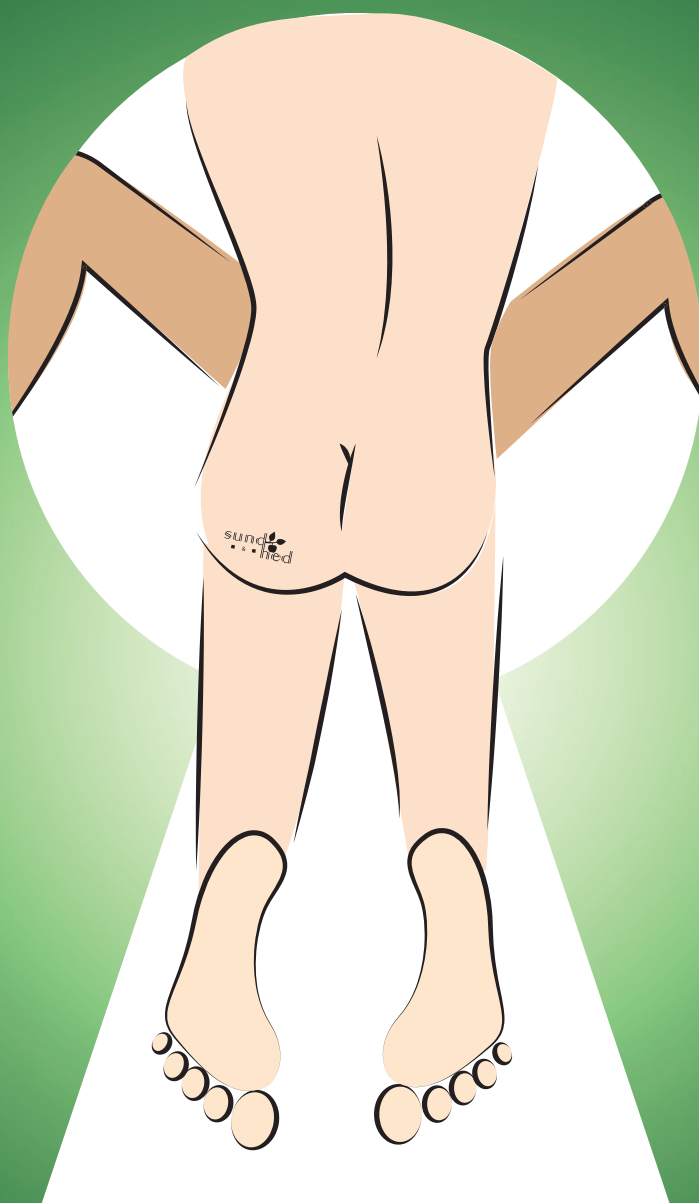


Find os på
Facebook



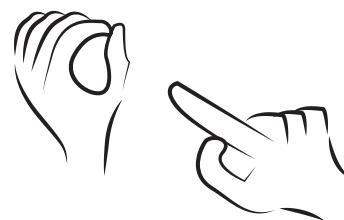
SEX

TEMA:

- 5 SEXET SOMMER
- 7 10 TIPS TIL DIT PARFORHOLD UNDER EKSAMEN
- 11 PORNO PÅ HJERNEN -
DE UNGE MÆND MED DE SLATNE PIKKE

STUDIELIV:

- 17 PSYK'ERE VIL VINDE STUDIEREGATTAEN
- 23 PSYKOLOGISK SOMMERLEJR
- 24 OND & VRED; OM SEXSNAK



LEDER

Selvom kalenderen siger forår i vores lille land, falder sneen stille, mens vi taster løs på alle vores artikler her på redaktionen. I dette sidste nummer inden sommerferien har vi sat fokus på noget, der ligger os alle på sinde: sex og det sensuelle. Vi har undersøgt, hvilke fordomme folk har om interkulturelle forhold, og vi har snakket med to kvinder, der danser poledance (husk at tjekke billederne). Og så har vi gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt de studerende på SUND, hvor vi har opdaget nogle nye dimensioner af jer, kære læsere: havde du fx troet at 67% af singlekvinderne på SUND synes, at fuldskæg er tiltrækkende? Og hvis du mangler 10 råd til en sexet sommer eller til at vedligeholde parforholdet i eksamensperioden, har vi fået hjælpen til jer af

SexEkspressen Odense og sexolog Louise Amalie Knopp Andersen.

Husk at give et bud på casen (find den på side 13), og til de medicinstuderende er der nyt om den kommende kandidatordning. Fremdriftsreformen har også fået en overhaling - du kan få et indblik i, hvad det kommer til at betyde på SUND her i bladet.

Og så takker vi af for dette semester herfra, og håber at I får en super sexet sommer.

Tekst af Katia Bomholt | Redaktionssekretær, Stud. med 5. semester

“Den dårlige nyhed er, at hvis I vil have noget på den dumme, så skal I minimum frem med trimmeren”
S. 5

“I må ALDRIG nogensinde tage eksamenslæsningen med i soveværelset. Hvad laver man der? I har sex eller sover!”
S. 7



HJALTE OLTMANN
REDAKTØR,
STUD.MED. 8. SEMESTER



KATIA BOMHOLT
REDAKTIONSSEKRETÆR,
STUD.MED. 5. SEMESTER



ASTRID MARIE HØEG NÆRAA
SKRIBENT,
STUD.MED. 5. SEMESTER



ANDREAS KIRKNÆS FÆRK
SKRIBENT,
STUD.PSYCH. 4. SEMESTER



KIYA MIRSHARGHI
SKRIBENT,
STUD.MED. 9. SEMESTER



MARTIN HAUPT
LAYOUT,
STUD. ID. 6. SEMESTER

10



Maj

TEMA

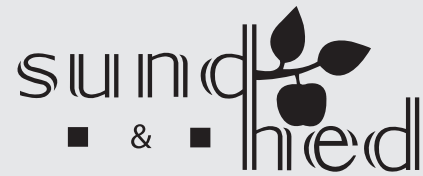
- 4 SEXPOP
- 5 8 tips til dit parforhold under eksamen
- 6 Sexet sommer
- 8 I et forhold med fordomme
- 9 Sexekspressens 10 råd til en sexet sommer
- 10 Porno på hjernen – de unge mænd med de slatne pikke
- 12 Ophængt på en stripperstang

STUDIELIV

- 13 Case: Når du hører hove...
- 14 Psyk'ere vil vinde Studieregattaen
- 15 Dekanens hjørne
- 16 Da offentlig digitalisering kom til SDU
- 17 Cancerbørnernes boble af ro og rekreation
- 18 Når arbejdet bærer lønnen
- 20 Psykologisk sommerlejr
- 21 Ond&vred og brevkasse
- 24 Kandidatuddannelse i jordemodervidenskab
- 28 Psykologirevy

AKTUELT

- 19 Fremdriftsreformen
- 22 Ny kandidatuddannelse i medicin
- 25 Annoncer



SUND & HED – VIDEN MED PULS
Gratis magasin for alle tilknyttet
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på SDU

NUMMER 4 | ÅRGANG 18 | MAJ 2016
TEMA: Sex

NÆSTE NUMMER UDKOMMER:
September 2016

DEADLINE FOR LEVERING AF INDLÆG:
Den 05/09 kl. 12.00
Hold øje med hjemmesiden

Tryk: Sign og Print ved
Syddansk Universitet

KONTAKT:
Redaktør: sundoghed@sundoghed.dk
Redaktionssekretær: sekretaer@sundoghed.dk

J.B. Winsløvsvej 19, stuen, 5000 Odense C
www.sundoghed.dk
www.facebook.dk/sundoghed

UDGIVER
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet,
Syddansk Universitet
J.B. Winsløvsvej 19, 3. sal, 5000 Odense

SDU  OPLAG: 900

Sund & Hed er et gratis magasin for alle tilknyttet Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på SDU. Bladet udkommer fire gange pr. semester og skrives og varetages af studerende.

FORSENDELSE
Bladet omdeles internt til ansatte ved SDU og OUH. Ved ønsker om at modtage bladet bedes I kontakte sundoghed@sundoghed.dk. Studerende ved SDU kan ikke få bladet omdelt med posten. Organisationer og virksomheder udenfor SDU og OUH, som ønsker at modtage bladet, kan ligeledes kontakte os på ovenstående adresse.

ANSVAR
Indholdet fra eksterne skribenter samt debatindlæg er ikke nødvendigvis udtryk for Sund & Heds holdning, men udelukkende udtryk for skribentens egne holdninger.



[FACEBOOK.COM/SUNDOGHED](https://facebook.com/sundoghed)



SEXPOP

Vi har spurgt fire studerende på det sundhedsvidenskabelige fakultet, om deres holdninger til sex og porno.

1) Hvad indebærer et godt sexliv?

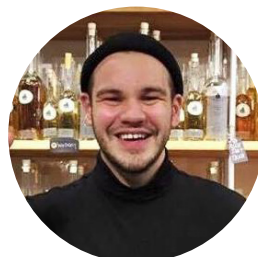
2) Er nutidens pornografi et udtryk for kvindefrigørelse eller kvindeundertrykkelse?



MARGIT KJÆR TOP, PSYKOLOGI

1) At kunne indgå ligeværdigt i et fysisk forhold, hvor man har respekt for hinandens og egne lyster og grænser.

2) Det kræver lidt at have set en del porno for at udtale sig - men med mit begrænsede indblik i porno mener jeg, at det er et udtryk for kvindeundertrykkelse. Dermed ikke sagt at kvinderne, der indgår i de repræsentationer, der er derude, er undertrykte, men der bliver skabt en illusion om den undertrykte kvinde, der til stadighed bliver objektiviseret. Jeg tror stadig, at det meste af den porno, der bliver lavet, er stereotypet i forhold til kønsroller, og det er ikke specielt frigjort i min optik.



RASMUS HANSEN, IDRÆT

1) Et godt sexliv indebærer sex med en fast partner regelmæssigt. Engangsknald er bare ikke det samme. Samtidig skal der være mulighed for at udforske nye ting og tiltag under lagnerne.

2) Så for satan, nu kommer damerne efter mig... I forhold til pornografi vil jeg mene, det er et udtryk for kvindefrigørelse. Det vel et ligeså frit valg at arbejde i pornoindustrien, som det er et frit valg at være revisor. Samtidig er det i pornofilmene ligeså ofte stærke kvinder, der forfører mændene som omvendt.



LOUISE AMALIE KNOPP ANDERSEN, MEDICIN

1) Et godt sexliv for mig, er en god blanding af sex, intimitet og nærvær. Jeg synes den treenighed er ret vigtig, fordi sex ikke bare er sex. Sex er sjovt, frækt og liderlighed, men det er også følelser og sårbarhed, fordi man giver meget af sig selv - både af krop og sjæl. Det skal man have respekt for både ved sig selv og partneren.

2) Porno er ikke et udtryk for kvindefrigørelse! Undertrykkelse - nej, ikke kun af kvinden så! Der er mange erhverv, der er værre end pornoindustrien. Tværtimod synes jeg det er lidt en undertrykkelse af begge køn - fantastisk at man kan få et kick ud af at se porno en gang i mellem - do it. Men at tro, at virkelighedens sexliv ser sådan ud i soveværelset hos Hr. og Fru Danmark er utopi.



DITTE RAVNØ, PSYKOLOGI

1) Et godt sexliv er, mener jeg, fuldstændig individuelt. Afgørende er det, at man føler sig tilfreds og får stillet sin nysgerrighed sammen med nogen, der gør, at man føler sig ønsket og villet. Det kan have alle tænkelige former og alle mulige varianter af varighed og hyppighed. Det vigtige, tænker jeg, er, at man hverken skal hæmme sine lyster eller overskride sine grænser. Og at sexpartneren får én til at føle sig helt okay med, hvem man er, og hvad man har lyst eller ikke lyst til.

2) Jeg synes, en betænkelig stor del af porno (hvis man vover at kigge), handler om meget små, unge piger, der behandles ret brutalt af nogle meget større, meget ældre mænd. Jeg er sikker på, at den forskydning, der er sket i vores kønsroller gennem de sidste generationer, har haft stor indvirkning på dette. Det er en længere snak! Jeg tænker, at de her ting udvikler sig i takt med alt muligt andet, og på et tidspunkt vil vi sikkert se et mere nuanceret kvindebillede i pornoen. Indtil da er det meget vigtigt, at vi tager bladet fra munden og taler med vores unge om, at sex ikke behøver at se sådan ud, men bør være givende, glædeligt og udviklende for begge parter.



10 tips til dit parforhold under eksamenslæsningen

Ah ja, kender vi det ikke alle sammen; det der med at læse til eksamen og så lige have en kæreste ved siden af, som man jo også gerne vil se? Vi har alle et nærtstående og til tider symbiotisk forhold til vores læsemakker, men hvad med ham/hende derhjemme i den periode?

Hvad kan vi gøre i vores parforhold når eksamen hænger over os som en sort sky?

1. Husk på jeres kærlighedssprog.

Kender I jeres kærlighedssprog? Vi har alle et kærlighedssprog som vi udtrykker og forstår. På den måde forstår vi kærlighed. Der er fem sprog: anerkendende ord, fysisk berøring, tid/nærvær sammen, gaver og til sidst tjenester. Hvilket sprog er du, og hvilket er din kæreste?

2. Lave en date-night out

En god gammeldaws kæresteaften! Én inviterer på date, og den anden stadser sig ud. Gå på restaurant, tag i biffen. Vær nyforelsket!

