

Juni 2020 · årgang 51

NO.
14

ind PUT

Institut for Psykologi ^{KU}

Ude af kontekst



Indput no. 4, 51. årgang København, juni 2020

Hjemmeside

Tamara Hveisel Hansen (ansv. hjemmeside)
Johanna Mariam Madsen

Layout

Amanda Jørgensen (ansv. layout)
Casper Schacht Lund
Ditte Marie Thiemer Hilbert
Jakob Berg Bredahl
Johanna Mariam Madsen

Skribenter

Amanda Aaboe Bell
Anne Marie Kristensen
Emma Elise Møller
Frederik Bjerre Andersen
Karen Damgaard (ansv. redaktør)
Kristoffer Mulbjerg Knudsen
Lea Isabel Sidenius Botwel
Marie Strøyer
Mathias Baagø Tybjerg
Nina Kjar
Oliver Nørby Hundahl
Thilde Slumstrup

Tekstredaktører

Anna Tang Dalsgaard
Carla Augusta Bernstorff Justesen
Elvira Hallengren
Hannah Kazmi Høgsbro
Maria Voulgaris Valeur
Sofie Harboe
Stine Karstoft

Visual

Asta Ingemann Jensen
Hans-Jørgen Hersoug
Ida-Marie Haeusler
Jakob Berg Bredahl
Sandra la Cour
Tobias Wriedt

Omslag

Hans-Jørgen Hersoug

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

Forestil dig et netværk af togskinner. Spor der forbinder by og land, krydser grænser. Nogle steder er der bump, jovist, men i det store og hele: Sporene hænger sammen, og togene er kørende.

Forestil dig så, at skinnerne fra den ene dag til den anden begynder at smuldre - og den faste jord under dem med. Der åbner sig i stedet et åbent hav, og så flyder de pludselig der, togene. De var aldrig bygget som søfartøjer, men ikke desto mindre er de havnet dér: Ude af kontekst.

Den 11. marts 2020 erklærede verdenssundhedsorganisationen WHO, at verden stod over for en pandemi. Ingen havde forudset, hvilke og hvor store konsekvenser det usynlige coronavirus kunne få. Foråret har været præget af forandring og opløsning af nogle af de sammenhænge, vi er vant til. Nedlukning af samfund, smittekæder, pressemøder, nye måder at være sammen på; vi har alle skulle omstille os. Nogle mere end andre, og noget er forandret mere end andet.

I Indput har vi udgivet to blade hvert semester i de seneste mange år. Og det gør vi også dette forårssemester, lockdown eller ej. At vi udgiver begge blade online, er dog nyt, ligesom digitale redaktionsmøder har været det. Vi har i sinde at trykke begge forårets blade, så snart universitetet åbner igen, men for nu må vi nøjes med denne virtuelle version.

I bladet vil vi bevæge os mellem både nye og mere velkendte kontekster. Studiehverdagen er normalt forankret på det gamle kommunehospital, men nu er den vante ramme udskiftet med hjemmets fire vægge og skærmtid, en masse. I bladet zoomer vi ind på onlineundervisningen: Mister denne læringsform for mange af de kvaliteter, der er forbundet med fysisk tilstedeværelse? Eller fungerer den omvendt så godt, at vi dette forår har taget forskud på fremtiden? Læs en instruktør og Indputs-kribents overvejelser på s. 18, og se i øvrigt hvad Psykrådet siger om fjernundervisning og dispensationsordninger på s. 6. Du kan også få indblik i, hvordan livet som hjemmestuderende kan opleves, og hvordan afbrudte udvekslingsophold eller et praktikforløb sat på pause kan være afledte konsekvenser af pandemien.

Uvisheden er et vilkår for de fleste i denne tid. Hvad skal sommeren gå med, når udlandsferien er aflyst? Hvordan kommer næste semester til at se ud? Men uvisheden karakteriserer også krisen mere generelt. Horisonterne er endnu utydelige, og vi ved ikke, hvad vi ankommer til på den anden side af havet. Det meneskelige sind er dog udstyret med noget så glimrende som forestillingsevnen, og den benytter to skribenter sig af i en refleksion over, hvordan den coronarelaterede samfundsomvæltning kan være et potentielt vindue for en nødvendig klimaomstilling. En anden skribent beretter i relation hertil om sin bacheloropgave, der undersøger, hvordan et vestligt natursyn har haft betydning for klimaforandringerne.

Selvom det ikke er det samme at sidde godt nedsunket i en sofa i Dræberkaninen og bladre igennem bladets artikler, er det vores håb, at bladet her kan inspirere - og måske fodre følelsen af et studiefællesskab, selvom vi som medstuderende befinder os langt fra hinanden. Med bogmærket på s. 44 minder sociologen Aaron C. Antonovsky os om betydningen af oplevelsen af sammenhæng for den mentale sundhed, og uden selvfølgelig at kunne garantere nogens ve og vel, håber vi, at nærværende blad kan bidrage bare lidt til at tydeliggøre de spor, der ligger bag os, og dem, der leder frem til en mere velkendt studie-kontekst.

God læselyst!
På vegne af redaktionen,
Karen Damgaard

Indhold

Indput no. 4 | 51. årgang | juni 2020

Faste indput

- 3. Leder**
Indput byder velkommen
- 6. Nyt fra Psykrådet & Studienævnet**
Public service til psykologistuderende
- 9. Side 9-subjektet**
Mød Hafsa fra kandidaten
- 10. Natursynets betydning for klimaforandringerne**
En bacheloropgave om forholdet mellem mennesket og naturen
- 13. Ind under huden**
Mød Ditte og Anna fra redaktionen
- 44. Antonovskij-bogmærket**
Få dit eget Indput-bogmærke
- 46. Psyk&Tværs**
Vind et gavekort til Academic Books

16. **Center for Sundhed og Samfund. Savn i coronaens tid**
Digt: Et forsømt forår og et savnpræget og historisk blik på CSS
18. **Onlineundervisning – et nødvendigt onde eller kommet for at blive?**
Tanker om fremtidens undervisning
21. **Hjemfalden – refleksioner fra dine med- og fjerntuderende**
Vi har talt med seks studerende og en underviser
32. **Er Vi Grønnere på den Anden Side?**
Hvad lockdown kan betyde for klimakrisen.
34. **Quantitative and qualitative social psychology**
Interview with Thomas Morton and Iram Khawaja

Tema: Ude af kontekst

NYT FRA PSYKRÅDET OG STUDIENÆVNET

Af Maria Johansson, stud.psych

COVID-19 har nu hærgnet længe, og vores hverdag er endnu påvirket af det. Det mest mærkværdige semester længe lakker mod enden, og i denne artikel ser vi tilbage på, hvad der er sket på den studenterpolitiske front. For selvom foråret har været påvirket af stilstand og fjernundervisning, har der stadigvæk været rigeligt med opgaver at tage sig til som frivillig i Psykrådet.

Psykrådet? Hvad kan det?

Sidder du nogle gange med en følelse af, at en masse beslutninger bliver taget uden, at dig og dine medstuderende er blevet hørt? Savner du indflydelse på din hverdag som studerende og din fremtid som psykolog? Så er Psykrådet måske noget for dig. I modsætning til gymnasiet, folkeskolen og stort set alle andre steder i Danmarks uddannelsessystem har du nemlig direkte indflydelse på dit studie og det universitet, du går på. Psykrådet står bag forskellige initiativer gennem semesteret. Blandt andet afholdes der hvert semester et stormøde, hvor presserende emner, som eksempelvis bachelorstruktur og fagindhold, bliver taget op og behandlet. Psykrådet er derfor en enormt vigtig demokratisk instans, der repræsenterer de studerendes holdninger - og alle kan være med.

I Psykrådet kan du få en finger på pulsen, du kan give en hjælpende hånd i arbejdet for at Institut for Psykologi bliver et godt sted at tage sin uddannelse. Du kan udtrykke din egen holdning, eller du kan møde op og sidde og lytte med over en kop rygende kaninkaffe. Du kan også blive en del af PR-udvalget, som arbejder for at synliggøre Psykrådets aktiviteter. Alt dette kan du gøre til et af de mindre møder i løbet af semesteret. Alle mødedatoer lægges op på vores Facebookside *Psykrådet på Københavns Universitet*.

Hvad har vi lavet i foråret?

Vi startede semesteret ud med et ønske om at arbejde for mere medbestemmelse, den faglige bredde i den nye BA-studieordning og feedback. Men så kom corona ind fra højre, og derfor har semesteret set noget anderledes ud, end vi regnede med.

De studerende under corona

Psykrådet har kæmpet for, at vores fjernundervisning blev så god som mulig, og det har resulteret i, at der er blevet opsat minimumskrav om slides med speak, at det kraftigt anbefales underviserne at optage evt. liveundervisning og meget andet. Vi ved godt, at ikke al undervisning har forløbet så godt, som man kunne håbe, men i forhold til hvad man ser på andre uddannelser, er vi lykkedes godt med fjernundervisningen.

Men hvor godt? For at finde ud af det, har vi sammen med SAMF-rådet arbejdet for, at fakultetet og instituttet skulle evaluere fjernundervisningen. Det sker til den ordinære evaluering - ikke kun på SAMF, men på hele KU.

Så kan vi også se hvilke aspekter af fjernundervisningen, der fungerer bedst for de studerende. Psykrådet lavede en evaluering i starten af fjernundervisningsperioden, hvor der endnu var en del problemer med den. Vores evaluering viste, at de studerende bedst kunne lide forelæsninger med speak og live holdundervisning på fx Zoom. Derudover skrev mange studerende, at det var vigtigt, at underviserne var let tilgængelige for spørgsmål, og at undervisningen blev optaget. Vi glæder os til at se hvilke resultater, den nye evaluering viser, og hvorvidt de stemmer overens med dem, vi fandt.

Et af vores andre foci har været at sikre de studerende i forbindelse med dispensationer og eksamensformer. En af de studerende i studienævnet mødes dagligt med studieleder Torben Bechmann og studiekoordinator Anna Marie Bramsen og har behandlet dispensationsansøgninger, omlagt eksaminer og meget andet. Det har betydet, at Institut for Psykologi har været mere lempelige mht. dispensationer, end vi ser andre

steder på KU. Det er vi rigtig glade for, for det kan ikke være rigtigt, at de studerende skal rammes endnu hårdere end højest nødvendigt af denne pandemi.

Ny institutleder

D. 1. maj tiltrådte Vibeke Koushede som ny institutleder på Psykologi. Vi glæder os meget til at møde hende og samarbejde om at forbedre de psykologistuderendes vilkår og undervisning. Vibeke er uddannet jordemoder, uddannet i folkesundhed og har skrevet Ph.d. om stress, coping og brug af smertestillende medicin. Derudover er hun ekspert i mental sundhed, og derfor skal hun blandt andet også hjælpe SAMF-fakultetet med at forbedre de studerendes trivsel. Det er vi meget spændte på.

Feedback

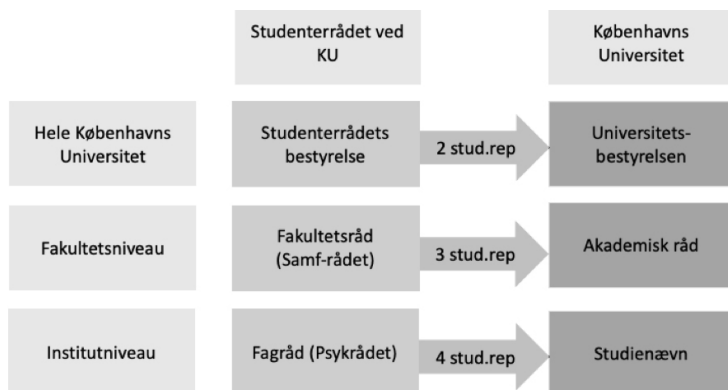
Psykrådet har taget sagen videre til studienævnet, hvor vi skal diskutere, hvorvidt feedbacken skal genindføres for bachelorprojektet, og hvordan man kan forbedre feedbacken i løbet af semesteret. Vi er desværre ikke nået så langt med dette, som vi havde håbet, da studienævnet har haft travlt med coronasager.

Den nye bachelorstudieordning

Ligesom det meste andet ordinære studienævnsarbejde, har arbejdet med den nye bachelorstudieordning været udfordret af corona. Derfor er vi heller ikke her nået så langt som håbet, men Psykrådet kæmper fortsat for at fastholde den faglige bredde og for at sikre, at det kritiske perspektiv og kvalitativ metode fortsat vil være at finde i pensum.

Vi ser frem til efterårssemesteret, hvor vi forhåbentligt kan komme tilbage på campus og igen begynde arbejdet for mere og bedre inddragelse af de studerende. ■

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.

Facebookside: *Psykrådet på Københavns Universitet*

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

Studienævnsmemberer:

- Esther Vitha Ringhof
- Valdemar Stenberdt
- Maria Johansson
- Amanda Frees

Psykologis repræsentant i

Akademisk Råd:

- Valdemar Stenberdt

Psykrådets forretningsudvalg:

- *Forperson:* Maria Johansson
- *Næstforperson:* Valdemar Stenberdt
- *Kasserer:* Jonas Hallum Johansen

SIDE 9 SUBJEKTET

Af Nina Kjar, stud. psych.

Foto af Sandra la Cour, stud. psych.

Navn: Hafsah

Alder: 24

Semester: Andet på kandidaten - men altså hvem tæller, når man ikke kører på normeret tid

Hvad er dine tre yndlingsteorier eller begreber, og hvad optager dig fagligt?

Hmm, udvælgelsen omdanner noget, der er dynamisk for mig, til en statisk liste. Men hvis nu jeg skulle prøve at nævne nogle, så ville det være Sara Ahmeds affektteori - og nok bare Sara Ahmed generelt! Racialiseringsbegrebet som det bl.a. udlægges af Lene Myong. Det tredje må jeg lade forblive det potentielle for at bevare et ikke-afsluttet element.

Lige for tiden er jeg ret optaget af det klinisk psykologiske felt og kommer ellers jævnlige i tanke om, at jeg gerne vil udforske hauntology, men let's be real; it's not gonna happen anytime soon.

Er der noget, du synes, der skulle være mere af på studiet?

