



— **Jeg var det irriterende
barnet som alltid stilte
spørsmål**

Honours-student Thomas Lønn Hammer
Reportasje s. 10-13

THEA ROSEF
magasinredaktør



HENRIK FOLLESØ
EGELAND
magasinfotosjef



SYNNE HELLEVANG
OG ALEKSANDER NAUG
på desken



DET STORE OSLO-KAPPLØPET

side 4-6



OPPLEV OSLO

side 8-9



BEKJENNELSER FRA EN ÆRESSTUDENT

side 10-13



RÅD TIL STUDENTHODER

side 14-15



DEN ENSOMME ØYA

side 18-19

KLAR FOR ET HELT NYTT, VANLIG SKOLEÅR?

Velkommen skal dere være alle studenter, nye som gamle!

Mens du har hatt ferie, har forelesningssalen ligget i dvale og lesesalen har badet i sol og regn gjennom hetebølger og flom. Nå er de begge klare for å få deg tilbake igjen, eller møte deg for aller første gang.

Hovedstaden har mye å by på for deg som student, og du skal være strålende fornøyd med valg av studentby. Her er det noe for enhver smak, og vi gir deg noen tips om hvor det er ekstra bra – enten du skal ta en kaffe med den nye flørten i faddergruppa, spise med gamle venner, drikke øl et studentvennlig sted eller stappe i deg noe nattmat etter en lang kveld med twerking.

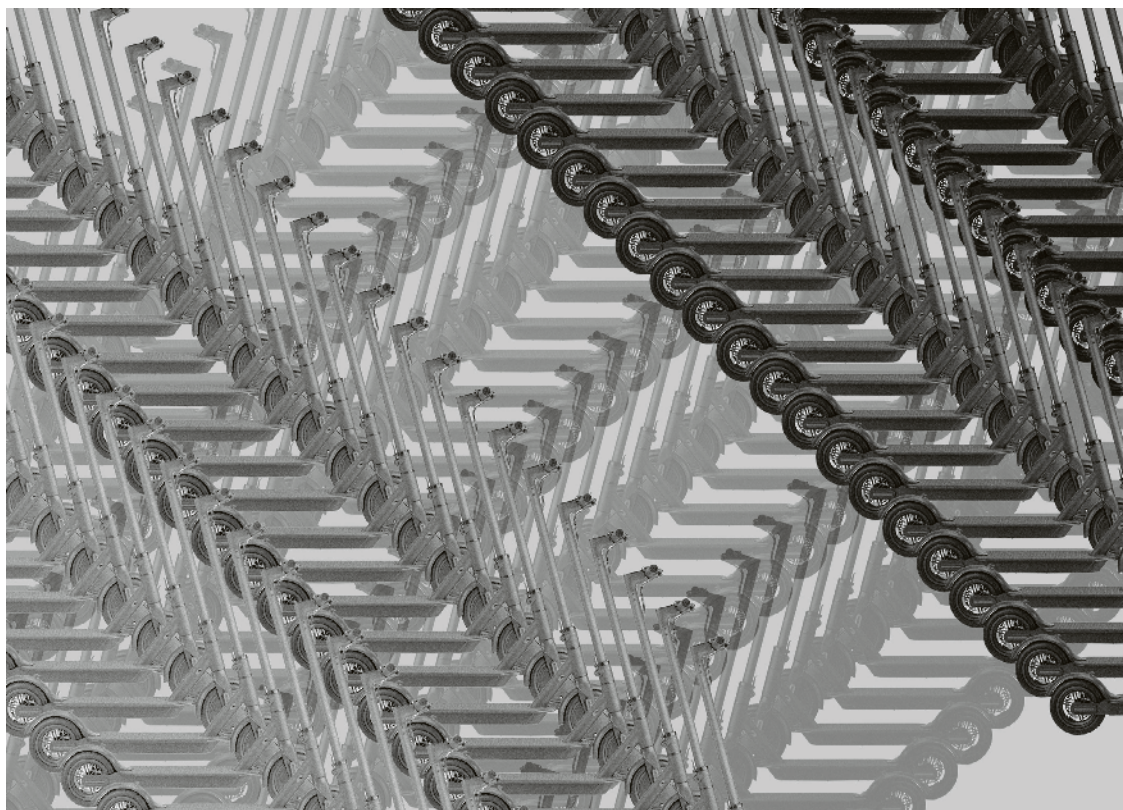
Selv hvordan du skal komme deg til og fra disse stedene byr på mange alternativer, som vi også har testet for deg. Kanskje flyttet du hit til elsparkesyklenes eldorado nettopp for å kjøre den tohjulte nyheten til skolen, eller er du mer av typen som forbanner det nye fremkomst-middelet?

Uansett, ønskes du en herlig studiestart. Dette kan bli året du starter å åpne pensumboka tidlig og fordeler lesingen jevnt utover semesteret, smører med matpakke hjemmefra til lange lesedager og balanserer livet perfekt mellom venner, skole, trening, jobb og øl. Eller så blir det et helt vanlig år, og det er også helt greit.



PÅ VEI: Det er mange tunneller på veien til honours-studenten Thomas. Vi snakket med han om livet, døden og meningen med begge.

TRANSPORTMIDLER FRA HELVETE



KJÆRE GUD, LED OSS IKKE INN I FRISTELSE, MEN
FRELS OSS FRA ELSPARKESYKLENE.

TEKST: **Jonas Solgård**

ILLUSTRASJON: **Henrik Follesø Egeland**

I dette velkomstmagasinet får du (nesten) vite alt du trenger om hvordan det er å være student i Oslo. Alt fra hvor du kan finne den beste og billigste maten, til hvor man bør og ikke bør dra ut en lørdagskveld.

I denne utgaven gir vi deg også en omfattende test av overfloden av transportmulighetene som nå finnes i hovedstaden. Som første generasjon studenter har du som begynner studier i Oslo skoleåret 2019/2020 et helt nytt transportmiddel å ta i bruk, nemlig den elektriske sparkesykkelen.

Hadde el-sparkesyklene vært et godt alternativ, ville jeg naturligvis ønsket dem velkommen med vidåpne armer. Men det er de ikke. Derfor bør du anse denne teksten som en advarsel fra meg til deg som ny student: Hva enn du gjør, hold deg langt unna så godt det lar seg gjøre.

Nå lur du kanskje på hvor dette irrasjonelle hatet for noe så banalt som elsparkesykler kommer fra. Hvor skal jeg begynne?, spør jeg da.

Per august teller Oslo hele seks ulike el-sparkesykkel-aktører, alle med forskjellig pris, farge og design. Konseptet er såre enkelt, og har naturlig nok tatt Oslo med storm. Debatten har derimot rast gjennom sommeren; motstandere av sparkesyklene har pekt på den dårlige trafikksikkerheten, mens forkjempere mener de som bærer seg «bør prøve før de roper om hvor ille det er». Dessuten har miljøforkjempere i hovedstaden pekt på forsøplingsaspektet ved sparkesyklene, et narrativ som tok fart da det ble funnet sparkesykler på bunnen av Akerselva og i havnebassenget ved Rådhusplassen i

sommer. Håpet mitt er at det en vakker dag vil dukke opp egne søppelbøtter for elsparkesykler, slik som man har for plast og våtorganisk avfall.