3. Overrask hinanden

Overraskelser er jo så dejlige, fordi de kommer pludseligt og uventet. De skaber glæde, og det kommer flerfoldigt tilbage til forholdet i form af fornyet kærlighed.

4. Kaffedate som i de gode gamle dage

Tag kaffen sammen efter undervisningen – brug de lokale steder, så I ikke sidder derhjemme. Kom ud og oplev verden! Der er mange gode kaffesteder i Odense.

5. Tal om gamle dage

Se på gamle billeder og tal om ferier, og hvad I ellers har lavet sammen. Mind hinanden om gode tider med grin og smil.

6. Sex, sex og sex er godt mod stress

Sex frigiver endorfiner, og så bliver vi glade i låget. Det modarbejder kortisol – vores stresshormon, ligesom motion gør. Er du stresset og træt, så er det hjem under dynen med ham/hende den søde.

7. Flyt læsesalen væk fra hjemmet og ud i byen

I må ALDRIG nogensinde tage eksamenslæsningen med i soveværelset. Hvad laver man der? I har sex eller sover! Det er det største turn-off. Flyt læsesalen til nye spændende horisonter. Giv jeres læsemakker en fridag og tag kæresten under armen, og lær ham/hende om al den fede viden du har. Intellekt er sexet!

8. Snak om hvad I skal lave efter eksamen

Det er godt at have planer til efter eksamen. Det mindsker følelsen af, at eksamen periodevis er det eneste i livet! Lav planer med den du holder af, så der er noget at se frem til i al den tunge læsning.

9. Brug nu byen

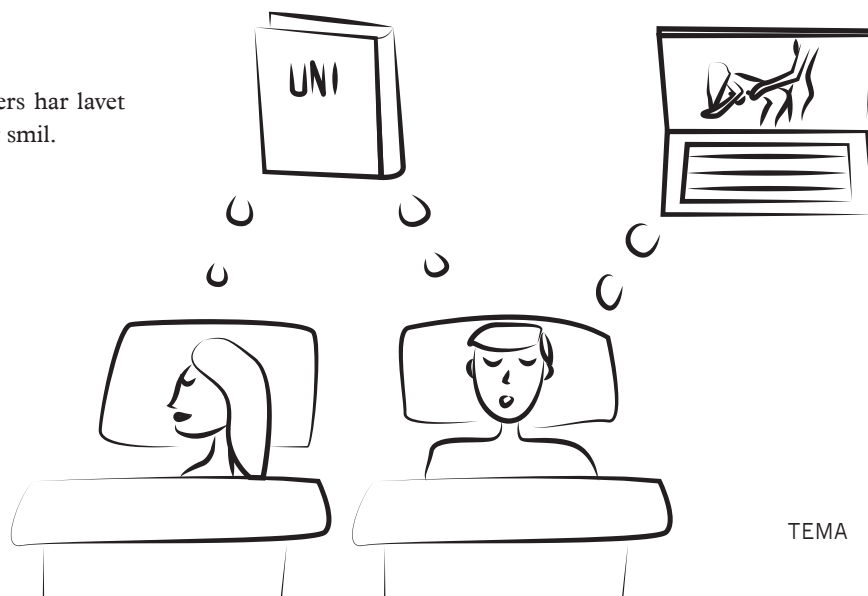
Odense er jo fantastisk hvad det angår – det er eventyrets by! Tag en pause; en udstilling på Brandts, en forestilling på teateret eller musik på Posten. Gør noget kreativt – det er sundt for hjernen.

10. Hvad føler du og hvad har du brug for?

De to vigtigste spørgsmål I kan stille hinanden og jer selv – for det viser omsorg og forståelse! Eks.: ”Jeg forstår, du er presset lige nu, fordi det er eksamenstid – har du brug for et kram, kys eller at jeg laver aftensmaden til dig?”

Husk at kærlighed handler om at give – og ikke om at få ;)!

Alt godt til jeres forhold, og pøj pøj til eksamen!





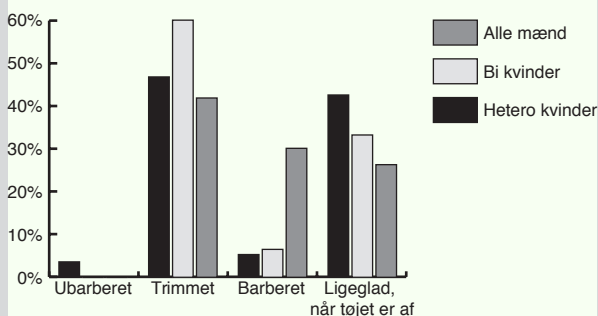
SEXET SOMMER

I april lavede vi en spørgeskemaundersøgelse blandt de studerende på SUND. Vi har samlet nogle af resultaterne her, og lavet en lille guide til, hvad sundhedsvidenskabelige studerende synes er Hot & Not. Tak til alle der deltog i undersøgelsen.

BEHÅRING

Vi spurgte jer blandt andet om, hvordan man skal være barberet, før I føler jer tiltrukket. Her viste det sig - ikke overraskende -, at der var ret stor forskel på, hvilken slags barberinger kvinder og mænd foretrækker. Lad os lægge hårdt ud med kønsbehåringen:

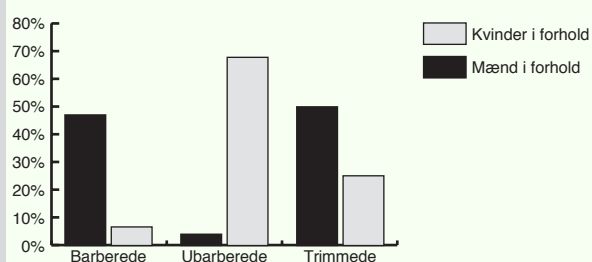
Partnerens kønsbehåring skal være:



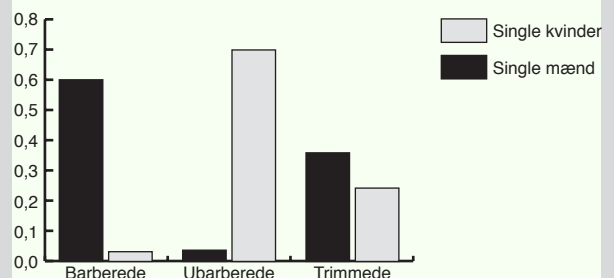
Den dårlige nyhed er, at hvis I vil have noget på den dumme, så skal I minimum frem med trimmeren. Næsten ingen har lyst til at have sex med en, der er ubarberet. Dog er mænd oftest dem, der er ligeglade, når først de har fået en potentiel mage til at smide tøjet, men hele 40% synes, at partneren skal være trimmet for at de har lyst til at have sex med dem. De biseksuelle kvinder har også halvhøje krav til deres partnere: 2/3 synes partneren enten skal være trimmet eller barberet, og kun 1/3 er ligeglade, når tøjet er smidt. Kvinder generelt er lidt mere tilgivende end mænd: 43% er ligeglade, når tøjet er smidt, mens kun 26% af mændene er ligeglade.

Når det kommer til benbehåringen skinner den tydelige kønsforskel igennem:

Partnerens ben skal være:



Partnerens ben skal være:

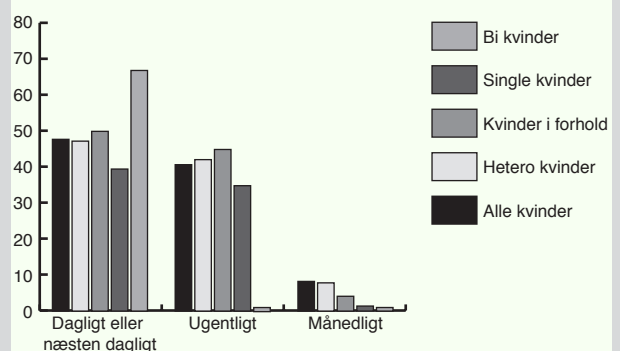


Kvinder vil rigtig gerne have ubarberede ben. 7 ud af 10, uanset om de er single eller i forhold, svarer, at partnerens ben skal være ubarberede. De mænd, der er i forhold, fordelte sig lige mellem trimmede og barberede ben, mens singlemænd helst vil have barberede ben.

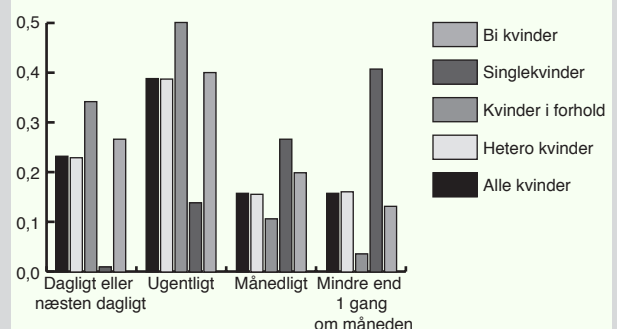
SEXLYST

Når det kommer til sexlyst, kommer det nok ikke så meget bag på nogen, at mændene viste sig oftere at have lyst til sex end kvinderne.

Hvor tit har kvinder lyst til sex?



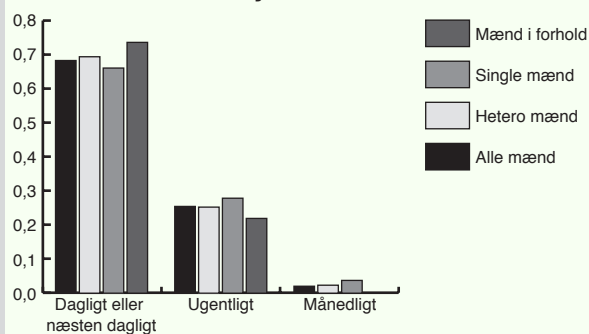
Hvor tit har kvinder sex?



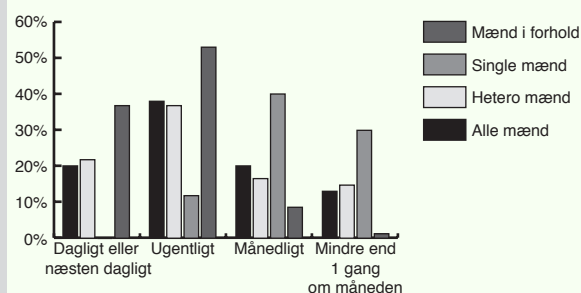
Tre ud af fem biseksuelle kvinder har lyst til sex dagligt, mens kun to ud af fem heteroseksuelle kvinder har lyst så ofte. Der er flere heteroseksuelle kvinder, der har lyst ugentligt, end biseksuelle, men lægger man tallene sammen, er der flere biseksuelle, der har lyst ugentligt eller oftere, end heteroseksuelle.

I kvindernes tilfælde har singlerne generelt sjældnere lyst end de, der er i parforhold. Biseksuelle kvinder har generelt lidt oftere sex end heteroseksuelle kvinder.

Hvor tit har mænd lyst til sex?



Hvor tit har mænd sex?

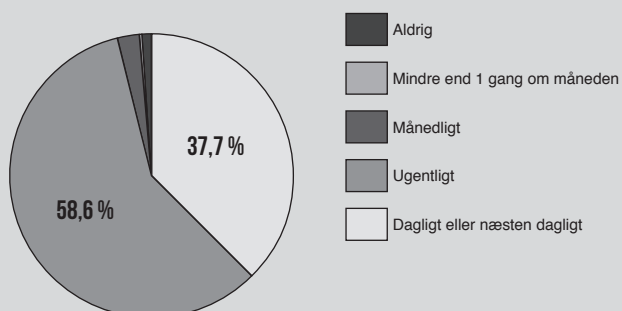


Biseksuelle kvinders lyst til sex minder en del om mændenes. Uanset, hvordan man deler mændene op, har godt og vel tre ud af fem lyst til sex dagligt, mens en ud af fem har lyst ugentligt. De stakkels mænd må dog for 10% vedkommende nøjes med sex mindre end en gang om måneden.

HYPPIGHED

Da vi spurgte, hvor tit det er normalt at have sex, fandt vi også et par finurlige ting:

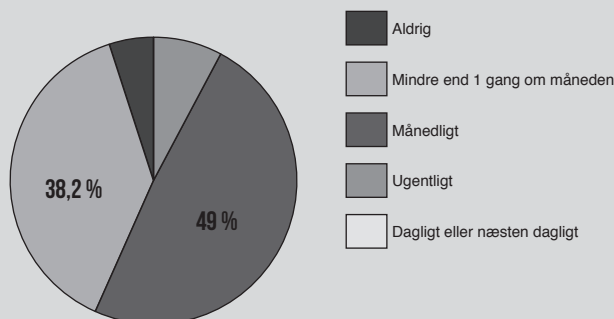
Hvor tit har man normalt sex i et parforhold?



En femtedel af de biseksuelle kvinder synes, det er normalt kun at have sex månedligt i et parforhold.

42% af kvinder, der er single, synes det er normalt at have sex dagligt i et parforhold. Af de kvinder, der rent faktisk er i parforhold, er det kun 33%, der synes det.

Hvor tit har man normalt sex som single?



En ud af 10 af singlemændene synes, det er normalt aldrig at have sex, når man er single, mens der ikke er en eneste af de mænd, der er i faste forhold, der synes det er normalt aldrig at have sex, når man er single.

2% af singlemændene synes, det er normalt at have sex dagligt, når man er single.

Og her er så et par fif, hvis du gerne vil score en studerende fra SUND:

HOT



2/3 af singlekvinderne synes, at fuldsæk er tiltrækkende. Lidt over halvdelen af de biseksuelle kvinder synes, det er tiltrækkende at have lidt fedt på maven.