Ja, bestemt. Jeg lader forsigtigt være med at pakke det ind; jeg tror, at det ville være gavnlige for studiet (og samfundet), hvis vi havde et større fokus på undertrykkende strukturer; bl.a. gennem relevante teorier på pensum, ved at skabe rum for kvalificerede samtaler om sådanne emner, fx hvordan psykologien som videnskab og praksis har og kan fungere(t) undertrykkende og ved at undersøge strukturer internt på studiet.

Vi vil gerne gøre op med travlhedskultur. Derfor spørger vi dig, hvordan slapper du af, og har du en guilty pleasure, som du vil dele med læserne?

Min spiritualitet hjælper mig med at slappe af, så hvis jeg føler mig presset, ved jeg, at jeg mangler spirituel self-care. Lidt i samme tråd hjælper det mig at checke ind med mig selv om, hvad der er meningsfuldt for mig i livet, og typisk er mange af

de ting, som øger presset i min hverdag, ikke særligt meningsfulde for mig. De bliver derfor nemmere at slippe.

Øhm, og så sådan noget som binge-watching - så Freud på Netflix forleden, apropos guilty pleasure.

Vil du beskrive forholdet til et af dine familiemedlemmer for os?

Min lillesøster og jeg har et lidt spøjst forhold. Vi driller hinanden konstant og har ikke dybfølte samtaler om vores kærlighed til hinanden - hun bliver akavet og siger ad, hvis jeg udtrykker min kærlighed direkte - men vi ved begge, at den er der.

Hvis nu du skulle fantasere dig til en romantisk drømme-person, kan du så beskrive nogle af vedkommendes kvaliteter?

Selv i en fantasi har jeg svært ved at forene de mange og forskellige egenskaber, jeg finder tiltalende, i én drømme-person. Men nogle grundlæggende ting er nok at vise hensyn til andre, kunne reflektere over sig selv i sammenhæng med andre, og nå ja; forstå at verden ikke kun er, som den umiddelbart ser ud for én selv. Egentligt nok kvaliteter jeg ønsker hos alle mennesker.

Er du til Torsdagsbaren, Fredagspsykosen, eller Frontallapperne og hvor kan vi finde dig næste weekend?

Haha, ingen af delene. Jeg drikker ikke, og skipper typisk alle de festlige (læs: druk-relaterede) begivenheder på studiet. Du kan finde mig i min lejlighed næste weekend, fordi Corona.

Har du en vigtig erkendelse, måske en slags devise, som du lever efter, og hvad er det i så fald?

Lær din mavefornemmelse at kende.

Bonusinfo: Er der noget vigtigt du gerne vil have dine medstuderere skal vide (om dig, om studiet, om livet eller om noget andet)?

Jeg er sød nok,

i hvert fald hvis du besidder de ovennævnte kvaliteter <3 ■



Natursynets betydning for klimaforandringerne

En bacheloropgave om forholdet mellem mennesket og naturen

Af Johanna Mariam Madsen, stud.psych.

Hvad er menneskets forhold til naturen? Og er det overhovedet relevant at beskæftige sig med klimaforandringerne inden for psykologien? Det var nogle af de spørgsmål, jeg forsøgte at besvare i min bacheloropgave, hvor jeg undersøgte, hvilken betydning menneskets psyke har haft for klimaforandringerne.



Akademia

En føljeton til indblik
i opgaver og specialer

Hvad har klimaforandringer med psykologi at gøre?

På mit femte semester var jeg på udveksling på Victoria University of Wellington i New Zealand, hvor jeg havde et fag om anvendt socialpsykologi. Det handlede om store og små samfundsrelaterede emner, hvor psykologien spiller en rolle. Et af disse emner var miljøpsykologi. Jeg var selvfølgelig allerede klar over, at klimaforandringerne var menneskeskabte, og at menneskets handlinger har en påvirkning på Jorden. Jeg havde dog ikke før tænkt på klima og miljø som emner, det var relevant at beskæftige sig med for psykologien, da det traditionelt set er et genstandsfelt forbeholdt fag som geologi, geografi og biologi.

Geologer er i vid udstrækning enige om, at Jorden nu er forandret i så stor grad, at vi er trådt ind i en ny geologisk tidsalder, kaldet den Antropocæne tidsalder. Det vil sige, at mennesket nu er den dominerende geologiske kraft, der påvirker Jordens økosystemer og biodiversitet. Accepterer man præmissen om, at klimaforandringerne er menneskeskabte, og at vi nu er trådt ind i den Antropocæne tidsalder, bliver det afgørende at forstå menneskets reaktioner samt hvilke tanker og forestillinger, der er gået forud for de handlinger, som har medvirket til at igangsætte klimaforandringerne. Måden hvorpå vi opfatter og forstår naturen, påvirker hvordan vi tilgår den, og netop derfor er det relevant at undersøge klimaforandringerne som et psykologisk fænomen. Denne erkendelse lagde kimen til min bacheloropgave, da jeg blev nysgerrig på at undersøge, *hvad* der har muliggjort og retfærdiggjort en adfærd, som har påvirket vores klode så voldsomt. I min problemformulering endte jeg således med at have fokus på, hvordan en undersøgelse af menneskets natursyn kan bidrage til forståelsen af den manglende sensitivering overfor klimaforandringerne.

At arbejde med et emne uden for psykologien

Som mange andre sikkert har oplevet før mig, syntes jeg selv, at mit emne og dets relevans for psykologien var indlysende.

Det viste sig dog hurtigt, at der kun er begrænset litteratur om klimaforandringerne og psykologi, så derfor måtte jeg låne fra særligt sociologi og filosofi. Jeg brugte de første uger på at finde inspiration til litteratur i andre bacheloropgaver og specialer, der har beskæftiget sig med psykologi og klima. Her var det en kæmpe hjælp, at nogle gode studerende fra SIMA (Samfundsfaglig klimaindsats) har samlet en opgavebank med netop denne type opgaver.

Det gjorde opgaven mere udfordrende at arbejde med et emne, der traditionelt set ikke ligger inden for psykologien. Jeg blev flere gange i tvivl om, hvorvidt jeg overhovedet var i gang med at lave en psykologiopgave, men det at jeg selv skulle argumentere for den psykologiske relevans, hjalp mig også til at skabe et selvstændigt produkt. Næsten hver gang nogen spurgte ind til min bacheloropgave, blev jeg mødt med spørgsmålet "*Hvad har det med psykologi at gøre?*". Selvom det i længden er et trættende spørgsmål, så understregede det relevansen af at beskæftige sig med de psykologiske perspektiver på klimaforandringerne, og det hjalp mig til at finpudse mine argumenter for, at klimaforandringerne også kan tilgås som et psykologisk fænomen.

Det dualistiske natursyn

Min opgave tog udgangspunkt i en historisk gennemgang af *natursyn*. Et natursyn kan forstås som et udtryk for, hvordan naturen opfattes samt hvad menneskets rolle er i forhold til naturen. Et natursyn skal forstås ud fra den kulturelle og historiske kontekst. I min opgave havde jeg derfor fokus på det vestlige natursyn. Det vestlige natursyn har rod i den jødisk-kristne tradition, hvor økosystemet og naturen ses som en ressource, der er skabt til mennesket, og som vi frit kan udnytte. Det vestlige natursyn har således et antropocentrisk perspektiv, som baserer sig på en antagelse om, at naturen er ontologisk adskilt fra mennesket. Der er altså en dualistisk opfattelse af menneske-naturforholdet. Det kommer bl.a. til udtryk i ►

vores sprog med vendinger såsom "Vi tager *ud* i naturen". Det dualistiske natursyn har medvirket til, at mennesket ser sig selv som herre over naturen, og siden Oplysningstiden har der været et stort ønske om at kunne kontrollere den. Dette har medført en fremmedgørelse overfor naturen.

Til at udforske denne fremmedgørelse anvendte jeg den franske sociolog Bruno Latours begreb *sensitivering*. Latour definerer sensitivering som evnen til at reagere på et kald fra et væsen ved at tage ansvar gennem handling. Det vil sige, at der er en moralsk følelse af pligt til at reagere, som er direkte forbundet med handling. Man kan således forstå den manglende handling over for klimaforandringerne som en *desensitivering* over for naturen. Ifølge Latour er den vestlige tanketradition præget af en illusion om, at natur og kultur er to adskilte domæner, der kan tilgås og repræsenteres hver for sig. Det bevirker, at vi ikke har blik for de fænomener, der overskrider denne dualisme. Et af disse fænomener er klimaforandringerne og netop her ses det, hvordan vi mister blikket for vores påvirkning på naturen. Uden dette for øje, bliver det vanskeligt at forudse konsekvenserne af klimaforandringer, hvilket leder til en desensitivering overfor naturen og en ubekymrighed over den menneskelige påvirkning.

Natursynet som habitus

Som tidligere nævnt har det vestlige natursyn dybe historiske rødder. Til at undersøge hvordan denne desensitivering, som ligger i natursynet, overleveres gennem generationer, anvendte jeg den franske sociolog Pierre Bourdieus begreb *habitus*. Habitusbegrebet bygger på en grundlæggende antagelse om, at agenternes virkelighedsforståelse skabes gennem et system af internaliserede dispositioner, der fordrer en særlig måde at føle, tænke og handle på. Habitus rummer den gensidige relation mellem de sociale strukturer og de mentale strukturer. Natursynet kan forstås som en habitus, der guider tænkning og handling om og med naturen, og det er dannet ud fra associationer i en kulturel og historisk kontekst. Det

dualistiske natursyn er således blevet reproduceret gennem en gensidig relation mellem de objektive strukturer og de mentale strukturer via habitus siden Renæssancen. Konsekvensen bliver, at desensitiveringen overleveres fra generation til generation gennem habitus. Menneskets mulighed for at skabe sensitivitet over for klimaforandringerne bliver derfor hæmmet af, at vi kun har erkendelsesredskaber til rådighed inden for det dualistiske natursyns habitus.

Et urealistisk projekt?

Konklusionen på min opgave blev, at en sensitivering over for klimaforandringerne kræver, at vi afskriver det dualistiske natursyn. Her kan psykologien som subjektvidenskab bidrage til at fremme bevægelsen mod en øget sensitivering og handleevne over for klimaforandringerne ved at sætte spørgsmålstegn ved måden, hvorpå vi forstår os selv i forhold til verden. Derved kan psykologien medvirke til at igangsætte en ændring af menneskets ontologiske selvforståelse og verdensanskuelse. Hvis du nu sidder og tænker, "Det er fuldstændig urealistisk at nå indenfor den tidsramme, vi har til at standse klimaforandringerne", så tænk du nogenlunde det samme, som jeg gjorde efter at have brugt fire måneder på at dykke ned i dette emne. Et lyspunkt i denne håbløse tanke er dog, at der, sideløbende med at jeg skrev min bacheloropgave, skete en stor mobilisering i klimakampen, og at klimadagsordenen er kommet højt op på prioriteringslisten hos mange mennesker. Så måske der allerede er ved at ske en øget sensitivering over for klimaforandringerne og en øget forståelse af, at vi mennesker ikke er adskilt fra naturen. I skrivende stund er vi i gang med anden måned af lockdown under corona, og der er mange eksempler på steder, hvor luften og vandet er blevet renere. Det er derfor blevet tydeligt, hvordan fravær af menneskelig aktivitet skaber ændringer, som vi kan se med det blotte øje. Måske kan dette medvirke til en øget sensitivering over for vores påvirkning af naturen, og dermed også en forståelse af, at vi mennesker *ikke* er adskilt fra naturen. Det krydser jeg fingre for! ■

IND UNDER HUDEN

Fotos af Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud. psych. og Anna Tang Dalsgaard, stud. psych.



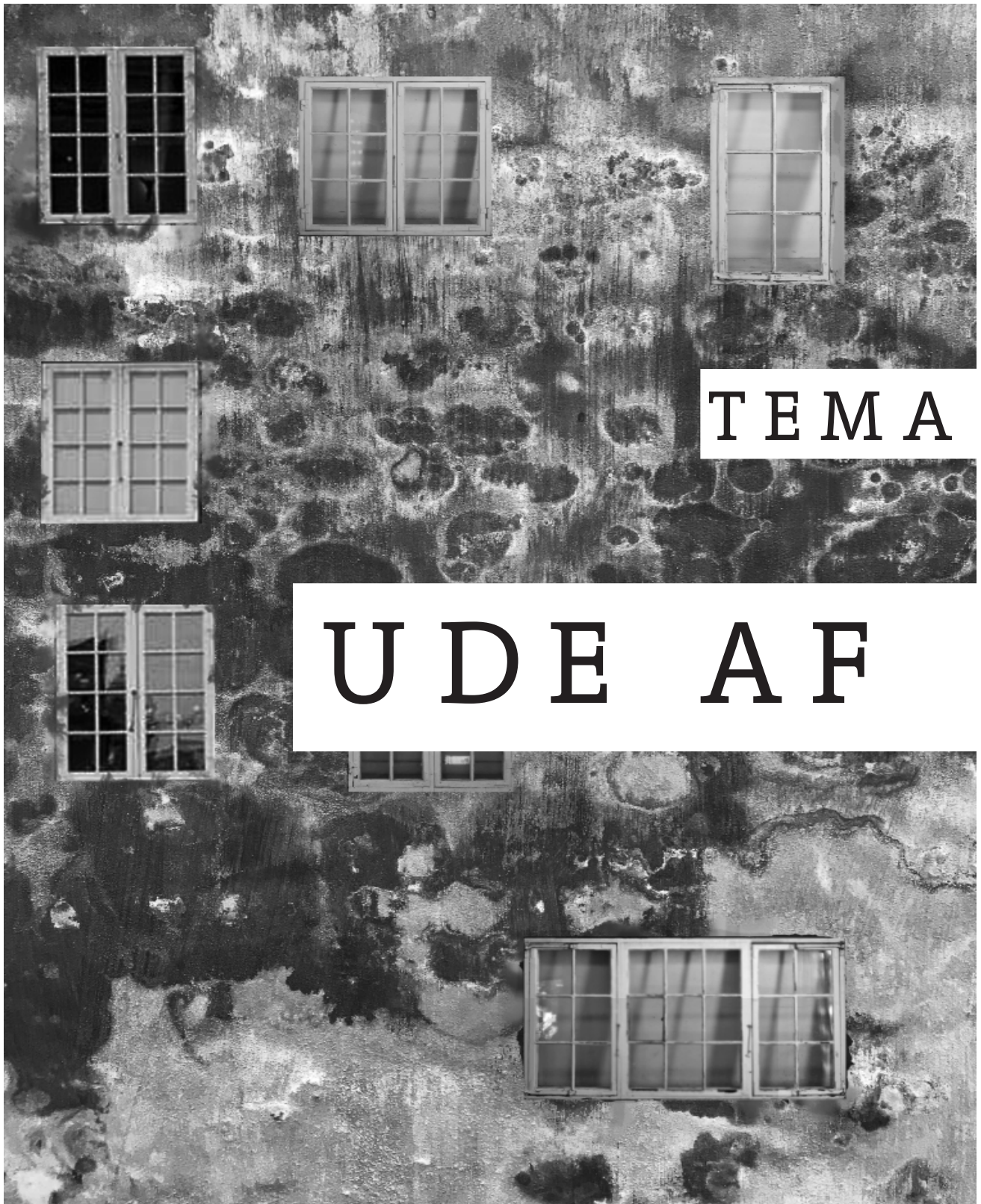
Ditte Marie Thiemer Hilbert

Ditte er Indputs nye layouter og går på 2. semester. Hun har brugt 4 år på Arkitektskolen, inden hun tog beslutningen om at bytte modeller ud med responspapirer. Hun forsøger at balancere livet som mor til sin to-årige søn med livet som psykologistuderende. Ditte har lavet alt fra at undervise i vegansk madlavning på en produktionsskole til at restaurere en ødegård i Sverige. Hun er ikke bange for at give sig i kast med nye projekter og tror ikke helt på det der med, at voksenlivet nødvendigvis skal have en bestemt form eller et bestemt indhold. Og så er hun indædt kapitalismekritiker.



