Master.
@pubama.



pubama_psykologi

Du må tru på vår

Om ensomheten fryser fast
i sinnet ditt,
skal våren farge alt
som nå er kaldt og kvitt.
For under djup, kram snø
ligger et lite frø
og holder tanken stø,
for du må tru på vår.

Ei bjørk kan kjenne vinteren
som litt tom og rar,
men knopper springer ut
når mørketida drar.
De frosne fjella som
april skal smelte om
er stemmer i en flom,
for du må tru på vår!

Stol på at kjærligheten
finner fram til deg,
som spirer våkner
bare sola viser seg.
Slik snø skal komme og gå,
i glimt kan vi forstå,
og si med sikkerhet
alt det vi ikke vet.
Så tru på vår og kjærlighet.

TEKST **SIDRAH SHAHEEN**

ILLUSTRASJON **THERESE KRISTIANSEN**

THE NEW NORMAL

Hva som identifiseres som «unntak» er under konstant utvikling og endring. Vår historie er full av eksempler på tankegods, oppfinnelser og oppdagelser som har utfordret eksisterende tilstander og som har lagt grunnlag for den nye normalen.

Homo sapiens - Det moderne mennesket som unntak

Som mennesker kjenner vi ikke noen annen væremåte enn vår egen – det er vi som er normalen. Selv om vi sjelden tenker på vår egen plass i planetens historie når vi hører ordet «unntak», er det i mange tilfeller nærliggende å starte med oss selv; Homo sapiens – det moderne mennesket som et unntak i vår klodes historie.

Gjennom jordklodens milliarder år lange historie kan det moderne mennesket uten tvil sees på som et unikum. Til å være kun 315.000 år «ung», har vår art i et påfallende tempo utviklet sivilisasjoner og moderne samfunn ved bruk av tenkning, språk, religion, teknologi og sosiale, politiske og økonomiske systemer. Dette har vi gjort, ikke bare for å overleve, men for å påvirke og forme planeten vi bor på. Alt dette står i sterk kontrast til samtlige arter både før vår tid og i vår samtid.



Slaveri

Til tross for at vi alle er likeverdige av natur, mangler det historisk sett ikke forsøk på å fravike denne grunnleggende kjensgjerningen. Størst utslag har dette muligens gitt seg i et fenomen like gammelt som sivilisasjonene selv – slaveri. I form av tvungent arbeid, krigføring eller underholdning, har slaveri vært normalisert og praktisert over hele verden. Ideen om det frie mennesket er en selvfølge for oss i dag, men det er ikke lenge siden dette var et revolusjonerende tankesett. I de aller fleste land er slaveri nå avskaffet, men det praktiseres fremdeles i noen former, blant annet i form av tvunget arbeid, bruk av barnesoldater og menneskesmugling – sistnevnte også vanlig i moderne vestlige samfunn.

Fenomenet slaveri har altså gått fra å være en integrert og selvfølgelig del av alle samfunn, til å bli fordømt over hele verden og i stor grad bekjempet. Med andre ord har slaveri gått fra å være normalen til å bli unntaket. Til tross for at slaveri fremdeles eksisterer i ulike former i dag, blir det nå møtt med forakt og aktiv motsettelse.

Blasfemi

I kontrast til dette har vi blasfemi, som tidligere ble møtt med avsky, men som det nå er større aksept for.

Like gamle som religionene selv, er forbudene mot enhver form for åpen kritikk og granskning av religion. Å utfordre religion har gjennom hele menneskets historie blitt ansett som blasfemi og vært underlagt de hardeste straffer.

Verdenssamfunnet har endret seg kraftig med etableringen av prinsipper som sekularisering, religionsfrihet og ytringsfrihet. Den nye realiteten – i hvert fall i den vestlige delen av verden – er å være åpen for kritikk av religion i tale så vel som i tekst og bilder. Det er imidlertid bemerkelsesverdig at selv i dag kan en ytring ansett som blasfemisk eller religionskritisk skape store kontroverser – også i sekulariserte samfunn. Videre er det fremdeles mange samfunn i verden der blasfemi er like fordømt som tidligere. Med andre ord; det som anses som normalen i samfunn likt vårt eget, er fremdeles et unntak i andre samfunn og kulturer.

Maktfordelingsprinsippet

Da maktfordelingsprinsippet for alvor slo gjennom, var det en ganske revolusjonerende tanke. Maktfordelingsprinsippet blir ofte koblet til 1700-tallets Montesquieu, men flere filosofer hadde utviklet lignende doktriner lenge før hans tid. Det var dog Montesquieus moderne maktfordelingsprinsipp som skulle vise seg å inspirere frigjøring og statsdannelse i nyere historie.

Enten det er direkte forankret i konstitusjoner eller indirekte utledet av deres utforming, har maktfordelingsprinsippet blitt et grunnleggende statsrettslig prinsipp. I løpet av de siste 300 årene har tyranniske og lukkede styreverden gått fra å være status quo til å bli unntak og avvik der de i dag fremdeles praktiseres.

Likestilling

Minst like revolusjonerende som maktfordelingsprinsippet var tankene om likestilling mellom kjønnene. Frem til likhet ble satt på dagsorden, hadde kvinner i all tid kun vært deltagere i mannens verden.

Mange vil forbinde likestilling med frigjørings- og likestillingsdebattene som preget verdenssamfunnet på 1970-tallet, men allerede tidlig på 1800-tallet hadde ideen om den likestilte kvinnen kommet på banen. Kvinnekampen dreide seg innledningsvis om helt grunnleggende rettigheter som autonomi og økonomisk frihet, stemmerett og retten til utdanning og arbeid. Deretter kom de «moderne» kampsakene på banen; blant annet retten til abort og tilrettelegging for samfunnsdeltagelse etter familieetablering.

Frigjøring og likestilling av kvinner er trolig noe de aller fleste vil identifisere som en av de største endringene gjennom menneskets historie. Til tross for dette, eksisterer det fremdeles i dag høyst patriarkalske samfunn der likestilling forblir utenkelig. Også i vår del av verden er ideen om likhet i muligheter og selvbestemmelse under stadig angrep, noe for eksempel de seneste abortdebattene viser.



Barn som subjekter

Der marginaliserte grupper som slaver, minoriteter og kvinner har kunnet kjempe for sine rettigheter til å bli ansett som likestilte, er det imidlertid en gruppe som aldri har vært i stand til å tale sin sak på egenhånd; barn.

I hele menneskets historie har barn vært ansett som foreldrenes eiendeler. De har blitt ansett som objekter uten egne rettigheter og behov. På 1800-tallet fant det imidlertid sted et paradigmeskifte i synet på barn, da ideen om barn som egne individer med behov og rettigheter på linje med voksne fikk fotfeste. Utover 1900-tallet økte anerkjennelsen av barn som subjekter, godt forankret i ny forskning innen psykologi, sosiologi, pedagogikk og antropologi.

Men selv i de mest utviklede samfunn er det fortsatt utfordringer knyttet til barns rettigheter. I utviklingsland er utfordringene enda større. Det siste århundret har det imidlertid blitt gjort til en kjensgjerning at barn har særskilte behov og spesielle omsorgs- og beskyttelsesbehov. Det tilstrebes derfor å gjøre denne nye normalen til gjeldende for alle verdens barn.

Aksept og behandling for psykiske lidelser

Trolig mer enn noen annen form for sykdom, er det psykiske lidelser som har vært gjenstand for mest negative fordommer, latterliggjøring og stigmatisering. I store deler av menneskets historie har samfunnet behandlet mennesker med psykiske lidelser på lik linje med slaver og kriminelle; som avvikerne i samfunnet.

Først under opplysningstiden ble det satt fokus på forståelse for og behandling av psykiske lidelser, men selv da, og fortsatt til en viss grad i dag, blir psykiske lidelser tilskrevet rent fysiske årsaker, og behandlingen utføres deretter. Men i dag anerkjenner heldigvis de fleste at psykiske lidelser ikke nødvendigvis alltid har sitt utspring i fysiske forhold. Store fremskritt er også gjort i behandlingen av psykiske lidelser. Til tross for at aksepten for og åpenheten rundt psykiske lidelser har blitt den nye normalen i de mange samfunn i dag, er det ikke til å stikke under en stol at dette fremdeles er tabubelagt i ulike kulturer.



Unntakene i vår historie er mange og å gi en uttømmende framstilling vil neppe være realistisk. I denne teksten har det derimot blitt gjengitt noen eksempler på slike unntak. Det er betryggende at våre tanker og skikker utfordres og at de stadig gjennomgår en utvikling. Denne endringen innebærer også at en del som vi tenker på som unntak i dag vil kunne bli «the new normal» i fremtiden.



LITTERATURLISTE

<https://www.britannica.com/science/human-evolution>
<https://www.sciencemag.org/news/2015/01/human-language-may-have-evolved-help-our-ancestors-make-tools>
<https://www.ncsl.org/research/about-state-legislatures/separation-of-powers-an-overview.aspx>
<https://nccs.net/blogs/our-ageless-constitution/separation-of-powers>
<https://www.britannica.com/topic/separation-of-powers>
 “The rise and fall of the separation of powers” – Steven G. Calabresi, Mark E. Berghausen og Skylar Albertson
 “Montesquieu and the making of the modern world” – Alan Macfarlane
<https://newint.org/features/2001/08/05/history>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5007563/>
<https://nobaproject.com/modules/history-of-mental-illness>
<https://courses.lumenlearning.com/ws-sandbox/chapter/mental-health-treatment-past-and-present/>

<https://bice.org/en/history-rights-child/>
<https://www.unicef.org/child-rights-convention/history-child-rights>
<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/>
<https://www.britannica.com/topic/blasphemy>
<https://www.history.com/news/7-famous-slave-revolts>
<https://www.ohchr.org/EN/Issues/Slavery/SRSlavery/Pages/SRSlaveryIndex.aspx>
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/feb/11/lets-end-delusion-britain-abolished-slavery>
<https://www.history.com/topics/black-history/abolitionist-movement>
<https://www.cfr.org/blog/landmarks-global-movement-womens-rights-timeline>
<https://www.britannica.com/event/womens-movement>
<https://www.amnesty.org/en/what-we-do/discrimination/womens-rights/>



- en titt på psykologigraden i arbeidslivet

K I K K H U L L E T

I denne spalten ønsker vi å ta en titt på psykologigraden og dens mange muligheter og bruksområder i arbeidslivet – hvor og hvordan man kan jobbe, hva man kan jobbe med og hvordan arbeidshverdagen kan se ut. Denne gangen har vi intervjuet tidligere masterstudent Una Theresa Bergkvist om hennes master i helse, utvikling og samfunn, og om hennes nåværende stilling i pedagogisk-psykologisk tjeneste.

Hvorfor valgte du akkurat den masteren?

Jeg valgte HUS-masteren fordi det gav meg muligheten til å fordype meg i utviklingspsykologi. På bachelor var utviklingspsykologi en av modulene jeg synes var mest spennende – det er et spennende felt i seg selv og også sett på opp mot andre tilnærminger som f.eks. nevro/biopsykologi og abnormal psykologi.

I tillegg tenkte jeg nok litt fremtidsrettet. Jeg visste at jeg hadde lyst til å arbeide med barn og unge i etterkant av masteren. For meg var det forebyggende elementet av masteren mest tiltalende. Jeg hadde tidligere erfaring med å jobbe med utsatt ungdom og hadde stor tro på tidlig innsats og forebygging fremfor brannslukking. Å få innsikt i og oversikt over sentrale intervensjoner og kunnskap om forebyggende arbeid tenkte jeg ville gjøre meg godt rustet for arbeid med unge etter masteren.

Hva syns du var det beste og hva syns du var det mest utfordrende med masteren din?

Jeg må starte med å si at jeg er svært fornøyd med masteren i sin helhet – den var fagmessig variert med dyktige forelesere som var flinke til å formidle teori og fagstoff opp mot sin erfaring fra arbeidslivet. Det aller beste med masteren var å møte medstudenter som delte mitt engasjement for psykologifaget generelt, men også mer spesifikt for barn og unge. Med andre ord var fordypningen på en måte det beste med masteren. Det å lære mer om hvordan evidensbasert kunnskap og forebyggingsprogrammer forankres i praksis, anså jeg som svært nyttig.

Det jeg opplevde som mest utfordrende med masteren var det siste året, som i hovedsak gikk til utarbeidelse av masteroppgaven. Jeg var heldig fordi jeg fikk hekte

meg på et prosjekt som jeg synes var veldig spennende. Jeg hadde også en utrolig dyktig veileder. Men å skrive masteroppgave kan være en litt ensom prosess der man i større grad blir ansvarliggjort for sin egen studietid over en lang tidsperiode. Opplegget rundt dette siste året er på mange måter en helt annerledes fra resten av studietiden. Personlig liker jeg å ta til meg fagstoff og lære nye ting, og jobbe effektivt og intenst med dette. Det er klart det er stor læring i å skrive masteroppgave, da dette inkluderer en grundig gjennomgang av alle stegene i en forskningsprosess. Likevel savnet jeg forelesninger, diskusjoner og samarbeid med klassekameratene mine i denne perioden.

