

JOURNALEN



Det nyoppstartede bandet Wingdings har til nå signert med et lite plateselskap og kommet med sine første utgivelser. Likevel har de lang vei å gå før de kan leve av musikk. Foto: Mikkel Syvertsen

Vanskelig å etablere seg som musiker

Ikke til å leve av

Flere års musikkutdanning eller ikke: Bookingansvarlig Jenny Uleland tror ikke det er realistisk å kreve minstesats i starten av en karriere.

KULTUR, SIDE 4-5



POLITIKK, SIDE 2 Etterlyser egen sykehjemsavdeling for eldre samer i Oslo.



HELSE, SIDE 6-7 22-åring måtte betale 108.000 kroner for smertelindrende operasjon.



KULTUR, SIDE 2-3 Tine Marie Riis sluttet i jobben for å satse på kostymespill.

Kostymespill vokser i Norge

Den amerikanske subkulturen ved navn cosplay øker i popularitet. Folk i alle aldre stiller opp på messer i selvlagde kostymer fra blant annet film, TV, spill og anime.

KULTUR

LUKAS KRISTIANSEN

I lobbyen på Asker kino er det farget lys, musikk og god stemning. Det er premiere på filmen Birds of Prey. Fremfor en stor backdrop for filmen står Tine Marie Riis utkledd som hovedkarakteren i filmen, Harley Quinn. Hun stråler av positiv energi og smiler til alle som kommer. Riis driver med cosplay, og det har vært jobben hennes i snart seks år.

STARTET I USA

Klokken er litt over halv fire, og Riis sitter og limer fjær på et spyd mens hun spiser frokost på et verksted i Bærum. Hun jobber mye på kvelden og natten, og noe kreativt bruker å slå seg på etter klokken tolv.

På samme måte som cosplay startet i USA, hadde også Riis sitt første møte med kulturen der. I 2009 besøkte hun og noen venner pop-kultur-messen AnimeExpo, med rundt 40 000 andre deltakere.

– Jeg hadde bare en kjole og ører. Jeg hadde ikke parykk, ikke linser,

og ikke noe særlig sminke. Jeg ville bare kaste meg ut i det å se hva dette var, og hvordan følelsen var, sier Riis.

Da hun kom tilbake til Norge begynte hun søke opp cosplay her i landet. Året etter besøkte hun mes-sen Desucon og opplevde at glisene var like store der som i USA.

ET ÅR MED KOSTYMESPILL

Bjerkely folkehøyskole er en av skole-ne i landet som tilbyr et år med cosplay. Cosplaylinja startet for tre år siden. Bjerkely har plass til 15 elever, og bruker å ha rundt 10.

– Det er en liten økning hvert år med ungdommer som søker på linja. I Norge er det fire folkehøys-koler spredt rundt i landet om tilbyr dette, og søkerne er fint fordelt over alle skolene, forteller lærerne på lin-ja Cathrine Helen Selbach og Linn Therese Bo.

En del av jobben til Tine Marie Riis er også å holde kurs og work-shops på folkehøyskoler. Hun har vært på Bjerkely flere ganger før.

– Jeg har drevet med dette i seks år. Jeg har vært på Buskerud folke-høyskole fast, og jeg har vært på Bjerkely mange ganger. Jeg pleier å ha det hvert år, men på høstse-mesteret. Jeg har også workshops på Flisespikkeriet på Helset, så det kommer fra mange steder, det er noe hele tiden, sier Riis.

ULIKE NIVÅER

På Bjerkely lærer elevene basis-

kunnskaper innenfor cosplay. Linja har et faglig opplegg som introdus-erer elevene for mange ulike ma-terialer og teknikker, og de lager kostymer fra flere forskjellige me-dier.

– Anime, manga og TV-spill er sjangre vi ser representert hvert år, Vi har også elever som lager cosplay fra Podcasts, bøker og TV serier og lignende sjangre, sier Selbach og Bø.

SATSET PÅ COSPLAY

Tine Marie Riis drev med cosplay på fritiden fram til høsten 2014. Da slut-tet hun i jobben sin hos en gullsmed for å satse på hobbyen sin. Det var vanskelig i starten. I flere måneder gikk mye opp og ned for hun endelig fikk et gjennombrudd. Året etter vokste følgerbasen hennes, og invi-tasjoner til messer og forespørsler fra høyskoler begynte å komme.

– Det har bare gått oppover siden da. Folk vil høre mer om det nå. Da jeg gikk rundt i Asker som Harley Quinn, var det eldre folk som gikk forbi meg og spurte om det var noen cosplaygreier på gang igjen. Flere og flere får vite om dette, forteller hun. – Når det er noe man brenner for må man gi hundre prosent. Hvis du ikke slår på høygir får du til ingent-ing, sier Riis.

MÅ VÆRE KREATIV

Gjennom karrieren som cosplayer har Riis vært med på mange forsk-jellige prosjekter. Hun har vært in-vitert til messer i utlandet som gjest og dommer i konkurranser oglaget

kostyme i Miss World-konkurran-sen, stilt opp på kinopremierer og jobbet med større bedrifter som Telenor her i Norge og Riot Games fra USA. Hun sier at hun har rundt 50 kostymer liggende hjemme, og at kottene er så fulle at det nesten tyter ut. Selv om hun trives veldig godt i jobben sin, kan det enda være van-skelig fra en tid til annen.

– Det kan være vanskelig å komme på konsepter. Man må hele tiden komme med noe nytt og kreativt, og må hele tiden være foran de an-dre. Jeg er heldig som har noen som gjør jeg regnskapet mitt, hvis ikke hadde det vært vanskelig, sier Riis.

Cosplay

■ En utledninglek der man etterligner en be-stemt rollefigur.

■ Startet i USA på 1970-tallet.

■ S sammensatt av de engelske ordene *costume «kostyme»* og *roleplay «rollespill»*.