I løpet av sommeren har VG også kunnet fortelle om en 70 år gammel dame som ble alvorlig skadet som følge av en påkjørsel av en skjødesløs elsparkesyklist.

Alt i alt bunner hatet egentlig i følgende historie: Byen er Oslo og dagen er midt i mai. Jeg og en kompis er på vei til hans leilighet fra min, en gåtur på litt over 200 meter, en solfylt dag på Frogner. De første el-sparkesyklene har så vidt begynt å dukke opp, og cirka halvveis på veien går vi forbi en. «Se der, hva synes du egentlig om de sparkesyklene?» spør jeg. Sammen blir vi enige om at det er et tullete fremkomstmiddel, forbeholdt barn opp til 14 år, elektrisk eller ikke.

Det som forløper de neste fem minuttene, var nesten ikke til å tro: En dame kommer susende forbi på en elsparkesykkel – med to Acne-posere mellom beina, en chihuahua på armen, og minnkåpe over skulderen – og idet hun passerer oss, deiser hun i bakken. Hun klarer nemlig å sette forhjulet i en glippe mellom fortauskanten og en container som stod ute i veien. Hunden flyr gjennom lufta og lander utrolig nok på beina, og blir stående og bjefte som besatt til den middels gamle damen i høye hæler og litt for tynn sminke får kommet seg på beina, plukket opp hunden og kjørt videre. Alt dette mens hun banner høylytt for seg selv.

Hadde jeg ikke allerede bestemt meg for at dette var et transportmiddel jeg ikke skulle bruke, hadde jeg i hvert fall gjort det da.

At sparkesyklene går *altfor* fort, har det etter hvert

blitt liten tvil om, og legger man til det faktum at det verken finnes aldersgrense, førerkortkrav eller i det hele tatt hjelmkrav, er det klart at sparkesyklene har blitt en skam for bybildet i Oslo. Litt som Sean Kingston ble for musikken i sin tid.

Mellom april og juni registrerte Oslo Universitetssykehus nesten 200 elsparkesykkel-relaterte skader. Om dette skyldes mangelfull kunnskap om hvordan man ferdes i trafikken eller manglende farts- og aldersgrense på sparkesyklene vites ikke, men det er åpenbart at det utvidede mikromobilitetstilbudet har gitt byen for mange 14-åringer på to hjul – og et problem som dessverre ikke ser ut til å gå vekk med det første.

Bruk av sparkesyklene i såkalt fylla skaper enda et problem, all den tid de er tilgjengelige for opplåsning hele døgnet. Til forskjell fra bysyklene, som etter min mening er et mye mer fornuftig valg av transportmiddel, er elsparkesyklene åpne døgnet rundt. Må du derimot legge på rømmen fra noen maktsyke vakter på et utested du nettopp har blitt kastet ut fra, kan jeg se hvorfor de er appellerende.

Til Dagens Næringsliv sa trikkefører Tore Elton at elsparkesyklister simpelthen er en ny type trafikanter trikkeførerne må lære seg å interagere med. Han tror det kommer til å «gå bra til slutt», en holdning jeg skulle ønske jeg delte.

Min oppfordring til deg som er nyinnflyttet student i Oslo er derfor følgende: Kjøp deg et jævla Ruter-månedskort og ta bussen som voksne mennesker. Så slipper du å ha noen bestemødre på samvittigheten innen skoleåret er omme.

DET STORE OSLO-KAPPLØPET

HVA ER EGENTLIG DEN BESTE MÅTEN Å KOMME SEG RUNDT I OSLO PÅ? UNIVERSITAS HAR SVARET.

TEKST: Rasmus Gorset Berg og Jonas Solgård
FOTO: Lucas Leonardo Ibanez-Fæhn

Føler du deg motløs, rådvill og fortapt når du ser utvalget man har av fremkomstmidler i Oslo? Frykt ikke, Universitas har testet de mest aktuelle for deg, så du slipper å famle rundt i mørke.

Hva er raskest? Mest praktisk? Rimeligst? Minst traumatiserende? Vi har tatt utgangspunkt i tre typer fremkomstmidler: bysykkel, el-sparkesykkel og kollektivtransport.

Klar, ferdig, GÅ

Løpet starter på Jernbanetorget hvor alle transportmidler møtes. Jonas tilskrives en bysykkel, Rasmus blir ustødig plassert på en el-sparkesykkel, og Lucas løper mot nærmeste trikkestopp. Vårt første mål er Birkelunden, en park øverst på Grünerløkka, like ved Ringen Kino. «Løkka» er hjem til utallige restauranter og utesteder. Ikke alle er like studentvennlige med tanke på pris og aldersgrense, men med utesteder som Syng, Blå og Fru Hagen, samt restauranter som tilbyr alt fra taco og burrito til entrecôte og indisk, så er det noe for alle.

Rasmus: Veien fra Jernbanetorget til Birkelunden er ujevn, hulllete, og på ingen måte egnet for en el-sparkesykkel. Hvert hull i veien er en ny mulighet for å velte, og med mye trafikk kjennes det ganske farlig. Gangfeltet er dessuten fullt av fotgjengere, så noe annet enn bilvei er ikke et alternativ. Heldigvis blir veien bedre jo nærmere Løkka man kommer, og sykkelstier dukker opp. Man kan forsøke å stoppe ved røde lys og bremse ved forbikjøringer, men dersom du skal være effektiv, gjelder det å forsone seg med enkle fakta: Alle hater deg. Sjåfører hater deg, forgjengere hater deg, syklistene hater deg. Du hater deg til og med litt selv. Klarer man å akseptere dette, kommer man langt.

Jonas: Å sykle i området rundt Jernbanetorget er heller ikke en spesielt morsom øvelse. Som med el-sparkesykkelen, er heller ikke de ofte skranglete bysyklene vennlige mot den som sitter bak styret. Det er nemlig ingen dempere på disse syklene, og setene er heller ikke verdens mest komfortable. Derimot kan du komme deg unna med mye mer på en bysykkel enn en el-sparkesykkel. Husk det neste gang du skulle komme utfor det uheldet å kjøre på rødt lys eller bryte vikeplikten for en fotgjenger. Dessuten har bysyklene et feste du kan plassere mobilen i, slik at du kan ha Google Maps fremme mens du sykler. Et stort pluss.

Lucas: Første steg er å sjekke Ruter-appen – en *must have* for alle som bor i Oslo. Deretter gjenstår det å finne riktig plattform, *vente på at alle kommer seg av, før man stiger på*, sette seg ned og nyte turen frem til Birkelunden. Trikken er, som enhver rutinert Oslo-borger vet, mye treigere enn busen, og for å virkelig øke pulsen i dette racet, så er trikkesporene fra Jernbanetorget opp til Løkka under oppussing, med det resultat at turen tar flere minutter mer enn planlagt. Til gjengjeld tilbyr reise med kollektivtransport mer rom for tenking og muligheter for å kontemplere over for eksempel studiene enn sykkel og el-sparkesykkel. Kan hende litt lesing i siste liten på trikken gjør den C'en til B på vei til eksamen?



Jernbanetorget



Frydenlund



Bislett er mer enn bare kebab

Vårt neste stopp er storbyuniversitetet Oslomet. Men Oslo-met er mer enn bare et storbyuniversitet, det er også nærmeste nabo til utallige kebabsteder. I tillegg ligger en liten perle av en indisk restaurant på hjørnet rett ved siden av Bislett Kebab, ved navn The Corner. Det ser altså ut til at anglofilien har smeltet over fra rett over gaten. Jonas og Rasmus ankommer nesten samtidig, da de allerede i bakken ned mot Oslomet har diskutert hvilket bygg de faktisk må komme seg til. Hvor Lucas er, er ikke godt å si. Men det er rimelig sikkert at han sitter.