Nå jobber du i pedagogisk-psykologisk tjeneste, kan du fortelle litt om den jobben? Hvordan ser en vanlig dag på jobb ut for deg?

I pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) jobber man på systemnivå med kompetanseheving og organisasjonsutvikling av skoler og barnehager, og på individnivå med utredning i forbindelse med sakkyndighetsarbeid og oppfølging av enkeltbarn for å tilby et likeverdig opplæringstilbud. Arbeidsdagen i PPT er derfor svært varierende og travel. I løpet av en arbeidsuke er jeg som regel på en del samarbeidsmøter med sentrale aktører, har elev- og foreldresamtaler og driver med veiledning av skoleansatte. I tillegg driver jeg med testing/utredning, analysearbeid, en del skriving og drøfting av saker internt. Jobben er svært spennende, den passer meg utmerket i det at jeg liker litt stress og fart i hverdagen. Samtidig får man jobbe både selvstendig og sammen med skole, barnevern, BUP og andre aktører for å sikre et helhetlig og koordinert tilbud til barn med sammensatte utfordringer.

Una Theresa Bergkvist

2013-2016: Bachelor i psykologi (hons) med en slags spesialisering/ekstra vekt på psykoanalyse fra Dublin Business School i Dublin.

2017-2019: Master i helse, utvikling og samfunn (HUS-master) med fordypning i utvikling og forebygging av psykiske vansker hos barn og unge fra Universitetet i Oslo.



“

Jeg hadde tidligere erfaring med å jobbe med utsatt ungdom og hadde stor tro på tidlig innsats og forebygging fremfor brannsløkking. Å få innsikt i og oversikt over sentrale intervensjoner og kunnskap om forebyggende arbeid tenkte jeg ville gjøre meg godt rustet for arbeid med unge etter masteren

“

**Analyser din egen erfaring og spør deg selv hvordan du kan dekke hull eller tilegne deg erfaring som kreves i jobben.
Kan det for eksempel være lurt å ta et kurs?**

For andre som har lyst til å gå en lignende karrierevei som deg, har du noen tips til hvordan man gjør det? Og eventuelt noe lurt som du vet nå?

Generelt som arbeidssøker er mitt beste tips å være «på» og benytte seg av de ulike kursene karrieresenteret tilbyr. Jeg var på alle kursene og benyttet meg av CV- og søknadshjelp samt intervjutrening flere ganger. Dette hjalp meg med å perfektionere dokumenter og reflektere rundt spørsmål jeg fikk på jobbintervju.

Mitt beste tips er å gjøre så mye research om arbeidsplassen som mulig. Dersom man kjenner noen som jobber på lignende arbeidsplasser, ville jeg spurt hva arbeidet gikk ut på. Man kan også ringe i forkant og etterkant av å ha sendt inn en søknad for å høre hva de ser etter hos søkerne på det aktuelle PP-kontoret. Jeg har fått inntrykk at dette er veldig variert.

I tillegg vil det være nyttig å se på sin egen erfaring og kompetanse opp mot kvalifikasjoner og erfaring som vektlegges i jobben. Analyser din egen erfaring og spør deg selv hvordan du kan dekke hull eller tilegne deg erfaring som kreves i jobben. Kan det for eksempel være lurt å ta et kurs? Skulle jeg fått meg en litt mer relevant deltidsjobb/sommerjobb?

Jeg meldte meg på kurs i WISC-V (Wechsler-tester) i forbindelse med en jobbsøkningsprosess, da dette ikke er inkludert i masterprogrammet (burde vært det). Hvorvidt denne testkompetansen vektlegges varierer på de ulike kontorene, men jeg vet at denne kompetansen var avgjørende for at jeg i det hele tatt ble innkalt til intervju på mitt arbeidssted. I tillegg sa jeg opp en komfortabel 100 prosent stilling for å ha kapasitet til å jobbe i mer relevante deltidsstillinger og frivillige verv. Dette gjorde at jeg fikk tilegnet meg mer erfaring og utviklet meg som fagperson. Personlig hadde jeg ikke erfaring innen barnehage eller skole, men kjennskap til skolesystemet vil være nyttig i arbeidet som PP-rådgiver.

Generelt får jeg inntrykk av at psykologikompetanse er attraktivt i PP-tjenesten da man etter en femåring psykologigrad har god kunnskap innen psyometri og forskning. Til tross for at mange PP-kontorer fortsatt jobber erfaringsbasert, tror jeg det er et mål om å arbeide mer forskningsbasert og forebyggende. Det å være vant med å tilegne seg store mengder informasjon, og stille seg kritisk og reflektert til den tror jeg er viktige egenskaper man kan tilby arbeidsgiver i PP-tjenesten. På mitt kontor er det mange ansatte med pedagogisk kompetanse og det er spennende å kunne bidra med innfallsvinkler fra et psykologisk perspektiv.



KJÆRE PROFESJONSSTUDENT!

VELKOMMEN SOM MEDLEM AV NORSK PSYKOLOGFORENING

Med oss i ryggen er du #aldrialene.

- Vi jobber for bedre lønnsvilkår for psykologstudenter
- Vi sender deg *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 12 ganger i året i tillegg til at du får elektronisk tilgang

Vi tilbyr:

- Faglig, etisk og juridisk veiledning
- Gunstige bank- og forsikringsavtaler
- Sosialt fellesskap i regi av Studentpolitisk utvalg (SPU)

Psykologforeningen er Norges eneste fagforening for psykologer.

Å være studentmedlem koster mindre enn en kaffekopp i uka!

Se filmen #aldrialene på www.psykologforeningen.no hvis du fremdeles lurer på om det er lurt å være medlem.





Med et smil så affektert at man skulle trodd det lå klistret utenpå ansiktet

TEKST **PETTER BREVIK**

ILLUSTRASJON **THERESE KRISTIANSEN**

Dette er et tekstutdrag fra en lengre tekst om en ung mann som blant annet bruker sine vanskelige erfaringer for å forføre mennesker eller bare bli likt. Faren er en av disse vanskelige erfaringene. Under en middag har faren nevnt jeg-personens venner fra videregående, i det jeg-personen går ut fra er et forsøk på å ydmyke ham. I utdraget snakker jeg-personen til en psykolog. Han forteller om episoden med faren. Denne historien har han ved en annen anledning også fortalt til en jente, Dagny, for å få hennes sympati.

Litt senere, men ikke så mye senere, under den samme middagen, spurte faren min om hvordan det gikk med de andre gutta fra videregående, om jeg hadde kontakt med noen av dem, vi som var så gode venner. Jeg gikk jo til psykolog på den tiden også, en mann, en slags kompis av min far, fant jeg senere ut, og jeg vet ikke hvor alvorlig noen av dere psykologer tar dette med taushetsplikt, det er nok med det som med mye så annet, at det er noe som i alle fall blir sagt. Uansett holdt det i massevis for Dagny, det jeg hadde nevnt, overbevist som hun var av min ubønnhørlige oppriktighet, bergtatt av min tilsynelatende autenticitet. Jeg trengte bare løselig berøre det min far brakte

opp hva gjaldt gutta på videregående: at jeg på den tiden, fra halvveis ut i første til starten av tredje klasse, brukte dekkstift, og antagelig mer enn hva som i streng forstand var nødvendig, for å dekke over et mildt sagt problematisk utbrudd av akne, i tillegg til at jeg på et tidspunkt farget håret, bare en anelse mørkere, trodde jeg, for å bli kvitt særlig én solbleket stripe som var oppstått da jeg gikk med sideskill, og som nå, etter at jeg foretok overgangen til mer av en midtskill, ga et noe asymmetrisk preg. Men som følge av baderommets dårlige belysning feilberegnet jeg styrken på den innkjøpte hårfargen, noe som gjorde at min nye hårfarge heller grenset til sort, en prosess jeg senere forsøkte å reversere ved å bleke hele greia, uten å ta høyde for eller ha kjennskap til at de røde pigmentene hadde for vane å henge igjen og var vanskeligere å bleke, sånn at resultatet til sist ble en merkelig sammenblanding av rødt, brunt og stadig noe mørkeblondt. All denne fysiske eksperimenteringen og utseendefikseringen, denne fysiske forfengeligheten, for å si det som det var, mest sannsynlig oppstått for å dekke over usikkerheter av mer sjelelig natur, (som det var tilhørende vanskelig å gjøre noe håndgripelig med), førte totalt sett til at jeg av de andre ble tildelt en posisjon som noe litt udefinert, noe man ganske raskt innså at ikke var et tilfelle av homofili, men som så visst heller ikke kunne være klassisk heterofili, der man antagelig ikke farget håret og hvert fall ikke brukte sminke. Ved det ærverdige og dypt konservative Oslo Handelsgymnasium, var konsekvensen på behørig vis kollektiv sosial utestengelse, eller i mer populære termer: utfrysning, samtidig som det jeg hadde gjort, ble snakket en hel del om, fikk jeg nyss om, hvilket selvfølgelig skapte i meg, en konstant frykt for at noen – i offentlig påhør – skulle påpeke eller spørre meg om hvorfor jeg brukte sminke, eller om jeg hadde farget håret, hvilket nokså ofte (eller: hver gang) ble realisert. Dette enten fordi folk (og da særlig mine såkalte venner) genuint lurte og manglet evnen til å overskue konsekvensene hva gjaldt individuell ydmykelse, eller – hva oftere var – som taktikk, av andre, for å bedrive effektiv undertrykkelse eller avvæpning, sånn at kommentarens utøver ble satt i en posisjon av egentlig ubegrunnet makt. Eller ved at kommentaren ble uttalt eller spørsmålet stilt på en slik måte at det ble tydelig at vedkommende tok avstand fra denne abnorme uhyrligheten dekkstift og

hårfarging var. Dette var kanskje de verste. Denne siste gruppen tilhørte selvfølgelig ikke mine forhennværende venner, de som mer enn noe annet påpekte det gjorde det til en kilde til latter. Nei, denne gruppen strengt spørrende, alltid i en tone av «genuin» undring, var av den mer intellektuelle sorten, og stilte spørsmål mest av akademisk nysgjerrighet og undring over dette merkelige fenomenet som så visst var av faglig interesse, samtidig som denne gruppen, som naturlig nok for det meste besto av jenter, bare ved å stille spørsmålet demonstrerte at de anså fenomenet for å være noe unormalt, og da altså noe de selv ikke kunne relatere til, i kraft av å være normale. Spørsmålet ble så klart stilt i alles påhør, men da begrunnet i «åpenhet» og sosial «inkludering» og «empati», alle dine yndlingstermer, og dette måtte da være helt greit, for dette var jo en setting hvor det selvsagt var helt trygt for alle å dele, og hvis man hadde inntrykk av annet, var det bare ens egen opplevelse som var et sårt unntak. Nesten alt dette med videregående var min far smertelig klar over da han spurte hvordan det gikk med de gutta, sa jeg til Dagny. Selvsagt unnlot jeg overfor henne å gå inn på de spesifikke detaljene, for hva sier dette om mennesker? Nei, jeg måtte gi henne inntrykk av et helhetlig sett langt mer positivt syn på livet, og disse detaljene er det svært vanskelig å vinkle til noe annet enn spørsmål om makt og avmakt, eller det sosiale hierarkiet vi ellers later som at ikke eksisterer, synes du ikke? Og så klart vet jeg hva du tenker nå, at jeg her har en jobb å gjøre, at dette enkelttilfellet utvilsomt må ha forskjøvet min virkelighetsoppfatning i retning av det verre, men det kunne vel knapt vært mer urettferdig, kunne det vel: at andre setter slike spor i deg, og så må du selv ta ansvar for å gjøre det hele godt igjen, gjenlære at de andre egentlig er et trygghetens rom, at de faktisk er noe du ikke klarer deg uten i det lange løp, når man kanskje har mest lyst til å spytte dem rett i ansiktet, slik de gjorde med deg?

Petter Brevik går 3. semester på psykologi profesjon

Psykologtittel til forvirring – for hvem?

TEKST **NATALIE ROLANDSGARD**

“

Som masterstudent i psykologi, og kommende «jeg-har-mastergrad-i-psykologi», mener jeg at jeg burde kunne kalle meg psykolog etter fullført utdanning.

