

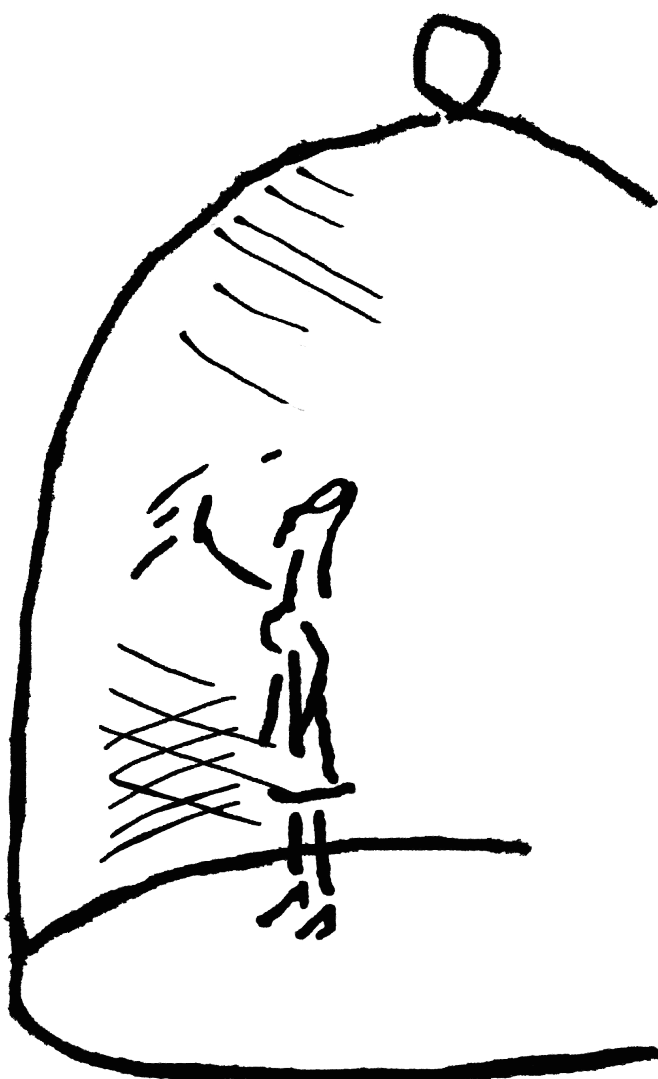


# MOK

ÅRG. 56, NR. 23

1 APRIL 2024

MOK.DK



## OM MOK

MOK er din personlige kalender og opslagstavle. Proppet med alt det, der kunne interessere en medicinstuderende som dig. MOK udkommer hver mandag, og indeholder blandt andet nyt fra basisgrupper, Medicinerrådet, Studenterklubben og FADL, samt jobopslag målrettet medicinere. Og ikke mindst gøgl... Når MOK bliver sat op hver mandag, er det MOK-redaktionens opgave at fylde den overskydende plads i bladet med gøgl og pludselige indfald. Kvaliteten svinger, men vi synes altid selv at det er sjovt - og det håber vi også at du gør. Har du noget skørt eller vigtigt på hjerte, er du velkommen til at sende det ind til os - der er altid plads til dig i bladet.

Du kan læse mere om regler for indlæg på [MOK.dk](http://MOK.dk)  
Deadline er mandag kl.12, hvor vi tømmer brevkassen, [mok@mok.dk](mailto:mok@mok.dk).

Kys og kærlighed  
Dit MOK

## UGENS INPUT



## PANUM HIGHLIGHTS

Månedsmøde i Sexekspresen d. 4. april kl. 17

Younes skal lære at køre bil

SATS holder oplæg om akutte tilstande i udholdenhedssport d. 3. april kl. 16:15

Klara skal til eksamen

Mariaaa løber til Berlin

Bamsehospitalet laver EN HEL MASSE i april måned  
se mere på side 4

Det er dyrt at tage kørekort

TeknoTorsdag d. 25. april! Og filmaften d. 9. april

Sine skal til eksamen

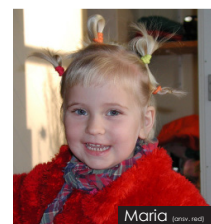
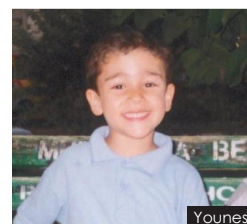
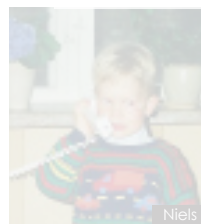
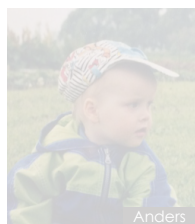
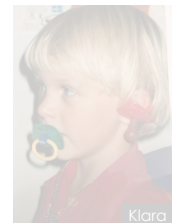
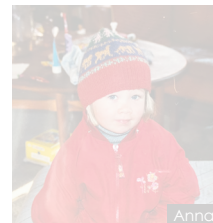
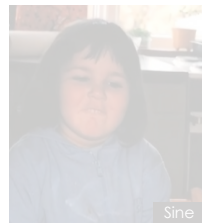
Det er dyrt at være voksen

Maria har downloaded en hvid app

Frebaaaaaa d. 5. april

Hvis Marie ikke bliver læge, grundet mange hits på PubMed, åbner hun SAMs bar 2.0

## UGENS REDAKTION



Regler for indlæg findes på [mok.dk](http://mok.dk)

**HUSK: DEADLINE  
MANDAG KL. 12.00!**

MOK udkommer hver onsdag i semestermånederne, med undtagelse af uge 41 samt ugen efter påske.

