

RUCnyt[✿]

Stress

Tema nummer:

Hvad er stress?

Det lette studieliv

Diagnosen på stress

Overskudsmennesker

Undervisningsbyrden

Kendte RUC'er:

Martin Lidegaard

Om videnskab og Gud

7-trins karakterskalaen



Kalender

Aktivitet	Beskrivelse	Tid & Sted
KONFERENCE	"Flere hænder? Velfærd, kvalitet og rekrutteringskrise i omsorgen" Konference - Sundhedsfremme	26. sept. kl. 9.00 - 17.00 Store Auditorium, bygning 00
WORKSHOP	Post-Exotic India ved bl.a. Nicholas Dirks, Thomas Blom Hansen, Srirupa Roy, Pritam Singh, Pamela Price, Arild Ruud, Jørgen Dige Pedersen, Sten Widmalm, Anna Lindberg, Staffan Lindberg og Ravinder Kaur.	26. september 2007 Lille Auditorium, bygning 01
OFFENTLIGT MØDE	Tjærestoffer, røggener og sundhedspolitik	26. sept. kl. 13.15 - 17.00 Lille auditorium, bygning 01
KURSUS	UniPæd kursus i projectvejledning Kurset gennemføres af Pædagogisk konsulent Arno Kaae og Lektor Leif Emil Hansen	27. sept. kl. 9.30 - 16.00 Bygning P10
KONFERENCE	"Legitimacy in a Changing World" International Conference on Public Relations	27. sept. 2007 RUC
MPP-FORUM SEMINAR	Organisationers selvforståelse som strategisk værktøj	27. sept. kl. 14.00 - 19.00 Bygning 24.1
INFORMATIONSMØDE	Informationsmøde om ErhvervsPhD	3. okt. kl. 10.30 - 12.30 Bygn. 01 - Teorilokalet
FORELÆSNING	"Forandring der passer til din IT-organisation" Tiltrædelsesforelæsning ved Jan Pries-Heje	4. okt. kl. 15.15 - 16.15 Biografen, bygning 41
MERE LIV PÅ CAMPUS	Speakers Corner i Torsdagscaféen	4. okt. kl. 16.30 Kantinen, hus 01
KURSUS	UniPæd kursus i kursuspædagogik Kurset gennemføres af Pædagogisk konsulent Arno Kaae	4. okt. kl. 9.30 til 16.00 Bygning P10

Ruden

Stress og jag!

Studiet er startet, og de fleste af os har nøje planlagt, at der skal være styr på sagerne dette semester. Der skal læses til hver forelæsning og projektet skal skrives færdig, så vi en uge før afleveringsdatoen kan lægge benene på bordet. Men dette med planlægning og styr på sagerne er ikke altid lige nemt, der er meget, der skal laves og mange, der skal ses - hvordan får vi det hele til at hænge sammen uden selv at gå tabt i processen?

Svaret på det spørgsmål er nok meget individuelt, men problematikken med at få studiet til at hænge sammen og den dårlige samvittighed over det man ikke fik gjort, påvirker de fleste studerende i løbet af et semester. Stress er begrebet, der ofte bliver brugt i flæng af os selv og andre, når overblikket svigter og målsætningen ikke slår til. RUCnyt har i dette nummer lagt fokus på netop stress. Hvordan det skal forstås, forskellige aspekter af begrebet og eksisterer det overhovedet? RUCnyt giver en vinkel på sagen.

Casper Holst Mayo Nielsen, RUCnyt

Indhold

- 5 Stress
- 6 Det lette studieliv?
- 8 Diagnosen på stress
- 10 Interview med Emilie Reyman: "Det blev 'søndag' aalt for længe"
- 11 Prof. Karen Risagers 60 års fødselsdag
- 12 Overskudsmennesker
- 13 Tag det roligt!
- 14 Kendte RUC'ere: Martin Lidegaard
- 16 Om videnskab og Gud
- 17 Trives du? Trivselsundersøgelse på RUC
- 18 Undervisningsbyrden på RUC
- 20 7-trins karakterskala indført på RUC
- 22 RUC's Kapsejlads
- 24 Kort nyt

Kolofon

RUCnyt er Roskilde Universitetscenters officielle blad for information og debat om universitetets virksomhed. RUCnyt er åbent for alle ansatte og studerende ved Roskilde Universitetscenter for debat om universitetets uddannelses- og forskningsvirksomhed samt spørgsmål af almen interesse for forskning og uddannelser.

Redaktion:

Hanne Preisler (ansv.)
Frauke Giebner (red.)
Casper Holst Mayo Nielsen (red.)
Mitzi Pedersen (int. red.)
Alejandro M. Savio (layout)

Tryk og oplag:

RUCs Trykkeri, 2.300 eks.

Adresse:

RUCnyt, Postboks 260, DK - 4000 Roskilde,
Telefon 4674 2013 eller 4674 2612, e-mail:
rucnyt@ruc.dk,
www.ruc.dk/ruc/RUCnyt
Meddelelser:
rucnyt-meddelelser@ruc.dk

Åbningstider: Redaktionen har åbent for ekspedition i redaktionslokalet i bygning 04.1 hver fredag kl. 10 - 12. Ugens øvrige dage kan henvendelse rettes til Kommunikationsenheden.

Indlæg: skal afleveres per e-mail og med angivelse af filformat. Vedlæg/vedhæft gerne forslag til illustrationer. Vedlæg/vedhæft venligst portrætfoto ved indsendelse af debat-

indlæg. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og afvise indlæg, der vurderes ikke at have almen interesse. Indlæg over 6000 tegn (omtrent to sider) kan normalt ikke påregnes at blive bragt uforkortet. Der er ingen minimumslængde for indlæg. Anonyme indlæg optages ikke.

Kommende deadlines & udgivelser:

Nr.	Indlæg	Medd.	Udkommer
3	01/10	05/10	15/10
4	22/10	26/10	05/11
5	12/11	16/11	26/11

- kl. 12 den pågældende dag

Forside: ams



En femtedel af den danske befolkning føler sig påvirket af stress. Men er det stressende at være studerende? Og hvor gode er arbejdsvilkårene egentligt på RUC? På de følgende sider sætter vi fokus på et emne, der bliver stadig mere aktuelt

Af *Frauke Giebner, RUCnyt*

–Har du lyst til at skrive et kort debatindlæg om stress? ”Nej, beklager, det kan jeg slet ikke overskue.” ”Nej, jeg har simpelthen alt for meget at lave.” ”Hvad? Der er deadline om ti dage? Nej, det har jeg alt for travlt til.”

Vi skal nå en masse. Vi skal nå det hele. Vi skynder os, vi har styr på tingene (kan man overhovedet have det?) – i sidste ende er der alligevel altid nogle punkter på vores mentale eller reelle to-do-lister, der ikke sættes det forløsende flueben ved. Det er blevet 'in' at have travlt. Det er mere socialt acceptabelt ikke at nå hverken det ene eller det andet, fordi man er stresset, end at have fri en hel eftermiddag og slappe af, mens man stirrer ud i luften og glemmer, at man egentlig burde lave en masse. Hvornår har du sidst snakket med den fremmede, du sad ved siden af i toget? Hvornår har du sidst været irriteret over ham i Netto-køen foran dig, der ikke fik afviklet indkøbs-proceduren hurtigt nok? Og hvor tit har du ikke efter en kort samtale med en bekendt to minutter efter mødet allerede glemt, hvad

vedkommende lige havde fortalt dig? Tid er blevet en af vor tids mest værdifulde goder. Spørgsmålet er bare, om vi udnytter tiden bedst ved at bestille mest muligt.



Tid er blevet en af vor tids mest værdifulde goder. Spørgsmålet er bare, om vi udnytter tiden bedst ved at bestille mest muligt.

Hvad er det egentlig – stress?

Det starter med en tanke. Måske også med en følelse. Et ubehageligt sansindtryk, der registres i hypofysen, som er en lille kirtel på undersiden af hjernen. Hypofysen er ansvarlig for en række kemiske processer i vores krop. I pressede situationer sender den således budbringerstoffer ud i blodbanen, hvoraf nogle når til binyrerne. Her produceres der kortisol og adrenalin, som sørger for, at blodtrykket og blodsukkeret stiger, hjertet slår hurtigere, pupillerne bliver større: Vi er klar til kamp. Ved langvarig stress kan det forhøjede kort-

isolniveau til gengæld føre til både psykiske og kropslige sygdomme.

Stress eller travlhed?

Der skelnes mellem to slags stress: Eustress og distress. Det positive stress – eustress – er udfordringer, der fører til udvikling og dermed tilfredshed. Man kan således sagtens have travlt uden at være stresset – men man kan også være stresset uden at have travlt. 10-12 % af den danske befolkning er stresset i en sådan grad, at det får alvorlige negative konsekvenser for deres helbred. Samtidig viser undersøgelser, at stressniveauet er højest blandt ledige.

Den negative stress er en belastningstilstand, som kan hænge sammen med både udefrakommende krav og problemer samt individuel følsomhed. Et belastende arbejdsmiljø, familiære problemer eller for mange opgaver generelt, kan udløse stress lige så vel som egne ambitioner, skadelige tankemønstre eller perfektionisme.

Pas på dig selv

Mennesker er forskellige, og derfor varierer

såvel årsagerne for og symptomerne på stress. Mens nogle mennesker hovedsagligt registrerer stress emotionelt, mærker andre den usunde overbelastning som fysiske gener. Fælles for os alle er dog tendensen til at overhøre de advarselssignaler, vores krop sender os. Nogle af symptomerne kan, betragter man dem hver for sig, nærmest virke almindelige. "Det kender alle da til", fristes man til at tænke, og selvom det er vigtigt at skelne mellem almindelige (anstrengende) livsomstændigheder og sundhedsfarlig stress, bør man fra tid til anden overveje, om det pres, man udsætter sig selv for måske er ude af proportion. For én ting er vist: Stress øger bestemt ikke livskvaliteten.

” 10-12 % af den danske befolkning er stresset i en sådan grad, at det får alvorlige negative konsekvenser for deres helbred.

På længere sigt kan stress desuden føre til en række alvorlige følgesygdomme, bl.a. depression, udbrændthed, stærkt nedsat immunforsvar og øget risiko for blodpropper.

Så slap af, smæk benene op på nærmeste stol og læs dette tema-nummer om stress. På de følgende sider finder du interviews, fakta og gode råd – men altså desværre ingen debatindlæg.

Hyppige symptomer på stress

Fysiske

- Hovedpine
- Mavesmerter
- Indre uro
- Nedsat immunforsvar
- Muskelsmerter

Psykiske

- Søvnproblemer
- Rastløshed
- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Nedtrykthed

Adfærdsmæssige

- Øget brug af stimulanser
- Kritisk og irriteret
- Manglende overblik
- Ubeslutsomhed

Kilder:

Lund & Lund: *Stress? Så gør noget ved det!*. Høst og Søn, 2006.
Psykiatri Information Nr 2. Juni 2007, 14. årgang.



Mange oplever deres studietid som stressende. Vi kigger på, hvilken betydning de meget frie rammer, som læringen på RUC foregår i, har for stressniveauet blandt studerende.

Af Frauke Giebner, RUCnyt

Studieliv – det er fest og farver, diskussioner og lange nætter i selskab med tykke bøger, brunch på en hverdag samt nudler og havregryn sidst på måneden. For mange studerendes vedkommende indebærer det dog også mangel på tid, uvished og tvivl. Rigtig mange føler sig stressede. Hvorfor egentlig det?

”Vi bliver alle sammen stressede, fordi vi skal være flere steder samtidigt. Det er som om man laver mad, spiser og vasker op på én gang,” siger Santos Paz Perez fra studenterrådgivningen. ”Man går simpelthen til, hvis man mangler nærvær i det, man laver. Og alt for tit vurderer vi vores indsats allerede, mens vi stadig er i gang med et projekt – det ender med en kronisk indre eksamenstilstand. Og når man vurderer sig selv, taber man næsten altid.” Han fortsætter: ”Vi oplever, at der er bestemte perioder i studietiden, som bliver opfattet som særligt stressende: Begyndelsen af studiet, når man skal til at starte på overbygningen samt den tid, hvor man skriver speciale.”

De svære valg

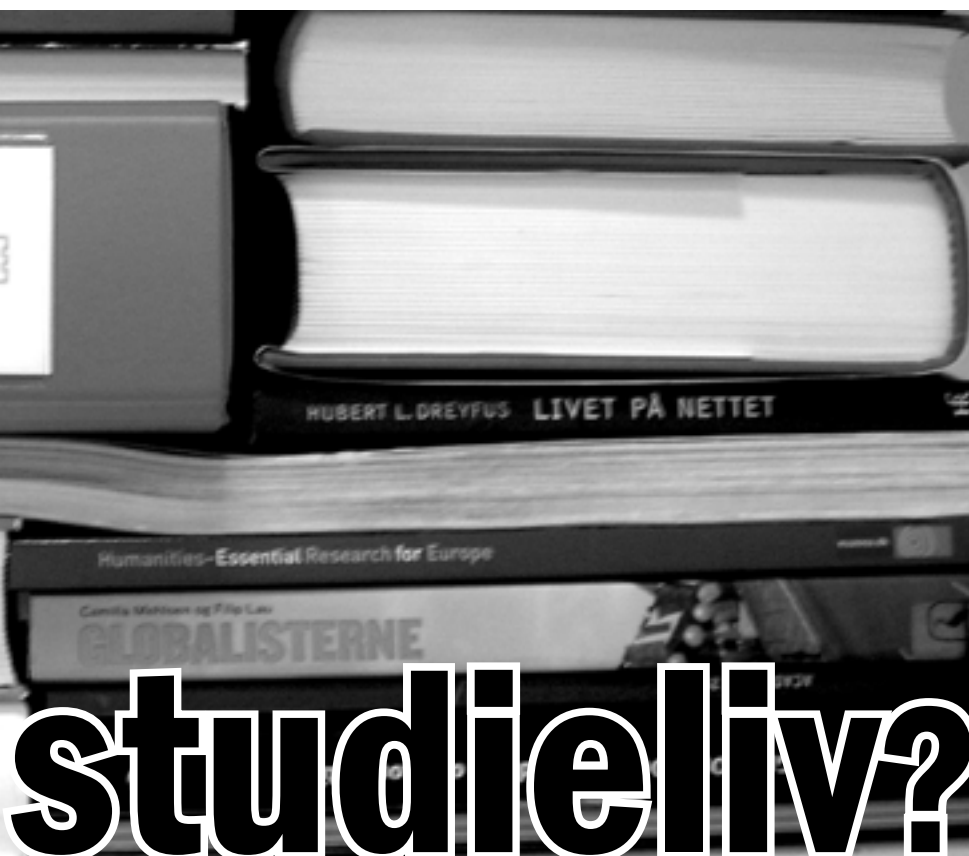
Generelt giver de situationer, hvor vi er nødt til at træffe valg, anledning til stress. Og jo

vigtigere et valg, jo større er stressfaktoren. ”Vi tør ikke at tillade os selv at være i tvivl,” siger Santos. ”Hvis vi ikke kan finde ud af noget med det samme, anser vi det som en personlig fejl.” Og som studerende på RUC er man nødt til at træffe rigtig mange valg. Hvad vil jeg læse? Hvilket emne vil jeg skrive mit næste semesterprojekt om? Er det, jeg laver, overhovedet relevant? Hvem vil jeg skrive sammen med? Til gengæld indebærer dette en meget stor frihed – for snævre rammer kan nemlig være lige så stressende, som muligheden for selvbestemmelse. ”Man skal have muligheden for at finde sig selv,” som gruppeguruen Arno Kaae siger.