I høst snakket jeg med en jente i ungdomsskolealder. Hun fortalte meg at hun var veldig interessert i psykologi, og at det var noe hun kunne tenke seg å studere. «Så gøy! Det kan virkelig anbefales,» svarte jeg. Hun forklarte videre at hun likevel var litt betenkt, ettersom hun ikke ville bli psykolog. Hun ønsket ikke å behandle pasienter. «Ikke noe problem,» svarte jeg, og fortalte kort om studiet mitt, og om jobbmulighetene. Jeg forklarte at på samme måte som ansatte i Folkehelseinstituttet nå jobber med å utvikle tiltak for å bremse spredningen av koronaviruset, kan også de med min studiebakgrunn benyttes i forebyggende arbeid på samfunnsnivå. For eksempel hvordan man kan motarbeide rasisme, ungdomskriminalitet, helseskadelig atferd, og psykiske vansker hos barn og unge. Hun lyste entusiastisk opp. Det finnes så mye mer til psykologi enn terapi, men dessverre reflekteres ikke dette i dagens psykologtittel.

Debatten om hvem som får bruke psykologtittelen har foregått lenge, og fagfeltet er splittet. På den ene siden står de som mener at psykologtittelen fortsatt burde være forbeholdt de med profesjonsutdanning. Profesjonsutdanningen er et seksårig studieløp som retter seg mot å utdanne kliniske terapeuter, både gjennom teori og klinisk praksis. Disse studentene blir det vi etter dagens ordning kjenner til som «psykologer».

På andre siden står de som ønsker å åpne opp for at de som har en mastergrad i psykologi også

kan benytte tittelen. Masterutdanningen er en toårig høyere utdanning som bygger på en treårig bachelorgrad, slik at man til sammen har en femårig utdanning innen psykologi. Begge studieløpene gir studentene god kjennskap til generell psykologi og vitenskapelig metode, men der profesjonsstudentene spesialiserer seg i klinisk psykologi, er mastergraden rettet mot andre områder innen psykologien. Dette kan blant annet være arbeids- og organisasjonspsykologi, nevropsykologi, helsepsykologi, utviklingspsykologi, sosialpsykologi eller kultur- og samfunnspsykologi.

Som masterstudent i psykologi, og kommende «jeg-har-mastergrad-i-psykologi», mener jeg at jeg burde kunne kalle meg psykolog etter fullført utdanning. Sann som jeg kunne gjort i mange andre land. Sann som de med andre mastergrader blir sosiologer, fysikere, filosofer, kjemikere og sosialantropologer.

Å synliggjøre bredden i fagfeltet

Å utvide psykologtittelen vil kunne bidra til å synliggjøre mer av hva psykologi faktisk innebærer. Psykologi defineres gjerne som «studiet av atferd og mentale prosesser». I denne korte definisjonen ligger et fagfelt som er enormt stort, med mange ulike retninger og underdisipliner. Likevel er forestillingen om hva psykologi er såpass nært knyttet til det kliniske feltet at det å si at man studerer psykologi umiddelbart medfører antakelser om at man skal drive terapi. Ordet «psykologi» har en tendens til å fremkalle andre ord, som navnet på diverse psykiatriske diagnoser, behandlinger, institusjoner og pasientgrupper. Jeg skal være forsiktig med å påstå, men

jeg tror dette kan henge sammen med at psykologtittelen har vært forbeholdt det kliniske feltet. Det kan tenkes at det har bidratt til å skjule mye av det fagfeltet ellers har å by på.

Vi vil også ivareta pasientsikkerheten

Hovedargumentet mot at de med masterutdanning skal få tilgang på psykologtittelen, er at pasientene må beskyttes. Det hevdes at en utvidelse av psykologtittelen vil kunne være forvirrende for de som søker psykologisk behandling. Pasientene må vite hvem de snakker med når de åpner sine innerste tanker i en sårbar fase av livet. Bærere av den beskyttede psykologtittelen er autorisert helsepersonell, og følgelig underlagt et lovverk som skal sørge for at pasientens behov ivaretas. Jeg er selvfølgelig helt enig i at pasientsikkerhet er viktig. Det jeg imidlertid er uenig i, er at masterutdannede med psykologtittel vil utgjøre noen trussel mot pasientgruppen.

Pasientsikkerheten vil forbli upåvirket av en endring i psykologtittelen. Klinisk psykolog vil da bli den nye, beskyttede tittelen som indikerer profesjonsutdannelse og autorisasjon som helsepersonell. At yrkestitler tidvis byttes ut og endres, er ikke uvanlig. På årets kvinnetidag erklærte kultur- og likestillingsminister Abid Raja at alle yrkestitler som ikke er kjønnsnøytrale skal endres. Flere av disse endringene har vi klart å omstille oss allerede. Sykesøster har blitt sykepleier, og helsesykepleier har nylig erstattet helsesøster. Jeg tror de fleste med litt tid også vil klare å tilpasse seg endringene i psykologtittelen.

Ønske om tittel betyr ikke ønske om å drive terapi

I mellomtiden skal selvsagt ikke nytitulerte, masterutdannede psykologer utgi seg for å være psykologer i klinisk forstand. Dersom vi hadde benyttet psykologtittelen for terapeutisk virksomhet, ville det vært både forvirrende og uforsvarlig. Vi har ikke kompetanse til å bedrive denne type behandling, og vi har heller ingen interesse av det. Ved flere anledninger har jeg fått inntrykk av at ikke-profesjonsrettede psykologistudier anses som «trøstepremier» – det mindre attraktive andrevalget for de som ikke kom inn på profesjonsutdanningen. Basert på samtaler jeg har hatt med mine medstudenter, tør jeg å påstå at dette som regel ikke er tilfelle. Det er ikke slik at vi helst skulle vært profesjonsstudenter, men tok til takke med det nest beste. De fleste som har valgt å ta en master i psykologi, har gjort dette nettopp fordi mastergraden er rettet mot andre områder enn det profesjonsutdanningen er. Vi vil ikke drive terapi.

Dersom en forvirret pasient mot formodning skulle kontaktet meg med ønske om samtaleterapi, ville jeg selvfølgelig hjulpet vedkommende med å finne en psykolog med klinisk bakgrunn. Det kan jeg nesten garantere at alle mine medstudenter også ville gjort. Hvis målet hadde vært å gi inntrykk av klinisk kompetanse på utilstrekkelig grunnlag, ville psykoteraut-tittelen, som ikke stiller noen krav til utdanning, vært et betydelig mer effektivt middel.

Jeg er uenig i motpartens tilsynelatende eneste argument mot at de med mastergrad skal få tilgang på psykologtittelen; at det vil kunne medføre forvirring. Tvert imot vil jeg hevde at det er mer forvirring som følge av dagens ordning. Ansiktsuttrykkene til samtalepartnere når jeg forteller at jeg studerer psykologi, men at jeg verken blir psykolog eller terapeut, vitner om det. Jeg bare krysser fingrene for at potensielle arbeidsgivere ikke har det samme uttrykket når de kaster et raskt blikk på CV-en min.

Natalie Rolandsgard går master i psykologi ved UiO

“

At yrkestitler tidvis byttes ut og endres, er ikke uvanlig.

Å VÆRE I ET FORHOLD ER IKKE ET EVIG SAMTYKKE

TEKST **CAROLINE SKAAR**

Drømmen hadde vært at partnervoldtekt var et unntak. Helst skulle det være en ikke-ting, noe som aldri skjer. Slik er det dessverre ikke. Selv om det finnes sikre kilder på at partnervoldtekt skjer, er det mange som både kan bagatellisere, eller til og med nekte å tro på at voldtekter kan skje innad i et parforhold. Jeg tror kilden til at denne typen voldtekt forekommer og altfor ofte ties om, sier noe om vårt felleskulturelle syn på parforhold og ekteskap, hvor det å gi sitt ja til et samliv kan ses på som et slags evig samtykke til samleie. Men betyr det å ville tilbringe sitt liv med et annet menneske at man må tåle å finne seg i alt en partner vil til enhver tid?

Voldtekt

Voldtekt er definert som

«å skaffe seg seksuell omgang enten fremtvunget ved vold eller ved truende atferd, eller ved å utnytte bevisstløshet eller utnytte en som er ute av stand til å kunne motsette seg handlingen, for eksempel som følge av frykt, beruselse eller søvn. Det regnes også som voldtekt å ved vold eller trusler få noen til å ha seksuell omgang med andre eller med seg selv.» (Elden, 2017)

Statistisk sett sies det at 10-15 % av kvinner og 1-3 % av menn blir utsatt for voldtekt og grove seksuelle krenkelser i løpet av livet (Kruse et al., 2013). I både anmeldelser og rapporteringer av voldtekter er det store mørketall. Det betyr at vi per i dag ikke vet hvor mange som faktisk utsettes for dette i løpet av livet – og heller ikke hvor mange som går ustraffet blant oss etter å ha begått seksuelle overgrep mot andre.

Voldtekt er et fenomen som mange forbinder med det plutselige, noe som skjer når man er ute i en park en mørk kveld alene, eller man er på en fest og blir frivillig eller ufrivillig overstadig beruset. Men det må ikke være slik. Som det fremgår av definisjonen av voldtekt, regnes alle former for sex som voldtekt hvis man truer seg til dette, enten med psykisk eller fysisk vold, eller hvis offeret av en eller annen grunn er ute av stand til å motsette seg handlingen. Voldtekt kan derfor like gjerne skje med en partner, som med en ukjent.

Partnervoldtekt

I Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) sin rapport om voldtekt fra 2013 kommer det frem at majoriteten av voldtekter (mellom 40-70 %) begås av venner, bekjente eller tilfeldig bekjente av overgrepsofferet (Kruse et al., 2013). I tillegg til dette er ca. 10 % av alle voldtekter det som kalles for *partnervoldtekt*. Partnervoldtekt er voldtekt gjort av samlivspartner, enten kjæreste eller ektefelle. Her igjen er det veldig viktig å understreke mørketallene i voldtektsstatistikken. Dette kommer også tydelig frem i NKVTS' fremstilling av amerikansk forskning på voldtektfeltet (Kruse et al., 2013). Her kom det frem at mange kvinner i voldelige relasjoner ikke rapporterte om voldtekt da de fikk spørsmålet «har du opplevd å ha blitt voldtatt?». Derimot økte rapporterte voldtekter i nære relasjoner opptil 11 ganger dersom spørsmålet ble mer konkret og handlingsspesifikt, som «har du opplevd at noen har hatt samleie med deg ved å tvinge deg fysisk eller true med å skade deg?».

I NKVTS' rapport fra 2012 om «Menn som har oppsøkt Alternativ til Vold (ATV) for vold i nære relasjoner» kom det frem at det var et stort avvik mellom hva menn og kvinner fra samme relasjon rapporterte når det kom til seksuell vold (Askeland et al., 2012). Her er det også verdt å merke seg at disse mennene har oppsøkt ATV, og derfor allerede har innrømmet at det foregår vold i deres nære relasjoner. I et spørreskjema om hvilken type vold

“

Dette kan tyde på at det er uenighet om hva som er samtykke og ikke, og det kan også ligge noe i disse menneskenes forståelse av hva en relasjon er og hvilke krav som legitimt kan stilles til den andre parten i relasjonen

som fant sted i relasjonen det siste året, rapporterte kun 3,3 % av mennene i studien at de hadde begått seksuell vold mot partneren (partnervoldtekt). På den andre siden rapporterte hele 20 % av kvinnene at de samme mennene hadde begått seksuell vold mot dem (Askeland et al., 2012). Dette kan tyde på at det er uenighet om hva som er samtykke og ikke, og det kan også ligge noe i disse menneskenes forståelse av hva en relasjon er og hvilke krav som legitimt kan stilles til den andre parten i relasjonen. Det er heller ikke urimelig å tenke seg at disse mennene kan mangle innsikt i hva som er ok og ikke ok oppførsel i relasjonell sammenheng.

Forskning rundt vold og seksuell vold i nære relasjoner har kulminert ut i at det antas at noe av problematikken i mørketall ofte skyldes at verken voldsutøver eller voldsofferet definerer handlingene som begås i relasjonen som vold (Kruse et al., 2013). Det betyr likevel ikke at det som skjer i relasjonen er greit, eller at det ikke kan være svært skadelig både fysisk og psykisk for de som utsettes for det.