■ Karakterene kan være hentet fra animefilmer, mangaserier, videospill, fantasy- og superheltefilm-er og tegneserier.

■ Den første cosplaymes-sen i Norge var Desucon, og varte fra 2005 til 2018.



Tine Marie Riis lager alle kostymene sine selv. Hun brukte rundt to og en halv uke i strekk på Harley Quinn, med omtrent 50 timer på jakken.

feire nasjonaldagen på Rådhuset.

UTEN SYKEHJEMSAVDELING

På scenen står også samiske Ingrid Olea Jáma. Hun flyttet til Oslo i 1975 på grunn av karrieremuligheter og kjærlighet. I tiden som har gått, har hun i flere perioder sittet i styret til Oslos samiske forening, Sámiid Searvi. Hun ønsker seg blant annet flere møtepunkter.

– Vi møtes en gang i uken på Samisk hus. Vi vet at det sitter flere som ikke kjører bil og ikke kan reise alene. Vi ønsker at også de kan få komme dit og få snakke samisk og møte de samiske, sier Jáma til Jour-nalen i etterkant av sin tale.

FORSTÅR REINDRIFT

Å ikke trenge å forklare hvilke bakgrunn man har og å få snakke samisk, er store verdier.

– Snakker man om reindrift, så vi med en språkmelding. Jeg kan si at vi kommer til å gjøre det vi kan for å ivareta det samiske språket på best mulig måte.

Johansen er glad for å kunne

KULTUR

Norsk ungdom leser dårlig

Jeg prøver å lese, men når noe ikke fenger er det lett å bare gå for mobilen eller Netflix i stedet, forteller Jo-nas Holte Gulliksen (15). En av tre gutter på hans alder har droppet lesingen totalt.

KULTUR

INGRID MARIE ASPHAUG

– Jeg holder jo teknisk sett på med en bok nå, men det går tregt og jeg kommer ikke helt inn i den, fortset-ter Gulliksen.

PISA-undersøkelsen måler kom-petansen til 15-åringer i lesing, matemattikk og naturfag. I novem-ber 2019 viser den at norske ung-dommer aldri har vært dårligere til å lese. En av fire gutter og en av fem jenter på 15 år er på et kritisk nivå. Dette vil si at de sliter med å forstå sammenhengen i lengre tek-ster, slik som bøker og artikler, med mindre de får innholdet forklart på forhånd.

LITTERATUREN FENGER IKKE

Det er lite som hincer til dårlig kon-sentrasjonsevne på Tæruddalen ung-domsskole i Lillestrøm kommune. Panoramavinduene ut mot parker-ingsplassen viser hele klasser med blikket solid festet på læreren som forklarer et eller annet ved hjelp av smartboarden. Hadde det ikke vært for dette, ville den overvel-dende stillheten i gangene gjort

svarte ikke på spørsmålet. Fire år senere, i 2015, var saken også oppe til diskusjon.

Ingen samisk avdeling har ennå blitt opprettet.

– Vi er jo spent på å høre om det skjer noe mer. Nå har vi pratet til som var her i dag. Jeg håper jo at de vil få noen tanker om det, sier Jáma.

Hun er lei av at samer blir sam-menliknet med andre folkegrupper i argumentasjon mot samisk avdel-ing ved sykehjem.

– Norge er tuftet på to språk. To folkeslag. Samisk og norsk. Jeg syns ikke vi skal sammenliknes med alle andre, sier Jáma.

SKANDALE

Cato Johansen går enda et steg leng-sen er når Journalen ber ham komment-ere sykehjemsavdelingen som enda ikke er på plass.

– Det er en politisk skandale. Det viser at partienes holdninger til samisk kultur og språk er veld-ig overfladiske når de enda ikke har skjont det.

Han forteller at manglende

det vanskelig å tro at nærmere 500 tenåringer befinner seg i bygget.

Sarah Lill Hanks, Sebastian Rakke og Jonas Holte Gulliksen, alle tiendeklassinger, mener de ikke merker så mye til at de sliter med konsentrasjonen. Må de lese, klarer de det. De velger likevel sjelden å gjøre det på fritiden.

– Mange sier at de ser for seg bilder når de leser. Jeg ser bare svarte bokstaver på hvitt papir, jeg, forteller Rakke tydelig engasjert.

– Da vil jeg heller få historien presentert klarere, sånn som man får på film, fortsetter han.

VERDIEN I Å LESE

Ole Ivar Burås Storø er medlem i Foreningen !les, som arbeider med å fremme lesing og formidle litteratur. Han ønsker at så mange som mulig skal se egenverdien i å lese,

– Det som gjør det spesielt å lese skjønnlitteratur, er at du trener opp fantasi, kreativitet og empati. Du leser om personer du kjenner deg igjen i, og du leser om person-er som er helt motsatt fra deg selv, sånn at du lærer andre å kjenne. Du kan se verden og sammenhenger på en helt annen måte enn hvis du får det presentert i en film, sier Storø.

Han tror veien å gå er å gjøre lesing til noe mer sosialt, ved at for eksempel en hel klasse leser samme bok og diskuterer den på skolen.



Flere ungdommer enn noensinne rapporterer at de ikke bruker tid på å lese på fritiden.

satsning på samer ikke bare gjelder de eldre på sykehjem. Selv hadde han et familiemedlem som ble inn-lagt på sykehus.

– De opplevde at det kom inn samiske pasienter som ikke kunne gjøre seg forstått. Da var det an-dre pasienter som måtte tolke for helsepersonellet, sier han.

PRIORITERER IKKE

Oslos ordfører, Marianne Borgen, skriver i en mail til Journalen at hun takker Jáma for hennes tale, og for-teller at det er bra at hun utfordrer politikerne.

– Jeg er opptatt av at Oslo skal være en god by for samer å bo og leve i.

Borgen forteller at hun har stor forståelse for ønsket om flere møteplasser.