”Vi bliver alle sammen stressede, fordi vi skal være flere steder samtidigt. Det er som om man laver mad, spiser og vasker op på én gang.”
Santos Paz Perez

Projektarbejdes krævende forhandlinger

Santos tror ikke, at studielivet på RUC er mere stressende end andre steder – det er blot andre



faktorer, der påvirker de studerendes stressniveau. En af disse faktorer er gruppearbejdet. "Projektgruppen er en særlig udfordring," mener Arno Kaae. Og udfordring er lig med en potentiel årsag til stress. Det problemorienterede projektarbejde kræver mange forhandlinger, som allerede er givet på en arbejdsplads. Som RUC studerende indgår man derimod et nyt samarbejde hvert semester. Der skal forhandles om ambitionsniveauet, man skal konstant lære nye teorier, bruge nye metoder og selv strukturere arbejdsprocessen. Arno forklarer desuden, at forskelligheder blandt gruppemedlemmerne kan føre til spændinger – og får man ikke løst dem op i tide, kan det ende i magtkampe og svære konflikter. "Det er dog ikke konflikterne i sig selv, der er stressende, men vores håndtering af dem," forklarer han. Består en gruppe af meget forskellige mennesker – hvoraf den ene halvdel måske har en vurderende tilgang til verden, mens de andre er mere perciperende – kan det være nærmest umuligt at finde ud af det med hinanden. Men det er netop i mødet med forskelligheden, vi udvikler os som mennesker. "Derfor er konfliktløsning også en vigtig del af stresshåndteringen," forklarer Arno. Og tilføjer: "Studiet kan være et helvede, hvis man er i en dårlig gruppe."

”Konfliktløsning også er en vigtig del af stresshåndteringen.” Arno Kaae

Stress er subjektiv

Det er meget forskelligt, hvad der stresser os. Nogle synes, det er svært med for frie rammer. Andre kan ikke slippe kontrollen og føler, at de sidder med ansvaret for en hel projektgruppe. Desuden kan det være svært at vælge fra, hvis der er så mange spændende tilbud og man gerne vil være med til det hele. –*Men hvornår er man stresset, og hvornår har man bare travlt?* "Hvis folk føler, at de har stress, så har de stress," fastslår Santos. Ofte er det dog netop den stressede, der har svært ved at vurdere situationen. Arno forklarer, at "man er oppe i så højt et gear, at det bliver svært selv at registrere, hvornår det hele bliver for meget. Man mærker først, hvor stresset man har været, når man får tid til at slappe af." Nogle gange går det dog galt, inden man får tid til at stressede af. Derfor er det vigtigt, at man selv husker at mærke efter, hvordan man har det – men også de andre har et ansvar. Mærker du, at en af dine medstuderende er meget stresset, så tag emnet op; tal om det. Projektarbejde handler om samspil.

Diagnosen på stress = Samfundets problem

Med målet om en anderledes tilgang til problemstillingen stress kan du i det følgende læse, hvad ansatte fra henholdsvis Tek-Sam og psykologi, samt RUCs universitetspræst mener om fænomenet.

Af Mitzi Pedersen, RUCnyt

"Jeg tror først og fremmest, at stress er et samfundsmæssigt problem, som ikke lige kan løses og derfor er det betænkeligt fuldstændig at individualisere stress." Således fortæller RUCs universitetspræst Ulla Pierri Enevoldsen, cand.theol, der uddyber sin påstand ved at opdele stress i to kategorier. På den ene side opleves stress som den generelle følelse af pres, der både rammer de studerende, de ansatte, ja, alle grupper i samfundet, inklusiv de arbejdsløse. Samfundstendensen med fokus på effektivitet og præstation indvirker på vores dagligdag, "dette påvirker os, for vi kan ikke sætte os ud over konteksten, og de samfundsmæssige strukturer, som går ud på at den enkelte skal præstere. Vi hører, at vi hele tiden skal være effektive og omstillingsparate," forklarer hun.

Hun skelner mellem dette pres, der kan være stressende og den faktiske kliniske diagnose, som må behandles.

Effektivitetens tog eller livsro?

Ifølge Ulla Enevoldsen peger tendensen i samfundet i retning af, at alting er blevet den enkeltes egen skyld. "Du er din egen lykkes smed og dermed er du selv ansvarlig. Du må selv bære skylden, hvis du ikke opnår et såkaldt succesfuldt liv," beskriver hun og påpeger at den individuelle præstationskultur og den udbredte New Age anskuelse er to sider af samme sag, fordi fokus udelukkende ligger på individet i begge. "Der er tendens til, at den enkelte gøres til årsag til egne problemer og at enhver bør udvikle sig til et såkaldt perfekt menneske, hvorimod man i en kristen optik får lov til at være ligeså kikset, rodet og uperfekt, som man netop ofte er," forklarer hun. "Ofte måles et menneskes værdi desværre ved hans eller hendes præstationer. Her kan man som modvægt lade sig inspirere af de nytestamentlige skrifter, hvor forholdet mellem magt og afmagt, forholdet mellem vinder og taber til en vis grad er vendt på hovedet, og det tror jeg, vi kan lære noget af. Den, der vil vinde sit liv skal miste det," som hun citerer smilende efter at være blevet spurgt om stress-overvejelserne kan underbygges med bibelske citater.

Mere stress blandt de 20-30 årige

Succeskriterierne har ændret sig og Ulla forklarer, at da hun var yngre, var presset ikke nær så slemt. "Der var tid til at have det sjovt uden at føle, man ikke var effektiv. Der var tid til at reflektere og studere, så der var en anden frihed. Måske var det bare naivitet, men forestillingen var nok, at vi ikke nødvendigvis havde så travlt." I henhold til dette mener hun, at en af de eneste måder man kan minimere stress på, er ved at spørge grundlæggende til hvad det er for et samfund vi ønsker og hvad der er muligt."

"Så vær da ikke bekymrede for dagen i morgen; dagen i morgen skal bekymre sig for det, der hører den til."

Mattæus kapitel 6 vers 34.

RUC ansattes respons på stress

Her gengives et udpluk af de spørgsmål og svar, RUCnyt har stillet ansatte på Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, samt Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring. Førstnævnte er repræsenteret ved Rashmi Singla Cand.psych., M.Sc. Ph.D. Adjunkt; og sidstnævnte ved henholdsvis Peder Agger, professor samt Eva Munk-Madsen, lektor.

Hvad er stress?

"Stress er manglende ro og en følelse af manglende evne til at klare livets udfordringer." *Rashmi Singla*

"Stress er, når man mister overblikket og kun har travlt, uden helt at vide, hvorfor eller med hvad, når man begynder at glemme aftaler og hvad man har talt med hvem om.

Stress er, når der ligger for meget på 'skrivebordet' (hovedet), for mange filer og programmer er åbne på en gang, 'processoren' (tankegangen) arbejder langsommere og langsommere." *Eva Munk-Madsen*

"Stress er en i reglen uvilket tilstand, hvor for mange/store opgaver bevirker, at man fungerer suboptimalt" *Peder Agger*

Stress i praksis

RUCnyt anerkender med stor seriøsitet problemstillingen om stress som både vigtig og relevant. Stress er et fænomen, som på ingen måde skal negligeres og det er et faktum at stress i stigende grad opleves på mange arbejdspladser. I denne henseende har det været interessant at erfare den forskellige respons RUCnyt har modtaget i forsøget på at belyse problematikken. Nedenstående citat er et eksempel herpå:

"Jeg finder det prisværdigt at RUC-Nyt tager et så vigtigt og stadigt voksende problem op! Selvmodsigtelsen er dog til at tage og føle på. For det første giver det ikke mening sende spørgsmål ud med så kort varsel. For det andet ville I, hvis I mente noget med de åbne spørgsmål, tage støvlerne på gå ud i (RUC)verden og tale med folk. Alternativt havde I lavet et spørgeskema. - På den måde her bliver resultatet uanvendeligt og bidrager til at forstærke den problematik I hævder at ville sætte spot på. I bedste fald er det en joke eller total mangel på kendskab til arbejdslivet på RUC, i værste fald er det et udtryk for at I overføre jeres eget pressede arbejdsliv til andre! Resultatet bliver dog det samme, mere stress!! ØVI!"
Hans Peter Hansen, Ph.D.-scholar RUC/DMU

Hvad er årsagen til stress?

"Mangle på klart definerede arbejdsopgaver og mangel på rytme og rutine." *Eva Munk-Madsen*

"Store ambitioner og/eller for stor arbejds- og ansvarsbyrde." *Peder Agger*

"Der er mange komplicerede årsag til stress på personale, interpersonelle og samfundsmæssigt plan." *Rashmi Singla*

Er stress et mentalt problem?

"Udover mentalt er stress også fysisk, emotionelt og et spirituelt problem." *Rashmi Singla*

Hvordan arbejdes der på Tek-Sam med stress som fænomen?

"Vi har haft en personale dag om emnet, samt kortlagt og analyseret det i en arbejdsgruppe, det har bl.a. ført til appeller om en ændret e-mailskultur." *Peder Agger*

Hvad er stress fra en mere naturvidenskabelig vinkel?

"Fysiologiske og psykiske reaktioner på trusler eller selvskabte forestillinger herom" *Peder Agger*

Gode råd til håndtering af stress

"Et godt råd til en stresset person er at reflektere over sin livssituation, blive inspireret af psykologisk viden fra andre dele af verden. Denne kan anvendes med forståelse og vejledning." *Rashmi Singla*

Rashmi Singla

"Se den i øjnene. Bekæmp bureaukratiet og kontrolkulturen. Lad dine lyster være mere medbestemmende i dit arbejde." *Peder Agger*

Peder Agger

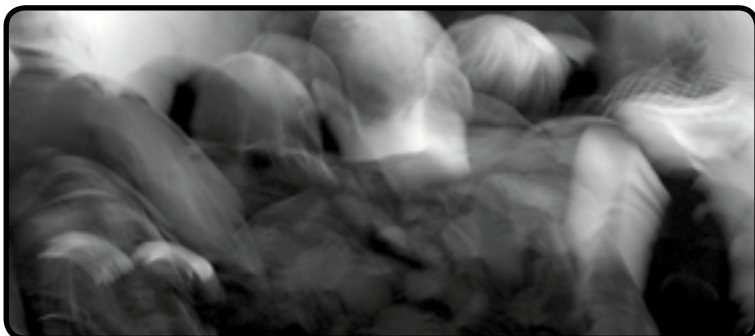
Hvad ville budet til bekæmpelse af stress fra en Tek-Sam'er være?

"Tag den mere med ro, snak med kolleger om det, drop en del af de mere ligegyldige opgaver du pålægges oven- og udefra – eller bliv bedre til at bevare den gode og til at undgå den onde stress." *Peder Agger*

Peder Agger

"Træk vejret dybt – vær fysisk aktiv – gør en ting færdig ad gangen. Aflæs og udsæt opgaver og gøremål. Skriv arbejdstiden ned – (den er måske ikke så lang som du tror). Hold fri når du har fri. Ryd op på skrivebordet af og til – væk med småtingene." *Eva Munk-Madsen*

Eva Munk-Madsen





”Det blev ’søndag’

Selvom studenterrådgivningen på RUC ikke anser de frie rammer for særligt problematiske, kan manglen på struktur gøre studiet helt uoverskueligt for de studerende. RUC'er Emilie Reymann fortæller her om sine oplevelser med stress.

Af Frauke Giebner, RUCnyt

Da Emilie var i gang med tredje semester af sin uddannelse, gik hun i stå. I en hel måned lavede hun ikke noget som helst, var fuldstændig tappet for energi. Ikke, fordi Emilie ikke gad sit studie, tværtimod. Det var heller ikke, fordi hun ikke vidste, hvad hun skulle bruge sin tid på. Hun arbejdede som afløser på et plejehjem og i en børnehave, og i sin fritid var hun aktiv som frivillig.

Årsagen til, at Emilie gik ned med stress, var friheden. Uvisheden.

Ingen faste rammer

”Jeg havde kun to forelæsninger i løbet af en hel uge. Desuden havde jeg to jobs som vikar, både i en børnehave og på et plejehjem, hvor jeg kunne blive tilkaldt meget spontant. Det hele var løst, jeg havde ingen faste vagter nogen steder, og gruppearbejde er jo også ret selvtilrettelæggende,” fortæller Emilie Reymann om sit andet år på SIB. ”Der var rigtig mange ting, jeg skulle, men intet lå fast. Det stressede mig helt vildt meget. Det blev til

sidst komplet umuligt at få hverdagen til at hænge sammen.” Det endte med, at Emilie ikke kunne komme op om morgenen, ikke kunne komme i gang i løbet af dagen og gik i seng om aftenen stort set uden at have gjort andet end at se tv.

”

Det hele var løst, jeg havde ingen faste vagter nogen steder, og gruppearbejde er jo også ret selvtilrettelæggende.”

Fuldtidsarbejde var løsningen

Der skulle ske noget – det havde været ’søndag’ alt for længe. Og hvad der umiddelbart lyder som en lidt utraditionel vej ud af et problem med stress var i Emilies tilfælde løsningen: Hun takkede ja til et fuldtidsjob. ”Endelig havde jeg noget specifikt at stå op til. Jeg vidste, at der var nogen, der krævede af mig, at jeg mødte op til tiden, og det hjalp. Pludselig havde jeg igen overskud til at tage mig af mit studie også.”

– *Stressede dig ikke, at du havde både fuldtidsarbejde og et fuldtidsstudie samtidig?* ”Nej, faktisk ikke. Jeg havde meget travlt, men det hjalp mig, at der var én, der stillede krav til mig. Faktisk fungerede det så godt, at jeg fortsatte med samme model det efterfølgende semester.”

– *Har du gjort andet end at få dig et fuldtidsjob for at få styr på dit problem med stress?* ”Nej. Nogle af mine veninder har haft lignende oplevelser som mig. De har søgt hjælp hos studievejledere, studenterrådgivningen eller universitetspræsten, og det har hjulpet dem. Men det var ikke noget, jeg havde brug for. Jeg havde nok mennesker at snakke om det med.”

”

Folk har tendens til at gemme det, hvis de ikke kan overskue tingene, fordi man tror, at det er en svagthed at have stress.”



aaalt for længe”

Prof. Karen Risagers 60 års fødselsdag

Professor Karen Risager fra Institut for Kultur og Identitet, en af 'the founding mothers' af Kultur- og Sprogødestudier, fyldte 60 her i sommer. Dette blev fejret med et festarrangement organiseret af instituttet og faget, hvor der bl.a. var forelæsninger ved Ole Stig Andersen, som talte om Danmarks mangfoldige sprog og deres domæner.

Kirsten Holst Petersen holdt en varm og personlig præsentation om kitschens nødvendighed for et lykkeligt liv og senere på eftermiddagen blev forelæserne afsluttet af John Myhill fra Haifas Universitet, der gav en præsentation om sprog, fred og konstruktionen af sammenhængende nationale identiteter.

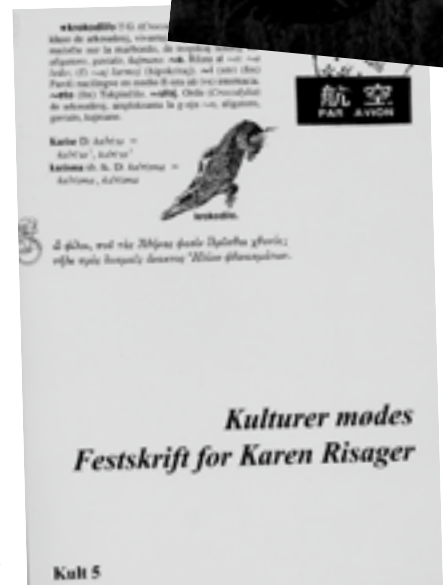
Efterfølgende blev det sidste nummer af Kult, Kultur- og Sprogødestudiers tematidsskrift, præsenteret, som var et festskrift til Prof. Risager. Klaus Schulte indleder festskriftet med disse ord om hende:

Det ligger nok forankret i hendes grundlæggende holdning til det samfundsmæssige ansvar, der er (eller burde være) forbundet med det privilegium at kunne bedrive videnskab på højt plan, at hun udviser lige så megen omhu ved at prøve på at gøre andre klogere som ved at anstrenge sig for selv at blive det.

Det er vel derfor, at hun også selv i det mest intensive faser af den forsknings- og skriveproces, der har ført frem til den doktordisputats, hun forsvarede i maj 2003, ikke bare har 'passet' sin undervisning, som man nu bedst kan slippe af sted med det, når man ellers har vigtige videnskabelige, forskningsstrategiske og karrieremæssige mål i sigte. Som altid har hun brugt den nødvendige tid og energi for at forberede sig omhyggeligt på sine mange undervisningsmæssige gøremål og på at finde nye og engagerende måder, hvorpå et kursusstof skulle fremlægges, eller på at 'fange' sine projektgruppers opmærksomhed og at inspirere dem til at præstere det bedste, de kunne."

