

Platon og Sokrates  
-en lidenskapelig affære? ♡



2-klassinger  
anklaget for  
å ha erstattet  
håndspriten  
i dispenserne  
med glide-  
middel



"Har jo  
faen meg  
ghidd henda  
sammen i  
hele dag"

# OPINIONES FELISIANAE

Elev ved Bergen Katedralskole bestikker  
seg til bilde på forsiden -

# ER AVISEN KORRUPT?



Opprørte  
elever:

"SLUTT på  
is til 50%?!"

**BREAKING  
NEWS:**

Engelsk-mannen  
tester positiv?!

Klamydia-kroken  
Lever opp lil navnet

**-14 NYE  
SMITTEDE  
PÅ KATTEN**

# REDAKSJON

**Casper  
Sorestrand**

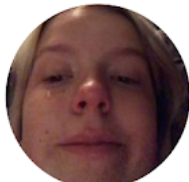


**REDAKTØR  
ILLUSTRATØR**

**Laura  
Wanvik**



**REDAKTØR  
ILLUSTRATØR**



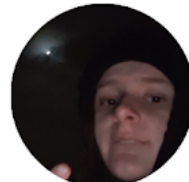
**Linnea  
Heggeland**  
SKRIBENT



**Sunniva  
Tolaas**  
SKRIBENT



**Max  
Lodoen**  
ILLUSTRATØR  
SKRIBENT



**Asta  
Bjordal**  
SKRIBENT



**Amanda  
Hernandez**  
SKRIBENT



**Malin  
Bakkevik**  
SKRIBENT



**Anny  
Rykkja**  
SKRIBENT



**Alfred  
Gjengedal**  
SKRIBENT



**Amelie  
Rouppert**  
ILLUSTRATØR



**Guro  
Kambestad**  
SKRIBENT



**Martine  
Saltskår**  
SKRIBENT



**Hayden  
Santhiyogu**  
SKRIBENT



**Unn  
Smelvær**  
SKRIBENT  
ILLUSTRATØR



**Kristina  
Skjold**  
SKRIBENT

Maren landquist-rettskrivings hjelp

## *Heihei kjære kattepus og (forhåpentligvis) annet kjæledyr,*

Her er skoleavisen! Den jævlige kule, superheftig bra, meget innsiktsfulle, komiske men samfunnskritiske, overdådig stimulerende, svimlende suverene og uventede grandiose skoleavisen ved Bergen Katedralskole: OPINIONES FELISIANAE!!!

Det skulle ikke mer til enn en håndfull engasjerte og geniale elever for å få skoleavisen vår oppe og gå igjen etter et meget trist år uten. Nå er vi tilbake sterkere enn aldri før! Vårt ønske er å spre god stemning og gode minner, og å leve så mye som mulig mens vi enda kan. Vi vil heve ungdommens viktige og lette røst ut til omverden, skape debatt og masse kjærlighet. Vi håper du leser artiklene våre og liker dem, sprer vårt gode budskap og koser deg!!!

Terskelen for å bidra med skriftlig materiale er meget lav, med mottoet vårt "alle artikler er gode så lenge forfatteren bryr seg"! Vi publiserer artikler fortløpende på nettsiden vår

(kattenof.com) og ellers trykker vi papirutgaver to ganger i året. Bare send oss en melding eller ta tak i oss i gangen hvis du har noen spørsmål eller noe du vil si:)

God lesning, kjære kattepus!  
Klem fra redaksjonen

Innholdsfortegnelse:

- S. 4 De sosiale forventningene
- S. 6 Klimakutt 101: Bankar
- S. 9 I retusjeringens navn!
- S. 12 En (candy) crush saga
- S. 15 Gjærbakst 101
- S. 18 Filmperler fra hjemlandet
- S. 22 Polarbrødkonspirasjon
- S. 25 Bidenboys plan
- S. 28 Raiders of the Lost Katten
- S. 32 Tore Eikelands legat
- S. 34 En fremtid med fortiden i hånden
- S. 37 Fake it till you make it
- S. 39 Ode til sokrates
- S. 42 Klamydiakroken
- S. 46 Spør en psykolog
- S. 49 Horrorskop

# De sosiale forventningene

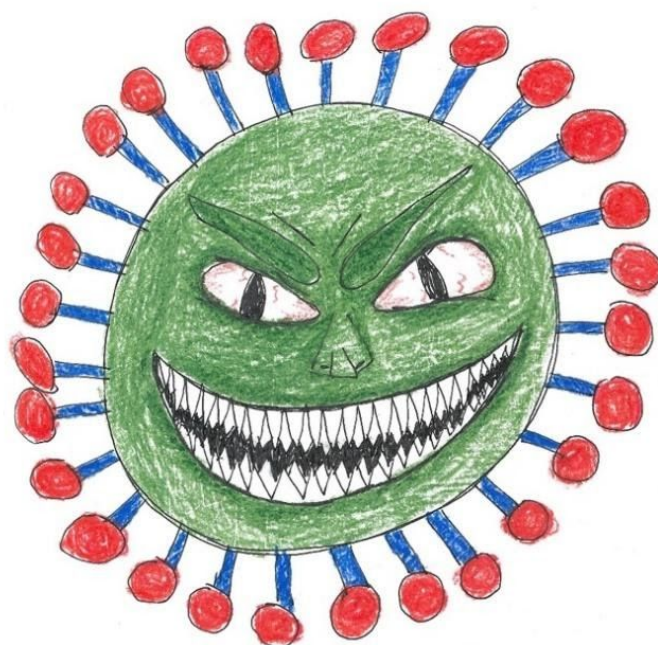
Har du noe du gleder deg til? Juleferie? En langhelg på hytten? Julaften? Å gå tur med en venn? Det er nemlig veldig viktig for din lykkefølelse å ha noe å glede seg til i fremtiden, og noe å mimre tilbake til.

Julen handler for eksempel ikke bare om selve julaften. Ventetiden, juleforberedelsene og kalender er jo nesten det viktigste og beste med julen. Motivasjonen en får til å gjøre ferdig de siste innleveringene og prøvene bare på grunn av tanken på ferie. Det å ha noe å glede seg til er tett knyttet opp mot det å være inkludert i et sosialt felleskap. Føler du deg ekskludert har du mindre å se frem til. Dette viser ny forskning fra tidsskriftet «Self and Identity».

Det ble gjort en rekke forsøk for å bekrefte denne teorien. De første resultatene viste at sterk sosial tilhørighet øker lykkefølelsen mens svak sosial tilhørighet har motvirkende effekt.

Sosiale forventninger i fremtiden synes å være svært viktig for ens tilfredshet. Forskerne oppdaget at de som ble ekskludert følte seg mindre lykkelig

enn de som ble inkludert. Deltakerne som ble ekskludert hadde større forventning om å bli avvist tiden fremover- og denne forventningen førte med seg et lavere lykkenivå i nåtid. Grunnen til dette er at vi ofte ser for oss en fremtid som ligner på vår nåtid eller fortid. Har vi blitt ekskludert



tidligere, er det lettere å forestille seg at det vil skje fremover også.

Det kan være lett å tenke at det er lite å glede seg til i fremtiden på grunn av

korona. Planene vi hadde for året har blitt avlyst, og en rekke aktiviteter er ikke lenger mulig å gjennomføre. Det er derfor viktigere enn noensinne å ta initiativ til å gjøre ting vi kan se frem til. Det er faktisk mye vi fremdeles kan gjøre, til tross for smitteverntiltakene. Vi kan gå turer, dyrke nye hobbyer, spise middag med en nærkontakt eller dra på hytteturer. Min søster arrangerte en fest for hun og én annen venninne- med diskolys, god mat og øl. Disse innovative løsningene for hvordan vi kan være sosiale i tider hvor sosial distansering er allmenn pålagt,

er utrolig avgjørende for vår lykkefølelse! I en hverdag som er så annerledes enn den vi er vant til, er det nettopp disse planene (og det å glede seg til dem) som gjør tilværelsen litt bedre.

*Skrevet og illustrert av: Unn Smelvær Høgelid*

Kilder/ les ler om dette:

<https://psykologtidsskriftet.no/oppsummer/2020/09/sosiale-forventninger-dri-ver-lykkefolelsen> Lest: 21.nov/2020

# KLIMAKUTT 101: BANKAR



*Med ei innkommande klimakrise, og med få teikn til motverkande handling frå politikarane, står tiltak mot klimaendringar høgt på dagsorden hos mange.*

Til tross for at klimaet er eit såpass heitt tema er det framleis store spørsmål som blir stil ved korleis me skal klara å løyse dette problemet. Ein av dei store debattane om klimaendringane går på om det helst burde gjerast nettopp politiske motverkande tiltak, eller om kvart einskildmenneske burde ta meir ansvar. I mine auge er det derimot heilt krystallklart at me ikkje kan setje all vår tillit til berre éin av desse tiltaksmetodane.

*Det trengs eit aktivt samarbeid mellom både einskildmenneske og politikarane om me skal kome i nærleiken av å nå Parisavtalen.*

Men medan det er lett for politikarar å seia at ein må kutte utslepp i ulike sektorar, så er det ikkje fullt så lett for einskildmenneske. Søking på verdsveven er nemleg ein labyrint full av fake news og personlege meiningar til folk på «Yahoo answers» og «VG debattforum».

*Derfor vil eg snakka om eit tiltak som kan vere det viktigaste du kan gjere for kloden - å tenkje nytt når det kjem til bankar.*

Tek eg ikkje feil er ikkje bankar det du tenkjer mest på i kvardagen. For mange av oss er bankar berre ein stad kor du oppbevarer pengane dine, for at dei om ørten år kanskje vil vere

verdt eit par hundre kronar meir. Banken er som regel ein stad foreldra dine har vald for deg, for å oppbevare pengane dine, og om du ikkje er spesielt interessert, så har dei vel meir peiling enn du.

Det var i alle fall slik eg tenkte, heilt fram til eg for ikkje så lang tid sidan leste ein artikkel frå Framtiden i våre hender. Artikkelen handla om kor stor påverknad bankar eigentleg har på klima.

Løyndomen bak dette ligg i korleis bankar i utgangspunktet fungerer og er lønsamme.

Eg har ikkje mykje peiling på bankar, men på det aller enklaste nivået, fungerer dei ved at du, som kunde, sett inn sparepengane dine der. I banken blir ikkje pengane berre liggjande i eit stort kvelv, klare til å takast ut når du enn ynskjer. Bankane låner med ein gong ut dei pengane du har sett inn. Dei låner, til dømes, ut pengar til folk som ynskjer å kjøpe bustad, eller til selskap som treng pengar for å gjere ulike investeringar og innkjøp. For at denne verksemda skal vere lønsam for bankane, må ein betale tilbake meir pengar enn det ein lånte i utgangspunktet, og dette er i

hovudsak kva renter er. I seg sjølv er ikkje dette noko problem. *Problemet kjem når ein innser at ingen kontrollerer kven banken låner pengane dine ut til.*

Så i røynda, anten du vil eller ikkje, er det ingen måte å vite om pengane dine blir brukt til å starte opp ein hyggjeleg, lokal kafé, eller om dei blir lånt bort til selskap som driv med masseavskoging og menneskerettsbrot i Brasil.



Avhengig av kor mykje pengar du har i banken og i kva for ein bank du har pengane dine, vil den banken du vel mogelegvis vera ansvarleg for ein uhøveleg stor del av klimagassutsleppa dine.

*Det vil seie at eit miljøsvin potensielt kan fortsetje å leve akkurat som hen vil berre hen skiftar til ein miljøvennleg bank. Akkurat kor miljøvennleg banken*

din er, har vore vanskeleg å seie fram til no. I samarbeid med Forbrukerrådet, har Framtiden i våre hender skapa nettsida [www.etiskbankguide.no](http://www.etiskbankguide.no). Nettsiden rangerer norske bankar etter kor gode dei er på områder som klima, jamstilling, menneskerettar og mykje meir. Heldigvis har dette vore med på å auke fokuset på etikk i bankane sin forretningsmodell. Diverre er det kun *Cultura Bank*, som ligg på ein solid fyrsteplass, som utmerker seg på sida. Vegen er framleis lang å gå.