– *Hvorfor har ikke eldre samer fått en egen avdeling på sykehjem, og vil dette være en prioritet i fremtiden for deg?*

– Jeg ser utfordringen som In-grid Jáma peker på når det gjelder demens og trygghet rundt det å bli

– Da blir det mer naturlig å velge å sette seg ned å slappe av med en bok etter fotballtrening heller enn med Netflix, mener han.

SCROLLELESING

PISA-undersøkelsen viser at til tross for at ungdom blir stadig dårligere til å lese, bruker de mer tid enn noensinne på å lese på sk-jerm.

Det er en klar enighet blant tiendeklassingene journalen snak-ker med om at det er nettopp skjer-mene de snur til om de kjeder seg.

– Jeg leste mer da jeg var liten, for mobilen ble så viktig. Nå går jeg heller til mobilen eller Netflix for underholdning, forteller Sarah Lill Hanks.

Ole Ivar Burås Storø er enig i at det å lese bøker fører med fordeler man ikke får av annen underhold-ning.

– Det er bra for skolearbeidet. Det er bra for demokratiet og det er bra for å være en god samfunns-borger, sier han.

Sebastian Rakke understre-ker at selv om bøker hovedsakelig er svarte bokstaver på hvite sider, finnes det unntak jo regelen.

– Jeg elsket jo Harry Pot-ter-bøkene, men det er vanskelig å finne andre bøker som er like bra, forteller 15-åringen.

Ønsker å ta bedre vare på eldre samer



– Partienes holdninger til samisk kultur og språk er veldig overfladiske, sier CatoJohansen (72).

I flere tiår har norske samer etterlyst egne sykehjemsavdel-ing for eldre samer i Oslo. – En politisk skandale, sier Cato Johansen (72).

KULTUR

JAKOB BJØRNØY

– Hver gang vi er her er det festtaler om hvor bra politikerne er og hvor mye man vil satse, utvikle og styrke samisk kultur og språk. Men når vi går herfra skjer det ikke, sier Cato Johansen (72) nesten uanfektet.

Den koftekledd mannen flyttet til Oslo fra Alta for 22 år siden. Han er blant 500 Oslo-samer som i dag er samlet for å feire samefolkets dag på rådhuset. De inviterte har spist snitter, drukket juice, og Jo-hansen har gått bak i rommet for å finne seg en kopp kaffe. På tross

Fra hobby til levebrød

Mange unge prøver seg i musikkbransjen, men veien til levebrød kan være veldig lang. "Boksen" gir dem muligheten til å vise seg fram.

ARBEIDSLIV
MIKKEL SYVERTSEN

Det er en mild lørdag til tross for at kalenderen viser februar. Årets første konsert i serien «Boksen LIVE» på kulturhuset i Oslo står for tur.

For de fleste musikere kan veien fra øvingslokalet og ut på de store scenene kjennes lang, kronglete og utfordrende. Konsertlokaler og utesteder frister med muligheten til å vise seg fram for et bredt publikum. God eksponering og en kasse ol som honorar er ikke sjelden kost.

– Å spille for god eksponering er jo tilbudet man ofte får, sier Eirik Grove, gitarist i bandet Windings.

To av tre medlemmer ankommer kulturhuset til riktig tid. Med seg har de hver sin tralle fylt til randen med instrumentbagger og trommekasser. Sistemann velter inn ti minutter senere med ytterligere tre gitarer på en tralle. Han vifter med en bot. Det har nemlig vært billettkontroll på trikken.

– Ja ja, det var dagens hyre det, sier han fleipende.

Windings er et nytt Oslo-band som består av tre musikere fra Bærum: Bassist og vokalist Jenny Jorde Lunde (24), gitarist Eirik Grove (23) og trommeslager Theodor Dysthe Langstad (24). De har på kort tid spilt en rekke konserter i Norge, signert med et lite plateselskap og kommet med sine første utgivelser.

NY ARENA

Musikk og bookingansvarlig på Kulturhuset, Jenny Ulleland, er opptatt av å gi unge artister muligheten til å opptre i nye settinger. Boksen LIVE er til for å gi unge musikere en mulighet til å vise seg fram.

– I Boksen velger vi ut unge band og artister som vi har spesielt tro på, og gir dem muligheten til å spille i Oslo sentrum uten noen risiko for å tape penger.

Ulleland forteller at livemarkedet er sterkere enn noen gang, og kommer til å bli enda sterkere. Likevel er det store kostander knyttet til å arrangere konsert-er, både for artist og arrangør.

– Det er ingen som tjener noe



Windings har valgt å satse som musikere med et lite plateselskap i ryggen, og bestemmer mye selv. Foto: Mikkel Syvertsen

særlig penger i det sjiktet artistene vil vil presentere, ligger. Det handler først og frem om å presentere ny musikk, og det skal gagne arrangør, artist og publikum.

TUSENLAPP OG EN KASSE ØL

Alle medlemmene i Windings har tidligere erfaring med små band eller som innleide musikere for andre artister. Det er ikke uvanlig å begynne på tusen kroner per person for en spillejobb. Som oppvarmingsband for en større artist er det vanlig å få en tusenlapp og noen øl fordelt på bandet. Dette bekrefter også arrangør Ulleland, og kaller denne tusenlappen for en slags bransjestandard. Utfordringen ligger i at konsertvirksomhet stort sett foregår to og tre kvelder i uken, og for unge band kan skje to og tre ganger i måneden.

Likevel argumenterer Ulleland for at man må kløre seg fast og spille konserter selv om det ikke alltid er like godt betalt.

– Man må tolerere det og komme seg gjennom det. Forhåpentligvis forbedrer markedet seg.

UREALISTISK MINSTESATS

Forbundsssekretær i Creo, Trond B. Brandal, skriver at Creo har in-

ntrykk av at minstesatsen kreves og respekteres, særlig i de tilfeller artister har søkt om offentlige midler til gjennomføring av prosjekter.