Anna Tang Dalsgaard

Anna er 21 år, læser på 2. semester og hører til Indputs tekstredaktører. Hun er opvokset delvist i Australien og primært i Humlebæk. Anna er højskolemenneske, kollektivist, pescetar og B-menneske. I sin fritid spiller hun volleyball og har været til kor hele én gang. Hun nyder at se de samme serier om og om igen og at høre sine egne playlister med Østerbro-brunchcafé-musik til døde. Anna beskriver sig selv som sjov, sexet, klog og ydmyg :) ■



TEMA

UDE AF



SEKTION

KONTEKST

Illustration af Sandra la Cour

CENTER FOR SUNDHED OG SAMFUND

SAVN I CORONAENS TID

Af Karen Damgaard, stud.psych.

Solskinsstråler slikker sikkert bare bænke lige nu. Sulten hud. Ubetrådt græs på bløde bakker.
Mon vi får brug for bunkerne?
I kolde krigsår gravedes gange, så kongelige og folkevalgte kunne stå tæt, hvis atomtruslens temperatur steg.
Nu stiger vandstandene. Frekvensen af fejlslagne høster. Det samlede dødstal blandt smittede.

Vi kunne fylde det tørlagte bassin med håndsprit. Tale kirkerummet under kuplen op med ord om nye fællesskaber og fred.

Da koleraen kastede sig over tarmene, fik København klaustrofobi.
Bag voldene en renere luft, roen i sig selv nærmest raskgjorde patienterne.
En slotslignende symmetri af gule mursten skød op.

Kommunen kæmpede stolt for sine borgeres sundhed. Epidemien efterlod byen med lig og lyst til lægevidenskabelig udvikling.

Måske bylivet i dag gradvist vil afvikles med visheden om, at smitte mindskes, des mindre vi viser os de samme steder?
Vil vi strukturere os ud af spontant samvær? Undgå uforudsigelighedens åbning af usete døre?

De tomme cykelstativer kunne smeltes om til noget brugbart.
Cykelbud kunne levere VR-briller til studerende i alle kroge af riget. Endelige en afslutning på debatten om udflytninger og Udkantsdanmark.

Lys- og lydudstyr i Kommunen kunne lejes eksklusivt til enlige dansetrængende.
Med tiden ville lugten af øl være lige så fjern som lyden af opøseskeer i enorme suppegyder.
En virtuel rundvisning kunne portrættere en bebrillet studerende ved siden af en hvidklædt hospitalspatient.

Eller også breder børnehaven bag bygning 35 sig netop nu.
Med god afstand til hinanden, kan de mindste øve sig i at stå på rulleskøjter i gangene, hvor portører engang skubbede syge frem på hjul.

Endnu udvidende om, at sundheden og samfundet er lige så sammenfiltrede som to solstråler, der rammer samme halvtomme specialøl efterladt i en krog af Kommunehospitalets inderste gård.

Et forsømt forår lægger sig tyst blandt japanske kirsebærblade. Kun de gule mursten hørte dem dale i år.

Kommunehospitalet og Center for Sundhed og Samfund

Kommunehospitalet blev opført i 1863. Dengang uden for byen, på den anden side af voldene. Nørreport var den nærmeste åbning ind til bykernen, hvor elendige hygiejniske forhold forårsagede den koleraepidemi, der i 1853 ramte byen og resulterede i mere end 4000 borgeres død og et næsten dobbelt antal smittede.

Som færdigopført var Kommunehospitalet sin tids mest moderne hospital i Nordeuropa. Dets sundhedsprincipper indebar frisk luft både ude og inde, en fysiologisk afdeling med et svømmebassin, massagepladser og genoptræningsarealer.

Hospitalet rummede også et kirkerum placeret under den irgrønne kuppel i bygning 1, der i dag står tomt. Her kunne der holdes andagter i forbindelse med bisættelser, og døende patienter kunne få mulighed for at blive døbt eller gift.

I 1960-70'erne udgravedes et 600 kvadratmeter stort areal under den kælder, der allerede var på hospitalet. Hensigten var at sikre midlertidige operationsstuer, sengestuer og beskyttelsesrum i tilfælde af atomkrig. Folketingsmedlemmer og kongefamilien ville i så fald have prioriteret adgang og komme i første række. Den almindelige befolkning i anden.

I 1995 blev det i forbindelse med en større reorganisering af Københavns sundhedsvæsen besluttet, at Kommunehospitalet skulle lukkes. I dets godt hundrede års levetid var det gået fra at være på forkant med moderne sundhedsprincipper til ikke længere at være tidssvarende.

I samme årti øgedes opmærksomheden på en styrkelse og professionalisering af indsatsen i folkesundhedsvidenskaben i bred forstand. Der blev taget initiativ til at starte nye uddannelser på dette felt, der indebar et samspil af kompetencer i samfundsvidenskabelige fag.

Københavns Universitet lejede sig ind i de tomme hospitalsbygninger, der var blevet fredet.

I 2005 åbnede Center for Sundhed og Samfund, der nu huser uddannelserne antropologi, sociologi, psykologi, folkesundhedsvidenskab, statskundskab og økonomi.

"Et Center for Sundhed og Samfund var trods alt også en slags gestus over for befolkningen, som var skuffet over lukningen af hospitalet. Det ville også politisk give god mening at bygningerne blev brugt til at uddanne de kommende generationer af unge; til at give os et bedre samfund og mere sundhed"

(Thorkild L. A. Sørensen, Professor i klinisk epidemiologi, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, <https://samf.ku.dk/fakultetet/historie/css/>) ■

Onlineundervisning – et nødvendigt onde eller kommet for at blive?

Tekst og foto af Anne Marie Kristensen, stud.psych.

Nedlukningen af Danmark i forbindelse med Coronakrisen kom for langt de fleste som noget af et chok. 1.8 millioner danskere sad klinet til skærmen onsdag d. 11. marts, da Mette Frederiksen meldte ud, at skoler og uddannelsesinstitutioner, ud over en række offentlige arbejdspladser, næste dag ville være lukket. I afmagt fór mange ud og købte gær og toiletpapir. Selv skulle jeg undervise i personlighedspsykologi næste morgen kl. 10, og jeg måtte skynde mig at tænke kreativt, for undervisningen skulle de studerende jo have. Spørgsmålet lyder nu, om fjernundervisningen er en nødvendig midlertidig løsning, eller om onlineelementet bliver tænkt ind i fremtidens uddannelse og dertilhørende budgetter.



Da pressemødet d. 11. marts var slut, var jeg helt paf. Mine slides var klar og undervisningen planlagt, så jeg satte mig for at udføre undervisningen så nær den oprindelige plan som muligt. Jeg åbnede Powerpoint, Photobooth og iMovie og satte mig til at optage det oplæg, jeg ville have indledt undervisningen med næste morgen. Vores internet virkede ikke, og da jeg forsøgte at uploade den færdigredigerede video ved hjælp af min telefons hotspot, begyndte både telefonen og computeren at gløde og pruste. Omkring midnat måtte jeg give op, så jeg tog tidligt ind på Instituttet og uploadede den på CSS' internet i de sidste timer, inden alle blev smidt ud. Sammen med videoen var instruktioner til dagens øvelse og gruppearbejde samt et link til en Padlet, som skulle udfyldes senest kl. 11.30. Efterhånden som klokken nærmede sig deadline, ventede jeg spændt – gad vide, om der ville være nogen, der udfyldte den?? Kl. 11.30 kunne jeg ånde lettet op, for da havde 25 ud af de 25 studerende på mit hold været inde og skrive.

Vi ses på Zoom

Ingen får mig til at anbefale eller sige god for, at vi på KU skal erstatte fysisk undervisning med onlineundervisning. Men når det er sagt, har jeg været positivt overrasket over den variation, man har mulighed for at inkorporere i undervisningen, på trods af at man blot mødes virtuelt. I lighed med undervisning i det fysiske lokale, tror jeg dog, at der er en række ting, der er vigtige at tænke ind såsom at have en plan og en tidsplan for undervisningen. Særligt på holdundervisningen er det i mine øjne vigtigt, at man som studerende arbejder aktivt med materialet, eksempelvis i form af gruppearbejde. I Zoom kan man hertil bruge *breakout rooms* og evt. lave et fællesdokument i Google Docs eller Padlet, hvor de studerende hver især kan skrive pointer ind. Nogle gange er det tidsbesparende, at hver gruppe besvarer forskellige spørgsmål. Dermed kan man også lægge op til, at hver gruppe bagefter præsenterer deres svar, hvorved man forhåbentlig får flere stemmer på banen end blot underviserens. Man kan med fordel dele sin skærm i Zoom, således at alle kan følge med i det fælles dokument.

Tyve sorte firkanter

Hvis der er noget, der er svært ved at undervise i Zoom (eller online generelt), er det at mærke stemningen på holdet. Er alle med? Er det spændende eller kedeligt? Man får ikke nødvendigvis alle de små signaler i form af nik eller rynkede øjenbryn, som man normalt kan styre efter. Derfor kræver

onlineundervisning en del mod, fra både underviser og studerende, til at sige til, når noget er uklart eller ikke fungerer. Hvis mange er på på én gang, eller hvis man er i gang med at spise morgenmad, mens man er på Zoom, kan det være rart at slukke både kamera og lyd – men det gør det til en særligt underlig situation, når man som underviser kigger rundt og forsøger at vurdere, om det man lige har forklaret gik rent ind eller var klart som blæk.

Overordnet har jeg oplevet, at det fungerer godt til gruppediskussioner at bruge 'ræk hånden op'-funktionen i Zoom. Men alle der har prøvet Zoom eller andre virtuelle mødeplatforme ved, at hvis to personer taler den mindste smule i munden på hinanden, kan man intet høre. Og engang imellem er det jo et tegn på entusiasme i en diskussion, hvis folk afbryder eller udfordrer hinanden. Det kan man bestemt ikke sige, at Zoom giver mulighed for.

Onlineundervisning forandrer ikke ALT

Der skal på ingen måde herske tvivl om, at mange både undervisere og studerende har stået i en vanskelig situation på grund af Coronakrisen, som ikke har gjort det nemmere at omstille sig til at undervise hjemmefra, og den udbudte onlineundervisning har været af meget forskellig kvantitet og kvalitet. Der har af naturlige årsager også hersket en del berøringsangst og udfordringer omkring, hvordan undervisningen nu kunne gribes an. På flere hold er de sædvanlige aktivitets- eller fremmødekrav erstattet med afleveringer, som nogle har opfattet som en skærpelse af kravene til den enkelte studerende. Jeg vil dog argumentere for, at holdundervisning har gavn af at blive afholdt på de samme tidspunkter og med stort set det samme undervisningsindhold som før. Zoom muliggør oplæg, gruppearbejde og fællesdiskussioner, endda med mulighed for at optage materialet og gøre det tilgængeligt for de studerende, der ikke kunne være til stede (en service, der ellers ikke bliver tilbudt normalt).