Min generasjon blir stadig minna på at me er dei siste som kan gjere noko med klimaendringane. Samtidig er flesteparten av oss endå så unge at me ikkje har hatt tid til å utrette noko som helst.

*Etter mi meining er dette heilt ufatteleg, og det gjer meg trist at me er dei som må rydde opp etter dei førre generasjonane, blant anna ved å ofra vår eiga økonomiske tryggle.*

Eg håpar at du, om du har høve, vurderer å skifte til ein betre bank, og i alle fall bidreg til endring ved å snakke med foreldre og vaksne, og ikkje minst bankane sjølv.

Eg håpar du går inn på [etiskbankguide.no](http://etiskbankguide.no) for å senda eit klagebrev til banken din, ved å skriva inn namn og e-postadresse, om at dei må gjere meir. Ikkje minst håpar eg at du sjølv lærar om dette utruleg viktige problemet.

Heilt til slutt syns eg det er verdt å nemna at den politiske handlekrafta er minst like viktig som den individuelle om me skal greie å kome oss gjennom klimakrisa. Derfor burde me kanskje starte med dei som låner ut mest pengar til avskoging og menneskerettsbrot, nemleg Oljefondet og den norske oljeindustrien.

*Skrevet av: Max Lødøen*

*Illustrasjon av: Laura Wanvik*

*Grafikk av: Max Lødøen*



# J RETUSJERINGENS NÅVN!

*"Baby, It's Cold Outside er en problematisk juleklassiker som har ført til mange debatter.*

I 2014 skrev Washington Post at sangen er «i utakt med tiden vi lever i» og at vi må fjerne sangen fra spillelistene til jul.



I Cleveland ble sangen forbudt å spille på byens radiostasjoner.

Frank Loesser skrev denne duetten I 1944 som et humoristisk nummer som han og konen Lynn Garland framførte på kjendisfester i New York når kvelden nærmet seg slutten. Sangen har vært med i filmen "Neptuns datter" fra 1949, noe som ga Loesser en Oscar for beste sang. Sangen er bygd opp som en samtale mellom en kvinne og en mann, der mannen forsøker å overbevise en kvinne om at det for kaldt ute for henne til å dra hjem, og at hun heller burde bli hos ham. Se teksten her:

*Teksten til «Baby It's Cold Outside»*

**I really can't stay - Baby it's cold outside**

I've got to go away - Baby it's cold outside

This evening has been - Been hoping that you'd drop in

So very nice - I'll hold your hands, they're just like ice

My mother will start to worry - Beautiful, what's your hurry?

Father will be pacing the floor - Listen to the fireplace roar

So really I'd better scurry - Beautiful, please don't hurry

Maybe just a half a drink more - Put some records on while I pour

The neighbors might think - Baby, it's bad out there

**Say, what's in this drink? - No cabs to be had out there**

I wish I knew how - Your eyes are like starlight now

To break this spell - I'll take your hat, your hair looks swell

I ought to say no, no, no - Mind if I move in closer?  
At least I'm gonna say that I tried - What's the sense in hurting my pride?  
I really can't stay - Baby don't hold out  
Ah, but it's cold outside

I've got to get home - Oh, baby, you'll freeze out there  
Say, lend me your coat - It's up to your knees out there  
You've really been grand - Thrill when you touch my hand  
Why don't you see - How can you do this thing to me?

There's bound to be talk tomorrow - Think of my life long sorrow  
At least there will be plenty implied - If you caught pneumonia and died  
I really can't stay - Get over that hold out  
Ah, but it's cold outside

En amerikansk radiostasjon i Cleveland i Ohio fjernet denne juleklassikeren fra spillelistene sine etter flere klager. Klagene gikk ut på at sangen har en upassende tekst. Michael Bublé og Idina Menzel ga til og med ut en mer familievennlig versjon av sangen i 2015 der de hadde endret på deler av teksten.

#### *Er det grunn til å reagere?*

Grunnen til at folk reagerer er måten teksten tyder på at mannen ignorerer kvinnens protester og presser henne til å bli hos han. Et eksempel på dette er linjen; *"Say what's in this drink? - No cabs to be had out there..."* I dag kan dette minne om et daterape; der en blir neddopet og voldtatt. Andre linjer folk reagerer på er: *"I ought to say no, no, no sir - mind if I move in closer og at least I'm gonna say that I tried - what's the sense of hurting my pride?"*

Direktør Sondra Miller ved et krisesenter for voldtekt i Cleveland snakker positivt om fjerningen av sangen fra radio og sier dette til Fox News:

*«Sangen stiller spørsmål ved om et «nei» egentlig betyr «ja». I 2018 vet vi at samtykke er «ja» mens et «nei» betyr at du skal stoppe.»*

Radioverten Glenn Anderson sier på grunn av dette at teksten har et manipulerende innhold; *«Vi i lever i en tid der folk blir lett krenket, og sangen har ikke plass i en verden etter #metoo.»*

Men mye taler til sangens fordel. Sangen ble utgitt i 1944, og da var det sett på som en skandale om en ugift kvinne overnattet hos en mann.

*Sangen ble skrevet i en periode med en voksende kvinnefrigjøring, og kvinnen sin nøling blir tolket i lys av dette.* På den tiden var kvinnen

forventet å si nei selv om hun hadde lyst.

Susanne Loesser mener tolkningen av sangen tar den totalt ut av kontekst. I 1944 var «*What's in this drink?*» en unnskyldning for å gjøre noe man visste at man ikke burde gjøre. Tross alt pleide Loesser å fremføre sangen på fester som underholdning. Da musikk sjef Atle Bredal for P1 fikk spørsmål om sangen mente han at låten som går helt tilbake til 60-tallet er en tradisjonell julesang, og hvis den ikke har vært krenkende til nå, så er det rart om den skal være krenkende nå.

Om «Baby Its Cold Outside» er støtende eller ikke, er interessant å vite, men noe mange ikke bryr seg

om. Men selve debatten rundt «Baby Its Cold Outside» har startet opp nye og viktigere diskusjoner.

*Det grunnleggende spørsmålet er; burde vi retusjere holdninger fra andre tider fordi de i dag ikke er akseptable.* I den norske nasjonalsangen synger vi for eksempel om «menn som kjemper og mødre som gråter», noe som hadde fått hard kritikk hvis det ble skrevet i dag. Ellers diskuteres det om bydelen Møhlenpris i Bergen bør skifte navn fordi den er oppkalt etter slavehandleren Jørgen Thor Møhlen.

Fjerningen av «Baby Its Cold Outside» fra radio sender ut et budskap om at vi bør retusjere og tilpasse deler fra fortiden etter dagens samfunn. I hvor stor grad bør vi omskrive tekster fra en annen tid. *Hvor går grensen?*

*Skrevet av: Sunniva Toppe Tolaas*

Kilder:

<https://www.npr.org/2018/12/05/673770902/baby-it-s-cold-outside-seen-as-sexist-frozen-out-by-radio-stations>

<https://www.nrk.no/kultur/radiostasjon-dropper-juleklassikar-1.14321544>  
06.12.2020

<https://www.tronderdebatt.no/retusjerer-vi-historien-og-samtiden/o/5-122-1430>

<https://www.nettavisen.no/meninger/gunnarstavrum/baby-it-s-cold-outside/s/12-95-3423569415>

# CANDY CRUSH

*Ordet crush er et meget treffende ord i beskrivelse av fenomenet; følelser og tanker krasjer sammen, og ofte kan du ende opp med å selv bli litt knust.*

I følge en litt tvilsom og klein artikkel i tidsskriftet Insight.com, oppstår et crush når vi projiserer (påfører) våre egne gode ideer og verdier over på en annen person, som vi mener har visse egenskaper vi setter pris på og som vi ønsker å bli assosiert med.

Vi manifesterer sterke positive følelser om til et magisk bilde av den valgte personen - crushet. *Altså er et romantisk crush en kombinasjon av idealisering, vrangforestillinger og forelskelsesaktige mekanismer.*

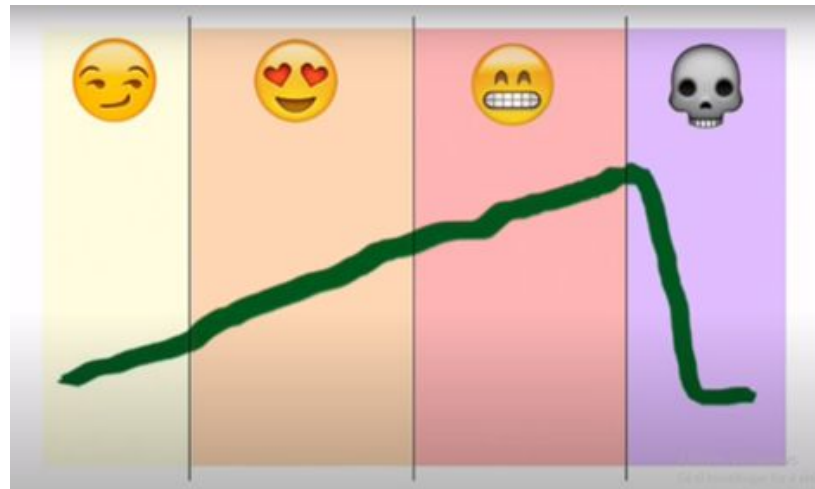
Crush og forelskelse er ikke det samme. Vi skiller mellom de to, da forelskelse er en langvarig og dypere kjærlighetsfølelse, mens crush er en veldig intens, men kortere tiltrekning til en person. Mye ny forskning viser at et romantisk crush, i den bevisste delen av hjernen, ikke varer lengre enn 4 måneder. På det ubevisste planet kan et crush, derimot, vare i opptil to år.

Dette høres svært urimelig ut, men det finnes en forklaring på fenomenet. *Følelser som blir undertrykket over lang tid stagnerer og blir en konstant faktor i følelseslivet.* Løsningen på veldig langvarige crush kan derfor være å bare legge seg flat og si til personen at du liker de. På denne måten konfronterer du følelsene, og det blir lettere å håndtere og legge fra seg.



Nå som definisjonene er på bordet, vil vi gjerne presentere litt lokal forskning:) Vi har, som alle skribenter med en viss selvrespekt, gjort litt research:

Vi tok utgangspunkt i den selvutnevnte crush-eksperten Isabell O'Carroll sin forskningsmodell. Her deler hun inn crush i flere stadier:



Gul sone: behagelig distraksjon. Oransje sone: fortsatt behagelig, men du kan nå ikke lenger kontrollere når du tenker på personen. Rød sone: crushet blir en besettelse, og du opplever gjerne emosjonell smerte. Lilla sone: følelsene dør/opphører.

Vi baserte vår undersøkelse på denne modellen, og svarene kommer fra et representativt utvalg bestående av 60 Katten-elever. Resultatene viste at 100% av elevene har hatt ett eller flere crush. Dette kan jo være betryggende for noen, hvis du tvilte på at dine crush var normale. Det viste seg til og med at folk ofte har crush flere ganger i året! *Du er altså ikke alene, og det finnes et stort potensial for dannelse av støttegrupper<3*

Svarene på undersøkelsen vår viser at ikke alle crush følger O'Carroll's modell. *Bare 1/6 av Katten-elevene sier at crush de har hatt har gått så langt som til rød sone, altså emosjonell containerbrann, alt etter hvordan man ser det.* Resten kommer seg relativt helskinnet gjennom det, og crush fungerer på denne måten som et lite spenningsmoment i livet, litt krydder i hverdagen, og ikke et smertefullt inferno.

For å konkludere, er vi ikke blitt særlig mye klokere på disse crushene. Vår vidløftige research har ikke avdekket noen svar på hvorfor crush forekommer, men det er det vel egentlig ingen som vet. Vi har derimot servert litt dagsaktuell statistikk på hvordan og hvorvidt det skjer. I tillegg har vi presentert noen ressurser som kan hjelpe dersom man føler seg knust (crushed). Vi håper dette kan fungere som en god hånd å holde i på hver deres (candy) crush saga.