Tre ud af fire heteroseksuelle kvinder, synes ubarberede ben er tiltrækkende.

60% af de biseksuelle kvinder synes kønsbehåringen skal være trimmet, og kun én tredjedel er ligeglade med, hvordan du ser ud, når tøjet er smidt.

To ud af fem heteroseksuelle mænd synes, at du skal være intimbarberet, og mindre end tre ud af 10 er ligeglade med, hvordan du ser ud under trusserne.

2/3 singlemænd synes, dine armhuler skal være barberede

NOT



9 ud af 10 biseksuelle kvinder og heteroseksuelle mænd synes ikke, det er tiltrækkende, hvis du har en BMI under 19.

Godt nyt for de ikke træningsafhængige mænd er, at tre ud af fem kvinder ikke synes, kæmpe muskler er tiltrækkende. 9 ud af 10 mænd synes heller ikke kæmpe muskler er tiltrækkende.

84% af de heteroseksuelle kvinder synes ikke, at overskæg er tiltrækkende.

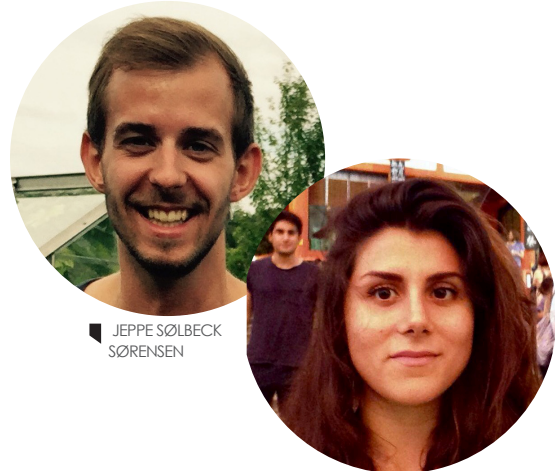
Men hvis du vil score en fra studiet, skal du nok være hurtigt ude med riven, 2/3 af de studerende på SUND er nemlig allerede enten i parforhold eller gift.

God jagt, og god sommer



I et forhold med fordomme

Er det sværere at være i et forhold, hvis man er homoseksuel? Eller hvis man er fra forskellige kulturer? Læs om medicinstuderende Amine Abdullah og Jeppe Sølbeck Sørensen, der begge har valgt andre forhold end normen.



JEPPE SØLBECK
SØRENSEN

AMINE ABDULLAH

Et tydeligt kvalitetstegn, når man interviewer folk om fordomme, må nødvendigvis være at ramle ind i alle dem, man selv har.

Amine Abdullah er en tyrkisk/irakisk turkmensk kvinde, hvis kæreste er en dansk mand. Og meget imod min egen overbevisning har Amine så få problemer, at jeg bliver en anelse mundlam.

"I selve forholdet er der ingen kulturelle forskelle på os," smiler hun let.

"Hvis der er nogen udadtil er der mest, hvordan vi omgås vores forældre. Jeg har meget stor respekt for mine og er meget autoritær, mens min kæreste har et lidt mere afslappet forhold til sine forældre."

Og selvom ordene "autoritært forhold til forældrene" giver mange associationer, får Amine hurtigt brudt dem ned:

"Jeg er selv ateist, og begge mine forældre er muslimer. De er dog meget large og

"Jeg er selv ateist, og begge mine forældre er muslimer. De er dog meget large og åbentsindede, og det tror jeg til dels skyldes, at de er fra to forskellige kulturer."

åbentsindede, og det tror jeg til dels skyldes, at de er fra to forskellige kulturer. De har selv oplevet, at deres forældre var imod deres ægteskab, så de har fået en større åbenhed end forhold hvor begge fx er tyrkere," mener hun.

En mand, der til gengæld finder forholdet anderledes end et konventionelt, er Jeppe Sølbeck Sørensen, der er i et homoseksuel forhold.

"På mange måder føles det lettere. Mænd taler mere ligefremt end jeg kan huske det fra forhold med kvinder førhen. Vi siger til, hvis noget irriterer os, har meget samme psyke, selv samme sexdrive," smiler han skævt.

Forholdet til og accepten fra forældrene har dog også fyldt meget for ham.

"Jeg sprang ud som homoseksuel efter gymnasiet, selvom jeg havde vidst det i mange år. Der gik nu nogle måneder før jeg sagde det til mine forældre - og jeg var helt bleg, da jeg fortalte det," fortæller han, mens han grinende gemmer sit ansigt.

"Men de tog det faktisk virkelig pænt," forklarer han efter lidt tid, "især min fars reaktion var helt fantastisk. Han trak bare på skuldrene og sagde: 'Nåja, det kan da være lige meget om du har Anders eller Andersine med hjem.'"

Udfordringer

På trods af idyllen udadtil er alt dog ikke perfekt hos Amine.

"Jeg flytter sammen med min kæreste til

maj, og jeg har ikke sagt det til min far endnu," indrømmer hun efterhånden og får et let beklagende ansigtsudtryk.

"Mine forældre har en idé om, at man bliver gift før man flytter sammen, og min far er nok den mest konservative af de to. Så det piner mig at skulle skuffe ham, når jeg ved han ønsker det bedste for mig," siger hun med et lille smil.

Amine har dog aldrig oplevet, at folk havde fordomme om hende på baggrund af hendes forhold - en oplevelse Jeppe til gengæld kan skrive under på:

"Jeg kunne godt ønske mig, at det var mere 'normalt' at være homoseksuel. Folk er stadig vildt optaget af 'hvem der er kvinden i forholdet' og jeg kan ikke holde i hånd med min kæreste offentligt uden at tjekke, hvor mange mennesker, der er omkring os. Jeg er aldrig blevet udsat for noget ubehageligt, så der er jeg glad for, at jeg bor i Danmark. Der er bare stadig meget modgang, hvis unge drenge vil springe ud. Heldigvis er alle i min omgangskreds helt accepterende, så det kommer nok lige så stille," mener Jeppe.

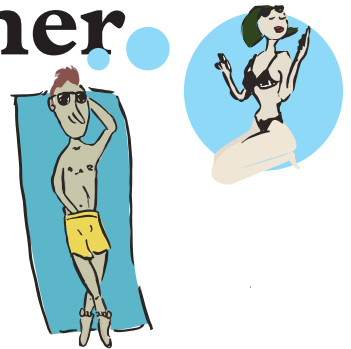
Til slut understreger Amine med det hun selv kalder en lille kliché:

"Kærlighed har vitterligt ingen hudfarve, seksualitet eller etnicitet. Jeg ser ikke min kæreste som 'danskeren', og han ser ikke mig som 'indvandreren'. Vi ser bare hinanden som dem, vi nu engang er."



10 råd til en sexet sommer

Det er naturligt at få lyst til at smide tøjet, når varmen kommer til landet, men der er nogle ting, der er gode at huske, når man skal navigere i den lumre sommerhede. Sund & Hed og Sexekspressen Odense har kogt en liste på 10 råd sammen, så du uden ståhej kan have den mest sexede sommer, om du bliver i Danmark eller tager ud i verden.



1

Husk solcreme når I "nyder vejret" - også dér, hvor solen sjældent skinner!

Det er ikke kun kønsdelene, der skal have beskyttelse i det gode vejr - og hvem siger det ikke kan være sensuelt at creme hinanden ind?

4

Få de anbefalede vaccinationer

En del af rejseoplevelsen kan være, at smage på det lokale udbud. Dog skal man være varsom, da der er smitterisiko for fx hepatitis B virus.

7

Tilpas din påklædning efter vejret

Selvom det i tankerne virkede som en fræk idé at cykle bundløs under sommerkjolen, kan selv den mindste brise gøre dig til den næste Monroe.

2

Husk at fjerne sand fra intimområder

Genital kløe har nogle gange en banal forklaring. At gå rundt med sand imellem ballerne kan føles som at tørre sig med korn 40, og begge dele frarådes, selv i nødstilfælde. Sexekspressen foreslår et tæppe som prævention - det er dog aldrig 100 % sikkert.

5

Vådervietter er et must-have på sommerens festivaler

Hvis man har fundet sit hjertes udkårer på Roskilde Festival, har man bestemt ikke lyst til at have festivalsånde og slet ikke 'dernede'. Vådervietter klarer både den indledende toilette og efterforløbet ganske effektivt.

8

Pas på saltvandet

Saltvand har en tendens til at tørre slimhinder ud, så respekter de osmotiske kræfter og lad være med at dyrke sex ude i havet. Det er også synd for fiskenes drikkevand.

3

Brug kondom

Selvom risikoen for regn ikke er så stor, er det alligevel anbefalet at bruge regntøj, når man færdes i den danske sommer. Hvis du rejser i Europa, er det særligt vigtigt at hive kondomet frem, da den multiresistente supergonoré er spottet flere steder.

6

Glem alt om dit vinter-blæver

Du har måske ikke nået at få trænet op til din beach-body. Hav det i stedet sjovt, og brug det badetøj, du selv synes er nice. Selvtillid er et potent afrodisiakum, so wear that bikini with confidence!

9

Undgå exhibitionisme - find en busk

Selvom det kan virke fristende at nyde hinanden dér i de lune klitter, så er sex i det fri kun lovligt, så længe det ikke krænker andre. Det er også noget pjusk, hvis andre skal lege "gæt et kondom" efterfølgende, så husk at gemme gummiet - det kan kvæle hjorte og måger.

10

Tjek efter i kropsfugerne

I er ikke de eneste, der er kåde i skovbunden - det er en god idé at tjekke efter flåter når I kommer hjem fra elskovsturen, især omkring scrotum og labia. Flåter elsker nemlig varme og fugtige steder.



Porno på hjernen – de unge mænd med de slatne pikke

Godt hver tredje unge mand har set porno inden for det sidste døgn, og kigger man på statistikkerne fra en af verdens mest besøgte pornosider (pornhub.com), indtager Danmark en imponerende 31. plads over de mest besøgende lande.

Stort set alle unge mænd ser porno, og de, der ikke gør det, lyver. I hvert fald, hvis man skal tro på Professor Simon Lajeunesse, der i 2009 satte sig for at undersøge, hvordan unge mænds pornoforbrug påvirker deres seksualitet og syn på kvinder. Lajeunesse og kolleger stødte nemlig på et lille problem i forbindelse med deres research design: De kunne ikke finde nok mænd, der ikke så porno, til at danne en kontrolgruppe. Faktisk lykkedes det dem ikke at finde én eneste mand, der oprigtigt kunne hævde, at han aldrig havde benyttet pornografi.

FAKTA:

En dansk undersøgelse fra 2006 foretaget af Psykolog Gert Martin Hald fandt, at **60%** af kvinderne og **92%** af mændene havde set porno i løbet af de sidste seks måneder.



Da studiets design blev korrigeret, kunne forskerne dog konkludere, at mændenes forbrug af pornografi hverken virkede til at have indflydelse på deres kvindesyn eller deres generelle seksuelle adfærd. Undersøgelsen viste desuden også, at omtrent 90% af pornoforbruget foregik på internettet, samt at de fleste drenge opsøger pornografisk materiale omkring 10-års alderen.

Denne artikel skal dog ikke beskæftige sig med pornografiens moralske aspekter. Spørgsmål som om nutidens porno er kvindefrigørende- eller undertrykkende, må være op til den enkelte at vurdere. Nej, Lajeunesses forsøg er inddraget for at

illustrere tre vigtige pointer: 1) Stort set alle unge mænd ser porno, 2) Langt størstedelen af alt pornografi ses på internettet, og 3) Drenges pornografiske debut sker allerede i en tidlig alder.

Lad os starte med at tage et kig på, hvad det er, der gør porno så forbandet uimodståeligt.

De venstrehåndede bredbånds-primater

Ifølge forfatteren bag bogen "Your Brain on Porn", Gary Wilson, er det at bebrejde unge teenagedrenge deres pornoforbrug, lidt som at bebrejde en hund for at spise flæskestegen på bordet. Alle hunde elsker jo flæskesteg. Uden undtagelse. Hvis de ikke gjorde det, var hunderacen for længst uddød – også selvom hundenes forældre levede i et komplet flæskestegsløst samfund (til flæskestegsentusiasterne derude kan det oplyses, at flæskestegen først indtrådte i det danske køkken for omtrent 120 år siden). Det vigtige at have i mente er naturligvis, at hundenes forældre, gennem millioner af år, gradvist udviklede en præference for kød og derigennem også for flæskesteg. På samme måde har vi mennesker, som alle andre dyr, kun overlevet fordi vores forældre på et eller andet tidspunkt i deres liv (højest sandsynligt i teenagealderen), blev overvældet af en

ustyrlig trang til at reproducere – en trang, der i dag afspejles i enhver ung mands stille stund på kollegieværelset.

Den store forskel mellem vores forældre og os er naturligvis vores teknologi. For selvom vores forældre uden tvivl havde jublet over en højhastighedsbredbåndsforbindelse og gratis adgang til pornhub.com, måtte de nøjes med det, der nu engang var til rådighed. Det var enten en potentiel seksuel partner inden for en vis rækkevidde eller en yderst livlig fantasi. Sammenligner vi urmenneskets udbud af potentielle partnere med den moderne mands højhastighedsbredbånd, er forskellen slående. På blot en enkelt session og med den rette "compilation video", kan man i dag nå at se flere lækre damer end vores forældre kunne på en hel levetid. Og ikke nok med det, så sørger det enorme udbud af moderne internetporno også for, at der altid vil være nye smukke kvinder at kigge på. Et faktum, der, ifølge Wilson, skyldes "the Coolidge effect" og hjernens belønningssystem.