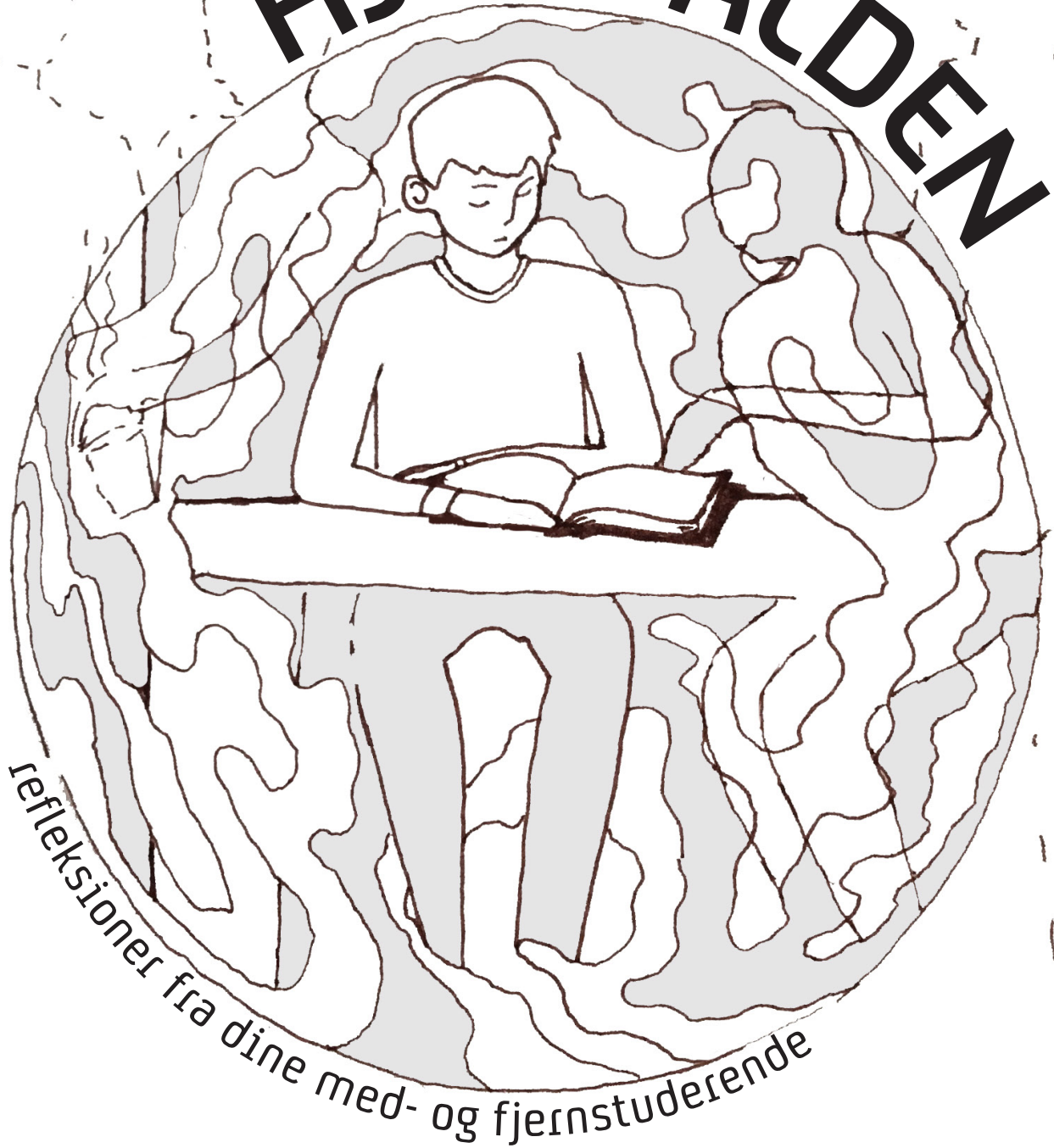
Hvis onlineundervisning skal fungere for både underviseren og de studerende, kræver det, at underviseren melder klart ud, hvor og hvornår der er undervisning, og at de studerende deltager på det tidspunkt. Det kræver, at de studerende hjælper underviseren med at få indsigt i, hvilke tiltag der fungerer godt, og hvilke der kan forbedres. ►

Personligt har jeg haft enormt gode erfaringer med onlineundervisning i denne Coronatid, **fordi** mine studerende mødte op. Talstærkt. Stort set hver gang. Men her kommer et af de afgørende argumenter for ikke at overgå til onlineundervisning *for good*: Det er gået godt, fordi dette stamhold i forvejen mødte talstærkt op, og fordi der var god stemning i det fysiske lokale, inden verden lukkede ned omkring os. Jeg ville have haft svært ved at lære dem at kende, hvis vores møder udelukkende var foregået online.

Hvad med fremtidens undervisning?

Coronakrisen har været exceptionelt omkostningsfuld for vores samfund, og universitetet er ingen undtagelse. Vi har i forvejen sparet i årevis på grund af omprioriteringsbidraget, og psykologiuddannelserne på tværs af Danmark kæmper for at blive hævet til en højere taxametertakst. Det er svært at forudsige, hvordan Danmark ser ud til efteråret i Coronakrisens skygge, men der er risiko for, at vi fortsat ikke må sidde så mange og så tæt, som vi gør i auditorierne. I dette tilfælde kan onlineforelæsninger fortsat være et nødvendigt, men forhåbentlig velfungerende onde. Men det er min store forhåbning, at holdundervisning fortsat, også i revisionen af bacheloruddannelsen, prioriteres højt af hensyn til de studerendes udbytte og trivsel. Manglen på fysisk og til dels også online undervisning har resulteret i en desperation blandt mange studerende over ikke at blive rustet til eksamen. I forlængelse af min artikel i sidste nummer af Indput, vil jeg også her argumentere for, at man i bachelorrevisionen kraftigt overvejer at genindføre mødepligten til fordel for de studerende såvel som deres undervisere. Ønsker man at skabe dygtige psykologer og psykologiske forskere kræver det en god kontakt mellem undervisere og studerende, hvorfor jeg håber, at holdundervisning tænkes ind som en væsentlig faktor i bachelorrevisionen. Her taler vi om holdundervisning med fysisk tilstedeværelse, hvor både studerende og underviser kan hvile i at vide, at et helt hold af studerende er til stede med det sammenhold og den indbyrdes dygtiggørelse, der følger med. Der er meget, der kan lade sig gøre online; men noget af det, vi mangler i denne tid, er spørgsmålene i pausen og de små snakke på vejen til at købe kaffe, der øger trivslen og samhørighedsfølelsen studerende og undervisere imellem. ■

HJEMFALDEN



Normalt står en stak Indput-blade i en stander foran Dræberkaninen, hvor vi kan sætte os tæt og trygt og vende pointer fra dagens forelæsning eller frustrationer over en ophobning af afleveringer. Erfaringer fra et frivilligt arbejde eller en fremtidsdrøm. Det kommer vi til igen, men semesteret i år er særligt og for nogle ekstra besværligt.

Gennem skærme kan vi kortvarigt få indblik i hinandens små bobler. Måske vi inviterer på en kop kaffe uden at bevæge os fra sofaen, holder et gruppemøde på tværs af fire forskellige kvarterer i København. I nogle hjem blander de grønne kompendier sig med børneakvareller og puslespil. I andre er spejlene begyndt at tale for selskabets skyld. Nogle er hoppet mod sommerhuse- og haver, andre er blevet hevet hjem fra udenlandseventyr.

I Indput er vores hensigt at formidle emner og oplevelser, der favner forhold lokalt på psykologi og CSS, men også at inddrage almenmenneskelige erfaringer af både faglig, social og kulturel karakter. Højtravende kan det lyde. I praksis er det egentlig okay enkelt.

I skrivende stund kan vi vel karakterisere pandemien som et almenmenneskeligt vilkår. Og som psykologistuderende på Københavns Universitet går vi ikke fri af følgerne af dette. For de fleste er fjernundervisning en af de konkrete konsekvenser af det midlertidigt nedlukkede samfund. For nogle er det dispensationsansøgninger, fordi børn og bøger viser sig at være svære at forene i hele dage. For andre er det et tab af motivation eller en fornyet lyst til fordybelse. For flere er det savn af det sociale.

På de kommende sider lader vi syv stemmer, der har psykologifaget som fællesnævner, fortælle om deres oplevelse af en tid præget af uvisse udsigter og en usynlig coronavirus. Således spurgte vi, om nogle af vores medstuderende havde lyst til at dele deres tanker om, hvordan det er at være psykologistuderende netop nu.

I sidste uge af april ringede vi seks medstuderende og en enkelt underviser op og fik syv snakke om fire spørgsmål, som I kan læse i det følgende.

De syv stemmer er ikke repræsentanter af nogen art. Blot bærere af egne refleksioner og erfaringer der som altid, også på afstand, er et udmærket udgangspunkt for en god snak.



Jeg var i Peru for at tage min praktik dér. Jeg arbejdede på en klinik og boede hos en værtsfamilie, men jeg nåede kun at være der halvanden måned. Dagen efter at jeg forlod Peru, lukkede landet sine grænser. Så det betyder, at jeg ikke kan komme tilbage til min praktikplads. Der er ikke mulighed for at genoptage praktikken. Så jeg er vendt tilbage til Danmark, har mistet rigtig, rigtig mange penge på det og har prøvet at finde et sted at bo i Danmark.

Alt i den sidste måned har været sådan lidt skridt for skridt for at prøve at finde ud af, hvordan de næste måneder kan komme til at hænge sammen. For jeg skulle faktisk have været ude at rejse ind til midt august. Så det er rigtig mange måneder af mit liv, der er blevet væltet helt op og ned, og jeg skal prøve at finde ud af, hvad jeg så gør nu.

Maja, sidste semester på KA

Jeg har udviklingspsykologi og arbejds- og organisationspsykologi lige nu. Begge dele fungerer som fjernstudie. Og man kan sige, at det som det har betydet for min og mine klassekammeraters undervisning, har været, at psykologi på KU er blevet meget teoretisk på bacheloren. Vi nåede lige at lave interviews med børn, men skulle til at igangsætte et projekt, hvor vi skulle lave observationsstudier, som jo så blev aflyst. Så det er meget den konsekvens, det har haft for dette semester: Det er et lidt praktisk semester, som er blevet teoretisk og online.

Eline, 4. semester på BA

Jeg synes, at langt de fleste menneskers, inklusive min egen, motivation dropper rigtig meget, og ens arbejdsevne bliver rimelig begrænset af det. Hvilket er sjovt, fordi man faktisk skal møde mindre op. Men på den anden side, så synes jeg også, at det har gjort, at man rent faktisk kan fordybe sig mere i enkelte tekster.

Oliver, 4. semester på BA

På kollegiet har vi sørget for, at man begrænser mængden af gæster. Så det har primært været sådan noget med, at man må have sin kæreste på besøg eller et par venner, men ikke for mange, ikke over 10. Man holder sig på værelset og ikke i fællesarealerne. Så det har handlet om at minimere eksponeringen til fremmede så meget som muligt. En fordel vi har, der er jo så, at vi har hinanden på kollegiet.

Oliver, 4. semester på BA

Den mest massive og yderligste konsekvens har været, at jeg har fået en massiv skriveblokada, som jeg aldrig har oplevet i mit liv før. Og så har den jo skabt en ny virkelighed for min søn og jeg og for vores hverdag. Og den har krævet, at jeg har kunnet omstrukturere hele min måde at leve på.

Den har haft svære konsekvenser for mig, fordi den måde jeg normalt arbejder på, er på læsesale eller ude af hjemmet, og er meget bundet op på en struktur omkring en hverdag – at jeg afleverer min søn, går i gang med at skrive, henter ham igen, osv. – og at jeg lægger en plan for dagen efter det og ved præcis hvilke timer, jeg har til rådighed og planlægger derefter. Alt det er forsvundet, al forudsigelig struktur er jo forsvundet i denne tid.

Bare det alene at have en arbejdsstation i hjemmet, som jo i selv er en arbejdsstation, når man er mor, når man skal holde hjem, holde hus, det har været virkelig, virkelig udfordrende. Jeg er ikke vant til at skulle arbejde intensivt akademisk i mit hjem.

Sade, sidste semester på BA

Det har jo haft en rimelig vild konsekvens, fordi jeg havde brugt en masse tid og energi på, at det var dette semester, at jeg skulle ud på eventyr. Jeg var kommet til Irland og var virkelig godt i gang med semesteret og havde fået nogle venner og var i gang med spændende ting, men så var det jo bare fra den ene dag til den anden, at de lukkede alt ned, lukkede hele universitetet ned, og at man begyndte at lukke grænser herhjemme.

Eva, 6. semester på BA

Jeg er jo hjemme det meste af tiden. Jeg har både studie og arbejde hjemmefra. Mine fritidsaktiviteter er jo sat i bero. Så jeg er egentlig hjemme, medmindre jeg går ud for at gå ud. Gå eller løbe en tur. Jeg har ikke nogen ærinder udenfor sådan rigtigt.

Rasha, 2. semester på KA

Jeg står spritny i arbejde og er glad for at undervise, og er glad for mine studerende, og er glad for mit job. Og så lukker hele landet ned, og så skal jeg jo vitterligt fra den ene dag til den anden omlægge hele min undervisning. Det er hverken en nem eller en sjov opgave.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Hvad har corona-situationen haft af konsekvenser for dig?



Jeg har virtuel undervisning fra Irland og alle mine eksaminer er blevet lavet om til at være skriftlige opgaver, i stedet for at man skal møde op fysisk. Det har gjort det, at det semester som skulle være anderledes og spændende, det er jo for mig lige nu bare at være alene derhjemme og prøve at gennemføre den virtuelle undervisning.

Eva, 6. semester på BA

Jeg skal i praktik næste semester, i PPR, men hvordan mit praktikforløb kommer til at se ud, det afhænger jo af genåbningen på den anden side af sommerferien.

Rasha, 2. semester på KA

Hvad er din oplevelse af at være studerende i denne tid?

Det er kaotisk. Jeg har lidt haft den oplevelse, at det har været så nyt for alle. Både for enkeltpersoner, men også for institutioner. For regeringen at finde ud af, hvad de giver af retningslinjer, og for universitetet at finde ud af det også.
Maja, sidste semester på KA

Jeg synes det er så simpelt: Er undervisning den samme, når man sidder og kigger ind i en skærm, som når man sidder i et lokale og faktisk har levende mennesker foran sig og omkring sig, både fra de studerende og underviserens side? Nej, det er det bare ikke.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Jeg har ikke følt mig beriget og inspireret, og jeg har ikke følt mig som en del af et akademisk fællesskab. Jeg oplever det lidt som om, at det er en leg, at jeg lader som om, at jeg er studerende, men jeg får ikke føde til oplevelsen. Det er bare noget, jeg lader som om inde i mig selv. Jeg har haft enormt meget usikkerhed og tvivl omkring, hvad der forventes af mig, og hvordan det i virkeligheden tackles fra fakultetets side. Fra min undervisers side har jeg fået meget, meget lidt information.

Sade, sidste semester på BA

Det har virkelig været en øjenåbner, synes jeg. Fordi jeg altid i alle mine semestre har elsket mine fag og virkelig været sådan "Ej, hvor spændende", og lige nu sidder jeg bare og har ingen motivation.

Jeg savner virkelig det med at have selskab til at studere og bare sådan nogle små ting, som at tale sammen om, hvad forelæsningen handlede om efter forelæsningen. Eller det bare lige at sidde i Dræberkaninen og drikke en kop kaffe.

Min oplevelse af at være studerende lige nu er virkelig, at det er enormt mangelfuldt og enormt meget noget der bare skal gennemføres lige nu.

Eva, 6. semester på BA

Jeg tror, at de fleste af dem, jeg har snakket med, de anskuer dette her lidt som værende et tidspunkt, hvor det måske er okay ikke at klare sig så godt til eksamener og sådan noget. Så på en eller anden måde er presset forsvundet lidt, eller det er i hvert fald blevet mindre. Når det hele ændrer sig så radikalt, så har man heller ikke så store forventninger til, at man skal levere et perfekt produkt. Så må man i stedet fordybe sig i "Hvad kunne rent faktisk være fedt at skrive om?".

