

Oktober 2022 · argang 54

NO.  
1

# input PUT

Institut for Psikologi <sup>KU</sup>

Public service



# Indput no. 1, 54. årgang København, oktober 2022

## Hjemmeside

Anna Tang Dalsgaard

## Layout

Amanda Jørgensen

Emma Holm Jarnbye

Karoline Brogaard

Mie Chan Mian Schmidt (ansv. layout)

Regitze Langager Christensen (ansv. layout)

Signe Kirkegaard Lyngholm

## Skribenter

Amalie Bøg Rasmussen

Anna Holm Graversen

Ditte Marie Thiemer Hilbert (ansv. redaktør)

Emma Elise Møller

Gustav Egede Kristensen

Hans-Jørgen Hersoug

Karen Damgaard

Katrine Vedsø Jakobsen

Maria Voulgaris Valeur

Mathias Baagø Tybjerg

Zacharias Dyrborg

## Tekstredaktører

Anna Tang Dalsgaard

Carla Augusta Bernstorff Justesen

Ditte Haar Laursen

Elvira Hallengren

Hannah Kazmi Høgsbro

Lise Bennedsgaard Hagen

Sofie Harboe

## Visual

Ida-Marie Haeusler

Maja Koch Nielsen

Natascha M. R. Hansen

Sandra la Cour

Ursula Teodora Moeran

## Omslag

Natascha M. R. Hansen

## Boganmeldelser

redaktion@indput.dk

## Økonomi

redaktion@indput.dk

## Annoncering

redaktion@indput.dk

## Eksterne indlæg

Alle er velkomne til at bidrage med indlæg som eksterne skribenter, dog påtager redaktionen sig intet ansvar for materiale indsendt uopfordret. Eksterne indlæg indsendes til redaktionens mailadresse med relevante kontaktoplysninger, herunder navn, mailadresse og evt. telefonnummer. Redaktionen forbeholder sig retten til at udelade, redigere og forkorte indsendte indlæg samt indsætte billeder og illustrationer. Dette vil dog ske under kommunikation med den eksterne skribent.

## Indlæg bragt i Indput

Indlæg bragt i Indput repræsenterer alene skribenten eller skribenterne og er således ikke et udtryk for Foreningen Indputs holdning, medmindre dette klart fremgår af artiklen.

## Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri

## Udgivet af

Foreningen Indput,  
Institut for Psykologi, KU

## Kontakt

Foreningen Indput  
SAMF, Københavns Universitet  
Øster Farimagsgade 2A, 1. Sal  
1353 København K  
redaktion@indput.dk  
www.indput.dk

# LEDER

Åh, efterår! Årstiden som kommer med den særlige, blødsødne og let melankolske stemning, som allerede er glemt og pakket væk lige om lidt, indtil næste år, hvor vi begynder forfra. Semesteret føles ikke længere nyt. Du har forhåbentlig fået styr på et par nye grundbegreber – og hvis ikke, frygt ej! Du kan nemlig læse artiklen **Fem værn mod præstationspresset: Forslag til et vildt og poetisk studieliv** på s. 49, som måske kan hjælpe dig til at modarbejde præstationspresset, som hurtigt kan opstå, når man er studerende. Hvis du alligevel hungrer efter lidt ekstra faglig ballast, kan du på s. 30 læse **Hegel og Nietzsche i nævekamp**.

Du sidder nu med et Indput i hænderne med temaet **Public service**. Det, som på godt, gammeldags dansk også kaldes 'i offentlighedens tjeneste'. Og vores offentlighed er ingen mindre end dig, kære læser. Vi har nemlig i denne omgang fokuseret på at producere et blad, som sætter særligt fokus på livet som studerende på netop vores studie. Derfor har vi taget fat i en informationsmedarbejder på vores lille bibliotek på den anden side af Øster Farimagsgade for at høre, hvad det egentlig er, de kan. Det kan du læse om i artiklen **Du har brug for dit bibliotek – også selvom vi "ikke rigtigt har nogen bøger"** på s. 62. Vi har også spurgt studievejledningen om, hvad vi kan bruge dem til. Det kan du læse om på s. 68, i artiklen **"Du har ringet til studievejledningen. Hvad kan jeg hjælpe dig med?"**. Du kan også læse om årets introforløb på s. 66.

Men studiet er jo andet og mere end bare at sidde til forelæsninger, læse endeløse mængder pensum og skrive respons- eller refleksionspapirer. Det er også det sociale liv med dine medstuderende. To skribenter har været rundt på campus, for at lokalisere nye potentielle stamsteder. Hvor du finder disse, kan du læse om på s. 16. Hvis du er træt af at vade rundt på CSS for at finde et sted at læse, kan du læse om **De smukkeste læsesale i København** på s. 40. Men måske har du brug for noget helt andet end hjælp til, hvor du skal drikke kaffe eller læse? Måske har du hjertesorger? Du kan på s. 34 læse om en skribents oplevelser til et arrangement om knuste hjerter i artiklen **Nødhjælp til dit knuste hjerte**, hvor du også får en playliste at græde til – og en til at komme videre med. Men i disse tider findes der også andre bekymringer end de mere diffuse. Vi står nemlig midt i en inflation, som kan gøre det aldeles besværligt at få tingene til at hænge sammen, når økonomien står på SU og måske et studiejob. Derfor kan du på s. 42 finde artiklen **Depression cooking – opskrifter til den fattige studerende**, så det hele ikke går op i pasta med tomatsauce.

Du finder selvfølgelig også i dette blad de faste indlæg. Som et nyt fast indlæg introducerer vi i dette blad en **opslagstavle for studerende**, som vi håber I vil bruge flittigt. Her vil du kunne lede efter ligesindede, hvad enten det handler om teoretiske interesser eller støttegrupper til statistik. Vi drømmer nemlig om at være et blad som gør det federe at være studerende.

Alt dette – og meget mere – kan du finde i bladet, som du holder i hænderne lige nu. Så bryg dig en kop te, smæk fødderne op og giv dig i kast. Og husk, at du altid gerne må bidrage til bladet eller kigge forbi redaktionen i lokale 2.01.51.

På vegne af redaktionen  
Ditte Marie Thiemer Hilbert ■

# Indhold

Indput no. 1 | 54. årgang | oktober 2022

- 3. **Leder**  
Indput byder velkommen
- 6. **Stafetten**  
Mød Ro Robotham
- 9. **Side 9 subjekternes spådomme**  
Indput trækker to tarotkort til dig
- 10. **Nyt fra PsykRådet & Studienævnet**  
Public service til psykologistuderende
- 13. **Ind under huden**  
Mød Indputredaktionen
- 72. **Opslagstavlen**  
Indput præsenterer opslagstavlen
- 77. **Adorno-bogmærket**  
Få dit eget Indput-bogmærke!
- 78. **Psyk&Tværs**  
Vind et gavekort til Academic Books

## Faste indput

## Andre indput

- Den alternative forelæsningsrække 73.  
Se programmet for Den alternative forelæsningsrække
- Boganbefaling fra min mor 74.  
Hvorfor *Lying on the Couch* af Irvin D. Yalom stærkt kan anbefales
- Word search 76.  
Find de psykoanalytiske begreber

- 16. Find dit stamsted på CSS**  
En guide til cafélivet på CSS
- 22. Drøm om nyhedstørke**  
Et essay om nyhedsstrømmen og hvad den kan rumme
- 24. At fællesgøre udfordringer**  
Interview med Dansk Psykolog Forenings fungerende formand Dea Seidenfaden
- 30. Hegel og Nietzsche i nævekamp**  
En udforskning af tjeneste
- 33. Et ønske om hvad public service kunne være...**  
Om alternativer til vores nuværende samfundsindretning
- 34. Nødhjælp til dit knuste hjerte**  
Indput rapporterer fra '112 For Knuste Hjerter', live fra Absalon
- 38. Vox Pop - The Public Opinion**  
De nye studerendes tanker om den typiske psykologistuderende
- 40. De smukkeste læsesale i København**  
Find ud af, hvor du skal læse, når du føler dig uinspireret
- 42. Depression cooking**  
En håndsækning i inflationen
- 49. Fem værn mod præstationspresset**  
Fem forslag til studielivet, studiet og livet
- 52. Er feedbacken værd at kæmpe for?**  
Hvor kom feedbacken fra og skal den beholdes?
- 54. De usynlige helte**  
En billedserie om de usynlige helte
- 62. Du har brug for dit bibliotek**  
En introduktion til biblioteket på CSS
- 65. Indputs røde lejesvende**  
Hvorfor er Indput så kritisk?
- 66. Årets introforløb**  
Beretning om årets introforløb
- 68. Du har ringet til studievejledning**  
Hvad kan studievejledningen hjælpe dig med?

---

## Tema: Public service

# STAFETTEN RO ROBOTHAM



Af Sofie Harboe, stud.psych.

Illustration af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

### **Hvorfor valgte du at læse psykologi?**

Mens jeg gik på gymnasiet, overvejede jeg at læse enten medicin eller til ambulanceredder. Det var først under mit sabbatår efter gymnasiet, at jeg begyndte at overveje at læse psykologi. Mens jeg var ude og rejse, mødte jeg flere, der spurgte mig om ikke psykologi kunne være noget for mig. Det havde jeg aldrig overvejet. Jeg havde en meget stereotyp forståelse af, hvad psykologer laver, og psykologi var ikke noget, som der blev talt særlig positivt om i min opvækst. Men efter at have læst lidt op på, hvad psykologistudiet gik ud på og de mange karriereveje, som studiet åbner op for, besluttede jeg mig for at læse psykologi. Jeg har altid været meget interesseret i, hvordan og hvorfor mennesker kan udvikle sig så forskelligt og få meget forskellige livsrejser. Jeg håbede, at psykologuddannelsen ville komme med nogle bud på svar på spørgsmålet.

### **Hvad ville du ellers have læst/lavet?**

Jeg havde formentlig læst medicin. Det er vigtigt for mig, at jeg igennem mit arbejde bidrager til at gøre livet bare en smule bedre eller lettere for andre. Jeg har arbejdet sammen med læger i mine ansættelser på hospitaler og har fundet ud af, at vi som psykologer generelt har bedre tid til patienterne. Interaktioner med mennesker er noget af det, som jeg sætter mest pris på ved mit arbejde, så jeg er meget glad for, at jeg endte med at blive psykolog.

### **Hvordan vil du beskrive fagets udvikling, fra da du læste til nu?**

Den største forandring er nok, at der er kommet større fokus på diversitet inden for psykologi. Stort set alt den viden som er blevet skabt inden for psykologi, er baseret på undersøgelser af deltagere fra såkaldte WEIRD samfund (western, educated, industrialised, rich and democratic). Det vil sige, at man ikke har fokuseret på at inkludere en større deltagerdiversitet i psykologiske forskningsprojekter. Hvorfor er det et problem? Det betyder, at vi ikke kan antage, at fundene kan generaliseres på tværs af den mangfoldighed, der findes blandt mennesker verden over. Det er fortsat et kæmpe problem, der præger psykologi i dag, men jeg ser det som et kæmpe fremskridt, at man er blevet mere opmærksom på det.

### **Hvordan tror du, studiet/faget ser ud om 20 år?**

Jeg tror, at uddannelsen om 20 år vil give de studerende mulighed for i langt højere grad selv at sammensætte deres studie ud fra interesse og fremtidsplaner. Lige nu er der kun ganske begrænset mulighed for, at man som studerende kan præge sin uddannelse - både på bachelor- og på kandidatuddannelsen.

Det betyder, at færdiguddannede psykologer fra KU har faglige profiler, der i høj grad ligner hinanden. Det er ærgerligt, når psykologi rummer så mange forskellige specialiserede fagområder. Arbejdsmarkedet byder derudover på jobs, der kræver forskellige sammensætninger af højt specialiserede kompetencer, hvorfor det ville være naturligt, hvis der kom større mulighed for, at man som studerende kunne præge sin uddannelse.

### **Hvad er de tre bedste ting i din hverdag?**

En af de bedste ting er, at jeg får lov til at arbejde med vildt dygtige, engagerede og kritiske studerende og kollegaer. Det er aldrig kedeligt at tage på arbejde. Jeg nyder alle de gode diskussioner, som fylder i undervisningen og i frokostpausen. Jeg sætter også pris på muligheden for fordybelse på mit arbejde som forsker. Det er noget, som jeg savnede, da jeg arbejdede som klinisk neuropsykolog. Der var altid travlt på afdelingen, så der var kun begrænset tid til at fordybe sig i de enkelte sager. Noget helt andet, som jeg nyder i min hverdag, er tiden sammen med min familie om morgenen, inden jeg tager på arbejde. Det er det hyggeligste at vågne op til et lille barn, der bare synes, at det er fedt, at dagen er i gang.

### **Hvad ville du sige til dig selv som studerende, hvis du kunne vende tilbage til din studietid?**

Du har kun ganske få ECTS som kan tages som valgfag, så prioriter at tage nogle fag, som du virkelig synes er spændende. Ved at tage et eller flere fag, der ligger udenfor psykologi, vil du få øje på andre måder at anskue verden på og formentlig også møde studerende, som kan bidrage med andre perspektiver end dem, du møder på psykologi. Størstedelen af dit studie er bestemt på forhånd. Med valgfaget får du lov til at bestemme helt selv. Skal det være et fag i græsk mytologi, moderne arkitektur, programmering, kønsstudier, bæredygtighed eller noget helt andet? Slå dig løs.

### **Hvem skal have stafetten af dig?**

Bao-Thi Van Cong. ■

# SIDE 9-SUBJEKTERNES SPÅDOMME

Denne udgave af Indput har valgt at yde en offentlige service: at trække to tarotkort til dig – et for dette semester, samt et for efterårsferien. I dag bliver vi alle side 9-subjekter. De to kort der er trukket er *X of Cups* og *IV of Swords*.

Af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

Illustrationer af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

## *IV of Swords*, for efterårsferien

Så er det på med joggingbukserne, og husk at tænde for Netflix, fordi efterårsferien bliver (heldigvis) det perfekte tidspunkt til at slappe af.

Det klassiske kort viser en ridder der ligger på sin grav, med hænderne i bedestilling. Oven over ham hænger tre sværd. Det sidste sværd ligger under ridderen – dens adskillelse fra de andre er et symbol på at holde noget enkelt i fokus. På trods af at det lyder som en dyster scene, er kortet et tegn på et brud med hverdagens konstante stress.

Hvis du før ferien har været igennem nogle hårde tider (et breakup, problemer med dine roomies/kæledyr, økonomiske vanskeligheder, noget helbredsrelateret eller andet) så er dette kort dit tegn til at tage et skridt tilbage for at danne et nyt perspektiv.

Kortet opfordrer dig til leve lidt isoleret og i stilhed. Det er nu du har chancen til at genopbygge din psykiske styrke – så mediter, hengiv dig i noget seriøs selfcare, eller tag et langt boblebad. *IV of Swords* anbefaler det!





### ***X of Cups, for semestret***

I løbet af dette semester kommer der fokus på relationer og harmoni.

Det klassiske kort viser et par, der står sammen under en regnbue imens de kigger mod deres hus, som er placeret mellem grønne bakker. Parret menes at have en uendelig kærlighed, som de deler med deres børn (her vist som katte). Denne familiedynamik tyder på at vi får en komfortabel start på semestret, mens naturens frodighed er et tegn på fertilitet og emotionelt flow. Regnbuen symboliserer afslutningen på en hård periode.

*X of Cups* er et kort der betegner at der er meget glæde og kærlighed i denne periode. For os her på CSS kan vi nu tillade os at læne lidt på hinanden når der er behov for det, da der er kærlighed til gode her i campus-familien. Kortet tyder på at de vennegrupper du havde i semesterstarten, forbliver stabile helt indtil (hvis ikke også efter) eksamensperioden. Udover dette er det nu du kan være på udkig efter en ny partner, eller et fremskridt i dine nuværende romantiske relationer.

Kortet opfordrer dig til at følge dit hjerte og stole på din mavefornemmelse. Lad dine følelser vise vej igennem dette semester – hvis du har lyst til den ekstra kop kaffe, eller har brug for at sove en time mere, så gør det. Hvis noget føles godt, opfordrer dette kort dig at gøre mere af det. Alternativt, når noget føles forkert, så lyt til den følelse og gør noget ved det. Din intuition kommer til at holde dig i balance dette semester. ■



# NYT FRA PSYKRÅDET OG STUDIENÆVNET

Af Sørine M. Gadegaard, stud.psych. og Anna Fabricius, stud.psych.

Sommerens varme sol viger for efterårets klare lys, og et nyt semester er gået i gang. Velkommen til dig, der er helt ny studerende på psykologi og velkommen til dig, der har slået dine folder på uddannelsen et stykke tid. Her på de næste to sider kan du høre mere om, hvad dit lokale fagråd Psykrådet og Studienævnet har beskæftiget sig med sidste semester og kommer til at arbejde med i det kommende semester. Du kan også blive klogere på, hvilken indflydelse vi studerende har på vores studie - det er nemlig noget særligt, at vi på de danske universiteter har studenterdemokrati.

## Et historisk vue

I starten af det 20. århundrede var der tradition for, at få professorer varetog det fulde ansvar for et fagområde. I løbet af det 19. og 20. århundrede kom der en øget tilstrømning af både studerende og videnskabeligt personale, og det betød, at universitetet måtte organisere sig mere formelt; her opstod bl.a. institutter, laboratorier og afdelinger, hvor professorer havde meget at skulle sige i forhold til udformningen af deres fag, og undervisningen var nogle steder næsten udelukkende defineret af det område, den pågældende professor forskede i. Et opgør ulmede. I 1968 kulminerede det på Københavns Universitet med at stud.psych. Finn Einar Madsen overtog talerstolen fra rektor Mogens Fog til universitets årsfest. Finn Einar Madsen forlangte et opgør med "professorvældet", og at studerende fik medbestemmelse i udformningen af deres uddannelse.

## Hvorfor Psykrådet?

I 1970'erne indførte man Studienævn, som opererer på institutniveau og skal sikre uddannelseskvaliteten. Det er unikt, at danske studerende i dag har medindflydelse på universitetet på flere niveauer: i Studienævn (institutniveau), Akademisk Råd (fakultetsniveau) og Universitetsbestyrelsen. Alle 3 organer er forankret i Københavns Universitet. For at vores studenterrepræsentanter i disse råd kan varetage vores interesser, er vi også organiseret endnu mere lokalt i fagråd, heriblandt Psykrådet.

Psykrådet er først og fremmest et rum, hvor psykologistuderende kan mødes. Du kan lære medstuderende på tværs af årgange at kende og diskutere, hvordan vi i fællesskab kan forbedre vores hverdag som psykologistuderende. Studerendes medindflydelse er ikke en naturlighed eller givet. Det er en ret, studerende før os har arbejdet for. Vi vil i Psykrådet gerne sikre os, at fremtidige psykologistuderende også har noget at sige i sager, der vedrører vores uddannelse og studiemiljø. Så hvis der er noget på uddannelsen, du oplever, fungerer mindre godt, eller du har en god ide til, hvordan vi kan forbedre studiemiljøet, må du ikke tøve med at kontakte os eller komme til et Psykrådsmøde. Psykrådet er en enormt vigtig demokratisk instans, og det er vigtigt for os at høre din holdning, uanset om du går på 1. eller 7. semester. Vi står stærkere, når vi står sammen, og instituttet er meget lydhøre over for forslag. Som psykologistuderende har du altid en stemme. Både når der konkret skal stemmes om ting til Psykrådsmøderne eller hvilke emner, der skal på dagsordenen til Psykrådsmøder. Du kan altid få et punkt på dagsordenen ved at skrive det til Facebooksiden Psykrådet på Københavns Universitet. Vi forsøger også at holde to stormøder pr. semester med hvert sit tema. Det er vigtigt at møde op til disse møder, da det er her, vi behandler semesterets vigtigste emner.

## Indflydelsens rækkevidde

De emner, der diskuteres på PsykRådsmøder, vandrer videre ud til forskellige organer og fora på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet, bl.a.: 1) Psykologis Studienævn. 2) Akademisk Råd, der rådgiver dekanen om langsigtede strategier for økonomi og forskning. 3) SAMF-Rådet, der er et fakultetsråd og ligger under Studenterrådet. Her mødes studerende fra alle uddannelser på SAMF og diskuterer problemstillinger, der går på tværs. En gang imellem når idéer eller initiativer helt op til Universitetsbestyrelsen, som er Københavns Universitets øverste myndighed. Særligt Studienævnet er relevant for den nære indflydelse på uddannelsen, da det er her, undervisningsevalueringer og nye tiltag på uddannelsen tages op og diskuteres mellem 4 repræsentanter for det videnskabelige personale (professorer, lektorer) og 4 studenterrepræsentanter. Man vælges demokratisk til at være studenterrepræsentant. Vi plejer at udpege 4 studerende fra PsykRådet, som kunne være interesseret i at stille op til Studienævnet, og så kan alle psykologistuderende formelt stemme til Univalget, der afholdes engang i november. Hvis du er interesseret i at høre mere om Studienævnet eller kunne have lyst til at stille op, må du endelig kontakte os i PsykRådet.

## Nyt fra Institutet

Institutet arbejder på at implementere udfaldet af regeringens lovforslag om udflytning af uddannelser, i folkemunde regionaliseringsaftalen. På psykologi kom det til at betyde, at 25 kandidatpladser i fremtiden skal forankres i Region Sjællands psykiatri. Man vil stadig følge nogle kurser på Institut for Psykologi, men derudover vil man også have undervisning med dygtige klinikere ude i praksis og tage sin praktik på en af de afdelinger, man kommer forbi. Det er stadig i støbeskeen, hvordan det her "spør" konkret kommer til at se ud. Vil du høre mere om dette, er du altid velkommen til at skrive til Signe Vangkilde eller forpersonsskabet i PsykRådet, Anna Fabricius eller Sørine Gadegaard.

## Nyt fra Studienævnet

### Ny kandidatstudieordning

De næste to år skal Studienævnet arbejde på en ny kandidatstudieordning. Det sker også i forlængelse af den nye bachelorstudieordning, der trådte i kraft i 2021. Vi kommer derfor til at holde et stormøde med det fokus. Vi vil gerne høre, hvad du tænker om "fremtidens psykologikandidat". Hvad skal den indeholde? Hvad skal vi have mere af? Og hvad kan forsvinde?

### Nyt fra Arbejdsgruppen for faglig bredde

Når dette blad udkommer, har vi måske holdt et sidste, informerende stormøde om processen bag de 11 krav til Institutet. Kravene udsprang af en pensumundersøgelse udført af en gruppe studerende i efteråret 2021 og en stigende bekymring for, at den faglige bredde var ved at forsvinde. Der var særligt fokus på, at den humanistiske forskerklynge på Institutet er blevet mindre over årene, og på hvorvidt psykologiske teorier, der forholder sig til individet i samfundet, var på vej ud af nogle af de store grundfag på bacheloren. På mødet tager vi stilling til, om forståelsespapiret, der er udarbejdet mellem PsykRådets arbejdsgruppe og Institutet, skal underskrives eller ej. Uanset hvad er der ud af processen kommet et tættere arbejde med institutledelsen om hvordan, 1) vi sikrer en god kommunikation mellem de studerende og nye tiltag på Institutet, 2) studerende klædes godt på til at være med i ansættelsesprocesser (som er en ret SAMF-Rådet har tilkæmpet for os studerende) og 3) hvordan vi studerende kan være med til at præge indholdet i vores undervisning.