Vårt felleskulturelle bilde av kjærlighet

Partnervoldtekt og vold i nære relasjoner er et samfunnsproblem. Det kan se ut som at dette problemet bunner i en slags kollektiv misforståelse av hva et parforhold er og hva partene skal tåle. Vårt syn på kjærlighet preges av kulturen vår og denne kan sies å være påvirket av kristendommen, og på dens syn på relasjoner og parforhold. I dette relasjonelle bildet kan man tenke seg at det kan være lett å mistolke hva man skal tåle i en relasjon gjennom de svært kjente utsagnene som «i gode og onde dager» og «kjærligheten overvinner alt», for ikke å glemme dette «ja-et» eller samtykket man gir i kirke eller tinghus. Vi preges også av fortidens og nåtidens eventyr – som for tiden har sin hovedscene i Hollywood – der historiene oftest slutter likt som eventyrene vi fikk høre i gamledager: «Så levde de lykkelige i alle sine dager». Partnervoldtekt kan med andre ord være resultat av en misforstått grusom og lite medmenneskelig måte å tolke både «i gode og onde dager» og «kjærligheten tåler alt» på. Verken den kristne eller eventyr-forståelsen av kjærlighet gir rom for at det eksisterer vold i romantiske relasjoner. Det å skulle akseptere at man selv eller andre blir utsatt for vold og voldtekt av en nær/intim partner, kan på den måten rett og slett stride mot vår grunnleggende

forståelse av hva kjærlighet er og ikke minst – hva vi håper kjærlighet er. Partnervoldtekt rokker ved en lang og dypt rotet forståelse av en av våre mest sentrale institusjoner, nemlig ekteskapet. Det å skulle se på og ta innover seg at partnervoldtekt er en realitet, kan derfor være svært utfordrende for både enkeltpersonen og samfunnet som helhet, kanskje fordi dette også innebærer at vi må tørre å se hvor dypt denne ubalansen mellom kjønnene i samfunnet stikker (men det er en diskusjon for en annen artikkel). Dersom vi som samfunn er villige til å se den andre veien, for å beskytte oss selv og den virkeligheten vi har behov for at skal være sann, så kan vi faktisk strekke det så langt som å si at vi bidrar vi til å opprettholde, og enda verre, oppmuntre til videre voldshandlinger hos voldtektsutøvere.

Samfunnets påvirkning på voldsutøveren

Forskning har vist at voldtektsutøvere har noen fellestrekk. Det første er at det er en mann. Nesten alle som utøver voldtekt, uavhengig av type, er menn (Kruse et al., 2013). Videre er det ofte psykiske lidelser som depresjon og angst involvert i sykdomsbildet, og rus er også svært vanlig (Kruse et al., 2013). Forskning fra USA har vist at dersom voldtektsutøveren er en del av et miljø hvor man ikke blir sosialt straffet, eller som til og med kan vise oppfatninger som peker i retning av toleranse for voldtekt, så kan dette henge sammen med den faktiske utøvelsen av slike handlinger (Kruse et al., 2013). I partnervoldtekter kan dette for eksempel forstås i lys av hva man mener man har «rett på» i et kjæresteforhold eller ekteskap. Dersom man selv, eller miljøet man er en del av, tolker samtykket til å være i et relasjon/ekteskap som et evig samtykke til sex, så vil atferden som rent rettslig kan tolkes som voldtekt, i en sosial og individuell sammenheng ses på som akseptabel atferd. Partnervoldtekt kan med andre ord være en misforstått og lite medmenneskelig måte å tolke «i gode og onde dager» og «kjærligheten tåler alt» på. Dersom vi som samfunn er villige til å se den andre veien, for å beskytte oss selv og den virkeligheten vi har behov for at skal være sann, så kan vi faktisk strekke det så langt som å si at vi bidrar til å opprettholde, og enda verre, oppmuntre til videre voldshandlinger hos voldtektsutøvere.

I boka «Det var ikke voldtekt» som kom ut i 2019 skrev Heidi Helene Sveen om ti ulike menn som forsvaret seg i retten etter å ha blitt tiltalt for voldtekt. Sveen (2019) snakker her tydelig om hvor ofte partnervold og partnervoldtekt blir bagatellisert i retten, naturlig nok ofte av forsvarssiden i saken. Her kan partnervold få en annen ordklang som «slagsmål» og håndgemeng», hvor rolleskjevheten i voldsutøvelsen på ingen måte kommer tydelig frem (Sveen, 2019). På samme måte opplevde Sveen (2019) at partnervoldtekt ofte ble sett på som mindre alvorlig enn andre former for voldtekt. Det synes å eksistere en forestilling om partnervoldtekt som ikke-voldelig og derfor mindre skadelig (Sveen, 2019). Snarere tvert imot er det flere ganger vist at partnervoldtekt er



Foto av bantersnaps, hentet fra unsplash.com

“

(...) det er flere ganger vist at partnervoldtekt er minst like voldelige som overfallsvoldtekter, og at de ofte kan være mer skadelige psykisk, fordi overgriperen står offeret så nær at tillitsbruddet ofte blir av ekstra belastning for offeret

minst like voldelige som overfallsvoldtekter, og at de ofte kan være mer skadelige psykisk, fordi overgriperen står offeret så nær at tillitsbruddet ofte blir av ekstra belastning for offeret (Sveen, 2019). Det at denne diskursen og forståelsen av partnervoldtekt eksisterer i retten, betyr at den også eksisterer ute i samfunnet vårt, og er med på å påvirke både offeret og overgriperen. En slik måte å se på partnervoldtekt på bidrar til å skyldiggjøre offeret og uskyldiggjøre voldsutøveren. Noe som kan være en uheldig kulturell forsvarsmekanisme for å opprettholde vår romantiske forståelse av kjærlighet, ekteskap og kjæresteforhold.

Forskning viser at de fleste som begår voldtekt er menn, og at psykiske lidelser som depresjon og angst og rus ofte er involvert (Kruse et al., 2013). Noe som også synes gjennomgående i forskningen, er at man ser tendenser mot at mennene ikke nødvendigvis vet hva voldtekt er. En ting er at man vil være sosialt akseptert og at man ikke ønsker å fremstå som en person som har voldtatt egen partner, men noe av dette «social desirability»-argumentet forsvinner blant annet i NKVTS' rapport fra 2012 hvor

mennene allerede hadde innrømmet at de har utført sosialt uakseptabel atferd, i form av andre typer vold i sine nære relasjoner (Askeland et al., 2012). Så hvorfor lyve om den seksuelle volden, men innrømme annen vold? Boka til Sveen (2019) er titulert «Det var ikke voldtekt», noe som kan ses som et forsøk på å «leke» uskyldig eller å ikke ville innrømme hva man har gjort. På den andre siden kan det ses som et reelt uttrykk for disse mennenes manglende forståelse av hva voldtekt og partnervoldtekt er og at de i retten her faktisk svarer slik de ser saken – det har ikke foregått noen voldtekt.

I min mening peker dette mer i retning av at det på samfunnsnivå er behov for en tydeliggjøring av hva voldtekt/partnervoldtekt faktisk er. Det må skje en presisering av hva voldtekt innad i en parrelasjon er, og at det å true seg til, tvinge eller utnytte bevissthetstilstander er like uakseptabelt i et parforhold som ellers. Vi må også snakke om maktbalanse og maktubalanse i et forhold. Trusler eller et truende miljø (psykisk vold) kan være en del av relasjonen og kan gjøre at offeret føler at sexen er truet frem, selv om dette ikke blir sagt eksplisitt – for eksempel kan sex brukes som et middel for å «holde husfreden».

“

Det må skje en presisering av hva voldtekt innad i en parrelasjon er, og at det å true seg til, tvinge eller utnytte bevissthetstilstander er like uakseptabelt i et parforhold som ellers. Vi må også snakke om maktbalanse og maktubalanse i et forhold

Samfunnets påvirkning på voldsofferet

Som det kommer frem i forskning og i media, så er noe av det viktigste å ha på plass for en som har blitt utsatt for partnervoldtekt fysiske bevis (Grøvdal, 2019; Thune, 2020). Dersom man venter med å anmelde forholdene eller ikke har tilstrekkelig med bevis, så blir voldtektssaker fort henlagt, og for mange kan det oppleves som mer skummelt å anmelde uten at det blir en sak, enn å ikke anmelde. Dette kan være med på å forklare noe av mørketallene i statistikken. NKVTS rapport fra 2019 viste at det var få ofre som i det hele tatt vurderte å kontakte politiet om partnervold (Grøvdal, 2019). Forklaringen som gikk igjen var at flere opplevde begrenset tillit til politiet når det kom til dette temaet – både basert på hva de trodde og på erfaringer (Grøvdal, 2019). De fysiske traumene etter partnervold og partnervoldtekt kan være enkle å måle dersom man innen kort tid etter overgrepet kommer seg til politiet og/eller sykehuset. Men langt fra alle som opplever vold i nære relasjoner rapporterer eller anmelder det og noen anmelder først litt i etterkant av hendelsen. Når man velger å rapportere i ettertid er de fysiske tegnene borte, men man vil likevel sitte igjen med de psykiske skadene etter det som har skjedd. Verken traumer som tilbakevendende mareritt eller andre psykiske plager vil kunne gjelde som bevis på det man har opplevd.

Dessverre er det også slik i dag at politiet bruker altfor lang tid på å etterforske straffesaker, blant annet på grunn av ressursmangel. I starten av 2020 rapporterte Hamar Arbeiderblad at politistasjonen på Hamar ikke får nok tid på straffesaker (Hamar Arbeiderblad, 2020). Dette har blant annet ført til at flere mistenkte har fått redusert eller helt sluppet straff grunnet for lang behandlingstid hos politiet. Det å anmelde en som står en nær kan være utfordrende i seg selv, men det å måtte vente i uvisshet i det som kan bli flere år, og det i tillegg se at den anmeldte slipper straff på grunn av hvordan politiet har behandlet saken, kan tære enda mer på en allerede vanskelig livssituasjon. Dette vil nok også kunne bidra til at færre anmelder og at færre velger å klage i de tilfellene hvor politiet velger å henlegge sakene. For selv om advokaten kan mene det er grunn til å klage på avgjørelsen om henleggelse, kan man etter lang nok tid som offer rett og slett ønske å gå videre, heller enn å vente to nye år på det som både kan og ikke kan bli

tiltale etter en klage i første instans. Med andre ord kan behandlingen av slike saker være med på å gjøre det mer psykisk utfordrende for offeret å anmelde og melde fra om den uretten som er begått mot dem, og belastningen med å anmelde og forholdene rundt dette kan bli et tillegg til de traumene man allerede opplever etter selve overgrepet (ene). Her kommer nok en gang forskningen til NKVTS på mistillit mot politiet som en av grunnen til mangelfull rapportering av partnervold inn i bildet (Grøvdal, 2019). Og det kan synes at grunnen til at politiet ikke får gjort jobben sin på dette området på en tilfredsstillende måte, på en måte som vekker tillit hos offer, skyldes mangel på ressurser.

Det at de nødvendige ressursene ikke blir bevilget dit de trengs sender også et budskap til voldsutøver, voldsoffer og øvrige medlemmer av samfunnet: Det finnes viktigere økonomiske områder enn å beskytte voldsoffer og bekjempe vold i nære relasjoner.

Alt dette understreker nok en gang viktigheten av å endre samfunnsdiskursen rundt partnervold og partnervoldtekt, slik at offeret ikke blir sittende igjen med svarteper, mens den som har utøvd volden unngår noen som helst straff – hverken sosialt eller rettslig. Det er ikke nødvendigvis lett å skulle gjøre traumer, mareritt eller andre psykiske lidelser til bevis i en straffesak, og derfor blir det å tydeliggjøre null-toleranse for denne typen atferd, veldig viktig på samfunnsnivå. Vi må også øke viljen til å tro på og støtten til de som har opplevd partnervold. Videre må vi ikke glemme hvilke signaler som sendes til både voldsutøver og voldsoffer gjennom at det er ulike samfunnsinstanser som ikke fyller sine roller slik det er ønskelig går i favør av voldsutøver og ikke offeret. Det at politiet ikke gjør sin jobb på en tilfredsstillende måte gjør at det at man kan gå ustraffet etter å ha blitt dømt er med på å styrke det allerede skjeve maktforholdet mellom voldsutøver og voldsoffer – og dermed også mellom menn og kvinner, og det sender et uheldig budskap om toleranse og tilgivelse av vold i nære relasjoner. Vårt felleskulturelle syn på kjærlighet bidrar, gjennom dagens behandling av offer for partnervoldtekt, til opprettholdelse av maktubalanse og en skyldiggjøring og svakliggjøring av offeret. Dette bidrar igjen til at mørketallene ikke kommer frem i lyset og at voldsutøvere går sosialt og rettslig ustraffet fra hendelsene.

“

Vi med psykologibakgrunn må tørre å stå i dette illusjonsbruddet, vi må tørre å stå i at verden kan være ganske så stygt bak dørene som skulle forsegle lykken

Veien videre

Grunnen til at jeg mener det er viktig å fremheve partnervoldtekt og kjempe for forebygging og synliggjøring av dette er flere. Voldtekt i seg selv er uønsket (for å si det mildt), men jeg mener relasjonskomponenten i partnervoldtekt skiller denne typen voldtekt fra andre, nettopp på grunn av vårt felleskulturelle syn på kjærlighet. Det å være mot voldtekt utenfor parrelasjonen er noe som allerede passer inn i vår forståelse av kjærlighet, ekteskap og den gode parrelasjonen. Derimot ødelegger partnervoldtekt illusjonen om å «leve lykkelig alle sine dager» og splitter oss i vårt syn på hva man skal tåle i en slik relasjon.