Oliver, 4. semester på BA

Tilværelsen er jo i høj grad sådan lidt gasset – som i at gassen er gået af ballonen.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Jeg synes, at det er hårdt. Altså jeg synes ikke helt, at der tages højde for, hvordan denne her situation kan påvirke én mentalt.

Lige pludselig får vi bare nogle opgaver. Som om alle undervisere lige pludselig tænker, at vi har al tid i verden til lige at fokusere på deres fag. Og det er jo for, at de kan se, at vi er studieaktive. Men undervisningen foregår jo stadig. Vi har jo mødepligt på kandidaten, så jeg forstår ikke, hvad de opgaver skal til for. Og vi skal jo stadig læse, og jeg har fire eksaminer kørende samtidigt.

Rasha, 2. semester på KA

Min hverdag har meget været skridt for skridt. Det har følt sig lidt som gambling. At finde ud af, hvor det er smart at finde et sted at bo. Hvor lang tid skal jeg prøve at finde noget at bo i? Skal jeg gå i gang med min eksamen? Skal jeg lade være? Skal jeg søge praktik igen? Skal jeg lade være? Alle informationer kommer jo lidt efter lidt, fordi alle prøver at stykke noget sammen. Så jeg synes lidt, at det føles som gambling at prøve at finde ud af, hvad der er smartest at gå i gang med nu for at få en hverdag til at fungere i fremtiden.

Maja, sidste semester på KA

De psykiske konsekvenser har været massive. Det føler jeg også, at jeg mangler at få adresseret fra universitetets side, og især når vi studerer det fag, vi gør. For det er jo en eksistentiel krise. Det er ikke bare, at man ikke kan gå på arbejde, som man plejer, eller at man ikke kan gå ind på læsesalen og sidde.

Det er jo en verden, der ændrer sig. Grænserne er lukkede - jeg har familie i andre lande end Danmark, kan jeg komme til at se dem igen? Hvordan bliver vores verden efter det her? Hvad er konsekvenserne for min søn? Hvilken angst oplever han? Hvordan hjælper jeg ham igennem den her tid på en måde, så han ikke bliver traumatiseret? Det kræver rigtig mange ressourcer fra mig.

Sade, sidste semester på BA

Jeg synes, at de fleste af vores undervisere har gjort, hvad der virker som et rigtig stort stykke arbejde i forhold til at lægge en masse opgaver og ekstra deadlines og opgaver ud og lave metodekonferencer om til skriftlig peer-feedback og sådan noget.

Eline, 4. semester på BA

Den rigdom vi også lever det levede liv i en psykisk forstand med, den er blevet hul.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Det er lidt som om, at man har den hårde del af studiet og den hårde del af arbejdet uden det hyggelige og det sociale aspekt.

Rasha, 2. semester på KA

Jeg synes, at jeg har stået i en meget ambivalent situation. Både at være enormt imponeret over, at det er blevet taget meget alvorligt, at vi står i en ændret situation, men også lidt med en oplevelse af, at der er sådan en forventning om, at nu fordi vi alle sammen sidder spærret inde i vores lejligheder, så har vi rigtig meget tid, hvor vi keder os, til at løse en masse opgave. Og min oplevelse er bare ikke, at jeg hungrer efter flere deadlines og mere at lave. For jeg har fuldstændigt mistet overblikket over, hvad der foregår hvornår. Og der ryger 20 mails ind om dagen med ændrede deadlines og nye aktivitetskrav. Det er rigtigt, at der har været mere tid på en eller anden måde på dagen herhjemme, men det er som om, at der ikke har været mere tankevirksomhed i mit hoved, fordi vi er i en undtagelsestilstand som land, og folk er bekymrede, og pludselig skal man være sammen i hjemmet på en anden måde, end man plejer. Jeg synes, at det på en eller anden måde har været ret stressende ikke at lave noget.

Eline, 4. semester på BA



Det er jo ikke nogens skyld, at det her er sket. Jeg føler helt sikkert også, at det påvirker forelæserne, som bliver mindre motiverede eller i hvert fald har sværere ved at holde sig oppe på dupperne, når de ikke har nogle ansigter at forelæse til, men sidder og forelæser til deres computer. Og de har sværere ved at overholde tid. Jeg må indrømme, at jeg heller ikke har været til super meget undervisning, fordi jeg synes bare det er rigtig svært. Kvaliteten falder naturligt, når man ikke er i fysisk kontakt.

Oliver, 4. semester på BA

Kvaliteten af undervisningen er meget forskellig fra fag til fag. Mit universitet i Irland har egentlig overladt det meget til den enkelte underviser. Jeg har 5 forskellige fag, og nogle af dem er virkelig støttende og gode, og opretholder "office hours", hvor de simpelthen sidder klar til, at man må ringe dem op og snakke med dem om opgaver og sådan noget. Andre under-

visere har bare givet helt op og lægger en halv lydfil ud pr. forelæsning, hvor de snakker lidt, og man sidder sådan "Nå, det kan jeg ikke bruge til så meget, men fint nok..."

Eva, 6. semester på BA

Jeg synes ikke, at der har været et læringsudbytte i den her tid. Man kan sige, at jeg har selvfølgelig høstet noget fra min tid på universitetet, som gør, at jeg på sin vis er i stand til at være selvstuderende. Jeg er i stand til at læse en tekst og stille kritiske spørgsmål og selv søge viden. Altså hvis man skal vende det om, så kan man sige, at jeg håber, at man retrospektivt vil kunne få en fornemmelse af, at man er i stand til at studere og søge viden som et selvstændigt menneske uden for universitetets mure. At man kan lære, at viden ikke kun er noget der produceres, reproduceres og deles ud af inde på universitetet. At man også godt kan selv. Men jeg har ikke oplevet at føle mig hjulpet. Det har jeg altså ikke. Desværre. Men det er svært at fælde dom over nogen i denne tid.

Sade, sidste semester på BA

Jeg synes egentlig, at de har gjort meget ud af at lægge opgaver ud til os i håb om, at vi vil løse dem i løbet af ugen og så skrive svar på nogle spørgsmål til en tekst til dem for eksempel. Som jo er noget, vi også ville gøre i undervisningen normalt. Men hvor jeg normalt i undervisningen, når jeg sad med min klasse, ville tage rigtig aktiv del i diskussioner omkring teksterne, så er det for mig bare overhovedet ikke det samme, at jeg sidder alene og besvarer nogle spørgsmål til en tekst og så sender dem til min underviser, som så fortæller mig, om jeg har læst teksten rigtig eller forkert.

Eline, 4. semester på BA

Der er selvfølgelig blevet uploadet nogle forelæsninger som videoer, men der er simpelthen så stor forskel på at se en person, der sidder og taler ind i et kamera, selvom de gør sig umage, og det er det bedste, de kan gøre under de her forudsætninger. Det er bare ikke det samme som at sidde i en forelæsningsal, hvor man kan stille spørgsmål, og hvor man kan interagere med hinanden, og hvor der er en stemning i lokalet. Og jeg plejer at elske mine forelæsninger, og især på udviklingspsykologi synes jeg virkelig, at det har været en fest at møde op til forelæsning. Desværre er det bare ikke det samme at sidde og kigge i computeren.

Eline, 4. semester på BA

Jeg synes, at det varierer lidt fra fag til fag. I mit metodehold, der synes jeg egentlig, at det fungerer meget fint. Der er det lidt som om, at måden vi gjorde det på før, bare er blevet flyttet over virtuelt. Hvorimod mit valgfag, der kan jeg godt nogle gange føle ... der kom vi også rimelig sent i gang med fjernundervisningen. Der var det sådan noget med, at der mødtes vi i studiegrupper, og vi fik nogle øvelser. Der er det meget praktiske øvelser, vi laver, og det fungerede jo fint, men det kan ikke sammenlignes med, når man sidder over for hinanden ansigt til ansigt og skal have en samtale dér.

Rasha, 2. semester på KA

Jeg vil sige, at jeg kan mærke, at det har været svært for KU, for de har skulle tage et helt andet hensyn til mig, fordi jeg har været afsted på den måde, som jeg har været afsted. Men samtidig synes jeg også, at de har været rigtig gode til at være fleksible omkring netop min situation. Så det er jo dejligt, at jeg får den vejledning, jeg skal have. Jeg har endda fået længere frister til at aflevere end studerende, der har været i praktik herhjemme. Så på den måde synes jeg, at de har været ret fleksible i forhold til at passe mig ind.

Maja, sidste semester på KA

Jeg synes faktisk, at det fungerer overraskende godt. Det er fint. Det er forsvarligt. Det er nogle gode snakke, jeg har med mine studerende på zoom. Jeg synes, at det er dejligt at se dem, og jeg synes, det er dejligt at snakke med dem. Og de får noget ud af det, jeg får noget ud af det. Det, der aldrig bliver det samme, det er alt det andet end den der information. Fordi man kan sige: Jeg synes, det er ansvarlig undervisning, vi laver. I den forstand, at det er det bedste, vi kan gøre, men det er ikke en optimal situation. Det bliver jo ikke det samme, når der mangler de stemningsmæssige, de affektive og de interpersonelle elementer. Det kan aldrig blive det samme over et skærmedie, som det kan, når man står i et fysisk lokale sammen. Og de elementer mangler bare.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Hvad tænker du om kvaliteten af din undervisning nu i forhold til din sædvanlige undervisning?

Jeg synes, at det blev meget tydeligt, hvordan den psykiske sundhed og velvære i samfundet kommer i anden række i rigtig mange sammenhænge. Jeg tænkte meget over, i de første par uger, hvordan en så voldsom situation, som at landet lukker ned, og at folk bliver frataget deres frihedsrettigheder, arbejde, sociale fællesskaber og kulturelle rum - det må have ekstremt stor betydning for virkelig mange mennesker, som er i nogle svære og sårbare situationer. Mere end det betyder for mange andre. Og der synes jeg bare, at det blev enormt tydeligt, hvordan psykiatrien og psykisk sundhed i det hele taget som felt ikke blev inddraget i alle de overvejelser, før der var gået flere uger.

Eline, 4. semester på BA

Som psykologer er vi nødt til at tage det her alvorligt som en samfundsmæssig hændelse, og ikke kun som en biologisk, eller mere intrapsykisk hændelse. Hvad er det, der sker, når menneskers dagligdag og daglige liv omkalfatres i den grad, som det bliver i øjeblikket? Hvad er det, det gør ved os som mennesker? Hvad gør det ved vores interpersonelle relationer? Hvad gør det for vores måde at forholde os til andre på? Hvad gør det ved den 'virkelighed', vi lever i?

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Nu bor jeg jo hjemme, og jeg har en familie, en stor familie, men jeg kan forestille mig, at dem, der bor alene, må have det ekstremt hårdt. Det ville jeg i hvert fald have, hvis jeg var alene.

Rasha, 2. semester på KA

Jeg vil da sige, at det har ændret mit syn på både fællesskabet omkring læring rent konkret på psykologistudiet, og så vil jeg også sige, at selvfølgelig tror jeg, at alle psykologistuderende har gjort sig tanker om, hvor mange mennesker, der må opleve angst og ensomhed lige nu.

Eva, 6. semester på BA

Sådan noget med hvordan vi fungerer som gruppe har været rigtig spændende at observere. Jeg tænker helt tilbage på socialpsykologi på 1. semester. At se de der ting med, at man kan tale med én person, der siger én ting, og én person, der siger noget andet, og at man hele tiden bliver påvirket af hinandens meninger. At vi bevæger os som en samlet gruppe. Alle kan have deres specifikke meninger og bekymringer omkring corona, men vi skal som land finde ud af at fungere sammen. Når man pludselig ser en hel masse mennesker, der sidder på stranden og hygger sig, så er man mere tilbøjelig til at tænke, at det er nok fint nok. Så hele det der med ansvarsfordeling og det gerne at ville rette ind efter gruppen. Så jeg synes, at gruppedynamik er rigtig spændende lige nu.

Maja, sidste semester på KA

Jeg har tidligere oplevelser af at have udfordringer på studiet, hvor jeg ikke følte mig mødt, altså at mit mentale helbred, følte jeg, ikke blev taget alvorligt fra fakultetets side. Jeg oplevede, at der var meget lidt mulighed for støtte. Det undrede mig enormt meget, at der ikke var en henvisning til et sted, hvor man kunne få støtte. At det ikke ligesom er indbygget i vores fag.

Sade, sidste semester på BA

Én ting, jeg som studerende har oplevet som rigtig fedt er, at i og med, at jeg ligesom er blevet tvunget til at sidde hjemme i min sofa, så har jeg også haft enormt meget tid bare med mine kompendier. Så har jeg fået læst en masse tekster sådan lidt uafhængigt af, hvad rækkefølgen i pensum var. Det ville jeg nok normalt ikke have haft tid til at kunne gå ned i, men nu har det været vildt fedt at få noget mere fordybelsestid.

Eline, 4. semester på BA

Jeg tror, at det er Holzkamp, jeg har læst, som jo taler om, at livet skal være meningsfuldt på en eller anden måde. At man har dagligdagens aktiviteter, men det er ikke at leve. At leve er, at man laver noget, der er meningsfuldt. Det går hen og bliver lidt eksistentielt lige pludselig. Jeg tænker meget over, hvad der egentlig er vigtigt for mig som menneske.

Rasha, 2. semester på KA

Selvfølgelig er corona et enormt interessant fænomen for mange forskellige videnskabsformer: Sociologi, psykologi, økonomi, folkesundhedsvidenskab, geografi, byplanlægning for den sags skyld. You name it. Medicin jo.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Jeg er blevet bekræftet i, hvor vigtigt faget er. Hele den måde, denne her krise er blevet håndteret på: Man tager hensyn til medicin, og hvad der er fysisk sundt og rigtigt at gøre, og hvad der ville være et økonomisk klogt træk, men jeg synes ikke rigtigt, at der bliver taget hensyn til, hvordan krisen påvirker folk mentalt - eller kan påvirke folk mentalt.