FAKTA:

The Coolidge effect

Hvis et pattedyr præsenteres for nye seksuelle partnere, skal der mindre til at genvække deres seksuelle appetit, end hvad er tilfældet med den samme partner. I rotters tilfælde vil hannen skifte mellem nye hunner, til han næsten dør af udmattelse.



En hjerne gennemsvøbet i dopamin og en evne til at masturbere ambidekstralt lyder måske ikke som det værste her i verden.

Meget forsimplet sagt stimulerer internetporno hjernens belønningssystem (det mesolimbiske dopaminerge system),

hvilket resulterer i, at der, i forventning af en belønning, udløses dopamin. Det betyder altså, at der ved gentagen og overdrevent forbrug af internet-porno (stimulation af belønningssystemet) kan forekomme afhængighed (præcis som med mad, stoffer, gambling, osv.). Og da nutidens unge mennesker allerede fra de tidlige teenageår bombarderes med flotte damer, risikerer de, præcis som med alle andre former for afhængighed, at udvikle tolerance og behøve endnu mere porno endnu hurtigere og på endnu nyere og mere anderledes måder. På hjemmesiden yourbrainonporn.com, hvor unge mænd fra hele verden samles for at dele deres erfaringer med porno-afhængighed, kan man blandt andet læse sig til, hvordan mange unge mænd har lært sig at onanere med den modsatte hånd, for på den måde at have den dominerende hånd fri til at kunne skifte mellem tabs under seancen.

Pornoafhængighed og de slappe tissermænd

En hjerne gennemsvøbet i dopamin og en evne til at masturbere ambidekstralt lyder måske ikke som det værste her i verden. Desværre kan et heftigt forbrug af porno resultere i mindsket libido og, måske værst af alt, rejsningsproblemer. Pornografiens uheldige bivirkninger på unge mænds almindelige sexliv bakkes op af flere studier – senest kan nævnes en Canadisk undersøgelse fra 2015, der viste at af de mænd, som så porno mere end syv timer om ugen, havde 71% procent rapporteret, hvad studiet kategoriserede som 'sexual dysfunctions', og 33% havde problemer med

at opnå en orgasme. Ifølge Wilson skyldes stigningen i porno-induceret impotens hos unge mænd den førnævnte tolerance, som bevirker, at der efterhånden skal mere til for at blive seksuelt ophidset. Pornoen skal ganske enkelt være mere ekstrem for at resultere i en rejsning. For nogle går dette så vidt, at de begynder at se porno, der ellers ikke matcher deres sædvanlige præferencer. F.eks. ender nogle heteroseksuelle mænd med at se bøsseporno, på trods af at de ikke er homoseksuelle (og omvendt).

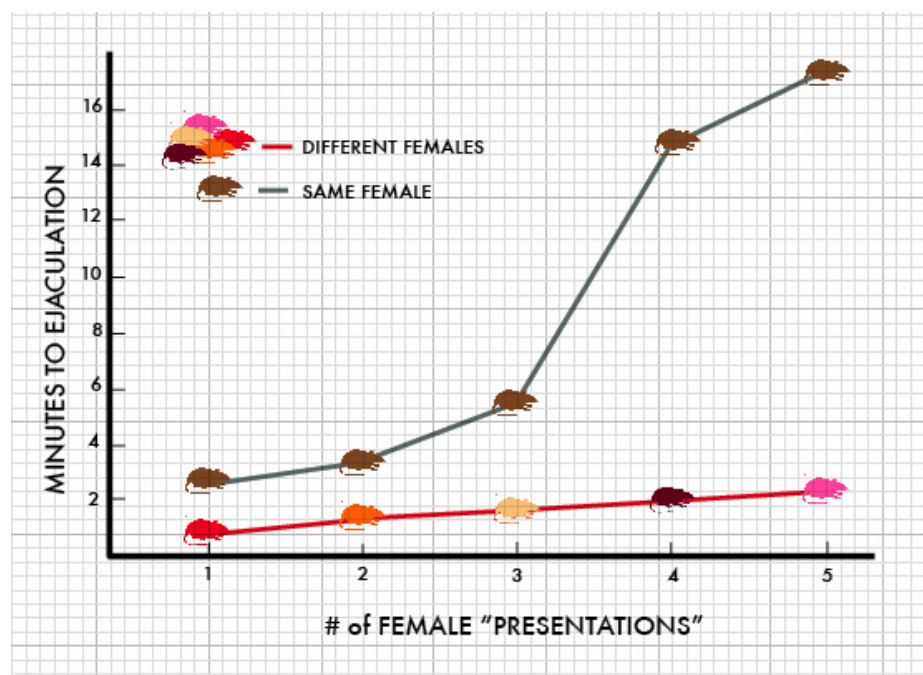
FAKTA:

Der findes ingen præcise tal for, hvor mange brugere, der lider af pornoafhængighed, men Psykolog Gert Martin Hald, der forsker i seksualitet, vurderede i en artikel til dagbladet Information i 2011, at tallet stadig er lavere end de 10 procent.

Stiv pik og lysten tilbage

Hvis man fortvivlet sidder tilbage med et billede af en masse slatne unge mænd, der, med gennemsyrede venstre arme, frustreret klasker sig selv i skridtet til billeder de ikke engang selv kan lide, kan man tage det helt roligt. Det er langt fra alle, der ender med at blive afhængige af porno, og selv for de, der gør, er der håb forude. Grundet den udbredte brug af porno, findes der nemlig masser af hjemmesider dedikeret til dem, der kæmper med sex- og pornoafhængighed samt et bredt udbud af behandlingsmuligheder (se sundoghed.dk). Fælles for siderne er, at de alle er utroligt opløftende at læse. Her deler mænd i alle aldre deres personlige historier, om hvordan deres opgør med pornoafhængigheden gav dem selvtilliden tilbage og hjælp på alt fra succes med kvinder i det virkelige liv til ADHD-symptomer. Så til alle I halvslatne (tisse)mænd derude, bare roligt! Der håb at hente.

At bebrejde unge teenagedrenge deres pornoforbrug, er lidt som at bebrejde en hund for at spise flæsketegen på bordet. Alle hunde elsker jo flæsketeg.





Ophængt på en stripperstang

Tanken om poledance får tit mænd til at smile skævt og rette på buksen. Men er poledance virkelig ensbetydende med strip og forspil? Vi har talt med to dansere om deres syn på sportsgrenen.

Trods de flestes associationer er det meget forskelligt, hvad poledancere fylder deres fritid med. De fleste centre har både almindelig poletræning (akrobatisk træning på en brandmandsstang), og derudover stripfitness og burlesque. Førstnævnte er konditions- og styrkekrævende sensuelle danse, mens burlesque er en slags gammeldags striptease, hvor man som minimum beholder sit sexede undertøj på. Ofte blandet med sensuel dans, teater og komik. Jo tak.

En kvinde, der har prøvet lidt af det hele, er Christinna Færch Svensson, der studerer Æstetik og kultur på Aarhus Universitet med speciale i kønsproblematikker. Fritiden er dog krydret med stripfitness, burlesque og undervisning i lapdance.

”Jeg startede til stripfitness for 7 år siden og inddrog først poledance meget senere. Og så er jeg for nylig blevet burlesqueperformer med kunstnernavnet Scarlet Blixen,” fortæller hun med et stort smil.

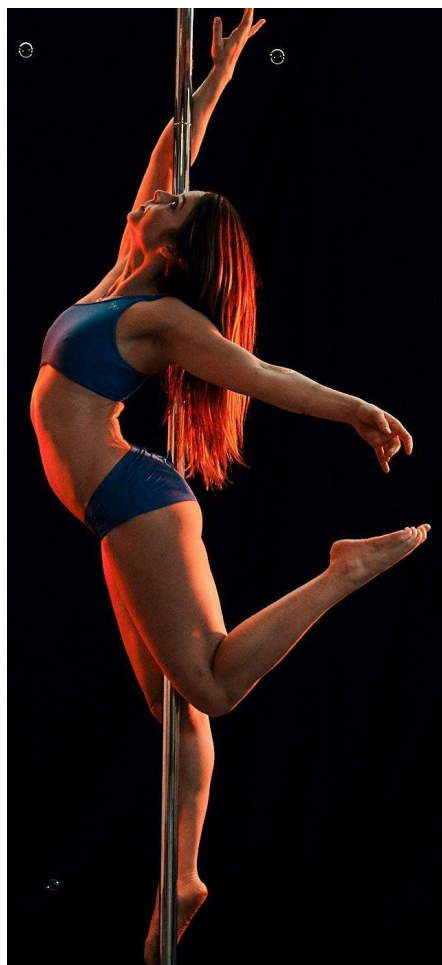
”Når jeg danser føler jeg mig stærk, feminin, ærlig og sårbar på samme tid. Det giver mig en uvurderlig følelse af, at kunne mærke mig selv, mine følelser og min krop. Som studerende bruger jeg uendelig meget tid i mit hoved, og der kan let gå dage uden at jeg kan mærke mig selv,” forklarer Christinna.

Det gode navn og rygte

For Christinna er et vigtigt aspekt i poledance kvinders forhold til sin egen krop.

”Rigtig mange kvinder har årelange, hvis ikke livslange, uvenskaber med deres egen krop. Vi bruger utrolig meget tid på at hade alt muligt blæver og ar og stride hår på ballerne. Når man starter til stripfitness og poledance, bliver man på forskellige måder genintroduceret for sin egen krop,” mener hun.

”Der er efter min mening noget radikalt og



JULIA PIHL GÅR TIL POLEDANCE OG LÆSER IDRÆT OG SUNDHED PÅ 2. SEMESTER

”Man kan begynde at glæde sig over, hvad ens krop kan, i stedet for at bekymre sig om, hvordan den ser ud”

provokerende i, at kvinder tør stå frem som seksuelt aktive og uafhængige væsener, der ikke har behov for omverdenens bifaldelse af det, de gør. Der bliver gjort meget for at gøre poledance stuerent, og det, synes jeg, er synd. Også selvom jeg har stor forståelse for, at den form for kvindelighed, som seksualiseret poledance er baseret på, ikke er for alle,” medgiver hun med et træk på skuldrene.

En sådan kvinde er Julia Pihl, der læser Idræt og Sundhed her på SDU:

”Jeg kan sagtens se, hvorfor nogle synes det er sensuelt. Efter min mening har det bare intet med sex at gøre, fordi det for mig er en virkelig effektiv og samtidig sjov træning,” forklarer hun, og uddyber smilende:

”Jeg danser, fordi jeg ikke kan lade være. Det gør mig glad at bruge kroppen og være stærk. Min krop er mit tempel, og jeg vil gerne passe så meget på den som muligt, da jeg skal leve med min krop hele livet.

Efter min mening er alle talenter beundringsværdige, og specielt dans kan være forførende, fordi det er så fangende. Jeg elsker også selv at præstere noget, der er virkelig æstetisk, og har deltaget i to konkurrencer og lavet flere koreografier. Dog aldrig med sensuelle undertoner. Det har altid været en blanding af akrobatik og moderne dans.”

Begge kvinder er dog enige om den begejstring for ens egen krop, som dansen fører med sig. Som Christinna udtrykker det: ”Man kan begynde at glæde sig over, hvad ens krop kan, og hvordan den mærkes i stedet for at bekymre sig om, hvordan den ser ud – jeg tror det er meget vigtigere for en kvindes selvværd og selvtillid end den fysiske forandring træningen skaber i hendes krop. Og en kvinde der hviler i sig selv, det er da mega sexet!”



Når du hører hove..

Du er introlæge på en ortopædkirurgisk afdeling i provinsen. Du er særlig glad for denne ansættelse, da personalet på afdelingen virker til at være skruet godt sammen.

En dag har du vagt i ambulatoriet, hvor en 38-årig kvinde henvender sig som en opfølgning på en trafikulykke. Ulykken, der hændte fire måneder siden, medførte at hendes venstre lår blev hårdt klemmt mellem førersædet og bildøren. Hun blev hurtigt transporteret til sygehuset, hvor man udelukkede større intramuskulær blødning, fraktur, tegn til compartment syndrom eller rhabdomyolyse. Hun var neurovaskulært intakt i hele ekstremiteten.

Hun klager nu over tiltagende ubehag i benet gennem de sidste måneder, med en stærk brændende fornemmelse distalt. Hun er også dagligt generet af at benet hæver, virker stift, sveder uhæmmet og bliver varmt og rødt. Nogle gange bliver benet dog helt hvidt og koldt, hvilket er sket hyppigere med tiden. Symptomerne kan komme som anfald eller kan være til stede hele dagen i mindre grad. Hun føler sig desuden generelt øm i benet, og hendes fod er blevet meget følsom for kulde.

Hun lider ikke af diabetes, thyreoideasygdomme eller gigt. Der er ingen genetiske sygdomme i familien og begge hendes forældre lever i høj alder. Hun har ingen fokale neurologiske udfald, har ingen urin- eller analinkontinens og har ingen rygsmærter. Hun har normal taktil følesans i benet. Hun har regelmæssige menstruationer og klager ikke over hovedpine eller synsforstyrrelser.

Når du undersøger benet er det blegt, koldt og klamtsvedende. Huden ser skinnende og grel ud i forhold til den anden ekstremitet. Kapillærresponsen er lettere nedsat, men der er normal puls i lysken, a. poplitea og a. dorsalis pedis. Hårvæksten virker mere dunet end på modsatte ben.