*Skrevet av: Asta Bjørdal og Laura Wanvik.*

Kilder:

[Why do we get crushes? | Isabelle O'Carroll | TEDxBrixton](#)

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-your-childs-adolescence/2012/09/adolescence-and-the-teenage-crush>

<https://idioms.thefreedictionary.com/projecting+onto>

<https://crazyjackz.com/how-long-does-a-crush-last-stages-when-crush-turns-into-love>  
<https://howlongdoeslast.com/crush/>

# Gjærbakst 101

Følg nøye med, og ta gjerne notater, for nå skal jeg fortelle dere hemmelighetene bak den perfekte deig.

Både søt, salt og sur (skal innrømme at jeg ikke har mestret surdeigen enda, men det er «work in progress»)! I en lang søken etter den optimale deig, har jeg kommet frem til tre avgjørende momenter i bakeprosessen:

1. Væsken (f.eks. smør og melkeblanding, eller vann og olje) må være ikke for varm og ikke for kald. Er den for kald vil ikke gjæren bli aktivert, og deigen vil ikke heve like raskt. Er væsken for varm derimot, vil du drepe eller denaturere gjæren, som en biologilærer ville sagt. Ca 37- 40°C er optimal temperatur.

2. Ikke bruk for mye mel! Ha nok mel til at deigen ikke er klissete, men ikke så mye at den blir tørr - den skal fremdeles være litt klebrig.

3. Det viktigste er å kna deigen mye- enten du gjør det for hånd eller med

kjøkkenmaskin. Deigen skal bli fast, et triks er å trykke deigen inn og se om den siger opp igjen, da er den klar for heving.

[Her er 3 deigtyper du kommer til å mestre når du er ferdig å lese:](#)

Bolledeig:

Ingrediensliste:

- Smør, 3-4 spiseskjeer
- Melk, 3-4 desiliter
- Gjær ( enten tørr eller fersk gjær)- en pakke
- Sukker- smak og behag
- Mel
- Kardemomme + kanel (om ønskelig)

Slik gjør du:

1. Smelt smøret i en kjele og ha i melken! Følg tips nr 1- varm opp melkeblanding til ca 40°C.
2. Ha melkeblanding i en bolle sammen med gjæren og sukker.
3. Ha oppi mel til det blir en jevn deig.

Kna deigen til den blir fast.

4. La deigen heve i 1-2 timer eller til den er dobbelt så stor.



Bruk deigen til ulike typer boller, eksempelvis skillingsboller, skoleboller, mandelboller eller vanlig

Slik gjør du:

1. Bland sammen de tørre ingrediensene; mel, salt, gjær, bakepulver og sukker.
2. Ha de våte ingrediensene oppi bollen og bland sammen til blandingen former en jevn deig.
3. La deigen heve en time eller til dobbel størrelse. Ta på grillelementet i ovnen eller sett den på 300°C med et stekebrett inni.
4. Del deigen i mindre deler, og form dem til flate, ovale eller pæreformede deler.
5. Legg dem to og to på det varme stekebrettet. VÆR FORSIKTIG, DET ER VARMT!

hvetebolle - hvorfor ikke, deigen er så god i seg selv!

Nanbrød:

Denne er litt annerledes, da det ikke er noen varme ingredienser som får deigen til å heve - den hever for det meste inni ovnen.

Ingredienser:

- Yoghurt naturell, 3 dl
- Olje, ca. 4 ss
- Salt, 1 ts
- Sukker, 1 ss
- Mel, ca. 500 g
- Tørr gjær, ½ pakke
- Bakepulver, 1 ½ ts
- Ett egg





La de ligge der i ca ½ til 1 minutt, følg med det går fort. Ta de ut når de er gyllenbrune og njut!

De kan serveres slik de er eller med hvitløksmør på eller urter. Passer godt til indisk, for eksempel curry ☺

#### Pizzadeig:

- Vann
- Olivenolje
- Gjær
- Salt

#### Slik gjør du:

1. Varm opp vannet til lunken temperatur og hell det i en bolle med gjær, olje og salt. Det kan være lurt å ha litt sukker i denne blandingen, siden det er næring for gjæren.
2. Ha i mel til blandingen former en deig og kna deigen i 5-10 min.
3. La deigen heve i ca 1 time.
4. Kjevl ut deigen så tynt eller tykt du ønsker og sleng på litt topping.

Protip: prøv å ikke kna så mye på deigen etter den er hevet. Kjevl ut umiddelbart etter du har delt opp deigen i mindre biter.

Denne deigen er også digg til loff!

*Skrevet av: Unn Smelvær Høgelid*

# FILMPERLER FRA HJEMLANDET

*Jeg hører ofte folk si at det ikke finnes god norsk film - jeg selv har vært skyldig i å si dette.*

*Norge er et lite land, befolkningsmessig, og av den grunn har vi også en ganske liten filmindustri. I 2019 ble det vist 25 norske filmer på kino ifølge kino.no. De fleste filmer globalt sett får dårlige anmeldelser fra filmkritikerne. Med et lite utvalg norske filmer og en stor sjanse for at de er «dårlige» er det logisk å tenke at det ikke finnes god norsk film, men det gjør det! Det finnes faktisk utrolige mengder med god norsk film og jeg skammer meg virkelig over å ha trodd det motsatte.*

## VINDEN SNUR

Året 2020 var jeg så utrolig heldig å få være en del av juryen på Bergen Film Festival for "dokumentarfilm for videregående skole". Som jurymedlem hadde jeg et x antall filmer jeg måtte se, og en av disse var "Vinden Snur". Det var tredje dagen med intens film-seeing og jeg trodde at jeg kanskje ikke var mottakelig for flere inntrykk. Dette viste seg å være en helt ureell frykt. "Vinden Snur" satte dype

spor og var kanskje den beste filmen jeg så på BIFF.

*Filmen er regissert av Kieran Kolle og tar for seg norsk ruspolitikk. Vi følger tre aktivister, Arild, Kim Jørgen og Michelle, som alle kjemper for en mer human ruspolitikk i Norge. Norge har nemlig lenge hatt noe av Europas strengeste ruspolitikk, og gjennom filmen makter disse aktivistene å snu både politikere og folket til å tenke nytt om ruspolitikk. Vi får bokstavelig talt se vinden snu i Arild, Kim Jørgen og Michelles favør.*

*"Vinden Snur" lar oss høre fra de vi har hørt minst fra når det gjelder ruspolitikk, nemlig de rusavhengige. Filmen følger dem gjennom livene deres, og gir oss på den måten et utrolig humant bilde av rusavhengige. Mange ser ned på rusavhengige, men filmen gir oss et mer nyansert og respektabelt bilde av livet deres. Som Arild sier i filmen; "Ingen er narkomane", for ingen er narkomane - de er bare mennesker. Om det hadde vært opp til meg hadde denne filmen vært pensum på skolen. Den viser oss virkelig problemene som rusavhengighet medfører og hvor menneskelige disse problemene*

egentlig er. Jeg gråt av denne filmen, noe veldig få dokumentarer greier å få meg til å gjøre. Ethvert menneske burde se denne filmen og om du får muligheten til det, synes jeg faktisk det er din plikt til å gjøre nettopp det.

Dessverre er ikke denne filmen lett tilgjengelig enda, men jeg skal absolutt skrive en ny artikkel når den blir det.

## HODEJEGERNE

Filmen ble utgitt i 2011 og er regissert av Morten Tyldum. *Filmen er basert på Jo Nesbø sin roman med samme navn og er nok en av Norges mest suksessfulle filmer.* Filmen tjente, ifølge Wikipedia, 5 ganger produksjonskostnadene bare i billettluke salg, noe som er sett på en stor suksess innen film. Denne suksessen er absolutt fortjent.

"Hodejegerne" tar for seg karakteren Roger Brown som er en hodejeger og "deltids" kunsttyv. *Han ropper sine klienter for å opprettholde hans overdådige livsstil og for å beholde*

*kjæresten Diana.* Diana introduserer Roger for Clas Greve som er hans neste klient. Roger finner ut at Clas Greve er i besittelse av et maleri som trolig er verdt millioner, Roger faller fort for fristelsen og rober Clas Greves hus. Han finner maleriet hos Clas Greve, men også telefonen til Diana. Av sinne avslutter Roger sitt samarbeid med Clas Greve, mens Clas Greve på sin side starter jakten for å drepe Roger Brown.

*"Hodejegerne" er en fantastisk thriller som klarte å holde på interessen min gjennom alle dens 100 minutter. De fleste thrillere bruker action for å ivareta oppmerksomhet. Hodejegerne utmerker seg, da den har både god action og en kjempeunderholdende historie. Roger Ebert sa det best; "Why has Scandinavia been producing such good thrillers? Maybe because their filmmakers can't afford millions for CGI and must rely on cheaper elements like, you know, stories and characters."* Filmen har så klart andre fantastiske elementer, som Aksel Hennie og Nicolaj Coster-Waldaus skuespill.

Filmen kan leies for 29 kr på Youtube, så det er bare å løpe og kjøpe.

## UTØYA 22.JULI

Hendelsene som skjedde den 22. juli 2011 har preget mer eller mindre alle som bor i Norge. Om du spør en nordmann hvor de var den skjebnesvangre dagen, er dette noe de fleste sannsynligvis kan svare helt klart på. Hvor forferdelig disse angrepene var, er nok umulig å skildre rett. Samtidig som jeg sier og mener dette, vil jeg fortsatt anbefale "Utøya 22. juli". *Vi må alltid huske hva som skjedde den 22. juli 2011 og denne filmen er nok den beste skildringen i format av spillefilm som er mulig å lage om hendelsene.*

I filmen følger vi den fiktive karakteren Kaia som er et av ofrene på Utøya. Vi følger henne gjennom hele angrepet fra start til slutt. Dette er 72 nervepirrende minutter.

*Denne filmen er grusom og jeg vil aldri se den igjen, men på en god måte.*

Filmen tar virkelig knekken på meg. Hele poenget med filmen er å skildre

hvordan det var for ungdommene på Utøya og filmen gjør en fantastisk god jobb. Angrepet på Utøya varte 72 minutter og filmen følger angrepet minutt for minutt. 72 minutter føles vanligvis ikke som spesielt lenge, men i en slik situasjonen føles det som en evighet, og det gjør filmen også. Som ofrene, føler vi virkelig forferdeligheten og lengden på angrepet, men likevel uten sammenlikning så klart.

Filmen er også "one-take", det vil si at den er filmet i et klipp, noe som er et utrolig bra virkemiddel. *Kamera gir aldri slipp og vi får se alle grusomhetene utfolde seg foran oss. Ingenting er sensurert, og alt man ser er helt uforglemmelig.* Når jeg så filmen følte jeg meg trist, sint og oppgitt av alt jeg ble tvunget til å se. Gjennom hele filmen hører vi konstant skyting i bakgrunnen som en ekkel påminnelse om alt som skjer utenfor hovedkarakterens perspektiv. Under hele filmen gråt jeg og det samme gjorde jeg når jeg så igjen deler av den for å skrive denne artikkelen. *Denne filmen er på ingen måte underholdning, den er et bilde av de største grusomhetene i Norges historie siden andre verdenskrig.* Alle burde se

"Utøya 22. juli", både for å huske og for å få en bedre forståelse for hvordan ofrene på Utøya hadde det. Filmen burde bli pensum, men siden den ikke er det enda skal jeg nøye meg med håpet om at alle som leser dette ser den.

Filmen er på youtube for 80 kr og på Viaplay.

*Skrevet og illustrert av Casper Sørestrand*

# Hva skjedde egentlig med de fløyelsmyke frokostfavorittene?



*BREAKING NEWS: Mandag 24 august 2020 brant polarbrødfabrikken i Norrbotten ned. Selskapet måtte gi 131 mennesker sparken, og produksjonen vil være borte i minst 10 år.*

Den tragiske nyheten sjokkerte hele Skandinavia, da vi alle er temmelig avhengig av polarbrød. Saken var på alle nyheter, men det er per dags dato ikke funnet noen årsak til brannen - inntil vi bega oss ut på en nøye etterforskning.