**Ansvarshavende redaktør:**  
Maria Østberg  
([ansvarshavende@mok.dk](mailto:ansvarshavende@mok.dk))  
Indlæg til bladet bedes sendt til [mok@mok.dk](mailto:mok@mok.dk) og ikke til ansvarshavende!

Denne uges forside: Younes

MedicinerOrganisationernes  
Kommunikationsorgan  
ISSN: 1904-3163 / net-udgave ISSN: 1904-7827

Panum Institutet, bygn. 1.0.11  
Blegdamsvej 3b,  
2200 København N.

**E-mail:** [mok@mok.dk](mailto:mok@mok.dk)  
<http://www.mok.dk>

**Tryk:** Grafipro  
Axeltorv 3  
1609 København V

**Oplag: 900**

# HØJE FORVENTNINGER OG LAV INDSATS - KLINIKOPHOLDET LÆNGE LEVE! -

*”I 2021 var 8 ud af 10 tilfredse med deres kliniske ophold, i 2023 var det 6,5 ud af 10”.*

Sådan stod der i en af hovedkonklusionerne fra FADLs studieundersøgelse, som jeg sad og læste igennem den anden dag – og det overrasker mig, desværre, ikke.

Klinikophold er en stor del af medicinuddannelsen som det er nu – især på kandidaten. Det giver mening, for objektive undersøgelser og patientkontakt kan unægtelig ikke aflæres gennem bøger eller online undervisning alene, det er ”learning by doing”. Og det er netop denne frase, jeg hæfter mig specielt ved: ”doing”. Vi lærer ved at kaste os ud i

ting, måske fejle, men i det mindste have givet det et reelt forsøg. Det er noget jeg har tænkt en del over de sidste par uger, hvor jeg pt er på det såkaldte ”specialistfokuserede klinikophold” på 11. semester: Første gang jeg er i klinik uden en logbog, der skal udfyldes, og første gang jeg er i klinik, hvor jeg føler jeg har noget faglig selvtilid med i lommerne. Det har fået mig til at tænke tilbage på mine tidligere klinikophold, som har været knap så givende.

Jeg har været i klinik en god håndfuld gange efterhånden. Jeg har været på afdelinger, hvor vi blev krydset af hver morgen, afdelinger der ikke var klar over vi kom, afdelinger der havde sat tid og personale af til supervision og undervisning af studerende – for at sige det kort: En blandet landhandel. Noget der har været mere konsekvent derimod: Min indstilling til klinikopholdet op til og undervejs. Den første uges tid ville jeg være flydt med gå-på-mod, men den ville være brændt ud igen efter et par gange i ambulatoriet eller lignende funktioner, der blot krævede at jeg passivt kiggede på. Og det er sådan jeg har set klinikophold indtil nu – et indblik i den verden jeg er på vej ind i. Og det er vel heller ikke forkert – men det kan (og skal) bare byde på meget mere end bare et indblik!

Som tidligere nævnt, er jeg i skrivende stund midt i mit 8 uger lange klinikophold på 11. semester. Jeg havde hørt godt om afdelingen, hvorfor jeg søgte den, men har ikke en særpræget interesse for netop dette speciale. Men det har været en øjenåbner at være i klinik på andre præmisser end vanligt. Der er ikke nogen funktioner jeg skal igennem. Afdelingen har

fremlagt forskellige opgaver, der kunne være oplagt for mig at varetage (fx assistere til operationer, anlæggelse af katetre og være i ambulatoriet eller agere forvagt under supervision), og så er det ellers op til mig selv at melde mig på banen – klassikeren. Normalt ville jeg forholde mig skeptisk til hele det aspekt, at man skal ”holde sig til” og nærmest kæmpe for lægens gunst, for at få lov til at gå med til de fede ting – man kan blive helt træt bare ved tanken. Men qua, at det er ved at være min sidste chance for at øve mig, uden at have en autorisation på mine skuldre, har jeg været målsat på at være med til så meget som muligt, fremme i skoene, om man vil. Responset til det har overrasket mig.