Creo er Norges største kunstnerorganisasjon med over 9000 medlemmer. Organisasjonen jobber for gode lønns- og arbeidsvilkår og har satt minstesats per musiker per konsert til 4545 kroner.

Mange mener dette er utnyttning. I Klassekampens artikkel fra oktober 2019 om musikerne til Sigrid Raabe beskrives arbeidsforholdene i Sigrids management som «en form for sosial dumping».

Når man forholder seg til utesteder gjelder det å vurdere tilbudet nøye.

– Det er viktig å huske at utelivsbransjen ikke er ensartet, verken når det gjelder seriositet eller betalingsvevne. Vi ser av og til at utesteder tilbyr vilkår hvor utøverne kan risikere å måtte betale for å spille. "Vårt inntrykk er at denne forretningsmodellen ikke er veldig utbredt", skriver Brandsdal.

Jenny Ulleland mener minstesatsen bør gjelde de minste artistene, men tror det stort sett er etablerte, turnerende musikere som står på krava.

– For artistene vi jobber med her i Boksen LIVE, er det en

urealistisk sum. De vil ikke kunne kreve slike beløp så tidlig i karrieren, sier Ulleland. Backstage på Kulturhuset gjør de tre musikernesom utgjør Windings seg klare til å opptre. Vokalist Jenny har skiftet om til et par glitrende slengbukser, mens de to andre setter tenna i hver sin surdeigsbagett.

– Hvis man forventer Creo's minstesats og godt betalt tidlig i karrieren tror jeg man kommer til å bli litt skuffa. Realiteten er at dersom ikke du sier ja til spillejobben er det noen andre som gjør det, sier Jorde Lunde.

TAR SEG GOD TID

De unge musikerne har forståelse for at det er kostbart å drive store virksomheter i kulturbransjen og at det er mange ledd som skal ha en del av kaka. Selv om de ikke har noen garantier er de fornøyde.

– Selv om det går sakte framover håper vi det vil være verdt det «in the long run». Vi tar en risiko ved å være forholdsvis uavhengige, men de pengene vi tjener skal fordeles på færre mennesker, sier vokalist Jorde Lunde.

Noe alle tre er enige om er at det må være kvalitet i det man leverer som musiker, og da skal man helst ha så mye tid som

mulig til å holde på med det.

– Er ikke det man lager bra nok, vil man ikke kunne tjene penger på det. Sånn er jo verden bygget opp ellers også. Lager du ikke bra nok klær, vil ingen kjøpe klærne dine.

Da må du lage bedre klær, utbryter trommeslager Dysthe Langstad.



Trommeslageren i Windings har med seg egne trommesko. Foto: Mikkel Syvertsen.

Klokka er nesten åtte, lysene er skrudd ned og stemningen er satt i salen. Windings blir klappet inn på scenen og setter i gang konserten. Etter første låt ønsker Grove publikum velkommen til gitarsafari, og viser frem sin tohodede gitar til latter og applaus.

Stigma eller trend?

Sexleketøy har aldri solgt så godt som det gjør nå. For hvert år handler nordmenn til egen fornøyelse for flere hundre millioner kroner.

HELSE

MY SOFIE LIE HØGENHAUG

I en mursteinsgård på Grünerløkka i Oslo bor Sunniva Engebretsen (22). Inne i loftsleiligheten tar det ikke lang tid før blikket finner sexleketøyene som stikker seg ut fra resten av dekorasjonene. Hun er avslappet i kroppsspråket når hun setter seg ved kjøkkenbordet. Foran henne er det lagt frem kjeks, og ved siden av står en stor, svart dildo til tørk.

– Det er ofte gutter ikke tenker over hva som fungerer for kvinner. Da er det veldig fint å ha noe som kan stimulere klitoris samtidig slik at begge blir fornøyde, forklarer Engebretsen, og refererer til de ulike sexleketøyene på bordet.

Å lære å være

– Det ser ut som om vi et sted på veien mister evnen til å være til stede i nuet, sier Ragnhild Iuell. Hun er lege og instruktør i mindfulness, trenden som noen mener kan være løsningen på mange problemer.

HELSE

ANNIKEN FALCH HILLESTAD

– Tillat kroppen din å hvile, sier Roohani Madad. Søker du opp «mindfulness-kurs i Oslo» på Kursagenten får du 41 treff. Vil du dra på et kurs i hovedstaden denne uka i februar, har du 20 ulike alternativer. Skulle du heller ville praktisere denne trenden i eget hjem, kan du også velge og vrake: Det finnes 250 forskjellige «mindfulness-apper».

Roohani Madad holder ett av de mange kursene. Det er lørdag formiddag, og Journalen har tatt turen til Aktivitetshuset K1 ved Tøyen Torg for å delta på kurs i meditasjon og mindfulness.

INDISKE RØTTER

Mindfulness stammer fra Øst-India og buddhistisk tenking og praksis. Det er en måte å møte lidelse i livet på. Teknikken handler om menneskets evne til å være oppmerksom og til stede, ifølge psykologiprofessor Per Einar Binder.

BONDAGE OG TRENDER

Kristin Evjen, spesialist i sexologisk rådgivning, stiller spørsmål rundt det å dele alt. Hun forteller at en del av jobben hennes går ut på å få vekk skammen, men at det også er helt greit å holde noen ting privat.

Evjen har sett at det er blitt mer åpenhet rundt det å eie sexleketøy de siste årene, og tror det har mye med trender å gjøre.

– Når filmen *Fifty Shades of Grey* kom ble det plutselig veldig trendy med bondage, forklarer Evjen.

Hun tror det er en generasjonsforskjell, og mener at yngre er mer komfortable med å snakke åpent om slike ting.

– Tabuet rundt det er nok på vei til å forsvinne.