Jonas: Turen fra Birkelunden og vestover på sykkel er i det hele ganske behagelig. Gjennom Alexander Kiellands plass og bort mot Bislett er det brede veier, og man slipper i stor grad å måtte forholde seg til bilister på samme måte som i sentrumsområdene og oppover Grünerløkka. Kanskje den mest fornøyelige delen for undertegnede. Noe som for øvrig kan ha mye å gjøre med at dette er delen av løypen med minst oppoverbakke.

Rasmus: Problemene med el-sparkesykkel er godt utbredt i media for tiden. De er farlige for både bruker og de som er ute og går, de er ikke så miljøvennlige som man skulle tro, og er dyrere enn nesten all annen form for transport. Til tross for dette observerer jeg mange på el-sparkesykler på vei til Oslomet. Her blir jeg minnet på en av fordelene el-sparkesykkelen har: Den er tilgjengelig etter klokken 01 på natten. Skal man innom bislett å plukke med seg en kebab på vei hjem, så er sjansen stor for at flere av disse tohjulede beistene står klare til bruk. Det er viktig å nevne at de på alle måter er mer farlige å bruke når man er beruset. Det er vel heller ikke lovlig. Men jeg bare nevner det.

Lucas: Birkelunden til Oslomet er grei skuring: Her hopper man simpelthen på den eminente 21-bussen som går mellom Tjuvholmen og Helsfyr, og går av på Sofies plass ved Bislett. Per i dag er dette den eneste bussruten som går over Frogner og Løkka. Bare å lære seg denne tidstabellen utenat, med andre ord. Det var nok disse første turene som tok mest tid, og for min del sådde mest tvil på hvorvidt det var mulig å vinne denne konkurransen. Mye løping mellom stasjoner ble det og, så ingen kan anklage meg for latskap ved å ta kollektivtransport.

Sa noen Fjällraven-sekk?

Blindern er et naturlig stopp, da byens og landets største universitet ligger her. Utesteder og restauranter er det lite av, for det langstrakte Universitetet i Oslo tar mye plass. Utenfor UiO er det tydelig at forskjellige transportmidler brukes hyppig. Det er flere stopp for bysykkel, mange parkerte el-sparkesykler, og trikken går rett forbi inngangen til universitetet. Føler man for å slenge litt på bena, kan man ta t-bane til forskningsparken og gå i tre-fire minutter. Blindern ligger dessuten noen ekstra høydemeter over havet, så her får syklisten testet seg.

Jonas: Det er er (veldig) god grunn til at folk flest velger å ikke bruke bysyklene OPP til Blindern. Bor du på Bislett eller «nedenfor» er hele veien en eneste lang oppoverbakke, og hvem vil vel ankomme forelesningen dyvåt av svette mens man hiver etter pusten? Ikke jeg i hvert fall. Planlegg heller kollek-

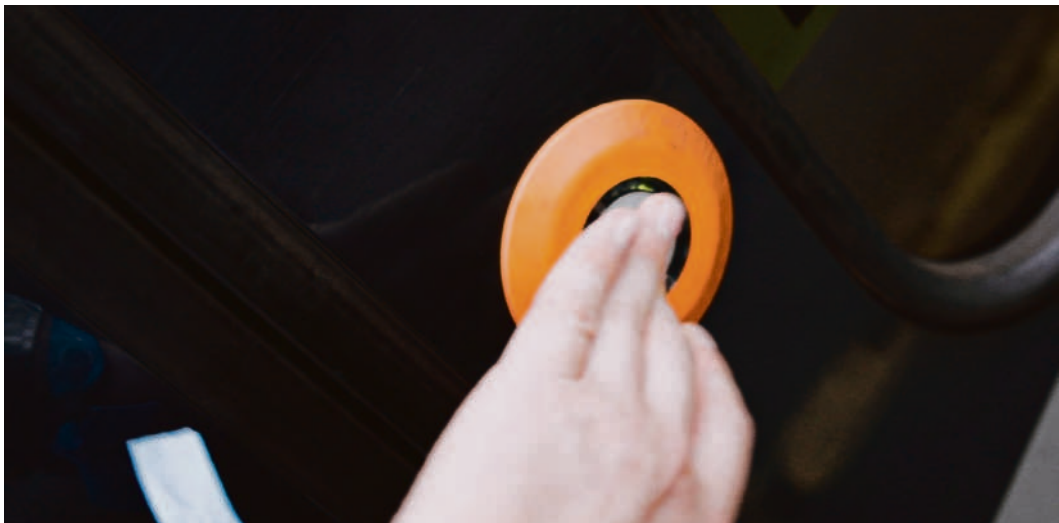
tivt, så kan du spare pusten til iherdig notatskriving under forelesningen. Et stort og viktig problem med bysyklene i dette området er at de nesten er umulig å oppdrive. Nettopp på grunn av overnevnte oppoverbakker, er det få sykler som leveres i stativene på og rundt Blindern. Det er derfor ofte problematisk å skulle finne en sykkel for å komme seg ned fra Blindern. Her gjelder det å planlegge godt, eller belage seg på litt flaks.

Rasmus: Apropos fyllekjøring og beruselse: Få følelser er mer berusende enn å suse forbi en syklist i oppoverbakke, som trækker seg halvt ihjel og påfører seg selv alvorlige pustevansker. Behag er nok en faktor til hvorfor folk velger å bruke el-sparkesykkel, da den kommer seg rundt overalt. Fysisk krever den nærmest ingenting av sjåføren, så lenge man ikke krasjer. Noe som skjer ofte nok. Psykisk derimot, blir man utmattet. Man føler seg aldri helt trygg da

den minste ujevnhet i veien kan føre til et fall. Hver gang man krysser en trikkeskinne ber man en liten bønn, enten man er religiøs eller ei. I tillegg til frykten for å miste livet, er det også stor sjanse for at man føler på en enorm skam. Man bruker tross alt en el-sparkesykkel.

Lucas: Ingen tvil: 17-trikken går straka vegen fra rett utenfor Oslomet og opp til Blindern. Endestasjonen er Rikshospitalet. I utgangspunktet grei skuring, men litt frykt spredde seg i mitt sinn da jeg fryktet det var buss for trikk og med det ekstra forsinkelser. Heldigvis leverte Ruter og serverte meg en god og real trikk på denne distansen. En liten notabene her må være at denne trikken kan være utsatt for store folkemengder, spesielt i tidsrommet 07.30 – 09.00 og igjen mellom 15.30 og 17.00.

Nydalen T



Alle vaffeljakkers hjemland

Handelshøyskolen BI i Nydalen blir løpets endestasjon, og bydelens største attraksjon. Her kan man finne alt fra entreprenører til revisorer og spirende eiendomsmeglere, upåklagelig kledd i enten vaffeljakker eller poloskjorter eller begge deler. Her oppe kan du også finne det populære Fangene på fortet som er et yndet selskapssted for såkalt «bonding» i

jobbsettinger. I matveien finnes både Baker Hansen og Peppes Pizza. Alt man kan drømme om, med andre ord.