Men vi med psykologibakgrunn må tørre å stå i dette illusjonsbruddet, vi må tørre å stå i at verden kan være ganske så stygt bak dørene som skulle forsegle lykken. Vi må være villige til å se hvordan dagens samfunn er med på å opprettholde maktskjevheten mellom offer og voldsutøver også etter endt voldsutøvelse. Vi må tørre å hjelpe både enkeltindividet og samfunnet med å endre

både brillene sine og diskursen rundt hva en relasjon er, hva man skal tåle i en relasjon. Ikke minst må vi hjelpe volds ofre med å sette ord på det de har opplevd, sette ord på der hvor urett er tålt, når den ikke burde vært det. Vi må tørre å få mørketallene frem i lyset og helst på sikt også kunne bidra til at det blir lettere å bli tiltalt og dømt for partnervoldtekt. Helst burde vi jobbe for å kunne bidra til at vi som samfunn ser det som nødvendig med strengere straff for å misbruke andre mennesker på denne måten.

Det ja-et man gir i kirken, den signaturen man gir i tinghuset, eller ja-et til å treffes på Tinder for den saks skyld, er i beste fall en enighet om å forsøke å sammen skape et likeverdig partnerskap. Det er ikke et evig samtykke til sex, eller hva enn den andre partens vilje skulle kreve til enhver tid gjennom ekteskapet. Ja-et til å inngå i en relasjon er aldri et evig samtykke til sex. Det burde man egentlig ikke trenge å skrive en artikkel om.

Caroline Skaar går 11. semester på profesjonsstudiet i psykologi

REFERANSER

- Askeland, I. R., Lomo, B., Strandmoen, J.-F., Heir, T., & Tjersland, O. A. (2012). Kjennetegn hos menn som har oppsøkt Alternativ til Vold (ATV) for vold i nære relasjoner (NKVTS Rapport Nr. 5/2012). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/Kjennetegn-hos-menn-som-har-oppsokt-Alternativ-til-vold-ATV-for-naere-relasjoner.pdf>
- Elden, J. C. (2017). Voldtekt. I Store norske leksikon. <https://snl.no/voldtekt>
- Grøvdal, A. (2019). «Ikke verdt å gå til politiet med»: Om vold i parforhold som ikke er anmeldt (NKVTS Rapport Nr. 5/2019). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. https://www.nkvts.no/content/uploads/2019/12/NKVTS_Rapport_5_19_Ikke-verdt-%C3%A5-g%C3%A5-til-politiet-med.pdf
- Hammar Arbeiderblad. (2020, februar 27). Uakseptabelt fra politiet. <https://www.h-a.no/2020/debatt/leder/uakseptabelt-fra-politiet/>
- Kruse, A. E., Strandmoen, J.-F., & Skjorten, K. (2013). Menn som har begått voldtekt: En kunnskapsstatus (NKVTS Rapport Nr. 1/2013). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/menn-som-har-begaatt-voldtekt.pdf>
- Sveen, H. H. (2019). «Det var ikke voldtekt»: Ti menn forsvarer seg i retten. Spartacus Forlag.
- Thune, G. (2020, oktober 18). Partnervold. <https://www.kk.no/livet/dora-hjemme-matte-alltid-vaere-ulast-sa-jeg-kunne-romme-ut/7287>



U1

S V F F

EILERT SUNDTS HUS

KAFÉ HVER DAG	11-16
BAR FREDAG	17-02

Send mail til blimed@svff.no for å bli med!

ILLUSTRASJON **DAGNY MARIE SAND HAARBERG**

TEKST **HANNE NILSEN WAAGE**

Hav

Det er som å synke ned til bunns, vekk fra bølgenes skvulp og strie strøm. Ligge der på den myke bunn, se opp mot lyset, skimrende i overflaten. Setter seg opp og tenker, hva skjer nå? Ikke vet jeg? Vet du?

Titter bortover horisonten, hva skjer der? Det må jo undres over, fordi der er farvannet ukjent. Likevel virker det så kjent. Har det alltid vært slik? At havet, som flyter rundt oss, viser, men ikke forteller?

Våre sinn er våre kompass, når livet har blitt fylt av vindkast og bølger av store høyder. Bølgene, vindene skaper bevegelse. Fremdrift, motdrift. Havnen søkes, bevegelsene balanseres. Stort bølgekast, vannet smeller mot svaberget og lyset filtreres gjennom vannet.

Men emosjonene er ankeret, i søken på en havn. Der er ankerfester, til skipet en er; I livets pust og bølgedaler. Så seiles det i farvann. Nå, i morgen og videre.

Kan det være at livet forteller på en måte som ikke kan berettes forut, men vises slik som havet.



Unntak - å leve med kronisk sykdom

TEKST **TINA OLINE BRATSBERG RYGGE**



Høsten 2014 ble livet mitt snudd på hodet, da jeg gikk fra å være aktiv til å plutselig få kraftige smerter under menstruasjon.

Som tidligere håndballspiller har jeg en høy smerteterskel, og regnet bare med at det kom til å gå over – alle tidligere vondter og skader hadde jo det. Jeg bet tennene sammen, og prøvde så godt jeg kunne. Det varte til våren 2015 da jeg havnet i den evinnelige berg-og-dalbanen av leger og sykehusbesøk. Innen den tid var smertene blitt daglige, og legevaktsbesøkene var ukentlige.

Lite visste jeg hvor mye krampling som skulle til for å få hjelp. Hvor mye skepsis jeg skulle møte i helsevesenet, og hvor vanskelig det skulle bli å få behandling. Jeg lå sengeliggende i flere måneder, med så og si konstante smerter. Etter en stund ble jeg operert for å finne ut om jeg hadde endometriose.

Mange sier at det å «endelig få en diagnose» er redningen. Noen definerer diagnose som et mål på hvilke rettigheter man har. Og i mange tilfeller stemmer det. Får du visse typer sykdommer, har du krav på utredning og behandling innen veldig kort tid. Får du endometriose derimot, er du dessverre i stor grad overlatt til internett.

Det er store mørketall rundt forekomsten av endometriose, men man anslår at så mange som én av fem kvinner har en grad av sykdommen. Endometriose kommer i flere grader ut i fra hvor angrepet av endometriosevev du er, og hvor omfattende symptomer man har. I sjeldne alvorlige tilfeller, kan man observere endometriosevev i lungene. De fleste har derimot ikke like påvisbare defekter som dette, og mange opplever få eller ingen symptomer, noe som kompliserer diagnostiseringen av sykdommen.

“

Lite visste jeg hvor mye krampling som skulle til for å få hjelp.

Endometriose er en vanlig kvinnesykdom, og de fleste har ikke et like komplisert sykdomsforløp som det jeg har. Da jeg ble diagnostisert, ble jeg fortalt at jeg hadde vært ekstra uheldig og at jeg var hardt rammet av endometriose. Smertene jeg har hatt kan beskrives som å føde en kaktus. Det er ikke noe jeg vil unne noen, selv ikke min verste fiende.

For meg er likevel ikke smertene det verste, men det psykiske aspektet. Bare det å bli tatt på alvor og å få en diagnose er en «uphill battle». Når du endelig får en diagnose, oppdager du at kampen ikke er på langt nær er ferdig.

Fastlegen min var virkelig en livslinje for meg når det sto på som verst, og han tok mye av slaget for meg. Han henviste og tok prøver, han kjempet en kamp med å få meg til riktig sted, men mest av alt trodde han på meg. Han lyttet når jeg fortalte om nok et legebesøk der jeg eller min samboer ikke ble trodd. Han trøstet når jeg var sliten, og han sørget for riktig smertelindring når jeg ikke klarte å utføre daglige gjøremål annet enn å lufte hunden. Hver gang jeg kom inn på kontoret hans med nok en fortelling fra nattskiftet på akutten der de ansvarlige ikke kunne

FAKTA OM ENDOMETRIOSE

- Endometriose er forekomst av livmorslimhinne (endometrium) andre steder enn inne i livmorhulen.
- Endometriose er vanligvis lokalisert i bekkenorganene: på bukhinnen rundt livmoren, på egglederne eller eggstokkene.
- Den kan også sitte inne i selve livmormuskulaturen, og kalles da adenomyose.
- Endometriose kan også finnes i andre, fjerntliggende organer, men det er svært sjelden.
- Symptomene er først og fremst smerter: smerter ved menstruasjon, smerter ved samleie (dyspareuni) og kroniske bekken smerter.
- Graden av smerte står ikke i direkte sammenheng med utbredelsen av endometriosevevet.

Kilde: <https://sml.snl.no/endometriose>
Se også: <https://www.endometriose.no/>

finne noe galt, lyttet han og sendte flere henvisninger. Ikke alle er like heldige – den gjennomsnittlige tiden fra man får symptomer på endometriose til man får diagnosen er mellom fem og åtte år.

Mange kjenner på skam i forbindelse med kvinneplager som menstruasjonsrelaterte sykdommer og fertilitet. Selv skammet jeg meg ikke over sykdommen, da jeg var klar på at dette var noe som hadde skjedd med meg, og at det ikke var min skyld. Jeg valgte derfor tidlig å heller være åpen om hva sykdommen var og hva det betød for meg. Det finnes lite behandlingsrettet forskning, og det er stor mangel på informasjon. Dette bidrar nok til at mange føler seg alene og at de bærer på byrden og stigmaet alene.

I tillegg til belastningen over å ikke bli trodd, og å ha konstante smerter, er det isolerende å være syk. Det sosiale livet mitt ble kraftig begrenset av at jeg lå sengeliggende på dagtid, og søvnløs på natten. Du blir lenket til leiligheten, fanget i tanker om livet ditt noen sinne kommer til å bli normalt igjen, hvorfor dette skjedde med deg – og hvor lenge skal man orke å kjempe for sin egen helse. Den knusende beskjeden om at jeg etter all sannsynlighet aldri kom til å kunne få egne barn, var en ekstra sur bonus. Kombinert førte dette til en håpløshet og depresjon. Tanker som «orker jeg egentlig dette?» fikk ta overhånd. Oppfølginger på sykehuset klarte jeg ikke lenger å gjennomføre alene, og min beste venninne tok affære og ble med meg på oppfølgingene for å ta kampen for meg når jeg ikke orket mer. På det verste kom jeg meg bare ut av sengen for å lufte hundene mine. Hadde jeg ikke hatt dem, hadde jeg sannsynligvis ikke kommet meg ut av huset i det hele tatt, og uten familie, venner som stilte opp og kjæresten min, hadde jeg ikke kommet meg igjennom. Jeg lente meg på dem når ansatte i helsevesenet på den ene siden mente at jeg ikke kunne få barn, men heller ikke en hysterektomi [red. anm. fjerning av livmoren] fordi «hva om du har lyst på barn en gang i fremtiden?». En lege sa disse to tingene i én og samme setning.

Det er viktig å huske på at jeg ble veldig hardt rammet av endometriose, og at hysterektomi i mitt tilfelle var siste utvei, men som jeg selv ønsket. De fleste som får diagnosen vil ikke oppleve så stor grad av fertilitetsproblemer eller manglende virkning av behandling.

Totalt sett gjennom fire år hadde jeg hatt flere operasjoner, og sikkert fått i meg flere kilo med smertestillende, og flere titalls invasive og kraftige medisiner og behandlinger. Til slutt, etter mye masing, gråting og søknader fikk jeg endelig innvilget en hysterektomi og kunne endelig leve uten daglige smerter og fungere i hverdagen.

“Smertene jeg har hatt kan beskrives som å føde en kaktus. Det er ikke noe jeg vil unne noen, selv ikke min verste fiende.

Tina Oline Bratsberg Rygge studerer
rettsvitenskap



REDAKSJONENS UTVALGTE

BØKER

I morgen var jeg alltid en løve

Da Arnhild Lauveng var 17 år var hun alvorlig schizofren med psykoser, hallusinasjoner, selvskadingstendenser og selvmordsforsøk. I dag er hun psykolog og visepresident i Norsk Psykologforening og frisk fra schizofreni. I denne boken forteller Lauveng om sine personlige opplevelser med psykoser, stemmer og hallusinasjoner. Psykose og psykotiske mennesker oppleves ofte som uforståelige, men boka gir et godt innblikk i en syk persons verden og forsøker også å forklare symptomenes vesen og mening. Her flettes 17 år gamle Lauvengs skumle og forvirrende opplevelser sammen med psykolog Lauvengs fagkunnskap og forståelse. Lauveng skriver om sin vei inn i og ut av psykoser, hennes gode og dårlige opplevelser med helsevesenet, håp og vilje og gode hjelpere, og hun har et viktig budskap til oss om å lytte, forsøke å forstå og ikke gi opp troen på bedring.