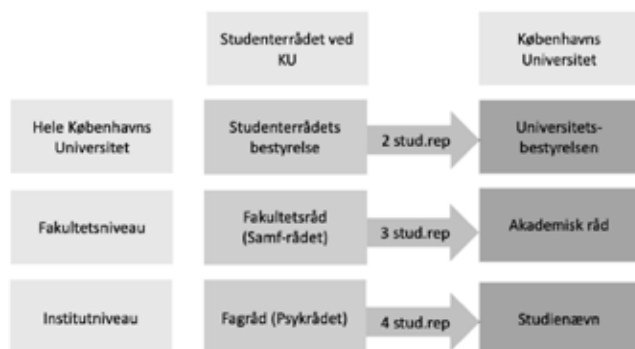
Du er også altid velkommen til at melde dig ind i Facebookgruppen: PsykRådets Gemakker, her lægges referaterne op i deres fulde længde.

Vigtig dato:

STORMØDE: Ny kandidatstudieordning - hvordan skal fremtidens kandidat se ud?

25. oktober fra kl. 16-18. Følg med på vores Facebookside for mere info. ►

# PSYKRÅDETS INDFLYDELSE PÅ UNIVERISTETET



Psykrådet opstiller studenterrepræsentanter til Studienævnet, som vælges ved Universitetsvalget hvert efterår. Studienævnet blev dannet efter studenteroprøret i 1968, og halvdelen af medlemmerne (og dermed stemmerne) udgøres af studerende. Det er Studienævnet, der står for uddannelsens udvikling samt kvalitetssikring. De studerende i Studienævnet repræsenterer Psykrådets holdning.

Psykrådet opstiller også en repræsentant til Akademisk Råd, der rådgiver dekanen (lederen af fakultetet) i hans beslutninger. Repræsentanten videregiver de studerendes holdninger og opdaterer dekanen på det, som rører sig blandt de studerende.

Psykrådet er et fagråd under studenterrådet. Studenterrådet er en samlet instans for alle de forskellige fagråd på KU samt øvrige faglige foreninger, og opstiller to repræsentanter til universitetsbestyrelsen, der har indflydelse på beslutninger, som gælder hele Københavns Universitet og dermed alle fag.

Vi opfordrer alle psykologistuderende til at følge facebooksidan: *Psykrådet på Københavns Universitet*, hvor vi løbende slår begivenheder og relevante opslag op.

Hvis du gerne vil lidt bagom kulisserne i Psykrådet og ønsker at være *aktivt medlem* kan du anmode om medlemskab i facebookgruppen: *Psykrådets gemakker*.

## STUDIENÆVN

### Opgaver

- Udarbejdelse af studieordningen
- Udvikling af uddannelse og undervisning
- Behandling af sager om dispensation og meritoverførsel

### Medlemmer

- VIP'ere og studerende i forholdet 1:1
- Dekanen fastsætter antallet af medlemmer
- VIP'ere sidder tre år, studerende i et år

## AKADEMISK RÅD

### Opgaver

- Udtalelser til dekanen om bevillinger, forskning, uddannelse og strategiske emner
- Indstilling af personer til bedømmelsesudvalg for bl.a. ansættelser
- Tildeling af ph.d.-graden, doktorgraden og diverse priser

### Medlemmer

- Studerende og VIP'ere i forholdet 1:2
- Mindst to TAP'ere som observatører
- Personale sidder i tre år, studerende i et år
- Dekanen er 'født' medlem (formand)

## VORES REPRÆSENTANTER

### Studienævnsmedlemmer

- Amanda Nicholas Nielsen
- Esther Vitha Ringhof
- Lasse Pedersen
- Sørine Meusling Gadegaard

### Psykologis repræsentant i Akademisk Råd

- Valdemar Stenberdt

### Psykrådets forretningsudvalg

- Forperson: Anna Fabricius
- Næstforperson: Sørine Meusling Gadegaard
- Kasserer: Benedicte Nellemann Ditmer ■

# IND UNDER HUDEN

## Natascha M. R. Hansen

Natascha er 23 år, læser på tredje semester og er en del af Indputs visuelle team. Hun elsker at kombinere faglighed med kreativ udfoldelse og har tidligere læst tre år som animator og grafisk designer. Natascha har altid været meget glad for at prøve nye ting og hun sætter pris på atypiske hobbyer. Hun har f.eks. selv optrådt i et cirkus, udforsket forladte bygninger og været professionel Sims 4 spiller. Hun beskriver dog kunst og psykologi som sin primære passion i livet. Da hun var yngre brugte hun alle sine lommepenge på biografbilletter og kunstgrej. Med hendes egne ord: "Hvis der er gået 137 måneder siden jeg var gammel nok til selv at tage i biografen, så har jeg været i biografen minimum 138 gange". Hendes største akilleshæle er, at hun aldrig har lært at slå en vejrmølle, at hun er dårlig til statistik samt hendes stærke tendens til at blive køresyg. I sommer slog hun rekord ved at kaste op i fire forskellige lande på under ét døgn. ■



Foto af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

*Temasektion*

# PUBLIC SERVICE



Illustration lavet med crayon.com ud fra prompten:  
"a public service themed cover for the psychology student magazine"

# FIND DIT STAMSTED PÅ CSS

Af Carla Justesen, stud.psych. & Emma Elise Møller, stud.psych.

Illustrationer af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

*Dette er en guide til dig, der er ny på CSS og savner viden om, hvor i det gamle kommunehospitals korridorer, du kan tanke op på den billigste kaffe. Til dig, som er på jagt efter en dybere sofa eller en øl med højere procenter. Og ikke mindst, er det en guide til dig, som er garvet CSS'er, men endnu ikke har smagt en foccacia fra den sagnomsbundne Cafélitten. Vi har været ude at snuse til mulighederne med et særligt fokus på vibes og praktikaliteter, og så har vi forhørt os hos gæsterne. Læs med og find din nye stamcafé.*



## Dræberkaninen ("Kaninen")

- **Hvor:** I kælderens i bygning 2.
- **Det kan du købe:** Kaffen er stærk og sælges i rigtige kopper til en flad 5'er. Dertil kan du købe kiks eller en sjat havremælk til 1 kr. Det hænder desuden, at der er Snøfler!
- **Dem kan du møde:** Hvis du er heldig, sidder der en lille gruppe psykologistuderende og smiler bag kaffekanderne, mens de spiller brætspil og serverer dig. Kaninen er også et oplagt sted at rende på én fra stamholdet, som du kan nyde frokosten med.
- **SoMe:** Find "Dræberkaninen" på Facebook, hvis du gerne vil underrettes om salg af hjemmebag - eller hvis du har lyst til at være en del af fællesskabet bag.
- **Vibe:** Kaninen er stedet for dig, der har brug for at synke dybt ned i en gammel sofa med en kop filterkaffe i den ene hånd og en chokoladekiks i den anden. Havde du forestillet dig at få læsningen klaret fra sofaens dyb, må du se i øjnene, at Kaninen er bedre egnet til hyggesnak i dunkel belysning. Kaninen kan dog være et udmærket sted at tage kampen op mod SPSS, hvis din læsegruppe er heldig at kapre et af de eftertragtede borde. Er du tørstig efter en fyraftensøl, må du se dig om efter Jacques D eller HippoCampus, for i Kaninen er der nul alkoholpolitik.
- **Det sker:** Alt fra strikkeaften til julebanko.
- **Hvorfor Dræberkaninen?** "Det giver sig selv. Det hyggeligste sted på hele campus. Om det er mandag morgen, og du er træt og uoplagt, eller om du savner en frokostmakker, så er kaninen der for dig. Med kaffe, snøfler og søde studiekammerater er det et must hver gang jeg er på campus :)" Sasja Lassen, psykologistuderende.

**Kort om:** Slidt, fedtet, men super hyggeligt! Billig kaffe og altid søde psykologistuderende.



## HippoCampus:

- **Hvor:** 01.01.10 I kælderen i Bygning 1 (den midterste bygning ved hovedindgangen)
- **Det kan du købe:** Sodavand, øl, kaffe, te, Sun Lolly, specialøl, cider, små snacks som peanuts og chips - et hidtil uset udvalg af kolde drikke og snacks!
- **Dem kan du møde:** Caféen er for alle studerende, men da caféen er stiftet af psykologistuderende, kan alle der læser psykologi bipse sig ind med deres studiekort uden for caféens åbningstider. Da vi svingede forbi en fredag eftermiddag, var der både dem, der sad foran computeren med musik i ørene, dem der læste sammen og grupper af studerende, der kom for at spille spil og drikke en øl.
- **SoMe:** HippoCampus er aktive på Facebook, hvor de flittigt opdaterer os på, hvad der rør sig i caféen.
- **Vibe:** Chill café ambience, mere classy end andre caféer på CSS, varm belysning og nyt tjekket inventar.
- **Det sker:** Hippocampus er CSS' brætspilscafé og tilbyder et kæmpe udvalg af spil. Man kan spille brætspil, pool, kortspil eller låne et spikeball spil til udendørs brug. HippoCampus er et kanon sted at mødes om noget andet end det faglige, men indbyder også til læsning og fordybelse.
- **Hvorfor Hippocampus?** *"Vi har skabt HippoCampus med det formål at invitere de studerende på CSS ind til nogle rammer, hvor nærvær og samtalen er omdrejningspunktet. Et sted, hvor der bliver lagt op til at tage en pause fra studiet og styrke de sociale relationer, som knytter os til campus og forbedrer trivslen og studiemiljøet. I caféen sælger vi både kolde og varme drikke, men i sidste ende handler det ikke om, hvad du har i glasset, men om hvad vi har af relation til hinanden. Dét er hvad der gør HippoCampus til mit yndlingssted på CSS."* Katrine Biune, forperson for HippoCampus.

**Kort om:** HippoCampus er for dig, der går efter et sted med mere regulær café-vibe, hvor du kan få dig en hyggelig stund og slukke tørsten med andet end bare filterkaffe. ▶



## Kommunen:

- **Hvor:** Bygning 12, sådan cirka midt i det hele.
- **Det kan du købe:** Her er kaffen tyndere end i Kaninen, men til gengæld kan du vælge imellem den lille kop til en 5'er og en halv liter til 8 kr. Prisen for te er den samme, og begge dele serveres i takeaway-kopper, som er ideelle at have med ind på læsesalen. Elsker du også en Bastogne kiks til kaffen? I så fald er Kommunen vores bedste bud. Når tiden er til det, bliver der naturligvis langet øl og Breezers over disken.
- **Dem kan du møde:** Der er ikke dem, du ikke kan møde i Kommunen. Man kan vel kalde det et mødested for hele CSS.
- **SoMe:** Følg med på "Café Kommunen" på Facebook, hvis det er kaffen, du er efter. Ellers er "Sociale arrangementer på CSS" en facebookgruppe, der vil holde dig orienteret om alt det festlige plus det løse.
- **Vibe:** Kommunen er kendt for sine klistrede gulve, og duften kan bedst beskrives som en snert af fest og fadøl. Kommunens vibe er skiftende alt efter, hvornår du svinger forbi. Rammer du torsdagsbaren efter kl. 00, vil du opleve, at Kommunen nærmer sig kogepunktet, mens der altså kan være lidt koldt og øde i eftermiddagstimerne.
- **Det sker:** KØS, T-bar, Freudagsbar, Frontallappernes temafester og meget mere.
- **Hvorfor kommunen?** "Kommunen er på mange punkter det samlingspunkt, man kan samles om, når det sjove og hyggelige skalske. Om det er til en billig kop kaffe i pausen mellem forelæsningerne, eller om det er til en ordentlig svingom til torsdagsbaren, så er kommunen altså STEDET. (Jeg husker det klart som det sted, jeg har været mest, når jeg har lusket rundt på campus)" Mikkel Maxmiling Nørgaard, psykologistuderende.

**Kort om:** Kaffen er bedre *to go* end *to stay*. Tag til fest i kommunen og scor en polit.





### **Jacques D (udtale *Shag D*):**

- **Hvor:** Kælderen i bygning 8. Nærmere bestemt 8.01.17.
- **Det kan du købe:** Jacques' madpyramide består af øl, sodavand og dansk vand til 12 kr. Hvis du er heldig, kan du fange en kold Cocio.
- **Dem kan du møde:** Alt fra ræverøde ildsjæle til ambitiøse lederaspiranter. Næsten hele det politiske spektrum er repræsenteret i de lurvede sofaer. Drop kandidattesten og tag i Jacques D.
- **SoMe:** Bliv venner med "*Jacques Delors*" på Facebook - eller tjek hjemmesiden ud, hvis du er i færd med at frigøre dig fra de sociale medier eller vil dykke dybere ned i historien bag foreningen: [jacquesd.dk](http://jacquesd.dk)
- **Vibe:** Legendariske citater på væggene, gamle møbler og bunker af glemte sager i hjørnerne. Jacques D lugter langt væk af studiebodega og danner en udmærket ramme om alt fra politiske diskussioner til dans på bordene. Her er også en mikroovn, men altså ingen kaffe på kanden.
- **Det sker:** Fredagsbarer og andet godt, som du kan få nys om på Facebook.
- **Hvorfor Jacques D?** "*I Jaques D kan du holde læsegruppemøder, hygge, grine og danse. Men du kan først og fremmest drikke øl. 12 kr. til 36912, og du er ikke langt fra en glædelig formiddag, frokost, aften eller nat. Jaques D er altid klar på en bajer og en svingom, han er der altid for dig. I Jaques D mødes du af mange citater – vigtigst af dem alle er måske Peter Kurrild-Klitgaards "Velkommen til samfundets top", der minder dig om, at du er vigtig, selvom du er i gang med at save dig i gulvet. God fornøjelse!" Anne Therese Kjølbjerg Zinckernagel, statskundskabsstuderende.*

**Kort om:** Nærmere en bodega end en kaffebar - øl, vand og ekstroverte statskundskabere. ▶



### Cafélitten:

- **Hvor:** Cafélitten ligger i Bygning 25 ud mod søerne på grundens yderste hjørne. Man kan nemt blive forvirret i sin søgen efter Cafélitten, da bygningen også huser en fritidsordning. Man skal derfor helt op på 2. sal, forbi de legende børn, for at nå til Cafélitten.
- **Det kan du købe:** Kaffe, te, kakao, sodavand, bagværk, focaccia, Jenka tyggegummi og slik til 2 kr. pr. stk., som du blander i en cute sribet papirpose som i gamle dage.
- **Dem kan du møde:** Det er overvejende politter, der holder til i Cafélitten. Den eftermiddag, vi slog et smut forbi, var der en del, som sad med deres computere og så ud til at studere.
- **SoMe:** Cafélitten er at finde på Facebook og deres instagram er *@cafelitten*
- **Vibe:** Lidt en læsesalsvibe med institutionsmøbler og et fravær af sofaer, der lægger mere op til studietid end hyggetid. Caféen dufter lækkert af den klassiske focaccia fra frost, som er på menuen. Cafélitten er lidt anderledes end andre caféer på CSS, da den ikke er frivilligt drevet. At de studerende får løn for deres arbejde i Cafélitten kan mærkes, da standarden for service er høj. Du får simpelthen bragt bestillingen helt ned til bordet.
- **Det sker:** Caféen holder spilaftener og forskellige arrangementer til diverse højtider.
- **Hvorfor Cafelitten?** *"Cafélitten, eller bare Litten, er stedet hvor venlige medstuderende skænker kaffe til en retfærdig pris og, vigtigst af alt, stedet hvor man støder ind i sine venner og bekendte, så læsningen for en stund kan byttes ud med en hyggelig snak! Der er lektiecafé et par gange om ugen, hvor frivillige ældre studerende hjælper nyere studerende med opgaveløsning, og derudover bruges Litten flittigt til diverse sociale arrangementer og af foreninger som Politrevyen og Kvinder på Polit, når der skal skrives og arbejdes. Derudover kan man finde bordfodbold, god stemning, og hvis man er heldig, friskbagte kanelnegle! Kig forbi!"* Gull-Maj Sand Christensen, økonomistuderende.

**Kort om:** Cafélitten er stedet, du kan ty til, når du er sukkertrængende og der er kø i Netto, eller når du ønsker at få bragt din velduftende, lunede focaccia direkte hen til din studieplads.

## Katedralen ("Katten")

- **Hvor:** Bygning 16.
- **Det kan du købe:** Alt fra øl, te og kaffe til varme morgenboller med pålægschokolade og en rød sodavand.
- **Dem kan du møde:** Katten er hjemsted for sociologi- og antropologistuderende, der deler Katten. Stedet fungerer som café og hyggested i dagstimerne og festlokale i weekenden.
- **SoMe:** På Facebooksiden "*Kammerat Kat*" kan du få nys om alt fra fede begivenheder til ekstraordinært salg af risengrød. Tip! Følg også sociologis festudvalg "*Baumændene*", hvis du gør dig tanker om at score en fra sociologi eller bare har lyst til at prøve kræfter med et andet og næsten lige så klistret dansegulv som Kommunens.
- **Vibe:** Ved eftermiddagstid er viben rolig, men social. Man kan godt mærke, at Katten er et multifunktionelt space, hvilket møblerne og indretningen bærer præg af. Katten byder op til alt fra morgenmøder til samvær efter fyraften.
- **Det sker:** Alt fra morgensang, fællesspisning og loppemarked til svedige dansefester. Rygtet siger, at der er bedre musik i Katten end i Kommunen.
- **Hvorfor Katten?:** "*Morgenbollerne med pålægschokolade om morgenen er guld værd! Katten er super dejlig, virkelig gode fester. Der er tillidsbar og højt til loftet - figurativt og bogstaveligt talt.*" Anne Bøgen, antropologistuderende .

**Kort om:** Hop forbi Katten, hvis du har glemt at spise morgenmad. Katten er nok nærmere stedet, hvor du drikker en øl ved fyraften end det er stedet, hvor du fordyber dig i pensum.



## Kronhjorten ("Hjorten")

- **Hvor:** Gå ind gennem Katten, så møder du Hjorten på den anden side.
- **Det kan du købe:** Du må forbi katten efter forsyninger, da Hjorten mere er et opholdssted end en biks.
- **Dem kan du møde:** De søde sociologer.
- **SoMe:** Find Facebooksiden "*Hjorten*" for tip om hyggelige arrangementer.
- **Vibe:** Et oplagt sted at holde uformelle studiegruppemøder. Atmosfæren er afslappet og faciliteterne velholdte.
- **Det sker:** Sønderjysk kaffebord, musikbanko og dipsmagning - udvalget er bredt, men der er umiddelbart lidt langt imellem.
- **Hvorfor Hjorten?** "*Med sin lunkne atmosfære, som kommer fra gårsdagens spildte øl og White russians, er Hjorten det absolut mest random sted at sætte sig for at lave gruppearbejde - men folk gør det jo, pga. den generelle pladsmangel på CSS.*" Anna Schauser, sociologistuderende.

**Kort om:** Fremstår næsten lidt eksklusivt for en outsider. Tag en ven under armen og en kaffe med i hånden, når du går i Hjorten. ■

Af Katrine Vedsø Jakobsen, stud.psych.

Illustrationer af Ida-Marie Hæusler, stud.psych.

# DRØM OM NYHEDSTØRKE - ELLER KUNSTEN AT SÆTTE NYE PROGRAMMER PÅ SENDEFLADEN

Jeg vil skrive og udkomme med en drøm. En drøm der kan lægge sig ind til nyhedsstrømmen som en neddysende stemme. Men også som et efterårsblad der slipper sin gren, lander i noget vand og lader sig rive med af dets strømmen og fossen. For det at skrive og udkomme med drømmen er kontraproduktivt i forhold til drømmens indhold: Den er om en absolut og altomfattende nyhedstørke. Der drømmes med andre ord om en dehydrering af selvsamme nyhedsstrøm, som denne drøm flyder og bringes frem med.

Der er tale om en drøm om fuldkommen ro hvad angår lyd, billeder, oplysning, kommunikation, public relations, service, affairs og tempo. Jeg vil gerne øve mig i nye måder at opleve på. Lade nye måder at bevindne på opstå. Nye måder som er mine egne. Ikke lade mig fortælle noget om noget. Hverken om verden, hvad meningen med den er, eller hvordan den skal forstås. Om tingenes højaktuelle tilstand. Hvad der er foregående i det allernyeste sekund. Og det næste. Og det, der kommer efter det. Disse sekunder. De falder ned over hovederne på os som snefnug. Som flige af nuer. Mine, dine og minuttets. Ikke fremtidens. Den kan ride ind på sine egne sekunder, siger man og kollapseder ind i og overgiver sig til nuet. De ting der foregår i det. Trygheden ved at følge med. At være medfølgende. Vide hvad der foregår og er aktuelt i det mindste. Politikernes indledende valgkampsmanøvrer som eksempler på nyheder, der både udsendes og overværes som meget væsentlige. Til gengæld er der en underlig tavshed, der ofte omgiver, hvad der ellers er foregående: faktiske oplevelser af at være levende. Det liv som udsættes for de økonomiske diskussioner og beslutninger.

Man kan sige, at udsendelserne synes at mangle følsomhed overfor, hvad det vil sige at være menneske, natur og klima under de vilkår, som f.eks. politikerne gives sendetid til at diskutere indretningen af. Det kan da være, man får lyst til at stille spørgsmålet: Er det ved at følge med i nyhederne, at man finder ud af, hvad det er, der egentlig sker? I stedet kan man begynde at drømme om at grave i sekunderne og sneen og forsøge at få øje på, hvad der ligger nedenunder. Hvad gør det f.eks., at den sidste valgkamp af medierne blev udnævnt som klimats, hvis den efterfølgende politik intet gennemgribende har gjort for at redde det?

Jeg vil gerne indrømme en følelse. Den slags gravning og drøm om at gribe ind i fortiden og fremtiden og skabe og gøre noget kan godt medføre en følelse af håbløshed og lammende ligegyldighed. En ligegladhed som jeg tror har rod i, hvor svært det kan være at få øje på muligheden for egentlig forandring og forvandling inden for de systemer, vi lever under og med. Så kan jeg finde på at overgive mig til nuet på min egen måde. At gå en tur i en park hvor de fleste løber. Begynde hele tiden at opholde mig bagved. Danne bagtroppen. Ikke være skridtet foran og forudseende. I stedet lade tingene forbavse. Være meget lang tid om at indrette mig efter dem. Komme for sent, faktisk. Rette ryggen og kigge folk i øjnene uden hverken at undskylde eller fortælle dem for meget. Sige meget lidt i det hele taget. Ikke være interesseret i at gå i dialog med de eksisterende systemer. Ikke blive en del af noget mediebillede. Skrive ingen klummer. Bidrage med ingen læserbreve. Udkomme med intet overhovedet. Kun det mest nødvendige: *Mine kærligheder! Jeg er sent på den. Det er ikke længere søndag. Og jeg fik slet ikke skrevet til nogen af jer. Fik slet ikke skrevet, hvor højt jeg elsker jer.* Så begynder jeg at drømme om at gå en lille tur og aldrig vende tilbage igen. Flytte ud i naturen, ud til det allermest udenfor, man kan komme. Lade gåturen udvikle sig i længden. Blive vandrekvinde. Ikke følge med i de fælles nyheder længere. Ikke holde aviser, se fjernsyn eller høre radio. Sige alle abonnementer op. Gå på striks nyhedskur. Hensigten er ikke den, at jeg vil lukke mig om mig selv. Hensigten skal findes et sted inde i troen på, at der er forskel på at interessere sig for, hvad der sker i verden og så de nyheder, der bringes om den.