Jonas: Idet BI nærmer seg med stormskritt får jeg beskjed fra Oslo bysykkel om at jeg er i ferd med å nærme meg de 60 minuttene jeg har til rådighet, før jeg blir belastet fem kroner ekstra for hvert påbegynte kvarter. Siden jeg flyttet til Oslo og begynte å bruke bysykkel, er dette første gang jeg får denne meldingen, og det sier noe om bruksområdene; undertegnede tviler på at en gjennomsnittlig tur med en bysykkel ofte overstiger 10–15 minutter. Derimot skal det sies at det er et stort bysykkel-stativ rett utenfor BIs hovedinngang, med rikelig av plasser både for å sette fra seg og hente ut sykler. Så da er det ikke at muligheten det står på, mer viljen til å sykle opp til Nydalen. Noe som kan være nokså lett å forstå.

Rasmus: Det er litt kjipt å måtte stoppe hver gang man skal sjekke kartet, spesielt på distansen mellom Blindern og Nydalen. Om man ikke tør å risikere livet på ring 3, så er raskeste vei gjennom flere boligstrøk, og da gjelder det å ha retningssansen intakt. Det hjelper også å vite hvilken retning Nydalen er, for det er sjelden man har en grunn til å dra dit, med mindre man bor der eller går på BI. Det blir altså flere stopp for å sjekke kartet, og mengder av

frustrasjon når sykkelstøtten prøver å kutte av deg venstrefoten hver gang det blir en litt rask stans. Til min store forskrekkelse er jeg først fremme på BI, og de andre kommer kun få minutter etter. Ja, el-sparkesykkel kom til endestasjonen først. Ja, de andre hadde brukt langt mer energi enn meg. Men det kostet meg 130 kroner, jeg var den eneste som ble skadet, og jeg er flau. Det var ikke verdt seieren.

Lucas: Fra Universitetet i Oslo er det bare å gå (eller løpe, det er jo faktisk et race) til Forskningsparken og hoppe på første T-bane. Her gjelder det å ha tunga rett i munnen, for Ringen-banen går nemlig begge veier. Litt helt vanlig retningssans kommer også godt med. Tips: BI ligger nordøst for Blindern, skulle du bli i tvil mens du leste dette. Og her trekker nok kollektivtransporten det beste kortet for konkurransen, distansen Blindern til Nydalen er kort med T-banen, men hakkert drøyere på sykkel eller el-sparkesykkel. Dessverre kom banen 4 min etter skjema og kan ha kostet meg den søte, søte seier. Løpende ut fra stasjonen så jeg Jonas komme trillende ned til Rasmus som alt koste seg i seiersrusen.

magasin@universitas.no



FAGLIG PÅFYLL? SOSIALT MILJØ? HONORERT KURSLEDERVERV?

Human-Etisk Forbund har mange aktiviteter for deg som er student i Oslo!

- DHL- stafetten og Holmenkollstafetten
- Filosofikvelder og shared reading
- Sosiale brettspillkvelder og backgammonkvelder
- Etikkseminar om kunstig intelligens (drapsroboter til glede eller besvær?)
- Temamøter på Litteraturhuset
- Starte opp studentlag i Humanistisk Ungdom?
- Være med og lage byens fineste seremonier?
- Synge i kor?

VIL DU VÆRE KURSLEDER

for humanistiske konfirmanter?

Som kursleder får du snakke med ungdom om livssyn, menneskerettigheter, etikk, identitet og kritisk tenkning – temaer som angår oss alle.

Å være kursleder passer for deg som er 18 år eller eldre, er medlem i Human-Etisk Forbund, får god kontakt med ungdom og er en tydelig voksen.

Du får opplæring og honorar.

Du finner oss på www.human.no/oslo



KAFÉ



1. **Pust** midt på Majorstuen er så sentral at den er lett å overse. Men følg med! Her er det masse plass, store bord, snasent bakverk og enda mer snasne salater – og til og med god musikk. Slem-dalsveien 1, Majorstuen.

2. **Liebling**. Noen mener Liebling har tippet over på hipsterskalaen, andre koser seg med sekstitall-sestetikk, rødbetehummus og rawkaker til det tyter ut av ørene. Hvilken side er du på? Det finnes bare én måte å komme til bunns i dette: Dra dit selv og sjekk. Øvrefoss 4, Grünerløkka.

3. **Peloton** kan sin pizza, de kan sin kaffi, de kan sin is, de har innebord og utebord og ligger midt i sentrum. (Og de mekker sykkel, i likhet med sin like trivelige søsterkafé Oslo Velo et kvarter unna). Gå hit, og se overbærende på alle menneskene på andre siden av gaten som gjør som de alltid har gjort og sitter på Café Sara. Torggata 35, sentrum.

4. **Fuglen**. Byens beste kaffi? Godt mulig. Dette nydelige retrostedet er ofte fullt og kan ha lang kø – men da smaker kaffien kanskje ekstra godt? Nå på sommerkveldene er det av og til DJ's og alltid drinks! Universitetsgata 2, sentrum.

5. **Haralds Vaffel**. Strengt tatt usikker på om dette kan kalles en kafé, men den må med likevel. Vanlige vafles, falafelvafles (som såklart heter favaf-fel), vafles med bacon og blåmuggost, you name it. Et lite kreativt, men hundre prosent sant slagord: alle elsker vafles. Kjenn din besøkstid. Torggata 7, sentrum

SPISE



6. **Punjab Tandoori**. Indisk av typen hjemmelaget, rimelig og sykt digg. Her spiser du deg stappmett på tikka masala, ris og nan for snaue 70 kroner. Maten smaker ekstra digg i kombinasjon med øl og brettspill på Oslo Mekaniske Verksted rett borti gata der medbrakt mat faktisk er lov. Grønland 24, Grønland.

7. **Gaminito**. Kanskje det beste med Torshov? Her er det prima pizza, tiramisu, argentinske empanadas og alfajores (noen søte sjokoladeaktige kjekskaker) i lange baner. Ut av høyttalerne siver det passe søt tango og litt slagere innimellom. Viva Argentina, viva Italia, kom deg ned hit. Torshovgata 1, Torshov

8. **Mediterranean Grill**. På vei hjem fra byen og i desperat nød etter nattmat? Ikke la deg lure av kjøpt navn! Dette stedet har prima plassering, prima falafel og prima kebab. Sitteavdelingen i overetasjen er utrolig lite shabby til falafelsjappe å være (les: falske orkideer), og best av alt: de har

OPPLEV OSLO

En students guide til Oslo



gratis TE. Yes! Torggata 34, sentrum

9. Oslo Streetfood. greit billig halvliter med mye forskjellig mat, selv om det er noe dyrere enn kebab. Waldemar Torggata 16, sentrum.

10. Mathallen og Vippra. Jada, det er litt dyrt, men jaggu er det gøy å kjøpe masse knallgode småretter i sjapper som kan sine saker? Eventuelt bruke enda mer penger på en flerretters på fantastiske Hitchhikers i overetasjen. På Vippra finner du kanskje Oslos diggeste uteservering. Storstipend, vær velkommen. Vulkan 5, Grünerløkka/Akershusstranda 25.

Pssst!

Du kan rive ut denne siden! Heng den opp, brett den og ha den i lomma, eller gjør hva enn du synes er best for å få maks ut av Oslo.