*For å forstå motivet bak denne brannen må vi tilbake til Polarbrødet's grunnlegger; Gösta Nilsson.*

Gösta vokste opp i Nord-Sverige, og hadde fra ung alder en drøm om å åpne et bakeri. Sammen med konen sin, Greta, realiserte de denne drømmen og åpnet opptil flere bakerier i Sverige. De fikk etter hvert mye oppmerksomhet for bakstens utsøkt, og det tok helt av da Gösta plutselig lanserte brødet over alle brød; Polarbrød. Denne magiske oppskriften ledet til opprettelsen av to svære fabrikker i Sverige som skulle distribuere disse polare herlighetene til hele Norden.

Etter dette tjente familien fett med penger, og alle etterkommerne av Gösta og Greta har vært født inn i salig velstand og cash. *Men nå har de mistet alt - hele formuen er brent til grunne; men hvorfor? Og av hvem?*

Det er her ting begynner å bli interessant; *Greta og Göstas polarbrød er bygget på en løgn.* Den suksessrike polarbrød-oppskriften kom nemlig ikke fra Gösta eller Greta, men av Kari, Göstas elskerinne! Deres affære var av lidenskapelig og intens natur, med mye bolling - både bakst og annet;). En av grunnene til at Gösta likte Kari så godt var de fantastiske brødene hun bakte, viss oppskrift hadde vært en familietradisjon i flerfoldige generasjoner.

Kari var selvfølgelig uviten om Göstas illojalitet, og hun så for seg en fremtid sammen med ham på bakeriet. Etter hvert som Göstas giftemål med Greta nærmet seg, så han seg nødt til å ende ting med Kari. Gösta bortforklarte det hele med hans forpliktelser til arbeid i utlandet. Karis hjerte knuste totalt, og grunnet hennes tårefylte øyne klarte hun ikke å se at *Gösta rev med seg den hellige familieoppskriften hennes på vei ut døren.*

Da polarbrødene begynte å selges i hele Sveriges butikker ble Karis raseri stort, og hun prøvde forgjeves å konfrontere Gösta. Han hadde forberedt seg godt og tatt patent på

oppskriften. I møte med realiteten hadde ikke Kari noen bevis å stille opp med.

*Verre ble sinnet og smerten da Kari oppdaget at hun var gravid med Göstas barn.*

Etter ett mislykket abortforsøk og i uvitenhet om andre muligheter, hadde hun ikke noe annet valg enn å oppfostre sønnen, Jånni, helt alene.

Jånnis oppvekst var preget av mye bitterhet og hevngjerrighet. Kari klarte aldri å komme over Göstas kolossale svik, og det hjalp ikke på humøret hennes å ha Jånni hengende rundt som en konstant påminnelse på hennes mislykkede forhold og sorg. Hun nektet for alt i verden å bake så mye som ett eneste rundstykke - faktisk fikk Jånni aldri spise brød.

Kari fortalte sønnen ofte om hennes rettmessige krav på Sverige største formue, og om forbrytelsen begått av Gösta Nilsson. *Jånni forsto at moren led, og bestemte seg for å ta hevn på svikeren Gösta.*

Da Jånni ble voksen søkte han dermed jobb på Polarbrød-fabrikken. Karis forakt for sønnen ble kraftig forsterket, men Jånni visste at hun ville bli glad for hans gjerning senere.

I løpet av flere år med iherdig og dedikert arbeid utviklet Jånni godt bekjentskap til alle de ansatte, og til fabrikkens sikkerhet- og brannslukningssystemer. Han opparbeidet også sterk tillit hos daglig

leder, og ble sikkerhetsansvarlig etter 2 år i bransjen.

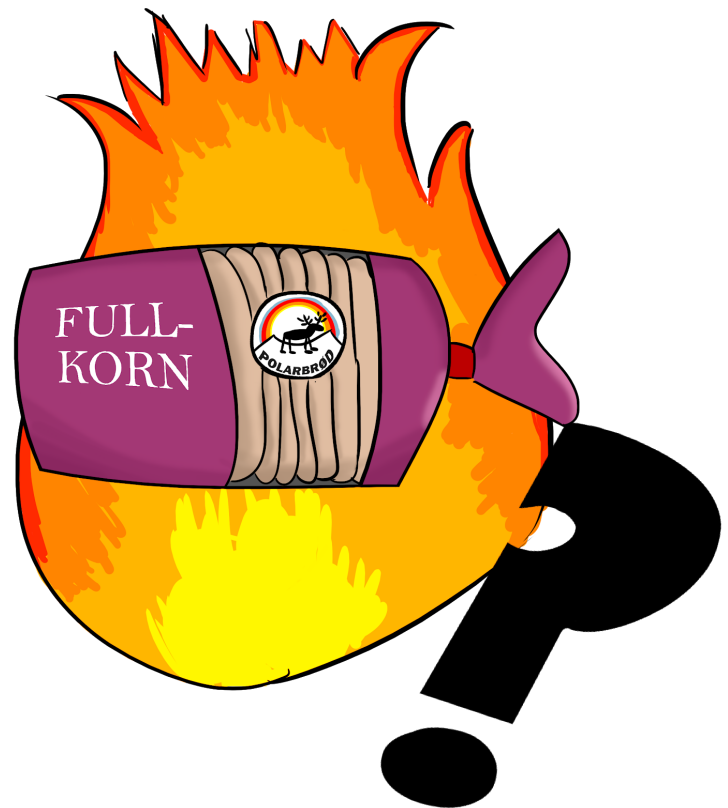
*Nå begynte Jånnis arbeid med systematisk nedbemanning av sikkerhetsstaben, og ukentlig fjerning av brannslukningsapparat. I tillegg gjemte han tennbriketter i alle kriker og kroker. Listig og ubemerket.*

Til slutt var dagen kommet; 24 august 2020. Alle de ansatte hadde forlatt fabrikkene. *Jånni fisket frem fyrstikkesken, og tente på.* Mens han så manifestasjonen av sin mors ulykke fortæres i flammene, kunne han ikke annet enn å felle en liten tåre.

Jånni dro hjem til sin mor med gladnyhetene - og for første gang på 40 år tok Kari til å bake boller for å feire:) Nå har Jånni og Kari flyttet til Norge og solgt oppskriften til det norske bake-selskapet Bakehuset - som nå er blitt dagens produsenter av polarbrød.

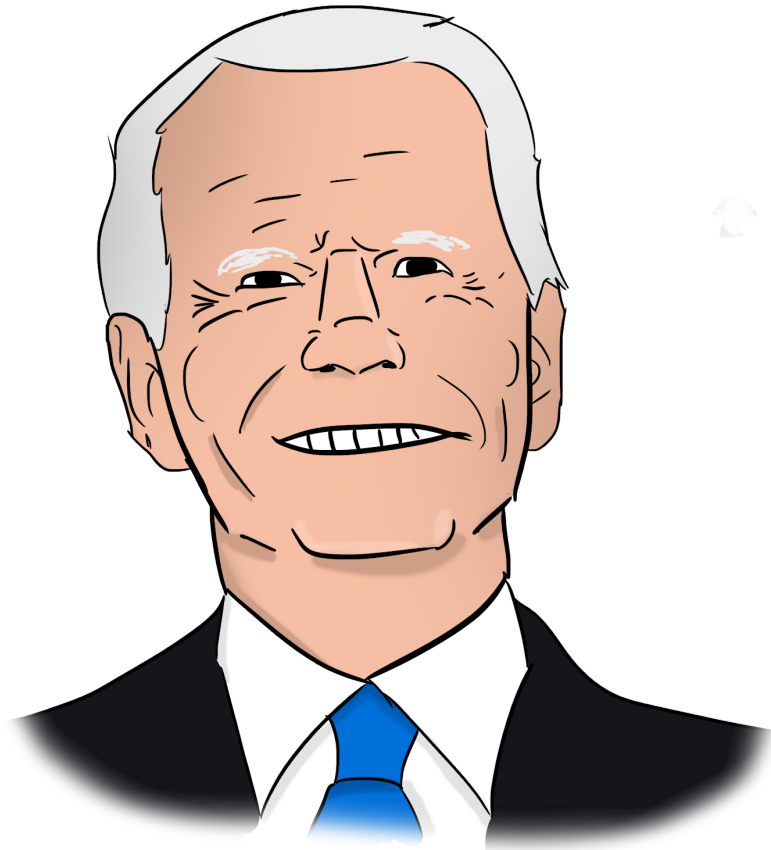
*Skrevet av Unn Smelvær Høgelid og Laura Wanvik*

*Illustrasjon av Casper Sørestrand*





# READ JOE BIDEN'S 100 DAY PLAN SO YOU DON'T HAVE TO



*Unless you've been living under a rock the last couple of months, you'll know that democrat Joe Biden won the 2020 American Presidential Election.*

In fact, you might very well be tired of US politics in general, and if so - I don't blame you. But bear with me for the following question; *are you familiar with Joe Biden's vision for the currently un-United States?* If you are, that's

great! That being said, it has come to my attention that significantly few people know Biden's policies and how he's planning on unifying the US after Trump's polarizing presidency. A good way to acknowledge Biden's presidential game plan is to recognize

what he'll *hopefully* be doing for his first 100 days in office. That's why I've taken it upon myself to read through Biden's 100 days-plan and provided you with a short summary of what I consider to be the most important non-coronavirus related steps in Biden's gameplan. Enjoy.

### Reverse a handful of Trump's policies, including the construction of the U.S Mexican border wall

Within Biden's 100 day plan, we'll see that the president-elect calls for better treatment of people crossing the US border from Mexico. To do so, there will be a reform of the US asylum system by stopping Trump's administration's "metering" asylum cases. The concept of "metering" is a term used by Customs and Border Protection at ports of entries between Mexico and the U.S. though the U.S asylum law states that anyone who crosses the border has the right to seek asylum. That being said, Trump's administration pushed legislation forces to ensure that anyone seeking to cross the border must fill in an application of entry and turn back to Mexico until further notice. Pre-coronavirus statistics

indicate that there are over 19.000 pending asylum applications in the US. These numbers are problematic for a numerous of reasons which Joe Biden himself acknowledges; seeking asylum from persecution is a human right and goes to show that the US has a '*broken immigration system*'. More so, Biden pledges to remove funding toward continued construction of Trump's infamous 'wall' along the US and Mexican border. That being said, Biden *will not* fund tearing down the parts of the wall that already exists.

### Increase police reform

During the 2020 presidential election, democrat Joe Biden was heavily favoured from Donald Trump in the African-American communities. Joe Biden has on various occasions voiced his support for the 'Black Lives Matter' movement throughout the Presidential Election, seemingly in contrast from that of Donald Trump. During the president-elect acceptance speech, Joe Biden took the opportunity to express his gratefulness:

*"- and especially for those moments when this campaign was at its lowest -*

*the African-American community stood up again for me. They always have my back, and I'll have yours".*

It is therefore no wonder that a US police reform is on Biden's agenda for his 100-day plan. In response to the national outrage that erupted in the US due to the violent police killings of George Floyd, Daniel Prude and Breonna Taylor to mention 3 of the 6557 killed by police from 2014 to 2019, Biden will institute a *national police oversight commission*. The previously mentioned commission seems to be part of a larger overhaul to help policing in the US, as Biden plans on tasking the Justice Department with investigating issues regarding prosecutorial misconduct. Additionally, the to-be president aims to invest over \$300 million into community policing measures within his first 100-days in office.

## Start on a \$2 trillion climate change

Lastly, and perhaps what will affect you and me the most - is the \$2 trillion climate change budget for Biden's term. The investment's purpose is to boost reliance on clean energy and to sustain climate friendly practices. Furthermore, Biden states that roughly 40% of the funds will be to support communities who are the most heavily affected by climate change. Additionally, for the three people reading this who were not made aware of the fact that Donald Trump withdrew the US from the 2015 Paris accord, Joe Biden is planning on re-submitting the US within his first 100-days in office. In fact, Biden heads into office with extensive environmental goals as proposed in the *clean energy plan*, which states that the US should get to net-zero carbon emissions by 2050.