Derfor hopper jeg

«Hvorfor hopper jeg», av Naoki Higashida, er en kort og lettlest bok som gir deg et unikt innblikk inn i den indre verden til Naoki, en 13 år gammel gutt med autismespekter diagnose. Boken er skrevet på en måte som river deg med, og du får inntrykk av en utrolig reflektert og innsiktsfull gutt som forteller om sine indre mentale prosesser. Boka er fylt med morsomme og overraskende forklaringer rundt de tankeprosessen som skjer hos Naoki når han for eksempel gjør helt uforklarlige ting for de rundt han, slik som å hoppe opp og ned over en lengere periode.

FILMER/SERIER

Into The Wild

Denne filmen forteller den ekte historien til Christopher McCandless, en ung mann som kvalt av en perfekt fasade og alle krav fra sin konvensjonelle oppvekst og liv, klipper alle kredittkortene sine, donerer alle sparepengene og reiser ut i det fri. Han kajaker langs Colorado River, haiker langs bilveier og opplever spektakulær natur fra Mexico til Atlanta. På veien møter han mennesker hvis liv er helt ulikt det han selv kommer fra. Kanskje drar McCandless det til det ekstreme der han sier farvel til hele samfunnet, men Into the Wild handler om protest og frigjøring og er et godt bilde på unges søken etter en egen vei i livet. Filmen kan også oppleves som et friskt pust i dagens konvensjoner og forbrukssamfunn.

Norsk-ish

Helin, Amrit og Fariba får vi for første gang se i NRKs nye tv-serie Norsk-ish. Vi følger trioen i deres daglige liv og får innblikk i utfordringene de møter som skiller dem litt fra det sedvanlige norske. Kan Amrit introdusere kjæresten sin til sin indiske mor, eller bør han møte noen som passer litt mer inn hos familien? Kan Helin gjøre alt hun vil nå som lillesøsteren har blitt gravid med kjæresten sin uten konsekvenser? Og hvordan kan Fariba slå gjennom som kunstner, og hva kreves av henne som mor? Dette er bare noen av spørsmålene de må stille seg, og vi som seere får mye latter, glede og nye inntrykk fra i NRKs nye serie.

PODCASTER

Speilvendtpodden

I høst lanserte vi vår egen podcast! Speilvendtpodden er en podcast for psykologistudenter spesielt, og andre psykologiinteresserte generelt. Vi skal ha samtaler med spennende mennesker om interessante og relevante temaer. I første episode hører du en samtale mellom en forfatter og en biolog, ledet av en psykologistudent. Vi diskuterer vår vilje til å forfølge det vi vil ha på bekostning av alt annet, selvrealisering, vekst og destruksjon, og biologiens rolle i det hele. Dette tar oss innom temaer som attraksjon og tiltrekning, sårbarhet og ensomhet, nærhet, lengsel og begjær. Samtalen tar utgangspunkt i boka Jeg kaller deg Pjotr, men det er ikke nødvendig å ha lest den på forhånd.

Sånn er du

Å prøve å få innsikt i egen og andres personlighet har den siste tiden fått mye oppmerksomhet. Personlighetspsykologi har fengst massene, og med det har det kommet en rekke ulike dekning av temaet – en av disse er den norske podcasten «Sånn er du». I denne podcasten tar ulike norske kjendiser en personlighetstest som de så diskuterer med podcastene verter Harald Eia og Nils Brenna. Podcasten er svært interessant og lett å høre på. Perfekt for hjemreisen, hytteturen eller bare for å slappe av litt i løpet av ferien! Vi anbefaler spesielt episoden med Linnea Myhre.

MUSIKK

Möbius - Snowflakes

Möbius er et band som sitter på mange låter de kan dra fram på konsertene. I år kom debuten deres, «Snowflakes», en låt som er innom mange sjangre og drar inspirasjon fra et bredt utvalg rockeband. Låten gjør mye på kort tid, og det hele fremstår som ganske episk! Vi får gitarsoloer, harmonier og musikalske overganger levert rett på ørene. Funk, prog og symfonisk rock blandes med en velskrevet tekst som drar inspirasjon fra den greske myten om Narcissus. Refrenget består av både fengende melodi og minneverdig tekst. Dersom man er fan av Queen, Muse, eller annen 70- og 00-tallsrock er man fan av Möbius.

Ludometro - Kunsten å gå baklengs

Kunsten å gå baklengs er debutalbumet til jazzgruppa Ludometro. Lydbildet er fengende og varierer fra lettfordøyd jazzpop til mer eksperimenterende jazzuttrykk. Bandet fletter inn teknisk virtuositet på en måte som ikke stjeler fokus fra budskap og helhet, og hever låtene enda et nivå. Sangene er vekselvis på engelsk og norsk, og overgangene føles helt naturlige. Dette er et album man kan høre igjen og igjen, med stadige nye finesser og lydmessig snadder å oppdage. Alt på dette albumet holder topp kvalitet, og her er det noe for mange smaker. Vår anmelders favoritter er åpningslåta Dikt og Conversations With A Chair, men her er det mye bra å velge mellom!

«Anorektisk» av Ingeborg Senneset

speilvendt anmelder



Ingeborg Senneset er utdannet sykepleier, skribent i Aftenposten, meddommer i Oslo tingrett og styremedlem i Norsk PEN. I tillegg til å også være foredragsholder debuterte hun nå i 2017 som forfatter der hun er åpen om sin egen erfaring med Anorexia Nervosa.

«Anorektisk» leverer et hjerterått bilde av en sykdom som rammer mange, og som er vanskelig å få grep om. Ingen sier det så konkret som Finn Skårderud, som har forordet i boken – med den meget passende tittelen «Sult og besatt, rapport fra et konkret helvete». Vi får et innblikk i en verden som for de fleste vil være fullstendig ukjent, og det kan være tidvis overveldende å forstå deler av terminologien eller kulturen inne på en avdeling i psykisk helsevern. «Anorektisk» byr allikevel leseren på et langtekkelig sykdomsforløp som strekker seg over tre år.

Boken er i stor grad utdrag fra hennes egen dagbok mens hun lå innlagt, og i tre deler får vi innblikk i hvert behandlingssted hun har vært hos, på godt og vondt. Frykten for å bli sendt hjem på «tenkeuke» (pause fra behandlingen) er i konstant konflikt med frykten for å legge på seg og å bli bedre, og Senneset maler et grusomt bilde av en sykdom som har tatt over alle aspekter av hennes liv, fra antall pushups som skal til før håret sjamponeres, til trening på natten og hvordan en kopp skal rengjøres.

Hun leverer skildringer av det som for mange vil være så stigmatisert at det nesten er utenkelig, nemlig innsiden av psykisk helsevern fra et pasientperspektiv, i møte med noen krav som tidvis virker ganske urimelige. Urimeligheten av å gå opp 4,5 kilo på tretten dager for å få til innleggelse, urimeligheten av at man må hjelpe seg selv før man kan motta hjelp. Og det rastløse kaoset som herjer på innsiden av hodet til Ingeborg mens hun på utsiden ikke klarer å sette ord på det.

Fortellinger om sykepleiere og miljøarbeidere som har gjort en ekstra forskjell, tvangstanker rundt måltider som ikke lar seg gjennomføre og et selvmordsforsøk gjør til et gripende innblikk i sinnet til én anorektiker av mange. Veksten i at hun etterhvert blir flinkere til å si fra om egne behov, men fortsatt med den enorme skyen av tunge krav hun må møte fra uke til uke. Fortellinger om miljøarbeidere og sykepleiere som ikke gjør en ekstra forskjell og fremstår som urimelige og vanskelige.

Dette er muligens et av de viktigste innblikkene i hvordan en velkjent lidelse kan oppleves av en person som lever med lidelsen. Det finnes mange informasjonskilder til å forstå anoreksi fra både et behandlerperspektiv og et pårørendeperspektiv, men det er sjeldent man får et så velskildret «dag-for-dag» innblikk i hvordan det er å stå i det der og da. Dette er en bok som anbefales sterkt, både for psykologistudenter og psykologi-interesserte.

INTERVJU: *Hipsterkulturen*

TEKST **LOUIS BERG WILLIAMS**

FOTO **EMIL WIERENGA HILDEBRAND**

Hva er en hipster? Om man lurer på hva en hipster egentlig er så er ordbøkene til liten hjelp. Likevel har mange en anelse om hva som karakteriserer en typisk hipster. Iallfall blant unge synes dette å være mer eller mindre innforstått. Derfor trekker jeg på egne oppfatninger når jeg formulerer tesen om at det viktigste kriteriet for å være en hipster er innsatsen for å skille seg ut; å være et unntak som ikke lar seg påvirke av samtidens konvensjoner. Med denne tesen i baklomma oppsøkte jeg en venn som oppfyller nettopp dette kriteriet. Foran meg står Cornelius Condrup Steinkjer, kulturanmelder i Subjekt og vordende forfatter. Barføtt og kledt i «kikoy» (et kenyansk klesplagg til forveksling likt skjørt) står han parat til å svare på et direkte spørsmål:



- Ser du på deg selv som en hipster?
- Nei. Det eneste jeg har til felles med hipstere er at jeg ikke identifiserer meg med dem.
- Vil du si at du er omgitt av hipstere?
- Absolutt.
- Tror du andre vil peke på deg og kalle deg for en hipster?
- Ikke mine venner, men det kan tenkes at andre gjør det nettopp fordi at jeg har en persona utad med særegne trekk.

- Man kan få følelsen av at «hipster» har blitt et skjellsord i en forlengelse av janteloven. Hvorfor tror du det har blitt en såpass negativt ladet betegnelse?
- Det er kanskje fordi det ligger en anklage om at man utgir seg for å være noe man egentlig ikke er. At man er falsk. Begrepet hipster ble brukt av Jack Kerouac og Beat-poetene på 50-tallet, men da handlet det om et opprør mot foreldregenerasjonen og samtiden. Dagens hipstere dyrker derimot foreldregenerasjonen. Nå som det digitale har inntrådt i våre liv, dyrker de det materielle og håndfaste, samtidig som at man møter foreldrenes fortid med arroganse, som om vi har forstått

“

Jeg tror ingen har talt som meg siden Hamsun var på sine gjengrodde stier

noe foreldrene ikke har forstått. En slags nåtidsarroganse. Hipsterne er innforstått med en fortid de ikke har kjent på kroppen. En nostalgi mot et liv de selv ikke har levd. Da jeg var barn grodde jeg ut håret, kledde meg som en hippie og ønsket å protestere mot Vietnamkrigen, men den krigen er for lengst ferdigkjempet. Det er litt sånn hipsterne holder på. Det er en motekultur snarere enn en motkultur. Estetikk uten etikk.

– Hva forbinder du med hipsterstilen?

– En tendens hos hipstere, eller i det minste forestillingen om en hipster, er omfavnelsen av det ironiske. Men det er kanskje litt utdatert; man finner ikke den samme hipsteren i dag som man fant i Williamsburg i New York for ti år siden. Det finnes så mange ulike typer hipstere. Mange kjøper klærne sine utelukkende på Fretex, samtidig som at du har dem som kjøper Gucci-produkter og påkoster seg dresser til 12 000 kroner. Begge kan ansees for å være hipstere. Det er usikkert om det finnes en bestemt kleskode, og det blir derfor nytteløst å prøve å identifisere den. Jeg tror det handler om å være gjennomført, og om en bevisstgjøring av klesvalget. Problemet er at med en gang man skiller seg litt ut, blir man kalt hipster. Det er så mange som kalles for hipstere at begrepet blir tømt for mening. Dessuten tror jeg ikke hipsterkulturen handler utelukkende om klærne.

– Ja, du nevnte for eksempel det materielle og håndfaste ...

– Da tenker jeg på forkjærligheten for papirbøker, analogt foto, vinyl også videre. De velger å spille vinyl istedenfor å bruke Tidal, men ved en blindtest ville de færreste høre forskjellen. Det blir litt påtatt. Det ekstreme eksempelet ville være å bruke Discman for å lytte til musikk. Blir det mer autentisk av at man kan holde i det?

– Du lytter selv til vinyl, kler deg annerledes, interesserer deg for smal film og teater, er kulturanmelder for **Subjekt** – som i manges øyne er et hipstermagasin – og ikke minst frekventerer du kafeer på Grünerløkka. Er det ikke grunn til å mistenke deg for å være en hipster?

– Joda, det stemmer at jeg holder meg til sykkelbarene på Torggaten og Grünerløkka, men det er ikke viktig for meg å være hipp, og jeg tror dessuten ikke at jeg er en veldig hipp person.

– Grünerløkka? Ja det glemte jeg, du snakker også på riksmål!

– Jeg tror ingen har talt som meg siden Hamsun var på sine gjengrodde stier.



– Og godt er det! Avslutningsvis, hvordan ville du forklart hipsterkulturen til en utenforstående?