Rasha, 2. semester på KA

Jeg har haft alle mulige tanker om, om det bliver sværere at få job. Kommer vi til at se et eller andet backlash af alt det, der er sket? Om der kommer et øget antal angstdiagnoser? Eller giver det her folk plads til at arbejde en masse ting igennem? Hvad det mon kan betyde? Om der kommer til at blive oprettet flere arbejdspladser, hvor vi også skal være klar til at dealle med sådan nogle ting? Men det er igen dét, at det føles lidt som gambling. At det er svært at vide, hvad man skal forberede sig på som psykolog, for hvad kan det her gøre af ændringer for vores arbejdsplads?

Maja, sidste semester på KA

Jeg har haft tid til at læse Det Kommunistiske Manifest og nogle andre marxistiske tekster, som ikke nødvendigvis er psykologi-relevante, men som klart er relevante for samfundsborgere, tænker jeg. Så på den måde synes jeg, at det påvirker, hvad man har tid til at lægge fokus på.

Oliver, 4. semester på BA

Det er lidt et mærkeligt limbo man er i. Jeg kan mærke, at det bliver mere fra dag til dag, hvordan jeg tænker mit liv, og at jeg ikke har energi til at gøre mig vildt mange tanker om fremtiden lige nu.

Eva, 6. semester på BA

Jeg tror, at det, jeg synes er vigtigt, er, at vi ikke forlader os på at være støttepædagoger til medicinerne. At være psykiske medicinere i den forstand, at vi så siger, at der er så og så stor risiko for at udvikle angst under corona eller "Her er tre kognitive teknikker, så du lige kan løse dine problemer, når du går og er angst for corona". Det er ikke fordi, at vi ikke skal gøre det - det skal vi også, men det er vigtigt, at vi ikke nøjes med det.

Sebastian, videnskabelig assistent, underviser på BA

Når jeg mærker de psykologiske konsekvenser af at være i denne kollektive krise, så kan jeg jo godt se, hvor stort et behov der er for vores fag. Jeg kan jo godt se, at vi er en vigtig gruppe i samfundet, men det kræver jo selvfølgelig også, at vi er i stand til igennem vores uddannelsesforløb at, hvad skal man sige, kultivere en stærk psyke.

Sade, sidste semester på BA

Har alt dette
påvirket
dit syn på
psykologifaget,
vores pensum
eller dine
tanker om
dit fremtidige
arbejde?

ER VI GRØNNERE PÅ DEN ANDEN SIDE?

Af Andrea Hyldig, cand.psych. og Emma Elise Møller, stud.psych.

Vi befinder os i midt i en krise, der har alvorlige, både samfundsmæssige, økonomiske, sociale og psykologiske følger. Det kan være svært at finde mening i en hverdag præget af aflysninger og undtagelsestilstand. Det skal tages alvorligt, at mange mister deres arbejde, frygter for deres helbred og for deres nærmestes. Men måske kan situationen have visse, utilsigtede og gavnlige konsekvenser, når det kommer til en anden, mindst lige så alvorlig trussel; nemlig *klimakrisen*. Det vil vi med egne og med psykologiens briller forsøge at kaste lys over.

Fra den ene dag til den anden lukkede det offentlige Danmark ned. Vi befinder os nu i et lockdown-limbo, hvor virtuel undervisning er blevet hverdag. Vi skåler med vennerne over zoom og streamer dystopier som aldrig før, alt imens surdejsbrødet hæver i ovnen. Samtidig er vores bevægelighed blevet indskrænket af lukkede landegrænser, ligesom shoppingcentre, restauranter og bodegaer ligger øde hen.

Med sit forsøg på at inddæmme smittespredningen, sænkede Mette Frederiksen også tempoet i samfundet. I denne bevægelse mindskede vi ikke alene udvekslingen af vira, men også luftforureningen i en sådan grad, at himlen er blå over Beijing.

Måske har du gættet, at vi tilslutter os koret af stemmer, der undres over at den kollektive handlekraft, som coronapandemien har udløst, ikke går igen, når det kommer til klimakrisen. Dette til trods for umiskendelige ligheder imellem de to truslers apokalyptiske karakter og deres anråben på såvel global som individuel handling.

Nu kunne vi nemt lade os fortabe i den grønne klagesang; være bitre over, at vores sag er blevet forfordelt. Eller vi kunne forfalde til en morbid fejring af pandemiens indtog i verdenssamfundet. Dens *nu-og-her-effekter* ser trods alt ud til at få kurven over globale CO₂-udledninger til at knække. Men tør vi håbe på, at det varer ved?

Lad os grave et spadestik dybere. Kan det tænkes, at lockdownsituationen har nogle mere subtile eller psykologiske sider, som endnu ikke er mulige at aflæse på en graf? At krisen skaber en form for momentum, en drivkraft for forandring, der kan vise sig at have en gavnlig effekt på vores klimaaftryk?

Blandt danske studerende er det flyrejser og en imponerende købelyst, særligt når det kommer til sæsonens nyeste modekollektioner, der vejer tungt i klimaaftrykket. I en tid, hvor flyvninger er sat i bero, og vores shopping er forvist til det virtuelle, har vi med al sandsynlighed et lavere klimaaftryk end normalt. Men hvad så, når Fisketorvet åbner igen?

Når vi taler om grøn omstilling, er det almindeligvis ud fra devisen: "*Vi må ændre folks værdier gennem oplysning, så vil de også ændre deres adfærd*". Vi trækker dermed på en common-sense-antagelse, der i vid udtrækning sætter sin lid til menneskets rationalitet. Tager man denne forklaringsmodel på ordet, vil man ikke forvente at lockdownperioden får vedvarende betydning på klimafronten. Nedlukningen tilbyder os ikke umiddelbart flere rationelle argumenter, eller mere oplysning, når det kommer til at handle klimavenligt. Vi bliver informeret om at holde afstand og spritte hænder, men det gør næppe vores værdier mere klimavenlige. Når det er sagt, så tyder alt på, at vores værdier og handlinger ikke er nær så rationelt forbundne, som vi går og tror. Der hersker derimod en gennemgående tendens, blandt de rige vestlige forbrugere, til et såkaldt *value-action-gap*; folk med klimavenlige værdier udviser *ikke* en mere klimavenlig adfærd.

Den **sociologisk orienterede praksisteori** vender common-sense-antagelsen om; for at ændre vores adfærd, er det ikke tilstrækkeligt, at vi godtager et nyt sæt værdier. Det er ikke nok for os at vide, at det er mere klimamæssigt forsvarligt at tage bussen end bilen. Vi skal danne nogle nye handlemønstre, nye måder at indgå i bestemte former for adfærd - så vil nye værdier også manifestere sig og efterrationalisere handlingerne. Værdierne er dermed ikke primus motor som ofte antaget. Her vækkes altså en optimisme, når det kommer til spørgsmålet om nedlukningens klimaeffekt.

Flere af os har måske fået indblik i cyklisttilværelsens glæder. Ja, ikke alene mobiliteten, men selv det hektiske ved at cykle i myldretiden er blevet hverdag. Forretningsfolket har måske vænnet sig til at sidde til møde i underbukser. For ikke at tale om de besparelser i tid og penge, som internetkommunikationen tilbyder. Hvis vi antager, at vores praksissystemer er bærende for både vores vanemønstre og værdier, så vil de forandringer, som nedlukningen skaber, vise sig at sætte spor, der varer ved post-corona.

Noget skal der dog til, før de grønne praksisser adopteres mere permanent. Når danskerne tilbringer sommerferien i sommerhuset, i stedet for at fare vild mellem skyskraberne i Tokyo, kan det betyde, at flere bliver hjemme til næste sommer. Men på den anden side, kan det også forstærke lysten til at flyve ud. Spørger man praksisteorien, afhænger det af, om handlemønstret er blevet indoptaget i et større system af praksisser. Men hvis vi alene betragter vores overforbrug som vanemønstre, overser vi måske, hvorfor de blev organiseret til at starte med, og med hvilken interesse.

Tager man udgangspunkt i en lidt rabiat sammenligning af overforbrug af modetøj med et behandlingskrævende misbrug, så ved enhver dygtig behandler, at misbruget som oftest opstår af en årsag. Forholder man sig ikke til årsagen, ser man typisk et tilbagefald. Det ser altså ud til, at der mangler noget i det store billede. Et begreb for måden hvorpå praksisserne mere overordnet organiseres.

Her kan vi alliere os med den **historisk materialistiske teori**, som peger tilbage på de tre overordnede kapitaliske funktioner; *produktion, reproduktion* og *cirkulation* af varer og arbejde. Industrien arbejder på højtryk på at stimulere vores forbrug. Og det er os, som de købedygtige forbrugere, der skal fodre maskineriet. Dette har ikke forandret sig grundlæggende under lockdown, ligesom andre kriser, historisk set, heller ikke

ser ud til at have påvirket klimaaftrykket med en varig effekt. Meget tyder altså på, at vi vender tilbage til de velkendte mønstre, efter genåbningen af butikken Danmark.

Det er bare lidt for nemt at henfalde til den kyniske nydelse, der kan være forbundet med at afvise muligheden for forandring: "*Vi er jo blevet skuffede så mange gange... Og hvor blev revolutionen af?*" I stedet må vi undersøge det vindue, som samfundsomvæltningen har åbnet for os.

Vi har allerede set de første spæde spadestik til en egentlig bevægelse mod en kortere arbejdsuge, som svar på massefyrringer og stigende arbejdsløshed under den økonomiske krise. Set i lyset af krisens konsekvenser for middelklassens økonomi, kan man på samme måde forestille sig, at flere af dens forbrugere begynder at organisere sig. At de nægter at lade sig spise af med dårlig kvalitet, og at de begynder at stille krav til flysel-skabernes fodslæbende udvikling hen imod at bruge et mere klimavenligt brændstof. En samlet bevægelse mod reklameindustriens og tech-giganternes uindskrænkede adgang til vores opmærksomhed, for derved at løsne deres tag i vores forbrug.

Mange af os har, som privilegerede unge mennesker, under karantænen muligheden for at give os hen til det virtuelle venteværelse, som streamingtjenesterne tilbyder, alt imens vi afventer regeringens næste træk hen imod et samfund, som vi kendte det. Men i stedet for at sætte os til at vente, kan vi bruge tiden på at bygge nogle bæredygtige forbrugsvaner, der passer ind i de fælles systemer for adfærd. Vi befinder os midt i historieskrivningen og ved genåbningen af samfundet, kan vi lade nye erkendelser og handlemønstre følge i hælene på coronakrisen. Hvem ved, måske er græsset faktisk grønne på den anden side?

Og man siger jo, at man aldrig bør lade en krise gå til spille... ■

Quantitative and qualitative social psychology

Looking into discrimination

By Nina Kjar, stud.psych. and Maria Valeur, stud.psych.

In this interview we focus on different approaches in the social sciences. As psychology students we would like to know more about the implications of quantitative and qualitative research within this field. So we asked our new coordinator in Social Psychology Thomas Morton and Iram Khawaja, associate professor at Aarhus University in Emdrup, and in the following we invite you to compare their respective approaches.

Thomas Morton is a quantitatively trained social psychologist within the experimental tradition, while Iram Khawaja represents a qualitative approach drawing on a poststructuralist and feminist tradition among others.

We sent out identical interview-guides via email. Our questions cover their respective theoretical scope, their methodological approaches, their view on research aimed at political change, and lastly their approach to discrimination and how discrimination affects the ways in which we deal with the corona-crisis. We've highlighted some interesting points of comparison showing where the two researches diverge or express interesting similarity. The juxtaposition of their answers to our questions is a choice made by us.

Reading the answers, made us wonder how one field of research can be defined by such different methodological approaches. We ask the reader to ponder whether Thomas Morton and Iram Khawaja are actually studying the same social phenomena. We could say yes, but from very different – though both important – positions! We want to encourage insight into both approaches, and to advocate for a humble and respectful approach to who or what you're studying, by reflecting on what sort of knowledge your method is producing and what you are using it for.

Question #1 – The theoretical scope

Firstly, we would like to know a bit more about your theoretical point of view. In a few lines, would you explain which theories you are mainly inspired by in your research? As we are studying psychology, we would specifically like to know, what constitutes the subject/actor within your theoretical scope?

Thomas Morton:

My education as a social psychologist was embedded in the tradition of Social Identity Theory (Tajfel & Turner, 1979) and its “sister theory” Self-Categorization Theory (Turner, 1985). As a general perspective, these theories emphasize the role of salient identities in structuring the ways we view the world and act and interact in it. Although I studied in Australia, it’s a distinctly European theoretical tradition that **emphasizes the socially-situated nature of the self, and the role of societal conditions** (like status differentials between groups, the stability and legitimacy of these, and the presence of intergroup conflicts) in guiding exactly how people experience group membership and therefore behave in the pursuit of a sense of self that is both positive and distinct in the world they inhabit. Part of the “agenda” of this theoretical perspective is to provide a counterpoint to more individualistic analyses of things like stereotyping, prejudice, group processes and intergroup behaviour.

All that said, in my own work as a student I diverged a bit from what other people around me were doing, and I didn’t work directly on social identity theory. At the time, I was instead quite interested in the role of media in influencing people’s broad beliefs about society, and the communication processes that translated abstract ideas gleaned from the media into more concrete realities that individuals take action on (i.e., when does something go from being a “social problem” that affects other people, to something I personally worry and do something about?).

A lot of time has passed since then, and my interests have grown and changed. Over time, I’ve become more interested in identities that are marginalized, stigmatized, or otherwise devalued in society, and the ways in which people from those groups navigate their sense of self and express it to others. At the moment, I’m also becoming interested in how people understand the physical environments they inhabit (e.g., neighbourhoods, university campuses) and the role of identity cues in the environment (who else is there, who does this place “belong to”) in shaping their experiences of place. So, I still continue to be influenced by ideas about identity, and in some ways also by things connected to communication – what the world communicates to us about who we are, and also how we communicate that sense of self to others.

Iram Khawaja:

I draw on a poststructuralist tradition mainly drawing on Michel Foucault’s concepts on discourse, power and subjectification. Bronwyn Davies, Dorthe Staunæs, Dorte Marie Søndergaard and Lynn Fendler can be mentioned as researchers who have brought ideas on how the subject is formed in and through discursive and power relational processes into a psychological sphere. The focus is to examine how social categories such as gender, age and ethnicity makes a difference in processes of becoming. This focus is also represented in postcolonial theory which is also a theoretical tradition I work with. Within this tradition, we see concepts such as otherness/firstness, power and a focus on how subjects’ create a sense of belonging and identity. Søndergaard has for example looked into how gender plays into the subject’s possibilities for becoming an accepted and valued subject in academia. How there might be certain ways of doing gender that makes one (un)desirable or (un)intelligible in regard to the dominant discursive understandings of what it means to be a female student/male student. I have been looking into how categories such as religiosity and ethnicity can mark one as different/other – and how it affects the subject’s possibilities of positioning oneself as someone who truly belongs or does not belong in the Danish society. **When** ▶

focusing on processes of becoming we are working with a fluid concept of subjectivity and looking into the discursive premises for becoming who and what we think we are as human beings.