Et stort tillykke til Karen Risager fra RUCnyt!

ams



Egentlig havde Emilie altid troet at hun var meget laissez-faire-agtig. "Men jeg har måttet indse, at dét, jeg har brug for, er nogle faste rammer og struktur i min hverdag. Jeg kan godt mange ting samtidig, men jeg har brug for at strukturere min tid. Det handler vel bare om at lytte til sig selv."

Emnet skal belyses

Emilie synes, at stress er et emne, man bør tale om. "Jeg fandt også kun min løsning, fordi der var nogen, der skubbede på og foreslog, at jeg kunne få gavn af at strukturere min hverdag lidt mere.

- Oplever du, at andre RUC'ere også savner mere struktur på deres studie? "Ja, helt klart. Folk har nikket genkendende til det, når jeg har fortalt om det, og jeg har indtrykket af, at der er andre med samme problem. Folk har tendens til at gemme det, hvis de ikke kan overskue tingene, fordi man tror, at det er en svaghed at have stress." Det er derfor vigtigt, at man i projektgruppen holder øje med hinanden – og en god gruppe kan sagtens udligne manglen på struktur på studiet, mener Emilie.

Overskudsmennesker

Larmende biler, konstant ringende mobiltelefoner og høj musik udsættes vi alle for i en stor dosis i storbylivet. Man vender sig til det, og mange anerkender det ikke som stressedelementer, men måske er det? Vi fangede en RUC'er fra Performance Design, Stephan Haagensen, der igennem et projekt på Performance Design vil skabe dialog om netop lydpåvirkning som en del af stress.

Af Casper Holst Mayo Nielsen, RUCnyt

RUCnyt mødte Stephan Haagensen på Islands Brygge i København, et sted, der med sin flotte udsigt og forholdsvis friske luft for de fleste ville kunne betegnes som et ustressedt og behageligt miljø. Stemningen var derved sat til en afslappet snak om stress. Stephan Haagensen har skabt en lydinstallation med titlen "overskudsmennesket" sammen med Nanna Jardort. Stephan har selv sammensat og lavet monologen, som er det gennemgående element i installationen.

"Det er en monolog på en fem minutters tid, som handler om det moderne storbyes menneskes overskud og mangel på samme. Fyren i monologen indretter sit rum efter Feng Shui og dyrker Thai Chi og har totalt overskud og styr på sin tilværelse, men i løbet af monologen finder man ud af, at det måske ikke hænger sådan sammen alligevel."

Udover monologen som den gennemgående oplevelse, har Stephan Haagensen og Nanna Jardort tilsat bylyde som lydinstallationens andet lyd element.

"Vi har været rundt i København og optage nogle lyde inspireret af stress og ro, for eksempel af vand af forskellig art og en shamansk tromme i forhold til ro og lyden af storby i forhold til stress." Storbylydene i lydinstallationen er blandt andet ringende mobiltelefoner og larmende biler.

Overskudsmennesker som os bliver aldrig stressede

Stephan Haagensen forklarer, at inspirationen

kom af forskellige oplevelser og en interesse i at sætte fokus på stress.

"Det, vi gerne ville med projektet, var at skabe noget dialog omkring stress. Inspirationen kom blandt andet af, at vi sad på en cafe, der hedder Cafe Europa på strøget, hvor der er en lydinstallation på toilettet, der handler om at gøre weekenden en dag længere. Der var en stemme, som snakkede sådan lidt Dan Turréllagtig med noget musik indover. Meget inspirerende."

Projektet er blandt andet blevet omsat til fokusgrupper, hvor deltagerne skulle fortælle, hvordan de reagerede på de forskellige lyde og monologen.

"Folk begyndte at snakke om stress, og om hvordan lydene egentligt påvirker én og at, der hvor lyden havde været lav, var de begyndt at forholde sig til monologen. På andre tidspunkter, hvor der er ret mange stresslyde, kunne de godt mærke, det ikke var behageligt at lytte til. Men de synes, det var spændende, at det vækkede de ting i dem. Dertil fandt vi ud af, at lyde er meget individuelt, man kunne mærke at de forskellige bylyde påvirkede nogle meget mere end andre, alt efter hvad de forbandt det med."

Roskilde Festivalen, hærværk og manglende overskudsmennesker

Projektet fangede opmærksomhed fra Roskilde Festivalen, og der blev stillet op til at lydinstallationen skulle fungere som et event, men på grund af hærværk blev det desværre ikke til noget.

"Vi fik kontakt med Roskilde Festivalen, hvor det var meningen, vi skulle installere ly-

den i nogle gamle ophuggede biler, og så skulle folk komme ind og sidde i de her biler og lytte. Ideen var, at folk der sad nede i deres telt og manglede en dosis storby kunne komme ind i de her biler og få den. Vi havde stået i silende regnvejr og installeret det hele, men dagen før fik vi en opringning om, at der var noget galt. Bilerne var fuldstændig smadret og bilerne var blevet stablet oven på hinanden med en gaffeltruck. Det var åbenbart sceneteknikere, der havde drukket sig fulde og synes det var sjovt at lege med bilerne. Vi fik en undskyldning og et stykke kage."

Til trods for den triste historie, er det alligevel lykkedes Stephan at få skabt opmærksomhed omkring projektet. "Jeg har fået kontakt til en gut, som arbejder for det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, som overvejer at bruge monologen til undervisning om stress, samt nogle andre muligheder for at få det installeret som vi oplevede det på Cafe Europa".

Da RUCnyt forlader Islands Brygge og siger tak for snakken til Stephan Haagensen, får udsendt en CD med projektet med hjem til aflytning. Lydinstallationen opleves som behagelig, når monologen er i fokus og meget frustrerende når for eksempel en velkendt mobil ringetone hopper ud af det blå til baggrunden af larmende biler. Lydene virker alle genkendelige og får i de høje toner én til at bide tænderne sammen. Måske er dagligdagslydene mere stresspåvirkende, end man går og tror.



Tag det roligt!

Det er ikke kun de studerende og VIP'erne, der har travlt. TAP'erne har især efter omstruktureringen haft rigtig meget at se til. Men mens mange andre haster omkring, tager studiesekretær Birgitte Petersen det helt roligt. Vi har spurgt hende, hvorfor.

Af *Frauke Giebner, RUCnyt*

Der er umiddelbart ikke noget iøjnefaldende anderledes ved Birgitte Petersen, som er studiesekretær i hus 11.2. Venlig, tænker man, lidt rolig måske. Hendes kontor ligner et helt almindeligt kontor. Der er den sædvanlige blanding af arbejdsrelaterede og private genstande, et vindue med begrænset udsigt og byggerod på gangen. Alligevel snakker hendes kolleger om hende. For Birgitte gider ikke lade sig stresse. Hun er simpelthen helt afslappet.

- Hvordan kan det være?

"Jeg synes bare ikke, at man skal stresse. Inden jeg kom til RUC var jeg med til at lave Roskilde Festival. Vi arbejdede med festivalen hele året rundt, og det gjorde jeg i ti år. Det har nok givet mig en slags ro. Jeg har lært, at det er klart bedst bare at tage en ting ad gangen, selvom der er rigtig meget at lave. Og hvis man virkelig interesserer sig for et emne, kan man sætte sig ud over, at der mange opgaver, man skal tage sig af.

Prioritering og musik

Birgitte har haft sin daglige gang på RUC siden 2003. Hun fortæller: "Det er jo en helt anden slags job. Nu arbejder jeg 37 timer om ugen, og alt det, der går ud over det, bliver afspadseret." Hun synes selv, hun er god til at skille arbejde og fritid ad, og det er vigtigt. "Nogle dage, når jeg har rigtig meget at lave og ikke når at blive færdig med det hele i arbejdstiden, har jeg heller ingen problemer med at lade det ligge til næste dag, hvis det betyder, at jeg så kan nå at overholde mine andre aftaler." Helt efter mottoet ud af øje, ud af sind. "Problemet med stress er jo, at man ikke rigtig kommer videre. Tingene bliver helt uoverskuelige, og man får ikke udrettet særlig meget. I den sammenhæng er prioritering et meget vigtigt emne." Føler man sig

stresset, kræver det desuden først og fremmest, at man indser, at det er en selv, der skal ændre noget, forklarer Birgitte. "Det nytter ikke at skubbe skylden på alle de andre."

- Hvad er det, der generelt er mest stressende for TAP'ere?

"Omstruktureringen har betydet, at der er mange praktiske ting, som har forandret sig, og det kan være stressende. Der har været mange flytninger, og grundet strukturændringen ved man nu tit ikke længere, hvem man skal henvende sig til med spørgsmål. Desuden er der kommet en masse nye administrative opgaver til, og der er alle de nye studieordninger, man skal nå at læse."

- Hvordan reagerer du, hvis en af dine kolleger virker meget stresset?

"Jeg plejer at spørge: 'Hvad har du gang i?'" Det er nemlig ikke altid lige så slemt, som man går og tror, hvis man er helt oppe i det røde felt. Man skal først lige komme lidt ned i omdrejninger, før man kan komme videre."

- Og hvordan reagerer dine kolleger på, at du er så afslappet?

"De fleste bliver vist mindet om, at de selv skal huske at stresse lidt af."

Birgitte bryder sig ikke om livet i overhalingsbanen. "Jeg synes, det er trist," siger hun. Det er ikke det, det drejer sig om. "Man kommer så nemt til at overse de små ting, der også betyder noget. Det er vigtigt at have alle aspekter med i hverdagen."

Hun tilføjer med et smil, at hun gerne vil anbefale en sang, som er rigtig god, hvis man har brug for at slappe af. "Den hedder 'Everybody's free (to wear sunscreen)' og findes på albumet 'Baz Luhrman Presents: Something for everybody'." Efter at man har lyttet til den, spørger man sig virkelig, hvorfor man bekymrer sig om alverdens småting."

Martin Lidegaard

- RUC er

Martin Lidegaard startede på RUC i 1987 og blev i 1993 Cand.comm. I dag er han informationschef for Radikale Venstre og folketingsmedlem. Hvilke kvaliteter har man som RUC'er ude i den virkelige verden og hvad lærer man på RUC? Martin Lidegaard giver sit bud.

Af Casper Holst Mayo Nielsen

Martin Lidegaard søgte i 1987 ind på Danmarks Journalisthøjskole med en forestilling om at den journalistiske linie var vejen frem, men ved tilfældighedernes spil blev det til studiestart på den samfundsvidenskabelige basisuddannelse på RUC og en fascination af den menneskelige og politiske diversitet, der hersker på universitetet.

"Det var lidt en tilfældighed; jeg søgte ind på Journalist Højskolen og kom lige akkurat ikke ind, så tænkte jeg, at jeg kan lige tage et par måneder på basis, inden jeg går op igen. Men så blev jeg grebet af miljøet dernede. Det var en utrolig spændende tid på RUC, jeg startede i 87. Da havde vi lige fået HA. uddannelsen ind, hvilket betød at når man gik fra stationen, så gik man med slipseklædte fyre og besættere, og det synes jeg var så fascinerende. I den første projektgruppe var vi 8, her iblandt en kurder og 2 færinge. Det var et ret blandet selskab, men det var så udfordrende og spændende, at der (på RUC, red.) blev jeg. Det har jeg aldrig fortrudt et sekund."

RUC'ere tænker problemorienteret og kan kompromislytte

Udover fascinationen af studiemiljøet, mener Martin Lidegaard at det tværfaglige problemorienterede fokus i projektarbejdet, har givet ham en force i hans folketingsarbejde, da det at kunne kombinere forskellige discipliner er vigtigt, når der skal laves udspil i folketinget.

"Jeg har for eksempel været med til at lave vores skatteforslag, og der er problemstillingen jo, hvordan får vi bedre miljø, flere hænder på arbejdsmarked og hvad kan skattesystemet give dig optimalt, og der skal man jo have lidt forskellig tænkning. Lige præcis den disciplin, er man god til som RUC'er."

”Det var en utrolig spændende tid på RUC, jeg startede i 87, da havde vi lige fået HA. uddannelsen ind og når man gik fra stationen, så gik man med slipseklædte fyre og besættere, og det synes jeg var så fascinerende.

Martin Lidegaard tilføjer til det problemorienterede fokus, at man også lærer styrken at kunne lytte i et samarbejde, ikke bare for den andens skyld, men at lytte efter kompromiser i problemstillingen.

"Jeg sidder jo i den største projektgruppe på Christiansborg, nemlig den Radikale folketingsgruppe og det fungerer jo fuldstændig som enhver RUC gruppe; deltagerne kan være uenige, men der skal opnås enighed til sidst. Man finder hurtigt ud af, at den største kvalitet er at lytte, ikke bare for at være sød, men for at fange ens med- eller modparts argument og kunne lave det kompromis, der skal laves. Den disciplin lærer man på RUC - nogle lærer det mere end andre, skal jeg medgive."

Benhårdt, forpustet og med et asocialt element

Der er som bekendt en bagside af enhver medalje, og Martin Lidegaard mener, at ved RUC er det selve strukturen ved projektarbejdet.

"RUC er benhårdt socialt, gruppedisciplinen og gruppeudvælgelsen er usympatisk, og det er altid de bedste og stærkeste der vinder. Og det er i det hele taget ikke et system, der er gearret til at tage hånd om folk, der skal have lidt længere tid til det ene og det andet. Det betyder at nogle ender med for eksempel at køre på frihjul, og det er hverken godt for projektet eller dem, så jeg synes faktisk, at RUC har et asocialt element, når jeg kigger tilbage på min studietid."

Institutionen RUC har for politikerne Martin Lidegaard sovet lidt i timen, når det kommer til at begå sig som universitet. "RUC har været en lille smule for forpustet i forhold til andre - nu er det politikerne, der taler, ikke den gamle RUC'er. Det meget udskældte taximetersystem har faktisk været en fordel for RUC i lange perioder. RUC har en tradition for at lave projekter, ikke kun blandt studerende, men det er også vejledere, lektorer osv., der er gode til at lave netværk. Hele den måde at tænke studie på lægger godt i tidens ånd, hvor man skærer ned på pladsbevillinger og laver store projekt- og forskningspuljer. Det lægger rigtig godt til RUC, så man har haft virkelig gode chancer for at slippe ind."

RUC kandidater, alle de andre og et godt råd

Da samtalen kommer ind på RUC kandidater,

benhårdt



er Martin Lidegaard ikke i tvivl om, at de kan noget særligt. ”RUC´ere har et generalist gen, som er rigtig meget værd på arbejdsmarked i dag,” fortæller han og tilføjer, at RUC´ere netop igennem den rendyrkede projektform, kan det, der bliver efterspurgt. ”Det, man ansætter folk på, er deres evne til at gå ind fra gaden og sætte sig ind i en problemstilling og løse den. Uanset hvad det er”. Dog tilføjer han, at RUC kandidater ikke ligesom kandidater fra andre universiteter mestrer de faglige discipliner i dybden. ”Til gengæld er det klart, at der er nogle faglige dybder, som man aldrig når på RUC. Der må man bare sige, at der er nogle discipliner, som man ikke mestrer på samme faglige niveau, som traditionelle faguddannelser.”

Samtalen er ved at være ved sin ende og det

sidste spørgsmål skal stilles, og hvad er mere oplagt end et råd fra en gammel RUC´er til en masse kommende RUC kandidater.

”Det bedste råd jeg kan give RUC´ere, er at sørge for at komme ud i den virkelige verden, i en praktik af en eller art, så man lige har fået de første kontakter. Den virkelighedsnære studieform er vigtig at dyrke.”

”Man finder hurtigt ud af at den største kvalitet er at lytte, ikke bare for at være sød, men for at fange ens med - eller modparts argument og kunne lave det kompromis, der skal laves.