Selvfølger kræver det en afdeling med læger, der ønsker at lære fra sig. Men hvis du nogensinde har prøvet at undervise eller tale foran en forsamling, så ved du lige så vel som mig, at et passivt publikum ikke ligefrem er motiverende at interagere med. Hvis vi forventer, at lægerne, vores kommende kollegaer, skal tage imod os med åbne arme, så bliver vi også nødt til at møde dem en drivkraft, de kan arbejde med. Og der må jeg desværre bare erkende, at det er ikke den ånd jeg ser blandt flere af mine medstuderende i dag. Jeg skal ikke spille hellig, jeg har selv været der! Det er bare først nu jeg ægte indser, hvor stor en fejl det er at holde sig tilbage og være medløber på eget klinikophold. Det er det dumme man kan gøre, og jeg indser det først ægte nu. Der er ingen tvivl om, at det er federe at øve sig i sin

studietid, fremfor at skulle til at finde fodfæstet på den anden side af lægeløftet. Selvfølgelig, primum non nocere, lad en kompetent tage sig af dem der har behov for det, men du forstår forhåbentlig hvad jeg mener.

Succesoplevelser er selvforstærkende, men manglen på samme må ikke blive en grund til at holde sig tilbage – det må være grund til at reagere. Vi er selv ansvarlige over for vores læring, sådan er det at være universitetsstuderende, og sådan har det altid været. Vi er ansvarlige for egen læring – også for alle de studerende der kommer efter os.

## Derfor:

- Evaluér hvis du har konkrete ting at slå ned på.
- Overvej din egen indstilling, hvis du synes du keder dig.

Og hvis du er en af de heldige, der har haft en fortrinligt klinikophold, så vil jeg på det kraftigste opfordre dig til at nominere afdelingen til FADLs klinikpris.

## Oplæg om Akutte tilstande i udholdenhedssport med Sparta Medical Team

Tid: 3. april kl 16:15

Sted: Lokale 13.1.83 på Panum



Kom med til et oplæg om det præhospitale arbejde ved udholdenhedssport med Sparta Medical Team. Vi får bl.a. besøg af læger og personale fra Sparta Medical Team der fortæller bl.a. om hyppige og sjældne tilstande samt de nødvendige behandlingsmetoder i det præhospitale setting og anekdoter fra CPH Maraton, Ironman, DHL løbet osv. osv.

Til de interesserede, vil der være orientering om hvordan man bliver en del af Sparta Medical Team som studerende, samt hvad man som medicinstuderende laver på holdet. Både bachelor og kandidat studerende er velkomne! :D

En lille smagsprøve:  
<https://ugeskriftet.dk/nyhed/et-dogn-med-maratonlaegen-jeg-ende-ogsaa-med-have-tunge-ben>

Der vil bagefter være månedsmøde med SATS, hvor vi snakker om foreningens diverse kommende aktiviteter.



## Nyhedsbrev fra Bamsehospitalet & Sund Krop – April edition

### BAMSEHOSPITALET®



Hej med dig! Her er en oversigt over vores begivenheder i april:

- Bamsehospitalet til IKEA København - **lørdag d. 6 april fra kl. 11 til kl. 14**
- Månedsmøde i studentehuset - **torsdag d. 11 april fra kl. 17**
- Super seje søskende dag på Rigshospitalet - **lørdag d. 13 april fra kl. 10 til kl. 12** (OBS: det er et krav, at man skal have været bamselæge 3 gange for at deltage)
- Bamsehospitalet til Nørrebro bibliotek - **lørdag d. 20 april fra kl. 10 til kl. 12**
- Workshop om førstehjælp til børn og spædbørn i samarbejde med Førstehjælp For Folkeskoler - **torsdag d. 25 april fra kl. 17** på Panum

Hvis du vil læse mere om vores arrangementer og tilmelde dig, kan du besøge vores facebook side:  
 Frivillig i Bamsehospitalet & Sund Krop KBH



## Nyt fra Sexekspressen



### Månedsmøde i Sexekspressen

Hvor og hvornår: **Torsdag 4. april kl. 17** i Studentehuset

I Sexekspressen holder vi de hyggeligste månedsmøder! Til møderne kan du høre hvad der rører sig i vores dejlige basisgruppe, og fortællinger fra de sexperter der har været ude og undervise den seneste måned – men vigtigst af alt kan du bruge aftenen i fantastisk selskab! Efter mødet diskuterer månedens mester madhold op med lækker aftensmad og vi drikker en øl eller ti afhængigt af stemningen! <3

Du kan holde dig opdateret på alt vi laver og læse meget mere om de enkelte begivenheder løbende som vi annoncerer dem ved at scanne QR koden eller gå ind på [www.linktr.ee/sexekspressen](http://www.linktr.ee/sexekspressen)!

Vi glæder os til at se dig! <3



## Svær overvægt og hjertekarsygdom – begynder det hele i barndommen?

Nysgerrig forskningsårsstuderende søges fra 16. maj 2024

Vi søger en frisk og ambitiøs forskningsårsstuderende til et projekt, der undersøger hvordan hjertekar-systemet udvikler sig hos børn med og uden overvægt. Du vil blive en del af et større projekt, men også få dit eget selvstændige artikelprojekt.