Du bestiller et røntgenbillede af venstre underekstremitet. Denne viser spættede områder med let knoglefortyndning spredt på de store røknogler, især periartikulært. Der er ingen tegn til pseudoartrose, fraktursequelae, gigtsygdom, bløddelsforandringer, cystiske forandringer eller knoglekonglomerater. DEXA-skanning bekræfter områder på venstre underekstremitet med nedsat knogledensitet og udelukker systemisk osteoporose. Ultralyd viser et ankel/arm indeks uforligneligt med claudicatio.

Hvad kaldes fænomenet?

Hvad er sandsynligvis årsagen bag fænomenet i dette tilfælde?

Bonusspørgsmål: Hvad kan langtidskonsekvenserne være?

Send dine svar til sundoghed@sundoghed.dk med overskriften "Case" senest d. 30/5-16 og vind et lod til Sund & Heds præmielodtrækning! Mailen skal indeholde navn, studieretning og semester. Der bliver trukket lod om de korrekte svar. Ved flere korrekte svar selekteres der ved bonusspørgsmålet. Ved ingen korrekte svar gives præmieloddet til den mest interessante og relevante differentialdiagnose. Denne måneds vinder offentliggøres på vores facebookside.

Sund & Hed opfordrer alle studerende, uanset studieretning, til at svare.

Her i "Når du hører hove..." ryster vi manken som en vildkat når vi lugter usædvanlige kartofler. Tænk bredt og ualmindeligt når du svarer!

APRILS CASE

Diagnosen var Marfan syndrom. Sygdommens hyppighed er ca. 1:5.000-10.000. Den farligste komplikation til sygdommen er aortadissektion/aortaaneurisme. Af de 7 indsendte svar havde 6 svaret korrekt på alle spørgsmål. Månedens striber går ved lodtrækning til Celine Vasarhelyi fra 6. semester, der vinder et lod til præmielodtrækningen!

TAK FOR RÅD OG VEJLEDNING:

Imad El-Mansour, speciallæge i ortopædisk kirurgi



STUDIELIV



Kandidatuddannelse i jordemodervidenskab?

Yes!

Den er god nok. 1. September 2014 blev det muligt at læse en kandidatgrad som overbygning på sin bacheloruddannelse som jordemoder. For første gang nogensinde på SDU. For første gang nogensinde i Danmark.

Ud af en forholdsvis lille gruppe af rekruttere fra, nemlig jordemødre, er to hold siden 2014 nu startet på uddannelsen, og til juni springer Danmarks første kandidater i jordemodervidenskab ud.

Hvorfor, spørger du? Hvad skal vi med kandidater i jordemodervidenskab? Der er to måder at finde svaret på:

1. Spot én af de studerende på uddannelsen og spørg hende (ja, so far, er der kun kvindelige studerende).
2. Læs her: Jordemødre har, som kun få sundhedsprofessionelle i sundhedsvæsenet, primært kontakt med raske "patienter", som ikke i udgangspunktet er syge, men blot midt i en særlig livsperiode, nemlig den, hvor man bliver forældre. Derfor fylder f.eks. det sundhedsfremmende element af såvel uddannelse som praksis ret meget; altså den tilgang til sundhed og sygdom, der fokuserer mere på, hvordan kvinder og børn kan forblive sunde, end hvordan vi undgår, at de bliver syge. Den tilgang har vi brug for i sundhedsvæsenet – på alle områder og niveauer af praksis relateret til det reproduktive felt – og den viden har vi også brug for i forskning. For hvis det at skabe muligheder for, at mennesker (patienter) kan være og forblive sunde – så må det nødvendigvis kræve, at vi også videnskabeligt udforsker faktorer og fænomener, som har betydning for at kunne være netop det. Det er bare én af mange årsager til, at vi har brug

for kandidater i jordemodervidenskab i Danmark. Vi har også brug for jordemødre i klinisk praksis, i ledelse, i tilrettelæggelsen af svangreomsorgen i Danmark, kommunalt og regionalt og privat, som har de akademiske kompetencer til at løfte de opgaver. Det, der er det særlige ved de jordemodervidenskabelige kandidater er desuden, at de har rod i klinisk praksis og dermed erfaring med, hvordan f.eks. et sundhedsfremmende arbejde udspiller sig i praksis, ikke blot som en akademisk disciplin. Denne kombination af akademiske kompetencer og klinisk baggrundsuddannelse i relation til graviditet, fødsel og familiedannelse – ja, det reproduktive felt i bred forstand er unik, og på SDU er vi faktisk stolte over at bære sådan en uddannelse frem.

Er der brug for dem? Yes. Der ER brug for kombinationen af akademiske kompetencer og dybt kendskab til praksis – i praksis. Men der er også brug for det i forskning. Vi har brug for jordemodervidenskabelig forskning, som udforsker alle dele af sundheden omkring det at være gravid, skulle føde og være mor (eller far): Både fysiologiske, psykologiske, sociale og eksistentielle dimensioner, fordi vi som mennesker bedst kan tage vare på vores sundhed, når vi tager vare på det hele menneske. En nyere landsdækkende undersøgelse peger f.eks. på, at mere end 75% af danske nybagte mødre kommer til at tænke mere på liv og død og på livets sårbarhed end før de fik et barn, og oplever, at livets mening har forandret sig. Hvad betyder sådanne overvejelser for evnen til at leve et sundt liv i bred forstand? Hvordan



kan og skal vi forholde os til dem som sundhedsprofessionelle i praksis og forskning?

At udforske forskellige dimensioner af sundhed og udforske sundhedsfremmende elementer af sundhed i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel er således også særdeles fornuftigt i både et sundhedsmæssigt og økonomisk perspektiv.

Derfor har vi brug for de jordemodervidenskabelige kandidater. Spot én af dem på dit sundhedsvidenskabelige fakultet, hvis du kan...



Foto © Syddansk Universitet

Et flertal i Folketinget har reduceret uddannelses- og forskningsmidlerne for landets universiteter, som derfor bliver underlagt mærkbare besparelser de kommende år. På SUND er vi derfor i gang med at finde og gennemføre løsninger, som betyder at vi efter besparelserne stadig har forskning og uddannelser på højt niveau.

Alle universiteter får beskåret deres uddannelsesindtægter med to procent om året hvert år i de næste fire år. Derudover er det meget sandsynligt at der forsvinder yderligere forskningsmidler fra budgetterne over de kommende år. På SUND har vi derfor skullet finde besparelser som i 2019 vil føre til en permanent reduktion i udgifterne på 28 mio kr om året.

Desværre betyder budgetreduktionen, at vi må sige farvel til gode medarbejdere, som vi ellers kunne have haft glæde af mange år endnu. Det er vigtigt for os at gennemføre besparelserne på en fornuftig måde og skære med omtanke, og samtidig stadig have mulighed for at etablere nye tiltag. Der er således tale om en strategisk proces, som betyder, at vi kan opretholde vores forskningshøjde og høje standard inden for undervisningen. Det, som er en rigtig ubehagelig besparelse på nuværende tidspunkt, vil forhåbentlig ikke få blivende virkninger for uddannelse og forskning.

De fleste af os foretrækker det, som vi kender – men nogle forandringer kan også være et springbræt for at gøre tingene på en ny og bedre måde. Det vender jeg tilbage til.

Nedsparring med respekt for vores uddannelser og vision

Betydning for uddannelserne

Vi nedlægger som sagt ingen uddannelser. Men vi er i gang med justeringer, som vil føre til besparelser – men besparelser som også kan give nye muligheder. For eksempel vil vi udbygge samordningen af de fem kandidatuddannelser: sundhedsvidenskabelig kandidatuddannelse, ergoterapi, fysioterapi, klinisk sygepleje og jordemodervidenskab. Det giver en besparelse samtidig med, at det giver viden og netværk på tværs af uddannelserne.

På nogle uddannelser har vi rigtig mange undervisningstimer. Det kan nogle steder give god mening, men det kan også gøre, at det er svært for de studerende at finde tid til tilstrækkelig forberedelse til timerne. Vi vil rundt omkring reducere i antallet af undervisningstimer, hvor det giver mening uden at påvirke opnåelsen af de kompetencer som er formålet med undervisningen. Der kan ligeledes blive tale om sammenlægning af hold, særligt hvor holdundervisning i praksis har karakter af ”miniforelæsninger”, som lige så godt kan foregå som egentlige forelæsninger.

Kravet om besparelser betyder også, at vi går på jagt efter nye måder at gøre tingene på. Det kan være pædagogiske løsninger, der forbedrer undervisningen samtidig med, at der spares. Det er vi i gang med. Det handler for eksempel om udnyttelse af ny viden om storrumundervisning til engagerende undervisning samt øget digitalisering i undervisningen, som kan give nye muligheder for at forberede sig til timerne.

Der vil også blive en større brug af de ph.d.-studerendes undervisningsressourcer. Det er interessant for studerende at blive undervist af ph.d.-studerende, og undervis-

ningserfaring er en vigtig kompetence for den ph.d.-studerende.

Der er også besparelser, som blot er besparelser. Det kan for eksempel være færre professionelle skuespillere og flere skuespillelever og amatørskuespillere ved nogle af eksamenerne. Optimering af antallet af eksamensvagter samt færre censorer svarende til det niveau, der er krævet i eksamensbekendtgørelsen, er andre besparelser, som er nødvendige og mulige uden, at det forringer uddannelserne.

Selv om besparelser aldrig er en kærkommen gæst, mener jeg, at vi på SUND har fundet nogle gode løsninger, som ikke forringer vores uddannelser – også løsninger som kan være springbræt til nye pædagogiske metoder, der kan være med til at udvikle undervisningen, så den forbliver tidssvarende og vedkommende for vores studerende.

Visionen er intakt

Det er ikke trivielt at finde de pålagte besparelser, og for nogle enkelte ansatte vil det desværre have personlige konsekvenser. Det gør det til en alvorlig opgave, som vi i samarbejde på SUND mener at have fundet en fornuftig vej igennem. Vores vision og fokus er at bidrage til at forbedre menneskers sundhed. Det er afgørende for vores uddannelser og vores forskning. Men der er ikke kun én måde, hvorpå vi kan nå det mål. Og de tilpasninger, som vi er nødt til at gøre i de kommende år, vil ikke hindre os og vores kandidater i at komme videre med dette vigtige mål.

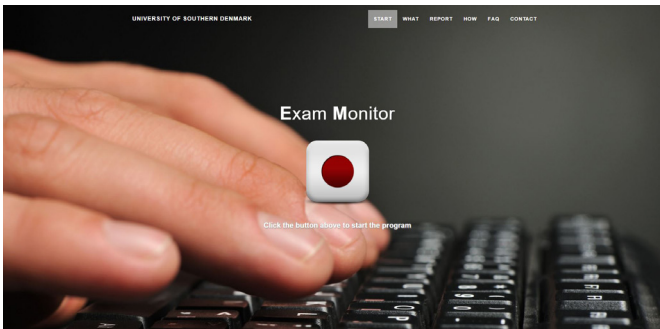
OLE SKØTT
DEKAN

På SUND vil vi hverken nedlægge uddannelser eller større forskningsområder som følge af besparelserne. Vi bibeholder også vores campusstruktur fordelt over byerne som i dag, så vi fortsat har aktiviteter i både Odense, Esbjerg og København.



DIGITAL EKSAMEN KOM KRAMPENDE HÆNDER TIL UNDSÆTNING

– DA OFFENTLIG DIGITALISERING KOM TIL SDU



SDU, herunder Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet (SUND) indførte, som det første universitet i Danmark, digital eksamen på alle sine eksaminer, imens man på KU og AU skrev på papir, lånte en stationær computer eller skulle medbringe egen printer. Fra d. 1.2.2013 var samtlige skriftlige eksamener på SUND digitale. På SUND er Dorte Sørensen, som projektleder for digitale eksaminer. Første spadestik blev taget tilbage i 2011, og kom i forlængelse af den Fælles Offentlige Digitaliseringsstrategi. SUND på SDU var et af de første fakulteter til at indføre digitale eksaminer på alle deres uddannelser: "Succesen skyldes, at vi ikke havde noget valg. Man havde fra SDUs ledelse forlangt, at man hurtigst muligt fik indført digitalt eksamen. Derfor var vi tidligere i gang end de andre universiteter i landet" fortæller Dorte Sørensen, som heller ikke lægger skjul på, at det har været en hård og udfordrende proces. Selvom den digitale ungdom kan fristes til at tænke "hvor svært kan det være?", måtte man sande, at det var mere ressourcetungt, end man havde forventet: "Både censorer, administrative og de studerende skulle jo oplæres i at afholde digital eksamen" fortsætter hun.

SDU implementerede digitale eksaminer ud fra "Bring your own device" metoden, så de studerende selv kunne tage deres egen computer med. Det stillede dog ret høje krav til den anvendte software. Som nogle af de ældre studerende er bekendt med, forsøgte man sig i starten med forskellige software løsninger (bl.a. Exam4), men man er nu nede på to programmer som de fleste kender det: Exam Monitor og LockDown Browser.

Exam Monitor er udviklet af IT-Service på SDU, og det er derfor den platform, som man vil videreudvikle. Den største udfordring har været, at de studerende skal være i stand til at kunne tegne, eksempelvis anatomiske strukturer til eksamen, og det voldte initielt en del udfordringer: "Der fandtes ikke et eksamensprogram, hvor man på den ene side sikrede sig, at de studerende ikke kunne tilgå noter, og samtidig tillod at man kunne tilkoble en eks-

tern håndscanner, digital pen eller åbne paint. Derfor blev vi nødt til at udvikle Exam Monitor her på SDU, og det har været en succes" påstår Dorte Sørensen.