På den måde er der måske i virkeligheden ikke tale om en drøm om komplet udtørring af nyhedsstrømmen. Måske er det i virkeligheden en drøm om, at der skabes flere sideløb og kanaler til hovedfloden, som kan risle fremad med alternative fortællinger. Simpelthen en drøm om forvandling og udvidelse. At sejle ud på et andet slags medietrip. En drøm om at filme og beskrive ting, der ikke normalt optræder på sendefloden. Andre slags jordskred. Gode biller der hjælper hinanden om på ryggen i skovbunden. Insekter der holder op med at leve. Filme hele arter, der udryddes. Mennesker i sorg. Sorg der varer længere, end man forventer. Sorg der varer længere, end hvad der er fordelagtigt for arbejdsmarkedet. For bruttonationalproduktet. Filme urimelige forventninger. Dokumentere kræfter, der bruges på andet end lønarbejde og fremdrift og økonomisk vækst. Fremhæve den økologiske vækst. En drøm om forvandling og udvidelse, der ikke kun handler om at omforme nyhedsstrømmen, men også om at give selve nyhedsstrømmen forvandlingskraft. At det sprog vi bruger, og de fortællinger vi udkommer med, kan være med til at skabe nye muligheder for eksistens og livsformer. Ikke kun menneskers men også naturens livsformer. At disse kan få lov overhovedet at blive ved med at eksistere.

Jeg vil skrive og udkomme med en drøm, der kan lægge sig ind til nyhedsstrømmen som et graveredskab. Det er en drøm, der drømmer om at være med til at berette om og udvide mængden og mangfoldigheden af liv, som vi kan drage omsorg og kære os for. ■

# AT FÆLLESGØRE UDFORDRINGER

Interview med Dansk Psykolog Forenings  
fungerende formand Dea Seidenfaden

Af Elvira Hallengren, stud.psych. og Karen Damgaard, stud.psych.

Røde faner i Fælledparken. Overenskomstforhandlinger. Arbejdernes ret til at organisere sig i fagforeninger. Arbejdsgivers ret til at lede og fordele arbejdet. Den Danske Model og et forlig indgået i september for 123 år siden. Hvad har det med mig at gøre, tænker du måske?

En hel del, kammerat, uden at du måske aner det. Som studerende på psykologistudiet, hvorfra arbejdsmarkedet til tider kan synes som en fjern fremtid, kan man nemlig også have gavn af at tage del i en fagforenings fællesskab. Det er i hvert fald budskabet fra fungerende formand i Dansk Psykolog Forening, Dea Seidenfaden, der selv er tidligere psykologistuderende på Københavns Universitet. Det kan noget, siger hun, *"det med at have 11.000 psykologistuderende og psykologer i ryggen og kunne udvikle faget sammen med dem."* Indput har talt med Dea om, hvad en fagforening kan gøre for studerende og om psykologiens faglige treenighed.



## Du tænker måske: Hvad er Dansk Psykolog Forening?

Dansk Psykolog Forening (DP) er både en fagforening, en faglig forening og en brancheforening for psykologer. Den blev stiftet af 37 psykologer i 1947, og i dag er der mere end 11.000 medlemmer, der arbejder i både det private, liberale og offentlige Danmark som medarbejdere, ledere og selvstændige med organisationspsykologiske virksomheder og privatpraksis-klinikker. Foreningens vision er "at sikre psykologers vilkår og kompetencer og arbejde for menneskers psykiske velfærd og trivsel", og de arbejder "for at forbedre psykologernes arbejdsforhold, psykologfagets kvalitet og etik samt udbrede kendskabet til psykologers gavn for samfundet", kan man læse på foreningens hjemmeside.

Dea forklarer: "Vi prøver hele tiden at sætte psykologer i spil. Og det handler jo både om at gøre det interessant for folketingspolitikere at indtænke psykologers faglighed i både behandling, men også i forebyggelse. Og faktisk efterhånden også helt nye fagområder såsom udvikling af velfærdsteknologier. Jeg bruger rigtig meget tid på synlighed og politisk interessevaretagelse, fordi jeg tror, at der er noget at hente for alle psykologer i at lave den gode positionering i forhold til de andre faggrupper og politikere. Men det er jo selvfølgelig et lidt mere langsigtet projekt. Der er jo mere sådan 'value for money' i at lave en god lønforhandling". ▶



Foto af Ulrik Jantzen

DP arbejder frem mod 2024 overordnet for:

- At psykologerne skal have et godt arbejdsliv og god indtjening
- At psykologien skal bruges til gavn for samfundet
- At forskning og uddannelse skal udvikle psykologernes praksis
- At fællesskabet skal gøre psykologerne stærkere

Derudover er der i øjeblikket særligt politisk fokus på udfordringerne:

- At Psykiatrien er massivt presset og derfor kræver en nytænkning på området med større fokus på sammenhængende indsatser og tværfaglighed
- At antallet af børn og unge der mistrives er stigende, og at PPR-området (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) skal omtænkes og styrkes
- At ventetiden til ydernetnummerpsykologer sætter rekord, og at psykologordningen derfor skal styrkes, så flere psykologer har mulighed for at hjælpe borgere, der har behov for psykologbehandling.

## Du tænker måske også: Hvorfor være medlem af en fagforening? Hvorfor betale for det?

Langt størstedelen af arbejdsmarkedet er overenskomstdækket, men kun halvdelen af lønmodtagerne er organiseret i de fagforbund, som forhandler overenskomsterne. Flere peger på, at det især er de yngre generationer på arbejdsmarkedet, der ikke bliver en del af fagbevægelserne. Nogle undersøgelser af den brede fagbevægelse viser en tendens til, at unge melder sig ind i fagforeningerne, men siden melder sig ud igen. Er det mon manglende indsigt i arbejdsmarkedets strukturer, der fører til dette? Er det udviklingen i arbejdsmarkedet med mere prekarisering og en mindre klar fordeling af arbejdsgiver/arbejdstager-forholdet? Er det et økonomisk spørgsmål?

Spørger man Dea, hvad der skal til for at gøre fagbevægelsen mere relevant for de yngre generationer, svarer hun:

*“Der er jo noget bredt i hele samfundsstrukturen om, at fagbevægelsen ikke er tydelig for de yngre generationer. Men jeg synes jo, at fagbevægelsen har alt med jer at gøre. For mig at se, er en fagforening et fællesskab med solidaritet og noget, der rækker ud over en selv. Det er jo der, hvor man kan spejle sig og få gode råd og møde nogen, der er ældre og yngre og arbejder med noget helt andet. Men det er jo fællesskab med fællesskab på. Jeg tænker sådan, hvordan kan det ikke være relevant? Hvordan kan man have det faglige fællesskab med andre psykolo-*

*ger omkring at udvikle faget og gå på kurser og lære nye ting og få trends fra udlandet til Danmark? Vi arbejder også rigtig meget med den faglige udvikling og læring hele livet, som I jo har på universitet, men som færdig psykolog, skal man også holde sin faglighed og det særlige psykologfaglige i gang. Og så har vi et helt spor med medlemsaktiviteter, hvor man kan være aktiv sammen med andre psykologer. Hvis nu man bliver ansat i PPR, så kan det være sammen andre medlemmer, som arbejder i PPR. Hvis nu man flytter til Vestjylland, fordi man har en drøm om at flytte på landet, så kan det være nogle psykologer, der bor derovre. Hvis nu man interesserer sig meget for en eller anden type terapi, så kan det være et fællesskab omkring det.”*

Og så er der det med medlemskontingentet – mon det kan afholde folk fra at melde sig ind? Dea forklarer, at grunden til, at de i DP ikke har gjort det helt gratis for studerende at være medlem, har været, *“at det skal jo heller ikke været sådan noget med, at vi snyder folk ind. Vi har prøvet at gøre det, så folk godt forstod, at de var medlem. Det er jo også en etisk overvejelse. Altså noget, jeg selv har tænkt over, det har været det her med, at folk ikke ved, hvad fagbevægelsen egentlig er, og hvordan arbejdsmarkedet er skruet sammen”*.

## **Det kan være, at du stadig sidder og tænker: Men hvad kan fagforeningen for mig som studerende?**

*"De studerende er jo det allervigtigste for os i de her år," erklærer Dea. Hvordan kan det være, at det er holdningen i DP lige nu?*

*"Jamen fordi jeg - hvis jeg skal være ærlig - kan se, at vi ikke har ramt plet. Vi har troet, at det ville give sig selv, at unge, der har kæmpet i mange år for lige præcis at kunne blive psykologer, de ville også kunne se det helt selvfølgelig i at melde sig ind i Dansk Psykolog Forening fra dag 1. Og nu oplever vi jo så, på linje med resten af fagbevægelsen, at det ikke giver sig selv for de studerende. Så vi er i gang med et oversættelsesarbejde."*

Dea ser især fagforeningsfællesskabet som en fordel for psykologer i overgangen fra universitet til arbejdsmarked: *"I forhold til de udfordringer, der altid vil være i at være ny, ung psykolog, så tænker jeg faktisk, at fagforeningen har sindssygt meget at byde ind med. Fordi alle de ca. 10.000 færdiguddannede psykologer - hver eneste af dem har syntes, at det var sindssygt svært at komme fra universitet og ud i praksis. Så vi hjælpes jo rigtig meget ad. Hvordan kan vi hjælpe nyuddannede på plads på arbejdspladserne? Hvordan kan vi lave nogle kurser herinde, hvor man får flere praktiske greb, man kan bruge i sit første job? Hvordan kan vi hjælpe jer med at få den bedst mulige start på arbejdslivet? Vi har jo også alle lederne, dem der skal ansætte jer, dem der skal give jer uddannelsesstillingerne, dem som vi skal have til at betale efteruddannelse, alt muligt som vi arbejder med i overgangen til arbejdslivet."*

Men det har vel stadig med arbejdsmarkedet at gøre og ikke dig som studerende, tænker du måske. Dea har dog også blikket vendt mod vilkår og rammer på universitetet:

*"For mig er det sådan, at alle medlemmer er lige. Så når der er rod ude på studierne, så tager jeg jo ud og er de studerendes repræsentant. Men det er svært for mig at få gennemslagskraft, hvis der ikke er nok medlemmer. Når jeg er inde på Christiansborg, og jeg på nuværende tidspunkt kan sige 'Jeg repræsenterer 83% af danske psykologer', så kan jeg love jer for, at der meget hurtigt bliver gjort plads i nogle kalendere - men når jeg kommer over på studiet og vil sige noget, og så kigger på, hvor mange af jer, jeg reelt repræsenterer, så bliver jeg jo i tvivl om, jeg egentlig overhovedet kan tillade mig at sige 'Få nu styr på det der SUI'. Det har jeg for eksempel været ovre at sige med rimelig store ord."*

De færreste studerende ved nok, at det kan være en vej til at påvirke sit studie at gå gennem fagforeningen, men når reformkommissionen kigger på mulighederne for at forkorte uddannelser, er det DP og Dea, som forsvarer psykologistudiet og værner om uddannelsens kvalitet og de studerende vilkår og muligheder for fordybelse på studiet.

*"Nej, det tror jeg ikke, at de studerende ved", siger Dea, "De bruger det jo i hvert fald ikke. Jeg tænker, at hvis de studerende vidste det - at de kunne få formanden til at stille sig op i Politiken, altså jeg kan jo sige ting alle mulige steder, også der hvor det bliver ubehageligt for universitet eller for politikerne, hvis de ikke har taget sig af det."*

Men det handler om mandat og organisationsprocenter, som Dea forklarer: *"Min indflydelse er jo kun så stor som det mandat, I giver mig. Jeg tror på, at jeg kan påvirke studierne rigtig meget. De er super lydhøre, når DP kommer, for jeg kan jo sige 'Jeg har alle arbejdsgiverne'. De fleste psykologer er jo ledet af andre psykologer." ►*

## Og måske du, nu hvor du er nået så langt, funderer lidt over fagforeningen som et fællesskab: Kan det virkelig være en vej til at ændre ting til det bedre?

*“Når der er så mange studerende, der giver udtryk for, at de føler sig stressede, ensomme, ikke kan overkomme, altså ikke kan imødekomme de krav, der bliver sat på studiet, så synes jeg jo, at der er noget, der er dumt”, erklærer Dea. “Fordi det er jo ikke gud, der har sat – undskyld mig – universitetsstudiet på jorden, eller studieordningen eller rammerne for vores liv. Der er jo rigtig meget af det, som vi mennesker selv kan påvirke. Og noget af det ligger som nogle politiske beslutninger langt væk fra studiet, men andet er jo ret lokalt.”*

Der er måske i højere grad mulighed for at påvirke sine vilkår, mener Dea, end det bliver fremlagt i de verserende diskussioner om trivsel og mistrivsel: *“Jeg synes bare ikke, at der er noget at hente i den nuværende terminologi om mistrivsel og store krav. Jeg kan ikke se, hvad det skal give mig af måder at håndtere det på. ‘I skal ikke sætte så store krav’. Okay, hvordan gør man det? Så jeg leder jo meget mere efter der, hvor vi sammen kan gøre noget.”*

Det er også Deas faglige udgangspunkt: *“Fordi jeg oprindeligt er socialpsykologisk skolet, så tænker jeg jo, at det*

*er fællesskabet, der skal redde os alle sammen, dermed også jer studerende. Så det der med at læne sig ind i fællesskabet og finde nogle omsorgsfulde måder at være sammen på, måske om noget fælles tredje.”*

Dea formulerer det som et spørgsmål: *“Hvordan kan vi fællesgøre de udfordringer, vi har? Det synes jeg, at vi taler for lidt om. Fordi det med bare at konstatere, at der er mistrivsel og kun tænke, at svaret kan være i form af en hotline, man kan ringe til, hvis man er ensom – det er for snæver en forståelse, der bliver demonstreret.”*

Her kan fagforeningsfællesskabet, ifølge Dea, måske give en anden form for opbakning: *“Vi ved jo bare alle sammen, at det er lidt nemmere at bære det, der er mega svært for mig, hvis der sidder en erfaren psykolog, som man synes er sej, og siger ‘Jeg græd i de første tre måneder, da jeg kom ud som nyuddannet’ eller ‘Jeg har grædt meget ude på toiletet på forskellige arbejdspladser.’”*

- Omkring 1700 psykologistuderende fra København, Odense, Aalborg og Aarhus er medlemmer i DP.
- Som studerende indeholder medlemskabet mulighed for rådgivning om studie- og arbejdsliv, fx i spørgsmål om fagrelevante studiejob, reglerne på arbejdsmarkedet, udbetaling af feriepenge og hvad du skal have i løn.
- Desuden kan man gennem foreningen få adgang til billigere forsikringer, rabatter og gratis kurser.
- Alle studerende, der er medlem af DP, er automatisk medlem af DPS, som er sektionen for de studerende. DPS arbejder med de psykologistuderendes trivsel og kompetencer, og de ønsker at udgøre et fagligt netværk i studietiden og i overgangen til arbejdsmarkedet.

## Og siden du stadig læser med, kan det være, at du overvejer spørgsmål om din uddannelses udformning og hvilken indflydelse, DP har på det?

En ting er, hvordan man har det som studerende, en anden ting er, hvad man studerer. I foråret blev der afholdt en workshop om Social-, Udvikling- og Integrationspsykologi (SUI)-kandidatsøjlen. Her deltog Dea, da hun finder netop de perspektiver vigtige, som præsenteres her. I sin tid valgte hun selv netop SUI-faget foruden arbejds- og organisationspsykologi som hovedfagene på sin kandidat.

*“Når jeg kigger på, hvad psykologer kan, også når de arbejder klinisk, så vil jeg sige, at når man arbejder klinisk, så bruger man jo enormt meget den mere socialvidenskabelige forståelse af udveksling mellem individ og samfund. Mens man sidder - selv hvis du sidder og laver angstbehandling eller OCD-behandling, som jo er meget manualiseret, så sidder psykologen jo hele tiden og tænker, ‘Hvilket af det her har noget med menneskets hjerne at gøre?’ og ‘Hvad er relationelt?’, ‘Hvilke vedligeholdende faktorer er der i forhold til den position, det her menneske har i sin familie, nogle andre relationer, en gruppe, i samfundet?’ Så man sidder jo hele tiden med den der ‘second loop-bevidsthed’, og det gør man jo enormt meget, når man arbejder terapeutisk. Så det der loop mellem individ og samfund er jo helt centralt for alle psykologers faglighed, vil jeg sige. Lige meget hvor klinisk man arbejder. Da jeg arbejdede inde på lukkede afsnit, brugte jeg da mit SUI-perspektiv sindssygt meget. Selvom det var noget af det mest kliniske, man overhovedet kan lave som psykolog.”*

SUI-søjlen er specifik for kandidatuddannelsen i psykologi på KU. Men DP favner jo alle fire psykologiuddannelser

i Danmark. De fire muligheder for at uddanne sig til cand. psych. fordeler sig på fakulteter på tværs af de tre grundvidenskaber - samfundsvidenskabeligt, naturvidenskabeligt og humanistisk. Hvad tænker Dea om det?

*“Der er jo forskel mellem uddannelserne. Og egentlig havde jeg tænkt, at det må have en enorm betydning. Jeg vil sige, at der er en forskel mellem uddannelserne, men psykologerne er ikke særlig forskellige. Når vi møder dem herinde i årevis efter, når de kommer på videreuddannelse - altså det opbløder sig på en eller anden måde, når man kommer ud i praksis. Jeg er faktisk overrasket over, hvor ens psykologerne er på trods af de forskelle, der er på grunduddannelserne. For mig at se, så er det jo netop psykologiens styrke. Og det er også det, der gør, at man er ved at dø af stress hver anden dag, mens man læser psykologi, for det er jo ekstremt svært at rumme de forskellige erkendelsesteoretiske paradigmer. Det er lige præcis den der treenighed, der gør os til psykologer. Det er også det, der gør, at når vi arbejder i sundhedsområdet, så har vi noget andet at byde på end lægerne for eksempel, som jo er dem, vi ofte arbejder sammen med.”*

Når nu vi alligevel, ifølge Dea, ender med at blive temmelig ens som psykologer, burde psykologiuddannelserne så se mere ens ud på tværs af landsdelene?

*“Det er ikke fordi, at jeg har noget projekt med, at det skal ligge på samme fakultet alle steder, men det er min interesse, at de holder balancen. At forpligte dem på dét - at der er den balance i forhold til videnskabstraditioner.” ■*

# HEGEL OG NIETZSCHE I NÆVEKAMP

Af Gustav Egede Kristensen, stud.psych.

Illustration af Natascha M. R. Hansen, stud.psych.

*De er begge tyskere, de har begge skrevet om "herren", og de har skrevet om trællen. Nu er de her til FIGHT NIGHT: Georg Wilhelm Friedrich Hegel og Friedrich Wilhelm Nietzsche. Der er dømt moralske konflikter, tvetydighed og kamp til døden, så det er en ekstremt spændende kamp, vi har foran os - og så er det virkelig mærkeligt, at de begge hedder både Friedrich og Wilhelm.*

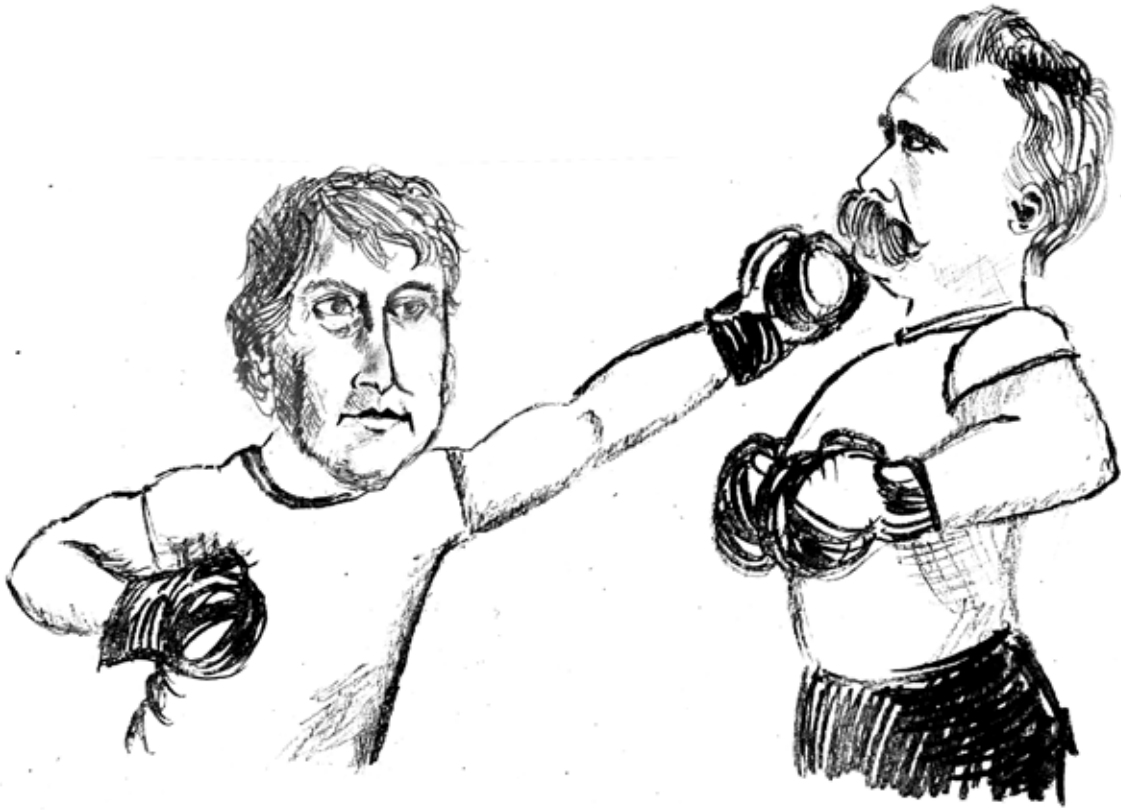
Public service kommer i dette essay ikke til at handle om service, men i højere grad om tjeneste: det at tjene nogen. En oversættelse af public service kunne jo være offentlig tjeneste. Man kan indtræde i en tjenesterelation i mange dele af livet. Selvom vores teoretiske kæmpere, Nietzsche og Hegel, henholdsvis beskæftiger sig med slavemoral og "trællen", vil jeg forstå den tjenende i en lidt bredere forstand: det kan også være et job, man ikke har råd til at sige op fra, en relation, der har udviklet sig uheldigt, *offentlige tjeneste* som soldat osv.

Dette emne kunne der være mange, der har noget at sige om. Men de to, som her skal duellere, er filosoferne Nietzsche og Hegel. De to filosoffer har flere ting til fælles. Fælles for de to teoretikere er mange

omstændigheder. For det første skriver de i nogle passager næsten uigennemtrængelig tekst men i andre meget levende og billedligt. Dette giver en usædvanlig frodig grobund for forskelligartede fortolkninger. F.eks. har Hegel både inspireret højreorienterede bevægelser, der ville bevare monarkiet samtidig med venstreorienterede teoretikere som fx Marx, der i diametral modsætning til at bevare monarkiet talte for en revolution af samfundet. Så det må man sige er ret forskelligartet. Dernæst beskrives forholdet mellem tjent og tjenende tilsyneladende både som et konkret socialt forhold hyppigt i særlige historiske epoker og samtidigt som en måde at relatere sig til andre mennesker, der kan udspille sig igen og igen. Vi vil først vende os mod den ene kæmper, Hegel.

## Den mystiske

I det ene hjørne af ringen har vi den mystiske Hegel. Vi skal beskæftige os med Hegels udlægning af herre-træl-dialektikken, som er et enkelt moment i hans større filosofiske projekt om bevidsthedens rejse mod noget så vildt som *absolut ånd*. Jeg kan prøve at indlede med en konklusion, så det ikke virker alt for syret: udvikling af selvet eller selvbevidstheden kræver den andens anerkendelse.



For Hegel begynder dynamikken mellem herren og trællen, når to "bevidstheder", som Hegel kalder det, mødes. Interaktionen tager udgangspunkt i, at mennesket begærer *en vished om sin egen eksistens*. Nu tænker du måske: det er ikke lige det, jeg går rundt og ønsker mig. Til det vil jeg sige, at jeg ikke kan svare på, om Hegels antagelse er korrekt. Men man kan måske forstå "vished om egen eksistens" i lidt bredere forstand; vished om at man ikke er værdiløs, ligegyldig eller uden betydning. Man vil gerne være sikker på, at man betyder noget her i verden.