DANSE/DRIKKE



11. Blå/Ingensteds/Bortenfor. Institusjoner i utelivs-Oslo, men kan virke litt rare og bortgjemte når man er ny i byen. Synes du det er vanskelig å finne et utested med den aller gøyeste dansemusikken (les: skamløs tidlig 2000-tall) i Oslo? Da er vi to. Seksuell på Blå er mitt beste tips – holdes stort sett én gang i måneden. Slipp svetten og skammen løs! Brenneriveien 9, Grünerløkka.

12. Tilt. Et kult utested med arcadespill, som holder åpent sent nesten hver dag, men må være 20+. Best på ukedager og ikke helg. Badstugata 6, Sentrum

13. The Villa. Hvis du er typen som danser til techno er dette ditt sted! Undertegnede er ikke den menneskearten, men ifølge sikre kilder er dette rett og slett et veldig bra utested. Nøye utvalgte DJ-er, god lyd og ifølge dem selv et lysdesign der ingenting overlates til tilfeldighetene. Fristende? Møllergata 23–25, sentrum.

14. Diskotaket i Leiligheten på Rockefeller. Hvem skulle vel ikke ønske at man kunne blande hjemmefest og uteliv på en eller annen mystisk måte? Diskotaket er nettopp dette. Av og til fylles nemlig denne lille loftsleiligheten over Rockefeller opp med funky musikk og funky folk. Det er ikke plass til så veldig mange, så se opp for face-arrangement og vær tidlig ute! Badstugata 2, sentrum.

15. Torggata Botaniske. Drivhus eller drinkhus? Ja takk, begge deler. Litt basilikum, rosmarin eller mynte har aldri skadet en drink, faktisk har de skadet så lite at denne urtehagen er en av landets beste cocktailbarer. Trenger Verdens Beste Jenter© et sted å gonne noken drinks? Værågod. Torggata 17, sentrum.

Aker Brygge

19

Nathionaltheatret

21

5

6

Sentrum

Oslo Sentralstasjon

Barcode

24

Akershusfestning

25

10

Sørenga

UTFLUKTER



16. Marka. Osloboerne elsker marka tilsynelatende høyest i denne verden. Og ja, det er sykt digg å komme seg ut av gryta litt. Marka er gigantisk og byr på et utall turmuligheter, så blir du lei av folk er det null problem. Ta med telt og stikk til skogs en helg i høst! Når vinteren kommer blir det prima langrennsforhold. Med andre ord INGEN grunn til å sette igjen skiene hos mor og far.

17. Bislet bad. Kanskje ikke en utflukt, men tross alt en sentral del av Oslos historie og et fredet bygg. Du kan bade hele året i hovedstadens fineste basseng, du kan trene der, du kan til og med gjøre som en vis kvinne sa og treat yo'self med et aldri så lite SPA. Så kan du gå over gaten og spise verdens beste boller på Godt Brød etterpå! For en søndag. Pilestredet 60, Bislett.

18. Grefsenkollen. Opp av sofaen, på med joggeskoene og ta trikken opp mot Grefsen der

du tar beina fatt på det som kanskje må være byens seigeste oppoverbakke. Men hold ut – du får lønn for strevet. På toppen venter pizza, vaffel og et av Oslos fineste utkikkspunkter.

19. Øyene. Trenger du et lite avbrekk fra sentrumsgryta, kan du hoppe på rutebåtene ut til de idylliske øyene i Oslofjorden. Båtene går hver halvtime og er inkludert i Ruters billett for sone 1. Spis blåskjell med daten på Gressholmen Kro, ta et bad, les en bok og vandre langs historiske klosterruiner på Hovedøya, eller ta med hengekøya på overnattingstur til Langøyene.

20. Parker. Parker er alltid digg, og Oslo har et mangedoblet antall i forhold til alle andre norske byer. Her er det bare å prøve seg frem: St. Hanshaugen, Kubaparken, Sofienbergsparken, den lille Stensbergsparken, Slottsparken, Torshovsparken, Ekebergparken (med best utsikt), ikke minst Frognerparken... Velg og vrak!

KULTUR



21. Victoria Nasjonal Jazzscene. Godt gjemt midt på Karl Johan (er det mulig?) ligger landets nasjonale scene for jazz. Fremadstormende artister så vel som etablerte stjerner pryder den blåklede scenen. Én lørdag i måneden holdes jassbox, som begynner med en gratis jazz/funk/soul/alt mulig-konsert og ender opp i et som oftest vilt dansegulv. Karl Johans gate 35, sentrum.

22. Det Andre Teatret. Nesten som et ordentlig teater, bare morsommere. Langs elvebredden på Torshov kan du kombinere øl og latterkrampe på Norges første og eneste teater med fokus på improvisasjon. Teateret holder også kurs. Perfekt sted å ta med Daten, vennegjengen eller få nye venner. Ivan Bjørndalsgate 9, Torshov

23. Minigolf på Oslo Camping. Hvem har vel ikke lengtet etter litt drop-in-minigolf midt i Oslo sentrum? Antakelig ingen, men når det først er her er det jammen ikke dumt. De har

atten baner, bar, dansegulv og et holdent utvalg av brettspill, samt litt tennisracketer og myggspray for den autentiske campingfølelsen. En yndet første date-destinasjon! Møllergata 12, sentrum.

24. Operaen kommer man ikke utenom selv i en studentguide, fordi a) bygget er en kulturopplevelse i seg selv, b) de serverer dans og musikk på ekstremt høyt nivå og c) de har faktisk knallgode studentpriser. Ta turen – om intet annet kan du sole deg på Oslos isbre, operataket. Kirsten Flagstads plass 1, sentrum.

25. SALT Art Music. På dette nomadiske kunstprosjektet skjer det mye gøy. Den blodferske hip hop/r'n'b-festivalen Havna 0150 sparkes i gang denne måneden, for ikke å nevne lakrisfestivalen 17.-18. august. Men kanskje først og fremst er dette en gigantisk sauna midt i Oslo sentrum, der man sammen sitter og svetter for så å hoppe i Oslofjorden.



VEIEN ER MÅLET: – Det er viktig å leve livet, men er det endelige målet å ligge på stranden og nippe Piña Colada? Antakeligvis ikke, sier Thomas Lønn Hammer

EN ÆRESSTUDENTS BEKJENNELSER



THE BEACH: Som unge DiCaprio reiste Thomas til Asia for å finne ut hva han skulle bli når han ble stor. Det ble veien tilbake til den barnslige nysgjerrigheten på livet.

HAN FANT MENINGEN MED LIVET PÅ EN FJELL-
TOPP I VIETNAM. NÅ VIL HAN REDDE VERDEN
MED KUNSTIG INTELLIGENS.

TEKST OG FOTO: **Gina Grieg Riisnæs**

– Jeg sov i skur langs veien og lurte på hvorfor i alle dager jeg ikke lå hjemme under dyna.

Thomas Lønn Hammer har tilbragt de siste to dagene kjørende på en moped gjennom jungelen i Vietnam. En syv timers kjøretur har vokst seg til en aldri så liten ildprøve for den 21 år gamle studenten. Mopeden kan ikke kjøre på hovedveiene, som nå resulterer i lange timer på støvete og humpete småveier. Turen går inn i den 24. timen. Målet, en fjelltopp nord i Vietnam, nærmer seg. Veien snirkler seg oppover, men så,

- BAM! Utbryter Thomas, og slår hendene sammen.
- Der bare slo det meg.