*Skrevet av Amanda Louisa Johnsen  
Hernandez*

*Illustrasjon av Casper Sørestrand*

# RAIDERS OF THE LOST KATTEN



*Illustrasjon av Casper Sørestrand*

*Det skal lite til for å sette oss på snodige spor. Alt som skulle til for meg var en nedstøvet og bortgjemt bok, helt innerst i elevrådets rotete skap.*

Gjennom støvet var det mulig å skimte det som engang måtte ha vært et kritthvitt omslag - nå tydelig falmet av tidens tann. Store, blå blokkbokstaver med en typografi fra en annen tid, snirklet seg nedover bokens tynne rygg, "Hugin i hundre år". Blant bokens gulhvite sider ble det spunnet et spindeltev som trakk linjer mellom 1840 revolusjonene, språkdebatten i Norge, kampen for likestilling og intet

*mindre enn Hugin - Bergen*

*Katedralskoles elevsamfunn.* Etter dette første funnet var jeg hektet, med et mål for fote; å avsløre Kattens hemmeligheter.

Først ut, skoleavisens historie - fra dens opprinnelse til dagens avis. Et nytt spor var staket ut, og søken etter sånn-passe-godt gjemte svar var begynt.

Allerede i de første sidene av *Hugin i hundre år* finner vi spor etter en skoleavis på Katten. Sporet tar oss

tilbake til 1852 - samme år som *Kautokeino opprøret*.

Det var i dette året "Foreningen af 14. Februar"<sup>1</sup> ble stiftet, og denne foreningen gir det første håndfaste dokumentasjonen på en *slags* skoleavis.

Dokumentasjonen finner vi gjennom foreningens vedtekter som enda er bevart. I vedtektene blir det vedtatt at foreningens hensikt var "(...) at uddanne Medlemmerne i litteratir Henseende, (...) deels ved Udgivelse af en Tidende for Foreningens Medlemmer, (...)"<sup>2</sup>. Trimmet ned og modernisert; foreningen skulle publiserte en tidende. Dette "Tidende" er et mulig startpunkt for skoleavisen, dog vi må her ha i mente at dette "Tidende" var publisert for interne formål i foreningen, ikke skolen som en helhet.

*Etter hvert forsvinner imidlertid Tidende og også foreningen af 14. Februar*. Nøyaktig når foreningen, og med den Tidende ble nedlagt er uvisst.<sup>3</sup> Dette kræsjer med en allmen

---

<sup>1</sup> Glambek, Finn. 1960. Tiden før 1860. *Hugin i hundre år* (s. 12)

<sup>2</sup> Glambek, Finn. 1960. Tiden før 1860. *Hugin i hundre år* (s.12)

<sup>3</sup> Glambek, Finn. 1960. Tiden før 1860. *Hugin i hundre år* (s. 17)

kjent "funfact"; Nordahl Grieg var i sin tid redaktør i skoleavisen. Grieg ble ikke født før i 1902, så *noen* må ha stiftet en ny avis. Det gjensto å finne hvem, og når.

Jeg bestemte meg for å følge samme tråd som ga oss Foreningen af 14. Februar, *Hugin i hundre år*. *Det tar ikke lang tid før vi igjen er inne på riktig spor, nemlig Hugins stiftelse i 1860*.

Hugin ble stiftet under et helt annet navn enn det vi kjenner i dag; "Bergen Kathedralskoles Discipelsamfund"<sup>4</sup>. Det interessante her er ikke samfunnets navn, men samfunnets lover. I samfunnets lov nummer 10 vedtar at "Samfundet udgiver et ugentlig udkommende Blad "Hugin", som indeholder mindst 3 Blade af Protocollen, og hvortil ethvert Medlem har at yde Bidrag".

Dette "Blad" kan følge gjennom det neste århundret gjennom *Hugin i hundre års* nøysomme dokumentasjon. Her finner vi også beskrivelser av Nordahl Griegs tid som både skribent og redaktør; "Nordahl Grieg gjorde seg fra sin første tid i

---

<sup>4</sup> Pihl, Torbjørn. 1860-1885. *Hugin i hundre år* (s. 21)

Hugin bemerket med dikt og fortellinger i avisene.”<sup>5</sup>  
*Som den observante leser nok har merket bar Hugins avis navnet “Hugin” - ikke “Opiniones Felisiane”.*

Så, hva er da Opiniones Felisianes opprinnelse? *Hugin i hundre år*, som tar oss helt frem til 1960, nevner ikke ett ord om Opiniones Felisiane. Hvordan kunne dette ha seg? En bok med stort fokus på avisen “Hugin” kunne jo ikke tenkes å ha glemt en så vesentlig detalj?

Jeg resonnerer meg fram til to alternativer, enten må Opiniones Felisiane være en “nyoppstått” skoleavis, eller så forekom det et navneskifte i Hugins egen avis.

Uansett hvilken av disse teoriene som stemte, må avisen ha oppstått etter 1960 ettersom at den ikke er nevnt i *Hugin i hundre år*.

Jeg startet med den eldste utgaven av Opiniones Felisiane som et utgangspunkt. Til min overraskelse begynte denne årgangen med intet mindre enn “Du holder nå den første utgaven av den nye Opiniones Felisianes. Jeg skriver “den nye” fordi vi ikke er de første som tar i bruk dette

---

<sup>5</sup> Vibeke, Lorentz. 1916-1924. *Hugin i hundre år* (s.109).

navnet.” Ut fra dette må Opiniones Felisiane ha eksistert en gang før 2015. På skolens nettsider står det følgende om skoleavisen; “Opiniones Felisiane betyr “Kattens mening” på latin og har vore namnet på avisa i mange år.”<sup>6</sup> Summen av disse to bitene informasjon tilsier at Opiniones Felisiane må ha oppstått i god tid før 2015.

*Opprinnelsen til Opiniones Felisiane kan dermed snevres ned til et år mellom 1960 og i god tid før 2015.*

Hvordan skulle vi snevre dette ned videre? Det første som slo meg var å følge Opiniones Felisianes redaktører som et garnnøste, i et forsøk på dra inn et årstall. Heldigvis for meg, viste deg seg at dette ikke var nødvendig, for i samme hylle som Opiniones Felisianes “eldste” utgave fant jeg intet mindre enn *Bergen*

*Katedralskoles arkiv*.

Det er her alt faller på plass. For arkivet inneholder en oversikt over skolens elevforeninger, og hvilken prosjekt som har blitt ledet og drevet av disse. Under elevrådets prosjekter står følgende prosjekt oppført; “1966-

---

<sup>6</sup>

<https://www.hordaland.no/nn-NO/skole/bergen/katedralskole/praktisk-side/elevmiljo/>

Avisen *Opiniones Felisiane*<sup>7</sup>.

*Opiniones Felisiane*, den moderne skoleavisen, oppsto da i 1966, stiftet av elevrådet som et underprosjekt. Den moderne skoleavisen startet altså opp knappe tre år før månelandingen, og fem korte år etter Berlinermuren delte Tysklandshovedstad i to. Når en ser tilbake er dagens skoleavis sin tilknytning til elevrådet åpenbart, for selv dagens skoleavis er finansiert av ingen andre enn *elevrådet*. Helt på rappen, om du skulle lure på hvor det ble av Hugins avis, så forsvant den trolig i 1960, ettersom at prosjektet er markert som avsluttet dette året ifølge samme arkiv.

For å oppsummere en 200 år lang reise gjennom skoleavisens historie: Vi finner de første konkrete sporene etter en "skoleavis" i 1852 gjennom et "Tidende" publisert av Foreningen af 14. Februar. Hugin, stiftet i 1860, tok så opp denne arven og publiserte Hugins avis fra 1861-1960. I 1960 forsvinner sporene fra Hugins avis etter arkivene å dømme, det er da naturlig anta at avisen opphørt i samme år. I 1966 fikk elevrådet det for seg å danne en ny skoleavis.

---

<sup>7</sup> Statsarkivet i Bergen. 1995, *Bergen Katedralskoles arkiv*. s31

*Opiniones Felisiane* var født. Siden har avisen blitt drevet med enkelte pauser.

Skoleavisen har gjennom årenes løp utviklet seg til en lang og stolt tradisjon som ulike redaksjoner, skribenter og lesere har ført videre. Dagens elever holder tradisjonene levende nesten to århundrer etter dens første opprinnelse. Om det er en ting vi kan trekke ut i fra varigheten og lidenskapen for denne tradisjonen er det ånden til engasjert ungdom, særlig på Katten. Videreføring av tradisjon hånd i hånd med nyskapelse, alt drevet fram av den ungdommelige skaperlyst.

Med blikket nå rettet mot fremtiden har jeg troen på skoleavisen i tiårene som kommer. "Pauseår" vil oppstå, ettersom engasjementet ikke alltid er på topp, men da gjelder det å se til kjernen av avisens utspring.

Skoleavisen er ikke en enkelt redaktør eller engasjert skribent, men et uttrykk for ungdommens urokkelige trang til å skape, uttrykke og utvikle. Med denne ungdommelige skapertrang til grunne har jeg en inderlig tro på at skoleavisen i lang tid fremover enda vil ruve like fjellstøtt over Katten som Fløiens mektige konjunktur.

*Skrevet av Alfred Gjengedal*

# TORE EIKELANDS LEGAT

## *Hvem er Tore Eikeland?*

Tore Eikeland var en fremragende politiker, en lidenskapelig foredragsholder og aktivist. Han ble født i 1990 og var elev ved Bergen Katedralskole fra 2006 til 2009. Da han var 16 år gammel var han en av lederne i AUF og en av grunnleggerne til sosialdemokratisk nettverk for europeiske ungdommer. Den 22.juli 2011 ble han drept mens han beskyttet andre ungdommer mot terroristen i massakren på Utøya. Tore Eikeland mente at enhver form for økonomisk endring må starte med

utdanning fra en tidlig alder for å endre politiske synspunkter. Hans ideer og han selv blir minnes om via Tore Eikelands legat.

## *Hva er Tore Eikelands legat?*

Tore Eikelands legat er en organisasjon som er blitt dannet i Tore Eikelands navn, og har som mål å fremme ungdommers ytring av politiske meninger. Hvert år samles det inn penger til Tore Eikelands legat for å støtte en skole i landsbyen Akokoa i Ghana. Denne skolen skal sikre vanskeligstilte barn utdanning, og det er Tore Eikelands legat som drifter



den lokale barneskolen. Her tilbys det en moderne læreplan der barna kan lære om naturen og kulturen i deres omverden. Skolen tilbyr i tillegg Debatt klubber, der de unge kan få ytre seg om sine politiske meninger. Når barna forlater Akokoa-landsbyen, for å gå på videregående skoler i byene i nærheten, forlater de ikke Tore-samfunnet. Legatet gir nemlig politisk utdanning og oppfordrer dem til å delta i formell debatt.

### *Hvordan støtter Bergen Katedralskole legatet i år?*

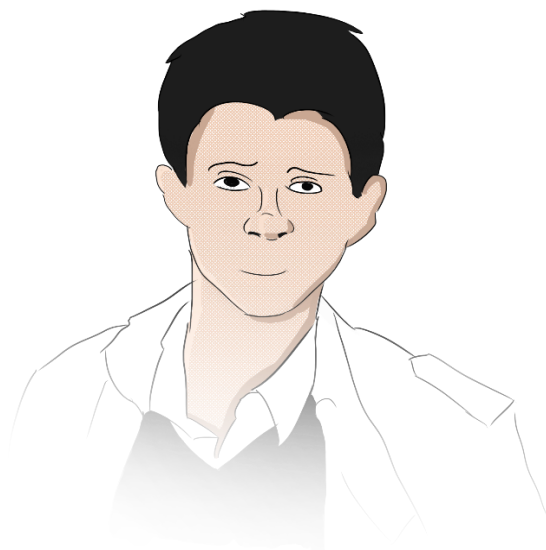
Til tross for Covid-19, jobber fremdeles aksjonskomiteen med å finne nye måter å støtte legatet på. I år har Bergen Katedralskole sin aksjonskomité fått et stort bidrag fra Lions organisasjonen. De har bidratt med 90 Bergenskalendere helt gratis. Elevene ved Bergen Katedralskole skal få muligheten til å selge disse kalenderne for å bidra til innsamlingen.