I første omgang fører mødet mellem bevidsthederne til en kamp til døden. Kampen til døden opstår, da de endnu ikke-selvbevidste bevidstheder forsøger at ødelægge den anden for at hævde sin egen væren. Den anden anerkendes ikke som et jeg, ligesom bevidstheden selv er. En slags alien. Og hvis jeg kan ødelægge det, der ikke er mig, mens jeg samtidigt selv består, må jeg da være til - ikke? Men i kampen til døden opstår forskellige erkendelser hos de to bevidstheder. Den ene bevidsthed erkender, at den må overgive sig for at overleve og underlægger sig derfor den anden. Den stadig kampklar bevidsthed erkender, når den anden overgiver sig, at den kan få sine ønsker

tilfredsstillet ved at bruge den anden som redskab. Således er vi nået hertil: herre-træl-forholdet.

Men for Hegel er alt ikke fryd og gammen for herren, og ligeledes er trællen heller ikke helt fortabt. Mens herren kun bliver set og anerkendt af en simpel træl, har trællen mulighed for at indgå i et praktisk forhold til verden. Trællen omformer objekter, godt nok ud fra herrens ønsker, men alligevel udretter denne bevidsthed noget med sin krop og skaber noget på egen hånd. Trællen er selvstændig, kreativ og udretter noget, alt imens herren på sin vis afhænger af trællens arbejde. I grove træk leder herre-træl-forholdet trællen til en erkendelse af sig selv som virksomhedsfuld og selvstændig. Hegel vender det hele på hovedet: herren bliver fuldstændigt afhængig af trællens arbejde, opbyggede evner etc. Alligevel bliver trællen ikke anerkendt som et individ i sin egen ret af herren, men i højere grad som et redskab, en ting. Forholdet mellem en tjent og en tjenende bliver for Hegel altså en selvmodsigende relation, der fastfryser både herre og træl uden anerkendelse som værdige individer. ►

## Den vrede

I ringens andet hjørne har vi den vrede Nietzsche. Han skriver efter Hegel i slutningen af 1800-tallet og skriver ofte provokerende, elitært og en anelse arrogant. Arrogancen når sine ekstremer, når han skriver ting såsom: at han kan skrive på en sætning, hvad andre kan skrive i en hel bog. Samtidig må man give ham, at han ofte har skarpe og dybsindige observationer - men nok om det.

Nietzsche sætter hovedsageligt forholdet mellem en tjent og en tjenende i relation til moral. For Nietzsche har der udviklet sig to overordnede moralske systemer i menneskets historie. Nietzsches analyse har sin start i oldtidens samfund før kristendommen og endda før Platon. Ifølge Nietzsche var denne tid de stærke individers tid. Disse var grundlaget for moral ved at være beundringsværdige, modige og viljestærke, og de definerede på den måde det gode ud fra sig selv. Ideen om "det onde" var ikke grundlagt i og med, at dem, der ikke besad de stærkes egenskaber, ikke som sådan var onde, men snarere blot manglede de dyder, som de stærke var udrustet med. Denne slags moral kalder Nietzsche for herremoralen, hvori der skelnes mellem godt og slet eller godt og dårligt.

Efter herremoralens grundlæggelse er majoriteten af mennesker naturligvis ikke en af disse stærke individer, der definerer, hvad der er godt og dårligt ud fra sig selv. Og en betydningsfuld del af "normale mennesker" var formentligt under slaveforhold eller i hvert fald slavelignende forhold. Denne større gruppe af mennesker samler sig ifølge Nietzsche imod de stærke og omformer det herskende moralsystem. I stedet for "godt og slet" bliver den herskende dikotomi "godt og ondt". De dyder, der blev defineret ud fra stærke individers egenskaber, blev omvurderet og forbundet med det onde. Hvad der før var stærkt er nu frygtindgydende. Hvad der før var mod, blev til dumdristighed osv. Dyder som næstekærlighed, eftertænksomhed, lighed osv. var ligeledes tidligere dårligere egenskaber omformet til gode egenskaber.

Altså observerer Nietzsche en omvurdering af moral, men hvad driver denne omvurdering? En psykisk tilstand Nietzsche kalder for *ressentiment*, der meget kort sagt beskriver en slags foragt, der rettes imod en frygtet, stærkere eller misundt anden pga. ens egen utilstrækkelighed. Men hvorfor oplever mennesker så denne følelse af utilstrækkelighed overfor stærkere, mere magtfulde mennesker? Mennesket har for Nietzsche en iboende trang til at udtrykke sig, at hævde sig selv: gennem arbejde, kunst, aggression eller på en fjerde måde. Som tjenende er man underlagt beordring og bliver et middel for andres mål. For Nietzsche må det at være tjenende altså være udpræget negativt. I en mangel på selvhævdelse bliver den tjenende selvbedragerisk og omformer svagheder til styrker. Den tjenende har ikke muligheden for at sætte sit eget selvstændige præg på verden.

## De sidste ord før kampen

Hvis du er lidt forvirret, så er vi to. Nogle forskelle mellem kæmperne træder dog frem. Mens Hegel påpeger, at anerkendelse fra den anden er en forudsætning for individualitet, opprioriterer Nietzsche den enkeltes selvhævdelse ift. andre. At tjene andre er en ambivalent og flertydig proces for Hegel, da både den tjenende og den tjente ender i en sælsom dynamik, hvor begge parter tjener den anden på hver sin utilstrækkelige måde men samtidigt får noget ud af dynamikken. For Nietzsche er livet for den tjente, der kan sætte sin vilje i gennem, tilsyneladende mere problemløst. Fortolkning, flertydighed, paradokser og modsætninger er ofte, eller måske altid, til stede, når man undersøger mennesker, men det er i ekstra høj grad til stede hos disse filosoffer. Og min udlægning er blot en hurtig, grov beskrivelse af deres komplekse og tvetydige idéer. Heldigvis for mig er dette en Indput-artikel og ikke en længere afhandling.

Noget, jeg synes er rigtig svært ved diskussioner som denne, er: hvordan er det muligt at afgøre, hvem der har ret, hvorfor de har det, og er det overhovedet et legitimt spørgsmål at stille? Selve kampen må udspille sig i jeres tanker, og hvem ved, hvad der kommer til at ske? Kommer de til at kæmpe til døden, eller vil de anerkende hinanden som værdige individer? Det må du selv finde ud af. ■



# ET ØNSKE OM HVAD PUBLIC SERVICE KUNNE VÆRE...

Af Anna Holm Graversen, stud.psych.

Illustration af Sandra la Cour, stud.psych.



Tænk du nogensinde over, hvilke alternative måder vi kunne indrette os på?

Vi taler meget om - og det skildres hyppigt i public service-sammenhænge - hvilke problemer vi har i vores samfund. Hvor dårligt mange mennesker i vores samfund har det. Hvor dårligt det står til med klimaet som en konsekvens af, hvordan vi behandler det. Vi taler meget lidt om, hvordan vores samfund er politisk og hvordan vi kunne indrette vores samfund på andre måder. Hvad med at det i højere grad var en del af public service?

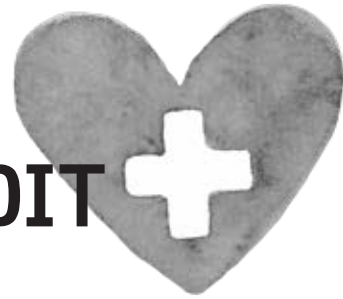
Denne sommer læste jeg en analyse af, hvordan den økonomiske magt fungerer, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor vi - på trods af en masse lort - fastholder et system, som er både menneske- og klimafjendsk. Med udgangspunkt i Marx' begreb "stum tvang" forsøger bogens forfatter, Søren Mau, at afdække de tvangsmekanismer, som ifølge ham opretholder og genskaber sig selv og har formet os bl.a. som forbrugere og arbejdsafhængige borgere.

For mig er analysen et eksempel på, hvordan en begrebsliggørelse kan agere værktøj til at opnå en større forståelse af vores nuværende samfund og udfordre det apolitiske syn på os selv, som jeg oplever, vi har. Mit ønske om, at public service i højere grad kunne omhandle samfundsindretninger og ideologi, handler ikke om, at marxistisk tænkning er løsningen. Jeg tænker, det er gavnligt for alle, uanset politisk eller ideologisk overbevisning, at tale om, hvilken kulør vores samfund har? Det ville også give muligheden for at tilvælge neoliberalisme eller kapitalisme, som den mest ønskelige retning for vores samfund, på et mere velinformeret grundlag end tilfældet er i dag.

Der er selvfølgelig meget magt på spil. Magt, som gør det svært at begrebsliggøre alternativer. Men måske netop derfor burde ideologi i vores samfund i højere grad være en del af public service. Fordi det kan være med til at skabe mulighedsbetingelser for et bedre samfund. ■

Hvis du synes emnet lyder spændende, men har svært ved at finde tid og overskud midt i al den anden læsning, er her en anbefaling til afsnittet "Vi er slaver af kapitalen" fra P1 programmet "Supertanker", hvor bl.a. Søren Mau er medvirkende og hvor de taler om, hvordan marxismen efter finanskrisen er vendt tilbage som kritik af neoliberalismen og kapitalismen.  
<https://www.dr.dk/lyd/p1/supertanker/supertanker-2022-05-02>

# NØDHJÆLP TIL DIT KNUSTE HJERTE



*Tænk, hvis der fandtes en instans, der kunne hjælpe os videre, når vi oplevede at få vores hjerte knust. Et slags public service organ til at guide os gennem hjertesorgen. I en søgen på en sådan service har jeg bevæget mig ud i København med håbet om at finde nogle svar, jeg kan dele med dig, der måske har ondt i hjertet netop nu.*

Af Amalie Bøg Rasmussen, stud.psych.

Illustrationer af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

For mig er det velkendte omgivelser, der danner rammen for aftenens arrangement i Folkehuset Absalon på Vesterbro denne fredag. Vi har sat os til rette ved langbordene, og med højt til loftet, dæmpet belysning og en munter summen, kunne vi lige så godt sidde samlet til Absalons ugentlige fællesspisning. Alligevel er der tegn på, at der i aften måske er noget mere på spil. Der hersker en slags intens, spændt stemning, mens køen til baren vokser til tonerne af Beyonces 'BREAK MY SOUL', desto tættere vi kommer på showstart. Den gruppe venner, jeg er kommet med, har netop skænket op fra aftenens 2. kande øl, og humøret er højt, selvom aftenens tema også rummer en grad af alvor. Som Facebook-begivenheden dikterer, skal vi nemlig snakke om den store og til tider svære kærlighed og også hvordan man egentlig kommer videre, efter man har fået sit hjerte knust. Velkommen til '112 For Knuste Hjerter', live fra Absalon.

## **Hvem ringer man til, når ens hjerte bliver knust?**

Jeg står og tripper utålmodigt i køen til baren, da aftenens værter Maria Jencel og Pelle Peter Jencel træder ud på scenen. De to er gift og har børn sammen, men – insisterer de – har også engang haft knuste hjerter, og netop derfor har de skrevet bogen '112 For Knuste Hjerter' og skabt podcasten af samme navn. I aften gæster elitesvømmer og tv-persona Sarah Bro, samt youtuber og influencer Frederik Trudslev scenen for at tale om deres erfaringer med kærestesorg og dertil give et råd eller to med på vejen, når det bliver publikums tur til at byde ind med kærlighedsdilemmaer. "Alt sammen mens vi bliver fuldere..." tilføjer Pelle Peter Jencel, og det skåler vi på.

*"Hvis du falder og brækker benet, kan du ringe 112. Så kommer der en ambulance og henter dig, og hurtigt er du hjemme igen og i bedring. Men der er ikke nogen alarmcentral at ringe til, hvis det er dit hjerte, der er knust." Sådan indleder Maria Jencel med sin rolige stemme ægteparrets podcast. Her inviterer Maria hver gang en ny gæst ind, der fortæller historien om, hvordan deres hjerte er blevet knust og hvad de har gjort for at komme ud på den anden side igen. En slags kærlighedsambulance,*

som Jencel selv kalder det, der er for os, der har prøvet at være forelskede. Os der engang har oplevet kærestesorg. Os der frygter at opleve det igen. Og selvfølgelig: Dig der lige nu har ondt i hjertet.

Første gang jeg satte '112 For Knuste Hjerter' på, lå jeg en tidlig, tidlig morgen og kunne ikke sove. Der var ikke gået meget mere end en uge, siden min ekskæreste og jeg var gået fra hinanden, og dér lå jeg med galoperende tankemylder og en kvasende smerte i brystkassen. I en søgen efter at blive distraheret, satte jeg et afsnit med Malte Ebert på, men jeg måtte afbryde det igen efter fem minutter. Jeg kunne ikke forlige mig med, at jeg skulle ligge og lytte til en podcast om at have et knust hjerte. Det blev for ægte: Jeg ville ikke acceptere, at mit forhold faktisk var slut. Siden er det dog lykkedes mig at komme igennem flere hele afsnit, og det er ret fascinerende at blive inviteret ind i det nærmest terapeutiske rum, der opstår, når gæsterne uden afbrydelser eller skam får lov til at fortælle deres historie om hjertesorg og alt det, der følger i kølvandet. For mig var efterspillet det værste. Man kan nå at overbevise sig selv – mange gange – om, at man er kommet videre, indtil man igen modtager en melding fra sin eks, eller man ser vedkommende stå med armen om en anden på Roskilde Festival. Her kan det være meget godt med en kærlighedsambulance, der kan minde en om, at man ikke er alene med sin hjertesorg. Og ellers en god vens skulder, hvor man kan enten græde, skælde eller tale ud.

### **Tiden læger alle sår, siger de**

Da jeg selv stod i mit livs andet store heartbreak, ønskede jeg mig brændende en måde, hvorpå jeg kunne få det hele til at holde op med at gøre så forbandet ondt. Sidenhen har jeg måtte sande, at der ikke findes et kvikfix. Det er sandt, det alle siger. Nemlig at tiden arbejder for det, og det bliver lettere at bære, jo mere afstand man får til det. Dog kan det råd godt føles som en lidt lunken opmuntring, når man ligger og scroller gennem gamle beskedudvekslinger klokken 04.30 en lørdag nat – overbevist om, at man aldrig kommer til at elske nogen anden.

Tilbage i Absalon har Sarah Bro netop taget plads i den grønne, blomsterpolstrede sofa midt på scenen. Overfor sidder Maria Jencel, og på det lille sofabord imellem dem står en flaske vin og et flakkende stearinlys. Sarah Bro medvirkede i et afsnit af '112 For Knuste Hjerter' tilbage i sommeren 2021 og genfortæller i aften historien om sit hæsblæsende kærlighedsforhold til en verdensberømt hollywoodstjerne, der endte lige så pludseligt som det begyndte. Da det skete, gik Sarah Bros hjerte i tusind stykker, og hun brugte de efterfølgende 3 måneder på at feste. Maria spørger nysgerrigt, om det var en form for selvdestruktiv overlevelsesstrategi, men det mener Sarah ikke nødvendigvis. Det var bare "rigtig rart at være fuld". Dog tilføjer Sarah, at det vigtigste, hun gjorde efterfølgende, var at tale en masse om bruddet. Med sine venner, sin mor og en psykolog. Både for at fjerne skammen omkring alt det, der var sket og måske også for at forstå, hvordan hun var havnet, hvor hun var. Og så lod hun – som alle os andre – tiden arbejde for det. I dag fortæller hun, at hun sidenhen har været forelsket to gange. Vi hujer og klapper begejstret. Der er alligevel håb forude. ►

### Kærlighedspanelet

Under en kort pause i aftenens program henter vi flere øl og tjekker Tinder. Herefter indtager Pelle Peter Jencel scenen i selskab med Sarah Bro og Frederik Trudslev, aftenens kærlighedspanel, og de giver sig i kast med at rådgive dem, der har været modige nok til at indsende anonyme henvendelser om deres kærlighedskvababbelser.

Det føles som om, der opstår en form for samhørighed i salen, idet vi begiver os ind i de mere personlige fortællinger om hjertesorg fra personer, vi ved sidder blandt os nu. Det er jo netop spørgsmål om kærlighed og sorg, der har bragt os sammen i aften. I virkeligheden er der nok ikke nogen af os, der ved mere eller mindre om det. Der er ikke nogen af os, der sidder med det rigtige svar, når det kommer til at navigere i den svære kærlighed. Selv ikke kærlighedspanelet ved nødvendigvis mere end os blandt publikum. Måske netop derfor bliver rådene hurtigt lidt upersonlige og klichéprægede - som det ofte hænder, når man taler om ting med en slags generel terminologi. Ikke at det gør så meget, for det føles som om, at det i lige så høj grad, er det, at vi sidder sammen og taler højt om det, der kan minde os om, at vi ikke er alene. Det minder os om, at det med kærlighed kan være svært, men at vi alle sammen gør vores bedste. Nogle gange lykkes det, andre gange gør det ikke.

Dog er der noget, som både jeg selv og mine venner bider særligt mærke i, da panelet skal vejlede en, der spørger, hvordan man kan vide, om man er sammen med den rigtige. Pelle Peter Jencel svarer: "*Den rigtige er måske den rigtige i en periode, indtil vedkommende ikke føles rigtig mere*". Vi taler om det efterfølgende; hvordan man kan føle sig presset af den besynderlige konstruktion, som idéen om **den eneste ene** er. For hvad hvis man allerede har mødt vedkommende og det ikke gik? Eller hvad hvis de havde den kærester i forvejen? Måske vi har flere eneste enere, bliver vi enige om. Måske det ikke er nødvendigt hele tiden at foretage en vurdering eller pålægge sig selv at vide, om det der føles godt nu, også er godt om fem år. Fælles for os alle er, at vi søger forbundetheden, og det gør os både sårbare og modige at opsøge det hos og med hinanden. Panelet runder aftenen af på symbolsk vis, da Pelle Peter siger til en rådsøger og måske til hele salen: "*Så længe du holder fast i et menneske, så er du ikke klar til at gribe fat i et nyt*". Og det ved vi i bund og grund nok alle sammen godt, samtidig med vi ved, at ting tager tid. Det kan tage tid at give slip på det, man måske håbede på, skulle vare for evigt. Og selvom man giver slip, kan man stadig savne. Man kan stadig længes. Og det er også okay.

### Glad igen

Jeg kan godt selv blive bange for at få mit hjerte knust igen. Det er vi nok alle sammen et eller andet sted, men realistisk set kan vi nok ikke undgå, at det sker igen. Et knust hjerte kan komme af mange ting. Af tabte venskaber eller familierelationer. Af sygdom eller når mennesker, vi elsker, dør. Af håb og drømme, der ikke går i opfyldelse eller måske af ting, man aldrig fik sagt eller gjort, da tiden var til det. Det kan komme af en klimakrise, der ikke bliver taget alvorligt eller af ikke at blive accepteret som den, man er. Sorg er en præmis, når vi lever livet. At vide det, gør det for mig hverken sværere eller lettere at

bære, men måske det giver mig en ro at vide, at det nogle gange bare skal gøre ondt. Det gør det på os alle.

"Er du så glad igen?" spørger Maria Jencel sine gæster i slutningen af hvert afsnit af '112 For Knuste Hjerter'. Det ender som regel med, at gæsten svarer ja eller at de ved, at de nok skal blive det. Og måske det er godt nok at vide, at man er på rette vej, selvom man ikke kan svare et selvsikkert, rungende J A endnu. Vi er lige, hvor vi skal være. Og til dig på campus, der måske går omkring med et knust hjerte netop nu: Du er ikke alene. Jeg ser dig. Vær god ved dig selv. Drik en kop te, tal med dine venner, lad tårene løbe, når du har brug for det, og vid, at det bliver bedre. I mellemtiden har jeg samlet et bud på 7 sange at græde til og 7 sange at komme videre til. Så er der både toner til de dage, hvor det gør for ondt at stå ud af sengen og de dage, hvor du er klar til at forelske dig i livet på ny <3

#### **7 sange at græde til**

All too well (10-minute version), *Taylor Swift*

Every Feeling, *Ezra Furman*

Exist, *Liss*

I Miss You, *Beyonce*

Out Of Reach, *Gabrielle*

Somebody Else, *The 1975*

Tænker på dig, *Andreas Odbjerg*

#### **7 sange at komme videre til**

About Damn Time, *Lizzo*

Be My Own Boyfriend, *Olivia Dean*

Cuff it, *Beyonce*

Dog Days Are Over, *Florence + The Machine*

Favorite Lover, *eee gee*

Love Me More, *Sam Smith*

Thank u, next, *Ariana Grande*



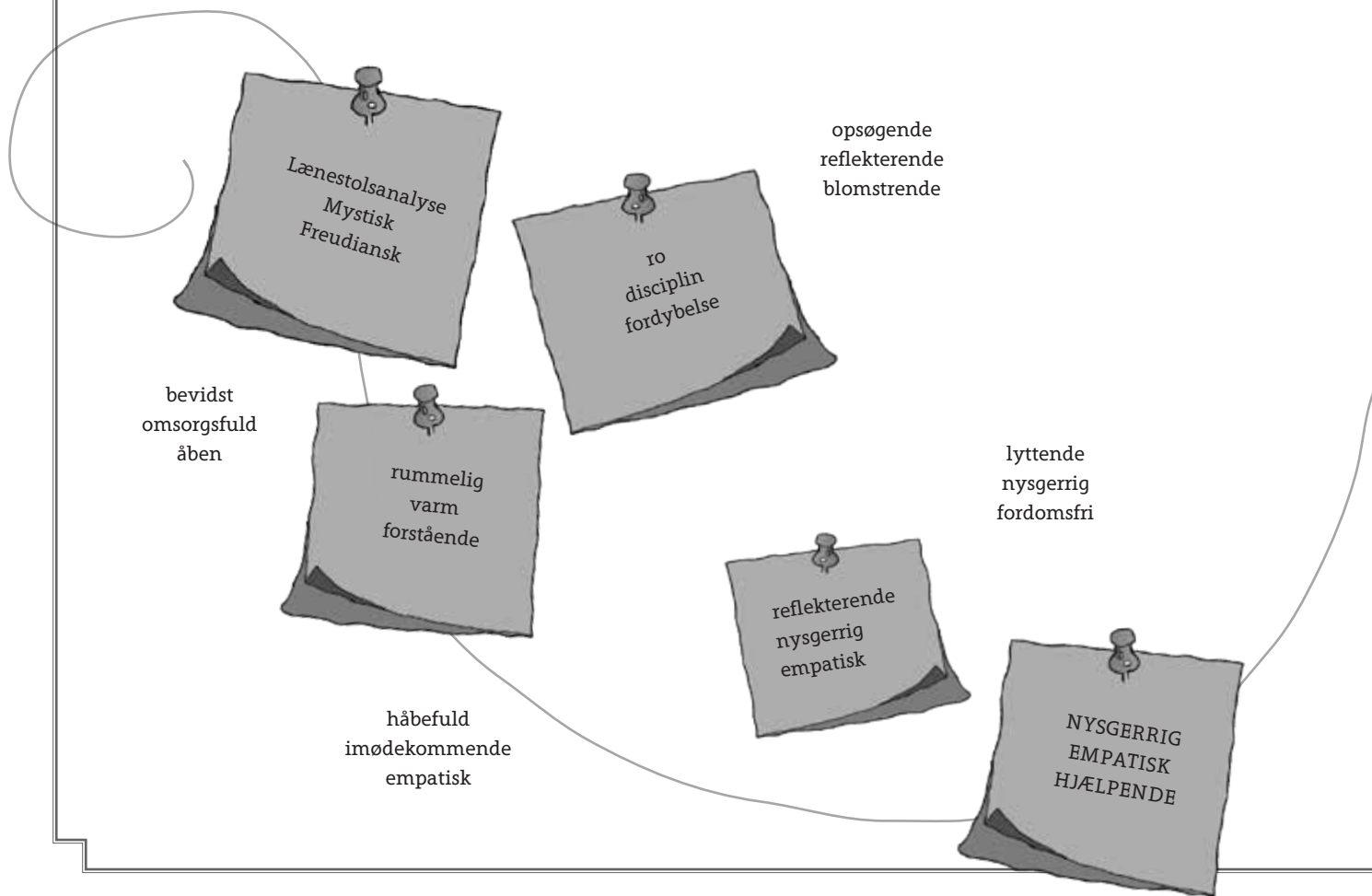
'112 For Knuste Hjerter' kan opleves  
live igen d. 14/10 og 11/11 i Folkehuset  
Absalon ■