Martin Lidegaard

Parlamentarisk karriere

- Folketingsmedlem for Det Radikale Venstre i Vestre Storkreds fra 20. nov 2001 til 8. feb 2005

- Det Radikale Venstres kandidat i Roskildekredsen fra 2003 og i Vesterbrokredsen 2000-2002.

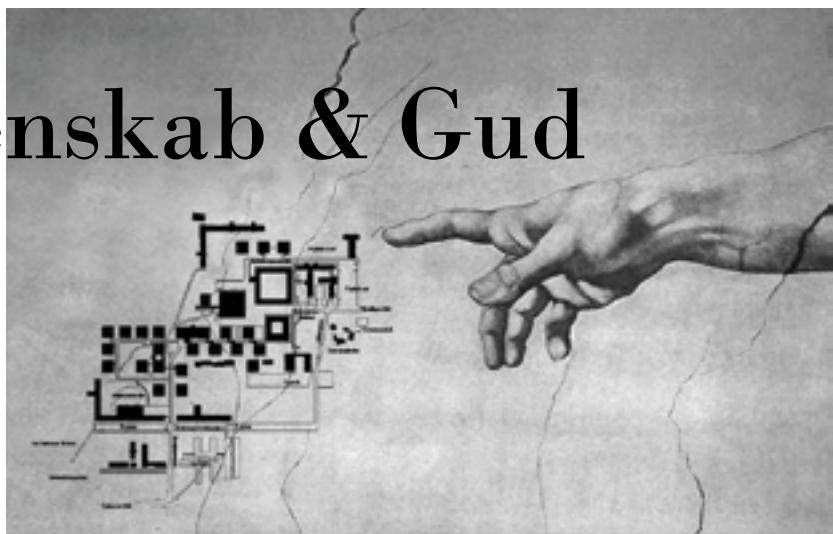
Uddannelse og erhverv

- Cand.comm., Roskilde Universitetscenter, 1987 - 1993

- Student, Helsingør Amtsgymnasium, 1982 - 1985

Om videnskab & Gud

På baggrund af, gennem længere tid, at være stødt på forestillingen om uforeneligheden mellem Darwinismen og præsteembedet, giver universitetspræsten her sin bud på håndtering af begge.



Af **Ulla Pierri Enevoldsen**, universitetspræst

Vogt dit hjerte, thi derfra udgår livet. Hvor din skat er, der vil også dit hjerte være. Det dit hjerte hænger ved, det er egentlig også din Gud. Citaterne kan findes i Bibelen og hos Martin Luther.

Hvordan passer disse engagerede og passionerede udsagn til videnskabelig fordomsfrihed og neutralitet? Måske meget godt, for de styrker vores erfaring af, at der er en grænse for objektiviteten. I bund og grund drives vi af engagementet og hjertet.

Darwin og præsteembedet

Forleden mødte jeg en filosofi-studerende, der gik ud fra, at jeg som præst troede bogstaveligt på de bibelske tekster, og at jeg vel også måtte mene, at Darwin havde taget fejl. Jeg bliver hver gang lige forundret over den slags forestillinger, for der er mange, der deler denne ret naive antagelse om præsters tro og intellektuelle kapacitet. Angiveligt går en del mennesker ud fra, at jeg har et fikst og færdigt verdensbillede, tegnet og fortalt i Bibelen – og at dette verdensbillede så *erstatte* de komplekse og mangefaceterede tolkningsmodeller og perspektiver, som de fleste moderne mennesker (angiveligt!) opererer med. Jeg har *ikke* et verdensbillede, der er klippet og copy-pastet fra Bibelen. Det handler snarere om hvilken vægt, man tillægger de forskellige tolkninger, der byder sig til. For eksempel er jeg til en vis grad tilhænger af Darwin, men mener ikke, at alt er sagt i den forbindelse. Darwinismen er en teori om arternes oprindelse; men hvem ved, om den på et tidspunkt bliver modsagt eller snarere udbygget af andre gode teorier, f.eks. ideen om spring i udviklingen.

Naturvidenskaben og Bibelen

I det hele taget er naturvidenskab ikke den gren af videnskaben, jeg (som præst) synes er mest oplagt at diskutere med, fordi Bibelen ikke er naturvidenskab, men *fortællinger*.

Hvis man med naturvidenskabelige metoder har ambitioner om at kunne udtale sig om alt vedrørende den menneskelige eksistens, må jeg gøre indsigelser. Det vil være udtryk for reduktionisme og absolutisme: at forsøge at lade én synsvinkel besvare alt i verden (Lone Frank naiviteten). Naturvidenskab kan sige noget om nogle niveauer ved vores virkelighed, men ikke noget om alt. Den kan måske sige noget om alt – forsøge at afdække det, vi ikke forstår, men selv den dag vi har "forstået" alt, tror jeg ikke det er lig med, at vi udtømmer eksistensen for det gådefulde – tilværelsens på en gang kalejdoskopske

uafsluttelighed – og dens uigennemsigthed.

Tankevækkende er det, at vi mennesker ikke rigtig passer ind i det øvrige puslespil – vi er ikke som dyr, der nok er følsomme, men ikke kan reflektere over eksistensen, kærligheden og døden, hvorimod vi mennesker spørger og undres. Vi tænker i fortid, fremtid og tilintetgørelse – væren og intet. Lad mig citere Wittgenstein: "Vi føler, at selv når alle mulige spørgsmål er besvaret, er vore livs problemer endnu overhovedet ikke blevet berørt. Es gibt allerdings Unausprechliches. Dies zeigt sich, es ist das Mystische".

Religionens rolle i dag

Er jeg, der bekender mig til kristendommen, udelte glad for den indflydelse, som religionen har fået i det senmoderne samfund? Vejrer jeg morgenluft, fordi de vinde, der blæser, synes at være gunstige i forhold til religionens udbredelse og potentielle magt? Slet ikke: Der findes en udbredt forestilling om, at mennesker kan opdeles i religiøse og ikke-religiøse, og at det, som "vi religiøse" i udgangspunktet må være fælles om, er at gå ind for en verden, hvor kategorierne er entydige, moralen mere fast, værdierne mere konservative – med andre ord: en mere eller mindre bagstræberisk dagsorden. Hvordan det harmonerer med det faktum, at de fleste folkekirke-præster ligger til venstre for midten, siges der ikke noget om! Når jeg bekender, at jeg er kristen, får jeg af og til at vide, at jeg er "faldet til patten", idet mange forestiller sig, at jeg hermed er holdt op med at spørge og undres. Jeg må jo have fundet alle svarene. Men kristendom giver ikke svar på ret meget, snarere er den leveringsdygtig i et *sprog*. De nytestamentlige fortællinger er så stærke, for de afslører, at der ikke findes noget værdi-neutralt rum imellem os – det tror jeg, at både såkaldt troende og ikke troende må anskue som en udfordrende pointe.

Religion som ansvarsflygtning

Jeg er ligeså bekymret for en udvikling, hvor gudstro og religion bruges som ansvarsforflygtigende "overbygning", hvor alskens uhyrligheder søges legitimeret med religion/ "Gud". Det afgørende i mine øjne, er hvor vidt gudstro gøres til en *sag*, der skal fremmes eller om det snarere er en måde at være i verden på, hvor man holder for sandt, at noget er *givet*, at noget er helligt. Det harmonerer med oplevelsen af, at vores interaktioner - ja, at vores liv imellem hinanden ikke kan reduceres til værdi-neutrale foretagender. Vi kan ikke leve med at lade os reducere til effektive robotter, hvis eneste formål med tilværelsen er at skabe mere vækst – og mindre fortryllelse.

Vogt dit hjerte, thi derfra udgår livet.

Trives du?

At der på RUC bedrives ambitiøs og moderne undervisning og forskning på højeste niveau, det ved mange, og ikke mindst alle os, der har vores daglige gang her på RUC. Over de kommende måneder vil det dog være RUC som arbejdsplads, der vil være i fokus, når der for første gang gennemføres en trivselsundersøgelse blandt medarbejderne.

Af Mai Christiansen, kommunikationsenheden

For hvordan trives de mon, medarbejderne på RUC? Og hvad er det, der skal til, for at gøre RUC til en attraktiv arbejdsplads, ikke mindst præget af et godt arbejdsklima?

Lektor i matematik og fællestillidsrepræsentant for VIP'erne, Mogens Brun Heefelt, har deltaget i den arbejdsgruppe, der har bragt trivselsundersøgelsen til virkelighed. RUCnyt har spurgt ham, hvilken interesse medarbejderne på RUC egentlig har i, at der gennemføres sådan en trivselsundersøgelse?

"Det er evident, at der er sket store omvæltninger i hverdagen på RUC de sidste par år," siger han, og forklarer, "mange har følt sig utrygge på grund af de forandringer, der er sket, og derfor er det vigtigt, at det afklares, hvordan medarbejderne her på RUC egentlig har det. Og det er som sådan undersøgelsen kan bidrage, som en afdækning af det grundlæggende i, hvorfor der måske er et dårligt arbejdsmiljø visse steder, og hvor."

Hvad skal det nytte?

Men hvad er det så mere generelt set, en trivselsundersøgelse kan bidrage med på en arbejdsplads som RUC? "Den kan skabe et overblik over og en indsigt i det psykiske arbejdsmiljø," forklarer RUC-ektor Helge Hvid, der er ekspert i arbejdsliv og har stor erfaring med gennemførelse af trivselsundersøgelser.

"På et universitet kan man godt komme til at glemme at interessere sig for det psykiske arbejdsmiljø. Ikke mindst VIP'ere, fordi vi er så optaget af vores arbejdes indhold. Men ligesom for alle andre, så er et godt helbred også vigtigt for os."

Helge Hvid forklarer yderligere, at den personlige fordel i et godt helbred ikke er det eneste, der er at hente ved trivselsundersøgelser. "Et sundt psykisk arbejdsmiljø kan også betyde en forbedring af samarbejdet samt mere vitalitet i forskningen og i undervisningen."

Helge Hvid forklarer, at man opererer med, og ser på, en række parametre, der kan betyde både styrker og svagheder, når det gælder kortlægning af psykisk arbejdsmiljø. De parametre er:

- Krav
- Indflydelse
- Mening
- Forudsigelighed
- Social støtte
- Belønning.

Alle disse parametre kan have to forskellige roller. "De kan enten være styrker, der kan være med til at løse andre problemer, eller de kan være problemer i sig selv," siger Helge Hvid.

Svar udbedes

Ligesom Helge Hvid har også Mogens Brun Heefelt haft VIP'erne særligt in mente i arbejdet frem mod undersøgelsen. "VIP'erne har måske særligt oplevet et stigende økonomisk pres, der har skabt sværere arbejdsbetingelser. Derfor er det vigtigt, at alle VIP'ere svarer på skemaet, så det kan komme frem, hvordan det er, deres dagligdag er blevet påvirket." "Det er særligt vigtigt, at de, der er allermost stressede og utilfredse svarer, de må ikke ende med at lukke sig inde. De lokale tillidsmænd og ledere skal gøre det klart, at det er bedst, hvis alle tager tiden til at svare, ellers ender undersøgelsen jo med at være ligegyldig," understreger Mogens Brun Heefelt.

Helge Hvid er også optaget af undersøgelsen svarprocent. "Hvis ikke der er nok, der svarer, så vil en undersøgelse ikke have en høj nok grad af legitimitet, for så kan de resultater, man har opnået jo være mere eller mindre tilfældige," siger han og pointerer, at det er helt afgørende, at der er mange, der svarer, for at undersøgelsens resultater kan blive taget alvorligt på alle niveauer. Han fortæller desuden, at det selvfølgelig er vigtigt, at ledelsen bakker op om, at der bliver lavet en undersøgelse, men at vilje hos ledelsen ikke kan flytte ret meget i sig selv. "Der skal være en vilje også på institutniveau til bl.a. at se på de resultater, det enkelte institut har fået og se dem i forhold til stedet, de vilkår og de mennesker, der er der." "Man kan sagtens lave en undersøgelse som slet ikke kan bruges til noget. Skemaerne virker ikke i sig selv, menneskene på arbejdspladsen skal fortolke og skabe mening af resultaterne og derefter også lave handling på den mening," lyder opfordringen fra eksperten.

Spørgeskemaet, der er 100 procent anonymt, sendes ud til alle medarbejdere, der er ansat til mere end 15 timer om ugen. Det bliver sendt ud elektronisk 15. september, og der er deadline for at indsende sine svar d. 1. oktober. Resultaterne forventes at blive præsenteret for alle i december.

Nyt fra RUC-bogladen

AT PÅ AL FAGLITTERATUR HUSK 10 % STUDIERABAT PÅ AL FAGLITTERATUR HUSK 10 % STUDIERABAT PÅ AL

FOOLED BY RANDOMNESS – The Hidden Role of Chance in Life and in the Markets

Nassim Nicholas Taleb

Everyone wants to succeed in life. But what causes some of us to be more successful than others? Is it really down to skill and strategy – or something altogether more unpredictable? This book is the word-of-mouth sensation that will change the way you think about business and the world. It is all about luck: more precisely, how we perceive luck in our personal and professional experiences.

Penguin Group – 2007 – 368 sider – kr. 115,00



SUNDHED OG SYGDOM

Michael Bury

I *Sundhed og sygdom* giver Michael Bury en engageret introduktion til den medicinske sociologi – specielt med den læser i tankerne, som for første gang skal stifte bekendtskab med emnet. Med udgangspunkt i ældre litteratur og nutidig forskning, beskriver han opfattelsen og forståelsen af sundhed og sygdom i det moderne samfund. Han fremhæver en lang række faktorer, for eksempel køn, alder, etnicitet og klasse, som har indflydelse på forekomst og udbredelse af sygdom.

Akademisk Forlag – 2007 – 179 sider – kr. 249,00



DEN FEMTE REVOLUTION – Fortællinger fra hjernens tidsalder

Lone Frank

Er Gud en fejl, der er opstået i vores hjernebark i løbet af evolutionens lange march? Kan vores dyrebare inderste selv reduceres til en cocktail af kemiske stoffer og elektriske impulser fra øglehjernen, der kæmper mod frontallappernes rationelle tænkning? Dette er en rejseberetning fra forskningens yderste front. Vi kommer med helt ind i de store skannere og rundt i hjernens kringelkroge. Vi møder toneangivende forskere i et felt, der ekspanderer voldsomt i disse år, og som skaber omvæltninger i vores opfattelse af den menneskelige natur, af vores moral og religiøsitet.

Gyldendal – 2007 – 305 sider – kr. 299,00



Samfundslitteratur

Undervisningsbyrden på RUC

På RUC undervises der mere end på mange andre universiteter. Dette er dog hverken gavnligt for forskningens eller undervisningens kvalitet.

Af Peter Oksen, lektor ved Internationale Udviklingsstudier, ISG

Forskningen på RUC bliver meget diskuteret. Ofte bliver det påpeget, at der ikke forskes nok, eller at at kvaliteten målt på internationale tidsskriftspublikationer og antallet af citationer ikke er god nok. For at ændre dette er der igangsat en større proces med dannelse og strammere organisering af forskergrupper, og institutsammenlægninger i mere strategiske enheder. Fra mit perspektiv er det dog ikke mangelen på dynamiske forskermiljøer, der er den største hæmsko for forskningen på RUC. Det er undervisningsbyrden.

Undervisning hindrer forskning

De sidste to år har jeg undervist på sambasis. Dette har tydeliggjort for mig i hvor høj grad undervisningen er en hindring for den tid og fordybning, som er en forudsætning for forskningen. Som lektor på RUC skal jeg levere 475 timer eller ca. 60% af min ansættelse til undervisning hvert semester. Dette er ens for overbygningen og basis. For basis gør der sig dog det gældende, at timerne udnyttes på en sådan måde, at jeg stort set hele tiden havde undervisningsopgaver, der vanskeliggjorde fordybning i forskningen. På overbygningen underviser man ligeså meget i timer, men det kan være nemmere at planlægge undervisningen f.eks. specialevejledning, så mere sammenhængende tid kan afsættes til forskning. Det ændrer dog ikke ved at undervisningen også her er en begrænsende faktor for forskningen.