Exam Monitor fungerer dels ved at aktive programmer logges på computeren, samtidig med at den med jævne mellemrum tager skærbilleder. Skærbillederne bliver efterfølgende sammensat til en video og gennemset af de eksamensansvarlige, og det er et større arbejde, fortæller Dorte Sørensen: "Vi bruger omkring 10 arbejdsdage om året på bare at gennemse skærbilleder. Når vi fanger snyd, er det typisk ved at den studerende har tilgået noter, som sticky notes på skrivebordet".

De fleste gange bliver Exam Monitor dog brugt til at komme de studerende til undsætning bekræfter Dorte: "Det er langt hyppigere at vi bruger Exam Monitor til at gendanne data til de studerende, hvis computeren fryser under eksamen, eller de kommer til at lukke word uden at gemme".

Indførslen af digital eksamen har endnu ikke resulteret i færre tilfælde af snyd, men som Dorte Sørensen siger: "Det vil altid være muligt at forsøge at snyde for dem, der vil. Digital eksamen har gjort arbejdsgangene lettere for fakultetet og for de studerende, som ikke længere skal have krampe i hænderne efter fire timers skriftelig eksamen – og det er vi godt tilfredse med".

Den digitale eksamensform har også åbnet op for eksamensopgaver, som ikke var mulige før. Dette kunne være opgaver i form af videocases eller hotspotsopgaver, som kan besvares online.

Ved hjælp af Exam Monitor går alle studerende på SUND nu til eksamen på samme måde, og SDU har fået henvendelser fra blandt andet AU og AAU, som undersøger mulighederne for at købe brugerrettigheder til programmet.



DORTE MAJLUND SØRENSEN, PROJEKTLEDER FOR DIGITALE EKSAMENER



Cancerbørns boble af ro og rekreation

To medicinstuderende havde henholdsvis forsket på en kræftafdeling og oplevet et kræftforløb på egen krop. De erfaringer blev forenet til deres hjertebarn, organisationen ExcaliCare. Nu bruger de deres fritid på at arrangere camps for kræfttramte børn og deres familier i sommerferien.

Da Rasmus Thøger Christensen for 12 år siden stod med diagnosen Hodgkins lymfom, tog han til Irland på en international lejr for alvorligt syge børn og unge. Den oplevelse blev kimen til alt, hvad han laver nu. "Jeg endte med at blive frivillig på campen i de næste 10 år. Den gav mig et frirum og viste mig alt det, man kan gøre udenom selve den medicinske behandling," forklarer Rasmus, og fortsætter ivrigt:

"Efter nogle år ville jeg starte noget lignende op i Danmark, og deltog i et iværksætterforløb på Studentervæksthus Aarhus, der er en del af Aarhus universitet. Projektet virkede dog stadig alt for stort, så jeg lagde det lidt til side - indtil Heidi kom ind i billedet."

De to udveksler et smil før Heidi Kristine Støve fortsætter:

"Vi havde kendt hinanden siden før vi startede på studiet, så da jeg havde haft et forskningsår på Børneonkologisk afdeling, virkede det som det rigtige tidspunkt at starte noget op. Vi talte med min forskningsvejleder om idéen, og da vi fik grønt lys, gav det os en blåstempling og en uvurderlig kontakt til afdelingerne, vi ikke kunne klare os uden."

At tage sig tiden til det

De lejre, ExcaliCare afholder, kaldes Cool Camp og er et gratis tilbud for kræfttramte børn og unge og deres søskende. Udvalgelsen af deltagerne tager hospitalsafdelingerne sig af, og de to studerende får hjælp til deres arbejde af Studentervækst Aarhus, som de stadig er tilknyttet.

"Sidste år var vi dog nødt til at tage orlov for at få tid til det hele, men det har helt sik-

kert været det værd," siger Heidi med smilende øjne.

"Alle efterfølgende evalueringer viser, at børnene virkelig får noget ud af det, og de frivillige på campen er lige så begejstrede for opholdet. En af de frivillige var en IT-studerende, der nu arbejder i en café for kræfttramte, så det åbner helt sikkert op for nye sider af en selv," forklarer Rasmus begejstret.

Håb om flere fagnørdede iværksættere

I deres arbejde er både Heidi og Rasmus dog blevet forundrede over, hvor få medicinstuderende, der går op i iværksætteri: "Vi var kun os og én anden på det iværksætterforløb, vi deltog i, og man mister rigtig meget, hvis det kun er IT-folk, der går op i iværksætteri," mener Rasmus.

"Man har en fantastisk indsigt i det fag, man er uddannet i, og man ved derfor mere om, hvad der kan forbedres. Der mangler flere sundhedsfaglige, der tør tænke ud af boksen og gøre noget ved det, de er utilfredse med i systemet, så det er bare med at komme i gang!"

Spørger man til deres egne visioner griner de begge højt over hvor højtragende, det ofte bliver:

"Vores største ønske er helt klart, at det kan blive et tilbud året rundt sideløbende med den medicinske behandling," fortæller Heidi med et bekræftende nik fra Rasmus. Heidi selv håber på at blive børnelæge og at kunne bruge sine erfaringer til at tage bedre hånd om børnene. Rasmus forsker for øjeblikket i hvordan kræfttramte børns søskende klarer sig i et kræftforløb.



HEIDI KRISTINE STØVE OG RASMUS THØGER CHRISTENSEN ARRANGERER CAMPS FOR KRÆFTRAMTE BØRN OG DERES FAMILIER I SOMMERFERIEN.

"Vores håb er, at hvis man griber ind og hjælper børnene tidligt, undgår man en masse komplikationer senere hen - depression, stress osv. Hvis vi kan være med til, at de kommer godt igennem livet, har vi jo i virkeligheden gjort alle en kæmpe tjeneste," siger Rasmus med et blidt smil.

"Vil du vide mere og måske være frivillig på næste års camp? Læs mere på www.excalicare.dk"

"Vores håb er, at hvis man griber ind og hjælper børnene tidligt, undgår man en masse komplikationer senere hen - depression, stress osv."

Når arbejdet bærer lønnen i sig selv

Om at arbejde for andre – men udvikle sig selv

I og for sig startede det bare en helt almindelig onsdag. Jeg småsov til morgensamling på mit gymnasium, men endte med at høre om Projekt Frivillig og lektiecaféer, der skulle startes. Jeg fik at vide, at jeg skulle være velkommen til at stikke forbi og se lokalerne til lektiecaféen, første fix er jo gratis. Pludselig var jeg hooked og endte med at drive stedet som del af en ledergruppe på tre personer.

Da jeg flyttede lang væk hjemmefra (i hvert fald hvis man spørger mine forældre) for at læse på universitetet, måtte jeg opgive den livsstil – i hvert fald for et stykke tid. Som tiden i Odense gik, blev tomrummet større, der manglede en mening med at stå op om morgenen. I hvert fald en anden mening end bare at læse.

Det virker som en kliché, men ting bliver ikke klichéer uden årsag, der er en vis grad af selvudvikling i at tage frivillige projekter på sig. Nogle bruger også dette som et springbræt til deres drømmekarriere, det handler jo om at kunne skrive så mange imponerende ting på sit CV som muligt. Hvad der så kan være let at glemme er, at det sjældent er de 'prestigefyldte' frivilligjobs, der fører til de mest drastiske ryk i ens personlighed. Det vil ærligt talt komme helt bag på mig, hvis jeg til en jobsamtale skulle blive præsenteret med 'nå, så du har været facer, det er lige sådan en type som dig vi har brug for'.

Landet ligger da også sådan, at jeg er privilegeret nok til at tage en uddannelse, hvor der nærmest er jobgaranti, så pynt på CV'et ville kun være for at kunne blære mig. Til gengæld kan jeg bryste mig af, at flere års arbejde i en lektiecafé har gjort formidlingsopgaver sjovere og nemmere. Når man først har erfaringen med at skulle forklare det samme flere gange på mange forskellige måder, for at brikkerne falder helt på plads, så har man også en erfaring, der er svær at læse sig til. På samme måde kan man, ved at stå i silende regnvej og prøve at sætte et telt op med en spejdertrup, lære noget om lederskab og stresshåndtering, man ellers ikke havde fået.

Frivilligheden handler for mig om meget mere end ræverøde slagsange og linsesuppe. Det kan være helt apolitisk, men være et spørgsmål om, at man gerne vil bruge lidt af sin tid på at gøre andres tid så meget federe.

Der er mange, der bruger deres 20'ere på at finde sig selv og på at finde ud af, hvordan de vil brande sig selv, man skulle jo nødig gå i et med tapetet. At lave noget for andre kan kun anbefales, det er en oplagt måde at lære sine egne styrker og svagheder på. Det værste, der kan ske ved det, er, at man har spildt sin tid, og det behøver jo ikke være meget mere end en enkelt eftermiddag eller to, tid man i øvrigt havde spildt alligevel, hjemme foran sit TV.



GADEMIX, DER STOD FOR LEKTIECAFEEN, SAMARBEJDEDE BLANDT ANDET MED KIF, DER SENDTE HÅNDBOLDSPILLERE UD FOR AT PROMOVERE SUNDHED"

Godt nyt:

~~Tilbage~~ Fremdriftsreform 2.0

DSB og fremdriftsreformen er to tiltag, som aldrig rigtig har fået en plads i de studerendes hjerter. Ingen af dem har heller fået de studerende særligt hurtigere - og næppe dygtigere - gennem studiet. Derfor kommer der nu en ny reform - ikke af DSB - men af fremdriftsreformen.

I efteråret 2015 indgik forligspartierne bag den nuværende fremdriftsreform en aftale om at give universiteterne større frihed til at beslutte, hvordan det enkelte universitet bedst sikrer, at studietiden mindskes. Derfor har SDU været igennem en proces, som nu er endt med et nyt regelsæt, der forventes at træde i kraft pr. 1. september 2016. I korte træk forventes ændringerne på SDU at være følgende:

Tilmelding til fag og prøver og studieaktivitetskrav:

På SDU vil der ikke være noget generelt krav om obligatorisk tilmelding til fag og prøver i et bestemt antal ECTS-point pr. studieår, undtaget herfra er 1. og evt. 2. semester. I stedet vil der komme et krav om, at man som studerende skal bestå 45 ECTS-point pr. studieår.

Afmelding af fag og prøver:

Det vil, på samme måde som i dag, ikke være muligt at afmelde fag eller prøver efter tilmeldingsperioden, med mindre der foreligger usædvanlige forhold. Særligt vedr. valgfag: Mulighed for at bytte et valgfag ud med et andet valgfag indtil 3 uger efter semesterstart. Dette vil dog ikke gælde for valgfag, hvor eksaminationen er fremmøde.

Placering af 2. og 3. forsøg:

Ingen tvangstilmelding til 2. eller 3. forsøg. De studerende kan selv bestemme placering af omprøver. Dette gælder dog ikke prøver i fag, når disse udbydes for sidste gang.

Regler for 1. årsprøven:

Førsteårsprøven på bacheloruddannelserne skærpes - den skal senest være bestået efter det første studieår. Omfanget af prøven besluttet af fakultetet og er endnu ikke fastsat.

Tidsgrænser for at bestå BA eller KA:

De nuværende tidsgrænser, som for de fleste uddannelser på SUND er normeret studietid + 3 år, skærpes betydeligt. Det betyder, at fra den studerende indskrives, til man skal have bestået sin sidste eksamen, må der maksimalt gå den normerede tid + x antal måneder/år. Tidsgrænserne for nuværende studerende vil også blive skærpet.

Antallet af måneder er endnu ikke helt fastlagt, men man kunne forestille sig, at det vil være 9 måneder for toårige kandidatuddannelser og 1 år for treårige kandidatuddannelser, og for bacheloruddannelser ligeledes 1 år, i forhold til indskrevne studerende før februar 2015 forventes grænserne at være lidt anderledes.

NB! Det er muligt at fravige reglerne for senest afslutning af bachelor- og kandidatuddannelser, studieaktivitetskrav mm., såfremt der foreligger udsædvanlige forhold.

Nogle af de spørgsmål, vi ved, optager studerende, er:

· *Får dette betydning for prægraduat forskningsår?*

• NEJ - det får ikke betydning for prægraduat forskningsår. Ingen ændring i forhold til dette. SDU prioriterer at give de studerende mulighed for at forske.

· *Hvornår bliver man smidt ud, hvis man ikke består førsteårsprøven?*

• Førsteårsprøven skærpes - den skal bestås inden udgangen af 1. studieår - og ikke som på nuværende tidspunkt - inden udgangen af 2. studieår. Der er kun to prøveforsøg til at bestå førsteårsprøven. Omfanget af førsteårsprøven er endnu ikke fastlagt.

· *Hvad sker der, hvis man ikke kan aflevere sit speciale til tiden?*

• Der er ingen ændring i forhold til dette. Hvis man ikke afleverer specialet til tiden, har man brugt et eksamensforsøg, og man får en ny afleveringsfrist på tre måneder.

· *Skal jeg bestå et vist antal ECTS-point om året?*

• JA - det er forventeligt, at man vil indføre et studieaktivitetskrav - som medfører, at man skal bestå 45 ECTS pr. studieår.



Erfaringer med Psykologisk sommerlejr



“I år er det blevet min hjertesag og mission at få flere studerende fra SDU med, så vi forhåbentlig kan stille med hele 7 deltagere – og mon ikke den ene skal være dig?”

