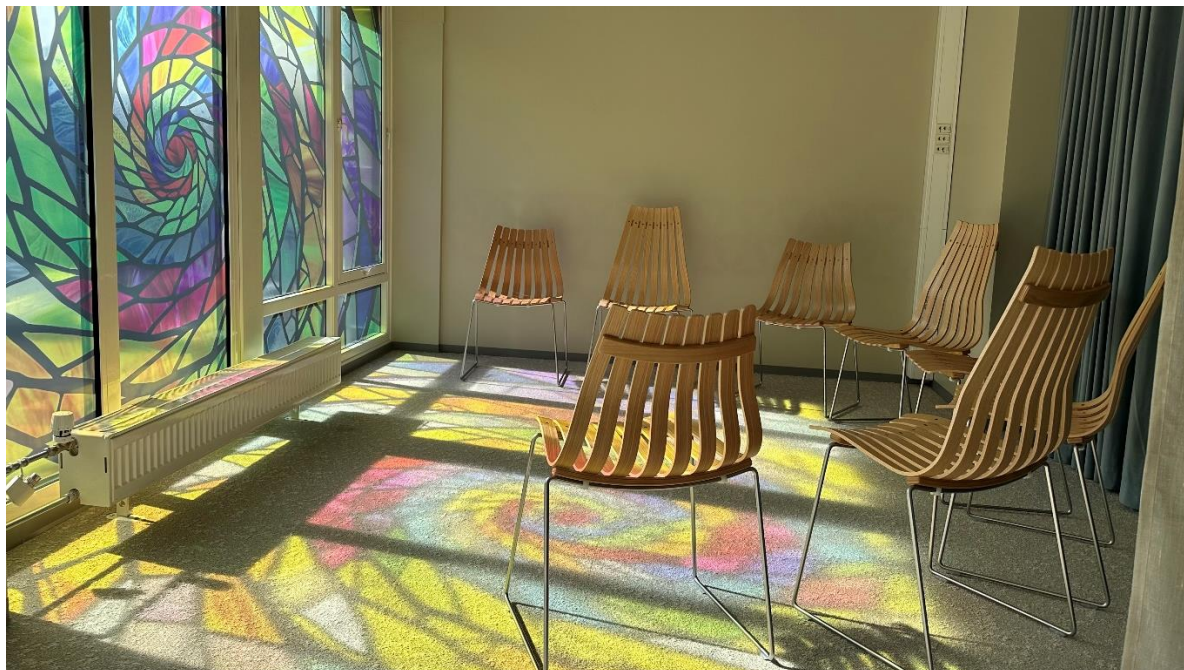


Årsmelding 2024 fra Studentpresten ved NTNU i Gjøvik og Universitetet i Innlandet, studiested Lillehammer.

Mellomrom

Mellomrommet spiller en sentral rolle i studentprestens virke ved studiestedene. Det er mellom studentenes hverdag og deres studier at jeg møter dem. I livet utenfor lesesalene og studiene at jeg får lov til å lytte til deres livsfortellinger og erfaringer. Mellomrommet er viktig, fordi hvis vi ikke har et mellomrom blir våre liv vanskelige å «lese». I det følgende ord mangler det noe; mellomrommenemellomordene. Hvis vi ikke har et opphold mellom våre mange aktiviteter, kan livet noen ganger bli «uleselig». Det er når vi trer et skritt til side at vi kan se våre liv fra en annen vinkel. Da kan våre liv plutselig få et annet perspektiv. Det er når vi unner oss selv en liten pause eller tar en rast i bakken at nye tanker oppstår og at kreativitet kan blomstre. I årsmeldingen for 2024 ønsker jeg gjennom bilder og ord å beskrive hvordan mellomrommet folder seg ut i studentprestetjenesten ved NTNU i Gjøvik og Universitet i Innlandet.