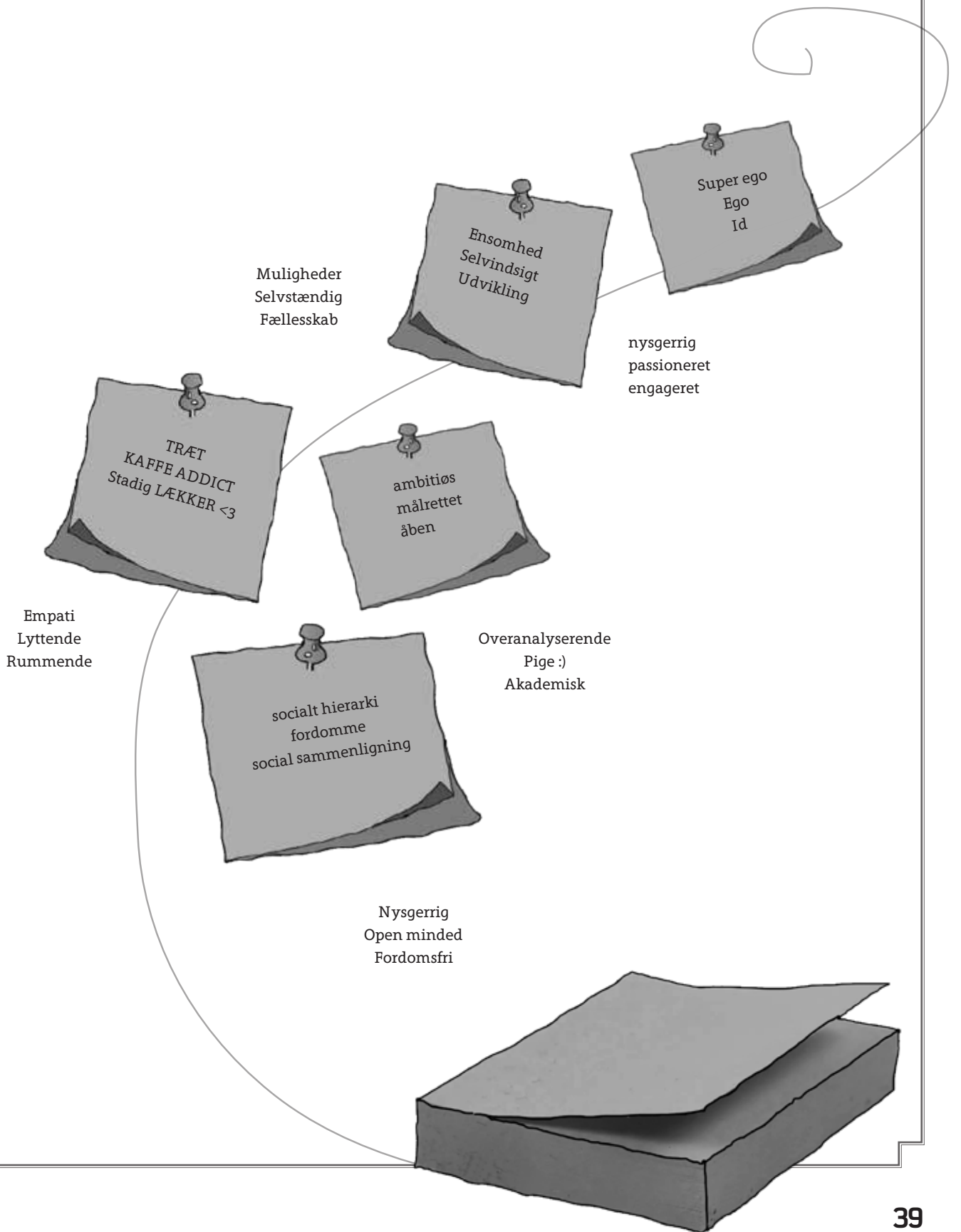
# VOXPOP

## The public opinion

Af Regitze Langager Christensen, stud.psych. og Sandra la Cour, stud.psych.  
Illustrationer af Sandra la Cour, stud.psych.

*Til den årlige foreningsbazar mødte vi de nye studerende med noget så sexet som en vaskeægte voxpop. Vi spurgte dem ind til deres tanker om den typiske psykologistuderende på KU og bad dem om at sætte 3 ord på en post-it. For hvad er mere relevant for et public service -medie som Indput end at undersøge 'the public opinion' hos den nyeste generation af studerende? Læs med, og find ud af dine nye medstuderendes fordomme og forhåbninger om dig, dem selv og alle os andre på studiet.*





# DE SMUKKESTE LÆSESALE I KØBENHAVN

Af Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud.psych.

Illustration af Mie Chan Mian Schmidt, stud.psych.

At kunne sætte sig ned og læse eller skrive fordybet i timevis, er en kunst, som sjældent kan tvinges frem af ren viljestyrke – i hvert fald hos undertegnede. Forudsætningerne skal være i orden. Og selvom mange af semesterets læsetimer spenderes i min stue, ligger hverdagens andre gøremål og lokker med en hurtigere forløsning, for hov, der var jo lige det vasketøj der skulle sættes over, og det kunne da også være rart at få forberedt aftenmaden. Hos mig veksler det lidt hvad der vinder – viljestyrken eller vasketøjet. Men en gang imellem skal der jo altså læses, og læses meget. Og så er læsesalene en god mulighed, for her er rum skabt til ro og fordybelse. Men – og her må jeg jo erkende mit eget snobberi – jeg kan simpelthen ikke tænke store tanker i kælderlokaler fyldt til randen med kommunalt udseende birketræsfinérmøblement. Det kan lige gå i en snæver vending, men kvaliteten af mine tanker har en tendens til at følge med de rumlige forhold. Og hvad gør en klog, når man både er æstet og samtidig begrænset af et SU-budget, der ikke tillader at købe sig til komfortable studiepladser via dyre cappuchinos? Frygt ej – her kommer nemlig listen over tre smukke læsesale i København:

---

## Danmarks Kunstbiblioteks Læsesal

Biblioteket er placeret til højre for indgangen til Charlottenborg kunsthall, hvilket giver mulighed for både at ankomme via Nyhavn og fra Kongens Nytorv via Kunstakademiets gård. Hovedrummet fremstår med en kolonnade, hvor rummet afgrænses af søjler og buer, der markerer siderummenes inddeling. Gulvet består af farvede cementfliser lagt i mønster, og væggene er okkergule, mens buer og lofter er hvide. Selve læsesalen er et dobbelthøjt rum, med reoler langs alle vægge, kun opdelt af en bro, som kan tilgås af en vindeltrappe i støbejern. Gulvet er mørkmalet, mens reoler, borde og støbejernssøjler er malet i en kraftig grå. Rummet har store vinduespartier, som giver udsigt ud mod Kunstakademiets smukke bygninger. Her kan du se smukke arkitekturmodeller, skulpturer og beundre de gamle bøger om kunstnere du aldrig har hørt om, selv hvis du er aficionado.

Bonusinfo: Søjlerne i læsesalen har smukke hovedstæder (toppen af søjlen, med udskæringer) og denne type af ornamentering hører under den korintiske orden.

*Åbningstider: Mandag til fredag 10-16*

*Adresse: Nyhavn 2, 1051 København K*



---

## Det Kongelige Akademis bibliotek

Det Kongelige Akademis bibliotek ligger i en gammel klejnsmedje, der i 1997 blev restaureret og ombygget af Vilhelm Lauritzen Arkitekter, i forbindelse med etablering af et stort campus med blandt andet arkitektskolen, designskolen, rytmekons, scenekunsts skolen og filmskolen. Biblioteket består primært af et stort, lyst rum, med indpakkede søjler langs begge sider, der holder det smukke tag, som gennembrydes af enorme vinduespartier. Her er alle vægge malede hvide, og gulvene står i lyst træ. Hovedrummet inddeles af store reoler, der skaber små kroge. Biblioteket er en meget overskuelig størrelse, og her er ikke en reel læsesal, men derimod studiepladser, placeret forskellige steder i biblioteket. Der er ofte udstillinger på biblioteket, og du kan også være heldig at støde på en forelæsning, præsentation af skoleprojekter eller andet. Her er, ud over individuelle studiepladser, også gruppestudiepladser. Biblioteket byder også på en kaffeautomat med kaffe til SU-venlige priser. Til gengæld skal du huske ørepropper, hvis du kan lide at læse i stilhed!

**Bonusinfo:** Du har her mulighed for både at printe og scanne A3, og printet er i rigtig lækker kvalitet. Det kan desuden godt betale sig at tjekke de forskellige skolers kantiner ud, hvis man bliver ramt af sult!

*Åbningstider: Mandag til fredag 9-19*

*Adresse: Danneskiold-Samsøes Alle 50, 1434 København K*

---

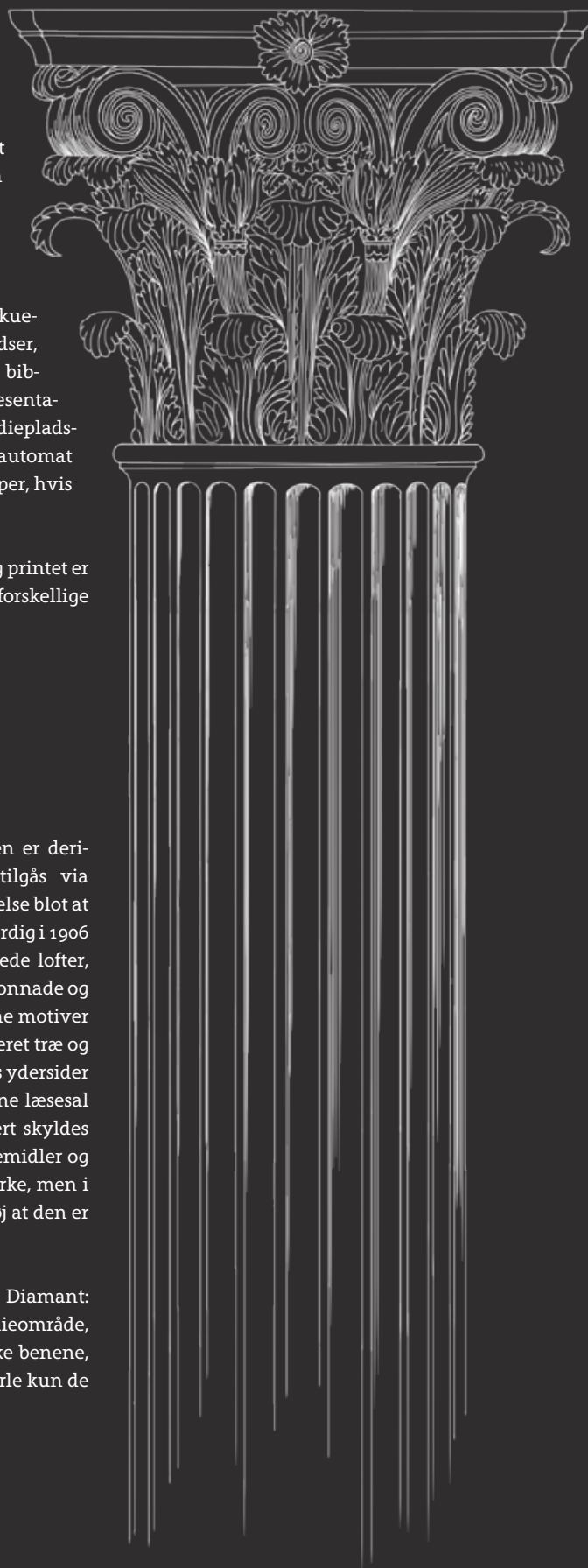
## Den Sorte Diamant – Gammel læsesal

Gammel læsesal er ikke reelt placeret i Den Sorte Diamant, men er derimod læsesalen i det oprindelige Kongelige Bibliotek, som tilgås via hovedindgangen i Den Sorte Diamant. Det er en ret storslået oplevelse blot at opleve udviklingen i biblioteksarkitekturen fra førstnævnte stod færdig i 1906 og frem til nu. Gammel læsesal fremstår hvidmalet, med hvælvede lofter, mørkegrønt gulvtæppe, korintiske søjler i granit, der danner en kolonnade og afslutningsvis et enormt og smukt ornamenteret vindue, som i sine motiver refererer til bygningens øvrige arkitektur. Interiøret er i mørkt, lakeret træ og hver studieplads indrammes af lamper i grønt glas. Langs rummets ydersider løber en bro på begge sider, som opbryder vinduespartierne. Denne læsesal får helt klart tankerne hen i retning af kirkerum, hvilket primært skyldes vinduespartierne og de hvælvede loftsrums, samt de rumlige virkemidler og organiseringen; dette kunne lige så godt være hovedskibet i en kirke, men i stedet for alter og altertavle, kigger man her på en reol, der er så høj at den er i to etager.

**Bonusinfo:** Der findes to øvrige studieområder i Den Sorte Diamant: Studielæsesalen, som er en individuel læsesal og så Åbent Studieområde, hvor der kan udføres gruppearbejde. Hvis du trænger til at strække benene, kan det anbefales at gå en tur i Bibliotekshaven, som er en lille perle kun de færreste kender.

*Åbningstider: Mandag til fredag 8-20, lørdag 9-18*

*Adresse: Søren Kierkegaards Plads, 1, 1221 København K ■*



# DEPRESSION COOKING

## – OPSKRIFTER TIL DEN FATTIGE STUDERENDE

Af Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud.psych.

Illustrationer af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

Du har lige brugt 3000 kroner på dine studieböger, du lejer et kosteskab til 7000 kroner om måneden, elpriserne stiger og av – det er snart tid til at tænde radiatorerne. Og oven i det, skal du købe madvarer, som også har fået et prismæssigt nøk opad. Hvad gør man? Jo, man vender blikket lidt tilbage i historien, for det er langtfra første gang i historien, at krisen har kradsat og mennesker har skulle finde på smarte løsninger for at få enderne til at mødes.

*Depression cooking* refererer ikke - som man måske kunne forvente - til madlavning, når man er deprimeret, men derimod til den type madlavning, som blev til under den store depression i 1930'erne, hvor mange var arbejdsløse, og de fleste var fattige. Det er madlavning, som bruger få ingredienser, når de er i sæson og derfor billige. Hvor dyre fødevarer erstattes af andre billigere alternativer. Det er kort sagt genialt, når man er studerende i en tid, hvor en pakke rugbrød hurtigt kommer op og rammer 25 kroner.

Til gengæld har både smagsløg og udvalg rykket sig en del siden 1930'erne, så i et forsøg på at stykke opskrifter sammen som både er billige, sunde, bæredygtige og lækre, har jeg hen over sommeren taget min familie som gidsler og testet opskrifter i en uendelighed. Hermed præsenterer jeg en række opskrifter, som både kan imponere dine forældre, din læsegruppe og din mave.

Alle opskrifter passer til ca. 2 personer, så det er perfekt, hvis du har en ven, der spiser med eller bare gerne vil have rester til frokosten. Det er tænkt som en madplan, så hvor det er smart, er dele af retten allerede tilberedt dagen i forvejen, men du kan også lave retterne alene – bare referer tilbage, hvis noget står angivet som allerede tilberedt.

### Andre tips til at spare på madbudgettet:

- Køb stop-madspilds-varer eller brug appen 'Too good to go', hvor du kan købe en bæreprøve frugt og grønt for omkring 30 kroner.
- Lav store portioner af gryderetter og frys ned i mindre beholdere, så du har mad til dine travle dage.
- Brug dine råvarer op. Vær fleksibel og tilpas de opskrifter du bruger, så du får brugt, hvad du har på lager.
- Tilbered gerne flere ting i ovnen samtidig. Den er dyr i strøm.
- Lær at lave en masse forskellige dressinger. Ved at variere dressinger, kan du få retter som består af de samme elementer til at smage helt forskelligt. Fx er bagte løg, gulerødder og zucchini en god og billig basisblanding, som kan være fundamentet for både en couscoussalat med kikærter og tahindressing; den kan vendes i olie med hvidløg og estragon og serveres på kartoffelmos, eller blive transformeret til en nudelsalat med en dressing af ristet sesamolie, soja, hvidløg og gurkemeje.
- Hvis du har mod på det, er det sjovt og gratis at sanke spiselige urter i naturen. Den gratis app 'Vild mad' er god til formålet.
- Lær at elske havregrød. Det kan varieres næsten i det uendelige. Jeg har personligt en forkærlighed for at røre peanutbutter i og servere med æblesmør, som laves ved at koge æbler til æblemos og lade det reducere og karamellisere over lav varme.

# LØGMARMELADE

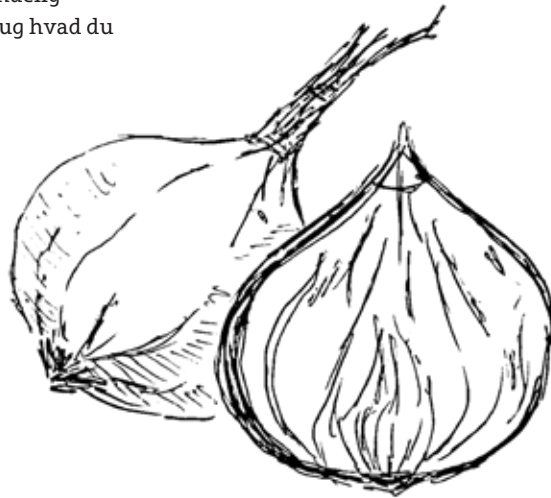
---

Løgmarmelade er intet mindre end et vidunderligt tilbehør, som kan peppe de fleste retter op. Løgene bliver bløde, søde og får en helt særlig umamismag, som kan bruges i rigtig mange sammenhænge – her bruges den både som tilbehør til den sydfranske socca, oven på spaghetti og til hvid bønnestuvning. Løgmarmelade kræver tid og tålmodighed men kan til gengæld sagtens tilberedes, mens man læser en videnskabelig artikel. Det handler nemlig mest af alt om at undgå, at det brænder på, mens sukkeret i løgene karamelliserer.

Opbevar din løgmarmelade i et glas på køl, det holder sig fint en uges tid. Du kan også tilberede en dobbelt portion, men så skal du skolde dit ekstra glas og putte det på glas, mens det er rygende varmt – så holder det sig et par uger eller tre bagerst i køleskabet. Et kilo løg virker som en voldsom mængde, men du ender med cirka 1/5 volumen.

## Det skal du bruge:

- 1 kg løg
- Ca. 3 spsk. olie
- 4 spsk. eddike (æblecider, balsamico, vineddike eller bare almindelig lagereddike, brug hvad du har på lager)
- 2 spsk. sukker
- ½ tsk. salt



## Sådan gør du:

- Skær løgene i halve, fjern skrællen og skær i ca. ½ cm. brede stykker.
- Varm olien i en stor gryde ved medium varme og sautéér løgene, mens du rører ofte.
- Når væsken fra løgene er fordampet, begynder karamelliseringen; skru ned for varmen og lad løgene karamellisere i ca. 25-30 minutter, mens du rører jævnligt.
- Når løgene er blevet lysebrune hældes eddiken over; rør mens du lader simre i ca. 1 minut og tilsæt herefter sukker og salt.
- Nu holdes de konstant i gang i de næste minutter. Smag til og tilsæt eventuelt mere eddike/sukker/salt.
- Hæld på et glas og gem i køleskabet. ▶



# Socca med citron- og timianmarineret zucchini, butternutgræskar og stegte kapers

Socca er et vidunderligt fladbrød af kikærtemel, som stammer fra Sydfrankrig. Konceptet er, at man varmer en pande op, som kan tåle at blive sat i ovnen; først steges fladbrødet, og derefter bages det ved høj varme. Det er sprødt og lækkert og kan spises med alverdens tilbehør. Det er desuden en god kilde til protein, grundet kikærtemelet. Du kan købe kikærtemel hos grønthandlere, hvor det ofte hedder chickpea flour eller besan, eller du kan finde det økologisk i helsekoster eller større supermarkeder. Jeg plejer at give omkring 60 kroner for et kilo økologisk kikærtemel, og der er rigtig rigtig meget mad i sådan en pose.

## Det skal du bruge:

- 2 dl kikærtemel
- 2 dl vand
- ½ tsk. salt
- 1 zucchini
- 1 citron
- En god portion olie
- 1 tsk. tørret timian
- 1 glas kapers
- ½ butternutgræskar (men gør dig selv den tjeneste at bage det hele, nu hvor du er i gang)
- Salt
- Peber



## Sådan gør du:

- Bland kikærtemel, ½ tsk. salt og vand. Rør til der ikke er flere klumper. Lad dejen hvile i mindst 30 minutter (men gerne længere).

Mens dejen hviler, tilbereder du dit tilbehør:

- Opvarm ovnen til 225 grader.
- Varm en god sjat olie i en pande (eventuelt den pande du vil bruge til din socca) til høj varme. Når olien er varm, hældes de drænedede kapers i. Steg dine kapers under jævnlig omrøring, til de er blevet sprøde, cirka 10 minutter. Lad dem hvile på et klæde eller papir for at suge det overflødig olie.

Nu er det tid til at forberede dit butternutgræskar, så det kan bages sammen med din socca:

- Skær butternutgræskaret i mindre stykker og vend med olie og salt.
- Steg din socca ved at varme nok olie til, at det dækker bunden af panden. Hæld dejen i panden og lad den stege i cirka 8-10 minutter, og overfør derefter panden til ovnen sammen med butternutgræskaret. Vær opmærksom på at placere soccaen øverst og græskaret nederst, da det høje sukkerindhold i græskaret gør, at det hurtigt brænder på. Bag i ca. 15-20 minutter, men hold øje – soccaen er færdig, når den begynder at blive brun, og græskaret skal ud, når det får farve og er mørt.

Mens din socca og dit græskar bages, laver du din zucchinisalat:

- Skær zucchini i så tynde skiver som muligt. Hvis du har et mandolinjern, er det genialt til formålet, men en kniv kan også gøre det. Vask din citron og riv skallen ned i en skål; pres ½ citron ned i, giv den et skvæt olie og smag til med timian, salt og peber. Vend dine zucchini-stykker ned i og lad marinere indtil du serverer.
- Servér soccaen med de forskellige tilbehør som topping.

Obs: Hvis du ikke har en pande, som kan tåle at gå i ovnen, kan du bruge et ovnfast fad. Så varmer du fadet med olien i i ovnen, indtil den er sydende varm og hælder derefter dejen i og bager, til det er færdigt.

Du kan servere socca med næsten alle typer tilbehør. Jeg er glad for pesto, tomater, oliven og artiskokpuré. Du kan også vende kogte kartofler i mindre stykker i og få noget, der minder lidt om en spansk tortilla. Hvis du har en rest zucchini, kan du også rive den ned i dejen. Det er i sandhed en ret, der tillader at prøve sig frem.

Gem gerne lidt stegte kapers, de er smadder gode til både spaghettiretten og butternutsalaten!