VENNNINNETUR TIL KONDOMERIET

Sunniva Engebretsen forteller om en oppvekst hvor sex ikke var et flaut tema, og om hvordan venninnegjengen snakker åpent om hva de har og hva som fungerer for dem. Selv forteller hun at hun handler mest i butikk og ikke synes det er flaut å gå med rosa pose med "Kondomeriet" på siden.

SPIRITUELL OPPVEKST

Roohani Madad driver med spirituell mindfulness. Selv om han selv har vokst opp i Norge, er familien hans er fra India, og han forteller at oppveksten alltid var preget av noe spirituelt.

– Flere i familien driver med healing og liknende, men selv har jeg alltid vært mest interessert i meditasjon. I 20-årsalderen begynte jeg derfor å oppsøke flere lærere, forteller han i forkant av kurset.

Han sitter i en sofa mens han venter på deltakerne. Rommet har store vinduer og glassvegger ut til resepsjonen. Mens han forteller, kaster han stadig et blikk for å se om de har kommet.

VIL FJERNE NEGATIVE TANKER

Etter hvert har både han og dagens tre deltakerne forflyttet seg til meditasjonssalen.

– I dag er det tre, mens andre ganger kan det være mellom fem og ti deltakere, sier han.

Belysningen er dempet og høytalerne sender ut atmosfærisk, svevende musikk. Selv om manenser bassen fra en danseklasse i et annet rom og hører glade barnehvin fra lekeplassen nedenfor, er det én ting som er i fokus.

«Fokuser på tommelen din. Lukk så øynene.» To av deltakerne sitter i den karakteristiske lotusstillingen, altså med beina i kors. Den tredje ligger langstrakt på gulvet. Madad starter alltid timen med å veilede hver enkelt deltaker for de samles i felles meditasjon mot slutten.

Han hvisker til hver og én: «Du er smartere, roligere og lykkeligere enn før.»

– Jeg fokuserer først og fremst på

– Jeg har aldri kjent på noe stigma rundt det å eie sexleketøy. Jeg fniste litt første gang jeg dro på en slik butikk, men jeg var 15 år og da fniser man av det meste.

Likevel tror Engebretsen at det fremdeles finnes et stigma rundt temaet i samfunnet, for eksempel i sammenheng med fetisj-leketøy.

Selv om hun er åpen rundt egen seksualitet sier Engebretsen at selv hun også har egne grenser.

– Det er ikke noe jeg ville snakket med foreldre eller familie om. Det har vært tilfeller hvor samboeren min har klart å nevne butipuggen min blant familie, og jeg syntes alltid det er like flaut.



Mens dildoen sto til tørk kunne den sett ut som en del av kjøkkenutstyret. Foto: My Sofie Høgenhaug

å fjerne negative tanker. Det er de som blokkerer for oss. Våre tanker er vår personlighet, og for å utvikle personlighet er det viktigste å nettopp fjerne de negative tankene.

SPIRITUELT OG TERAPEUTISK

I dag fins det 37 stykker som instruerer terapeutisk mindfulness i Norge. De er samlet i «Norsk organisasjon for mindfulness-lære-re», der lege og instruktør Ragnhild Iuell også er medlem.

Journalen møter henne i en lys sal i sjette etasje på Balderkliniken i Oslo, ett av tre steder hvor hun underviser i mindfulness. Midt på gulvet står det en ring av stoler – hun ble ferdig med dagens kurs kun minutter tidligere.

Iuell griper an mindfulness på en litt annet måte enn Madad.

– Jeg tenker at det fins tre nivåer av mindfulness. På det ene nivået hjelper vi kroppen med vedlikehold og å strese ned. På det andre nivået lærer vi å ta vare på oss selv, og på det tredje tar man det til et eksistensielt nivå. Det vi driver med her, er strippet for det tredje nivået, forteller hun.

I tillegg kan det ifølge forskningen bidra til bedre mestring av kroniske sykdommer, som for eksempel tinnitus, astma- og lungesykdommer og diabetes.

Iuell tror ikke nødvendigvis vi lever under mer stress nå enn tidligere, men en annet slags stress. Hun ser på dette stresset som et samfunnsproblem.

– Mange kaver så mye, enten over ting som kan skje eller ting som har skjedd, at de mister evnen til å være i nuet. Det er som om vi et sted på veien mister evnen til nærvær. Da mister man også evnen til å ta vare på deg selv, for vi mister kontakt med kroppen, mener hun.

TRO PÅ HØYERE MAKTER

Iuell utelukker ikke at troen på noe mer kan gi noe positivt til praksisen.

– Det er jo noe som kan gjøre opplevelsen sterkere, sier hun.

Når Madad får spørsmålet om hva som er forskjellen på terapeutisk og spirituell mindfulness, svarer han noe av det samme:

– Den største forskjellen er troen på om det finnes høyere makter eller ikke. Bortsett fra dette er prinsippene like.

ØKENDE INTERESSE

Sexleketøy selger mer for hvert år som går. I følge e-handelsstatistikk handler nordmenn sexleketøy på nett for 700 millioner kroner i 2019. Kondomeriet tjente over 100 millioner i 2018 og inntekten stiger med flere prosent hvert år som går.

Marthe Sørfalten, presseansvarlig for Kondomeriet, bekrefter at det har vært en betraktelig økning i etterspørsel de siste par årene.

– Nordmenn har blitt mer liberale og lekne, og mer åpne for å prøve nye ting. Hele åtte av ti kvinner i landet synes det er helt greit å eie en vibrator.

Når Madad avslutter lørdagens kurs og skal gå for å hente te til deltakerne, sier én av dem, Lillian Rasmussen, dette:

«Du trenger ikke tro på noe

som helst for å få noe ut av

mindfulness. Det handler

bare om tilstedeværelse»

PÅ STATENS REGNING

Iuell underviser blant annet mindfulness i offentligthetens regi. Dette kan hun og flere gjøre takket være all forskningen på feltet de siste 10-15 årene.