Question #2 – Methodology

Now we move on to the methodological aspects of your research. Which methods do you use, can you give an example of or explain how you operationalize variables and research objects?

Thomas Morton:

In general, I find methods really interesting and I'm pretty open to all kinds of methods. Over my career, I've been involved in everything from tightly-controlled behavioral experiments in labs, psycho-physiological measures, large-scale surveys, qualitative interview-based studies, and applied work to test the effectiveness of interventions in organizations.

I do tend to be drawn to experiments though. There is something I find quite satisfying in trying to keep everything the same except for the thing you're interested in testing, and in finding ways to carefully manipulate that thing in ways that will feel natural to the people who will be research participants in the experiment. For that to all work, I think it is important to have a good understanding of the cultures that your research participants are embedded in – manipulations only really “work” if you're speaking the language of your participants (metaphorically as well as literally). Here you can maybe see my communication background coming in again – I tend to think of surveys and experiments as conversations that you're engaged in with a participant, and for things to work the conversation needs to flow and make sense to both parties.

Iram Khawaja:

I work with qualitative methods - specifically using qualitative interview techniques and participant observation

to follow subjects in their everyday lives and activities. **The observations follow an ethnographic approach and the interviews I conduct are most often formed as narrative interviews aimed at exploring the ways in which the subject construct herself and her life story.** In my Ph.D. dissertation from 2010 on young Muslims in religious communities in Copenhagen, I followed different religious organizations in their different activities, such as meetings, debates and seminars over a period of 2 years. I participated as a researcher but most often blended in as a participant amongst the other participants, and over time I gained access to many of the interviewees who are part of the study. There is thus an overlap of knowledge and context between the participant observations and the narrative interviews conducted. I describe the interviews as being narrative because they were aimed at gaining insight into the subject's discursive and embodied construction of her-/himself, using techniques of questioning aimed at the everyday life and self understanding of the individual. This form of methodological approach where you move close to the subject's world and self understanding gives the researcher a very rich, detailed and textured form of knowledge of how, in my case, religiosity, community and identity intersect in the young Muslims' narratives on home and belonging.

Question #3: – Forms of knowledge

What kind of knowledge do you obtain with the approach described above, and what advantages does it have? Do you think there are assumptions within qualitative and quantitative social sciences respectively that are incompatible/compatible?

Thomas Morton:

As might be clear from the above, I see qualitative and quantitative approaches as very compatible. **I know that some people think that quantification, especially experimentation, is artificial and that this loses meaning and separates experimental insights from**

reality. To me, that misses the point – experiments are useful for exploring the possibilities for how people think and behave under specific conditions and for addressing questions about causality. Experiments don't describe reality. But, good experiments are somehow connected to, or informed by, a careful understanding of the social reality that surrounds them. To paraphrase Tajfel, experiments don't occur in a social and political vacuum – whether we plan it or not, the results of an experiment is influenced by what is happening in the world around it. **With that in mind, when I'm moving into a new area or toying with a new idea, I tend to read a lot of popular media, commentary, and qualitative research to try and understand the social and political context that surrounds any experimental work that I might want to do.**

Another **criticism I often hear about quantitative work is that it incorrectly assumes that researchers have direct access to what people "really think"** (e.g., based on what they say in a survey) and that it is possible to reduce those thoughts to simple numbers. I don't make either of those assumptions, even when I'm doing experiments. In line with my approach to experiments as conversations, I see the answers that people give as highly contextualized expressions (i.e., what they were saying to me in that moment, not what they 'generally believe') and I am very aware of how their ability to express themselves is constrained by what I ask and who they think I am (actually, sometimes that's exactly what I am interested in).

Iram Khawaja:

The knowledge obtained through the abovementioned methods is a subjective, in depth and contextual form of knowledge. It gives insight into how subjects and subjectivity is formed in and through different contexts, discourses and categories. The poststructuralist qualitative approach to knowledge is based on the premise that knowledge is always produced from a

specific perspective with a certain interest. In that way one can say the focus is more on the premises for knowledge production and is thus very much an epistemological project of exploring how we come about the knowledge we believe we have.

Even though I do not work within the field of quantitative methods I do believe the traditional divide between qualitative and quantitative approaches as two incompatible methodological spheres should be and can be challenged. **A mixed methods approach has great potential because it can combine the in-depth subjective focus on how subjects create meaning and position themselves with a broader quantitative focus on scope, general tendencies and patterns.**

Question #4 – What problems are you trying to solve?

Then we move on to the practicalities: What application does your research have? Which problems does your research aim to solve?

Thomas Morton:

Over the years, I've been involved in a number of projects that have applied relevance. **One of the projects that I'm most proud of was a project in which I worked with a care provider in the UK to explore the effects of training their clients in how to use the internet for social purposes.** In terms of experimental design, this was really simple – just two groups, one who got training and one that didn't. But in terms of actually doing it, it was really challenging! I learned a lot about the strength, resilience, and vulnerabilities of older adults in care, as well as about the motivations and dedication of those who work in the care sector. **Ultimately, the results of the project were very interesting, and the organization implemented a job for 'care technologists' in their homes to support clients to maintain their connections online, as well as offline – so the research** ▶

directly informed their policy and practices.

I've been involved in a number of other projects on this broad theme – social connectedness, health, and well-being – and I think what interests me most about this area is that it is at once an important theoretical question (exactly how and why do social connections affect our physical and mental health?) but also one with such an obvious applied relevance (how can we help people to maintain their social connections, especially when their capacity to do that is challenged by the circumstances of their lives?).

Iram Khawaja:

I have been concerned with exploring questions pertaining to the often marginalized or othered subjects and groups in society, with a specific focus on ethnic and religious minoritized groups in Denmark. **The ambition with my research is to foreground the subjects' own voices and narratives – their ways of understanding and positioning themselves, and hereby deconstruct the existing, often stereotypical and othering images of e.g. young Muslims.**

Question #5 – A focus on discrimination

How would you explain or operationalize discrimination of ethnic minorities? How could your research method contribute to an understanding of this issue?

Thomas Morton:

Discrimination is both easy and hard to define. "To discriminate" simply means to distinguish between two things. So, when we treat people differently because of who they are, we are discriminating. But discrimination as a social phenomenon is ambiguous – it's not definitively revealed in every single instance in which someone is treated differently from someone else. Instead discrimination is revealed in patterns of differential treatment across situations and in society. As members of society, we also don't always

agree on what constitutes problematic differential treatment versus differential treatment that is somehow justified and legitimate. This ambiguity is actually something that is really interesting to social psychologists and raises lots of questions about things like: when do we think we have been the target of discrimination (and how that thought affects our sense of self and well-being)?; how do people justify the negative treatment of others and maintain an image of themselves as "unprejudiced"?; and, how can we bridge the diverging perspectives on prejudice and discrimination between dominant/majority groups and subordinated/minority groups?

In terms of the research that I think helps to address these questions, there are just too many examples to summarize; and the **examples that spring to my mind cover all kinds of methods, from qualitative studies on discourses of racism/sexism and the language people use to construct/maintain an unprejudiced self-image, to surveys that establish the different standards by which prejudice and discrimination are judged,** as well as work exploring the ways in which targets of prejudice do or do not cope with this experience and what this means for their well-being, to experiments that look at exactly what happens in the moment when people interact across group lines. I think all these methods have something important to contribute to the understanding of prejudice and discrimination as social phenomena.

Iram Khawaja:

In my approach to exploring discrimination I focus on processes of othering and minoritization. **When we speak of processes of othering or minoritization we adopt a power relational and constructionist focus on norms and discourses in society in regard to how certain subjects and groups are positioned as different. To be an "Other" is to be power relationally positioned as different. A focus on "the Other" at the same time entails a focus on the position as First – which can be defined as**

the norm, what we take for granted and do not question.

The Othered position can be defined and marked according to different categories, such as age, gender, race, religiosity and ethnicity. In my opinion, it is important not to isolate the categories but look into how they play into each other in creating more or less socially advantaged positions in society. Here it is also important to look into processes of othering as not only subjective experiences – the subjective experiences are linked to structurally and historically situated positionalities and references.

Question #6 – Psychologists and ethnic minorities

Why do you think it is important for psychologists to know about discrimination of ethnic minorities?

Thomas Morton:

A core insight of the social identity approach is that all societies are structured by group memberships, those groups are organized in society in ways that create status and power hierarchies, and that the reality of hierarchical differentiation has consequences for people's sense of self and for their social behaviour. From this perspective, it can sound like discrimination is inevitable, and indeed reality shows us that discrimination exists and persists, and therefore powerfully structures the lives and experiences of many people. For that reason alone, we should study it. But we should also study it to find ways of changing it – theoretically at least, prejudice is not an inevitable consequence of group membership, but rather of the social processes through which we attach meaning to groups. Related to your questions below, I think a lot of social psychological research is motivated by a change agenda, and research on prejudice and discrimination is a very good example of that.

Iram Khawaja:

Firstly, the society we live in is increasingly becoming

diverse and globalized. We need theoretical tools and ways of understanding diversity and difference as a basic premise for how we participate and create meaning in the world. Secondly, as professionals in different fields of work **within the profession of psychology we will encounter and have to deal with subjects who are dealing with issues of not being recognized, accepted and understood. Some of these issues will be linked to broader structural issues of discrimination and othering, which needs to be addressed in our work with clients, students, informants etc. As psychologist we bear a certain responsibility as well in regard to raising and dealing with issues concerning discrimination.**

Question # 7 – Political motivation

Do you see your research in general as having political impact? This could for example be in the sense of changing interventional practice or informing policy makers. If not, how do you imagine your research could achieve political impact?

Thomas Morton:

I think I've already alluded to this in my answers to some of the previous questions: yes, I believe that policy should be informed by good research, and that good research should have social relevance and impact. **I also think that pushing ourselves as researchers into the "real world" and testing the usefulness of our theories is an opportunity for personal and collective growth.** Manipulating something in the controlled environment of the lab is one thing, showing that it matters in the messier reality of people's everyday lives is quite another. But, ultimately our theories do need to matter when it comes to understanding, explaining, and positively changing people's realities too.

That said, doing properly rigorous yet also impactful applied work is also really challenging. **And I think we need to be careful about jumping too quickly from what we think** ►



we know to what we think other people should do based on that. There is a lot of pressure – both from researchers themselves and from politicians/media/organizations – to give simple answers and clear advice. But a lot of the things were interested in as psychologists are really complicated. We need to be aware of that and maybe a bit humble before we start telling people what they should do.

Iram Khawaja:

Research, is in my view always politically motivated on some level – driven by a quest to make a difference. In my case, the quest has firstly been to try to nuance the often problematizing images and understandings of ethnic and religiously minoritized subjects, and secondly to directly point towards discriminatory practices and work towards ways of working with practice and education to overcome processes of othering. This means looking into your own positionality as a researcher, therapist or educator and creating spaces where it is possible to critically reconstruct and destabilize your own assumptions and prejudices.

Question #8 – Corona and discrimination

In the light of recent events, we would like to ask how you think discrimination is affecting the way in which we deal with the corona-crisis?

Thomas Morton:

There is a lot of evidence for health-related inequalities between different groups in society. Those inequalities are multiply determined, but include the pressures of structural disadvantage as well as the experience of prejudice and discrimination that produce stress in their own right as well as affecting which kinds of treatment people receive. So, if the question was a more general one of whether discrimination is relevant to understanding people's health outcomes, I think the answer is an obvious "yes".

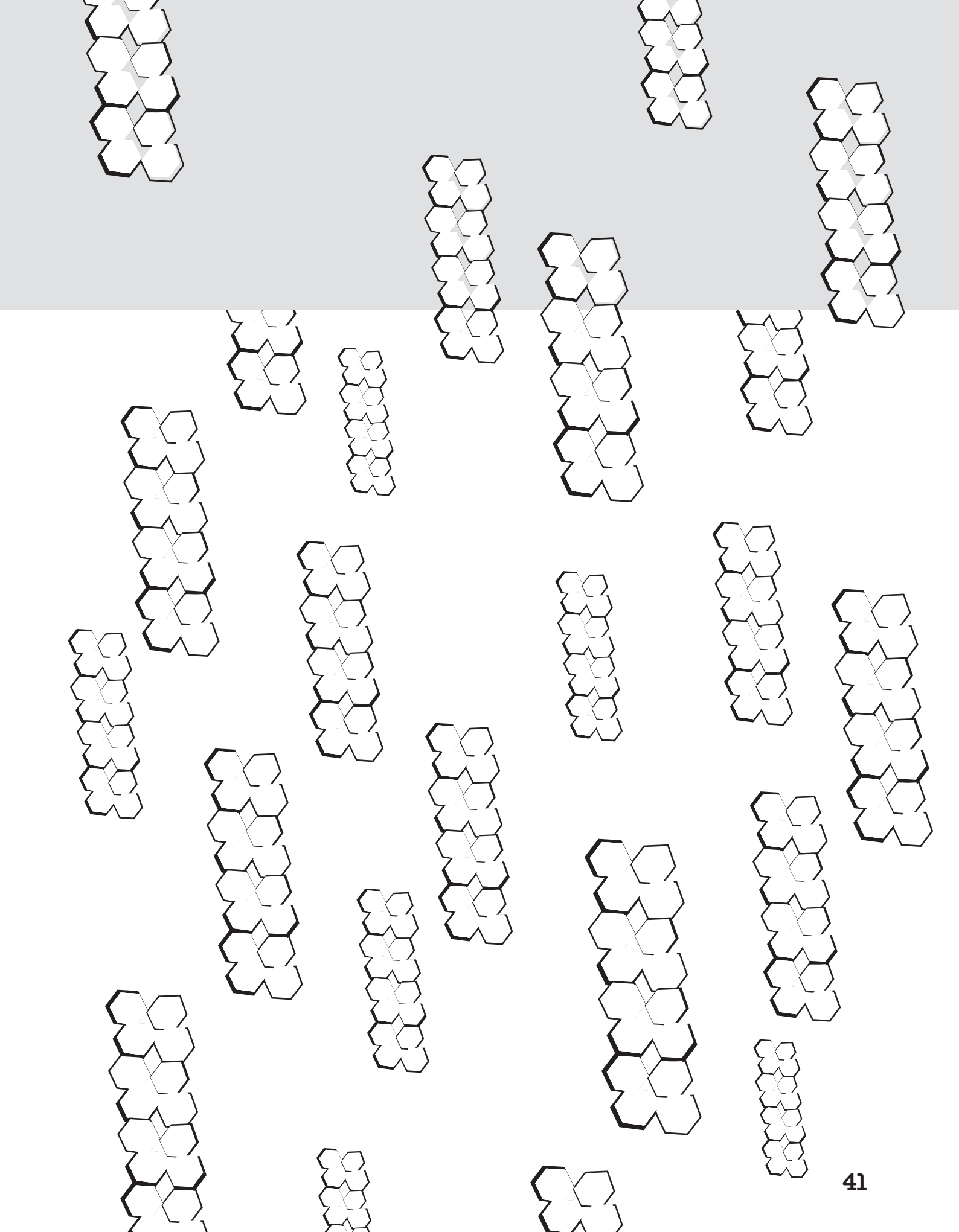
In relation to corona virus specifically, **the impression that I'm getting (from US and UK data at least) is that this**