# BAGT BUTTERNUT MED KÅL, RISTEDE SOLSIKKEKERNER, HVIDE BØNNER OG TAHINDRESSING

På en måde er dette "bare" en bønnesalat med forskellige ingredienser. Men det er også lidt et princip for en måde at servere grøntsager på, nemlig at få hvert element til at smage godt, servere over noget proteinholdigt og med masser af dressing. Butternutten har du nok allerede bagt, da du lavede socca, men hvis ikke, så står tilberedningen beskrevet i socca-opskriften. Det er ret nemt, for butternutgræskar bliver mørt på cirka 20 minutter i ovnen.

Der er flere tilgange til salater: den ene er at vende alt i en skål og hælde dressing over; den anden er at anrette på en tallerken og dryppe dressing hen over. Jeg er vild med den sidste metode. Jeg synes at hver ingrediens får lov til at bevare sin konsistens og smag i langt højere grad, og så er det smukt. Jeg angiver ikke en kåltype i opskriften; køb hvad der er i sæson og hvad du har lyst til. Eller skift kålen ud med en anden grøntsag, som kan tåle at lynsteges, fx zucchini eller tyndt skåret knoldselleri. Eller erstat det med tyndt snittet rødbede eller bladselleri. Der er uendelige variationsprincipper.

Bønnerne kan også erstattes af andre typer bønner. Her bruges hvide bønner, fordi du alligevel skal bruge hvide bønner til de øvrige retter, så du har dem allerede på lager. Men du kan også bruge bønner fra dåse eller edamamebønner fra frost, som kun skal have et kort opkog. Intet er helligt – det er bare salat. Vær opmærksom på, at bønnerne skal stå i blød i minimum 8 timer, inden de kan koges, så det er en forudsætning for, at du kan lave retten.

## Det skal du bruge:

- ½ butternutgræskar, bagt
- Kål (mængde afhænger af hvilken type, men nok til 2 personer)
- 100 gram tørrede hvide bønner eller en dåse af samme
- En håndfuld ristede solsikkekerner
- Salt og friskkvæmet peber
- Olie
- 

## Til tahindressing:

- 1 stor spsk. lys tahin
- Saften af ½ citron
- ¼ tsk. salt
- ½ fed hvidløg
- 2-3 spsk. vand

## Sådan gør du:

- Kog de opblødte hvide bønner i ca. 40-50 minutter. Kogetiden afhænger af bønnerne, og når de er ved at være møre, kan du tilsætte en tsk. natron til kogevandet, det gør dem lækre. Vær opmærksom på ikke at koge dem ud, de må gerne bevare deres form.
- Hvis ikke du allerede har bagt dit butternutgræskar, så skal du bage det nu.
- Kål hakkes i mundrette stykker og steges kortvarigt ved høj varme i lidt olie.
- Solsikkekerne ristes ved middelhøj varme på en pande, indtil de er gyldne og dufter godt.
- Tahindressing laves ved at alle ingredienser røres sammen med undtagelse af vandet. Når citron og tahin røres sammen, bliver det til en tyk pasta. Tilsæt 1 spsk. vand ad gangen og rør, indtil du får den ønskede konsistens.
- Anret salaten som du ønsker og servér.

Hvis du ønsker et mere mættende måltid, kan du sagtens servere over couscous eller i en wrap. ▶



# SPAGHETTI MED RISTET BLOMKÅL OG VALNØDDER

---

Det her er en lidt anderledes pastaret, for den serveres ikke med sauce. Til gengæld er den ristet og fed i smagen på den helt rigtige måde. Den er også lidt en kamelæon, for den kan tages i mange retninger, hvis du tilsætter bare en enkelt eller to ekstra ingredienser. Prøv f.eks. at servere den med hakkede soltørrede tomater og så er det pludselig en smuk pastasalat. Eller hak en lille håndfuld estragon, og mærk hvordan den folder sig ud med dybe smage.

Løgmarmeladen er også vidunderlig i. Og en frisk, syrlig salat er bestemt heller ikke dårlig som tilbehør. Prøv dig frem. Hvis du ønsker et højere proteinindhold, kan du tilsætte hvide bønner eller servere med en hvid bønnecreme, eventuelt lavet af blendet bønne- og ærtecreme, som der også er opskrift på her.

Hvis valnødder er helt ude af dit budget, så frygt ej! Du kan lave pangrattato, som er italiensk stegt rasp med hvidløg og tørrede urter. Prøv at finde en opskrift og teste af – det er absolut en ting, som er værd at have i sit repertoire som fattig studerende.

## **Det skal du bruge:**

- Ca. 200 gram pasta (gerne spaghetti, men brug hvad du har)
- 1 blomkålshoved eller en pose blomkålsris (rå eller frosne)
- 1-2 håndfulde hakkede valnødder
- Olie
- 3-4 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber

## **Sådan gør du:**

- Hvis du bruger et helt blomkålshoved, skal dette hakkes fint. Ellers er du good to go. Blomkålen vendes med olie og hakket hvidløg på en bageplade.
- Bag blomkålen i ca. 15 minutter ved 200 grader (du behøver ikke at forvarme ovnen) og vend derefter. Bag yderligere 15 minutter. Tilsæt de hakkede valnødder til bagepladen, vend det sammen og bag igen 10-15 minutter. Hold øje! Det brænder hurtigt på.
- Mens du venter på, at blomkålen bages, koger du din pasta som anvist på pakken. Når blomkålen og valnødderne er færdige, vendes de ned i pastaen. Smag til med salt og peber og server med løgmarmelade og eventuelt stegte kapers.



# HVID BØNNESTUVNING MED GULERØDDER, LØG, BLADSELLERI OG TAHIN

---

Hvid bønne­stuvning er en af vores hofretter her­hjemme om efteråret. Det er skøn simremad, det er cremet, blødt, salt og lækkert, og man kan bruge næsten alle typer grøntsager i det. Det jeg beskriver her er vores "basisopskrift", men man kan lige så vel bruge kartofler, kål, knoldselleri, pastinak eller jord­skokker.

Denne opskrift er også god som basis for en bønne­creme. Du kan ganske enkelt gemme en rest af din bønne­stuvning og blende den og eventuelt røre lidt friskhakkede urter i. Hvis du vil gøre det ekstra læk­kert, kan du riste skiver af brød på panden i lidt olie og servere bønne­stuvningen oven på.

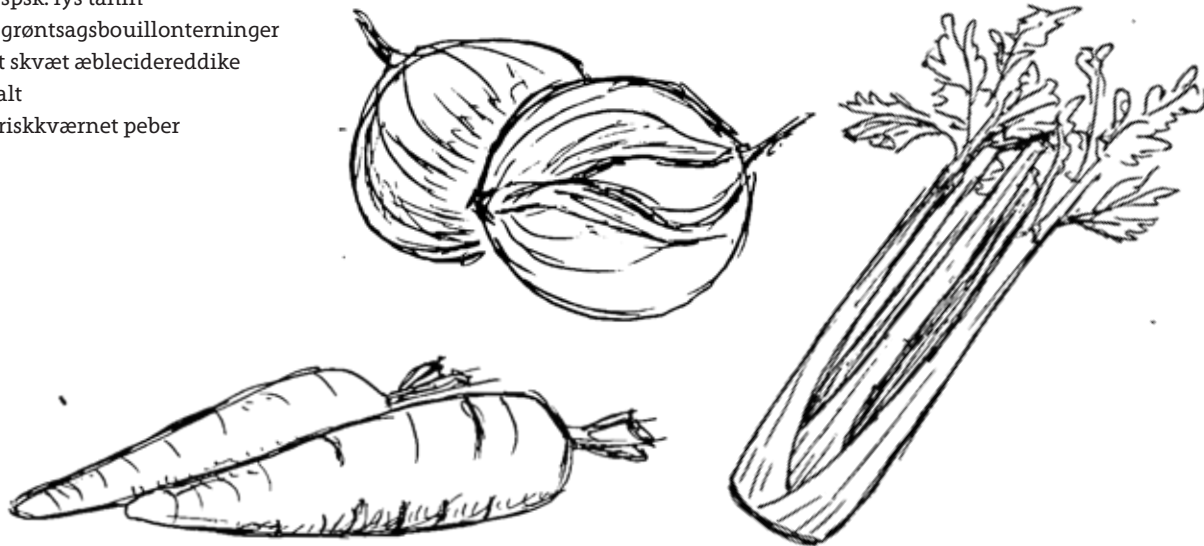
Løgmarmeladen er helt essentiel som topping her, så det vil jeg varmt anbefale.

## Det skal du bruge:

- 200 gram opblødte hvide bønner (min. 8 timers opblødning)
- 1 stort løg
- 4 gulerødder
- ½ bladselleri
- 2 spsk. lys tahin
- 2 grøntsagsbouillon­terninger
- Et skvæt æblecidereddike
- Salt
- Friskkværnet peber

## Sådan gør du:

- Hak dine grøntsager i små stykker (ca. 1x1 cm) og sautéér i en sjat olie i en gryde ved middel varme.
- Hæld de drænedede, opblødte bønner, 1 liter vand og 2 bouillon­terninger i gryden. Kog op og lad simre i ca. 1 time til bønnerne er møre, og det meste af vandet er væk (der må kun være en lille rest i bun­den).
- Rør tahin i og sluk for varmen og smag til med æblecidereddike og friskkværnet peber.
- Obs: Det kan tage længere eller kortere tid at koge dine bønner, så hold øje. De må gerne være lidt ud­kogte, men ikke for meget. Hvis dine bønner ikke er møre, når vandet er fordampet, tilsætter du lidt ekstra vand og smager igen efter 10 minutter. Gen­tag om nødvendigt.
- Servér i en skål eller oven på ristet brød og glem ikke løgmarmeladen. ▶



# KRYDDERKAGE MED ÆBLER

---

Nu er vi oprigtigt ude i depression cooking. Kageopskriften som jeg her deler, er nemlig en variant af den type kage, som kaldes 'wacky cake' i USA, hvor den opstod under depressionen. Det geniale ved kagen er, at den ikke kræver friske ingredienser i selve dejen, og så kan den varieres i det uendelige. Her som krydderkage med æbler.

## **Det skal du bruge:**

### *Kagedej*

- 3,75 dl. hvedemel
- 2,5 dl. brun farin (eller en blanding af brun farin og almindeligt sukker)
- 1 tsk. natron
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. vaniljesukker
- 2 tsk. kanel
- Ca. 0,8 dl. smagsneutral olie
- 2,5 dl. vand
- 1 tsk. eddike

### *Æbleblanding*

- 2 æbler, i små stykker
- 1 spsk. mel
- 2 spsk. brun farin
- 1 tsk. kanel

## **Sådan gør du:**

- Opvarm ovnen til 175 grader. Smør et fad. Skær æbler i mindre stykker og vend med mel, brun farin og kanel og fordel i bunden af fadet.
- Kagedejen blandes ved, at de tørre ingredienser røres sammen, hvorefter de våde hældes i. Rør med en ske eller dejskraber til klumperne er væk, og hæld dejen over æblerne.
- Bag i ca. 40-50 minutter midt i ovnen. Lad kagen køle helt ned, inden den serveres. Eventuelle rester opbevares på køl.
- Kagen kan også nemt konverteres til en vaniljekage ved at udskifte den brune farin med lyst sukker eller til chokoladekage ved at tilføje lidt kakaopulver.
- Jeg er personligt vild med citrusvarianter og laver gerne en vaniljevariant med revet citronskal og citronjuice i eller en grapefrugt/olivenoliekage, hvor jeg bruger ekstra jomfru olivenolie, grapesaft og grape skal i dejen. Der kan også fint røres marmelade ned i vaniljeversonen. Og man bliver altså populær, når man tager kage med til læsegruppemøde! ■





---

# FEM VÆRN MOD PRÆSTATIONSPRESSET: FORSLAG TIL ET VILDT OG POETISK STUDIELIV

Af Katrine Vedsø Jakobsen, stud.psych.

Der er selvfølgelig visse ting, det er muligt at lære på universitetet, som ikke står i pensum. Der er f.eks. dage med erkendelsen: Jeg har i dag lært, at jeg ved meget lidt, og tilsyneladende endnu mindre for hver tekst jeg læser, og alle de forelæsninger, jeg overværer. Altid eller ofte at sidde og begynde at forvente noget af sig selv. Jeg vil gerne være sådan én, der deltager aktivt i undervisningen, og derved gør den og mig bedre. Jeg vil gerne være sådan én, der rækker hånden i vejret med en beslut-somhed og har noget lysende og indsigtfuldt at sige. I stedet er jeg ofte et af de rystende espeløv. Eller sådan én som mærker hjertet, mens det forsøger at hamre sig vej ud gennem ryggen på kroppen, når jeg skal beslutte, om jeg vil rette rygsøjlen, åbne

mundten, tale eller sige noget. Som ikke altid overhovedet får sagt de ting, jeg gerne vil, fordi jeg er bange for, at de er dumme eller i det allermindste savnende mere indblik, udblik og for-stand. Alle de forventninger man kan have til sig selv: Må hele tiden forsøge at præstere og producere noget til dagen. Noget betydningsfuldt inden natten. Ikke ødsle tiden bort. Arbejde meget hårdt. Blandt andet. Uanset hvor forventningerne kommer fra, og på hvilken måde de udtrykker sig, tilbydes her fem måder at blive dem kvit på. Til dem med drømme om det. Fem værn mod præstationspresset. Eller forslag til et vildt og poetisk studieliv. ▶

## 1. VÆRN ELLER FORSLAG

### Lad os mødes hinsides idéerne om rigtigt og forkert

Du kan øve dig på at forlade den måde, hvorpå man kan vurdere ting, som skelner mellem godt og dårligt. Afvise denne konstruktion af en inddeling i to modsatte kategorier: Hvad der er dårligt, og hvad der er bedre. Og måske endda: Hvad der er rigtigt og forkert. Som en måde hvorpå vi kan nå at undersøge og mærke ting, inden vi afskriver dem som dårlige eller forkerte. Fænomener, oplevelser – dine egne og andres. Jeres og vores præstationer. I stedet at lade dem være og virke. Spørge: Hvad gør disse? Hvilken effekt har de? På mig og mine omgivelser. Til en start i hvert fald. Vi kan beslutte at kalde det hele for et vejr. Noget som vi kan gå ind i og under. Som vi kan øve os i at være i uden at give det karakterer. *Beyond all ideas of right and wrong there is a field, I will meet you there.* Sådan har digteren Rumi engang skrevet, og jeg vil det samme. Møde jer allesammen der. Herefter (især når der er gået et stykke tid) kan vi fortælle hinanden, om her er et vejr, som vi kan lide og holde ud at være i. Det kan være, du bedre kan lide dage, hvor solen vider sig ud i stråler og skin. Det er helt ok og faktisk godt. Men jeg er virkelig glad for den tid, vi brugte sammen under regnen og mærkede, jeg ville ikke have brugt den på andet.

## 2. VÆRN ELLER FORSLAG

### Gå i skole hos nattens dronning

Du kan øve dig i at nægte at lade dig reducere til noget funktionelt. Sempelthen modarbejder det praktiske. Som et besværligt tørrestativ der modarbejder sin udfoldelse. Et billede der bliver ved med at falde af sit søm. Som benet der brækker på stolen, der nægter at lade sig reducere til et funktionelt møbel. Som hellere vil være et kunstværk i hjørnet af dit værelse, hvor en egenrådig nattens dronning står i din vindueskarm og venter på den rigtige solnedgang.

Meget fokus holdes hele tiden på, hvilke læringsmål der skal mødes, hvad den studerende kommer til at kunne, hvilke evner og kvalifikationer de høster ved studierne. Til hvad og hvor disse kan bruges bagefter. På hvilken måde bliver de studerende arbejdsdygtige? Rentable for arbejdsmarkedet? Hvordan sørger vi for, at der er nogen, der vil købe deres evner og arbejdskraft? Er du en lønsom studerende? Kan du betale sig? Eller er du nogle gange som en trodsig plante? En nattens dronning der bestemmer og tager magten tilbage over din egen blomstring. At den f.eks. kun skal foregå henover en enkelt nat?

## 3. VÆRN ELLER FORSLAG

### Studiet er en stor hånd, der åbner sig

Du kan øve dig i at nægte at anse dit nye studie, psykologien, universitetet, universet og pensum som en kode, der skal knækkes. En gåde der skal løses. En kasse der må plyndres. Et felt der skal erobres eller besejres. Hvis det ikke er et gådespil, hvis du er uden mulighed for gevinst, har du intet at tabe. Her er ingen krig og derfor intet at lide nederlag til. Studiet er en stor hånd, der åbner sig, så du kan trykke den. Hånden holder ingen spøg og skæmt. Ingen gadgets der giver stød. I er ikke i konkurrence med hinanden. I går ind i venskabet på de samme betingelser. Studiet har heller ikke set dig og din måde at gribe tingene an på før. Det er spændende. Hvem ved, hvad I begge kan få ud af dette møde? Jeg er glad. På jeres og på verdens vegne. Der vil sikkert være dage med uenighed, brydning og uro. Psykologi. *I love you, but you're bringing me down*, som LCD Soundsystem ville synge det. Det kan være, du kommer til at beskyldes dig selv. Af den ene eller den anden årsag. Fortæller dig selv, at du burde have arbejdet hårdere på venskabet. At du f.eks. skulle have brugt mere tid med studiet. På sådanne dage kan det være, du har brug for en anden ven. Det kunne f.eks. være dig selv. Om aftenen kan det være, du sidder foran spejlet i mørke og dupper dit ansigt med en kølig vatronde. Jeg håber, du kan sige gode ting til dig selv. *Jeg nåede ikke det hele i dag. Jeg nåede noget, der var bedre. Her er ro. Her har været tanker og idéer, jeg ikke kunne have forudset, da jeg lavede planen i morges.* Her er en kølig hånd på panden. Sval som en tilgivelse. Det kunne f.eks. være din egen.

#### 4. VÆRN ELLER FORSLAG

#### Skyd hjertet op i livet, indfør poesien i din akademiske skrift

Man kan opleve at blive mødt med strenge krav til sin skrift på universitetet, hvor der foreligger en sådan måde at skrive og udarbejde opgaver på, som kræver håndslag f.eks. udi kunsten at skære helt og aldeles ind til benet. At være meget præcis og tydelig i sin argumentation. Ikke at væve og overskride det bestemte antal tegn. At holde sig til formen. At redegøre nøjagtigt og fyldestgørende præcis der hvor der skal redegøres for de begreber, som der skal redegøres for. Dette er ikke udelukkende dumt, selvom det til tider kan være frustrerende. Især hvis man har hang til kaos og rod i sig. Et haikudigt er også strengt i sin form og stadig poesi. Det kan være meget godt at øve sig i at tilegne sig formen. Forsøge at lære den i første omgang. Det kan være lige så godt bagefter at forholde sig lidt anarkistisk til den. Behandle den lovløst. Omfavne en lille smule kaos. Det overskydende: At beholde og ikke slette det (om ikke andet så bare til dig selv). Ikke være bange for at ødelægge noget, f.eks. de gængse måder at gøre tingene på. Drist dig. Man kan spørge sig selv: Hvis vi alle sammen opfører os fuldkommen artige overfor reglerne, hvilke tanker og idéer, som unddrager sig den "rigtige" måde at gøre tingene på, afskriver vi da os selv fra? Er det en idé at lege en smule med formen for at stimulere eller gøde jorden på en ny måde, så den kan danne grobund for nye og poetiske og vilde tanker? Gergen har engang skrevet: "In a sense, generative theorizing is a form of poetic activism. That is, it asks us to take a risk with words, shake up the conventions, generate new formations of intelligibility, new images, and sensitivities".

Jeg ved det ikke og holder faktisk selv en pause fra studiet nu for at undersøge og skrive andetsteds. Men det kan være, du kan finde en måde at sprænge rammerne på inde fra i mellemtiden? Man kan altid prøve med denne modstandshandling, måske at sige: Der er ingen, der har krav på til alle tider at forstå, hvad det er, jeg prøver at sige.

#### 5. VÆRN ELLER FORSLAG

#### Du må godt sige noget andet end sandheden

Min far har altid ofte gentaget en sætning, som han lærte, da han var lille og gik til spejder. Den lyder sådan her: ret ryggen, åben munden, tal sandheden. Den sætning kan sætte sig i en spejder og har i hvert fald sat sig i mig som to modsatrettede viljer. Ønsket om at meddele mig, række ind i og forbinde mig med omverden gennem sprog, og samtidig ønsket om at være fuldkommen sikker på, at det, jeg siger, er sandt eller rigtigt, inden jeg overhovedet så meget som tænker på at åbne munden. Rygsøjlen er ikke ret men danner en buet form ved forvirringen over, at sandheden synes at unddrage sig sproget, fordi sproget har det med at sige det ene eller det andet. Og sandheden har det med ikke at være det ene eller det andet. Så hvad vil det sige bare at åbne munden og tale sandheden? Kan det overhovedet lade sig gøre? Skal man lukke munden, hvis man ikke kender eller overskuer hele sandheden?

Du kan også i stedet øve dig på at sige ting, du ikke er helt sikker på højt. Anerkende umiddelbarheden som et helt fint og gyldigt sted at tale fra. Ikke at være bange for at afsløre en misforståelse eller fejltagelse. Ikke at tabubelægge dumheden. Der er visse ting, man aldrig får sagt, hvis man først skal sikre sig, at man er helt sikker. Og er dette ikke en uhyggelig tanke: Måske er der nogen, der profiterer ved, at vi skammer os over og er bange for at blotlægge vores dumhed, og derfor måske ikke siger noget som helst. Jeg ved det ikke. Måske vi skal øve os på en omskrivning af sætningen. I stedet at sige: Du må også godt tale noget andet end sandheden. Eller tale før du kender hele sandheden. Eller tale selvom du ikke tror på, at sandheden kun er én. Eller tale selvom du er overbevist om, at sandheden ligger hos nogen, som virker meget mere sikre og overbeviste med deres hænder, og som ikke er dig. Prøv dig frem med en tale selvom den har med mavefornemmelsen og umiddelbarheden at gøre. Selvom det eneste du føler dig sikker på er, at du ikke helt ved og forstår, hvad du taler om endnu. Det kan godt være meget vigtigt på trods. ■

# ER FEEDBACKEN VÆRD AT KÆMPE FOR?

Af Sebastian Tobias Renstrøm, cand.psych., Andrea Joe Svennevig Hyldig, cand.psych. og Rie Kristensen, cand.psych.  
Illustration af Sandra la Cour, stud.psych.

I dette indlæg vil vi tre VA'ere gerne byde nye og gamle studerende velkommen med lidt historisk kontekst om den mulighed for feedback, man som studerende ikke bør tage for givet. I vores egen studenterpolitiske tid forsøgte vi selv at kæmpe for, at feedback efter eksaminer blev bevaret, men nu hvor vi sidder på den anden side af bordet, undrer vi os: Når en del studerende ikke møder op til den feedback, de har meldt sig til, giver det så mening fortsat at tilbyde den til alle?



Da Rie og Sebastian startede på psykologistudiet i 2013 og 2014, fik de tilbudt mundtlig feedback i alle de store fag på bacheloren. Langt de fleste gange benyttede vi os begge af muligheden, og selv om vi ikke altid syntes, feedbacken var så god, som den kunne være, gik vi altid derfra med en større forståelse for, hvorfor vi havde fået den karakter, vi havde fået. Selve systemet var ofte ret utaknemmeligt på den måde, at man blev givet én bestemt dato, hvor alle skulle møde op og skrive sig på en liste og så vente på sin tur, ofte i flere timer. Disse dage lå ofte i uge 5 eller Roskildeugen, og vi kender flere, der tog hjem fra Roskilde for at få deres feedback.