Forskningsgruppen hører til på BMI, Panum og ser patienter på Holbæk Sygehus ca. to dage om ugen. **Projektet er et mix af pædiatri** og kardiologi, og vi er også en del af "Enheden for Børn og Unge med Overvægt", Børneafdelingen, Holbæk Sygehus, og Hjertecenteret, Rigshospitalet.

**Arbejdet.** Du får ansvar for koordinering af forsøgsdage med forældre, klinisk undersøgelse af børnene (herunder EKG, DXA og ultralyd) samt eventuelt afholde info-aftener om projektet på skoler mm. Vi brænder for det vi laver og forventer samme store engagement og gåpåmod fra dig. Så garanterer vi et lærerigt år med stort fagligt og videnskabeligt udbytte.

Stillingen er en fuldtidsansættelse som forskningsårsstuderende i 12 mdr.

Løn: 10.000 kr./mdr. Forløbet er fuldt finansieret.

Tiltrædelse: Forventet start **16. maj 2024 (med mulighed for senere)**

### Vi forventer af dig

- Du er stud.med. på 4.-11. semester.
- Du er engageret og udadvendt – og ikke bange for at tage ansvar.
- Du er en teamplayer, der trives i at indgå i et team, der løfter i flok.
- Du kan lide at arbejde med mennesker.

### Vi tilbyder

- En spændende introduktion til klinisk forskning og patientkontakt inden for kardiologi og pædiatri
- At blive del af en **dynamisk og social forskningsgruppe**, hvor der altid er plads til fyraftensøl og kage
- Oplæring i basale kardiovaskulære undersøgelser og statistik
- Oplæring i basal artikelskrivning
- Bachelor/kandidatopgave samt forfatterskab på mindst én artikel

Er du den vi leder efter? Så send os en mail med 5-10 linjers motivation + CV **senest 2. april 2024**, men meget gerne før.

Vi glæder os til at høre fra dig!

Amanda, Laura, Lukas, Maya, Mathilde og Morten Asp Vonsild Lund, læge og ph.d.-studerende  
[mathilde.loek@sund.ku.dk](mailto:mathilde.loek@sund.ku.dk)

## Forskningsdeltagere søges

### Vil du gøre livet bedre for personer med hjernerystelse?

25.000 danskere rammes hvert år af hjernerystelse. Det kan være en udfordring at få den rette behandling, da der mangler viden på området. Vi søger 42 kontroldeleger til VisCom, et banebrydende forskningsprojekt, som forsøger at gøre en forskel for de ramte og deres pårørende.

### Vil du hjælpe?

Vi søger kvinder i alderen 26-55 og mænd i alderen 26-45 uden hjernerystelse til at udfylde et spørgeskema og lade deres øjne undersøge med eye-tracking på IT-Universitet og af en neurooptometrist på en af 5 sjællandske synstræningsklinikker, der er med i VisCom-projektet. (Se kriterierne for at deltage nedenfor).

Som tak får du 300 kroner i honorar og en grundig undersøgelse af din synsfunktion. Vi kompenserer også for din transport i bil eller med offentlig transport i forbindelse med deltagelsen i VisCom.

Er du interesseret, så kontakt Forskningsmedarbejder Ryan Lauridsen  
[ryan.lauridsen@cfh.ku.dk](mailto:ryan.lauridsen@cfh.ku.dk)

### Kriterier for at deltage

- Vi søger kvinder i alderen 26-55 og mænd i alderen 26-45.
- Du må ikke have haft hjernerystelse
- Du skal kunne læse og forstå dansk.
- Du må ikke være synstrænet hos en optometrist.
- Du må ikke have diagnosticeret hjernerystelse, Parkinsons, svært hovedtraume, multiple sclerose, hjernetumor eller demens.
- Du må ikke have medfødt nystagmus, grøn stær, aldersrelateret macula degeneration (AMD), konstant skelen, have modtaget skele-kirurgi eller tilsvarende kendte øjengener
- Du må ikke være diagnosticeret med psykiatrisk aktive lidelser, ureguleret diabetes mellitus eller stofskiftesygdom.

Tak for opmærksomheden!

Udsendt på vegne af AP Synspleje, Roskilde Synspleje, Privatsyn, 3D Syn, CSU Slagelse, IT-Universitetet, Københavns Universitet og Dansk Center for Hjernerystelse.

## Forskningsår: Akut hjertesvigt og lungeødem Amager-Hvidovre Hospital og Bispebjerg-Frederiksberg Hospital

Interesserer du dig for akut kardiologi, akutmedicin eller anæstesi? Så er dette forskningsår noget for dig!

Vi er en forskningsgruppe på Bispebjerg og Hvidovre Hospital, der tæt samarbejder om forskning i akut hjertesvigt. Vi beskæftiger os primært med diagnostik og behandling af akut forværring af kronisk hjertesvigt og akut lungeødem. I 2023 startede vi et stort klinisk interventionsstudie, som du vil være en del af, sideløbende med at du får dit eget projekt.