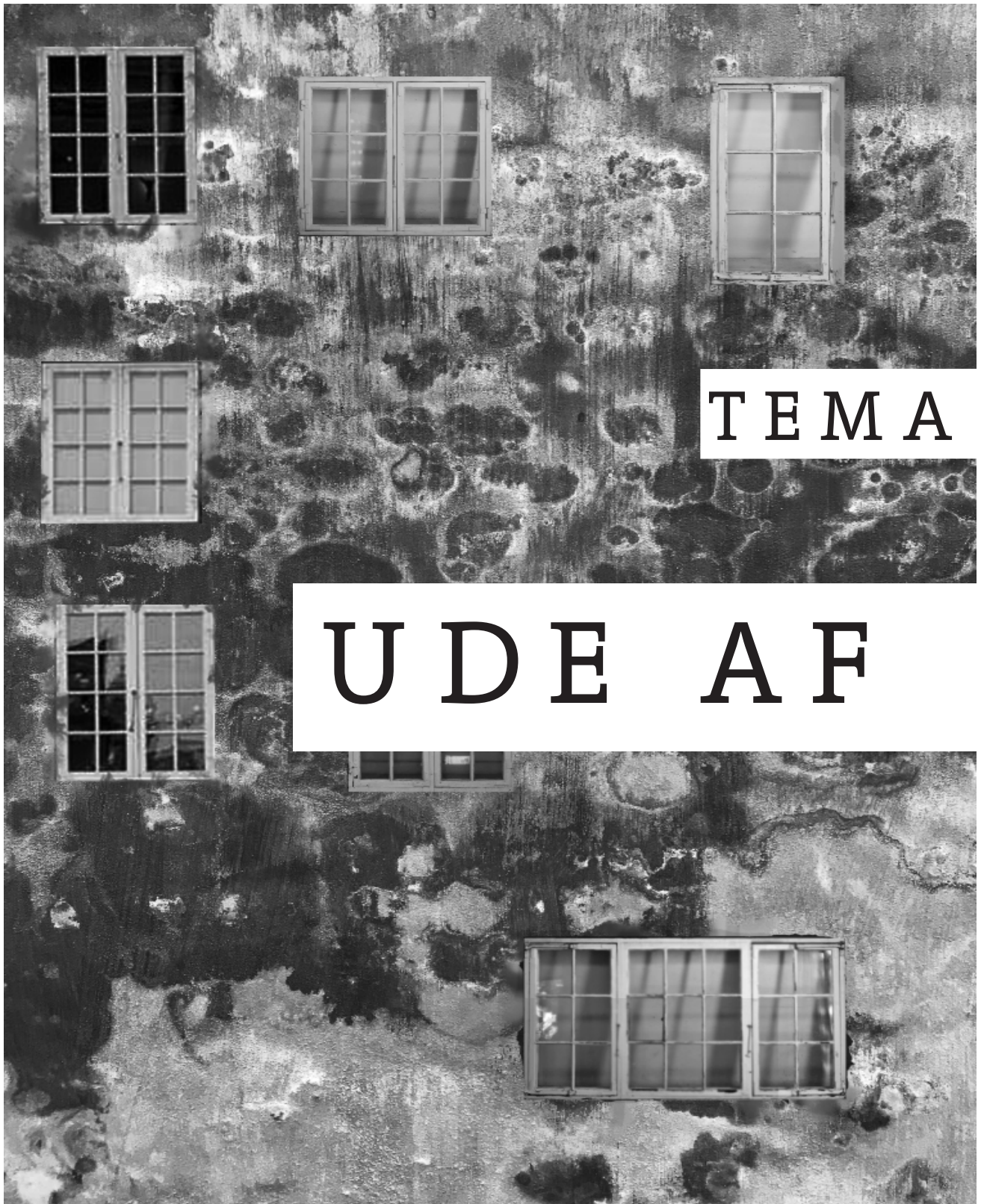
pattern is replicated here too: any health inequalities that exist prior to corona virus are exacerbated by it. Disadvantaged/ marginalized groups in society seem most exposed to the negative effects of the virus itself, as well as to the indirect effects of the virus on society, including things like unemployment as well as the pressures of physical confinement and social isolation. This is not just about discrimination in the moment, but also about structural inequality and the social patterning of things like job security, the capacity for remote work, and access to living space. I've also heard stories of corona virus activating/legitimizing certain prejudices, for example towards people of Asian origin and the elderly. I don't have any data to speak to the extent of that phenomenon, but I don't doubt that this happens.

What I think these things show is that how we respond to something like a virus is not just a bio-medical question. It's also a question about our societies, how they are structured, and how we understand the relationship between events, people, and the groups that make up the world we live in. Discrimination and prejudice, advantage and disadvantage, are of course connected to these questions, and therefore part of the situation we are all now experiencing.

Iram Khawaja:

In these trying times of Corona and the fear of COVID-19, we see how the structural aspects of being positioned in more or less advantaged positions in society is becoming increasingly visible. **The structural difference in who is most in risk of contracting the virus due to living and work condition is intersecting with ethnicity.** In UK as well as in the US the ethnic minoritized populations are the ones most hardly hit by the virus – both in regard to health but also in regard to their financial situation. Another aspect is the increasing number of cases of racism and discrimination targeting ethnic minoritized subjects and groups in society with the allegations of bringing Corona to the country – this is especially seen in regard to subjects with South-Asian background. **The corona-crisis is in this way making existing stereotypes and prejudices more visible. ■**





TEMA

UDE AF



SEKTION

KONTEKST

Illustration af Sandra la Cour

INDPUT PRÆSENTERER

ANTONOVSKY-BOGMÆRKET

Tekst af Elvira Hallengren, stud.psych. Illustration af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.

"We are coming to understand health not as the absence of disease, but rather as the process by which individuals maintain their sense of coherence and ability to function in the face of changes in themselves and their relationships with their environment."

(Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well (1987))

Aaron C. Antonovsky (1923-1994)

Som bekendt er temaet for nærværende udgave af Indput 'Ude af kontekst', og det er sikkert ganske rammende for, hvordan mange oplever deres hverdag i denne tid. Nogle folk oplever øget belastning, andre at et pres er lettet. Fælles for de fleste er, at vilkårene er ændret.

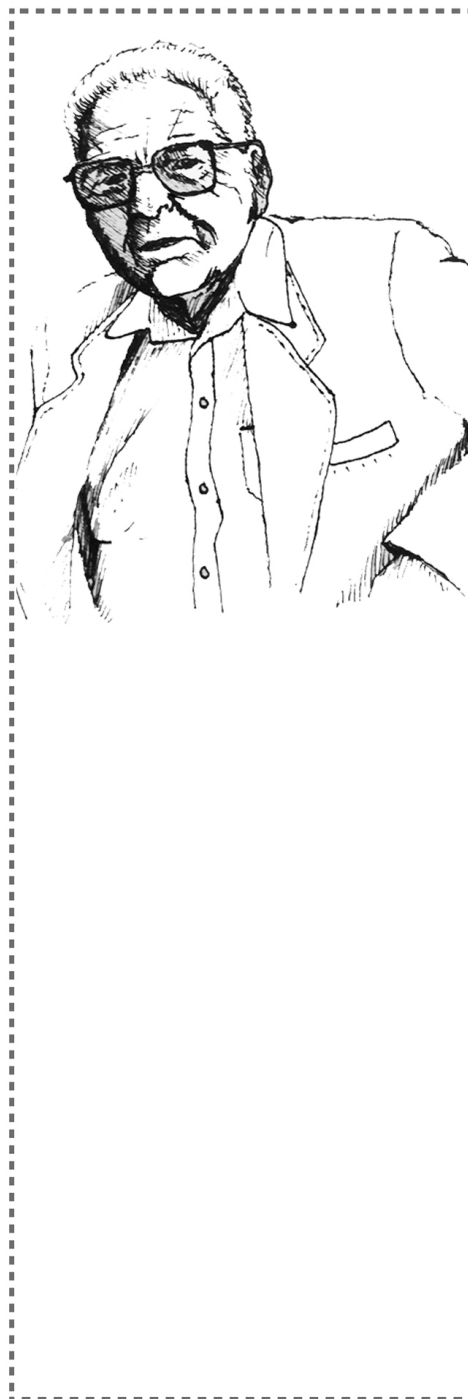
Når tingene omkring én, inde i én eller ens relationer til verden ændrer sig, er det afgørende at opretholde en følelse af, at der er en sammenhæng i og mening med de ting, der sker. Det er i hvert fald, hvad den amerikansk-israelske sociolog Aaron C. Antonovsky pegede på i sit arbejde, som afgørende for mental sundhed og trivsel. Han pryder bogmærket i denne udgave af Indput.

Antonovsky blev født i Brooklyn i 1923 og opnåede sin doktorgrad ved Yale University, før han i 1960 emigrerede til Israel, hvor han som professor i medicinsk sociologi udviklede sine teorier indenfor salutogenesen. Forskningsfeltet *salutogenesen* skal forstås som det modsatte af patologien, der, som bekendt, beskæftiger sig med årsager til sygdom og hvordan sygdomme kommer til udtryk. Antonovskys teorier beskæftiger sig altså med årsager til *sundhed* og spørgsmålet om, hvordan mennesker kan holde sig raske, på trods af de belastninger de møder.

Interessen for *helbredets mysterium* udsprang bl.a. af undersøgelser i 1970'erne af israelske kvinders håndtering af overgangsalderen. Man undersøgte forskellene i kvindernes oplevelse af, hvorvidt de var raske eller syge, sammenholdt med, om de var overlevende fra Anden Verdenskrigs kz-lejre eller ej. Ikke overraskende fandt Antonovsky, at en større andel af de kvinder, der havde siddet i kz-lejre, gav udtryk for ikke at føle sig raske. Samtidig var der dog en andel af kvinder, der ligeledes havde været i kz-lejre, som alligevel gav udtryk for at føle sig sunde og raske. At de samme oplevelser kan bidrage til at gøre nogen syge, mens andre formår at holde sig raske, interesserede Antonovsky. Denne forskel fik ham til at skærpe sit fokus til et spørgsmål om, hvad der gør en i stand til at holde sig rask.

Indenfor Antonovskys salutogenetiske forståelse, har sundhed og helbred med *holdningen* til livet at gøre. Han pegede på, at et sundt menneske er et menneske, som er i stand til at håndtere belastninger ud fra netop sin evne til at opretholde følelsen af sammenhæng, og han kaldte dette for *sense of coherence (SOC)*. At have en stærk SOC er, ifølge Antonovskys teori, bundet op på at have en tro på, at man forstår sin situation, at man er motiveret for at håndtere situationen samt at man oplever at have ressourcer tilgængelige til at påvirke den. Ifølge Antonovsky, kan denne teori vise vej til bedre helbred på både individ- og samfundsniveau.

I en tid hvor spørgsmål om sundhed og sygdom har vendt op og ned på vores samfund, hverdag og verden, bliver dette særligt relevant. Når ørerne trættes af info om årsagerne til sygdom, om smittekæder og sikkerhedsforanstaltninger, kan det måske for nogen være givende i stedet at rette tankerne mod overvejelser om hvilke indstillinger til tilværelsen, der bringer en følelse af mening, en følelse af sammenhæng og gør, at man kan klare sig igennem og komme sig over selv de største udfordringer. ■



Psyk & Tværs #19

Af Karen Damgaard stud. psych.

Lodret:

2. Navnet på en nu velkendt virus + a
3. Fokus for bacheloropgave, der berettes om i nærværendes blads Akademia-artikel
4. Videregiv sygdom
5. Mikroorganismer, der kan forårsage smitsomme sygdomme
6. Ældre ord for person uden formelle beføjelser
7. Forkortelse for det ene af dine bankoplysningsnumre
8. Følelse af sammenhæng og er i Antonovskys (Bogmærket i dette blad) øjne afgørende for mental sundhed
9. Modsat mørke
10. Bestemt dag
11. Kunstig Intelligens
14. Uden energi og handlekraft
19. Slagsmål

Vandret

1. Computerstyret produktion af varer
2. Den amerikanske efterretningstjeneste
6. Landområde omgivet af vand
7. Målenhed for meget lille afstand
11. Kemisk tegn for grundstof
12. Giv ... !
14. Ubøjjelig
15. Verdensomspændende udbredelse af smitsom sygdom
16. Indiansk kultur
17. 2400 af disse definerer én normalside
18. Flere sangere i fællesskab
19. Den faste tilbagevendende handling eller fremgangsmåde
20. Opmuntres, ansføres

Vind et gavekort på 100 kr. til Academic Books!

Gavekortet kan ekstraordinært tilsendes til din adresse, hvis butikken stadig er lukket ved tidspunktet for lodtrækningen. Tag et billede af din løste Psyk & Tværs og send det til os i en besked til vores Facebookside eller i en mail til redaktion@indput.dk senest d. 18. september 2020, så trækker vi lod blandt de korrekte løsninger.

**Academic
books**

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