Rom for tro og tanke - Stillerommet

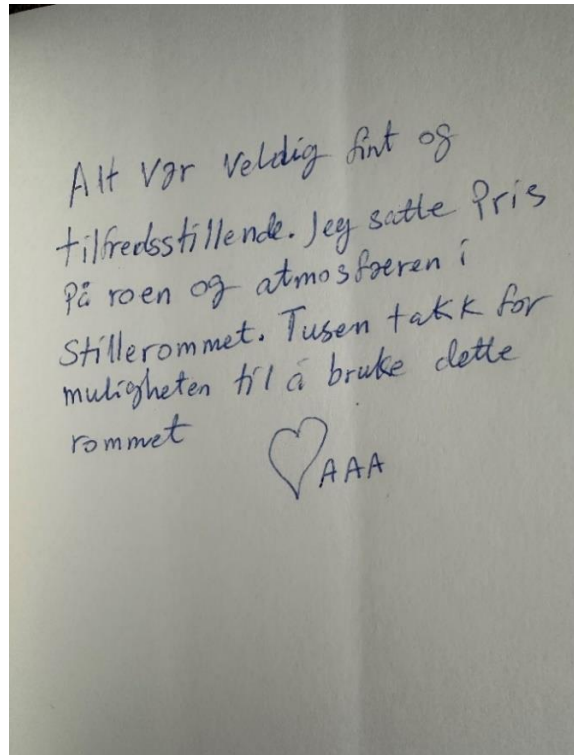


Årets høydepunkt er uten tvil det nye livssynsåpne stillerom på NTNU i Gjøvik. Et konkret mellomrom i ordet egentlige og i overførte betydning. Her kan studenter og ansatte trekke seg tilbake fra en travel hverdag, falle til ro og lade sine batterier, uansett tro og livssyn. Fra å være et helt vanlig grupperom er det blitt forvandlet til et rom for meditasjon og ettertanke.



Ved semesterstart kunne det etterlengtede stillerom bli tatt i bruk. Den offisielle åpning av stillerommet sto leder av studentparlamentet i ved NTNU i Gjøvik, Sindre Pettersen for. I over et år hadde planlegging og utarbeidelsen av stillerommets innretning og utsmykning vært ledet av daværende konsulent for Livssynsorganisasjonene ved NTNU, Kristin Nilsen Frøystein. Med sin faglige tyngde som arkitekt og estetisk sans for de rene linjer og skjønnhet har hun vært helt essensiell i skapelsen av dette rom. Stillerommet har også fått sin egen signatur gjennom Eskild Narum Bakkens nydelige mosaikk vinduet. I det livssynsåpne rommet er det ingen symboler eller religiøse gjenstander. På forunderlig vis har han klart å ta vare på lyset og latt dets kraft og energi berike rommet med sitt fargerike uttrykk. Et rom for både utsikt og ikke minst innsikt.

Gjennom hele høsten har stillerommet blitt flittig brukt av både studenter og ansatte, enkeltvis og i grupper, til stillhet, meditasjon og bønn. I perioder har jeg selv ledet ukentlige meditasjoner for internasjonale masterstudenter og hatt meditasjon for Ressursgruppe for studenter med Asperger og ADHD. Tilfredsheten er stor blant stillerommets brukere. Mange gir uttrykk for at det er et godt rom å oppholde seg i. Her belyst fra en side i gjesteboken.



Samtaler

Studentprestens samtalerom ønsker jeg skal være en prestasjonsfri sone. Et annerledes mellomrom mellom alle de andre arenaer hvor studentene lever sine liv. Samtaletilbudet skal være et fristed hvor studentene kan få lov til bare å være uten å skulle prestere og gjøre noe. Samtalen er fortsatt det som opptar mesteparten av min tid som studentprest. I løpet av 2024 har jeg gjennomført 275 individuelle samtaler, 133 samtaler på studiested Lillehammer og 142 samtaler på NTNU i Gjøvik. Enkelte studenter kommer til én samtale, andre for en periode, mens noen få studenter holder kontakten med studentpresten gjennom flere år. De aller fleste samtaler er av eksistensiell karakter. Det er et bredt spekter av tematikk som tas opp i samtalene. Mange studenter verdsetter at studentpresten har taushetsplikt og fører ikke journal.