Antal timer i sig selv siger ikke så meget, så jeg har istedet i nedenstående listet alle de undervisningsaktiviteter, jeg i sidste semester var involveret i. Jeg var dette semester allokert med 349 timer på basis og 100 timer på IU. Jeg havde et mindre frikøb på 25 timer fra et projekt. Enkelte aktiviteter ligger udenfor denne timeberegning, men er også undervisningsaktiviteter, som der næsten altid vil være nogen af i en eller anden form.

- Intro til basis studerende
- 1 forelæsning på metode kursus
- 2 PRR forelæsninger (hver af dem som dobbeltforelæsninger)
- Rettelse af 23 grundkursus PRR opgaver
- Kollokvium (5 undervisningsgange af 2½ time samt planlægningsmøde)
- Intern evaluering af 12 basis grupper
- Vejledning og eksamen af 6 grupper på basis i alt 28 stud (inkl. formulering af 28 eksamensspørgsmål).
- Problemformuleringsseminar (en eftermiddag + 2 timers forberedelse)
- 6 basis lærermøder à mindst 1 time
- Vejledning af 1 IU modul 2 gruppe inkl. intern evaluering og eksamen
- Uformelt vejledningsmøde med en teksam gruppe til Laos

- 1 IU Speciale vejledning samt bedømmelse (189 sider)
- 1 IU speciale gruppe vejledning og intern evaluering
- Vejledning af 3 IU speciale grupper
- Vejledning 1 IU Ph.D. projekt
- Læst + kommenteret 3 Ph.D. ansøgninger
- 1 Ph.D. forsvaret på IU (formand for bedømmelseskomite)
- 1 Ph.D. forsvaret på KU (medlem af bedømmelseskomite)

Lose-lose situation

I løbet af disse to år på basis har jeg vejledt og/eller eksamineret i alt 46 projekter. Som det burde være nogenlunde klart fra denne liste, er man som lektor på RUC involveret i rigtig mange undervisningsrelaterede opgaver gennem et semester, og for mig at se for mange til, at man kan forvente, at vi som forskere skal kunne levere varen. Når hverdagen på RUC på den måde bliver til et stresset kapløb mellem forskning og undervisning, bliver sidstnævnte netop til en byrde. Dette er synd, da undervisningen burde være en integreret del af ens arbejde, også som forsker, hvor gensidig faglig stimulering mellem studerende og underviser er til fordel for begge parter. Forskningsbaseret undervisning kalder man det, og det burde være det, der løfter undervisningen på universitetet op på et niveau over andre uddannelsesinstitutioner. På overbygningen kan jeg for det meste få dette til at fungere nogenlunde, men på basis har det være svært pga. det ret frie projektvalg. Semesteremaer hjalp på det i sidste semester, idet jeg var heldig, at temaerne ikke lå så langt fra mit fagområde, men f.eks. i et 3. semester hus jeg var i for et år siden, var kun 2 ud af de 13 projekter jeg vejledte, blot nogenlunde relateret til min forskning. Det betyder ikke, at jeg ikke kunne vejlede projekterne, men det forskningsbaserede element var fraværende, og det var derfor ren undervisning uden synderlige synergi effekter. Men selv om man underviser i fagligt relevante emner, gør den blotte mængde af undervisning, at det alligevel bliver en byrde som hindrer udførelsen af forskningen, hvor det burde have været det modsatte. Resultatet er, at både undervisningen og forskningen lider, til skade for RUCs generelle fremtidsudsigter.

Omstrukturering er nødvendig

På baggrund af dette vil jeg derfor opfordre RUC's ledelse til at tage undervisningsbyrden alvorligt, og søge at fremme mængden og kvaliteten af forskningen ved også at inddrage denne faktor i planlægningen. På RUC undervises der rigtig meget. Jeg møder ofte forskere fra andre danske og udenlandske universiteter, og jeg er endnu ikke stødt på nogen som underviste mere end vi gør. Det må der gøres noget ved. Jeg kan ikke her komme med konkrete løsninger, men det mener jeg også er op til administrationen på RUC at sørge for. Når alt kommer til alt, kommer undervisningsnormerne ovenfra, og som det er nu, er de til skade ikke blot for forskningen, men også for undervisningen.

Så er 7-trins karacterskalaen indført på RUC!

Alle RUC-studerende, der i dette semester skal til en eksamen med karakterbedømmelse, vil blive bedømt efter den nye 7-trins karacterskala. Karaktererne i den nye skala er IKKE en oversættelse af 13-skalaen – der skal i stedet gives karakterer på en helt ny måde.

Af Thomas Lejre, Uddannelses- og Forskningsafdelingen

Den 1. september i år blev 13-skalaen afskaffet på de danske universiteter, og alle karakterer skal fremover gives efter den nye 7-trins karacterskala.

Der består ved karaktererne 12, 10, 7, 4 og 02, mens man dumper ved karaktererne 00 og -3.

7-trins karacterskalaen er indført for at komme nogle af de strukturelle problemer til livs, som plagede 13-skalaen. Eksempelvis tager 13-skalaens definitioner udgangspunkt i, om præstationerne ligger over eller under

middel, hvilket ofte har medført usikkerhed om, hvorvidt man blev vurderet i forhold til standarden på ens hold eller en national standard, eller om man blev vurderet i forhold til, hvad man almindeligvis kunne forvente i forhold til den undervisning man havde modtaget.

Relativ versus absolut karacterskala

En **relativ** karacterskala giver karakterer efter, hvor godt eksaminanden klarer sig i forhold til de øvrige eksaminander. Der skal således altid gives nogenlunde lige mange høje og lave karakterer.

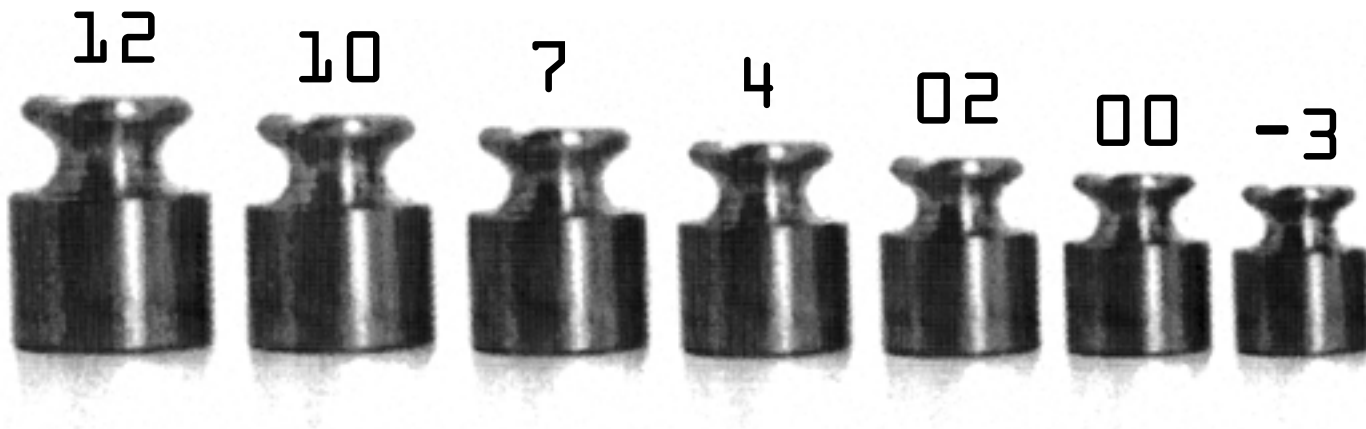
En **absolut** karacterskala giver karakterer efter, hvor godt eksaminanden klarer sig i forhold til de fastsatte mål. Der kan således godt

være lutter topkarakterer på et hold, hvis alle eksaminander har levet op til målene. (7-trins karacterskalaen er en absolut karacterskala)

7-trins karacterskalaen er en absolut skala, hvilket slår fast, at der skal gives karakterer efter, i hvilken grad præstationen lever op til den konkrete målbeskrivelse for det enkelte kursus og det enkelte projekt. Der tages således stilling til om præstationen demonstrerer en "udtømmende opfyldelse" af fagets mål (karakteren 12) eller blot en "omfattende opfyldelse" af fagets mål (karakteren 10), etc.

Med indførelsen af 7-trins karacterskalaen kan der ikke gives karakterer med mindre der foreligger en konkret målbeskrivelse for projektet eller kurset, og RUCs studienævn

Karakter	Beskrivelse	ECTS-skala
12	Karakteren 12 gives for den fremragende præstation, der demonstrerer udtømmende opfyldelse af fagets/fagelementets mål, med ingen eller få uvæsentlige mangler	A
10	Karakteren 10 gives for den fortrinlige præstation, der demonstrerer omfattende opfyldelse af fagets/fagelementets mål, med nogle mindre væsentlige mangler	B
7	Karakteren 7 gives for den gode præstation, der demonstrerer opfyldelse af fagets/fagelementets mål, med en del mangler	C
4	Karakteren 4 gives for den jævne præstation, der demonstrerer en mindre grad af opfyldelse af fagets/fagelementets mål, med adskillige væsentlige mangler	D
02	Karakteren 02 gives for den tilstrækkelige præstation, der demonstrerer den minimalt acceptable grad af opfyldelse af fagets/fagelementets mål	E
00	Karakteren 00 gives for den utilstrækkelige præstation, der ikke demonstrerer en acceptabel grad af opfyldelse af fagets/fagelementets mål	Fx
-3	Karakteren -3 gives for den helt uacceptable præstation	F



har derfor arbejdet på højtryk hen over foråret for at udarbejde målbeskrivelser og vurderingskriterier for hvert eneste projekt og kursus, der afsluttes med en eksamen. Disse kan læses i de nye studieordninger og i de udfyldende regler for de enkelte basisstudier og overbygningsfag. Studienævnene udarbejder en oversigt over, hvilke målbeskrivelser og vurderingskriterier, der gælder for eksamener for studerende, der følger gamle studieordninger.

Med udgangspunkt i de konkrete målbeskrivelser og vurderingskriterier skal der fremover gives karakterer **fra toppen af karakterskalaen**. Eksaminator og censor skal indlede deres votering med at vurdere, om præstationen svarer til en "udtømmende opfyldelse" af fagets mål. Hvis det er tilfældet, gives topkarakteren 12 – også selv om præstationen ikke leverede noget specielt usædvanligt ud over målbeskrivelsens formuleringer. Hvis præstationen derimod ikke demonstrerer en udtømmende opfyldelse af målbeskrivelsen, går censor og eksaminator ned gennem karakterskalaen indtil man rammer graden af målopfyldelse.

Målbeskrivelserne giver således en mere eksplicit beskrivelse af formålene for de enkelte kurser og projektføløb, og ekspliciterer samtidig mange af de akademiske dyder, der ligger til grund for de forskellige fags faglighed. Dog sætter RUCs frie projektvalg og den akademiske metodefrihed sine grænser for, hvor specifikke målene for de enkelte studieaktiviteter kan formuleres. Mange af målene og vurderingskriterierne er således formuleret på et relativt generelt niveau, da de også skal kunne rumme og understøtte den enmæssige og metodiske frihed, der er en afgørende del af RUC og den akademiske arbejdsform.

Karakterbekendtgørelsen samt gældende studieordninger kan læses i regelsamlingen på RUCs hjemmeside: <http://www.ruc.dk/ruc/intermesider/regelsamling/>

Baggrunden for indførelsen af 7-trins karakterskalaen

I 2004 nedsatte regeringen en karakterkommission, der fik til opgave at analysere anvendelsen af 13-skalaen. Karakterkommissionen, med daværende prorektor for Århus Universitet, Kathrine Richardson, som formand, definerede på baggrund af deres arbejde fem krav til en ny karakterskala:

1. International anvendelighed
2. Skalaen skal anvendes ensartet i hele uddannelsessystemet, og bedømmelsen skal udtrykke graden af målopfyldelse
3. Samme skala i hele uddannelsessystemet
4. Klar trindifferentiering
5. Mulighed for gennemsnitsberegning

13-skalaen opfylder kun to af disse krav (punkterne 3 og 5) og karakterkommissionen anbefalede derfor at afskaffe 13-skalaen til fordel for en ny 7-trins karakterskala, der kunne opfylde alle de fem opstillede krav til en karakterskala:

1) For at være international anvendelig har den nye 7-trins karakterskala kun fem beståelses karakterer (12, 10, 7, 4, 02) samt to trin for ikke bestået (00, -3), hvilket gør den umiddelbart sammenlignelig med den internationale ECTS-skala (A, B, C, D, E, Fx og F), der bruges til sammenligne og omregne karakterer i EU-landene.

2) 13-skalaen blev oprindeligt indført som en relativ karakterskala i 1963 og har gennem årene været brugt på forskellig måde de forskellige steder i det danske uddannelsessystem. Eksempelvis fungerede den som en

relativ karakterskala i gymnasiet frem til 1991, hvorefter den overgik til at skulle anvendes som en absolut karakterskala. Med indførelsen af 7-trins karakterskalaen slås det fast, at karaktererne gives ud fra absolutte vurderinger i forhold til præcist opstillede mål.

3) 7-trins karakterskalaen er blevet indført i hele det danske uddannelsessystem, bl.a. for at understøtte mobiliteten mellem uddannelserne. Derudover forventes det, at anvendelsen af den samme skala på de forskellige trin i uddannelsessystemet vil fremme de studerendes fortrolighed med karakterskalaen.

4) Undersøgelser af 13-skalaens anvendelse har vist, at bedømmere ofte har været usikre på, om en given præstation skulle vurderes til fx 7 eller 8 eller fx 8 eller 9. Det kan således tyde på, at 13-skalaen har for mange karaktertrin til, at der kan foretages en sikker bedømmelse. I 7-trinsskalaen er der færre beståelses karakterer, og der vil derfor være en større og mere tydelig forskel mellem nabokaraktererne.

5) Anvendelse af karaktergennemsnit er i dag udbredt i store dele af det danske uddannelsessystem, og det har derfor været en forudsætning, at den nye karakterskala giver mulighed for at beregne gennemsnit. 7-trins karakterskalaen anvender derfor talværdier, og adskiller sig derved fra eksempelvis ECTS-skalaens anvendelse af bogstaverne A, B, C, D, E og F.

I karakterkommissionens rapport kan man læse en mere detaljeret gennemgang af begrundelserne for den nye 7-trins karakter-skala. Se: <http://pub.uvm.dk/2004/karakterer/karakterer.pdf>



Kapsejlads af den traditionelle RUC'ske slags

Fredag den 7. september var en eftermiddag i det udklædte og vådes tegn, da den årlige kapsejlads løb af stablen på Trekronersøen på RUC. Der var 10 hold, der bød op til ballade, og vi fangede nogle NAT'ere med en imponerende skude og en masse motivation.

Af Casper Holst Mayo Nielsen, RUCnyt

Scenen var sat til det helt store show med fadølsvogn, store højtalere, et veloplagt publikum og en flok udklædte RUC'ere opsat på sejl, sejr og bajere. På trods af dette krævede søen en smule rengøring for ildelugtende tang og en enkelt kyndig serviceannoncering over højtalerne, der lod omtrent således: "Husk ikke at drikke vandet, da det kan give dårlig mave." Reaktionen var en del smil og en smule brok fra enkelte tilskuere over, at deltagerne fik hjælp af dommerne i den forbindelse. Men det virkede som om pointen blev vel taget imod af de udklædte sejlere. Musikken kørte og det RUC'ske folk samlede sig på trapperne og græsset med de forskellige hold. Man kunne som udenforstående undres over for at nogen frivilligt stiller op til en kapsejlads, hvor vandet kan give dårlig mave. Det måtte undersøges, og spørgsmålet om, hvorfor der skulle sejles, blev stillet til en flok deltagende NAT'ere fra 13.1, der festligt stillede op til samtale omkring drive og sammensætning af personalet og materialet.