– Det er en type kultur med en felleskapssøken samtidig som at hver og en skal ha et individuelt uttrykk uten at dette gjør særlig inntrykk på noen som helst. En hipster er en person som tar avstand fra det konforme, samtidig som at man ikke skal skille seg for mye ut. En skal ikke hevde seg for mye slik at man blir en posør.

– Sånn sett står en hipster i kryssilden mellom jantelovens forbud mot selvhevdelse og individualismens påbud om selvrealisering.

– Ja, og det er i denne konflikten at falskhet oppstår. Jeg er ikke en hipster av den enkle grunn at jeg er svært åpen om mitt behov for å skille meg ut. Jeg har ikke noe imot å bli kalt hipster, men jeg avviser det fordi det er et begrep jeg ikke kjenner meg igjen i og som det er vanskelig for meg å definere. I ærligheten om at jeg gjør mye for syns skyld – kler meg annerledes, snakker annerledes, interesserer meg for bestemte ting – ligger en erkennelse om at man blir til i andres blikk og at man på samme tid kan være seg selv fullt og helt, og ikke stykkevis og delt.

Louis Berg Williams går 2. semester på profesjonsstudiet i psykologi.



DIAGNOSESPALTE:

DYSMORFOFOBI

Hvordan er det å leve med en overbevisning om at man er verdens styggeste menneske, til tross for at man ser helt normal ut?

De som lider av dysmorfofobi, også kjent som kroppsdysmorfisk lidelse bruker opp til flere timer daglig på å studere, kritisere og forsøke å skjule ting de mener er feil med kroppen sin. Det er estimert at om lag to prosent av befolkningen lider av dysmorfofobi, og det er trolig store mørketall. En god del av de som går udiagnostisert ender opp som pasienter hos dermatologer og kosmetiske kirurger i et forsøk på å fjerne ubehaget knyttet til eget utseende.

Kroppsdysmorfisk lidelse kjennetegnes ved en overdreven og gjerne pinefull opptatthet av innbilte eller minimale mangler ved eget utseende. Det store fokuset på egne kroppslige feil fører til ubehag og nedsatt livskvalitet. De fleste med kroppsdysmorfisk lidelse opplever misnøye knyttet til ansiktet eller huden. Arr, urenheter, neseform og rynker er ofte gjenstand for selvkritikk. I tillegg er det vanlig med misnøye knyttet til bryststørrelse for kvinner og muskelstørrelse for menn. Kroppsdysmorfisk lidelse er nært beslektet med både spiseforstyrrelser og obsessiv-kompulsiv lidelse. Tvangsritualer knyttet til eget utseende er en del av sykdomsbildet til over 90 % av de som ender opp med diagnosen.

For de fleste med dysmorfofobi oppstår plagene i årene rundt puberteten. Lidelsen har et kronisk forløp og forekommer ofte sammen med angst, depresjon og tvangstanker. Mange sliter også med selvmordstanker, sosial isolasjon, lavt selvbilde og vrangforestillinger. Fordi lidelsen medbringer mye ensomhet og fordi mennesker som sliter med disse symptomene ofte bærer på skam, blir mange med dysmorfofobi aldri plukket opp av helsevesenet. Mange klinikere har også lite eller ingen kunnskap om sykdommen. Nyere forskning viser relativt god og langvarig bedring med kognitiv samtaleterapi. Det er også funnet moderat effekt med angstdempende medisiner i behandling av voksne pasienter. Egenbehandling av dysmorfofobi skjer ofte i form av kosmetiske behandlinger eller bruk av steroider. Dette anbefales ikke da dette i verste fall kan føre til forverring på sikt. I noen tilfeller har man også sett at pasienter som lider av dysmorfofobi gjør forsøk på selvkirurgi. Dette er svært farlig og kan få livsvarige konsekvenser.

Dysmorfofobi har lenge vært en oversett lidelse. De som sliter med denne lidelsen lever med en overveldende frykt for å se annerledes ut. Det trengs mer forskning på sykdommen og økt kunnskap blant fagpersonell for å kunne sikre rett behandling til de som lider av dysmorfofobi.

KORONA

- EN BILDESERIE



FOTO **TEODOR SVEN BØ**



FOTO **EMIL WIERENGA HILDEBRAND**

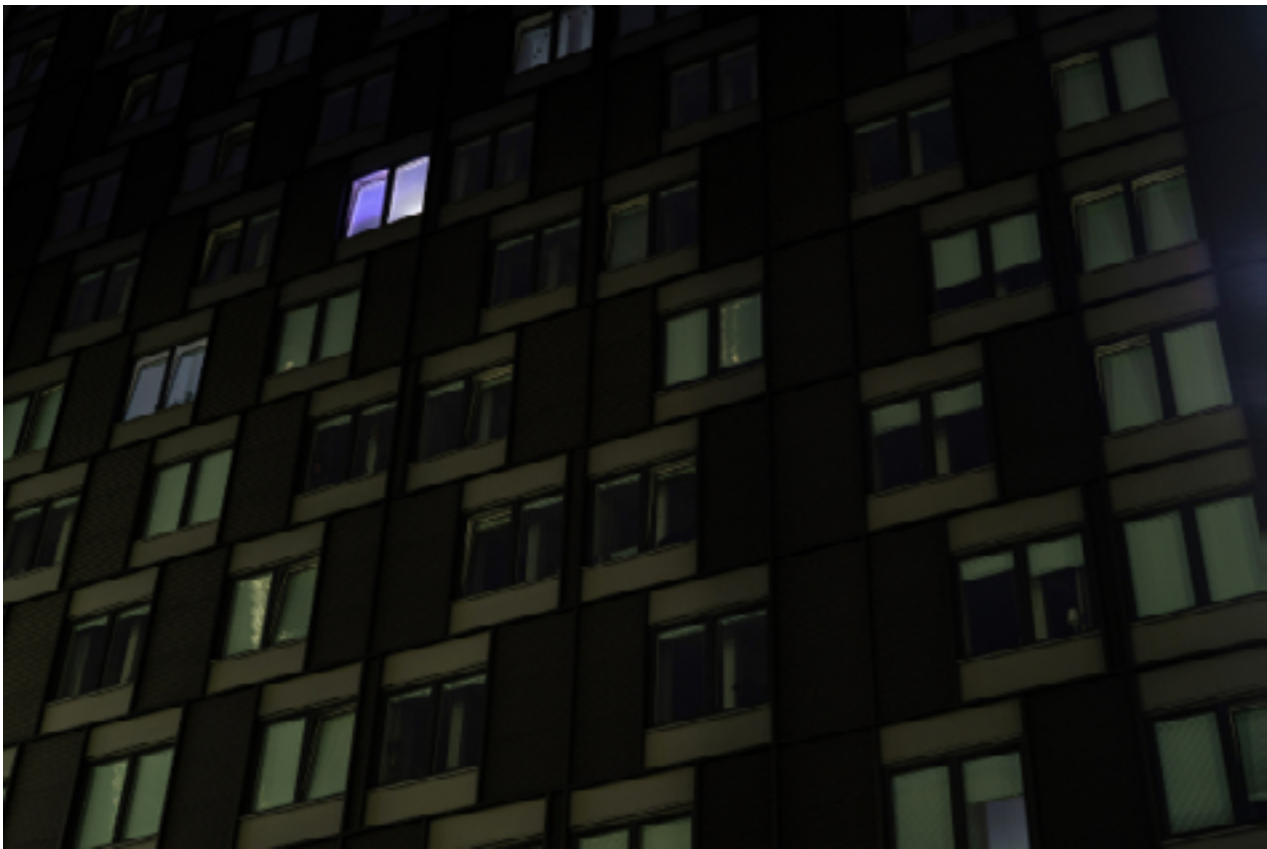


FOTO **TEODOR SVEN BØ**



FOTO **EMIL WIERENGA HILDEBRAND**



FOTO **EMIL WIERENGA HILDEBRAND**



FOTO **TEODOR SVEN BØ**



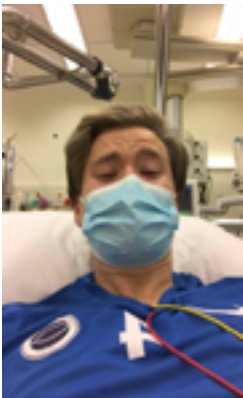
FOTO REDAKSJONEN



FOTO **LOUIS BERG WILLIAMS**



HAR DU GJORT NOE I LØPET AV LIVET DITT SOM DU SER PÅ SOM ET UNNTAK?



Simon Bjerga (5. semester, profesjon)

Det å få ketamin intravenøst er (foreløpig) et unntak for min del. Veldig bisarr og derealiserende opplevelse. Det opplevdes som en tung og virkelighetsfern drøm, hvor jeg noen ganger fikk en fornemmelse av at jeg egentlig var i en sosial kontekst. Litt morsom opplevelse sett i etterkant, men ikke noe jeg har behov for å oppleve igjen. Viktig å påpeke at det ble gitt av helsepersonell!

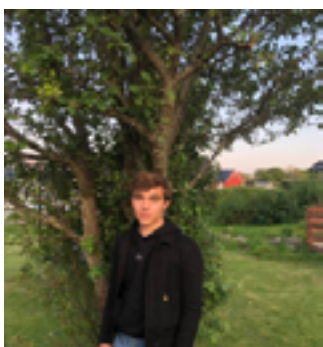


Petter Brevik (3. semester, profesjon)

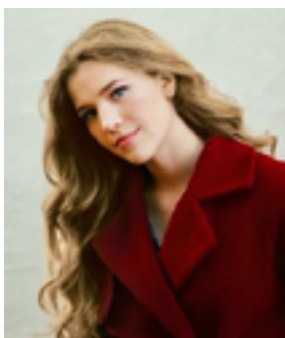
Jeg kommer på ett unntak: Jeg satt fast en tikroning i spiserøret, og trodde det var en tjuerkroning! Det vet jeg ikke om noen andre som har gjort.

**Andjela Macura (4. semester, profesjon)**

Når jeg tenker på det, kommer jeg på én eneste ting: at jeg har fått meg kjæreste! Det var faktisk ikke planen.

**Eskil Furberg Hoff (1. semester, profesjon)**

Om jeg har gjort noe som kan ansees som et unntak eller ikke, kommer nok an på øyet som ser. Det er litt interessant, fordi unntaksbegrepet forutsetter på en måte at vi har en allmenn oppfatning av hva som er normalt, og det har vi jo ikke. Om jeg allikevel skal nevne noe jeg selv anser som et unntak, kan det kanskje være da jeg tok sjansen på å flytte alene som 16-åring for å gå på en annen videregående skole. Dette er kanskje ikke et unntak i den forstand at det ikke finnes andre som gjør det. Det er mer et unntak for meg, fordi jeg er veldig glad i familie og trygghet.

**Ingrid Kristine Storesletten (1. semester, profesjon)**

på videregående bestemte jeg meg for å synge «Santa baby»
. Jeg vet ikke hvor idéen kom fra, men jeg stilte opp i rød
ne til å akkompagnere meg. Sangen ble et unntak fra min
ligere vært svært redd for å synge foran andre. Etterpå fikk
tarer, og det inspirerte meg til å fortsette å dele av musikken

MIN SOMMER SOM EREMITT



TEKST & FOTO **MAGNUS NYBORG BERG**

Da jeg begynte på studiet våren 2020 hadde jeg nettopp vært gjennom et unntaksår.

I juni 2019 opererte jeg brystkassen for pectus excavatum, en medfødt misdannelse som gjorde at brystveggen ble dyttet innover og presset på hjertet og lunger. Operasjonen innebar å implantere en metallspile som dytter ut ribbeina til de nesten knekker, og holder dem der til det gror sånn. Jeg var helt eller delvis sykemeldt i seks måneder etterpå mens jeg trente meg opp. Et uheldig følge av operasjonen

“

Hvis det var noe sted jeg kunne bli frisk var det her. Men først måtte jeg vaske huset for å gjøre det beboelig.

var at lungene mine klappet sammen, og derfor måtte jeg trene så mye som mulig for å få pustet skikkelig. Dette førte også til en kronisk slimhoste. Endelig, etter et halvår med mye isolasjon, smerte, og små marginer for å unngå ny innleggelse, var jeg i relativt god form og klar for seks gode år som student. Jeg fikk to fantastiske måneder med et herlig kull. Så ble det jaggu pandemi, gitt.