– Hjerneforskning har vist at det skjer forandring i både hjernen, nervesystemet og hormonene våre når vi driver med mindfulness. Det er også forsket mye på mindfulness i behandling av tilbakevendende depresjon og angst, sier hun.

I tillegg kan det ifølge forskningen bidra til bedre mestring av kroniske sykdommer, som for eksempel tinnitus, astma- og lungesykdommer og diabetes.

Iuell tror ikke nødvendigvis vi lever under mer stress nå enn tidligere, men en annet slags stress. Hun ser på dette stresset som et samfunnsproblem.

– Mange kaver så mye, enten over ting som kan skje eller ting som har skjedd, at de mister evnen til å være i nuet. Det er som om vi et sted på veien mister evnen til nærvær. Da mister man også evnen til å ta vare på deg selv, for vi mister kontakt med kroppen, mener hun.



Milla Nergaard forteller om at hun hadde såpass store smerter, at hun først trodde at blindtarmen hadde sprukket. Foto: Ingvild Dolva

Betalte store summer for å bli kvitt smertene

Milla Nergaard (22) reiste til London for å operere fordi hun ikke fikk hjelp i Norge.

HELSE
INGVILD DOLVA

Når man har endometriose, kan det oppstå store smerter når man har mens, eggøsning, og i en del tilfeller, blir det en kronisk tilstand av smerte. Det er estimert at rundt 1 av 10 kvinner får endometriose i løpet av sin reproduktive alder, noe som tilsvarer 176 millioner kvinner i hele verden.

–Kvinner helse er dårligere forstått enn menns helse på alle nivåer, sier professor i global helse, Johanne Sundby.

BLE BARE VERRE OG VERRE

- Det begynte med ett smerteanfall i året, men etter hvert oppsto det mer hyppig. Det utviklet seg til å skje to ganger i måneden, rundt menstruasjon og eggøsning, og til slutt har det blitt kronisk, forteller Nergaard. Inne i den lyse stuen til Milla Nergaard, sitter vi ved det hvite stuebordet hennes, hvor det bugner over med teer i alle slags smaker. Nergaard forteller selv at smerten hun opplever ligger i området under navlen sin, og det strekker seg helt fra venstre til høyre side. Hun forklarer at smerten oppleves som en intens form for verk, en type brennende følelse.

MÅTTE DRA TIL LONDON

Tidligere i januar dro Milla til London, og opererte vekk vevet sitt der. Denne operasjonen kostet rundt 108 000 kr. For en som snart er 23 år, er dette en del penger, men Milla håper at dette ikke blir penger som hun har brukt forgjeves.

BLE SENDT HJEM

Nergaard ble selv sendt hjem med en resept på hormonspiral. Hun forteller her at denne spiralen ikke hadde noen virkning, og at formen hennes ble drastisk verre. Etter dette prøvde hun ut p-sprøyte, som hadde en mye bedre effekt. Men hun var fortsatt i en hverdag fylt med ubehag og smerter, og endte med å ta saken i egne hender og bestemte seg for å dra til London for hjelp.

EN SYKDOM EN MÅ LEVE MED.

Professor Johanne Sundby fikk Norske kvinners sanitetsforenings kvinnehelseforskningspris i 2019. – Endometriose er en sykdom som man har nødt til å leve med, fordi det er ikke noen reell helbredelse for den, forteller professoren. Sundby har gjennom hele sin karriere viet tiden sin til å utjevne ulikheter i kvinners helse, både i nasjonalt og internasjonalt. I 1999 ledet Sundby en offentlig utredning om kvinners helse i Norge, etter forespørsel fra Stortinget. I denne utredningen

dekket de kvinners helse på et veldig bredt aspekt, og Sundby har jobbet med kvinnehelse siden. Senest i 2019 ble det skrevet en oppfølging til denne utredningen, altså tjue år senere. Hun har også skrevet om kvinners helse i andre sammenhenger, holdt foredrag om dette, forsket og undervist om dette. Dette er bakgrunnen for at Sundby fikk kvinnehelseforskningsprisen. Videre forklarer professor Sundby at dette er en sykdom som kan holdes i sjakk med medisiner, hovedsakelig smertestillende. Hvis man er interessert i å ta steget videre, ved total fjerning av endometriosen, innebærer det at man fjerner alt, livmor og eggstokker.

Selv har Sundby dedikert hele 34 år av livet sitt på å forske på ufrivillig barnløshet, abort, seksuelt overførbare sykdommer, omskjæring, fødsler, prevensjon og overgrep. Hun er derfor veldig opptatt av at kvinners helse burde bli satt mer fokus på.

Da ordførerne entret scenen kunne man høre ungdommene hviske til hverandre med forbauselse over hvor unge de var, og hver gang anledningen bød seg var publikumsresponsen elektrisk. De diskuterte muligheter og utfordringer ved å være toppleder i lokalpolitikken, og viktigheten av ung deltagelse.

VIL TA UNGDOMMEN SERIØST

–Vi skal ta ungdom på alvor–Ofte vender vi oss ikke til ungdommen før beslutningen egentlig er tatt og da er det lite rom til å gjøre endringer. Det er også viktig å huske at når vi sier at vi skal ta ungdom på alvor, betyr ikke det at ungdommene skal automatisk få gjennom alle krav di-

Endometriose

■ Endometriose er en tilstand der vev av lignende type som slimhinnen i livmoren vokser utenfor livmorhulen, ifølge Norsk Helseformatikk AS. Dette vevet kan blant annet legge seg på innsiden av egglederen, på eggstokkene, bukinnen, tarmen og/eller urinblæren. Det finnes også flere tilfeller der endometriosevevet fester seg på andre steder enn bekkenet. Kort sagt havner vevet på steder det ikke skal være. Vanligvis skal endometriumet finne sin vei ut av kroppen hver gang man har menstruasjon, men det går

rekte, men at vi i hvert fall skal ha en seriøs diskusjon. Vi skal behandle ungdom og meningene deres like seriøst som vi behandler andre innspill og meninger, sier Sayed.