Rasmus fra den omtalte skude er den første med et svar på, hvorfor der skal deltages i legen. "Vi får lov til at sejle på søen, det får man ikke lov til hver dag." Der bliver fra en af motorerne indskudt at det er dejligt at få mudder op mellem fødderne. Begge gode argumenter skulle man mene, så der bliver ikke stillet flere spørgsmål til den del, til gengæld får RUCnyt et indgående indblik i, hvordan NAT'ernes

skude er sat sammen. Rasmus fortæller entusiastisk om både det og sammensætningen af besætningen:

"Vi har to lasagnemotorer, en kok, en kaptajn, en førstestyrmand og et enmandsorkester. Vi har seks forskellige lastrum, som blandt andet er fyldt op med kasteskyts i form af vandballoner, hertil reparations gaffatape og badevinger – sikkerhed frem for alt." Da nu besætningen har tegnet og fortalt, skal det opladte spørgsmål stilles; vinder I? Et klingende ja bliver sendt ind i højtalerne på diktafonen fra alle besætningsmedlemmerne, Rasmus, Silke, Louise, Rasmus, Julie og Trine.

Hvordan gik det hele så, med det store kapløb? Ja, løbet i sig selv var måske ikke smukt, men morsomt var det. Første runde var en klar sejr til vores venner fra Natbas. Både motor, kasteskyts og enmandsorkesteret udfyldte deres rolle perfekt, og det trak en sejr hjem. Dog skal det siges at konkurrenten, "Syvsoveren", ikke ydede den vilde modstand, der blev drukket mere øl, end der blev sejlet.

Således gik faktisk de fleste runder, alle holdene kæmpede hårdt for at vinde, men i sidste ende var det NAT'erne, der kunne gå med sejren for hurtigste båd. Dommerne måtte enkelte gange under løbet ty til løftede pegefingre, da nogle enkelte hold brød reglerne og nærmest trak skuden fremad.

Men alt i alt kunne både tilskuere, deltagere og dommere gå glade hjem, mættet af stemningen. Godt oplæg til en weekend.



Alle studerende på RUC er velkommen i studenterrådgivningen

Vi kan hjælpe dig, hvis du har problemer med

- Eksamensangst
 - Nedtrykthed og depression
 - Selvtillid og selvværd
 - Studiestrukturering
 - At turde stå frem og tale
 - Angst og frygt
 - Gruppearbejde
 - Specialeproblemer
 - Studiestart
 - Ensomhed og kontaktbesvær
 - Studietvivl
 - Støtte under sygdom
 - Tab og sorg
 - Forældre
 - Økonomien
-eller hvis du synes, alt er kaos eller forvirring

Det er gratis at modtage samtaler i Studenterrådgivningen.

Vi har omkring 2 ugers ventetid.

Ved akutte henvendelser kan vi ofte tilbyde tid tidligere. Vi har tavshedspligt og du kan være anonym.

Åbningstider:

Mandag kl. 11.00-13.30

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9.00-13.30,

Fredag lukket

Ring, mail eller kom forbi og bestil tid. Vi har lokaler i bygning 01 1-169

Telefon: 46 74 22 19

ruc@srg.dk

Læs mere på www.srg.dk

Ansatte:

socialrådgiver Claus Bonde

psykolog Santos Paz Pérez

sekretær Jeanett Grann Knudsen

Valg til styrende organer

Der bliver i efteråret afholdt valg til de styrende organer for gruppen af studerende. De nærmere regler kan findes på RUC's hjemmeside under "Valgkontoret informerer".

De vigtigste datoer:

1. **Opstilling af kandidater** skal være afsluttet senest **onsdag 10. oktober kl. 13**, hvis man vil være sikker på at kunne opstille i en situation med kampvalg.
2. **Elektronisk afstemning** finder sted i perioden **30. oktober – 15. november**. (Kampvalg forudsat).

Henrik Thorsen

E-ressourcer på folkebibliotekerne

Vidste du, at dit folkebibliotek giver dig fri adgang til over hundrede forskellige e-ressourcer? Klik forbi dit lokale bibliotek og få seriøs viden leveret lige til computeren.

Du kender og bruger sikkert allerede en del e-ressurser via Roskilde Universitetsbibliotek. Som studerende har du her adgang til en lang række elektroniske tidsskriftpakker, bibliografier og opslagsværker både på biblioteket og fra din egen computer. Men tjek alligevel dit folkebibliotek. I mange tilfælde har de et godt supplement til de e-ressourcer, du finder på forskningsbibliotekerne.

Tjek Roskilde Bibliotekerne

På Roskilde Bibliotekerne har man købt licenser til et usædvanligt stort antal e-ressourcer. Heriblandt mange, som er relevante i studiesammenhæng. På www.roskildebib.dk kan du læse mere om, hvilke e-ressourcer du har adgang til via Roskilde Bibliotekerne.

Sådan gør du

Det er de enkelte folkebiblioteker, der køber licenser til, at deres brugere kan bruge e-ressourcerne. Nogle kan kun bruges, når du sidder ved bibliotekernes egne computere. Andre har du fri adgang til fra hvilken som helst computer med internetadgang. Du skal blot logge på via dit lokale biblioteks hjemmeside med brugernavn og pinkode, ligesom når du vil låne materialer.

På dit lokale folkebibliotek kan du høre mere om, hvilke e-ressourcer du har adgang til og hvordan du bruger dem. Bibliotekerne hjælper dig gerne på vej. Hør også, hvornår der er kursus i at bruge netop den e-ressource, som du er interesseret i.

Tænk hvis ...

...det var din by, der bliver angrebet af soldater midt om natten.

...det var din søster, der bliver voldtaget.

...det var din far, der bliver dræbt.

Tænk hvis Danmark var et land, der tvang dig på flugt. Det er virkeligheden for millioner af flygtninge i Darfur. Siden borgerkrigen brød ud i 2003 er op mod 300.000 mennesker blevet dræbt eller døde af sult og sygdomme, og to en halv millioner er blevet drevet på flugt.

Det nytter

Fire millioner mennesker i Darfur har i dag brug for nødhjælp. Du kan hjælpe flygtningene i bl.a. Darfur ved at melde dig som indsamler til Dansk Flygtningehjælps landsindsamling d 11/11 kl.11 - det tager kun tre timer. En indsamler får typisk 1000 kr. i indsamlingsbøssen. For de penge kan fem familier blive forsynet med såsæd og landbrugsredskaber, så de kan forsørge sig selv.

Bliv indsamler!

Meld dig som indsamler og gør en forskel for de mennesker, der har så meget brug for vores hjælp. Gå ind på myspace.com/danskflygtningehjaelp, på flygtning.dk eller ring på tlf. 33 73 51 11.

RUC og Roskilde Kommune indgår vidtrækkende samarbejdsaftale

Roskilde Universitetscenter og Roskilde Kommune indgår nu en aftale om "et omfattende og meget konkret samarbejde", som det hedder i aftaleteksten. Samarbejdet bliver konkret og synligt med udgangspunkt i følgende indsatsområder:

1. Udvikling af Roskilde som universitetsby.
2. Uddannelse og efteruddannelse af medarbejdere i Roskilde Kommune.
3. Samarbejde om konkrete forskningsprojekter.
4. Sparring ved udvikling af nye politikområder i Roskilde Kommune.

For RUC's forskere vil aftalen give bedre muligheder for at kontakte kommunen og få konkret indsigt i kommunale forhold samt skaffe data til forskningsprojekter. Også studerende kan benytte sig af aftalen i forbindelse med projekter, hvor de beskæftiger sig med kommunale forhold, som genstand for deres studier.

Et oplagt samarbejdsprojekt er udviklingen af Campus på RUC, hvor Roskilde kommune aktivt støtter op om RUC's bestræbelser på at skabe attraktive vilkår for studenterlivet på RUC – eksempelvis i form af tættere samarbejde med Gimle. Herudover vil "branding" af Roskilde som universitetsby og udvikling af Trekroner som universitetscampus og bolig- og erhvervsområde som nævnt være i fokus.

Yderligere oplysninger:

Rektor Poul Holm, Roskilde Universitetscenter, tlf. 46 74 20 65, mobil 28 87 00 25, e-mail: ph@ruc.dk

Borgmester Poul Lindor Nielsen, Roskilde Kommune, tlf. 46 31 80 00, mobil 23 32 99 90

Award Winning Contest: Nordic Summer University 1950-2010

The Nordic Summer University will celebrate its 60th anniversary soon. We would like to honor this occasion by a contest of essays. The entire ad is available from the homepage of NSU, <http://nsuweb.net/url/?id=67>.

Since 1950, NSU has actively supported the cultivation of new ideas and growing research networks in the Nordic countries. Particular attention has been paid to cross-disciplinary areas not yet targeted by larger research institutions. NSU is an independent think tank for the development of new research areas and emerging researchers. Participation takes place across academic borderlines. Career and generational divides are transcended along with institutional identity and language purity. NSU is organized as a Swedish non-profit organization, sponsored by the Nordic Council of Ministers (www.norden.org).

Please contact the secretariat for further information: sekretariatet@nsuweb.net.

Danmarks Grundforskningsfond indkalder forslag til nye centre

Danmarks Grundforskningsfond inviterer igen alle områder af dansk forskning til at indsende interessetilkendegivelser om støtte til enestående grundforskning. Fonden styrker Danmarks forskningsmæssige udvikling gennem større, fokuserede og længerevarende forskningssatser på højt internationalt niveau. Ansøgningen foregår i to trin. Dette opslag dækker første trin – prækvalifikationen.

Frist for indsendelse af interessetilkendegivelser er den 30.

november 2007 kl. 16.00. Der henvises til opslagsets fulde ordlyd samt ansøgningsskema på www.dg.dk

Danmarks Grundforskningsfond
Holbergsgade 14, 1. sal
1057 København K
tlf. 3318 1950
fax. 3315 0226
email: dg@dg.dk

Social- and Cultural Psychological Research Perspectives on the Intersection between

Individualization - Identity - Ethnicity

There are still available seats and the application deadline has been moved to the 5th of October.

To learn more about the course:
http://www.psy.ku.dk/DRSP/sites/courses/2007/0731d1_RUC_Social.html

Application form:
<http://www.psy.ku.dk/DRSP/sites/courses/2007/0731d1Tilmelding.doc>

Politisk Teori og Politisk Sociologi

Et Ph.d. kursus med Lars Bo Kaspersen og Øjvind Larsen på CBS
Kurset sigter på at belyse nogle af den politiske teorier, den politiske sociologier og politiske økonomis grundbegreber i et teoriehistorisk og begrebehistorisk perspektiv. Særlig centralt står begreberne stat, samfund, marked, politik, demokrati, civilt samfund, økonomi, legitimitet og magt. Centrale teorier vil være Foucault, Luhmann og Habermas. Undervejs læses tekster af Aristoteles, Machiavelli, Hobbes, Locke, Rousseau, Adam Smith, Hegel, Marx, Weber, Durkheim, Carl Schmitt, britiske pluralister, Norbert Elias og Rawls.

Ansøgningsfrist den 1. oktober 2007

Kursusbeskrivelse og tilmeldingsblanket findes på hjemmesiden for Center for Business and Politics – CBS – Ph.d. Uddannelse: www.cbs.dk/cbp

Forandring der passer til din IT-organisation

Tiltrædelsesforelæsning
Professor Jan Pries-Heje, CBIT
Torsdag den 4. oktober 2007 kl. 15:15 – 16:15
Biografen, bygning 41, Roskilde Universitet

RUC inviterer til tiltrædelsesforelæsning ved Jan Pries-Heje, der blev udnævnt til professor den 1. maj 2007. Efter foredraget vil instituttet være vært ved en reception i foyeren i bygning 41.

Om forelæsningen:
Nye IT-systemer skaber så godt som altid forandring; for den enkelte, for et projekt, eller for hele organisationen. I denne præsentation gennemgår jeg et nyudviklet rammeværk til at vælge forandringsmåde i en IT-organisation. Rammeværket kombinerer 10 forskellige forandringsmåder med en situationsvurdering. Ud af det kommer en situationsbestemt anbefaling af hvilken forandringsmåde der vil passe bedst. Rammeværket er udviklet på basis af litteraturstudier og et feltstudie i fire store danske virksomheder. Det hele præsenteres med eksempler så man ikke behøver være IT-ekspert for at følge med.

Vel mødt,
Lene Palsbro, Institutleder

Utbildning, arbejdsliv og velforhold

Undervisningsministeriet i Finland och Nordiska ministerrådet arrangerar i samarbete konferensen 'Utbildning, arbetsliv och velforhold' 15-17.10.2007. Konferensen äger rum på Hana-holmens kulturcentrum i Esbo, som är en del av huvudstadsregionen.

Konferensen fokuserar på växelverkan mellan utbildning och arbetsliv samt vuxenutbildningens inverkan på ökat kunskande och velforhold i arbetslivet. Lösningar och erfarenheter i Norden belyses. Konferensen är en del av det program som Finland ordnar under sin ordförandeperiod i Nordiska ministerrådet. Experter inom yrkesutbildningen och yrkesinriktad vuxenutbildning har inbjudits att delta i konferensen. Inledningsanförande blir ved Sari Sarkomaa, undervisningsminister i Finland och Nordiska ministerrådets hälsning ved Gard Titlestad, avdelningschef, Nordiska Ministerrådets sekretariat.

Sakari Karjalainen, Överdirektör i Utbildnings- och forskningspolitiska avdelningen vid undervisningsministeriet i Finland skriver:

-Under konferensen erbjuds deltagarna möjlighet att diskutera växelverkan mellan utbildning och arbetsliv samt utbildningens framtid i de nordiska länderna. På vilket sätt kan yrkesutbildningen och vuxenutbildningen bidra till att utveckla olika personers kunskande i arbetslivet, som håller på att globaliseras? Hur kan yrkesutbildningen och vuxenutbildningen öka velforholdet och bidra till att höja kvaliteten på det kunskande som i framtiden behövs i arbetslivet? Ökad jämlikhet mellan dem som deltar i utbildningen och förutsättningarna för yrkesinriktad inläring hos unga personer och vuxna är övriga teman.

Kontakt:
Marita Häkkinen
marita.hakkinen@minedu.fi
+358 9 1607 6909.

Webblink
Finlands ordförandeperiod i Nordiska ministerrådet 2007
Fotolink
<http://www.norden.org/nordbild/imagetdetails.asp?imageid=1652>

Offentligt möde om tjærestoffer, røggener og sundhedspolitik

Onsdag den 26. september 2007, kl. 13.00

Meddelelser

– 17.00

Roskilde Universitetscenter, Lille auditorium, bygning 01, Universitetsvej 1, 4000 Roskilde Tæt ved Trekroner Station og Astma Allergi Forbundets hovedsæde

Arrangører: Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring, ENSPAC, RUC (Rolf Czeskleba-Dupont nest@ruc.dk)

og Astma Allergi Hovedstaden (kontakt: Solveig Czeskleba-Dupont sd@cnas.dk)

Program

13.15 Indledning til mødet Bent Sørensen, professor i fysik, ENSPAC, RUC, forskningsleder for energi, miljø og klima

13.20 Ideen med mødet set ud fra en stor patientforening Thorkil Kjær, direktør i Astma Allergi Forbundet

13.25 Røgramtes problemer – hvordan kan og bør de forstås og løses? Vienni Henriksen, sygeplejerske, aktiv i Brænderøgsgruppen, Astma-Allergi Hovedstaden

13.45 Kilder til luftforurening med tjærestoffer og partikler i Danmark samt udvalgte eksempler fra DMUs arbejde med geografisk kortlægning af partikler, Morten Tranekjær Jensen, PhD-studerende/videnskabelig assistent ved DMU

14.05 Tjærestoffernes (PAH'ernes) kemi, dannelse og forekomst Lars Carlsen, Adjungeret professor i miljøkemi, ENSPAC, RUC, forsker i vurdering af kemikalier og deres miljø- og sundhedsmæssige skadepotentialer

14.25 Biomonitering af PAH i miljøet som mål for human eksponering Åse Marie Hansen, Ph.D. i biomonitering, seniorforsker ved Arbejdsmiljøinstituttet, forsker i eksponering for PAH i arbejdslivet

14.45 Pause med kaffe, vand og kage

15.15 Arveanlægsbeskædigende og kræftfremkaldende virkning af miljøforurening med PAH Mona-Lise Binderup, Ph.D. i genotoksikologi, seniorforsker ved afdeling for toksikologi og risikovurdering, Danmarks Fødevarerforskningscenter

15.35 Sundhedsskadelige PAH-koncentrationer i udeluften – case analyser fra Polen og Tjekkiet Lisbeth E. Knudsen, Ph.D. i biomedicin, professor i toksikologi, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

15.55 Renere teknologi for opvarmning, Bent Sørensen, professor i fysik, ENSPAC, RUC, forskningsleder for energi, miljø og klima

16.15 Afsluttende diskussion

Tilmelding: Solveig Czeskleba-Dupont e-mail sd@cnas.dk

ARRANGEMENTER

International Club: Trip to Bornholm

DATE: September 27 to October 1

COST: 800 DKK

Open to all students (Danish and International). Limited to 24 participants. Register as soon as possible. Do not forget your IC membership card! Questions? Contact Ilona (ilona.nielsen@inbox.lv)

Introduktion til forskningsbiblioteket for kønsstudier på KVINFO

Er du interesseret i kønsforskning? Har du lyst til at høre mere om forskningsbibliotekets muligheder? Vil du møde andre, der interesserer sig for studiet af køn?