Du vil indgå i en erfaren forskningsgruppe, modtage personlig daglig vejledning af 1-2 vejledere og tilbydes et skolarstipendium på kr. 10.000 per måned. Du vil få kompetencer indenfor klinisk forskning, ultralyd af hjerte og lunger, forskningsmetode, statistik og databehandling. Desuden vil du få erfaring med akutte patienter samt med at præsentere forskningsresultater i ind- og udland og skrive videnskabelige artikler. Det er afgørende, at du skriver mindst én artikel som førsteforfatter. På længere sigt er det mulighed for, at du kan fortsætte som ph.d.-studerende i forskningsgruppen.

Vi forventer, at du er nysgerrig, hårdtarbejdende og ambitiøs. Men vigtigst er, at du har interesse for akut kardiologi og har lyst til at forske. Opholdet kan med fordel kombineres med 11. semesters forskningsperspektiv.

Hvis du er interesseret, send venligst en motiveret ansøgning, CV og kopi af hidtil opnåede eksamenskarakterer på medicinstudiet. Det er en fordel, hvis du har erfaring med statistik eller tidligere har forsket. Vi vil gerne høre fra dig senest **01-05-2024**. Du bestemmer, hvornår du vil starte (men gerne efteråret 2024). Inden du eventuelt tilbydes et skolarstipendium, bliver du indkaldt til en samtale hos undertegnede.

Skriv til e-mail: [Johannes.grand@regionh.dk](mailto:Johannes.grand@regionh.dk), hvor du også er velkommen til at skrive med eventuelle spørgsmål.

Med venlig hilsen

Johannes Grand  
Seniorforsker, læge,  
Hjertemedicinsk afdeling,  
Hvidovre Hospital

Anne Sophie Overgaard Olesen  
Ph.d.Læge, Ph.d.-studerende  
Hjertemedicinsk afdeling,  
Bispebjerg Hospital

Ida Arentz Taraldsen  
Læge, Ph.d.-studerende  
Hjertemedicinsk afdeling,  
Hvidovre Hospital



## Forskningsårsstuderende søges til klinisk forskning indenfor kardiologi og pædiatri

Er du nysgerrig på forskning inden for kardiologi, pædiatri og/eller obstetrik, og kunne du tænke dig at blive en del af en velfungerende og produktiv forskningsgruppe?

Bliv en del af Copenhagen Baby Heart Study, et forskningsprojekt med fokus på det nyfødte barns hjerte på Herlev Hospital. Vi tilbyder vores studerende aktiv deltagelse i klinisk dataindsamling, der ikke bare foregår foran computeren. En vigtig del af dit forskningsår vil være at blive oplært og få hands-on erfaring med pædiatrisk ekkokardiografi – kompetencer du kan tage med dig videre i dit fremtidige lægeliv. Du vil blive en del af vores store og sociale forskningsgruppe bestående af medicinstuderende, Ph.D.-studerende, postdocs samt vores anerkendte forskningsledere, professor Henning Bundgaard og professor Kasper Iversen. Vi er forpligtet til at tilbyde et støttende miljø, hvor vejledning og samarbejde står i centrum, og hvor hver enkelt studerendes udvikling og læring er en prioritet. Vi har flere års erfaring med at klæde forskningsårsstuderende godt på til både bachelor/kandidatopgave, samt fremtidig Ph.D.

### Vi kan tilbyde:

- Grundig sidemakker oplæring i udførelse og analyse af pædiatrisk ekkokardiografi og ekg.
- Kyndig og hyppig vejledning i forskningsmetode, statistik, artikelskrivning mv.
- Minimum ét førsteforfatterskab med mulighed for flere førsteforfatterskaber – eller medforfatterskaber.
- Mulighed for at præsentere dine resultater på både danske og internationale kongresser.
- Garanteret fuldt finansieret forskningsår med løn på 10.000 kr. om måneden.
- Oplæring i fondsansøgninger.

Tidligere forskningserfaring er ikke et krav.

### Opstart

Vi er fleksible ift. starttidspunktet, men gerne snarest muligt.

Hvis ovenstående har vagt din interesse bedes du sende en kort ansøgning samt CV til [hgh-babyheart@regionh.dk](mailto:hgh-babyheart@regionh.dk) senest **8. april 2024**.

Læs mere på: <http://baby-heart.dk/forskningsaar/>. For yderligere spørgsmål er du velkommen til at kontakte ph.d.-studerende Giaan Ninh, mail: [giaan.ninh.02@regionh.dk](mailto:giaan.ninh.02@regionh.dk), tlf: 71 123417.

Med venlig hilsen  
Professor Kasper Iversen,  
Professor Henning Bundgaard  
og Copenhagen Baby Heart forskergruppen

# Nye eksklusive fordele for medicinstuderende

- og 1 år efter du er færdiguddannet.

Vi har vi udvidet fordelene så du kan få en god økonomisk start på din karriere.