Det var i slutningen af juli 2014, at jeg for første gang tog på Psykologisk Sommerlejr. Det år foregik lejren i Århus, jeg var lige blevet færdig med mit første år på studiet og var både spændt og lidt nervøs for hvad lejren ville byde på.

Lejren var en fantastisk oplevelse! Første dag bød på sociale aktiviteter hvor vi lærte hinanden at kende, fik bikset noget god mad sammen og bare hygget. Næste morgen startede den første af de tre workshops, hvilket bød på ”Den Motiverende Samtale” – det var fantastisk at få lov til at lære noget praktisk, for ikke nok med at vi selvfølgelig blev introduceret for det teoretiske grundlag for denne metode, vi brugte også en stor del af tiden på at øve os, ud fra nogle helt konkrete opgaver han havde med.

De efterfølgende dage skuffede heller ikke, og stod på henholdsvis Funktionel Analytisk Psykoterapi (FAP) og Narrativ Terapi. Jeg husker især dagen med FAP. Det var faktisk en rigtig hård dag, for i netop den terapiform skal man også som terapeut give rigtig meget af sig selv. Det blev hurtigt en meget følelsesladet dag, men det var samtidig en meget særlig oplevelse – vi var 30 mennesker der pludselig kom utroligt tæt på hinanden, men det var der også plads til og dét er nok én af de ting der begge gange har været særligt kendetegnende for lejrene – der er bare plads til alle.

Sidste år fik jeg så fornøjelsen af at planlægge sommerlejren sammen med 4 andre super søde piger fra henholdsvis Aalborg Universitet og

Københavns Universitet. Det var med en helt ny slags sommerfugle i maven at vi begav os til Silkeborg, hvor vi havde fundet en ny hytte at afholde lejren i. Ville vi nu gøre det lige så godt som året før? Havde vi husket at tage højde for madallergier, havde vi købt nok af det hele, fungerede projektoren osv. Heller ikke denne gang blev jeg skuffet! Det var en ny måde at opleve lejren på, men stemningen var fantastisk fra dag ét, vi havde fået nogle virkelige dygtige oplægsholdere med, og for mig betød det bl.a. at jeg fik afkræftet en masse fordomme om arbejds- og organisationspsykologers arbejde.

Alt i alt har lejren begge år været en kæmpe øjenåbner for mig! Jeg har fået lov at få et indblik i hvordan de studerende på de andre universiteter oplever deres undervisning, hvordan deres uddannelse konkret er bygget op, jeg har fået uvurderlig indsigt i forskellige terapiformer, der bl.a. har givet en ide om hvad jeg gerne vil arbejde med på længere sigt, men bestemt også hvad jeg ikke vil!

Igen i år er jeg med til at arrangere lejren, og glæder mig igen til at møde nye venner og gense gamle! Derudover er mit store håb at flere psykologistuderende fra SDU vil gribe chancen og melde sig til! Vi har alle år været underrepræsenteret, og det synes jeg er brandærgeligt, for det er nu engang et fantastisk tilbud, der kun er så billigt fordi universiteterne, Fabia og Dansk Psykolog Forening giver økonomisk støtte. Så I år er det blevet min hjertesag og mission at få flere studerende fra SDU med, så vi forhåbentlig kan stille med hele 7 deltagere – og mon ikke den ene skal være dig?



Ond og vred; Om sexsnak

Nu må det simpelthen stoppe! Ikke nok med at vi skal høre på den samme, gamle mandehørmssnak, om hvor mange imaginære lækre damer en eller anden ensom stodder har været sammen med. Nu kan jeg ikke engang tale med mine veninder, uden at det bliver til en kurrende konkurrence om, hvem der er bedst og lykkeligst. Alle detaljer bliver delt, også selvom man hellere var dem foruden. Samtidig med at alle leder efter tegn på, at det, de selv laver er "godt nok". Gu' er det "godt nok". Hvor lykkelig bliver du af at høre, at Trine gør det oftere end dig, eller at Lise får mere oralsex?

Det er gået fra at være mega tabu, til at være det være en mega conversation starter, og der er ingen censur længere. Altså lige bortset fra sandheden. Har jeg været for sent ude til at bede om den, eller hvad?

Hold nu op med at fremhæve det allerbedste, og get real. Sig det, hvis det også er halvkedelig onsdagssex, og han beholdt sokkerne på. Vær ærlig, hvis du laver søstjernen.

Det er noget værre hykleri at lege Facebook i den virkelige verden, og nej, jeg er faktisk ikke interesseret i, om I har prøvet noget kinky på et offentligt toilet i Rødovre.

Jeg vil klart hellere se nogen stille sig op og sige: "Jeg laver missionæren 90 % af gangene, og jeg ved ikke om jeg kom sidste gang!"

Jeg skal være den første til at applaudere. Hvor svært kan det være? Det er dit liv, for helvede, ikke en jobsamtale. Der må efterhånden også være plads til, at vi kan være lidt ærlige og indrømme, at vi ikke er sexguder, der bliver dyppet i roser og overøst med kærlige ord HVER GANG. Ellers mister det sgu sin betydning, de få gange det er decideret guddommeligt.

Af Astrid Marie Høeg Næraa

Brevkassen



Kære brevkasse,

Min ven og jeg ville undersøge, hvor mange panodiler han kunne have i munden på én gang. Vi fandt dog aldrig ud af det, for han kom til at sluge omkring 36 stykker. Hvordan finder jeg nu ud af, hvor mange han kan have i munden?

Venlig hilsen,
Den frustrerede

Kære frustrerede,

Når man, som jeg fornemmer, du er, er vandmand, med tvillingen i ascendanten, så vil man ofte støde ind i frustrerende problematikker, der er udsprunget af din nysgerrige og videbegærlige natur. Jeg har lagt dit horoskop og ser, at netop den kommende uge vil kunne være løsningernes uge for dig. Hvis det stadig er panodilerne, der volder dig problemer, så vil jeg anbefale dig, at finde en mere seriøs samarbejdspartner, der tager problemstillingen alvorligt i stedet for bare at gå og sluge materialerne.

Jeg håber, det lykkes for dig.
Kærlig hilsen,
Anæstecia - Astrolog og life coach



Kære brevkasse,

Jeg er en ung kvinde på 24, og jeg er 186cm høj. Det er rigtig svært for mig at finde tøj i den rigtige størrelse, og jeg er også lidt overvægtig. Jeg er træt af at bruge 1000kr på et stykke tøj, og nu gider jeg ikke rigtig mere. Kan jeg begynde bare at gå nøgen, og hvad vil min kæreste ikke sige til det?

Jeg håber, du vil hjælpe med et godt råd.
Hilsen,
Den Høje

Kære høje,

Jeg går meget ind for kvindefrigørelse og feminisme. Jeg synes, du er en modig og med sikkerhed smuk kvinde, og jeg synes sagtens, du kan tillade dig at gå nøgen. Du skal dog være opmærksom på lovgivningen om blottere, så når du går forbi børnehaverne, så skal du lige dække dig en smule til over venusbjerg og ioni.

De kærligste hilsner,
Hannibal-Elias Scophus Zackarias Manja-Bjerge, nummerolog og life coach

**HAR DU ET SPØRGSMÅL TIL
BREVKASSEN? SKRIV DET TIL
SEKRETAER@SUNDOGHED.DK!**

På vej: Ny kandidatuddannelse i medicin

I september 2017 er der premiere på en ny udgave af kandidatuddannelsen i medicin. Der kommer mere fokus på brugerperspektiver, tværfagligt samarbejde, sundhedsteknologi og evidensbaseret medicin. Større valgfrihed, mere internationalisering og nye moduler i farmakologi og i cancerdiagnostik, -udredning og behandling, herunder supportive care.

Status på udviklingsarbejdet

Udviklingen af den nye kandidatuddannelse handler om at sikre en tidssvarende basislægeuddannelse, også når vi ser nogle år frem i tiden. Udgangspunktet er godt, for vi har allerede en rigtig god kandidatuddannelse. Det bedste fra den gamle kandidatuddannelse skal med over i den nye. Det gælder fx kommunikationstræning, færdighedstræning, klinikophold og OSCE, som skal videreføres, om end ikke i helt samme form som nu.

Udviklingsarbejdet er i fuld gang, og nogle af de konkrete planer er beskrevet nedenfor. Men det er stadig planer, for intet er endeligt besluttet, før det er godkendt af dekanen og af studienævnet., som også følger arbejdet tæt og holdes løbende opdateret.

Mens udviklingsprojektet kører, er det en styregruppe, der bestemmer kursen. Styregruppen er nedsat af dekanen og består af medicinstuderende, studienævnsmedlemmer og fakultetsledelse samt repræsentanter for patientforeninger, sygehusledelser, medicinalindustri og fra regionen.

Dekanen har desuden nedsat en projektgruppe, som er styregruppens taskforce på opgaven, og som skal sørge for, at det hele hænger sammen.

Det vigtigste arbejde sker i de (mange!) arbejdsgrupper med medicinstuderende og undervisere med særlig interesse i det område, deres arbejdsgruppe ser på. Her arbejdes der med form og indhold i modulerne og med de tværgående temaer som internationalisering, færdighedstræning, pædagogisk tilrettelæggelse, eksamensformer, og et nyt længdegående spor.

Udviklingsarbejdet blev indledt i efteråret 2015. I efteråret 2016 skal den nye uddannelse være klar til at komme i høring hos de relevante interessenter.

En spareøvelse?

Der skal være skarp fokus på omkostningsniveauet for den nye uddannelse, herunder på antallet af skemalagte undervisningstimer. Den nuværende kandidatuddannelse er ret timetung, med for eksempel 50% flere skemalagte undervisningstimer på K14 end på de tungeste bachelormoduler i lægeuddannelsen. Derfor skal der være færre skemalagte undervisningstimer i den nye kandidatuddannelse.

Kravet om skærpet fokus på antallet af skemalagte timer er stødt til efter udviklingsarbejdet med den nye kandidatuddannelse blev sat i gang. Så selvom en reduktion af omkostningsniveauet spiller en væsentlig rolle, så er det ikke det, der har sat udviklingsarbejdet i gang. Det har hele tiden været planen, at den nye studieordning skal lægge op til nye måder at studere på, som er endnu mere drevet og styret af de studerende end nu. Det handler bl.a. om øget brug af studenterdrevet case-undervisning, adgang til forelæsninger på podcast og lignende.

Længdegående spor: K14 opdateret og sat på højkant

Den nye kandidatuddannelse skal ligesom den nuværende bacheloruddannelse sammensættes af moduler á et kvartals varighed. Et markant nyt element vil være et længdegående spor med stadig sværere og mere komplekse cases. Her skal den kandidatstuderende løbende sætte al den viden og færdigheder i spil, som han eller hun har samlet op på uddannelsen.

Hvor modulerne fokuserer på specifikke emner som for eksempel "Diagnostik og udredning af cancerpatienten", arbejdes der i det længdegående spor mere på tværs, så man for eksempel kombinerer



Idéfase

- Sep 15-jan 16
- Produkt:
- Idékatalog fra arbejdsgruppe



Produktfase

- Feb 16-nov 16
- Produkt:
- Studieordning godkendt af styregruppe og studienævn



Hørings-fase

- Dec 16-feb 17
- Produkt:
- Kommentar fra interessenter



Implementerings-fase

- Dec 16-feb 17
- Produkt:
- Information om kompetenceudvikling

den nye viden om cancerudredning med den viden, man har med fra tidligere moduler. Det giver både mulighed for at samle op på viden fra tidligere moduler og for at træne det at bruge sin viden i en kompleks klinisk sammenhæng.

Man kan se det nye længdegående spor som en opdateret udgave af K14, der er sat på højkant. Det længdegående spor kommer i spil fra første dag i kandidatuddannelsen, men vil få mere plads på de senere semestre.

Mere valgfrihed

På den nye kandidatuddannelse vil man kunne vælge spor med særlig fokus på klinik, global health, forskning eller innovation og ledelse. De forskellige spor skiller sig særligt ud fra hinanden via de kurser, der tilbydes på 5. semester, og ved at specialet på forskningssporet får lidt mere plads end specialet på de andre spor.

Den enkelte studerende kan have brug for at forberede sig på det, der skal ske på 5. semester, særligt hvis det handler om et udlandsophold eller et forskningsprojekt. Derfor kommer der en introduktion til de forskellige spor tidligere i uddannelsen, hvor man så vælger hvilket spor, man vil på.

Forskningsmetode og evidensbaseret medicin

Læger skal forholde sig til en stigende mængde informationer, fra forskningsbaseret faglig viden til information fra lægemiddelkonsulenter, reklamer, nyhedskilder og diverse internetbaserede kilder, som også sundhedsvæsenets brugere er godt orienteret i. Det betyder stigende krav til lægers evne til at indhente, forstå, forholde sig til, formidle og diskutere informationer, både med kolleger og med brugere.

Konkrete kliniske behandlingsanbefalinger har ofte en ret kort holdbarhed, mens evnen til at forstå og bruge forskningsmetoder holder længere. Derfor skal der mere vægt på at skærpe kompetencerne i forskningsmetoder og evidensbaseret medicin. Specialet får til gengæld ikke lov at fylde så meget, som det gør nu.

International ude og hjemme

Det er en del af SDUs strategi, at der skal skrues op for internationaliseringen af universitetets uddannelser. Derfor skal det være lettere for studerende på den nye kandidatstudieordning at få indpasset et udlandsophold i uddannelsen.