Ved nogle bedømmere var det mindst lige så lærerigt at få feedback på et 12-tal som et 4-tal. Flere gange formåede de at sætte opgaven i lyset af, hvad der forlanges senere på uddannelsen, således at vi kunne få at vide, at "havde dette været et bachelorprojekt, ville der forventes mere af det her og det her, og det her ville skulle nuanceres yderligere".

Da vi senere gik på kandidaten, var vi til det møde mellem ansatte og studerende, hvor det blev besluttet at afskaffe feedbacken for karakterer over 4 på hele bacheloren som en del af en sparerunde (senere blev feedback på bachelorprojektet genindført). Her blev der argumenteret med, at feedback efter eksamen ikke er til nær så stor nytte som feedforward og feedback i løbet af semesteret. Uden at være modstandere af, at feedback i løbet af semesteret er nyttigt, syntes vi selv, det var en skam, at fremtidige studerende ikke længere skulle have at vide, hvorfor de havde fået 7, 10 eller 12.

Med den måde, ansættelserne fungerer på nuværende tidspunkt, betyder det dog, at man ikke sparer en krone ved at droppe feedbacken for 1. og 2. semester, da det her er videnskabelige assistenter (VA'ere), der underviser og retter eksaminerne. Da Rie og Sebastian blev ansat som VA'ere i 2020, syntes de, det var sært kun at skulle give feedback til dem, der havde fået 4 og under. De oplevede desuden, at nogen

fortalte dem, at selv om de ikke nødvendigvis var glade for 02- eller 4-tallet, var de dog glade for at få en tilbagemelding på deres opgave, som de ellers ikke ville have fået. Og når nu vi VA'ere alligevel tænker en masse tanker, når vi retter eksamensopgaver, synes vi, det er en skam, hvis de studerende ikke får indsigt i begrundelsen samt en masse ros for alt det, de har gjort godt. Derfor var Rie og Sebastian i sommeren 2021 med til at indføre en prøveordning, hvor alle studerende blev tilbudt feedback, og det har vi gjort siden ved eksaminerne i Social- og Personlighedspsykologi. Da vi denne sommer skulle give feedback midt i juli, kunne de studerende gennem et link selv vælge en tid, der passede dem med mulighed for at mødes på Zoom.

Når vi så alligevel har sat os ved tasterne og i denne artikel stiller spørgsmålstegn ved, hvad der egentligt skal ske med feedbacken, er det fordi en del af de feedbacktilmeldte i sommer ikke mødte op. Rie oplevede eksempelvis, at 53 studerende ud af 67 mulige meldte sig til, men at mindre end 40 mødte op til deres aftalte tid på Zoom – uden at melde fra. Én ting er, at vi sidder og flagrer i de timer, det alligevel bliver til, men vi bruger jo også ekstra tid til at forberede feedback til dem, der melder sig til.

Siden vi indførte prøveordningen, har vi hørt lidt spredte kommentarer om, at det er rart med feedback, og folk virker ofte taknemmelige, når de sidder der. Men når så mange studerende ikke møder op, kan vi blive i tvivl om, hvorvidt der er et bredt ønske om og behov for feedback. Hvis der er et ønske om, at feedback forbliver en mulighed på første studieår uanset karakter, håber vi, at det er noget, der vil blive givet kollektivt udtryk for (måske efter en drøftelse i PsykRådet?), og at nye studerende vil gøre brug af muligheden.

Og hvis der er noget, vi kan forbedre i denne sammenhæng, vil vi selvfølgelig gerne have feedback. ■

# De usynlige helte

Fotos og tekst af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

Under de diverse lockdowns i 2020 og 2021 blev der snakket tilstrækkeligt om essentielle arbejdere – altså dem hvis job varetog en kritisk funktion for samfundet.

Der blev talt om postbud, supermarkedsansatte, hospitalspersonale.  
Mange af samfundets vigtige erhvervsroller kom i fokus.

Men hvad med dem der gør vores liv nemmere og pænere, men ikke er essentielle?  
Hvad med hverdagens usynlige helte?

Denne billedserie udtrækker nogle få helte som ofte ikke af set eller tænkt over af hverdagsmennesket.

Der er selvfølgelig langt flere.

*Den usynlige skraldespand*

Her har der engang stået en skraldespand. Ligesom dem der fejer vejene om morgenen, har den tidligere skraldespand haft et æstetisk formål.

Men den har et meget større mål: den samler på det vi mennesker ikke vil have. Den er en del af en større proces der påvirker hele kloden.

Den er en helt.

Den har været en helt.





*Gartner*

Du ser dem aldrig, men de passer dine grønne arealer. Takket været gartnerne, er byen ikke en ukrudtsjungle.





*Pantmanden*

Hvem henter panten efter du har overgivet den til pantmaskinen?









### *Runner*

Også kendt som *barback* - runneren er den der gør din bytur mulig. En usynlig helt der slæber det tungeste og vigtigste mellem køkken og bar.

Selv hvis du ikke ser dem, så tak denne helt næste gang du drikker en mojito eller fadøl i byen.

Hvem er med til at gøre dit liv den del nemmere, uden at du nogensinde har skullet tage stilling til dem?

Det er hverdagens usynlige helte. ■

# DU HAR BRUG FOR DIT BIBLIOTEK

- også selvom vi "ikke rigtigt har nogen bøger\*"

Af Nakisa Sobhdam, informationsspecialist på Det Samfundsvidenskabelige Fakultetsbibliotek

To unge kvinder kommer op til mig ved skranken på biblioteket.

De smiler og siger, at de ikke har været her før.

"Hvor er der bøger henne? Hvis man bare, sådan, gerne vil kigge lidt?" spørger den ene.

"Vi har ikke rigtig nogen", svarer jeg smilende og håber, at det ikke kom til at lyde flabet.

De griner begge høfligt af, hvad de formoder er en lille bibliotekar-joke. Lol, ingen bøger på biblioteket.

Men den er god nok. For et år siden ryddede vi vores bogkældre og indrettede studiepladser i stedet. Bøgerne blev sendt til magasiner og vores gamle bygning fik flere uformelle gruppearbejdspladser – hvilket heldigvis har betydet, at flere studerende bruger huset som en forlængelse af campus.

Biblioteket er dog, og har alle dage været, meget mere end bøger. Selvfølgelig er bøger stadig en stor del af det – og vi skaffer dem dagligt til jer fra hele landet. Vi har bare vanvittigt mange

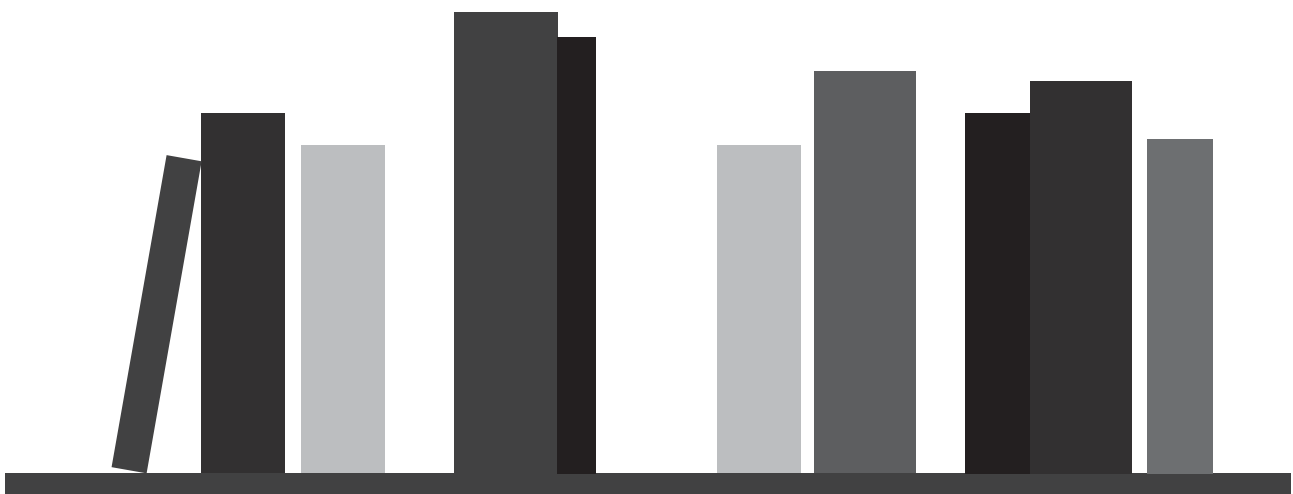
flere ressourcer til rådighed, og vores største arbejdsglæde ligger faktisk i at formidle dem til studerende.

Vi tænker, at vores services burde kunne sælge sig selv, især når de er gratis. Men de studerende, som kom forbi min vagt, var ikke nye på studiet eller campus, og oplevelsen er langt fra enestående.

Burde de ikke kende til vores faciliteter og services?

*Burde de ikke allerede have haft brug for dem?*

På biblioteket diskuterer vi to mulige forklaringer på dette manglende kendskab til os.



Den ene er *biblioteksangst*.

Biblioteksforskeren Constance Mellon introducerede i 1986 begrebet "biblioteksangst": En frygt for det overvældende og ærefrygtindgydende biblioteksrum og angst for at ikke at vide, hvordan man skal bruge biblioteket.

Som biblioteksmedarbejdere er vi implicit et angstfremkaldende element i dette begreb, men det er også os, der kan hjælpe jer af med biblioteksangsten.

I skal vide, at der ikke findes dumme spørgsmål hos os. Hvis det kan hjælpe på angsten, kan I fx tjekke hjemmesiden, så I kan se, at vi ikke er ansigtsløse, dømmende gatekeeping-skikkelser (og samtidig finde kontaktoplysninger på den, I tænker, er mest relevant at tage kontakt til). Alle vores ressourcer ligger tilgængelige online. I kan også møde os på biblioteket på hverdage fra 9-16 og få hjælp til det hele på stedet.

En anden mulig forklaring er, at I ikke ved, vi eksisterer. Eller rettere sagt, I ved ikke, at det er os.

"Man kan bare finde sine bøger på REX."

"Jeg kan ikke åbne den her artikel, så jeg lader bare være med at bruge den."

"Hvor er biblioteket?"

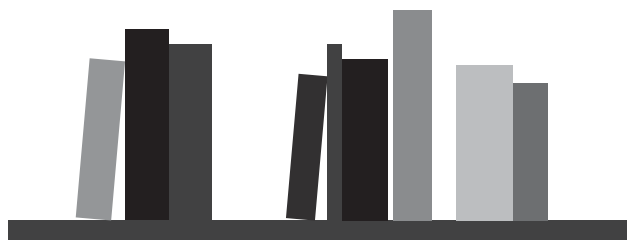
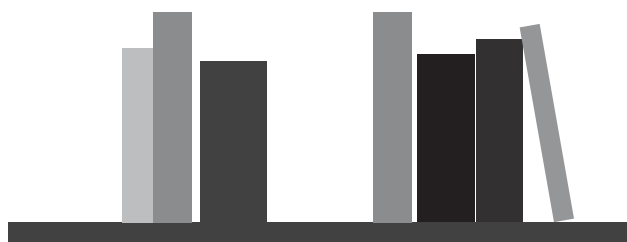
For det første er der ikke længere noget der hedder REX. Desværre. Det Kongelige Biblioteks søgesystem har siden 2019 ikke haft noget mundret navn, så husk at bruge **soeg.kb.dk**, som er indgangsportalen til alle de bøger og online ressourcer, universitetsbiblioteket har til rådighed. Det er også derfor, I nogle gange ikke kan åbne den artikel, I gerne vil have fat i. **I skal** være logget ind på hjemmesiden, så er I sikre på at have adgang til alt det, I finder.

Hvis man ikke lige stopper op i krydset ved Nørre Farimagsgade og Gothersgade, når man er på vej til og fra CSS, kan det godt være, man ikke lægger mærke til biblioteket. Vi ligger trods alt i forlængelse af Botanisk Have, og der står "Botanisk Laboratorium" over gavlen, men det er her vi holder til i vores elskede gamle bygning – kun 200 meter fra campus! Vi gør, hvad vi kan for at være synlige og nå ud til jer gennem universitetet; fx i år fik alle nye psykologi-studerende en biblioteksintro af en informationsspecialist på biblioteket – det var så fedt at se jer!

Året rundt arbejder vi på at få indlejret biblioteksundervisningen i jeres kurser, så I får den rette vejledning i rette tid i forhold til litteraturkravene på jeres studie.

Hvis I ikke har hørt om os i starten af jeres studietid, skal I vide, at det aldrig er for sent at lære os at kende. Vi hjælper studerende på alle niveauer, både i forhold til studietrin og informationskompetencer.

Til hverdag håndterer vi alle mulige slags henvendelser fra studerende, undervisere og forskere.



Nogle studerende er på bar bund og kunne egentlig godt bare tænke sig at vide, hvad vi kan. Nogle kommer til os med meget specifikke krav til den litteratur, de leder efter, og så finder de ud af, at det, de har brug for, er et kursus i litteratursøgning. Andre gange har de lavet et kæmpe forarbejde (kvaliteten af hvilket de konstant betvivler, selvom de er smadderdygtige!), og så har de faktisk bare brug for en biblioteksmedarbejder, der låser op for den rigtige kombination af søgeord eller den rigtige database. ►

På biblioteket er der **plads** og **tid** til det hele; ingen studerende stiller dumme spørgsmål eller er til besvær.

Og man må stadig godt spørge os, hvor bøgerne er, eller om man bare må låne en gaffel til sin frokost.

Ud over anskaffelse af bøger og gafler sørger Det Samfundsvidenskabelige Fakultetsbibliotek for:

- **Adgang** til artikler, databaser, at finde bøger, bestille bøger, indkøb af bøger, diktafoner, studiepladser, semesterlitteratur-samling og ny spændende faglitteratur (okay så, vi har *en lille samling bøger\**)
- **Vejledning** i litteratursøgning, begrebsafklaring, søge-teknikker, værktøjer, strategier, sparring og navigation i databaser.
- **Undervisning** i litteratursøgning, referencehåndteringsprogrammer, brug af datasæt i Excel, kvalitativ analyse i NVivo mv.
- **Studiemiljø** man gider at opholde sig i: Stillelæsesale med rum til fordybelse og koncentration, grupperum til samarbejde, lounges til mere socialt samvær og lokaler til faglige events.
- **Bonus-materiale** inkluderer avis-lounge, tekøkken, kaffe- og snackautomat, frokoststue, gårdhave og massagestol.

Vi håber, at I, som lider af biblioteksangst, vil komme forbi og se og høre mere om, hvordan vi kan hjælpe jer i jeres studietid – og vi håber, at I, som bruger vores faciliteter, vil hjælpe de mere tøvende medstuderende med ind – uanset om I skal bruge vores studiemiljø eller vores andre services.

Send en mail, ring eller kom forbi. Kort sagt gør vi det lettere for jer at være studerende. ■



#### Links til bibliotekets online ressourcer

- Bibliotekets hjemmeside: [samf.ku.dk](http://samf.ku.dk)
- Fagsiden for de samfundsvidenskabelige fag: [kub.kb.dk/samffagsider](http://kub.kb.dk/samffagsider)
- Det Kongelige Biblioteks søgemaskine: [soeg.kb.dk](http://soeg.kb.dk)
- Kursuskalender: [kubkalender.kb.dk](http://kubkalender.kb.dk)
- "Litteratursøgning for psykologer" Absalon-kursus: [absalon.ku.dk/enroll/D466F9](http://absalon.ku.dk/enroll/D466F9)
- Universitetsbibliotekets fagsider: [kub.kb.dk](http://kub.kb.dk)



# INDPUTS RØDE LEJESVENDE

Af Zacharias Dyrborg, stud.psych.

Indput er på mange måder Psykologistudiets eget public service-medie. Vi forsøger i hvert fald. Men ser man blot lidt dybere end de overfladiske, hjælpsomme artikler om studiet og studielivet, tegner der sig et billede af et venstresnoet medie, der forsøger at bringe kritisk tænkning indenfor på Institut for Psykologi.

En dybdegående gennemgang af de seneste års Indput-blade viser en række klare tendenser i bladenes indhold. Hvis blot jeg havde fulgt bedre med i Statistik 2, ville jeg også kunne rotere en faktoranalyse og dermed vise med objektiv klarhed, at Indputs skribenter både er kritiske og venstreorienterede. Der bliver bragt posthumanistiske perspektiver, plæderet for mere transparens og refleksivitet i psykologisk forskning og bragt flere madopskrifter, der er kødfri (og dermed politiske)! Det er beskæmmende, at et stolt blad som Indput, født ud af studenteroprøret i '68, på det seneste er gået hen og blevet studenterpolitisk. Flere redaktionsmedlemmer er med i andre udvalg og grupper på studiet, og enkelte har endda været med til at arrangere 'Den alternative forelæsningsrække'; et rent politisk stunt, hvor et par hundrede psykologistuderende på skift tager til ekstra forelæsninger sent fredag eftermiddag. Ikke af interesse for en bredere psykologi, men blot for at være besværlige og på tværs. Hvor den ukritiske parole i 1969 lød "Dit studium ændrer sig fra den ene dag til den anden – og du er medansvarlig" – en begejstring over, at vi alle har et ansvar for den (helt naturlige evt.? tihi) retning som pensum og fagene udvikler sig i – er studerende nu begyndt selv at arrangere og deltage i

foredrag parallelt med studiet. De venstredrejede veje er uransagelige. Derudover giver Indput spalteplasser til andre radikale grupper som 'Psykrådet', der ikke bliver udfordret på deres evige råb om flere rettigheder til de studerende. Og alt dette fortsætter, efter der er blevet afsat 7,5 ECTS-point til kvalitative metoder – en løsning, der for længst burde have lukket munden på de kritiske studerende.

## Mulighed for nedskæringer

Heldigvis er Indputs primære støtte jo Institut for Psykologi – som derfor har magten til at skære i Indputs bevilling til at printe blade og betale for softwarelicenser. Er det virkelig værd at holde hånden under studerende, som bruger deres fritid på at skabe et studierelevant magasin? I over halvtreds år har Indputtere forsøgt at formidle studielivet på psykologi i sin helhed – men også i perioder været kritiske overfor instituttet selv. Indput har forsøgt at balancere på en hårfin grænse og ikke bide hånden, der fodrer os (i hvert fald ikke for hårdt). Men truslen om nedskæring eller lukning hænger evigt over det lille redaktionslokale.

Dog er spørgsmålet også, hvor oprørske Indput egentlig er. Ender det som i DR med, at de værter, der går ind i politik som Morten Løkkegård og Paula Laurrain, gør det hos henholdsvis Konservative og Venstre? Ender Indput i virkeligheden med at arbejde med A&O i Novo Nordisk eller neuroforskning på instituttet? Rygterne siger i hvert fald, at der er tidligere Indputtere ansat disse steder.

Tilbage er spørgsmålet kun, hvem der egentlig lejer Indputs røde lejesvende. Hvis ærinde går vi? Er det Dansk Psykologforening, som nogle gange sponsorerer? Har Simo Køppe engang givet et stykke pizza til en sulten Indputter? Der er desværre flere spørgsmål end svar at finde omkring dette mysterium. To mulige forklaringer dukker op. Enten er Indput drevet frivilligt af studerende, der vil studiet det bedste. Eller også er vi utroligt gode til at skjule alle spor af støtte fra den hemmelige freudo-marxistiske elite, der forsøger at undergrave mainstreampsykologien – men samtidig utroligt inkompetente, da vores undergravende virksomhed primært består i at trykke blade, spise drømmekage og snakke om Donna Haraway. Det sidste ord er dog langt fra sagt i denne sag, og jeg vil fortsat kulegrave Indputs hemmelige agenda og forbindelser til venstreorienterede akademikere i alle samfundslag. ■

# PSYKELRYTTERNE VINDER TOUR DE PSYK

Af Camilla Fjeldberg Jensen, stud.psych., Gustav Egede Kristensen, stud.psych. og Rasmus Aasager Bendix Hansen, stud.psych.

Velkommen til alle jer nye psykologistuderende! I denne artikel vil vi, tre tutorer, bidrage med public service om årets introforløb, så også jer, der ikke er nye, kan følge med i, hvad der rører sig for de helt nye psykologistuderende. Artiklen kan blive en anledning til at mindes sig eget introforløb, uanset om det var for fire uger eller fire år siden.

For mange af jer er dette efterårssemester nok et nyt semester som så mange andre, men for en hel del af jer markerer det også en ny start: nemlig starten på psykologiuuddannelsen. Uanset om det er første møde med universitetet, eller man måske skal læse psykologi som sidefag, eller om man har arbejdet med noget helt andet i længere tid af sit liv, er det for de fleste nok en større begivenhed at starte på en uddannelse. For at give nye psykologistuderende en god introduktion til de faglige og sociale dele af uddannelsen, afholder en tutorgruppe hvert år et introduktionsforløb. I denne artikel vil vi fortælle om dette års introforløb. Som de tidligere år er der en rusuge (nu officielt kaldet introuge) og en rustur. Introugen startede mandag d. 29. august og ligger altså i ugen før undervisningen begynder.

## Det store psykelløb

Temaet for dette års rusforløb *Tour de Psyk* var stærkt inspireret af Tour de France, som lige havde haft sit visit i Danmark, og så endda med en dansk vinder. I det glamourøse Tour de Psyk er man ikke bare cykelrytter. Man er *psykelrytter*. Og psykelrytterne vil gøre alt for vinde, da alle ved, at Tour de Psyk kun afholdes én gang hvert årti.

Touren blev præsenteret og kommenteret af nogle velkendte ansigter: Signe Vangkilde og Anders Petersen. De syv forskellige stamhold skulle hver især dyste mod hinanden for at vinde touren. Hvert stamhold havde selvfølgelig sin egen skæve karakteristika, som både var deres styrke og deres svaghed:

(1) De risikovillige og pengesultne Madbude, (2) de natur-elskende og by-hadende Mountainbikerz, (3) de moderne og toptunede Techryttere, (4) de swagede og chillende BMX-tricksters, (5) de kaffe/kage/hygge-glade og meget erfarne pensionister, Bicycle Boomers, (6) de stærke og (over)modige Lycra-krigere og (7) de energiske og koffein-afhængige Morgen-spinnere.

Undervejs på touren opdager psykelrytterne, at der er fare på færde. På onsdagens bjergetape har nogle saboteret alle hold ved at stjæle deres mad-ressourcer, hvorfor rytterne undervejs må søge efter mad i bjergene. Igen på torsdagens hviledag, dagen før finalen, bliver rytterne saboteret. Denne gang er alle deres cykler enten ødelagte eller blevet stjålet, hvilket betyder, at alle syv hold må afslutte finalen til fods. Signe Vangkilde har ligeledes fået en sygdomsmedling fra Anders P og må derfor kommentere finalen alene. I finalen bliver holdene på dramatisk vis overhalet af en ukendt rytter, maskeret og klædt i sort. Kort før målstregen afslører rytteren sig selv: det er Anders P! Det massive plottwist bliver forklaret af diverse hints fra videoer tidligere på ugen, som fremhæver at Anders P selv var en førende psykelrytter på Tour de Psyk for 20 år siden, og at han selv blev saboteret lige før målstregen. Anders P's ønske om hævn ændrer sig dog hurtigt, da han opdager at de resterende (stam) hold på touren har valgt at samarbejde for at komme over målstregen. Finalen, og rusugen, afsluttes på dramatisk vis med en fælles sejr til alle stamholdene <3.

## Et nyt initiativ

Mange elementer af introforløbet er det samme: I gamle psykologistuderende kan nok huske, at stamholdene først konkurrerer, men derefter indser at de kun kan vinde ved at samarbejde. Men der har også været ændringer i planlægning og udførsel. I år har introforløbet været anderledes, da tutorerne har arbejdet sammen med konsulentfirmaet AWAKE Consulting. Fakultetet på SAMF besluttede i starten af året, at alle introforløb på SAMF skulle have støtte fra AWAKE, der særligt fokuserer på, hvordan man har en studiestart, der rummer inklusion og diversitet. Det havde de haft stor succes med på nogle af KU's andre fakulteter, og derfor var det vores tur på SAMF.