Steffen Handal, leder av Utdanningsforbundet, forteller om ulike mennesker som påvirker ungdommen i dag. Foto: Torjus Augestad Ambjør



En undersøkelse fra 2018, gjort av NOKUT, viser at norske heltidsstudenter studerer 34,5 timer i uka. Foto: Cassandra Gulli Bergquist

Sitteplassene kan føre til ryggskader

En av fire nordmenn sliter med rygg- og nakkeplager ifølge Folkehelseinstituttet, og det er aldersgruppen 20-29 som har størst økning i antall som er plaget. Mange i denne aldersgruppen tilbringer mye av tiden sin på skolen, og vi har sjekket opp om sitteplassene i forelesningssalene er optimale for rygg og nakke.

HELSE

CASSANDRA GULLI BERGQUIST

Fysioterapeut Maiken Sand har

tatt turen til P48, en av OsloMet sine mange skolebygninger. Her blir det daglig holdt forelesninger for studenter på ulike studieprogram. Maiken tar en titt på stolene og setter seg ned i et sete – Med tanke på en sittestilling fra et ergonomisk perspektiv, er ikke dette optimalt. Du får lite albuestøtte og sitter ganske lavt. Når du sitter her, får du stolkanten ganske tett opp mot lårene, der det er anbefalt at det skal være to tredeler av lårene du skal sitte på.

–Du kan lene deg fremover, men da får du igjen ingen albuestøtte, for bordet er alt for lite til å f.eks. sette en PC på. Det kan føre til plager på grunn av en ugunstig sittestilling, sier Sand.

–Jeg merker at det er slitsomt å sitte lenge, men jeg tror det har noe med at du nettopp sitter lenge, og kanskje ikke det du sitter på? Du blir sittende i samme stilling i flere timer, og det gjør at du blir rastløs og får lyst til å reise deg etter noen timer, sier Maria Nilsen (23), student ved Medier og kommuni-

kasjon. Dagens teknologi har ført oss dit at mye av undervisning og skolerelatert arbeid foregår på datamaskiner. Variasjon i sittestilling hjelper på slitne rygger. Maiken

det er små endringer som kan gjøres for å optimalisere forholdene. – Det enkleste og beste er å få bordene lenger, for eksempel en del som kan flippes opp slik



Hvem vet hvor disse hører til? Foto: Cassandra Gulli Bergquist

demonstrerer hvordan en optimal sittestilling ville vært, og sammenlikner med hvordan setene og pultene står i dag. Hun forteller at

at man får mer albuestøtte og håndstøtte. Dette kan bidra til forebygge litt, og avlaste albue/skulder. Skulle man optimalisert

til et år siden. Klær er viktig for ungdommer, forteller Alver. – I dag blir man gjerne målt på hvordan man ser ut og hva man har på seg, så det vi gjør kan bidra til å forhindre mobbing. I tillegg er det barn som fryser om vinteren fordi de rett og slett ikke har en vinterjakke å bruke, sier hun.

DELER UT MER ENN FØR

– Kan du hjelpe meg? Hvilken til datteren min, den eller den, sier en kvinne som viser frem et svart, prikkete skjørt og et olaskjørt med knapper nedover. Kvinnen heter Lara, og i dag er hun på shopen for å hente klær til de fire barna sine. En av dem er 19 år gammel og studerer medisin i Polen, forteller hun stolt. Datteren hennes har vært her med henne en gang før, men etter det orket ikke hun å dra hele veien til Bekkelaget for klærne lenger. Nå er hun her alene, og håper hun velger skjortet datteren vil like. I et hjørne der dameklærne er hengt opp står hun med kleslisten i en hånd, og håndtaket til en han-

dlekurv fylt til randen i den andre. Barna til Lara er en av mange i målgruppen til UngNorge. Hvert år deler organisasjonen ut klær til mellom 25 til 30 millioner kroner til de som trenger. Tallet for 2012, året de startet, lå mellom 5 til 10 millioner kroner.

FOKUS PÅ BARN OG UNGE

En statistikk fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) forteller at barnefattigdommen er høyest i hovedstaden. De som vokser opp i lavinntektsfamilier har ofte ikke like muligheter for å delta i samfunnet på samme måte som andre, skriver Bufdir. Alver merker det økende behovet.

– Det er flere og flere barn og unge med lavinntektsbakgrunn som blir henvist til oss fra eksempelvis NAV og bydelene. Fattigdom kan også gå i arv, og vi får inn samme familie i ulike generasjoner. Det er et stort behov for klær, til og med for de som er over målgruppen vår. Derfor selger vi klærne til

det helt, ville det jo kostet skjorten. Maiken får øye på noe som henger rett ved siden av inngangsdøren til forelesningssalen. Noe som ser ut som armlener, og vi prøver å feste dem til stolene, uten hell. – Hadde disse passet til setene, kunne jo mye vært løst, sier Maiken.

ÅPNE FOR NYE LØSNINGER-

Tengel Aas Sandtrø, seniorrådgiver i avdeling Eiendom ved OsloMet, blir med til P48, nærmere bestemt auditorium P168. Han er selv litt usikker på hva disse armlenene skal brukes til og tror dette kan være eldre modeller som har blitt plassert bort i denne forelesningssalen.

– Vi har nok ikke planlagt rommene så mye fra et ergonomisk perspektiv. I utviklingen av klasserom har det pedagogiske gått foran. Det har blitt gjort endringer med hensyn til fysiske behov enkeltelever har, men ikke i så stor grad for studentene som en gruppe. Vi har sett på løsninger der det har vært mulig å brette ut pulten, men igjen blir det et spørsmål om plass for hver enkelt elev. Tidligere har vi brukt studentgrupper som har vært med i planleggingsfasen og design av nye lokaler på skolen, og det kunne vært en ide å gjentatt for slike problemstillinger som dette.