Al undervisning på 5. semester vil som udgangspunkt være på engelsk. Det sker både for at leve op til universitetets krav om mulighed for "internationalisation at home" og for at der skal være et sammenhængende semester, som kan tages af internationale studerende.

Sundhedsteknologi

Teknologi og hjælpemidler spiller en stadig større rolle i sundhedsvæsenet og kommer til at få betydning for forholdet mellem læge og patient. Læger skal kunne tænke sundhedsteknologi med i den kliniske praksis og i mødet med fremtidens patienter. Sundhedsteknologi skal især indgå i det længdegående modul, hvor case og patienter inddrages i undervisningen. Udvikling og brug af sundhedsteknologi er i udpræget grad tværfaglig. Derfor skal tværfaglighed være en stor del af undervisningen i sundhedsteknologi, som ideelt set skal ske sammen med fx sygeplejerske- og sundhedsingeniørstuderende.

Brugerperspektiver. Følg en patient?

Sundhedsvæsenet indrettes mere og mere efter, at patienterne deltager i beslutningerne om deres egen behandling, for at give mere tilfredse patienter, øge patienternes medbestemmelse og forbedre behandlingsresultaterne. Det stiller nye krav til de sundhedsprofessionelle.

SDUs lægeuddannelse har allerede fokus på, at de studerende møder patienterne som aktive deltagere i form af skuespillere ved kommunikationsundervisning og OSCE, hvor de deler deres oplevelser med sygdom og sundhedsvæsen med de studerende.

Den form for aktiv patientinvolvering bevares og styrkes, bl.a. i det længdegående spors case-undervisning, hvor patienten er i fokus. Der arbejdes også på at gøre det muligt for nogle studerende at komme til at følge patienter igennem længere forløb, helst fra henvisning over udredning til behandling.

Spørgsmål og input?

Spørgsmål til processen kan rettes til
Pia Krogh Andersen
(pkandersen@health.sdu.dk)

Input af mere faglig karakter kan rettes til studienævnet for medicin.

Indlægget er skrevet af projektgruppen for udviklingsarbejdet: Niels Marcussen, Merete Munk, Pia Krogh Andersen, Jakob Ousager og Christian Kring (stud. med.)

PRÆGRADUAT ELLER PH.D. STUDERENDE SØGES TIL TRANSLATIONEL THYROIDEAFORSKNING

Nye indsigter i Hashimotos sygdom – basale markører og eksperimentel behandling

Baggrund

Hashimotos sygdom (en kronisk autoimmun sygdom i skjoldbruskkirtlen) giver nedsat stofskifte. Den kan betragtes som en (over- set) folkesygdom, idet ca. 5% af befolkningen rammes i løbet af livet. Udover at sygdommen kan nedsætte livslængden, har mange patienter også nedsat livskvalitet, trods normalisering af stofskiftet med hormon i tabletform. En mulig forklaring herpå er den bagvedliggende immunforstyrrelse i kroppen. Selen er et naturligt forekommende sporstof som er nødvendigt for skjoldbruskkirtlen, og virker gennem en række enzymer, i form af bl.a. antioxidanter, og styrker immunforsvaret. Tidligere undersøgelser med selentilskud til disse patienter har vist et fald i de antistoffer, som karakteriserer sygdommen. Da forsøgene ikke har undersøgt så væsentlige forhold som f.eks. sygelighed eller livskvalitet, kan man endnu ikke afgøre, om selen har en rolle i behandlingen af Hashimotos sygdom. I et stort kontrolleret forsøg, som pågår ved flere danske centre, tester vi om selentilskud kan forbedre livskvaliteten hos patienter med thyroideasygdom. Vi ønsker desuden, med baggrund i indsamlede blod- og urinprøver, at kortlægge genetiske risikofaktorer og påvirkningen af det såkaldte oxidative stress i kroppen. Dette vil øge vores forståelse af sygdommen og bidrage til udvikling af nye behandlingsprincipper.

Kommende prægraduat eller ph.d. projekt:

I forbindelse med projektet er der en række delstudier. Nogle er klinisk endokrinologisk forskning med megen patientkontakt, mens andre drejer sig om laboratorieforskning. Der er rig mulighed for selv at sætte præg på sammensætningen af projektet, og balancen mellem det basale og kliniske.

Hvis projektet har fanget din interesse, så kontakt en af os:

Kristian Winther
Læge, ph.d. studerende
Endokrinologisk afd.
Odense Universitetshospital
Tlf: 65414449 / 51439573
kristian.winther@rsyd.dk

Laszlo Hegedüs
Overlæge, prof., dr.med.
Endokrinologisk afd.
Odense Universitetshospital
Tlf: 65413426
laszlo.hegedus@rsyd.dk

Steen Bonnema
Overlæge, ph.d., dr.med.
Endokrinologisk afd.
Odense Universitetshospital
Tlf: 65413437
steen.bonnema@rsyd.dk

A wide-angle photograph of a Norwegian fjord. In the foreground, a person stands on a rocky outcrop, looking out over the water. The fjord is surrounded by steep, forested mountains. The sky is blue with scattered white clouds.

AMBIO Helse søker legestudenter til sommerjobb i Norge!

Vi tilbyr en trygg og god arbeidsplass, tett og god oppfølging fra en egen medarbeider i Ambio Helse som tar seg av alt det praktiske rundt ditt opphold samt meget gode lønnsvilkår for alle våre vikarer!

Registrer deg på www.ambiohelse.no og motta spennende jobbtillbud med gode betingelser.

Se frem til en sommer med flotte opplevelser og nye bekjentskaper, enten du reiser alene eller dere er flere som reiser sammen.



www.ambiohelse.no



www.facebook.com/ambiohelse



UDVEKSLING | MEDICIN



PRAKTIKANT I TROPERNE

meddeler

Vil du i klinikophold i Indien eller Afrika?

RESTPLADSER

Efterår 2016 og forår 2017

St. Francis Hospital i Zambia, juli-aug
Mungeli i Indien, juli-aug
Salvation Army Hospital i Zambia, feb-apr
Siaya i Kenya, sep-nov eller feb-apr
Mpwapa i Tanzania, feb-apr
Mbulu i Tanzania, feb-apr
Songea i Tanzania, feb-apr

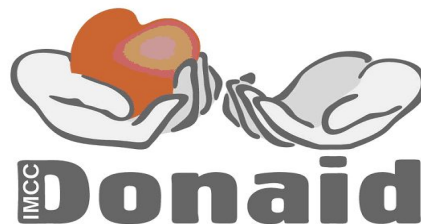
Ansøgningsfrist: Løbende

Adgang til rejserapporter: Skriv til podio.pit@gmail.com. Ansøgning sendes til pithospitaler@gmail.com: Angiv navn, adresse, tlf., email, semester, prioriteret rækkefølge. Vedhæft evt. aktivbeviser eller TMW-kursusbevis. Du skal have bestået 8. sem. og deltaget i Tropemedicinsk Weekendkursus på udsendelsestidspunktet.

facebook.com/pitodense
imcc.dk



FORENING | ALLE



Donaid kommer til Odense

Donaid er en aktivitet under IMCC, der arbejder for at få befolkningen til at tage stilling til organ donation. Vi er ikke prædikende og prøver ikke på at overtale folk til at være organ donorer, men blot til at tage stilling. Vi arbejder med etik, problematik og undervisning. Lige nu er Donaid aktive i Aarhus og København. Til opstart af en afdeling i Odense har vi brug for frivillige. Aktiviteten starter for alvor op i efterårssemesteret '16, men vi har allerede brug for dig nu. Så brænder du for at undervise gymnasieelever eller institutioner, eller har du lyst til at bidrage til samfundsdebatten så tøv ikke med at skrive til donaid-odense@imcc.dk



FRIVILLIG | ALLE

SØGES

TIL CONDOMERIET

VI TILBYDER

- Indblik i den nyeste viden om **sexsygdomme og prævention**
- En frivilligruppe med et godt **sammenhold**
- Adgang til **kurser** inden for frivilligt socialt arbejde
- Deltagelse i fælles **faglige og sociale arrangementer** for alle frivillige i AIDS-Fondet
- Relevant **erfaring** til CV'et

VI FORVENTER

- Du er udadvendt og har en åben og positiv tilgang til andre mennesker
- Du kan arbejde 4 vagter om måneden svarende til 15-20 timer
- Du kan arbejde selvstændigt og er mødestabil
- Du er smilende, imødekommende og servicemindet
- Du er fyldt 18 år

Har du spørgsmål, er du interesseret eller vil du bare gerne vide mere så kontakt Dorte Henriksen på mail henriksen@aidsfondet.dk
Vi ser frem til at høre fra dig!

Med venlig hilsen
Dorte Henriksen
Condomeriet
AIDS-Fondet
Jernbanegade 16, 1.sal
5000 Odense C



FRIVILLIG | ALLE



Din indgang til frivilligt socialt arbejde
Ved at engagere dig i frivilligt arbejde kan du gøre en forskel, opbygge et netværk, få spændende oplevelser og erfaring til CV'et.

Eksempler på aktuelle frivillige jobs:

Bedre Psykiatri Ungdom i Odense søger nye frivillige
Vil du gøre en forskel for pårørende til psykisk syge og samtidig være med til at præge et nystartet initiativ? Så er Bedre Psykiatri Ungdom i Odense lige noget for dig!
Kontakt HR på: HR-bpu@outlook.com

Hjælp unge til et godt fritidsliv

Har du energien, motivationen eller empatien, der gør, at du har lyst til at være frivillig? Så bliv frivillig hos Åbent Sind og hjælp unge psykisk sårbare ud i et fritidsliv
Kontakt Camilla på: aabent.sind@hotmail.com

Hjælp unge til et godt fritidsliv

Vil du være med til at udfylde en social og netværksskabende rolle i forhold til seksuelt krænkede? Så bliv frivillig hos Center for seksuelt misbrugte og hjælp med at støtte, vejlede og rådgive seksuelt krænkede over 18 år.
Kontakt CSM Syd på info@csm-syd-frivilligsektion.dk

Find andre aktuelle frivilligjobs på www.frivilligjob.dk
Kontakt vores Frivilligformidling hvis du ønsker en samtale om dine muligheder som frivillig eller bruger i en af Odense frivillige sociale foreninger.
Kontakt Frivilligcenter Odense på tlf. 21160254
Mail: frivilligjob@frivilligcenter-odense.dk
Eller book samtalen online på: www.frivilligcenter-odense.dk

VIL DU VÆRE MED?

10 ÅR I BRANCHEN - OG STADIG I RIVENDE UDVIKLING

ER DU:

- Studerende på en sundhedsfaglig uddannelse og har erfaring med arbejde i sundhedssektoren
- Ansvarsfuld - i kontakten med borgere, patienter, personale og overholder dine aftaler
- Fleksibel - omstillingsparat og villig til at gi' en ekstra hånd med, når der er behov

TILBYDER VI:

- Studierelevant og udfordrende arbejde
- Dedikeret og professionelt team
- Attraktiv løn



Læs mere på:

www.medikom.dk

og send et ansøgningsskema
eller ring på: 70 22 33 00



medikom
vikarbureau

Sammen skaber vi løsninger



Psykologirevyen: Intim teateroplevelse fyldt med flair

"Det er vores forældres skyld" er første skridt i en forhåbentlig lang rejse for SUNDs anden studenterrevy, og der var bestemt tale om en særlig og underholdende seance sprængfyldt med potentiale.

Psykologirevyen, der i år spillede for første gang, har siden efteråret været i fuldt sving med at forberede deres lattermuskelsforyrende forestilling. 40 medlemmer har skrevet, øvet, bygget og hygget løs og deres kollektive indsats er mundet ud i en sketch-parade, der ikke bare rakte ud over scenekanten, men tog ordentlig fat i publikum, der blev trukket med i et selvironisk psykologisk univers præget af god (hjerne)kemi. I en proppet fredagsbar kunne man opleve alt fra læsesalens uskrevne etikette, begrebet 'konfunderende variabler' og dets forhold til tæppetrækkere, Disneyprinsesser med tankeskavanker og en overivrig psykolog, der følelsesladet sang om årsagen til patientens følelser, og hvorfor det lige netop var nødvendigt at besøge hendes konsultation adskillige gange. Revyen tog desuden også fat i emner, der beskæftiger den uindviede, såsom pendlerfrustrationer, de kryptiske facetter af det danske sprog, forklaringen bag Dronningens besynderlige nytårstale og unges natkluberfaringer. Forholdet mellem psykologi- og medicinstuderende blev der også taget kærlig hånd om med den drillende "Fix dig selv". Den fede stemning blev understreget af det talentfulde 4-mandsband setup og den minimalistiske forestilling gjorde op for manglen af scenetekniske ekstravagancer med en solid dosis studenterenergi og åbne skift. Den intime scene gjorde det nemt at følge den dygtigt indøvede ansigtsmimik, hvis man ikke sad på de bageste rækker, hvor udsynet desværre var begrænset af scenen og tribunens højder.

Alt i alt kan vi fra Sund & Hed kun håbe på, at denne anbefalelsesværdige revy fortsætter i mange år, da man som publikum kun higer efter MERE ovenpå en sådan aften i latterens tegn.



**"NÅR JEG SIGER INCEST, HVAD SIGER DU SÅ?
JA. DET TÆNKTE JEG NOK. TÆNDER DU LIDT
PÅ DIN MOR? VAR DIN ORALE FASE LORT?
SÅ JEG HAR EN LØSNING: FRI ASSOCIATION.
LÆG DIG NED PÅ MIN SOFA - FIRE, FEM GANG'
OM UGEN"**