Sorg er et gjennomgående tema i samtalerommet. I vinter var jeg med på et filmopptak sammen med TV-skolens studenter som laget en dokumentarfilm om barn som etterlate. Det ble til mange fine samtaler om det å miste og en anledning til å undervise i nyere sorgforskning og normale sorgreaksjoner. Overraskende mange studenter bærer rundt på sorgopplevelser som de ikke tidligere har delt med andre. Heldigvis er det flere som tar kontakt og åpner opp om sorgen de kjenner på.

Ph.d. studenter

På begge studiesteder har jeg en del samtaler med ph.d. studenter. Mange av dem setter pris på samtale- og lavterskeltilbudet. Ph.d. studenter opplever noen ganger å falle mellom to stoler. På den ene siden er man ansatt og på den annen siden er man fortsatt student. Noen av dem kommer fra utlandet og kjenner at det kan være krevende å være så langt vekk fra familie og egen kultur. I mars måned holdt jeg et foredrag på Social Thursday for INSEPP INTOPP, ph.d. studenter på Lillehammer, om hvordan studentprestetjeneste kan være en ressurs. Likeledes arrangerte DION ved NTNU, en gruppe av ph.d. studenter i november måned Mental Health Conference. Temaet for mitt foredrag var "How to Accept Life the Way it is".

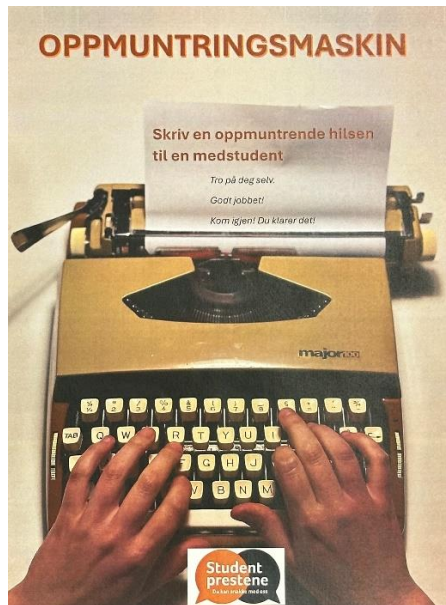
Internasjonale studenter

På studiested Lillehammer har det de siste årene vært stor innrykk av internasjonale studenter, mens det er blitt færre internasjonale studenter på NTNU på grunn av de nye finansieringsordninger. Rundt 100 studenter fra mange europeiske og asiatiske land har valgt å tilbringe et semester på Lillehammer. En forholdsvis stor prosentdel av disse studentene har jeg kontakt med i løpet av den tiden de oppholder seg i Norge. Studentprestens samtaletilbud er et ukjent begrep. En tjeneste de ikke er kjent fra deres eget hjemland. Mange opplever det derfor som en stor frihet og befrielse å kunne betro seg til et menneske som har taushetsplikt og som ikke fører journal. På NTNU og Universitetet i Innlandet har jeg ved hvert semesters begynnelse informasjonsmøter for de nyankomne internasjonale studenter. Når anledningen byr seg, deltar jeg på de internasjonale cafeer på NTNU.



Pop-up installasjoner

Mellomrom kan oppleves mange steder og i mange situasjoner, som for eksempel på vei fra en forelesning til en lunsjpause i kantinen. I løpet av året arrangerer jeg flere pop-up installasjoner for å møte studentene, der hvor de er. Poenget med disse installasjoner er å skape en oppmerksomhet på her og nå. Midt i studentenes travle og til tider stressende hverdag får de en mulighet til å stoppe opp og rette fokuset mot noe helt annet. Noe som kan være en inspirasjonskilde til ettertanke.