På grunn av lungeplagene mine og den 30 cm lange metallstangen implantert i brystkassen min hadde jeg ikke noe lyst på korona. Derfor gikk jeg i total isolasjon da pandemien kom i mars. Alle de gode treningsvanene som hadde holdt meg flytende de siste åtte månedene forsvant. Jeg var nok ikke den eneste som opplevde en slags tilstand av numment sjokk i de første ukene av pandemien. Men jeg hadde ikke råd til det! Etter noen uker ble slimhosten verre, og jeg endte opp med en lungebetennelse som varte i over en måned. På det verste måtte jeg prøve å hoste så lite som mulig, fordi metallspilen rev i vevet rundt hver gang jeg hostet, og jeg kunne kjenne at det revnet inne i kroppen min. Samtidig var jeg helt nødt til å få opp slim, så jeg alternerte mellom intens hoste og å vente for å la kroppen gro. Jeg skal innrømme at det ikke var det morsomste jeg har vært med på. Jeg ble vurdert til innleggelse flere ganger, men siden helsevesenet var i alarmberedskap var terskelen høy. I tillegg var det lite fristende å oppsøke det stedet i landet med landets største konsentrasjon av Covid-19 (lungeavdelingen på Ullevål Sykehus). Jeg vet at svært få i min aldersgruppe dør av koronaviruset, men jeg tenkte at jeg lå dårligere an enn de aller fleste andre og var slett ikke sikker på at jeg ville overleve å bli smittet.

På et punkt i slutten av april tenkte jeg «sånn skal ikke 2020 bli». Livet hadde få lyspunkt, og jeg var alvorlig syk. Jeg begynte å tenke ut hva jeg måtte gjøre for å bli frisk. Holdningen min var «uansett hva som skal til». Jeg kom til å tenke på huset til Oldemor, som stod og forfalt i slektsskogen i Etnedal. Huset som hun og Oldefar bygget sammen på 50-tallet da de startet pallefabrikk på Tonsåsen. Huset som ingen hadde mulighet til å ta i bruk etter at hun døde, men som hele slekta har mange gode minner fra. Oldemor var et samlingspunkt for slekta, og

som min onkel sa i begravelsen: «hun fikk alle til å føle seg som hennes favoritt.». Jeg ringte fetteren til faren min, som eier skogen og dermed huset, og spurte om jeg kunne flytte inn. Joda, det kunne jeg. Husleie kr 0,- og jeg betaler for egen strøm. Men var jeg sikker på dette, spurte han. Joda. Alt var bedre enn å vanskemekte i en leilighet i Oslo resten av året.

Sytten mil nordover, litt øst, og oppover, ligger Tonsåsen. Ei lita fjellbygd under himmelhvelvingen. Verken sjølberga eller med damphysteri, og en fastboende befolkning på syv personer. Sent i mai flyttet jeg alene opp til Tonsåsen og ble bygdas åttende innbygger. Bygda som Oldefar mer eller mindre grunnla da han etablerte en pallefabrikk i skogen der oppe. Jernbanen, dagligvarehandelen og fabrikken er nedlagt. De fleste har ingenting å hente der. Men stedet er perfekt for lungesyke. Lavfjell med masse vegetasjon og langt unna de store byene. Lufta der er så bra at det før i tiden var sanatorium for lungepasienter der. Hvis det var noe sted jeg kunne bli frisk var det her. Men først måtte

jeg vaske huset for å gjøre det beboelig. Det var så nedstøvet at jeg brukte ti dager på overetasjen. Kjelleren har jeg ennå ikke vasket. Den første natten sov jeg ute på terrassen på et liggeunderlag, fordi det var for støvete inne. Det var en stor seier da jeg kunne legge meg inne etter elleve timer vasking dagen etter! Jeg har heller ikke lappen, og var avhengig av el-sykkelen min for å få handlet. Det var ikke bare bare når nærmeste lokalbutikk er 320 høydemeter ned og du har lungebetennelse. Skal du unne deg å dra på Kiwi er det dobbelt så langt og hundre høydemeter ekstra. Men det var en del av planen, å legge opp livet sånn at jeg ble tvunget til å leve så sunt som mulig. Jeg hadde mye å lære, for rørene under vasken var først tette, så ble de lekk, så måtte deler byttes ut. For å kjøpe nye deler måtte jeg sykle tre mil til rørleggeren på Dokka. Sykkelen fikk også kjørt seg hardt, så jeg fikk øvd meg som sykkelreparatør! Er nok ikke helt på nivå med Reodor Felgen, men alle må starte et sted.



Dagene gikk med til vasking, fiksing på huset, lesing, turer og bading i tjernet utenfor huset. Etter to uker fikk jeg til og med mitt eget bord, fra låven til onkelen min. Huset var nemlig umøblert. Med unntak av en gammel sofagruppe og en seng som har stått der siden 50-tallet (som faren min sov i da han var liten!), var det ganske tomt. Gradvis ble jeg friskere. Etter en måned var hosten jeg hadde hatt i et helt år nesten forsvunnet! Semesteret ble fullført på Tonsåsen, og sommeren fylte jeg med trening og musikk. Jeg hadde både øve-bootcamp med bandet mitt og jobbet som produsent på et annet prosjekt. Etter hvert fikk jeg også flyttet alle tingene mine fra Oslo opp til åsen og sagt opp leiekontrakten i Oslo. Huset på Tonsåsen føles mer og mer som mitt eget, med storstua omgjort til studio/bandrom og min egen seng installert. Det føles litt rart å innrede Oldemors ærverdige villa med studentmøbler, men det er jo de møblene jeg har. Sommeren ble bedre enn jeg kunne håpet på, på tross av ensomhet og isolasjon mellom besøkene (og at jeg strøk på oppkjøring i Gjøvik to ganger! Jaja. Kanskje neste år. I mellomtiden er jeg fornøyd syklist.)

Jeg ble tatt varmt imot av naboene, og fikk mye hjelp av dem i starten. Da jeg inviterte to av dem på provisorisk te på terrassen, tok de med pai laget av rabarbra fra hagen! Jeg tenkte at sånt skjer bare på film. Takket være nabo Anders, hadde jeg campingbord og -stol de første to ukene, så jeg slapp å sitte på gulvet (sofaen var for støvete til å brukes, den måtte gjennom en grundig vask først). Diverse slektninger kom også innom, og ble med inn for å mimre om gamle tider. Jeg har aldri følt meg så velkommen noen gang. Jeg har virkelig funnet roen der oppe, og har bestemt meg for at jeg skal kjøpe huset når jeg er ferdig med studiene! Uansett hvordan livet mitt blir, er det et sted jeg vil være mye.

Året 2020 har vært et eneste stort unntak. Jeg ga alt jeg hadde for å snu det til et positivt unntak, for å gi det negative mindre plass. Jeg skal ikke si at det er det riktige for alle, men det som reddet meg fra ensomheten og desperasjonen (for ikke å snakke om lungebetennelsen) var å finne på noe jeg aldri ville gjort ellers, og gå inn for det ett hundre prosent. Så selv om 2020 smalt døra i ansiktet mitt, så klarte jeg å lure meg inn gjennom et vindu som stod på gløtt i andre etasje. Jeg tenker at det er, all kjipheten til tross, faktisk mange unike muligheter som åpner seg nå i pandemien. Når samfunnet omveltes, er det en god anledning til å justere kursen, sånn at man kommer ut på en vei på andre siden. Og når vi uansett må lide, så kan vi like gjerne sørge for å få noe igjen for det. Selv om verden i 2020 er skummel og farlig kan det være det beste året du får til å ta noen skikkelige grep i livet. Når du uansett ikke kan feste, har mista jobben eller sitter hjemme i en døs av sosial isolasjon, så husk på dette: Du har mindre å tape enn du noen gang har hatt og noen gang vil ha.

La oss vise skjebnen at den ikke kan herse med oss, og at vi ikke finner oss i å stå igjen som tapere.

Magnus Nyborg Berg går 2. semester på profesjonsstudiet i psykologi



SPEILVENDT SØKER BIDRAG

Har du en forfatterspire i deg? Har du noen tanker, ideer og refleksjoner du ønsker å dele? Har du en gammel oppgave liggende som kan være interessant lesning for andre? Er du glad i foto eller har du en hobby som involverer andre visuelle uttrykk?

Speilvendt søker alt fra kronikker, kåserier, fagartikler, essays, refleksjonsnotat, dagboknotat, kunst, illustrasjoner, foto, reportasjer, gamle oppgaver og anmeldelser. Alle kan sende inn!

Bidrag sendes til redaksjonen@speilvendt.no

Har du spørsmål rundt tekstbidrag eller illustrasjon? Eller ønsker du en liten tilbakemelding på en kladd eller et utkast? Send det til oss!



Dagen før julaften våkner jeg med en finger i nesa. Synet av et ivrig barnefjes, to kulerunde øyne og en bitteliten oppstoppernese møter meg i det jeg åpner øynene. Jeg later som at jeg skvetter. Hun ler. Det er forventning i luften. Jeg har vondt i magen.

Det starter med et lite frø.

Barnet kikker granskende på meg. Hun krever at jeg skal glede meg til de samme tingene som hun gjør. Det er gaver under juletreet og karamellpudding i frysen. Det er noen som har glemt å lukke et vindu. Jeg gleder meg til å komme hjem, smelle igjen døren til hybelen og låse høytiden ute. Jeg ser på barnet. Det er barnet som klyper meg i armen.

Hun synes ikke jeg er gira nok, så hun klyper enda hardere.

Greit, hva faen, det der gjør vondt, jævla drittunge, hva mer skal du ha av meg nå, tenker jeg.

Jeg klarer ikke vente, sier hun.

Frøet vokser.

Søvn og svette renner ned i sluket på dusjen. Jeg har Last Christmas på hjernen. Noen banker utålmodig på baderomsdøra. Faen. Jeg skrubber, spytt, kniper, står i det, holder ut. Det er speil på alle kanter. Damp og faenskap hvor enn jeg snur meg. Jeg skimter silhuetten av et troll eller et menneske eller en rødkokt nisse av et slag. Jeg vet ikke. Jeg studerer skapningen som reflekteres mot meg. Linjene som danser rundt hud og kjøtt og skaper et bilde av noe som kanskje kan gjenkjennes som kroppen min. Jeg forestiller meg hvor linjene burde gått. Smalere, lengre, hardere. Skygger som ikke burde vært der. Fett og muskler som forbigår akkurat disse linjene, satt av universet, eller Gud, kanskje bare hjernen min, eller hjernen til en styrtrik plateprodusent nede i LA.

Jula er mørk.

Utenfor er sola allerede i ferd med å gå ned, før man har rukket å få oversikt over hvem man er eller hva man vil spise til frokost.

Lunsj. Middag. Dessert.

Potet, brunsaus, ribbe, smør, pølser, karamellpudding, multekrem, kaker. Kose seg. Spille Monopol. Lese juleevangeliet. Klirre i glassene. Lyden av slektningers munn som gaper over gaffelen. Lyden av kniver som skjærer i porselensglassuren. Barn som kikker lengselsfullt mot juletreet. Dette handler ikke om Gud. Eller at sola snur. Eller at en konge har blitt født. Nå handler det om å krampaktig tre på seg trange, silkeglatte nylonstrømper. Har du merket hvor jævlig det er når stoffet setter seg fast i flisen under bordet? Nå skal man se til å få klasket på seg den hudkremen, hårkremen, brunkremen. Hvite smil. Se så hvitt smilet mitt er! Være med på leken. Følge de inneforståtte reglene. Kjenne på blodsmaken. Tygge i takt med pulsen. Ikke prate om politikk eller religion. Nei, heller fylle munnen med glinsende sosisser og tie stille om det som betyr noe.

Som vi skal kose oss.

Barnet, med de lyseblå øynene og melkehvit hud, lengter etter at natten skal ta sin form, bre dynen over henne, og omsider la morgenen slippe til. Hun strekker armene sine mot meg. Vil at jeg skal bære henne. Ta del i det som betyr noe for henne. Uten skam, uten forlegenhet, forventer hun å bli sett. Det å ta plass, det å være en masse som fyller tid og rom, er en selvfølgelighet for henne.

I morgen er det julaften.

Jeg tenker på at jeg kanskje vil ha barn en dag jeg også. At jula betyr noe for de som er små, at barn gir tid en ny mening. Jeg tenker på hvem jeg skal lage barn med. At vi kommer til å diskutere iPad-bruk og innetid, lørdagsgodt og fotballtrening. At vi sikkert kommer til å være uenige om en del ting. Jeg tenker på hvor vondt det må være å føde et barn og på hvor vondt det må være å dø alene. Jeg tenker på at puppene mine kommer til å se ut som slappe ballonger, på strekkmerkene, kanskje et arr, kanskje ikke, på magemusklene som revner. Visste du det? At de ikke alltid gror sammen igjen. Jeg tenker på at han ikke vil ha sex med meg lenger. Jeg tenker på meg som en melkeku, eller en stolt kvinne, noe midt imellom. Begriper ikke dette båndet mellom mor og barn.

Hvor lenge en mor går og bærer.

På det som er vondt og vakkert i oss.

Fra dagen vi blir født, til dagen hun dør.

ILLUSTRASJON **MARKUS ULRICHSEN**

TEKST **SARA MARJANOVIC**



23. DESEMBER