Særligt givende ved samarbejdet var, at vi selv var med til at beslutte, hvilken måde vi ønskede hjælp, og hvilke fokuspunkter der var behov for i vores studiestart – det er jo ikke nødvendigvis det samme for os her på psykologi, som det er på antropologi eller polit. Derfor startede samarbejdet med AWAKE for en mindre del af tutorgruppen allerede i vinters, hvor vi skulle kortlægge og snakke om, på hvilken måde vi bedst kunne bruge deres ressourcer til at forbedre studiestarten. Det endte bl.a. med en workshop for tutorerne umiddelbart før vores arbejdsuge. Workshopen var derfor frisk i erindringen, da vi efter gik i gang med at finde ud af, hvilke aktiviteter de nye studerende skulle igennem i introforløbet.

Tutorerne gør deres bedste for selv at skabe rammerne for en god og tryk studiestart, men AWAKE har været en utrolig god støtte og sparringspartner at have igennem planlægningsforløbet. Det har både handlet om støtte i at få at vide, at man gør nogle ting på en god og ordentlig måde, men også at blive opmærksom på ting, som vi ikke var klar over ikke var inkluderende overfor alle – til trods for vores ønske og fokus på dette. Her kræver det nogle gange skarpe øjne udefra, der kan komme

med nye perspektiver. Det har været et rigtig givende og fedt samarbejde med AWAKE, og vi håber, de nye studerende har følt sig velkommen og trygge i deres introdage.

#### **Vil du være tutor?**

Det er psykologistuderende, der er den helt store drivkraft i introforløbene. Så vi bestemmer dybest set, hvordan det kommer til at foregå. Hvis du gerne vil være tutor og sætte dit præg på introforløbet, kan man ansøge om at blive det til foråret, hvor der bliver skrevet ud på forskellige medier. Udvælgelsesprocessen faciliteres af en mindre gruppe af ledende tutorer og sker på basis af forskellige faktorer, fx hvilket semester man læser på, så tutorgruppen bliver balanceret på forskellige parametre.

Afsluttende håber vi og resten af tutorgruppen som sagt, at introforløbet har været sjovt, spændende, trygt og en god introduktion til det faglige og sociale liv på psykologiuddannelsen, og at nogle af jer, der lige er startet, selv kunne tænke sig at være tutorer til næste års introforløb. ■

# "DU HAR RINGET TIL STUDIEVEJLEDNINGEN HVAD KAN JEG HJÆLPE DIG MED?"

Af Studievejledningen

Det lyder nogenlunde sådan, når du ringer til din studievejledning på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet. Vi er netop rigtig interesseret i at vide, hvordan vi kan hjælpe dig bedst muligt. Vi vejleder både i faglige, praktiske, personlige og sociale spørgsmål og problematikker, så du er altid velkommen til at henvende dig til os. Uanset om det handler om vanskeligheder med dispensationsansøgning til forlænget eksamenstid, ensomhed på studiet, stress eller andre svære udfordringer, kan du enten få vejledning af én af vores gode studievejledere, eller blive henvist til det rette sted for dig. Vi kan også hjælpe dig med at få overblik over dine muligheder på studiet i forhold til blandt andet studieplanlægning, udvekslingsophold og praktik. Dette gør vi både ved individuel vejledning, når du henvender dig til os, og til forskellige informationsarrangementer, som vi afholder i løbet af studieåret.

Studievejledningen består af en stor håndfuld fuldtidsansatte studievejledere og en masse studenterstudievejledere, der vejleder i alle uddannelserne på SAMF. Du kan derfor komme til at tale med en antropologistuderende, der er ekspert i psykologiuddannelsen, eller en statskundskabsstuderende, der kender virkelig godt til opbygningen af økonomi- og sociologiuddannelserne.

Vi er tilgængelige på mange måder. Du kan både få fat i os ved at skrive en mail, ringe og komme forbi i drop-in. Hvis du har behov for en længere samtale om eksempelvis studieplanlægning eller sygemelding, er det også muligt at booke en samtale á 25 minutters varighed.

**Book en samtale**

Du booker en samtale via KUNet --> Din uddannelsesside --> Kontakt --> SAMF Studie- og karrierevejledning: book en samtale. Tider frigives løbende i systemet, så prøv igen en anden dag, hvis der ikke er en ledig tid til dig.

**Drop-in vejledning**

Hvis du har brug for en kort snak med en studievejleder, kan du finde os i SAMF Studenterservice i lokale 5.1.46. Vi har åbent kl. 13:00-14:30 (lukket tirsdage).

**Ring til os**

Du er altid velkommen til at ringe til os. Vi kan kontaktes på telefon 35 32 46 00. Vi har åbent på telefonen kl. 9:30-11:00 (lukket tirsdage).

**Skriv til os**

Vores mailadresse er [studievejledning@samf.ku.dk](mailto:studievejledning@samf.ku.dk). Husk altid at skrive til os fra din KU-mail. Vi bestræber os på at svare dig hurtigst muligt, men grundet travle perioder kan svartiden variere. Brug derfor gerne også vores andre kanaler, hvis dit spørgsmål haster. ■



Illustration lavet med craiyon.com ud fra prompten:  
"public service, oil on canvas"

*Temasektion*

**PUBLIC SERVICE**

# OPSLAGSTAVLEN



Hermed introduceres **opslagstavlen**.

**Opslagstavlen** er Indputs forsøg på at gøre det lettere at finde ligesindede, nye venner, mentorer eller andet på studiet. Måske vil din forening gerne invitere til et arrangement? Eller måske leder du efter en specialemakker? Eller har lyst til at invitere dine medstuderende med på en efterårsskovtur, hvor I diskuterer om fænomener virkelig ER uendeligt aspektuerede?

Alt er muligt!

Deadline for at dit opslag kan komme med i decemberversionen af Indput er d. 4. november 2022. Du sender dit opslag til [redaktion@indput.dk](mailto:redaktion@indput.dk) og skriver "opslagstavlen" i emnefeltet.



Af Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud.psych.  
Illustrationer af Ida-Marie Haensler, stud.psych.

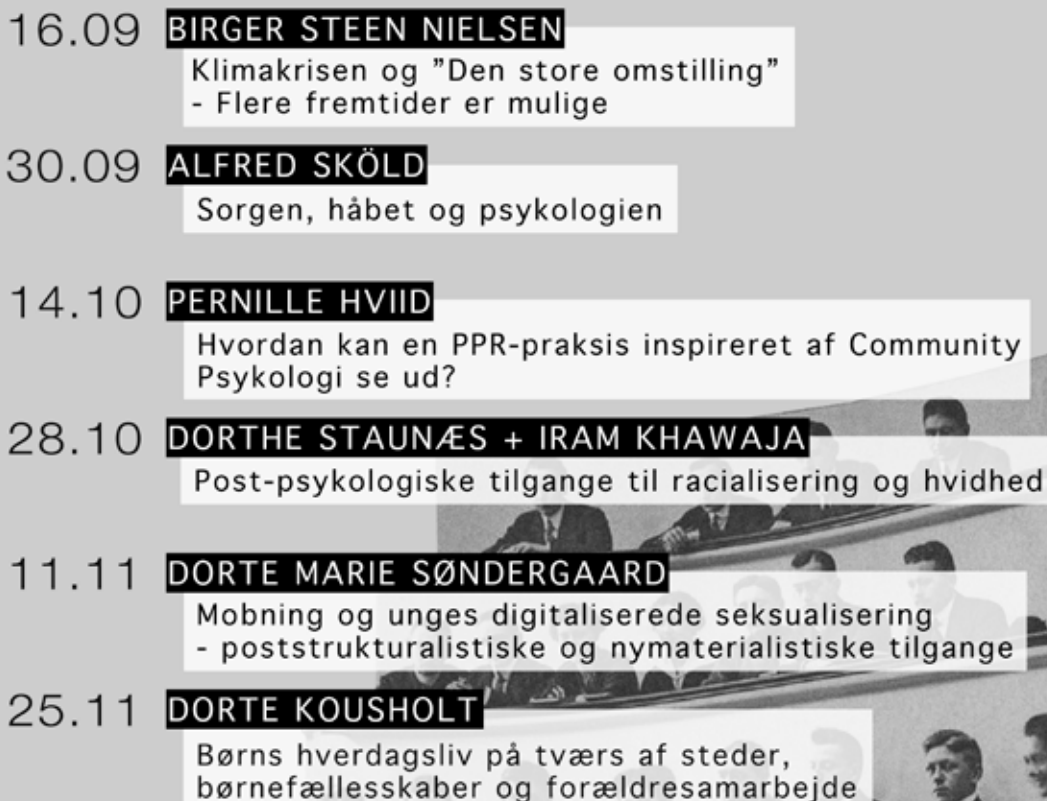


Find begivenhederne på facebook!

## efterår 2022


hver anden fredag kl. 16 - 18

lokale CSS 2.0.63

- 
- 16.09 **BIRGER STEEN NIELSEN**  
Klimakrisen og "Den store omstilling"  
- Flere fremtider er mulige
- 30.09 **ALFRED SKÖLD**  
Sorgen, håbet og psykologien
- 14.10 **PERNILLE HVIID**  
Hvordan kan en PPR-praksis inspireret af Community  
Psykologi se ud?
- 28.10 **DORTHE STAUNÆS + IRAM KHAWAJA**  
Post-psykologiske tilgange til racialisering og hvidhed
- 11.11 **DORTE MARIE SØNDERGAARD**  
Mobning og unges digitaliserede seksualisering  
- poststrukturalistiske og nymaterialistiske tilgange
- 25.11 **DORTE KOUSHOLT**  
Børns hverdagsliv på tværs af steder,  
børnefællesskaber og forældresamarbejde

Arrangementerne er åbne for alle  
og kræver ikke forberedende  
læsning.

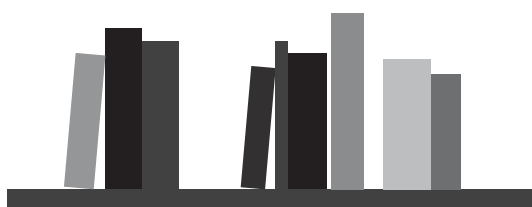
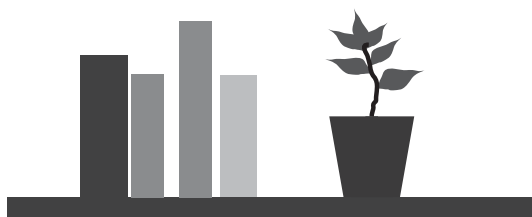
Der lægges  
op til samtale  
mellem  
forskere og  
deltagere



# den alternative forelæsningsrække

PSYKRÅDET & INDPUT  
præsenterer

I de seneste år er der på psykologiuddannelsen på KU blevet fremsat en kritik af det, mange studerende oplever som en indsnævring af faglige perspektiver på uddannelsen. Den Alternative Forelæsningsrække giver bud på nogle af de perspektiver, som efterspørges.



# BOGANBEFALING FRA MIN MOR

Af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

Hejsa, Ursula her.

Da jeg startede på psykologistudiet sidste år, fandt jeg hurtigt ud af, at det at have en brainy mor var en kæmpehjælp. Hendes klogskab er et træk ved hende, som førhen har været enormt frustrerende. De (lidt for mange gange) jeg har ringet til hende for at brokke mig over noget trivielt, har hun gennemskuet problemet og formidlet sin (superklare) situationsforståelse på en måde hvor jeg har gået fra samtalen med dårlig samvittighed over at have været sur til at starte med.

Nu synes jeg, at det er fuldstændig skønt.

Eksempelvis var der her på 2. semester en masse bøvl omkring forståelsen af Jacques Lacans tekst om spejlstadiet. Klart størstedelen af mit stamhold kunne simpelthen ikke finde hoved og hale i hans sætninger, som jo betød, at vores videreformidling af hans teori heller ikke var i top.

Som det ofte sker i mor-datterrelationer, ringede jeg en dag for at brokke mig, netop om psykoanalysen (ja, jeg er "voksen" nok nu til at jeg primært brokker mig om faglige emner). Jeg havde selvfølgelig

lig håbet på at få lov til at være et pjattet barn i 5-10 minutter, med en støttende mor i røret, der ville vise medlidenhed med mig og validere min holdning om at 'alt er dumt'. I stedet blev jeg mødt af den mor, jeg altid har haft; hende der har alle svarene. Der viste det sig jo, at min skønne mor i sin tid også skulle læse og tolke spejlstadiet. På tre sætninger fik jeg afklaret, hvad Lacan, for mig, ikke havde tydeliggjort på sine mange sider. Dette blev enormt brugbart, da jeg, noget tid efter, endte med at skulle skrive eksamen om psykoanalysen.

Det var dog ikke kun Lacan, vi fik trasket igennem over telefonen. Vores samtaler om psykoanalysen og samtaleterapien, der hører med den, fortsatte hele sommeren. På det tidspunkt havde jeg fået sommerjob som gartner, og gik nu med mange timer om dagen, hvor jeg kunne nyde podcasts og lydbøger i solen, tildækket af sved og jord, og lidt for ofte tidsler. Det var her min mor igen viste sin evne til at brillere – denne gang med en anbefaling af en fantastisk bog af den amerikanske psykiater Irvin D. Yalom.

Det har simpelthen været så god en anbefaling, at jeg i dag gerne vil give den videre. For at øge mine chancer for at få dig overtalt til at læse den (eller lytte til den, som jeg gjorde), har jeg inddraget min mor igen, i et lille interview hvor vi begge reflekterer over, hvad det egentlig er ved denne bog, der rammer *the sweet spot*.

## ***Lying On The Couch af Irvin D. Yalom***

For nogle år siden tog min mor en coach uddannelse, hvor mange af Yaloms bøger, især dem der omhandler eksistentiel psykologi, blev anbefalet.

"Hvorfor var det så lige præcis denne bog du anbefalede? Den er jo en af hans fiktive bøger" spørger jeg.

"Den adskiller sig fra de andre," er det simple svar jeg får i første omgang. Efter at have været prompted om *hvordan* den adskiller sig fra de andre, forklarer hun, at det er en "komedie" i en klassisk forstand.

"Der er en masse mennesker, der alle sammen har nogle intentioner, planer eller ønsker der egentlig er lidt smålige eller egoistiske". Denne klassiske teateropstilling om en masse sammenflettede relationer, der til sammen skaber en dominoeffekt for hinandens liv, er også et af de aspekter ved bogen, jeg personligt synes er med til at gøre den interessant. Denne social sammenfletning opbygger et univers der virker rea-

listisk nok til at være gribende, og tilfældig nok til at man bliver begejstret når man spotter sammenfletningen. Derudover pointerer min mor, at det jo er dejligt med en bog hvor man kan sidde og grine højt. *"Jeg har læst andre bøger af Yalom med stor interesse, men har ikke siddet i timevis med et stort smil på læben før. Hvor mange psykologibøger får dig til at grine højt?"*

Bogen handler helt basalt om terapeuters relationer til deres klienter. Når jeg spørger mere ind til, hvad min mor tænker er hovedtemaet i bogen, siger hun, at *"det vel nok er tillidsforhold og de brud, der opleves i dem"*. Et tema, der omhandler varierende grader af magtudnyttelse mellem psykolog og patient – en magtudnyttelse, der bevæger sig begge veje. En rød tråd i fortællingerne er tematikken om seksuelle relationer mellem terapeut og patient – noget der flyder i forgrunden af nogle historier og i baggrunden af andre (så bare rolig; det bliver aldrig ensartet).

Yalom indleder med fortællingen om Seymour, en 'old school' terapeut, der slører grænserne mellem, hvad der er acceptabelt adfærd med en patient. I starten af bogen bliver psykiateren Ernest også introduceret. Han er fra en nyere tid, og møder sine patienter med en passion for at hjælpe, ved brug af nogle koncepter hans medpsykologer ikke altid forstår. *"Han kommer igennem mange fortrædeligheder, når han kæmper for sit nye koncept om at være åben og ærlig over for sine patienter,"* påpeger min mor. Hans ærlighedskoncept er inspireret af en samtale, han har med den kritiske Marshal, der er et powerhouse med 200% selvtillid. Trods denne selvtillid udadtil og en stålfast tro på, at han altid har ret, er der alligevel en sårbarhed i ham, der får ham til at vakle og falde.

*"Hvilken af underhistorierne kan du bedst lide?"* spørger min mor, der er blevet die-hard fan af Ernest og hans godhjertethed.

*"Tja... Det er nok Marshals historie. En af de klienter han har at gøre med vækker mange følelser i mig, både på grund af det han lider af, men også på grund af hvor komisk han forholder sig til det. Udover det, så synes jeg, at Marshal har en spændende rolle udenfor terapirummet. Bogen foregår jo i San Francisco i 90'erne, og den måde sammenholdet mellem psykoanalytikerne beskrives, får det til virke som et meget engageret netværk, i hvilket Marshal bliver til lidt af en politisk spiller. Både Ernest og Marshal møder naturligvis forhindringer, når de prøver at hjælpe deres patienter, men den indre*

*dialog Yalom beskriver hos hver af dem er fyldt med kontraster, og her tror jeg, at Marshals kritiske tendenser er det, der gør ham til min yndlings af de to".*

*"Yalom er også virkelig god til at skrive dialoger, der foregår i et rum mellem psykologer og klienter,"* supplerer min mor med. Dette er også en af grundene til, at hun oprindeligt anbefalede bogen til mig, som psykologistuderende, og grunden til, at jeg gerne vil give anbefalingen videre. *"Han beskriver tillidsrummet virkelig godt, med et blik hvor man ikke er i tvivl om, at han er en dygtig og erfaren psykiater der ser meget. Når mennesket begynder at tale om sig selv, lægger han mærke til de små ordvalg og betoning. Så hvis man interesserer sig for den del af psykologien der er samtaleterapien, så er det en fantastisk bog".*

Som en der længe har været interesseret i psykologi, men stadig overvejer hvor jeg gerne vil hen med det, synes jeg, at Yalom har fået mig til at tænke på, og forstå, terapiforløbet på en måde, jeg ikke har gjort før. Med alle de tunge teoretiske og metodiske tekster vi har at gøre med i løbet af et semester, har det været virkelig rart med et andet perspektiv. Jeg endte med at lytte til en lang stribe af Yaloms bøger efter denne, men som min mor siger, så er hans andre bøger *"så kendte at (mine) medstuderende nok skal støde på dem før eller senere"*. Så hvis du leder efter en god (lyd)bog, der både rummer faglighed og humor, og er en nem gate-way-drug til en lang stribe andre spændende bøger af samme forfatter, så kan *Lying on the Couch* stærkt anbefales.

P.S. den danske titel er *Sex, løgn og psykoterapi*. ■



# FIND DE PSYKOANALYTISKE BEGREBER!

Af Maja Koch Nielsen, stud.psych & Natascha M.R. Hansen, stud.psych.

G G E D H I U D D G O I J L B  
N N S U J W H D U B Q F L S V  
I I L U T W W K K F P V P L C  
R R E M N S R A W N K E B H V  
E Ø T S O O T R U S J C H S B  
S F G X L D I B K L T J W K O  
K R Æ S D E S Q S Y P K S C L  
I E N J G J R T I R E K S Y H  
F V E L X A A Ø A S T S N P L  
T O B T D D U F F N Z H I J Z  
Y D M Z I K K Y X R D L L X W  
D O G E J R E V O Y O Y Y K C  
G M T K T T R H Q R I F P S A  
S K E L P M O K S U P I D Ø T  
O B J E K T R E L A T I O N R

1. Benægtelse
2. Hysteri
3. Modstand
4. Overjeg

5. Fiksering
6. Lyst
7. Objektrelation
8. Spejlstadiet

9. Forførelse
10. Modoverføring
11. Ødipuskompleks

Regler/Guide:

- \* Ordene kan være skrevet baglæns
- \* Ordene kan stå både vandret, lodret og diagonalt
- \* Ordene kan krydse hinanden og dele bogstaver

# ADORNO-BOGMÆRKET

Af Gustav Egede Kristensen, stud.psych.

Illustration af Natascha M. R. Hansen, stud.psych.

Theodor W. Adorno er ikke en herre, man ser meget til på psykologiuddannelsens pensum. Man hører mere noget i retningen af, at den teoretiske kombination mellem Freud og Marx, som Adorno bl.a. stod for, er død, og at den ikke kommer til at live op lige foreløbigt. Hvad har Adorno at gøre med public service? Dels kan bogmærket være en kontinuerlig public service for psykologistuderende om at huske en spændende tænker fra en mindre repræsenteret retning her på psykologiuddannelsen. Og dels kan hans tænkning give anledning til kritisk refleksion om kultur og medier.

Adorno var en af grundlæggerne af Frankfurterskolen tilbage i 1920'erne. Som allerede nævnt forsøgte Adorno og hans teoretiske allierede bl.a. at kombinere to af de helt store kanoner i human- og samfundsvidenskab, nemlig Freud og Marx. En anden public service-besked er, at man selv kan prøve den kombination af på valgfaget socialisationsteori her på psykologiuddannelsen. Derudover er Adorno husket for at være lidt af en gnaven mand. Inden for musik nød han allermest klassisk tolvtonemusik, mens han afskyede 'moderne musik' som jazz samt moderne film som Orson Welles Citizen Kane. I bakspejlet kan det virke lidt sært, at jazz og (i vore dage) sort-hvid-klassikere blev kritiseret for at

være en del af kapitalismens kulturindustri, men for os her 70 år senere viser det måske, at ideologi kan gemme sig overalt.

Adorno udviklede sammen med Max Horkheimer begrebet om kulturindustrien for at begribe sammenhængen mellem kapitalisme, ideologi og kultur. Det henviser i grove træk til, hvordan kultur og kunst i løbet af det tyvende århundrede begyndte at blive masseproduceret ligesom andre varer, hvilket åbnede for helt nye muligheder for ideologisk manipulation af det moderne menneske. Adorno og hans kritiske kompagnoner pegede især på, hvordan kulturindustrien forhindrede samfundsforandringer gennem passiverende underholdning. Ideen om en kulturindustri sætter nogle tanker i gang om public service, som det eksisterer i dagens Danmark: Hvilken ideologisk rolle spiller public service-institutioner? Hvordan er der forskel på privat og offentlig masseproduktion af kultur og medier? Hvordan skal vi forholde os til underholdning som public service? Det kritisk-refleksive blik på public service kan man læse mere om i dette blad i artiklen *Et ønske om hvad public service kunne være...*

Byd velkommen til Adorno-bogmærket! ■



# Psyk & Tværs #28

Af Natascha M. R. Hansen, stud.psych

## **Lodret**

1. Glæde
2. Energieffektivitetsforhold
3. Livsstadie
4. Grundstof nr. 32
6. Hovedstad i Sydaustralien
7. Regn
9. Fysisk fitness test i militæret
10. Anstrenge sig fysisk
13. Modsat ind
14. Grundstof i det daglige køkken
19. Nedfryse
20. Subkultur

## **Vandret**

1. Hvid ost
5. Grundstof
7. Organ
8. En smal spaghetti
11. Besidde
12. Lille, kort instagram video
15. Erklæring
16. Boggenre
17. Delikatesse fra havet
18. Forfatter af dansk tegneserie Drømmen om langskibene
20. Søvnigt udbrud

**Vind et gavekort på 100 kr. til Academic Books!**

Tag et billede af din løste Psyk & Tværs og send det til kryds@indput.dk senest d. 1. december 2022, så trækker vi lod blandt de korrekte løsninger.

Academic  
books



	1	2	3	4		5	6
	12						
7					13	14	
15			8	9			
		20					
16	19				10		
17							
18					11		