Nå sitter han i hagen i barndomshjemmet sitt i Bamble kommune. Her har han tilbragt sommeren som vaktmester. Det er tre år siden Thomas (24) fikk livets åpenbaringer servert på kryss og tvers i Vietnam. Det ble starten på en vei som har ført han til høstens store eventyr. Thomas er én av 20 studenter som har fått studieplass på det omstridte honours-programmet.

En ung Sokrates

Det ferske bachelorprogrammet er det første av sitt slag i Norge. Halvparten av studentene velger linjer innen naturvitenskaper, mens de resterende ti studerer humaniora. Der kan studentene velge å fordype seg i fysikk, astronomi, matematikk med informatikk, lingvistikk, musikkvitenskap eller filosofi. Sammen skal de slå hjernebarkene sammen for å forske på kunstig intelligens. Thomas skal fordype seg i filosofi. Men veien hit har ikke akkurat vært enkel. Likevel føler Thomas at han endelig er på riktig vei. Thomas forteller nemlig at kallenavnet hans som liten var «filosofen»

Hjemme i Bamble sitter han omgitt av blomster. To hunder og en katt kjemper om oppmerksomheten hans. ►►

Honours-programmet

- + Nytt bachelor-program på UiO med oppstart høsten 2019.
- + Snitt for å komme inn er høyest i landet (61,1).
- + Studentene tar 210 studiepoeng på tre år.
- + Første tverrfaglige studie i Norge mellom humanistiske og naturvitenskapelige fag.

Kilde: UiO, NRK



FILOSOFEN: Da Thomas var barn, fikk han tilnavnet «Filosofen». Han var opptatt av å vite hvordan ting hang sammen og stilte alltid spørsmål.



SKOLEFLINK: På ungdomsskolen hørte Thomas på avanserte foredrag fra Harvard.

Den dype nysgjerrigheten jeg hadde som barn kom tilbake

Thomas Lønn Hammer, Honour student

◀ – Jeg har alltid vært interessert i å plukke ting fra hverandre og stille spørsmål. Og var aldri fornøyd med svarene jeg fikk. Jeg var det irriterende barnet som alltid stilte spørsmål. Hvorfor det? Hvordan det? Hvorfor funker det, og hvorfor er det sånn?

Gjennom barneskolen var Thomas over gjennomsnittet skoleflink. Men på ungdomsskolen var det noe som skjedde.

– Jeg mistet litt gnisten, kan man si, forklarer han.

– Mye på grunn av internett. 14 år gammel kunne jeg høre på foredrag fra Harvard og hadde tilgang på en kvalitet på informasjon man ikke fikk på skolen. Sammenliknet, ble skolen enkel og gammeldags, fortsetter Thomas og rister på hodet.

– Det virket meningsløs.

Petroliums....

Den tidligere leseglade studenten tok en helomvending i studieretning og begynte på TiP-linjen.

– Teknikk og industriell produksjon, oppklarer han.

– Jeg hadde et ønske om å jobbe på oljeplattform. Jeg skjønnte at det var mye penger og fritid å hente der.

Gjennom TiP fikk han studieplass på brønnteknikk i Stavanger. 17 år gamle Thomas flyttet til Stavanger for å fordype seg i oljebransjen gjennom brønnteknikk. Det endte med lærlingplass i Aker Solutions. 18 år gammel var han på vei med helikopter inn i solnedgangen, til sin første offshoretur i Nordsjøen.

– Det var en kjeledressjobb, men jeg hadde gledet meg til det dritlengste. Det var bare... wow!

Dagene var lange og ansvaret enormt, men Thomas følte han var i sitt ess. Så kom oljekrisen i 2014 og la seg som et røykteppe over den lyse fremtiden han hadde brukt de siste fem årene på å legge opp til.

– Mye av min identitet på det punktet var knyttet til at jeg var oljearbeider, fortsetter Thomas.

– Jeg hadde et ganske høyt suksessnivå til å være så ung. Så mistet jeg alt.

Samtidig som prisen på oljefatene gjorde et svalestup, forsvant sjansen for å få fast jobb. Med knuste drømmer flyttet

Thomas til Bergen, med en ny plan om bli ingeniør.

– Det gikk ikke så bra, oppsummerer Thomas.

– På den tiden var jeg ganske langt nede.

Løsningen fant han i, å la The Hangover del 2 og unge DiCaprio i The Beach; en enveisbillett til Bangkok.

Spirituell åpenbaring

Tiden i sørøst var som en vekkerklokke. Møtet med backpackere som streifet verden rundt, mennesker han ikke visste eksisterte, åpnet en ny verden. Det var mennesker han vanligvis ville dømt, men som han nå snakket med og lærte av.

– Å møte folk som var så ulike meg selv, satt meg på en ny vei her i livet. Da var ikke disse oljepengene så viktig lenger.

– *Hva ble viktig da?*

– Den dype nysgjerrigheten jeg hadde som barn kom tilbake. Det førte meg på en spirituell journey for å finne dype spørsmål.

I søken etter svar på spørsmålene, kjøpte Thomas en 150 kubikks motorsykkel i Vietnam, og satte av gårde. Målet: en fjelltopp i nord.

– Men jeg hadde fullstendig feilkalkulert høyden og kulden. Jeg hadde ikke peiling på hva jeg gjorde.

Skjelvende på en benk i en forlatt kiosk langs veikanten, kom spørsmålene han stilte som barn tilbake.

– Hvorfor gjør jeg dette? Hva er det jeg driver med? Hva gjør vi her? Hvem er vi?

– Så bare slo det meg med et BAM. Den frihetsfølelsen, you know? Plutselig er du din egen sjef. Ingen kontrollerer deg. Du kan gjøre hva du vil. Være hvem du vil. Du er ikke nødt til å stå til forventningene til familie eller folk du kjenner. Du kan plutselig bare utfolde deg selv på den naturlige, organiske måten. Og da – ja, sier Thomas med et smil.

– Da gjorde jeg det.

På startstreken igjen

Etter endt reise, vendte han nesen hjem for å rekke skolestart på NTNU. Men tiden i øst hadde kvernet han gjennom en transfor-

Det gjør ikke noe at det er et visst hierarki

Thomas Lønn Hammer, Honour student

mativ opplevelse. Thomas som kom tilbake, var en helt annen enn han som dro. Å bli dataingeniør samsvarte ikke lenger med verdiene hans. Etter et inspirerende foredrag i filosofi, sluttet han.

- Da var jeg enda en gang jævla lost, forteller Thomas.
- Jeg var i Nordsjøen, det gikk ikke. Skulle bli dataingeniør, det gikk ikke. Filosofi fristet. Men jeg hadde ikke studiespesialiserende, så for å gjøre det måtte jeg ta påbygg.
- Han skjærer en grimase over minnet.
- Det tenkte faen. Skal jeg virkelig gjøre det?

Alle gode ting er hedonisme

Svaret ble ja. Nå ville han ikke vært året foruten. Mens han leste videregående fag, fikk Thomas en vitenskapelig åpenbaring i form av Jordan Peterson.