I tillegg har skolen lagd en innsamling på sin Facebook – side, for at hele

skolen, og andre utad, skal kunne få bidra til legatet. Aksjonskomiteen oppfordrer derfor elevene og lærerne ved Bergen Katedralskole om å dele denne innsamlingen videre på sosiale medier, til sine venner og sin familie. Det er også bare til å bidra hvis en ønsker det.

Med vennlig hilsen

Madelen Ellefsen Eide,  
Solidaritetsansvarlig ved BKS  
elevrådsstyret.



# EN FRAMTID MED FORTIDEN I HÅNDEN

*“Jeg liker ikke å holde på med noe som er forbi.” Dette sitatet fra Thor Heyerdahl er kanskje mer aktuelt i dag enn man skulle tro*



Forholdet mellom nåtid og fortid har vært relativt uendret frem til nå. For jeg tror vi er en unik generasjon.

Vi blir den første generasjonen til å konstant leve med døren til vår fortid på vidt gap, og dermed vårt gamle-jeg. *Vi vil for alltid bli hjemsøkt av fortiden og vårt gamle-jegs "spøkelse" gjennom det vi alle har i lommen: smarttelefonen.*

Det store flertallet i vår generasjon, født mellom 1997 og 2012, har levd et liv med smarttelefoner stort sett tilgjengelig fra tiårsalderen, om ikke tidligere. Gjennom smarttelefonene sin skylagring har bilder, videoopptak, notater og alt annet som kan lages digitalt, blitt foreviggjort. Denne foreviggjørelsen av hendelser og tanker er for såvidt ikke noe nytt. Helt siden 1800-tallet har vi mennesker kunne tatt

bilder, og senere filmopptak. Dagbøker har fungert som et speil av vårt indre i lang tid.

At vi fanger "nu-et", og dermed hvem vi er i øyeblikket, er altså ikke noe nytt.

Forskjellen ligger i to ting. Det første er hvordan vår generasjon har "fanget" mer av oss selv enn noen generasjon før oss. Vi har alltid med oss smarttelefonen, og bruker den til alt. Jeg kan for eksempel finne skjermbilder av en bussreise jeg tok i juli 2018, eller skjermbilde/opptak av snapsamtaler jeg har hatt med mine venner. *Dokumentasjonen av hverdagen er på et helt annet detaljnivå enn tidligere.* Det andre er hvordan det vi har "fanget" også er mer tilgjengelig enn noen gang før. Dagbøker ender ofte opp på loftet og fotoalbum blir liggende og samle støv.

Kanskje drar en de fram en gang i måneden, toppen. En må altså ta aktivt initiativ for å mimre og å bli møtt av sine egne "spøkelser". Vår generasjon har ikke et slikt forhold til vår "fangede fortid". Det er nettopp her alt skiller. *"Spøkelset" hjemsøker oss aktivt, enten vi oppsøker det eller ikke.*

"3 år siden, idag", høres dette kjent ut? Snapchat memories ble lansert i 2014. Siden det har jeg sikkert lagret over tusen minner. Dette tilsvarer i gjennomsnitt en snap lagret på memories annen hver dag.

Jeg går nå rundt med en nesten kronologisk samling av hva jeg gjorde, har gjort, og sa de siste seks årene. Et komplett portrett av meg fra min fortid. Selvportrettet av mitt gamle-jeg ligger til enhver tid i lommen min, og jeg blir stadig vekk minnet på at dette eksisterer gjennom for eksempel "Tilbakeblikk fra 7. november" eller "Et blikk tilbake på 2019".

*Hvordan kommer dette til å påvirke oss når vi blir "voksen"? Vi kommer til å kontinuerlig bli minnet på hvordan vi tenkte, hva vi gjorde og hvordan vi var som ung. Og kilden er ingen annen enn oss selv. Kommer vi til å lytte mer og være mer forståelsesfulle overfor ungdom, og yngre aldersgrupper, ettersom at vi aldri helt har "mistet" ungdommen i oss? Kommer vi til å få et svakere skille mellom hvem vi var som ungdom, og hvem vi blir som voksen?*

Kommer vi til å klare å tenke som både "barn", "ungdom" og "voksen" samtidig, fordi vi stadig blir minnet på, gjennom mobilen, hvordan det var å leve i alle fasene? Eller kanskje vi alle vil bli lettere fanget i nostalgis "spindelweb", og ha større vansker med å godta endring? Alt jeg er sikker på er at vi i framtiden vil leve med fortiden i hånden - for alltid hjemsøkt av hvem vi engang var.

*Skrevet av: Alfred Myrmel Gjengedal - Illustrasjon av: Laura Wanvik*



## FAKE IT TILL YOU MAKE IT

*I et radikalt øyeblikk vil jeg tørre å påstå at størsteparten av livene våre handler om å late som.*

Late som om du kan noe, late som om du vet noe, late som om du er noe. For å overbevise resten av verden, men hovedsakelig deg selv, om at det faktisk stemmer. Det høres kanskje litt trist ut, men hear me out.

*Du vil aldri lære å snakke dersom du lar deg stoppe av det faktum at du ikke kan snakke. Barn later som, og pludrer konstant, fra før de kan gå. De lager rare lyder og synes selv å tro at de mestrer språket helt feilfritt. På denne måten tør de etter hvert å*

prøve ut de voksnes ord. Og etter noen år kan de faktisk snakke! De faker det til de maker det.

Du vil heller aldri lære deg å sykle dersom du er sikker på at du *ikke* greier det. Du må late som!

*Denne påtatte overbevisningen generer en viss selvtillit, og det er den selvtilliten som gjør deg i stand til å ta kontroll over situasjonen, og ta en sjanse.* Det er den som gjør at du tør å avmontere støttehjulene, og ta de første tråkkene på selvstendige pedaler.

Slik er det også med resten av livet – vi er skuespillere, og verden er kulissene. *Du kan i utgangspunktet ingenting, og alt begynner med at du later som.* Og etter god øving i å late som at du kan ting, mestrer du dem faktisk. Etter en viss tid kan du gå, snakke, sykle, spise, lese, skrive og (som oftest) være et velfungerende menneske. Når dette er på plass, kan du begynne med den virkelig interessante delen av forestillingen – resten av livet!

*Det fins ingen grenser for hva du kan late som.* Det høres rart ut, og det er skummelt å gjøre ting du egentlig ikke kan, men ifølge min logikk har du ikke

noe valg. Du begynner på videregående, og later som om du vet hvordan man er en elev på videregående. Og etter hvert vet du det faktisk, og du trenger ikke lenger late som. Du blir kjent med nye folk, og på ett eller annet tidspunkt vil du begynne å behandle dem som venner. Late som om du er glad i dem, for så å overbevise dere begge om at dere faktisk er det – og dermed er dere blitt venner på ekte!

*Altså skal det ikke så mye mer til enn litt mot og viljestyrke, så skal du kunne fake deg til det meste, helt til du maker det.*

*Illustrert og skrevet av: Laura Wanvik*

# ODE TIL SOKRATES

*Arkeologer har gjort nye funn av godt bevarte brev fra Platon til Sokrates. Brevene ble funnet i en kiste man tror har tilhørt Platon, like utenfor Athen.*

Sammen med brevene ble det også funnet en ring. Ringen har inskripsjoner på gammelgresk, og man mistenker at den kan ha blitt gitt til Platon som en gave fra Sokrates. Ut fra standarden på brevene og faktumet at brevene lå i en kiste som tilhørte Platon, tror historikerne at brevene aldri fant veien til mottakeren.

Sokrates,  
Sår — uansett hvor smertefulle de er — leges alltid. Men de etterlater seg arr. Du vil for alltid være mitt største arr, Sokrates. Vi kunne endret verden, du og jeg, du vet. Vi kunne brutt den ned og gjenopprettet systemet i vårt bilde, sammen.

Det virker så lenge siden nå, at du stod ved min side og harmoniserte latteren din med min. Ansiktstrekkene dine smelter sammen og stemmen din

forsvinner som tåke i brisen. Jeg har begynt å glemme. Det skremmer meg.

Du sa alltid at når sjelen er tømt for usannheter, vil den tørste etter å fylles med noe. Med sannhet. Min sannhet er at jeg elsket deg, Sokrates, og min sjel tørster etter deg.

Første gang jeg så deg, skinte øynene dine som et par polerte perler mens du snakket. Du utstrålte en smittsom lengsel etter kunnskap som straks trollbandt meg, og når du så tilbake på meg visste jeg at jeg var fortaapt.

Jeg skulle ønske jeg visste hva du tenkte i det øyeblikket navnet ditt forlot leppene mine for første gang. Visste du hva du ville komme til å bety for meg?

Hvis jeg kunne skru tilbake tiden og møte deg igjen, ville jeg ikke gjort noe annerledes. Skjelettet mitt verker; det savner deg fremdeles, selv om hodet mitt glemmer deg stadig mer.

Før jeg møtte deg så jeg bare et gjenskinn — ekkoet — av den egentlige verden. Uten deg ville jeg vært fortapt. Du ble mitt lys, Sokrates. Du viste meg solen, du viste meg sannheten, du viste meg *alt*. Du ledet meg ut av mørke og ignoranse. Du har spist meg opp fra innsiden, satt nervene mine i flammer og slukt hjertet mitt helt. Jeg har vansker for å skille min egen identitet fra din.

Om det fantes perfekte former på denne kloden, ville du, i den forstand, vært det uberørte, utsøkte, og feilfrie idealet alle burde søke etter. Jeg prøver å separere ønsker fra behov, men mitt sinn abdiserte fra all rasjonell tenking i ditt nærvær. Du var både svimlende og blendende.

Du så på meg som om jeg var solen, månen og alle stjernene dine, og jeg tilbad deg som om du var sentrum av universet. Nå fyller du meg bare med lengsel, nostalgi og hjertesorg. Du har vært både en velsignelse og en forbannelse i livet mitt.

Tidsfølelsen min har blitt forvrengt. Jeg ligner et spøkelse. Minnet mitt om deg er en kniv dyttet dypt inn i hjertet mitt. Jeg står her alene i askene av hvem jeg pleide å være og prøver desperat å sy meg selv sammen igjen.

Jeg skulle ønske du var her for å hjelpe meg. Verden var mindre mørk ved din side.

Noen ganger lurer jeg på om du har det bedre nå, uten meg, og om du virkelig trengte meg i det hele tatt. Jeg følte meg sjeldent *nok* for deg. Du var alt jeg lengtet etter å være. Du var *Sokrates*. En hemmelighetsfull og gåtefull figur. En uoppnåelig enhet, lik som vinden: Et uberørbart fenomen, men et storartet fenomen likevel.

Det er først nå, i ettertid, at jeg skjønner hvor lite jeg faktisk vet om deg — *deg* — og ikke tankene dine. Sannheten er at jeg begynner å tro at den Sokrates jeg elsket ikke eksisterer utenfor de fengslende veggene i hodet mitt.

Jeg er redd, men livet fortsetter uansett, med eller uten deg. Jeg må lære å leve uten deg. Jeg vet ikke om jeg noen gang ville kunne gi helt slipp på deg. Du var min første kjærlighet — min eneste kjærlighet — og selv om du drar fra meg, vil det du ga meg alltid være spesielt for meg.

En gang spurte jeg: "Tror du meg sinnssykt for å elske deg, Sokrates?" Du svarte: "Nei, jeg synes du er tåpelig." Jeg sa: "Hvis jeg er tåpelig for å elske deg, så er det vel slik, men det endrer ikke sannheten." Du lo, og jeg elsket deg bare mer.

Jeg vil aldri være i stand til å glemme måten øynene dine var fylt med

stjernestøv, og hjertet ditt som var så godt og rent at det kunne smelte diamanter. Du vil hjemseke meg for alltid.

Jeg ville gitt deg perler fra de dypeste delene av havet om det var det som skulle til. Jeg ville stjålet himmelen for deg om du hadde spurt. Jeg ville blødd ut på steinene i Akropolis om du fortalte meg at favorittfargen din var rød.

Du fylte sakte inn tomrommene i hjertet mitt med fargerike akvareller, som sivet inn i hver pore i kroppen min og dekket meg som et endelig komplett lerret.