- **NYT** - studierabat på **0,5 pct. point lavere rente** på boliglån og andelsboliglån.
- **NYT** - **alle studiefordele** gælder imens du er medicinstuderende og 1 år efter du er færdiguddannet som læge.
- En studiekonto med **5% i rente** på de første 50.000 kroner.
- Vi er **specialister i lægernes økonomi** og derfor vurdere vi din økonomi på den lange bane når du køber bolig.



LÆGERNES  
BANK



# Om FADLs virke, kontingent og sammenhold

Som foreningsaktiv på Panum og medicinstuderende hører man ofte om studiet, rusvej-ledning, Studenterklubben og ikke mindst om FADL i København. Som forperson for sidstnævnte vil jeg gerne give dig et indblik i vores arbejde og besvare et par spørgsmål om fagforeningsdrift, kontingentet og alt derimellem.

FADL er en lille men stolt frue af en fagforening der bliver 70 år til oktober. Hun er sparsomlig, har egenkapital fra et langt liv og så forhandler hun nogle fantastiske overenskomster.

For den nette sum af 155kr om måneden, med et tilsvarende skattefradrag, kan man indløse et medlemskab i FADL, men hvad får man egentlig for det udover den gode samvittighed ved at støtte overenskomsterne vi alle arbejder på?

## 6 ansatte, en håndfuld studentermedhjælpere og meget mere.

Størstedelen af kontingentet til FADL bruges på seks fuldtidsansatte og en håndfuld studentermedhjælpere vi deler med de tre andre universitetsbyer. De varetager alt fra juridiske spørgsmål og overenskomstforhandlinger til forsikringsforhandlinger, politisk lobbyisme og bogholderi mm. De sikrer medicinstuderende alle de fordele og rettigheder vi nyder både under studiet og i arbejdslivet.

Derudover har vi to tillidsrepræsentanter i København, som kan bistå med spørgsmål om arbejdsmarkedet

Men størstedelen af arbejdet udføres ikke af vores dygtige ansatte. Vi har 24 frivillige medicinstuderende der lægger blod, sved og tårer; kvit og frit for fællesskabets fortjeneste. De forhandler vores overenskomster, afholder vores arrangementer, lukker undervisere ind kl. 8 søndag morgen når nøglerne driller og meget mere.

De holder ikke dyre fester, de spiser ikke dyre middage, de får ikke løn. De gør en kæmpe stor indsats for dig, mig og alle dine venner fordi de elsker fællesskabet på medicinstudiet og simpelthen ikke kan lade være.

## En stolt arv

I syv årtier har medicinstuderende gjort som os og været medlemmer af FADL. Det betyder FADL har solide rammer på Blegdamsvej 26. Det er vores kronjuvel, og sikrer os billige og trygge rammer for vores allesammens fagforening. Så næste gang du ser Jørgen Tranum, kan du hilse og takke for det lave kontingent.

## Hvordan lærer jeg mere og får medbestemmelse?

I FADL er der mange muligheder for at bidrage til de studenterpolitiske forhold. Først og fremmest ved at melde sig ind og støtte økonomisk.

Derudover kan man deltage i kredsmøder og høre alt om vores drift, man kan deltage på vores generalforsamling for at få fremlagt vores regnskab, følge os på sociale medier eller sende os en besked.

Både i og udenom FADL er vi mange der vil gøre en kæmpe indsats for dig og de kommende studerende i år og de næste 70 år.

Endnu engang tak for din nysgerrighed og støtte. Husk, FADL er noget vi giver til hinanden.

Med venlig hilsen

Noah Westh  
Forperson, FADL-København

### Kontakt FADL-København her!

**Forperson:** Noah.westh@fadl.dk

**TR:** Tillid@fadl.dk

**Jura:** Jura@fadl.dk

**Kursus:** kkf-kursus@fadl.dk

Eller meld dig ind på

<https://fadl.dk/bliv-medlem>

# FADL'S KLINIKPRIS 2024

## Du kan stadig nå at være med!

Klinikophold omfatter en stor del af lægeuddannelsen. Og med rette. Det er i klinikopholdene, hvor vi lægestuderende skal koble teori med praksis.

Vi bliver undervist af kompetente læger og bidrager til behandlingen af patienter under supervision. Men klinikopholdene er ikke ens.

**Studieundersøgelsen fra 2023 har vist, at 66% er overordnet tilfreds med kvaliteten af klinikopholdene - et tal der er faldet fra 80% i 2021. Dette taler især for vigtigheden af en Klinikpris; at vi har mulighed for at dele ud af de gode erfaringer med klinikophold, for der er meget, der kan og bør forbedres.**

Vi kan med Klinikprisen fremhæve tiltag, som vi mener er vigtige for at sikre en optimal uddannelse af fremtidens læger.

