



## Eksempel: Gennemgang af mailbesvarelse

I dette arbejdsark kan du læse en mail fra en studerende, ligesom du kan læse et eksempel på, hvordan et svar til den studerende kunne se ud.

Det er også denne mail, der er udgangspunktet for videogennemgangen i modulet.

### MAILHENVENDELSE

FRA Henriette Clausen (henrietteclausen@mail.dk)

TIL studievejledningen@ku.dk

EMNE Skifte valgfag

Hej Studievejledere

Jeg har et spørgsmål ang. valg af fag og mulighederne for at lave et skift på nuværende tidspunkt.

Jeg har gået på dette semester fire uger nu, og det går op for mig, at jeg har spredt mig for bredt fagligt. Jeg kan ikke overskue at følge med i de meget forskellige fag på samme tid. Jeg følger fagene Matematik 1, Videnskabsteori og Analyse 2. Emnemæssigt skal jeg altså arbejde meget bredt, og det er rigtig svært for mit hoved at følge med. Jeg vil meget hellere fokusere mere snævert inden for et emne, således at jeg bedre kan bruge teorierne på de forskellige fag sammenhængende, og ikke skal forholde mig til så meget nyt hele tiden. Det er virkelig svært at følge med lige nu. Kan man derfor det på nogen måde lave om på sine undervisningstilmeldinger på nuværende tidspunkt? Sådant at jeg kan bytte Analyse 2 ud med Miljøøkonomi? Og hvis ikke, kan man så søge dispensation og få lov til at skifte på baggrund af fx en meget presset og stresset hverdag?

Kh  
Henriette

LÆS ET EKSEMPEL PÅ ET SVAR PÅ HENRIETTES  
MAIL PÅ NÆSTE SIDE



## EKSEMPEL PÅ SVAR

FRA studievejledningen@ku.dk

TIL Henriette Clausen (henrietteclausen@mail.dk)

EMNE SV: Skifte valgfag

Kære Henriette

Tak for din henvendelse til SUND Studie- og Karrierevejledning.

Jeg kan godt forstå, hvis du synes, der er meget at se til med tre fag på en gang. Da dit spørgsmål er lidt komplekst, vil jeg tillade mig at dele svaret op i to: Jeg svarer derfor først på det, der er regler og fakta, og derefter svarer jeg på det, der handler om at være presset.

Du kan som udgangspunkt ikke bytte valgfag, når først du har tilmeldt dig det. Du kan læse om reglerne for valgfag og binding på KUNet. Jeg er ikke sikker på at et skifte af fag vil være en god løsning for dig lige nu. Semestret er nu godt i gang og du ville komme ind midt i et fag hvis du får en dispensation. Du kan overveje om det du skal søge dispensation til, er at lade være med at tage det ene fag nu. Så kan du tage det senere i din uddannelse når der er mere overskud.

Hvis du vil søge en dispensation, skal du være opmærksom på, at der skal være særlige omstændigheder for, at du kan få en dispensation. Særlige omstændigheder kan f.eks. være sygdom. Du kan læse om dispensationer på KUNet.

Det er svært for mig at vurdere, hvor stresset du er. Jeg er ikke læge, så derfor vil jeg opfordre dig til at kontakte din praktiserende læge og finde ud af, om du er så stresset, at du evt. kan sygemeldes. Hvis du taler med din læge, kan I sammen finde ud af, om du måske skal sygemeldes helt, eller om du kan forsætte med to fag fremfor tre.

Når jeg læser din mail, får jeg det indtryk, at det ikke kun er i forhold til de tre fag du har, at det er svært at få overblik. Jeg ved ikke, om du har prøvet at lave en ugeplan, der kunne hjælpe dig til at få det overblik? Nogle gange kan man se, at ugen er alt for fyldt, når man først får det skrevet ned på papir. Du er velkommen til at booke en tid, hvis du har brug for, at vi dykker lidt mere ned i tidsstyring og planlægning sammen.

Der findes forskellige redskaber til at bekæmpe/forebygge stress. Jeg giver dig her de links, jeg oftest bruger:

- Studenterrådgivningens app 'eksamensangst' (man behøver ikke at have angst for at bruge deres øvelser).
- Mindstudy der er en hjemmeside med podcasts og små videoer med øvelser til at sove bedre, finde ro og planlægge på en fornuftig måde.

Jeg håber, du har fået svar på dine spørgsmål, og du er naturligvis altid velkommen til at kontakte os igen.

Med venlig hilsen  
Mette Nisbeth Hansen

Studievejleder

### Københavns Universitet

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet  
Fakultetssekretariatet  
Blegdamsvej 3B,  
2200 København N  
TEL 35 32 79 00  
Lokale 21.1.23 på Panum

Empatisk og anerkendende åbning

Metatekst til at skabe struktur på svaret

Reference til regler og link til KUNet

Hvilke andre muligheder er der? Dispensation kunne være et bud

Link til KUNet

Vejlederen spejler Henriettes brug af ord som "stress", "presset"

Bud på konkrete værktøjer som kan hjælpe den studerende.

Opfordring til booking af samtale

Link til ressourcer der måske kan være en hjælp til den studerende

Mailen afrundes med en opfordring til at kontakte studievejledningen igen, hvis den studerende har flere spørgsmål

Brug altid en mailsignatur når du besvarer på mails på vegne af KU