For det er urett, i mine øyne, å straffe en mann som ikke har gjort annet enn å opplyse folket om sin egen uvitenhet. Jeg skulle ønske jeg hadde fortalt deg dette. Da ville du sikkert svart: "Hva er urett, Platon?" og jeg ville vært enda mer besatt av deg enn før, hvis det i det hele tatt er mulig.

Lenge har jeg undertrykt mine tårer, ikke bare for deg, men for meg selv og min egen skjebne (om slike konsepter eksister). Ved å så hensynsløst kaste bort din egen, har du dømt meg også.

Jeg forstår endelig hvorfor stormer er oppkalt etter mennesker. Fordi du er et tordenvær innpakket i et dikt. Du ødelegger meg på de vakreste måtene du kan tenke deg, og forlater meg gispende etter pusten og skjelvene fra kortvarige berøringer.

Så jeg spør: drømte du om meg på ditt dødsleie? For jeg ville ikke tålt å se livet forlate deg... Men husk, alltid, som du en gang fortalte meg: "Døden kan være den største av alle menneskelige velsignelser."

Takk, Sokrates, for alt du har lært meg. Takk for at du har vist meg hvordan ekte kjærlighet føles, selv om det ikke var det jeg håpte det ville være.

Jeg må akseptere at du bare var ment å være en del av mitt hjerte, aldri mitt liv. Jeg var alltid redd for at du ville gli gjennom fingrene mine som våt sand, så jeg holdt fast så hardt jeg kunne, og håpet at det var nok.

Det var det ikke. For nå, når du er borte, innser jeg at uansett hvor hardt jeg holdt fast, ville det aldri vært nok. Ingenting var nok for deg. Du har, og vil alltid være, utemmelig.

Din trofaste elev,  
Platon.





# Klamydiakroken

*Hvordan utfører man seks?*

**Kleinstenes:** ved å åndelig og fysisk forene deg selv og ett eller flere individer.

**Prostatagoras:** Det er lett: en+fem, to+fire eller fire+tre,  $\sqrt{(3,16^2 + 5^2)} = 6$ , tell på fingrene om du trenger.

**Demoklitt:** se for deg at du er en surfer, og partneren din er et surfebrett, og sengen er bølgen. Så skal alt gå av seg selv egentlig. Klitoris is key!

*Hvorfor synes gutter det er digg når jenter er lesbisk? Gjør de i det hele tatt det?*

**Kleinstenes:** Det åpner muligheter kan man si... ;)

**Prostatagoras:** Det er litt som sjokoladeplater: det er bedre med to

enn med en, hvis du skjønner hva jeg mener;)

**Demoklitt:** folk vil ha det de ikke kan få



*Hva skal til for å tilfredsstille en mann/kvinne/ikke binær i 2020?*

**Prostatagoras:** Du skal helst være medlem i et venstreradikalt ungdomsparti, i tillegg til NU. Og så

må du kun spise økologisk, vegansk og glutenfri mat.

**Kleinstenes:** Du MÅ skille deg ut, og likevel følge alle trender samtidig.

Husk å

være deg selv fult ut, men samtidig jobbe veldig hardt for å være som alle andre.

**Demoklitt:** Foreplay. Every day all day  
*Hvordan bli mer digg?*

**Kleinstenes:** Vær selvsikker og slapp av, så kommer det av seg selv. Vit at du er perfekt sånn som du er! <3<3<3

**Demoklitt:** Gå til frisøren og klipp Justin Bieber sveis, retro er in. Speake britshae inglishe. Dusj. Spør om samtykke<3 Dans til Gangnam style (COOL)#swag. Fake it till you make it. Og ikkje vær så gniten på daiene

*Hvem i redaksjonen har hatt samleie flest ganger?*

**Alle:** samleie?

*Hår, underliv, fjerning*

**Prostatagoras:** Smør, kniv og blod



*Hvorfor vet ingen gutter hvordan de skal få en jente til å komme?*

**Prostatagoras:** Usikker, skulle ikke være så vanskelig så lenge de kan navnet til jenten. Hvis det viser seg å være en for vanskelig oppgave, har vi laget en matematisk formel til alle gutter som ikke får jenter til å komme:

“(Jentenavn), kom hit!” = seier

**Kleinstenes:** Problemet kan også ligge i jentens hørsel - kanskje dere burde vurdere å investere i et høreapparat? Eller et legebesøk. Eller kanskje han ikke har ryddet rommet, det er alltid en turn-off

**Demoklitt:** jeg kan ikke overses!

*Hva er egentlig klamydia? Og hvordan er det å ha klamydia?*

**Prostatagoras:** Klamydia er en kjønns sykdom som smitter via ubeskyttet sex. Infeksjonen skjer gjennom kontakt mellom slimhinner i kjønnsorganet og analen.

Vanlige symptomer er; svie ved vannlating, forandret utflod/slim (mer, endret farge

**Kleinstenes:** Når man har Klamydia øker sædproduksjonen og du vil garantert få barn i fremtiden. #steril #fakenews

*Hvordan suger man best mulig?*

**Kleinstenes:** Gå på NG

**Prostatagoras:** Gå på Langhaugen

**Demoklitt:** Gå på AS

*Hva er det beste med korona?*

**Demoklitt:** studenter som fester i grotter (NHH studenter er sykt digg, men ikke like digg som de på BI, men Kattengutter som kler seg ut som BI studenter er aller diggest)

**Kleinstenes:** Du er alltid i fare for å være positiv:))



*Jeg testet positivt på klammatesten, er det positivt?*

**Kleinstenes:** Det er i hvert fall mer positivt enn å teste positivt på korona-testen, men mer negativt enn å teste negativt på begge deler

**Demoklitt:** Alt er relativt og ingenting er ekte, du må definere din egen

oppfatning av positivitet. Den består uansett bare av atomer.

**Prostatagoras:** Nei.

*Kan dere gi noen tips til flørting?*

**Kleinstenes:** For meg funker det å ty til fysisk overgivelse – bare legg deg i armene deres. Hvis de tar imot, liker de deg definitivt. Hvis du derimot skulle være så uheldig å ikke bli tatt imot - og faller rett på bakken, kan du bruke dette til din fordel og komme med verdens beste sjekkereplikk; "Oi! Jeg falt visst for deg:)))" (6 års garanti)

**Demoklitt:** Vis interesse, men ikke for mye, i hvert fall ikke på alle områder. Vær imøtekommende, men ikke møt dem overalt.

**Prostatagoras:** Bare blunk med ett øye og rop "hey baby girl" ;). Hvis de ikke liker blunking, er intens øyekontakt alltid et sexy alternativ. Helst på litt avstand. I hvert fall en meter. Ellers ringer de politiet

*Hvis du har klamma, men knuller den du fikk klamma av, går d vel fint?*

**Kleinstenes:** Det skal gå fint, og du trenger ikke bekymre deg for å bli gravid heller for du blir nok steril uansett.

**Prostatagoras:** det går vel fint, men man burde aldri være så kåt at man ikke klarer å vente til klamma er vekke fra begge parter.

**Demoklitt:** Det kommer helt an på hva du mener med "fint" - du blir ikke noe bedre i sengen av å ha klamma

*Hvem på Katten er mest glad i 05?*

**Gud:** Elevrådslederen

*Er damen til Alf singel?*

**Demoklit:** ja det er jeg;)

*Er Espen i 3B singel?*

**Kleinstenes:** Hvem er denne Espen? Høres ut som en skikkelig tulling... sikkert elendig i PR

**Prostatagoras:** Han er i hvert fall ikke grus :P

**Demoklitt:** Espen er åpen for det meste - slide into dose dms;))



*Skrevet av: Klamydiarådet*

*Illustrasjoner av: Laura Wanvik*

# Spør en PSYKOLOG

En mer kompetent versjon av Klamydiakroken – fordi vi faktisk trenger hjelp.

*Hvordan takle stress på skolen?*

**Melchior:** Det kan være lurt å lage en liste over de tingene du skal gjøre når det virker som om det blir for mye å gjøre. Det å se hvilke fag som er viktigst eller hvilke vurdering som teller mest og prioritere den kan senke stressnivået. I tillegg er det viktig å si seg ferdig med ting, og tenke at det er godt nok når du er ferdig. Stress oppstår når en selv eller skolen legger press på en. Hvis en ikke legger gjøremålene ned på et nivå en kan takle så blir det stress.

**Balthasar:** Det første jeg tenkte på er at man må prøve å ikke sammenligne seg med andre. En må være grei mot seg selv og ha en positiv indre stemme. Det er også viktig å avgrense tiden slik at man ikke bruker unødvendig mye tid på skolearbeid og gjør andre ting innimellom.

*Hvordan snakke med en du liker?*

**Melchior:** Være snill og vennlig mot personen, kanskje virke litt interessant,

vise sin beste side og være imøtekommende.

**Balthasar:** være vennlig og gi et kompliment. En annen ting som er viktig

er å lytte på det de har å si. En kan for eksempel stille et åpent spørsmål, og være interessert i det de svarer.

*Hvordan bli venn med en du har kranglet med?*

**Melchior:** Hvis en innser at en selv har gjort feil eller tatt feil side i krangelen, kan det være greit å be om unnskyldning først. Hvis ikke dette er tilfellet kan det være lurt å ta en prat, og tenke at dette takler vi.

**Balthasar:** Det er viktig å prøve å forstå den andres perspektiv, sette deg inn i det den andre tenker. Være åpen for

det den andre sier, og på denne måten forstå situasjonen slik at dere sammen kan løse problemet.

*Hva er den beste sjekkereplikken?*

**Melkior:** «hei»

**Balthasar:** Jeg har ikke en spesifikk replikk, men det må være noe du har lagt merke til ved den andre personen. En liten detalj, ikke et basic kompliment, men noe unikt.

*Hvordan overleve hjemmeskole?*

**Melkior:** Stå opp, slå på datamaskinen. Det er viktig å legge planer om å gjøre noe hyggelig enten sammen med noen andre eller alene. Det kan være fint å ha noen å kommunisere med over nettet. I tillegg er det bra med frisk luft.

**Balthasar:** Først og fremst er det viktig å avgrense «skolesone» og «ikke skolesone», med tanke på både tid og sted. Det er viktig at de ikke glir inn i hverandre. Gjør ting utenfor huset, når du ikke holder på med skolearbeid.

*Hvordan takle mørketiden?*

**Melkior:** Det er viktig å ta frisk luft selv om det er mørkt ute. Det er bra å være med venner, selv om det er vanskelig nå i disse tider. Det kan hjelpe å gjøre ting som får en til å føle seg bra, som for eksempel å trene og å spise godt. Det å få litt dagslys i ansiktet kan hjelpe- i den grad det er mulig. I tillegg kan det hjelpe å ha det litt koselig inne.

**Balthasar:** Det er viktig å komme seg ut til tross for mørket, du kan for eksempel gå tirsdagstur på Stoltzen! Det å ha planer på kveldene selv om du er trøtt er kjempeviktig- ikke legg deg til å sove! Også er det viktig å ha det koselig inne, tenne stearinlys og ha det varmt.

*Hva er det beste med å være psykolog?*

**Melkior:** Det beste med å være psykolog er å ta del i folks historier og ha redskapene til å hjelpe noen av de.

**Balthasar:** Det må være når man har en så god samtale med et annet menneske at man kjenner at en har kontakt med noen. Merker at samtalen kan være berikende både for psykologen og for pasienten. Generelt gode menneskemøter.

*Hvordan takler du pasienter du ikke liker?*

**Melkior:** Det er ikke snakk om å like eller ikke like en pasient, men heller det å jobbe med problemstillinger en syns er vanskelig eller ikke trives med. Da hjelper det å snakke med kollegaer eller løfte problemstillingen til et høyere faglig nivå inni meg. Av og til funker det ikke og jeg må si at jeg ikke kan hjelpe dem, og henvise dem videre til noen andre.