### Tak til alle, der har indsendt nomineringer allerede!

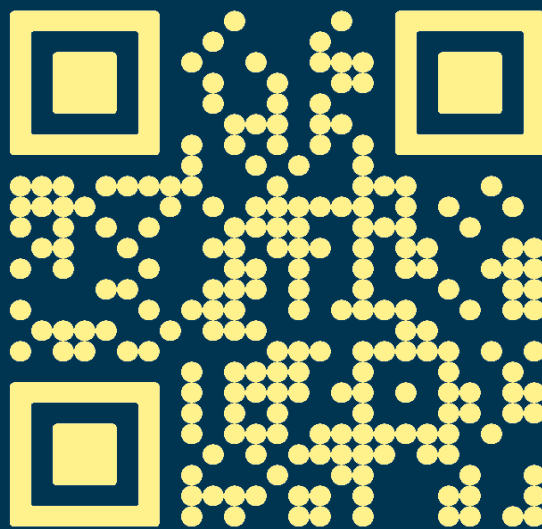
Scan QR-koden og nominér den afdeling, der i løbet af det sidste år har dannet rammerne for dit gode klinikophold. Du kan også finde linket på FADL Københavns facebookside.

Den bedste nominering vinder et gavekort på 1500 kr. til FADL's forlag – og igen trækker vi en vinder af et gavekort til FADL's forlags Lægereolen i 6 mdr. blandt dem, der indsender en nominering i løbet af den næste uge!

FRISTEN for at indsende en nominering er **mandag d. 8. april kl. 12.**

Hvis du mangler inspiration til indholdet af indstillingen, kan du f.eks. komme ind på følgende:

- Introduktion til afdelingen
- Planlægning af klinikopholdet
- Undervisning
- Supervision og feedback
- Samarbejde med andre faggrupper end læger
- Konkrete arbejdsopgaver



Scan koden og send din nominering nu!

**fadl** 

# ET LITTERÆRT DYK IND I DEPRESSIONENS GLASKLOKKE

At læse "The Bell Jar" (da: "Glasklokken") af Sylvia Plath (1932-1963) var som at pakke en stor gaveboks op, indpakket i idyllisk mønstret og farverigt gavepapir, og mod forventning finde en sinds opslugende mørk malstrøm af melankoli under låget.

Den semi-autobiografiske novelle dykker ned i en ung kvindes, Esther Greenwood, overgang fra en farverig tilstedeværelse, med fest, karriereambitioner og livsdrømme til en anhedonisk tilstedeværelse, uden håb for fremtiden og en dansende flirt med suicidium, livets sidste udvej.

Bogen er et førstehånds vidnesbyrd om depressionens fænomenologi og det menneskelige sinds kompleksitet. Plath kæmpede med kliniske depressioner det meste af hendes voksende liv, og endte, få uger efter udgivelsen af bogen under et pseudonym, med at tage sit eget liv.

Plath formår at skildre det hele menneske i Esther, med finurligheder, fejlbarligheder og eksistentielle overvejelser. Bogen der foregår på den amerikanske østkyst i begyndelsen af 1960'erne inddrager også de samfundsmæssige og kulturelle normers indflydelse på Esther's psyke, trivsel og refleksioner ifht. hendes forværende tilstand. Ligeledes får vi et indblik i '60ernes psykiatri i USA, den tidlige ECT behandling og det utilgiveligt brutale private sundhedssikringsssystem i USA, der desværre fortsat hersker til den dag i dag.

## DEPRESSIONENS FÆNOMENOLOGI

Plath's egne oplevelser med klinisk depression i kombination med hendes talent for at skrive gør "The Bell Jar" til et litterært mesterværk, særligt da hun formår at invitere læseren ind i psyken på et menneske der går svær depression og suicidal adfærd i møde.

Læseren følger hovedpersonen Esthers subjektive oplevelse af depressionen, med følelser af fremmedgørelse, fortvivlelse og en forvrængning af virkeligheden, som snigende kravler sig rundt om og op over hende, for at indkapsle hendes sind i 'en glasklokke'. Plath, og Esther, bruger glasklokken som metafor for den effekt en depression kan have på en person:

*"wherever I sat—on the deck of a ship or at a street café in Paris or Bangkok—I would be sitting under the same glass bell jar, stewing in my own sour air. I was supposed to be having the time of my life."*

Depression, som Plath så nænsomt afdækker, er ikke en simpel tristhed eller et midlertidigt dyp, men snarere en altoverskyggende tåge, der lammer og isolerer.

Uagtet om alt omkring en lægger op til, at man skulle have "the time of [one's] life", fanger depressionen personen i sin egen psykiske 'fæstning' af depressive tanker "stewing in my own sour air".

## DUALISMEN I DEPRESSIVES SUICIDALITET

Esthers ambivalens over for døden og hendes mislykkede selvmordsforsøg afspejler en dyb dualisme, som plager mange, der kæmper med svær depression.

På den ene side er der et inderligt ønske om at undslippe smerten og følelseløsheden - den altoverskyggende tåge - ved at tage sit eget liv. Esther er så plaget og lidende af hendes depressive tilstand, at hun planlægger og forsøger selvmord adskillige gange.