FOKUS PÅ BARN OG UNGE

165 milliarder kroner i året er prislappen den norske stat må betale for rygg- og nakkeplager, ifølge en rapport utarbeidet av Oslo Economics på oppdrag fra Norsk Kiropraktorforening. – Hva kan studentene gjøre for å forebygge plager?

– Spør lærer om korte pauser, der man er i aktivitet, kanskje en fire-fem knebøy en eller flere ganger i løpet av timen. For å sitte litt lenger fremme kan man putte noe bak ryggen for korsryggstøtte. Dersom det vi ser der er albuestøtter, må man få opplæring i hvordan man bruker de slik at det faktisk blir tatt i bruk. Sannn ellers for elevenes skyld: Tren!

BYENS TILTAK

Jens Aas Hansen, kommunikasjonsrådgiver for SVs bystyregruppe i Oslo, forteller at byrådet jobber med flere tiltak for å bekjempe byens fattigdomsproblem. Tiltakene går blant annet ut på å innføre



Heidi Bjørnstad har jobbet som frivillig hos UngNorge i over seks år, og trives.

gratis aktivitetsskole i byen, gi mer penger til lærere og skolen og et ikke-kommersiell boligmarked.



Uteliggere i særklasse

Fredag 6. februar skal ulike viner slippes i hele Norge. Enkelte folk ligger ukevis i kø for å få tak i varene.

CELINA MORKEN

Blant måkeskrik og japanske bussturister haster dresskledde menn og kvinner med dårlig tid. De snakker i telefonen, med AirPods i ørene. De drikker smoothie med kål og avokado og diskuterer emisjoner og avkastning. Blant dem har det dukket opp noe som får forbipasserende til å saktne

farten og stirre usjenert. I en gate mellom to bygninger som er så høye at sola ikke slipper til, har en gjeng med mennesker slått leir. Uteliggere i Oslo jages stadig fra bydel til bydel og ved første øyekast tror man kanskje at det er den gjengen som har funnet seg et nytt oppholdssted. Men det er det ikke.

JAGES IKKE BORT

Oda Randmæl er nummer sju i køen utenfor Vinmonopolet på Aker Brygge. De tre nettene hun har sovet ute er ingenting i forhold til nummer én i køen, som kan telle 21 dager på feltseng. Det Randmæl, og de andre vinentusiastene i sovepose venter på, er 2017-årgangen fra Burgund. De fleste i køen vil ikke snakke med journalister. De sier at de har jobber som ikke er forenlig med å sove på gata, og vil derfor ikke ha navnet sitt på trykk. Oda Randmæl forteller om forholdet hun har fått til de andre som også står i køen.

– En av de første reglene jeg lærte var at man ikke skal stille spørsmål. Jeg føler jeg kjenner de godt, uten å egentlig kjenne de, sier hun. Hun vet ikke hva de jobber med eller hvor de bor når de ikke sover i en sidegate på Aker Brygge. – Det vi deler er vininteressen. Her er det genuin lidenskap. På kveldene snakker vi om vin på sykt høyt nivå, sier Oda.

USKREVNE STRENGE REGLER

Oda Randmæl forteller at man må melde ifra til gutta i det svarte teltet dersom man vil stille seg i kø. Det er de som holder orden på køsystemet.

– Når man har stilt seg i kø kan man ikke dra uten å miste plassen sin. Det vil si at man kan gå for å kjøpe seg lunsj, gå for å bruke Aker Brygges felles dusj- og dofasiliteter, men man kan ikke dra hjem, forklarer hun. Derimot kan man få noen til å holde av plassen sin mens man for eksempel er på jobb. Dette må isåfall annonseres overfor de andre og godkjennes. – Det er to kvinner som ligger her for mennene sine. De måtte jobbe, forteller hun. Foreløpig er Randmæl den eneste kvinnen som har overnattet.

Snøfattig vinter sender skiløpere innendørs

Med en vinter preget av varmere rekorder og glisne forhold har skientusiastene blitt nødt til å stå på ski med tak over hodet.

VINTERSPORT
TEODOR SKALSTAD

Det nye, innendørs skianlegget SNØ på Lørenskog, som åpnet for en måned siden. Anlegget har skapt en rekke reaksjoner allerede, blant annet fra forfatter og tidligere

langrennsløper Gudmund Skjeldal. I en kronikk på nettsiden til NRK, trekker han sammenligninger mellom SNØ og et horehus, fordi han aldri ville satt foten sin i noen av disse stedene. Inne på SNØ kan man høre duringen fra skiheisen som går som rundt og rundt. Den småkjølige temperaturen simulerer en fin og klar vintersdag i skiløypa. Den skal ifølge nettsiden til ligge mellom to og fire minusgrader celsius. Kommunikasjonsdirektør for SNØ, Hege Ousland, sier at på tross av en dårlig vinter så vil ikke anlegget ødelegge for idretten.

– En snøfattig vinter kan bidra til at flere søker alternativer enn det som

ville vært tilfelle om det hadde vært en normal vinter med snø ute. Men SNØ hverken kan eller skal være en erstatning for vinteren, og på lang sikt vil snøfattige vintre bidra til dalende interesse for vinteridrett. Kronikken skrevet av Gjermund Skjeldal, setter lys på dette med at langrennssporten er i ferd med å bli en innendørssport.

– Ingen vind og naturens luner og ingen blå himmel eller stjerner om natta. Skal også langrenn bli en innendørsidrett nå, slik som skøytesporten har blitt nokså mye, og slik fotballen flørter med, stadig mer? skriver Skjeldal i kronikken til NRK Ytring 8. februar.



Skiheisen tar besøkende til toppen av bakken.