**Balthasar:** Det er sjeldent jeg ikke liker en pasient, men jeg kan bli irritert. Det er veldig vanskelig å ikke like noen du kommer så tett innpå. Om dette skjer

hjelper det å se situasjonen utenfra. Jeg må tenke på hvorfor jeg blir irritert, eventuelt ikke liker denne personen. Dette gjør jeg for å kunne bruke denne informasjonen til å hjelpe videre, og sette det som skjer inn i forståelse.

*Er det flest gutter eller jenter som går til psykolog?*

**Melkior:** Det er flest jenter, jeg tror de har lettere for å be om hjelp.

**Balthasar:** Det kommer an på. Ut fra egen erfaring ganske jevnt.

*Vanligste problemene blant unge?*

**Melkior:** Angst, depresjon, spiseforstyrrelse, vansker i forhold til sosiale relasjoner og kanskje ensomhet.

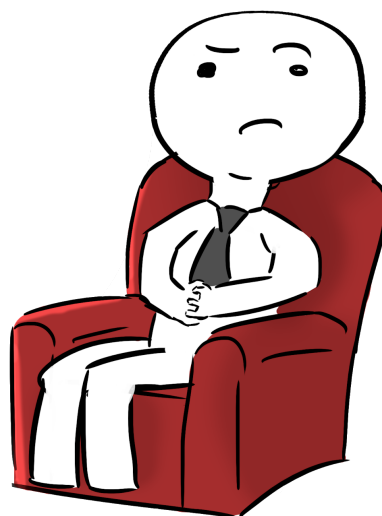
**Balthasar:** Jeg har ikke personlig jobbet med ungdom, men regner med at de vanligste problemene omhandler; engstelse, prestasjonsangst, selvfølelsesproblematikk, det å ikke være god nok som igjen kan føre til angst og depresjoner.

*Hva er vanskelige problemer med overgangen fra VGS til «voksenlivet», og hvordan takle de?*

**Melkior:** problemer oppstår ofte rundt det å ikke vite hva en skal etter videregående. Det er viktig å tenke at det er greit å ikke vite hva en skal. Samtidig er det viktig å ha en tilhørighet. Det å ha en plan for de

neste månedene eller året uten at du trenger å vite hva du skal drive med resten av livet.

**Balthasar:** Det er en veldig stor overgang, og problemene rundt det vil nok variere veldig fra person til person. Det å gå fra en trygg base som en har hjemme til å ikke ha den lengre kan være vanskelig. Det er gjerne trygge rammer en ellers har tatt forgitt, men som en nå merker at en ikke lenger har. En må ta mer stilling til valg selv, som kan virke skremmende. For å takle disse problemene kan det være lurt å finne seg noen trygge mennesker å ha rundt seg, som kan følge deg i hverdagen litt som en familie. Noen nye livsvitner. I tillegg må en lage nye holdepunkter som skaper trygghet i den nye hverdagen.



*Skrevet av Unn Smelvær Høgelid  
Illustrasjon av Laura Wanvik og Casper Sørestrand*

# HORRORSCOPE

**VÆREN 21. mars – 20. april:** Du er vær-en, og enhver vær må være seg selv. I det første halvåret er Mars i bane rundt Jupiter. Tyngden fra Jupiter vil forskyve Saturns bane, og du vil oppleve at du til tider vil finne ro i kroppen. Senk ikke skuldrene for mye, for noen er ute etter deg. Mest sannsynligvis et vesen med vinger. Dersom du har Fysikk 1 eller R2 vil dette være et godt halvår. Ellers vil det suge kraftig. Du er ensom til sinns, men snart blir gleden din. Kjærligheten står for døren, men du vil ikke slippe den inn. Du har lært fra ung alder at en ikke skal åpne døren for fremmede, særlig når de gjør deg blind. Kjente værer: Gabe Itch (1A) og Mike Oxlong (2IB)

**TYREN 21. april – 21. mai :** Du kommer til å bli konfrontert med en hemmelighet du glemte at du hadde. Men frykt ikke, som Tyren er du sta og klarer å overbevise andre om at de tar feil. Hvis du ikke bryr deg om hva andre sier, har du alltid rett! Dette året vil du finne din indre flamme, da Tyren er en fire-ey skapning. Derfor må du være oppmerksom på alt du drikker dette året,

da litt sprit vil skape en indre eksplosjon sammen med din flammende personlighet. Venus sin måne drar på Tyrens horn, og du kan kjenne deg kronisk irritert. Så ikke ta imot kødd fra noen, og hold dine fiender nærme. Følger du dette er det ingenting som stopper 2021 fra å bli et even-tyr.

Kjente Tyrer: Baktus, Trym Aafløy og Dronningen

**TVILLINGEN 22. mai – 21. juni:** Du vil oppleve en indre konflikt mellom de to ytterpunktene av din personlighet. Din sjenerte og tilbaketrukne side vil prøve å hindre deg i å skape den stemningen som din utadvendte side lengter etter. For å løse denne konflikten må du distrahere sidene med duftlys og rosévin. Kombinasjonen av overveldende odør og billig alkohol vil fjerne alle hemninger, og du vil tilegne deg guddommelige sosiale ferdigheter. Dette året vil du ha vanskeligheter med å planlegge, så vel som å dedikere deg fullt og helt til en fast romantisk partner. Frykt ikke, dette er helt normalt. Du kan midlertidig vurdere å trene litt kondis i tiden fremover, da du



kan ha behov for å løpe fra en del problemer.

Kjente tvillinger: Ole og Dole, Marcus (5. klasse) og Guro (5.klasse)

**KREPSEN 22. juni – 23. juli:** Slutt å være så selvopptatt, ditt evneveike nek! Du har gjort mye dumt, og det må du faen ta og fikse opp i. Ta ansvar og si unnskyld.

Dette vil være ubehagelig og krevende for deg, og du vil muligens miste kontakt med noen du bryr deg om. Men, det er i motbakke det går oppover! Etter denne tøffe perioden vil du oppleve å vokse mye - 10 centimeter for å være helt eksakt.

Hvilken kroppsdel det er snakk om, er litt uklar. Ironisk nok må du holde deg unna sjømat fremover, da Uranus, den blå planet, er sint og vil vende alle sjøens dyr imot deg. Det anbefales også at du ligger unna alle former for vann, inkludert dusjing og drikking.

Kjente Krepser: Bjørn Hellfuck (eller, han er vel egentlig en krabbe)

**LØVEN 24. juli – 23. aug. :** Løven er kongen av Katten i år, men dette er ikke uten tap. Solen skinner ekstra sterkt, og løvens dumdristighet vil føre til en stor trang til å stirre inn i solen. Unngå denne fristelsen, og du vil se klart. Grunnet den andre gamlemånen i Mars vil det nye skoleåret medføre den størst tenkelige

ulykken: 強制性陰莖檢查!!! Ikke noe å se frem til, dette er virkelig brutale saker. Løvinner vil slippe denne ubehageligheten grunnet deres overvekt av X-kromosomer. K-bygget er ditt bygg i år. Her vil ingen blokkere din vei. Hvis noen derimot skulle gjøre dette må du ikke nøle med å bruke dine klør til å jage dem vekk. Spesielt ikke hvis de er førsteklasinger.

Kjente løver: Alfred Myrmel Gjengedal (3D), Max Lørdøen (3C) og Daniel Radcliffe (2B)

**JOMFRUEN 24. aug. – 23. sept. :** Jomfru betydde hore i år 0, lite har forandret seg siden den tid - du er et ludder. Men ingen grunn til slut shaming! Du vil finne lykken og tjene deg søkkrik på disse seksuelle tendensene. Ved første nymåne vil du finne din store kjærlighet, ved den andre nymåne vil du finne enda en! Dermed vil du inngå ditt første polyamorøse forhold allerede i tredje nymåne. Toppunktet i Merkurs bane rundt Pluto vil ha en frekvens på pi, og når  $u+v = \text{sant} < 3$  kan jord brukes som prevensjon. Du føler et ekstra sterkt kall til å hjelpe andre, men fortvil ikke. Med intens og målrettet trening, som bare en jomfru kan utholde, vil du snart bli diagnostisert frisk og gå tilbake til din naive og selvopptatte sinnstilværelse.

Kjente jomfruer: Michaelangelo  
(Voksenopplæring) og sikkert 80% av VG1,  
40% av VG2 og 100% av Guro

**VEKTEN 24. sep. – 23. okt.:** Som vekt er du opptatt av rettferdighet. Derfor vil du bli behandlet svært urettferdig i året som kommer. Mars, den mannlige planet, skygger for solen og du kan vente et bedrageri fra en mannlig skikkelse i ditt liv. Personligheten din befinner seg på Saturn, som vil si at du oppleves som kald og ganske stor. Du vil dominere de fleste sosiale sammenkomster, men samtidig spre en kald og guffen stemning. Derfor burde du alltid gå med ull. Nyrene er din sterkeste kroppsdel i tiden fremover, så sørg for å drikke mye vann og gå mye på do. Doen i H-bygget kaller deg. Oppsøk denne så mye som mulig - den gløder av kjærlighetens ild, og bærer lovnad om en episk romanse.

Kjente vekter: Hellen Keller (3IB), Chirag (U23), Gunn Smelvakkær Øgly

**SKORPIONEN 24. okt. – 22. nov.:**  
Skorpionen styres av Merkur, og i år vil denne planeten sirkulere rundt solen. Dette fører til fraværende adferd, men fravær er ikke bare negativt (spesielt hvis det er mer enn 10%). Din mangel på tilstedeværelse kan føre til økt tid med deg selv, og du vil oppleve en stor

personlig utvikling. Sjalousi er en av Skorpionens sterke sider, så det må du bare utnytte for alt det er verdt! Elon Musk vil kolonisere Merkur, og dermed er han en direkte trussel mot Skorpioner. Om observert, skal han bli skutt på stedet! Du burde også unngå Teslaer, og for all del ikke sette deg inn i en!

Kjente skorpioner: Bill Gates og Martinus

**SKYTTEEN 23. nov. – 21. des.:** nei

**STEINBUKKEN 22. des.– 20. jan.:**  
Steinbukken er i år splittet mellom to impulser. Den første er trangten til å lese skoleavisen, den andre av å bli med i skoleavisen. Mye tid vil gå til å vurdere disse impulsene, og for din egen del burde du holde deg unna begge deler. Steinbukken har jord som element, og bruker dette som glidemiddel. Et forhold med en jomfru er dermed svært sannsynlig. Året ser imidlertid veldig mørkt ut på karrierefronten - kvinnens planet, Venus, dominerer utsikten og sjansen er stor for at du velger deg et typisk og kjedelig kvinneyrke, som lærer, barnehagetante eller sykepleier.

Kjente Steinbukker: Asterix og en av de i U2

**VANNMANNEN 21. jan. – 19. feb.:** fordi du består av vann, har du ganske flytende grenser, så vel som relasjoner. Dette kan

være frustrerende for mange av vennene dine, og du burde vurdere å bytte linje til bygg og anlegg. På denne måten vil du kunne bygge bassenger for oppbevaring av vannet ditt, og det blir lettere for folk å svømme i deg. Som et svar på den stigende vannmengden i verden, vil du føle deg dehydrert. Da er det viktig å beherske seg og ikke oppføre seg som en tørstig tulling. Dersom du klarer dette, vil du bli belønnet med masse våte kjærlighetsaffærer.

Kjente vannmenn: Aleksander Dale Oen og Laura Vannvik

FISKENE 20. feb. – 20. mars: Du vil få det beste året! Saturn snurrer rundt jorden, som er i midten av universet – dermed blir du selveste midtpunktet i alle dine venners liv. Kjærlighetslivet ditt vil også bedre seg fordi Neptun er i din favør. Et klart omriss av kanten viser seg på himmelen, som forteller at det er her ditt livs kjærlighet gjemmer seg. Du vil få en stor trang til å utforske nye landområder og deg selv, men dette er en synd. Som fisk har du en sterk og irrasjonell tiltrekning til både plante- og dyreplankton. Følg gjerne instinktene her. Problemene du vil støte på som en fisk er at du alltid er best i alt og at du aldri feiler.

Kjente fisker: Osama bin Laden (2IB), måken Jonathan og Harald Hårfagre

*Skrevet av: Laura Wanvik, Casper Sørestrand, Guro Kambestad og Max Lødøen*