Verdensdagen for psykisk helse ble i år markert med en ny installasjon jeg gav navnet «oppmuntringsmaskin». Til dagens anledning hadde jeg kjøpt en gammeldags skrivemaskin, uten korrekturfunksjon. På denne maskinen ble studentene invitert til å skrive en oppmuntringshilsen til hverandre. Det kom der mange fine situasjoner ut av. Noen erfarte også en helt ny problemstilling; Hva gjør jeg når jeg har skrevet feil og det ikke finnes en «slettetast»? Hvordan kan jeg gå videre og bærer det med meg? Vel vitende at jeg ikke får rette opp på det eller gjort noe med det. For ikke alt her i livet er og blir perfekt og det er god livsvisdom å ta med seg på veien videre.



Labyrintvandringene er også et godt eksempel på en pop-up installasjon som engasjerer studentene der hvor de er. Enten det er en labyrint hvor de deler livskvaliteter med hverandre på post-it lapper eller det er en stor labyrint de kan vandre meditativt og langsomt inne i. Mange studenter gir uttrykk for at det har en positiv effekt både på deres stressnivå og konsentrasjon. En student uttrykker det slik: «Å gå inn i labyrinten var som å gå ut av det hektiske livet et øyeblikk». En annen beskriver det som «En pause i hverdagen». «Et avbrekk i en ellers stresset hverdag».

Merkedager og høytider

Hverdager vi har flest av, men innimellom finnes det merke- og festdager som gir farge og inspirasjon til livene våre. Disse dager, disse mellomrom, forsøker jeg også å markere på campus. Fastekalenderen og den annerledes adventskalender er små oppfordringer til å invitere enkle handlinger og holdninger inn i hverdagen, som kan gjøre en liten men viktig forskjell.

En fastekalender fra studentprestene						
Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lørdag
Tenn et nytt lys - for håp og glede - En bønn om vilje til motstand	11/2 Fastelavn Rust en fastelavnsboller og ten deg et fastelavnsboller	12/2 Fastelavn Gå en tur i den blå himen	13/2 Fastelavn Sitt fram fastelavnsboller eller noe annet godt	14/2 Fastelavn Festeboller begynner	15/2 Fastelavn Finn en bok du vil lese i fastelavn	16/2 Fastelavn Gjør en reise med noe som gir deg en annen
Tenn et oransje lys - for gode endringer og innvirkning	18/2 1. søn. i faste - En bønn om vilje til motstand	19/2 Vegetar. mandag (vegetar. mandag)	20/2 Fortell noen hva du liker ved dem	21/2 Var tålmodig mot deg selv - stress ned	22/2 Kål deg i snart mot vold og overgrep	23/2 Finn tre ting du er takknemlig for
Tenn et gult lys - for refleksjon og nye tanker	25/2 2. søn. i faste - En bønn om uforskyldt og mot	26/2 Del noe litt og vanskelig med en du stoler på	27/2 Smil til menneskene du møter	28/2 Les et dikt	29/2 Be om bønn for alle som kjemper	30/2 Lytt til musikk som gir deg glede
Tenn et grønt lys - for håp og kreativitet	31/3 3. søn. i faste - En bønn om kraft og hellig uro	1/4 Gi av deg selv hva du kan - og la livet hils du får mulighet	2/4 Rydd litt og gi bort noe du ikke bruker lenger	3/4 Se etter nye muligheter og takk for livets åpne dører	4/4 Det er kunsten å ta eller bli tatt av	5/4 Tenk på en kvinne du har lært noe av
Tenn et lysøst lys - for skaperverket	10/3 4. søn. i faste - En bønn om hjelp til å velge bærekraftig	11/3 Legg merke til det gode i menneskene rundt deg	12/3 På tide å sette fri i jorden	13/3 Inviter en kollega eller venn på en walk and talk	14/3 La blikket hvile på noe vakkert	15/3 By noen på en kopp kaffe eller noe annet godt
Tenn et blått lys - for fellesskap og trygghet	17/3 1. søndag i faste - En bønn om å ta vare på hverandre	18/3 Se etter tegn på liv, vekst og kjærlighet - våren er her!	19/3 En bønn for en du ikke ser	20/3 Våren begynner Lysene dager (fotografier)	21/3 Rødselstikk Lysene dager (fotografier)	22/3 Det med noen om et menneske som inspirerer deg
Tenn et rødt lys - for håp og innvirkning	24/3 2. søndag i faste - En bønn om å ta vare på hverandre	25/3 Se etter tegn på liv, vekst og kjærlighet - våren er her!	26/3 En bønn for en du ikke ser	27/3 Se etter tegn på liv, vekst og kjærlighet - våren er her!	28/3 Skaperverket Lysene dager (fotografier)	29/3 Lysene dager (fotografier)
Tenn et lys - for liv og håp - Livet bærer, håpet bærer, vi lever for hverandre!	31/3 1. påskedag KRISTUS ER OPPSTÅEN! Hva betyr det?	1/4 2. påskedag Hverdag venter - ta noe godt inn i livet!	Forslag til musikk til bruk sammen med fastekalenderen: - Ralph Vaughan Williams - The Lark Ascending (spor) - Arvo Part - Spiegel im Spiegel (spor) - Gabriel Fauré - Pie Jesu (spor) - Frodo Baggins - The Hobbit (album) - Garth Hudson - The Band - The Band (album) - Dustin O'Halloran - Other Lights (album) - SIKRUK - En for alle (album)			