- Jeg ville ikke at det han sa skulle gjelde meg, men innså at shit, jo. Det gjelder meg.
- Først var Thomas skeptisk. Han kjente seg litt for godt igjen i de kontroversielle beskrivelsene til canaderen.
- Jeg tror han beskrev mange av mine svakheter. Som Peter Pan-syndrom, sier Thomas nølende, før han fortsetter.
- Min filosofi før Peterson var hedonisme, basically. Fylla, festing, ha det gøy. Før backpacking var jeg en sånn materialistisk, ateistisk person. Veldig objektiv, kald og rasjonell. Men tankene hans utfordret mitt verdensbilde. Jeg tillot meg å bli transformert. Litt som en føniks ut av asken.

Han gir seg selv en tenkepause, og stirrer ut i luften. En, to, tjue sekunder går før han fortsetter.

- Det er viktig å leve livet, men, er det endelige målet å ligge på stranden og nippe Piña Colada? Antakeligvis ikke.
- Etter et år med VGS-fag i Trondheim, sto Thomas nok en gang ansikt til ansikt med valgets kvaler. Filosofien fristet. Men de dystre fremtidsutsiktene studiene medfører, gjorde det mindre fristet å følge drømmen.
- Du får ikke noe jobb, det er ingenting du kan bli. Du passer ikke inn i samfunnet, ramser Thomas opp. Det var fremtiden for filosofistudenter, ifølge internett.

Derfor falt valget på kulturstudier. Et semester i Vietnam, og et semester i Ghana. Fattigdommen i Ghana ga Thomas nok en åpenbaring.

Ulikhet er greit

- Jeg pleide å argumenterte for at samfunnet er urettferdig. «De rike har så mye, de fattige har så lite», sier han, og aper etter sin fortids selv.
- La oss bare si at jeg er glad Bill Gates og Elon Musk har pengene i stedet for meg. De har en større stå-på vilje enn jeg har.
- I 2017 kom statistikken om at verdens åtte rikeste mennesker, eier like mye som 50 prosent av de fattige i verden. Dét gjorde inntrykk på Thomas.
- Første gang du hører det, føler du avsmak, ikke sant? Det er jævlig kvalmt.
- Som mange tenker Thomas at det kanskje ikke burde være sånn. Men –
- Jeg hadde ikke vært i stand til å bruke pengene som Elon Musk og Bill Gates gjør. Jeg er veldig glad for at de som kan, har muligheten. I stedet for at alle pengene skulle vært fordelt likt.
- Det gjør ikke noe at det er et visst hierarki.



KUNSTIL INTELLIGENS: Thomas mener de landene som kontrollerer ny teknologi har et forsprang og at Norge burde følge med.

Norge ligger bak

Året etter Ghana tilbrakte han som psykologistudent på Universitet i Oslo. Men da han kom over det nye honours-programmet, visste Thomas at det var på tide å prøve noe nytt igjen. Nå ser han frem til å forske på kunstig intelligens på tvers av fag.

- Det landet som kontrollerer ny teknologi som kunstig intelligens, vil ha et klart forsprang. Her ligger Norge langt bak.
- *Har vi dårlig tid?*
- Vi har kanskje litt dårlig tid. Det er kanskje lurt å begynne å tenke på lover. Men det er heller ikke lett å finne ordene for hva kunstig intelligens faktisk er.

Døden eller filosofien

- *Dere er litt som prøvekaniner i dette studiet. Hva er worst-case scenario dersom det ikke går veien?*
- Jeg har kommet overens med worst-case scenario for meg selv. Det er to ting. Det første er døden. Det andre er at jeg følger interessen min, men likevel ende opp som em fuckings uteligger. Jeg tenker de to verste utfallene her i livet er å være fullstendig sosial taper, og å dø. Men jeg kan leve med det, sier Thomas.
- Worst-case utfall av studiet, er at jeg ikke får en relevant jobb i det hele tatt.
- *Studiet skal tilrettelegge for de mest talentfulle studentene. Hva er ditt talent?*
- Å holde motstridende argumenter i hodet mitt uten å bli omvendt, svarer han kjapt.
- Jeg er flink til å se argumentet i seg selv, og ikke bli styrt følelsesmessig.
- *Er du redd for at det kommer til å bli et skille mellom honours-programmets elitestudenter og hverdagslige UiO-ere?*
- Thomas skjærer en grimase.
- Jeg er jo mekaniker. Det føles litt fjernt å omtale studiet som en «elite».

magasin@universitas.no

RÅD TIL STUDENTHODER

DE VANLIGSTE GRUNNENE TIL AT STUDENTER TAR KONTAKT MED PSYKOLOGSPESIALIST I SIO HELSE, ANNE KARIN MULLALLY, ER AT DE SLITER MED ANGST, DEPRESJON, STRESS ELLER ENSOMHET. HVA VIL DET SI Å HA PSYKISKE PLAGER, OG HVORDAN TAKLER MAN DEM?

TEKST **Rasmus Berg**

Angst

Studentenes helse og trivselsundersøkelse (SHoT) viser at følelsen av angst er den vanligste psykiske plagen blant studenter.

– Angst er en veldig ubehagelig følelse, men det er viktig å vite at den ikke er farlig. Et fellestrekk blant forskjellige typer angst er at man kjenner frykt, ubehag eller bekymringer. Også stress over lengre tid kan føles ut som angst.

– Det er slik med mennesker at alle har angst. Angst hjelper oss å reagere og håndtere faresituasjoner. Problemet er når angsten blir så stor at den påvirker en funksjon i det daglige liv, som å gjøre lekser, jobbe eller studere. Heldigvis kan man bli kvitt alvorlig angst, så det er ikke nødvendigvis en følgesvenn gjennom hele livet.

– Fysisk kan angst kjennes ut som hjertebank, skjelving, pustevansker, redsel for å kaste opp eller for å besvime. Man kan si at angst er en følelse av sterk redsel. Den vanligste metoden for å behandle angst er å eksponeres for det som gir deg frykt, altså det som forårsaker angsten.

Depresjon

– Depresjon og angst er de to psykiske plagene som flest mennesker opplever, og går til behandling for. Ofte kan det være vanskelig å vite om man er mest engstelig eller om man er nedtrykt og lei seg, da det er mye overlapp mellom de to. Det å være deprimert kan kjennes vondt og at man har det tungt. Hverdagen er grå, man mister livsgnisten, og kanskje sitter man og grubler hele tiden.

– Det er en vanlig plage og kan resultere i at den som lider blir sur og irritabel. Det er heller ikke uvanlig at det blir vanskelig å konsentrere seg, eller at man begynner å slite med hukommelsen. Depresjon er ofte også et symptom på andre plager eller lidelser.

– Alle mennesker lever et liv som til tider er vanskelig, og da er det viktig å huske på at vi tåler veldig mye, og at livet også har mye fint og by på. Det å kjenne på at livet er tungt er noe som skjer med alle, og hvordan man takler det er individuelt. Det kan være avhengig av biologi, genetikk, kvalitet på støtteapparat, eller hvordan man har vokst opp. Da er det vanskelig å ha en felles løsning for å komme seg ut av en vanskelig situasjon, fordi løsningen kan være så forskjellig fra person til person.



Ensomhet

– På SHoT-undersøkelsen fra 2018 var det tre spørsmål som handlet om ensomhet. Én av ti svarte ja på alle tre, som er en god indikator på at de kjenner på alvorlig ensomhet. Én av tre svarte ja på et av spørsmålene, og har nok til tider følt seg ensomme i en eller annen form.