Onsdag d. 24. oktober kl. 17-19 holder forskningsbiblioteket for kønsstudier introduktion til biblioteket, bibliotekets samling og de vigtigste tidsskrifter indenfor faget. Oplæg v. biblioteksleder Jytte Nielsen. KVINFO byder på en forfriskning. Send en mail til bibliotek@kvinfo.dk. Eller tilmeld dig på 33135088, senest d. 19/10. Adresse: Christians Brygge 3 (ved siden af den Sorte Diamant).

LEGATER & STIPENDIER

Midler til forskning i alternativer til dyreforsøg

Forsøgsdyrenes Værn og Alternativfondet opslår hermed midler til forskning i og udvikling af alternativer til forsøg på dyr. Den samlede bevilgningssum er på 1 million kroner.

For at komme i betragtning til støtte er det ikke nok, at forskningen foregår uden anvendelse af forsøgsdyr. Forskningen skal reelt bidrage til at erstatte dyreforsøg med andre metoder. Ansøgningsfrist 3. december 2007. Flere oplysninger, bl.a. om ansøgningsskema, fås ved henvendelse til Forsøgsdyrenes Værns sekretariat, tlf. 33-320016 (9,30 - 15).

Vi ser frem til at modtage din ansøgning.

Forsøgsdyrenes Værn & Alternativfondet
Øster Søgade 32
1357 København K
Tlf. 33-320016
Fax 33-328112
www.forsogedyrenes-vaern.dk

Ophold i Athen for studerende

Ved Det Danske Institut i Athen kan studerende, der arbejder med Grækenlands og middelhavslændenes kulturer søge om ophold eller frit ophold på Institutets gæstelejlighed i Koukaki i perioden 1. februar 2008 til 31. juli 2008.

Frit ophold i op til to måneder kan kun søges af specialestuderende. Det forventes, at specialestuderende holder et internt foredrag (Holberg seminar) om deres emne på Institutet. Tildeling af ophold og frit ophold foretages af Bestyrelsen for Det Danske Institut i Athen. Ansøgningen sendes i 10 eksemplarer (hver

ansøgning hæftes med en hæftemaskine) og skal være Institutet i hænde senest den 27. oktober 2007.

Ansøgningsskemaet kan hentes ned fra Institutets hjemmeside: www.diathens.com eller rekvireres fra Institutet. Ansøgeren vil få besked om modtaget ansøgning og svaret kan forventes senest i begyndelsen af december 2007.

Priser for ophold kan rekvireres på nedenstående e-mail.

Det Danske Institut i Athen

Herefondos 14

GR-105 58 Athen

tlf.: 0030 210 32 44 644 (hverdage 8-12 dansk tid)

fax: 0030 210 32 47 230

e-mail: info@diathens.com

Deutscher Akademischer Austauschdienst

Deutscher Akademischer Austauschdienst stiller ca. 6 stipendier til rådighed for danske studerende mellem 19 og 32 år til sommersprogkurser ved tyske universiteter. Kurserne er af 3-4 ugers varighed.

For ansøgningsskema og nærmere information se www.daad.de/de/form

Fulbrightkommissionen uddeler legater

Fulbrightkommissionen uddeler legater til studerende, der vil på udlandsophold til USA i studieåret 2008-09. Ansøgningsskema findes på wemakeithappen.dk

The Anglo-Danish Society Scholarships 2008/2009

Applications are invited from students undertaking post-graduate courses of either:

Danish nationality:

for scholarships tenable at universities or other approved institution in the United Kingdom.

Candidate's first degree should be from a Danish university

or British Nationality:

for scholarships tenable at Copenhagen, Århus or Odense universities or other approved institution in Denmark.

Application forms are available from the Administrator of the Anglo-Danish Society, Mrs Margit Steahr, 6 Keats Avenue, Littleover, Derby DE23 4ED England (margit@staehr.fsworld.co.uk) between 1st October 2007 and 1st February 2008. Closing date for the return of applications is 1st March 2008.

Please read the notes 'guidance for applicants' before completing the application form.

STUDIEJOB

Hjælp til ADHD-barn.

A Warm Welcome from the International Club

I am the Coordinator of the International Club (IC) at RU and I am truly looking forward to a great year.

The mission of the IC is to make life at RU more interesting through various social and cultural activities for both Danish and international students, and my vision is aligned with that mission. I have a passion for bridging the gaps between people's differences and learning from those others.

I have lived in or travelled through the US, Central America, the Caribbean, the Middle East and other places in Europe...but I must say Denmark is at the top of my list in terms of places I have enjoyed. I have gotten to see some beautiful places in this land and meet some wonderful Danes and people from countries across the globe, through the IC. My world is richer because of the opportunities I have had in the last year to travel, to talk, or to share a drink or a meal with someone from a different culture. Many of those connections happened through the IC.

Help Create an International University

In the weeks and months to come, it would be great to see more Danish and international students join the IC and help to create activities and events of the IC are conceived and implemented by the students. What happens in the IC is what students want to happen.

In the weeks and months to come, it would be great to see YOU be active in the group. This semester a Danish student member of the IC is helping to arrange an informal international-themed dinner chat or two featuring a RU professor. Maybe you would like to arrange one?

In the weeks and months to come, I hope to see the IC strengthening its organization and expand the work it does by reaching more RU students, working more closely with the International Office and getting more Danish students involved.

I am a student like you. Working with the other IC Committee members, (Danish and international students), is a joy and I am so interested to know them and to share in the work of international relations that can be done through the IC. I know as a student that it makes the RU experience more enjoyable. I hope we can overcome the misconception that the International Club is only for international students. It was created originally by Danish students and is for ALL students at the university.

The IC Committee members are happy to help you if possible by answering questions or sharing experiences with different aspects of RU life. Make the International Club YOUR club - which it really is! Drop by the office in Building 01 in the SR area behind the Canteen. We are there Tuesdays and Thursdays 12-13.

Best wishes!

Barrett

(L. Barrett Powell)

12-årig dreng med ADHD og hans familie har brug hjælp, nogen timer (gennemsnitligt ca. 10 timer) ugentligt. Arbejdstiden vil primært ligge i eftermiddagstimerne frem til ca. kl. 17.30, fordelt på 2-3 dage ugentligt.
Vi bor i Himmelev, v. Roskilde.

Din hjælp vil primært bestå i lektie-læsning, være tilstede, fastholde de rammer der er gældende og hvad vi/I ellers kan finde på. Han går i 6 klasse på almindelig folkeskole. Arbejdstid og opgaver aftaler vi nærmere så det passer sammen for alle parter.

Løn og ansættelsesvilkår via Roskilde Kommune.

Interesseret? Ring for nærmere til: Helle - 21 68 53 45

Tilkaldevikar søges til K-SFO, Østervangsafdelinger

K-SFO er et fritidstilbud til eleverne. Vi har lokalfællesskab med skolen. Der kræves samarbejdsevner, robusthed og humor. Du vil altid være sammen med en pædagog. Arbejdet her vil være om eftermiddagen til kl. 16.15.

Timelønnen er 107,50 kr.

Det kræver ren straffeattest og børneattest ved ansættelsen.

Ring til Lisbeth Berggren på tlf. 4631 4521 for yderligere oplysninger.

Tilkaldevikar søges til Fjordskolen, Østervangsafdelingen

Østervangsafdelingen er et skoletilbud til elever med gennemgribende udviklingsforstyrrelser primært under autismebegrebet. Vi har 38 elever fordelt på seks klasser fra 0. klasse til 10. klasse.

Vikararbejdet vil være fra kl. 7.50 til ca. 13.15.

Der kræves samarbejdsevner, robusthed og humor. Du vil altid være sammen med enten en lærer eller en pædagogmedhjælper.

Timelønnen er 107, 50 kr.

Det kræver ren straffeattest og børneattest ved ansættelsen.

Ring til Tove Randrup på tlf. 4631 7335 for yderligere oplysninger.

www.fjordskolen.dk

What causes stress?
 "A lack of clearly defined work tasks and a lack of rhythm and routine." – Eva Munk-Madsen
 "Great ambition and/or too great a workload or responsibility." – Peder Agger
 "There are many complicated causes of stress on a personal, interpersonal and societal level." – Rashmi Singla
 "Stress is not only a mental problem; it is also a physical, emotional and spiritual one." – Rashmi Singla

How do you work with stress as a phenomenon at Tek-Sam?
 "We had a staff day on the subject and had a work group map and analyze it, which led to appeals from people to change our e-mail culture, among other things." – Peder Agger
 "What is stress from a more scientific angle?"
 "Physiological and mental reactions to threats or imagined threats." – Peder Agger

Stress Management Advice
 "Good advice for someone who's stressed is for them to reflect on their situation in life and be inspired by psychological knowledge from other parts of the world, which can be used with understanding and guidance." – Rashmi Singla
 "Face it. Fight bureaucracy and the culture of control. Allow your inclinations to have more of a say in your work." – Peder Agger
 "What would you as a Tek-Sam staff member suggest to fight stress?"
 "Take it easier, talk with colleagues about it, drop some of the more trivial tasks you are ordered to do from above and outside – or get better at retaining the good stress and avoiding bad stress." – Peder Agger

"Breathe deeply. Be physically active. Do one thing at a time and finish it. Cancel and postpone assignments and chores. Keep a written record of the time you spend working (maybe it's not as long as you think). Really take time off when you have time off. Clean up your desk now and again – get rid of the little stuff." – Eva Munk-Madsen

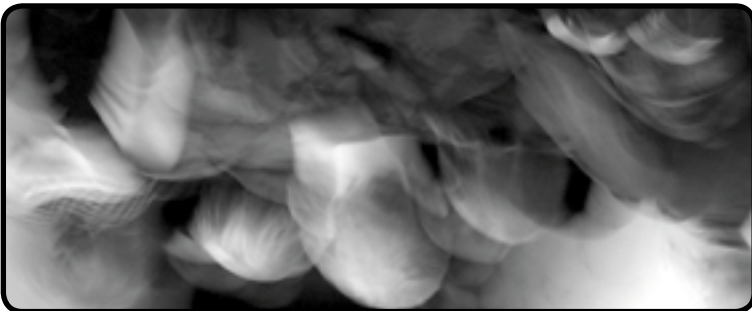
Here is a selection of the questions RUCnyt asked faculty members at the Department for Psychology and Educational Studies and the Department of Environmental, Social and Spatial Change, the former represented by Assistant Professor Rashmi Singla and the latter by Professor Peder Agger and Associate Professor Eva Munk-Madsen.

RU Faculty Respond to Stress

What is stress?
 "Stress is a lack of tranquility and a feeling that one lacks the ability to handle life's challenges." – Rashmi Singla
 "Stress is when you lose your overview and are just busy without quite knowing with what or why, and when you begin to forget appointments and what you talked about with whom. Stress is when there is too much lying on your mental desk: too many 'files and programs' in your head are open at the same time, and the 'processor' (your thinking) works more and more slowly" – Eva Munk-Madsen
 "Stress is usually an unwillied condition in which too much to do causes you to function suboptimally." – Peder Agger

RUCnyt takes the problem of stress very seriously and considers it both important and relevant. Stress is a phenomenon that must in no way be neglected. It is a fact that stress is increasingly being felt at many work-places. In this respect, it has been interesting to see the different responses RUCnyt received to its attempt to illustrate the problem. The following quote is an example of this.

"I find it commendable that RUC-NYT is taking a look at this important and still-growing problem, but there is no mistaking the contradiction here. First, it makes no sense to send questions out on such short notice. Second, if you really meant these open questions seriously, you would put your boots on, go out into the (RU) world and talk with people. Alternatively, you would have prepared a questionnaire. The way you're doing things now, the results can't be used and will end up helping amplify the problem you claim you want to spotlight. At best, it's a joke or a total lack of familiarity with working life at RU. At worst, it indicates that you are shifting your own high-pressured working life onto others. The result is the same, regardless: more stress. Too bad."
 Hans Peter Hansen, Ph.D, scholar RUC/DMU





To take a different approach to the problem, you can read in the following what Tek-Sam and Psychology Department faculty members and the university chaplain think about the phenomenon.

Af Mitzi Pedersen, RUCmyt

"Primarily, I think stress is a societal problem that can't be solved right away, so it's not a good idea to completely individualize it." So says RUC's chaplain Ulla Pierrri Enevoldsen. She expands on this statement by dividing stress up into two categories. On one hand, stress is seen to be that general feeling of pressure that students and faculty feel – that all groups in society feel, even the unemployed. The societal tendency to focus on efficiency and performance also affects our daily life. "It affects us because we are unable to disregard the context and the social structures that tell us that each individual has to achieve things. We hear that we must constantly be efficient and ready for change," she explains. She differentiates between this kind of pressure, which can be stressful, and the actual clinical diagnosis of stress, which must be treated.

Campaign of Efficiency or the Quiet Life?

According to Ulla, the trend in society is toward everything being the individual's own fault. "You are the architect of your own fortune, so you are the one who is responsible. If you don't achieve a so-called 'successful' life, it's you that has to take the blame," she explains, indicating that the individual culture of achievement and the widespread New-Age perspective are two sides of the same coin, because the focus is on the individual alone in both.

"There is a tendency to make each person the cause of his or her own problems, and to believe that everyone should develop into a so-called 'perfect person', whereas in a Christian view, people are allowed to be as messed up, muddled and imperfect as we sometimes are," she says. "Unfortunately, a person's value is often measured by what he or she has achieved. As a counterweight, one could instead be inspired by the New Testament scriptures in which the relationship between power and powerlessness and the relationship between winner and loser are turned around to a certain degree; I think we can learn something from that."

When I ask if she can support her thoughts on stress with quotes from the Bible, she smiles and quotes, "Whoever seeks to save his life will lose it."

More Stress Among 20-30-Year-Olds

Society's criteria for success have changed, and Ulla explains that when she was young, the pressure wasn't nearly as great. "We had time to have fun without feeling we weren't being efficient. There was time to reflect on things and to study, and we had a different kind of freedom. Maybe it was just naïveté, but we probably just thought we didn't have to be so busy." In that light, she believes one of the only ways we can minimize stress is by asking the fundamental question of what kind of society we want and what is possible.

"Therefore do not worry about tomorrow, for tomorrow shall worry about its own things." Matthew 6:34



"You need to have the opportunity to find yourself," as group guru Arno Kaae says.

"Particularly Project Groups Are a Challenge"

Santos does not believe that life as an RUS student is more stressful than elsewhere: there are just different factors affecting students' stress levels. One of these factors is group work. "Particularly project groups are a challenge," says Arno. And challenge means a potential source of stress.

Problem-oriented project work requires a great deal of negotiation, something which is given at the workplace. However, RUS students start a new work group each semester. The level of ambition has to be negotiated; you must constantly learn new theories, use new methods, and structure the working process yourselves. Arno also explains that differences between group members can lead to tension – and if they aren't resolved in time, it can end in power struggles and difficult conflicts. "However, it's not the conflicts that are stressful: it's how we handle them," he explains. If a group consists of very different people

– perhaps half of them have an evaluative approach to the world and half are more perceptual – it can be almost impossible to get along and work together. But it is exactly when our differences meet that we develop as people. "That's why conflict resolution is also a vital part of handling stress," Arno explains, adding, "Education can be hell if you're in a bad group."