En annerledes adventskalender			
1 Tenn et lys i kveld for glede	2 Smil og si hei til en du ikke kjenner	3 Si til deg selv at du er fantastisk	4 Spør noen hva de er takknemlige for
5 Inviter noen på tur i den blå himen	6 Gi bort noe du ikke bruker	7 By noen på en kopp kaffe	8 Tenn to lys i kveld for håp og glede
9 Fortell noen hva du setter pris på ved dem	10 Hvordan kan du bidra til fred i verden?	11 Bryt en vane og gjør noe nytt	12 Ha en skjermfri kveld
13 Luciadagen: Spre lys i mørket	14 Hva håper du på?	15 Tenn tre lys i kveld for lengsel, håp og glede	16 Spis et fargerikt måltid
17 Sett pris på noe du har tatt for gitt	18 Skriv en julehilsen til en du ikke har snakket med på lenge	19 Hjelp noen som trenger noe til jul	20 Hva får hjertet ditt til å synge?
21 Løft blikket og se etter stjernene	22 Tenn fire lys i kveld for fred, lengsel, håp og glede	23 Sett deg ned og lytt til julemusik	24 Gi noen en god juleklek

Av studentprest Anne Anker Bolstad

Sang og musikk som en helse- og lykkebringende kraft.

All forskning viser at sang og allsang har en positive effekt både på den fysiske og mentale helse. Når vi synger sammen føler vi oss en del av et større fellesskap og dermed mindre alene. Det bringer frem smilet på leppen, får oss til å senke skuldrene og gir oss både en mestrings- og fellesskapsfølelse. Ved flere anledninger forsøker jeg å invitere allsang inn i

programmet, både i forbindelse med adventsmarkeringene og på møter med studenter og ansatte. For første gang i de 16 år jeg har jobbet som studentprest har vi et studentkor på NTNU i Gjøvik. To håndfuller av entusiastiske og musikkglade studenter stemte våre sinn på åpningen av Alle hjerters juletre. Det samme gjorde studentkoret LilleRøst på Lillehammer da de sang på den første adventsmarkering. Sang gjør noe med de som lytter til tonene og de som synger. Sang berører både på inn og utsiden. Allsangen og musikkens toner binder folk sammen, på tvers av faktulteter, om du er student eller ansatt. Det er imellomrommet at det bygges bro mellom mennesker. Sammen skaper vi fremtid og håp.