Men på den anden side, er depressionens tåge så voldsom, at den formår at overskygge viljen til at tage sit eget liv, såfremt det bliver for besværligt at gøre. Her skal man have i mente, at selvmordshandlingen er noget nær den mest drastiske beslutning man kan tage og at udførelsen i sig selv også kræver et enormt drive. Hvorfor Esthers adskillige fejlslåede forsøg, ikke er et tegn på at hun ikke mener det, men derimod hvor enormt lidende hun faktisk er.

Denne indsigt er et af grundene til hvorfor "The Bell Jar" er vigtig læsning for enhver, som beskæftiger sig med mennesker som kommer ind i akutmodtagelser med mislykkede selvmordsforsøg. Der er desværre en udbredt fejlfortolkning af mislykkede selvmordsforsøg, som råb om hjælp eller opmærksomhed. "The Bell Jar" viser hvordan, at alle selvmordsforsøg for den depressive, kan være med et inderligt selvmordsønske. Hvor end latterlig eller ineffektiv metoden fra et tredjepersonsperspektiv kunne ligne; gav det i den subjektive førstepersons-oplevelse mening.

Hvorfor ethvert selvmordsforsøg bør tages som et alvorligt tegn. Når Plath så fornemt formår at illustrere denne misforståelse, udstiller hun også tragiske ironi, der kan herske i depressionens natur - et muligt ønske om at handle, men uden evnen til at mobilisere kræfterne til faktisk at handle.

Det gælder både handling når det kommer til selvmord, men endnu vigtigere (og sværere), handling for at få det bedre.

## EKSISTENTIEL KRISE

Plath belyser gennem et figens-træs analogi også den eksistentielle krise, man kan møde, når man reflekterer over de valg - store som små - der definerer hvilke af livets mange mulige udfoldelser, som man vil opleve. Krise, i form af en handlingslammelse, når man realiserer betydningen af ens valg og hvilke mange liv man vil gå glip af ved hvert et valg. Samt, hvad sådan en handlingslammelse (ikke at tage nogle valg), har af betydning for livet.

Esther står under sit figurative figentræ, hver frugt repræsenterer en anderledes livsvej, en anden mulighed. Men frygten for at vælge forkert fører til handlingslammelsen, og én efter én falder figerne til jorden, urene og rådnende, et symbol på de forspildte muligheder, der visner væk under byrden af depressionen, den perfektionismen og de kulturelle forventninger:

*"I saw my life branching out before me like the green fig tree in the story. From the tip of every branch, like a fat purple fig, a wonderful future beckoned and winked. One fig was a husband and a happy home and children, and another fig was a famous poet and another fig was a brilliant professor, and another fig was Ee Gee, the amazing editor, and another fig was Europe and Africa and South America, and another fig was Constantin and Socrates and Attila and a pack of other lovers with queer names and offbeat professions, and another fig was an Olympic lady crew champion, and beyond and above these figs were many more figs I couldn't quite make out. I saw myself sitting in the crotch of this fig-tree, starving to death, just because I couldn't make up my mind which of the figs I would choose. I wanted each and every one of them, but choosing one meant losing all the rest, and, as I sat there, unable to decide, the figs began to wrinkle and go black, and, one by one, they plopped to the ground at my feet."*

## NORMER OG FORVENTNINGER

For både Esther og Plath, spiller de sociale normer fra 1960'ernes USA en enorm betydning for deres eksistentielle kriser. Esther kæmper med at finde sin plads i verden og forstå hvem hun er. Gennem hele hendes liv har alle (familie, naboer, institutioner og venner) haft forventninger til hvem, hvad og hvordan hun bør være. De pådannede kønsroller, den indskrænkede seksualitet, de professionelle begrænsninger og perfektionistiske forventninger, står som en evig labyrint, et usynligt fængsel, som Esther forsøger at slippe ud af. Ikke blot fysisk, eller i livets mange valg, men i hendes egen psyke og selvpfattelse.

At følge Esthers forsøg på at finde sig selv og rive sig løs fra hendes egen verdensopfattelse er en intens, næsten klaustrofobisk oplevelse, som inviterer læseren til at reflektere over hvilke usynlige fængsler vores kulturelle-, sociale- og samfundsnormer har bygget om os, hver især, i dag.

## HVORFOR DU BØR LÆSE "THE BELL JAR"

"The Bell Jar" giver et tidløst indsigt i, hvordan den menneskelige psyke kan opleves, når den går ind i en depression. Plath's skildring af depression og selvmord er både rørende og lærerig. Hendes evne til at fange den indre kamp, som mange oplever, gør bogen til vigtig læsning for læger, psykologer, sygeplejersker og mange andre. Samtidig er dens kritik af de kulturelle og samfundsmæssige normers pres på individet ikke mindre relevant i dag.

Alt i alt, i en tid hvor psykiatri og mental sundhed stadig kæmper for at finde sin retmæssige plads i det offentlige diskurs og den politiske prioritering, står "The Bell Jar" som et forsat relevant værk, der tilbyder indsigt, forståelse og, vigtigst af alt, et sprog til at artikulere en ellers ofte usynlig kamp inde i sindet.