Stress is Subjective

What stresses us is very different from person to person. Some think the "free reins" part is hard. Others can't let go of the reins and feel as if they're responsible for the entire project group. In addition, it can be difficult to say no if there are so many exciting projects and you want to be in on them all. But when are you stressed out, and when are you just busy? "If people feel stressed, then they are stressed," Santos maintains. Often, however, it's the stressed person that has difficulty evaluating the situation. Arno explains that "you're pedalling so fast that it's difficult for you to tell when things get to be too much. You don't feel how stressed you were until you have time to relax."

Sometimes it goes wrong, however, before you have time to relax. That's why it's important that we remember to check how we're feeling – but other people have a responsibility, too. If you feel that one of your fellow students is stressed out, then bring up the subject and talk about it. Project work is teamwork.

The Easy

Many people feel student life is stressful. We take a look at how the very free educational structure at RU affects student stress levels.

Difficult Choices

Generally, situations where we have to make choices are stressful occasions, and the more important the choice to be made, the greater the stress factor. "We don't dare to allow ourselves to be in doubt," says Santos. "If we can't figure something out immediately, we see it as a personal flaw."

"We are all stressed because we have to be several places at the same time. It's like you have to cook, eat and wash the dishes all at once.

Santos Paz Perez

And as a student RU, one has to make an awful lot of choices. What do I want to study? What do I want to write my next semester project about? Is what I'm doing at all relevant? Whom do I want to work together with? On the other hand, it involves an enormous degree of freedom. Having too few options can be just as stressful as total self-determination.

By *Frauke Giebner, RUCmyt*

Ah, the life of a student: parties, discussions and long nights spent with thick books; brunch on ordinary weekdays; and noodles and oatmeal at the end of the month. For many students, however, there is also uncertainty, doubt and a serious lack of time. An awful lot of students feel stressed, but why?

"We are all stressed because we have to be several places at the same time. It's like you have to cook, eat and wash the dishes all at once," says Santos Paz Perez of the Student Guidance Office. "It'll wipe you out if you're constantly moving on to the next thing before you even finish what you're doing. And far too often, we evaluate our work even before we finish a project – and end up with a chronic condition of constant examination alarm. And when you evaluate yourself, you almost always lose."

He continues: "We can see that there are certain times during a student's life that are perceived as being especially stressful: starting at university, starting graduate studies, and writing one's thesis."

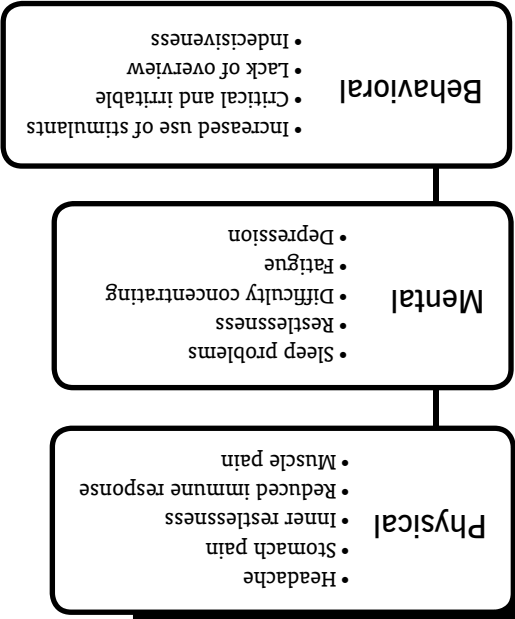
external demands, problems and individual sensitivity. A stressful work environment, family problems or too much to do can generally trigger stress, just as one's own ambitions, destructive thought patterns or perfectionism can.

Take Care of Yourself
 People are different, so both the causes and the symptoms of stress vary. While some people mainly register stress on an emotional level, others feel the overload in mostly physical terms. However, we all seem to share the tendency to disregard the warning signals our bodies send us. If you look at them individually, some of the symptoms can seem almost ordinary.

"Everyone has that problem," we are tempted to think. Even though it is vital to differentiate between ordinary (stressful) circumstances in life and unhealthy stress, we should consider once in a while whether or not the pressure we put on ourselves isn't perhaps out of proportion. But one thing is certain: stress certainly doesn't improve your quality of life. In the long term, stress can also lead to a number of serious complications, e.g. depression, burnout, sharply reduced immune system response and an increased risk of thrombosis.

So relax, put your feet up on the nearest chair and read this theme issue about stress. In the following, you will find interviews, facts and good advice – but no opinion pieces, alas.

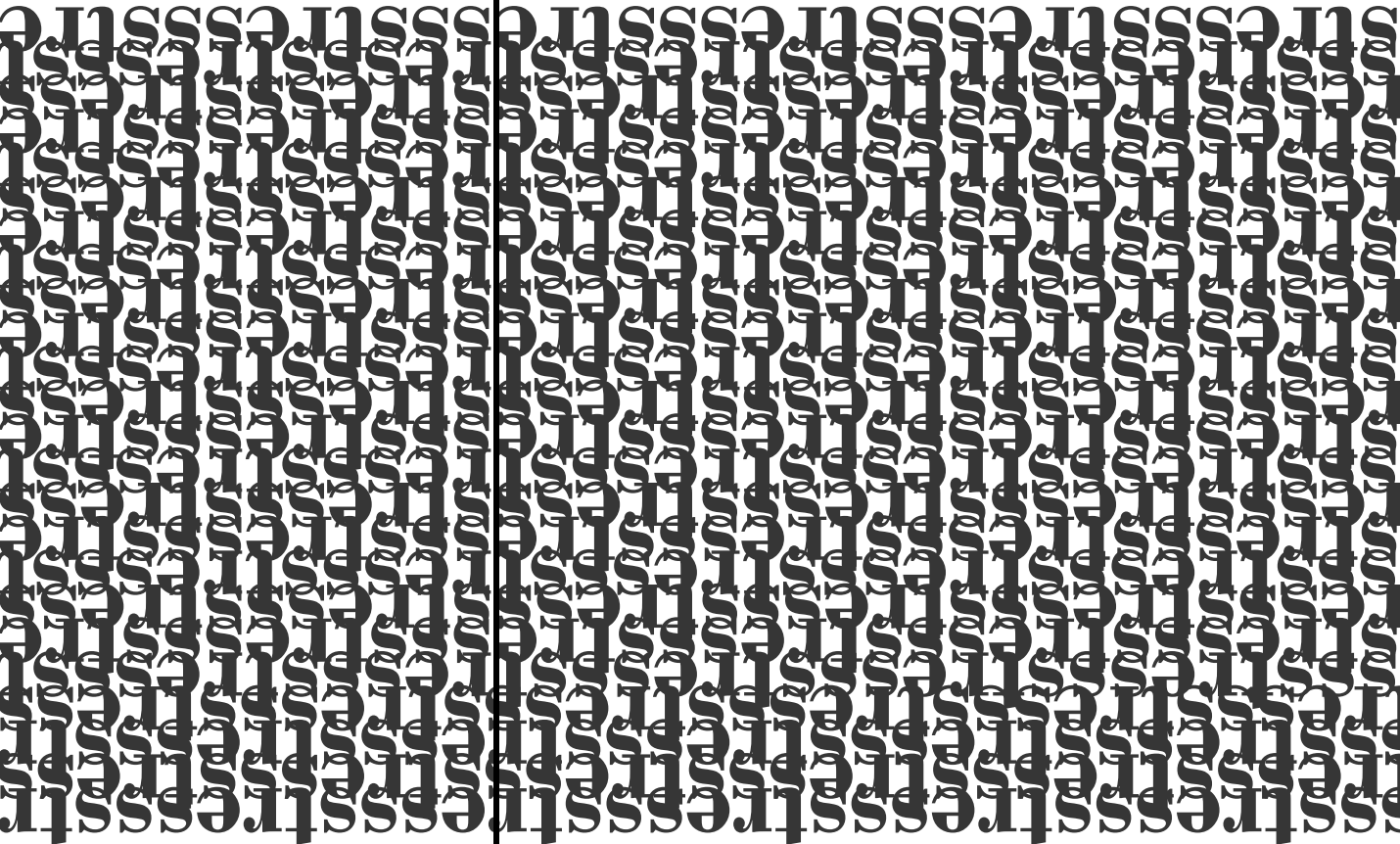
Common Symptoms of Stress



- Physical**
- Headache
 - Stomach pain
 - Inner restlessness
 - Reduced immune response
 - Muscle pain

- Mental**
- Sleep problems
 - Restlessness
 - Difficulty concentrating
 - Fatigue
 - Depression

- Behavioral**
- Increased use of stimulants
 - Critical and irritable
 - Lack of overview
 - Indecisiveness



Sources:

Lund & Lund. *Stress? Så gør noget ved det!* ("Stressed? Then Do Something About It!"). Copenhagen: Høst og Søn, 2006. *Psykiatrisk Information*. Vol. 14, no. 2, (June 2007).

Stress

One in five in Denmark feel some degree of stress. But is it stressful to be a student? And just how good are working conditions at RU, really? On the following pages, we focus on a subject that is becoming more and more topical.

Af Fruake Giebner, RUCnytt

Would you like to write a short opinion piece for our debate on stress?

"No, sorry. I don't have the time."

"No, I simply have way too much to do."

"What? Deadline in ten days? No, I'm much too busy. Can't do it."

We have a lot to do, and we think we have to do it all, so we hurry. We have everything under control. (Is that even possible?) At the end of the day, there are always a few items on our mental or real "to-do" lists that we haven't managed to check off.

Being busy is "in" these days. It's more socially acceptable not to get things done because we're stressed than it is to take an entire afternoon off to relax, stare off into space and forget that there really is a whole lot we should be doing.

When did you last have a chat with the stranger you sat beside on the train? When was the last time you got irritated at the guy in front of you in the supermarket line who

seemed to be taking his good old time? After a short conversation with an acquaintance, how often had you already forgotten what that person told you only two minutes after you parted ways?

Time has become one of our most valuable assets today. The question is whether we are making the best use of the time we have by getting as much done as possible.

What Is Stress, Really?

It starts with a thought, and maybe a feeling, too: an unpleasant sense of impression registered in your pituitary gland. A small gland at the base of the brain, the pituitary controls a number of chemical processes in our body. In stressful situations, it sends messenger substances into the bloodstream, some of which reach the adrenal glands.

The adrenal glands produce cortisol and adrenalin, substances that raise our blood pressure and blood sugar levels, make our heart beat faster and dilate our pupils, making us ready for fight or flight. On the other hand, the elevated cortisol levels that long-term stress brings can cause both mental and physical illnesses.

Stressed or Busy?

There are two types of stress: eustress and distress. Eustress, the positive form of stress, is the result of challenges that lead to personal development and thus satisfaction. One can easily be busy without being stressed, but one can also be stressed without being busy. Ten to twelve percent of the Danish population is stressed to a degree that results in negative consequences to their health. At the same time, studies show that stress levels are at their highest among people who are unemployed.



Time has become one of our most valuable assets today. The question is whether we are making the best use of the time we have by getting as much done as possible.

Negative stress is a state of load on the mind and body, and it may be connected with

The Window



Is Stress Spelled P-r-e-s-s-u-r-e?

I am honestly just so over stress! Often I find myself saying, "I feel stressed," but I seriously think I have misunderstood what it is all about. Yet, on the flipside, I am fascinated with the phenomenon of stress. What is it? How can we cope with it? Is it a social construction? Can it be ignored? And so on. I believe stress is a highly individual feeling or experience, a state of being that is actually quite difficult to understand or cope with unless personally experienced. Today it seems stress has become the synonym for almost all stages of being: busyness, depression, laziness, tiredness, etc. I am not even sure I can distinguish between them anymore. With stress being such a buzzword, I wonder if I would actually be putting myself outside a common societal understanding if I said I *didn't* experience stress.

How about you? Do you create a stressful environment for yourself? Do you remember to relax and learn to recognize the different signals your body is sending you? I honestly think that many of us seem to misspell stress; I think it can be spelled p-r-e-s-s-u-r-e. In this issue of *RUCnyt*, we place an emphasis on stress. In *RUGlobal*, we introduce you to three different approaches to stress: one from the humanities, one from the natural sciences and one from a more spiritual angle. The aim is to explore this subject in an *RU* framework. Besides this we explore whether *RU* is a stressful place to study and how stress can be dealt with.

Please enjoy and remember while you read to relax! Let us celebrate the moments of relaxation.

Smiles from Mitzzi, editor

Table of Contents

33	What is Stress?
31	The Easy Life?
29	The Diagnosis is Stress
27	A Warm Welcome from the International Club

Colophon

RUCnyt/RUGlobal is Roskilde University's official magazine for information and debate about the organization of the university. RUGlobal is open to all employees and students at Roskilde University to debate the educational and research organizations at the university, including questioning of common interest for research and education.

Editorial staff:
 Hanne Preisler (Responsible)
 Casper Holst Mayo Nielsen (Editor)
 Mitzzi Pedersen (International editor)
 Alejandro M. Savio (Layout)
Print and edition:
 RU printing office, 2300 copies

Address:
 RUCnyt, Postboks 260, DK - 4000 Roskilde,
 Telephone 4674 2013 eller 4674 2612, e-mail:
 rucnyt@ruc.dk, www.ruc.dk/ruc/RUCnyt
 Notifications:
 rucnyt-meddelelse@ruc.dk

Opening hours: The editorial staff is available in the RUCnyt/RUGlobal office in building 06.1 every Friday fro 10:00 to 12:00. Outside office hours, please e-mail us or contact the information office, which is also located in building 04.1.

Articles: need to be handed in by e-mail. Please enclose suggestions for illustrations. Discs and other material are normally not returned. The editorial staff is allowed to shorten

articles and to reject the articles, which are not considered to have a common interest. Articles of more than 6000 signs (about 2 pages) can normally not be expected to be published un-shortened. There is no minimum length for an article to be published. Anonymous articles are not accepted.

Upcoming deadlines:
 Nr. Articles Not. Publications
 3 01/10 05/10 15/10
 4 22/10 26/10 05/11
 5 12/11 16/11 26/11
 - at 12 o'clock on the assigned date

Front page: ams

Bulletin Board



This place is for your convenience! Here you find information about events or other things of relevance for international students. If you would like to contribute with anything of relevance, please send an email to: rucnyt@ruc.dk att: bulletin.

Bornholm Weekend Trip

The International Club at Roskilde University invites you to participate in their annual trip to Bornholm from the 27th of September to the 1st of October. It includes visiting Hammershus, Svaneke Brewery, walks etc. It has a cost of 800kr. and is limited to a number of 24 participants. For further information, please contact Ilona (ilona.nielsen@inbox.lv).

International Dinner chat

Come join us for an evening with RUC Professor Rashmi Singla as she gives an informal talk on the internationalisation and ethnic diversity in the workplace. We will serve Indian food and there will be a question and answer period. It will take place Wednesday, October 3 at 5:30 pm. It will cost 50 kr for IC members/80 kr for non-members. Please register and make your payment with Kirsten Englyst in the SR area of Building O1, through October 1. If you have questions, please contact Julia Hunt (jhunt@ruc.dk).

Student Trip to South Jutland/Legoland

The 12th of October to the 14th of October the International Club organizes a trip to Southern Jutland including Legoland. It is open to all students (Danish and international). The trip is however limited to 24 participants. Do not forget your IC membership card, when registering for the trip. The entire trip has a cost of 850 kr. For more information, please contact Ivo (ivkom@ruc.dk) or Kathrin (kathrinsteinhoff@yahoo.de).

Spanish Night at Gimle

The 1st of October, some of the Spanish students at Roskilde University host the monthly International Café at Gimle. It will have a small entrance fee, but for that small fee, you can enjoy an evening in cultural and fun settings. If you are a member of the International Club, there will be a discount on beverages, so remember your IC membership card!

SOCIETIES



Laziness

Sleep problems

Pressure

Society?

Difficulty concentrating

Depression

Anxiety

Fear

Information and debate from Roskilde University · 02 · 24. sept - 15.oct. 2007

RUGlobal