Sangglade studenter, små og store, spredde lys, varme og vakker sang på Luciadagen. På NTNU var det tradisjonen tro Soppen studentbarnehage som stemte våre sinn. Og etter et års pause gikk studentene fra Den norsk filmskole igjen i Luciatog på Lillehammer. Generalprøven i år ble utvidet med felles bespising hvor studentpresten serverte en hjemmelagde luciasuppe.



Kirkelige happenings

Under Vinterpride på Lillehammer deltok jeg på Pride regnbuegudstjenesten og var også med under Pride paraden gjennom Lillehammer by. Etter et par års pause ble tradisjonen med semesteråpningsgudstjeneste i Garmo stavkirke på Maihaugen tatt opp. En vakker og stemningsfull møteplass for nye og «gamle» studenter. I år fikk jeg også anledning til å markere den ortodokse påskefeiring med studenter fra Ukraina.



Dødsfall og minnestund.

Studiestedenes krise- og beredskapsteam har vært samlet flere ganger i løpet av 2024. Spesielt ved dødsfall og andre kriser blir jeg som studentprest innkalt for å yte faglig bistand ved informasjonsmøter og for å ivareta studentenes og ansattes psykososiale behov. Jeg er også en viktig bidragsyter i forberedelsen og gjennomføringen av minnestunder. Det har vært 5 dødsfall ved de to studiesteder i 2024.

Gjennom året har jeg mottatt flere bekymringsmeldinger fra studenter og ansatte. Jeg er dypt takknemlig for at det finnes medmennesker der ute om bryr seg. Vi må aldri slutte å bry oss. Vi må fortsette å legge merke til og spørre inn til hvordan andre har det, slik at vi kan forebygge at noen mennesker dør så altfor tidlig.



Kollegialt samarbeid og Livssynsorganisasjonene ved NTNU

Mesteparten av året jobber jeg helt alene som studentprest, derfor er bevisstheten om at jeg har kollegaer andre steder i Norge og utenfor Norges grenser av stor betydning. Jeg verdsetter å ha en kollegaer både de øvrige campus i Innlandet og i NTNU to andre studiebyer, Ålesund og Trondheim. De siste par årene har organiseringen av livssynsorganisasjonene ved NTNU tatt mer og mer form. Konsulentstillingen for

Livssynsorganisasjonene ved NTNU er et viktig bindeledd mellom NTNU og studentprestetjeneste / studenthumanisten. Stor takk for godt samarbeid til livssynskonsulentene, Kristin og Marit som med stort engasjement til rettelegger for vår tjeneste. Sammen har vi hatt månedelige digitale møter og i vår møttes vi alle fysisk i Trondheim. Jeg vil også rette en stor takk til studenter, studentdemokratiet, ledelsen og de ansatte ved Universitetet i Innlandet og NTNU, samt samarbeidspartene og de gode kolleger i SINN og Sit. Faglig og kollegialt felleskap er av stor betydning for meg. Takk til alle for inkludering og deling av kunnskap og erfaring. Det er også av faglig, kollegial og sosialt stor betydning å kunne delta på det nasjonale studenprestemøte og den europeiske studentprestekonferanse.



Et avsluttende mellomrom

Årsmeldingen for 2024 er til ende. Det har vært et begivenhetsrikt år. Takk for alle mellomrommene som har gitt jobben som studentprest mening og verdi i året som er gått. Overgangen mellom to år gir anledning til å stoppe opp og reflektere over studentprestetjenesten. Et nytt år ligger foran oss og venter på å bli tatt imot. Mitt ønske for 2025 er å gå litt langsommere, slik at jeg lettere kan legge merke til alle de små mellomrom jeg møter på min vei. Mellomrom mellom mennesker, i stillhet og i samtale, i relasjonen mellom mennesker, i ord og handlinger.

Tjuende dag jul, den siste juledagen,
den 13. januar 2025

Anne Anker Bolstad