– Ensomhet kan bli veldig vondt og vanskelig spesielt for studenter som er nye i byen. Selv om man kjenner andre studenter som nettopp er flyttet til Oslo, så kan det lede til at man begynner å sammenlikne seg. Det kan se ut som de andre får seg mange venner på kort tid, og man tenker «hvorfor har ikke jeg det sånn?». Det er en farlig vei å gå ned. Ofte sammenligner vi oss med de vi tror har det bedre, ikke de som har det verre. Da kan man føle seg ensom.

– Da er det to ting man bør tenke på: Vær modig og tålmodig. Modig ved å ta kontakt med andre som man kanskje bare kjenner litt. Søk øyekontakt, og ta initiativ. Får man først den lille kontakten med andre, så gjelder det å være tålmodig. Det er lett å glemme, men å bygge opp vennskap tar lang tid. De fleste har vokst opp på et sted hvor de over mange år har blitt kjent med mange personer. Slikt skjer ikke på en uke, eller på en måned, men over lengre tid.

Livskvalitet og den indre stemmen

– Noe som kan se ut som en beskyttelsesfaktor mot psykiske lidelser er livskvalitet. De som kjenner på mestring, på god sosial støtte, eller på mening med det de gjør rapporterer ofte om god livskvalitet og færre psykiske helseplager. Så det å jobbe med å få bedre livskvalitet ser ut til å forebygge psykiske helseproblem.

– Livskvalitet handler kort sagt om hva det er som betyr noe for nettopp deg. Noen får økt livskvalitet av å kjenne på glede, andre av å kjenne på mening med det man gjør. For studenter kan særlig det å mestre utfordringer være hjelpsomt.

Man er ofte i en ekstra sårbar fase som student, fordi mange går fra det å ha et sterkt støtteapparat, til å flytte vekk fra dette. Da forsvinner den tette kontakten man er vant til, samtidig som man får mange nye utfordringer, og kanskje ikke klarer å løse dem på egen hånd.

– Noe annet man kan jobbe med er den indre stemmen. Om man er et sted hvor man føler at man ikke får til noe, eller føler seg litt ensom, kan den indre stemmen komme og være selvkritisk. Mennesker kan være forferdelige mot seg selv. Da er det viktig å vite at man kan arrestere denne stemmen og heller være mer vennlig mot seg selv.

– Tenk på hvordan du ville snakket med en god venn dersom de kom til deg med sine problemer. Da er man ofte hyggelig, fordi man vil løfte vennen opp og gi dem pågangsmot. Dette er en god teknikk som mange kan dra nytte av, det å snakke til seg selv som om man var en venn.

Stress

– Å være student kan være ganske annerledes enn det man er vant til fra videregående skole. Man får et pensum som man må jobbe seg gjennom, for så å bestå en test noen måneder senere. Man må selv passe på å lese nok, og man må selv organisere arbeidet. Det å være så disiplinert kan være krevende.

– For mange kan det bli overveldende, og bli en evig følelse av at man aldri får gjort nok. Den følelsen leder videre til stress, og stress gjør at man ikke effektivt får tatt til seg ny informasjon. Det baller på seg, og leder igjen til mer stress. Da blir man fort utmattet.

– Noe man kan gjøre for å håndtere stress er å sette seg mer realistiske og kortsiktige mål, som er enkle å nå. Klarer man å nå dem så kan man si at det er nok for i dag, for så å slappe av litt. Ta en kaffe, vær med venner, dra på trening. Det å slappe av gir deg energi til neste arbeidsdag, samtidig som det virker stressdempende.

Dersom du sliter

– Det aller viktigste for en person som sliter psykisk er å ha noen å snakke med. Om du ser noen du tror har det vanskelig, er det viktigste du kan gjøre å ta kontakt. Det er nok sjelden en slik person synes det er kjipt å bli spurt rett ut. Det kan faktisk være en lettelse, og gi en følelse av å bli sett og tatt på alvor. Så vær en venn, spør hva som skjer og om hvordan det går.

– Mange har høye forventninger til det å være student og at det skal være så moro og spennende. Disse forventningene kan være så høye at det er en list som blir vanskelig å hoppe over. Man bør forberede seg på at det kan bli vanskelig. Selvsagt blir det moro, men det er helt normalt å kjenne på frustrasjoner og mangel på mestring. Uansett hvor forberedt man er, kan eksamensnerver kjennes like sterke. Det er helt normalt. Finn deg et støtteapparat, eller ring gamle venner. Hold kontakten med familie og nettverk fra tidligere. Og dersom du føler at du ikke har noen å snakke med, ta kontakt med SiO helse. Det er gratis, og en lav terskel for å komme innom. Ofte er det å snakke med noen alt du trenger.

SiO Helses rådgivere holder til i Holbergsgate 21, Problemveien 9 på Blindern og i Nydalen og Kjeller.

magasin@universitas.no

FORLAGENES STORE BOK SALG



5.–7. SEPTEMBER

ÅPNINGSTIDER

TORSDAG 11–21

FREDAG 11–21

LØRDAG 11–17

FILMENS HUS
DRONNINGENS GATE 16

PAX OKTOBER SAMLAGET SPARTACUS DREYER KONTUR
HUMANIST MANIFEST OMNIPAX HEINESSEN PEGASUS
FLAMME PRESS SOLUMBOKVENNEN MEMO

MED BØKER FRA:

JÓN KALMAN STEFÁNSSON

TIMOTHY SNYDER

CARLO ROVELLI

ANNE BITSCH

JARED DIAMOND

TORE KVÆVEN

RAGNAR HOVLAND

OLAUG NILSSEN

TOR JONSSON

PATTI SMITH

LOTTA ELSTAD

WITOLD GOMBROWICZ

KARL OVE KNAUSGÅRD

MONA HØVRING

TOVE DITLEVSEN

HARUKI MURAKAMI

STEPHEN HAWKING

HAN KANG

SIMONE DE BEAUVOIR

HENRY D. THOREAU

OG MANGE, MANGE FLERE

OMSORGSFULLE RÅD FRA POLET

Studiestart er ofte preget av mye fest og moro, og vi håper at du får en fin start på studiene. Her er noen gode råd på veien fra alle oss i Vinmonopolet.

HUSK Å SPISE

Alkohol tas raskere opp i blodet hvis du drikker på tom mage. Husk å spise før du drikker, så blir festen en bedre opplevelse.

DRIKK VANN

Uansett hvor kjedelig det er å høre at du trenger å drikke vann, så er det faktisk lurt. Alkohol er dehydrerende, så ta gjerne et glass vann mellom hver alkoholenhet. Du vil sette pris på det dagen etter.

HELT OM NATTEN, HELT OM DAGEN

Alkohol sitter mye lenger i kroppen enn du kanskje tror. Skal du noe dagen etter, som å trene, studere eller kjør bil? Reduser antall alkoholenheter, eller hold deg til alkoholfritt.

RESPEKTER DE SOM IKKE VIL DRIKKE

Det er faktisk trendy og helt innafor å ikke drikke alkohol. Ikke skap unødvendig drikkepress – respekter valget, og støtt heller opp ved å kjøpe deg en mocktail.

Viktigst av alt - pass på hverandre!





DEN ENSOMME ØYA

Gina Grieg Riisnæs







” 20.000 skritt i Amsterdam. En fremmed engelsk-mann vandrer gatelangs med gnagsår på hælen.



Gabriel Skålevik, fotograf