

HÖGSKRIFTEN

HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING • NUMMER 4 • DECEMBER 2014

Forskning med jultema:

Shoppa julklappar – när, var och hur

» Ensamhet på gott och ont

» Ljusdesign i vintermörkret

HÖGSKRIFTEN

HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING är en stiftelsehögskola med rätt att utfärda examina på grundnivå, avancerad nivå och forskarnivå. Verksamheten präglas av entreprenöranda, internationalisering och samverkan med näringsliv och samhälle. Utbildning och forskning bedrivs inom fyra fackhögskolor:

- Hälsohögskolan
- Högskolan för lärande och kommunikation
- Internationella Handelshögskolan
- Tekniska Högskolan

HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING har ca 10 000 studenter, ca 730 årsarbetare och omsätter ca 800 mkr.

VISION Vi bygger ett internationellt universitet i Jönköping som attraherar väl kvalificerade, uppfinningsrika och företagsamma människor från hela världen. Vi bidrar till ett hållbart ekonomiskt, socialt och kulturellt västånd i regionen där vi verkar, och banar väg för kunskapsbaserad innovation och företagsamhet.

Högskriften är högskolans tidning som vänder sig till högskolans vänner och personal. Högskriften ges ut med fyra nummer per år.

ANSVARIG UTGIVARE:

Maria Isaksson, HR- och kommunikationschef

REDAKTÖR: Sofie Säaf

NOTISREDAKTÖR: Lena Halldorf

LAYOUT: Maria Jacobsson

SKRIBENTER I DETTA NUMMER:

Maria Arpe, Marie Einemo, Karin Flygare, Maria Friedner, Lena Halldorf och Sofie Säaf.

PRODUCERAS VID: Marknadsavdelningen, Högskolan i Jönköping

TRYCK: Ark-tryckaren

UPPLAGA: 1 500 ex.

OMSLAGSBILD: Özge Öner, forskare i nationalekonomi. Foto: Denise Permerud.

ADRESS: Högskolan i Jönköping
Högskriften, Box 1026, 551 11 Jönköping

E-POST: hogskriften@hj.se

ISSN: 1104-3687

HÖGSKRIFTEN: www.hj.se/hogskriften

SOCIALA MEDIER: @hogskolanijkpg, #juontour, facebook.com/Hogskolanijonkoping

VI VÄXER AV EGEN KRAFT, SMÅLÄNNINGAR SOM VI ÄR

Jag har sagt det förr och jag säger det igen: sektorn för högre utbildning är en global bransch i stark förändring. Svenska universitet och högskolor arbetar i en helt annan omvärld idag än vad vi gjorde för 20 år sedan. Den utveckling som relaterar till ökad globalisering rör inte bara företag och offentliga verksamheter – den påverkar också lärosätena själva.

Förändringarna ställer universitet och högskolor inför stora krav på att anpassa sin verksamhet för att inte halka på efterkälken. Men förändringarna öppnar också nya möjligheter för de lärosäten som klarar av att förnyas och utvecklas.

Från medeltiden och framåt har universitetens primära syfte varit att undervisa och fostra en elit i samhället. Medeltidens universitet var i högsta grad internationella kunskapscentra. Latinet var det gemensamma språket för de lärda.

För några hundra år sedan började även forskning betraktas som en huvuduppgift vid universitetet. I universitetens Magna Charta från 1998 deklaras att ett universitet är en autonom institution i hjärtat av samhället som producerar, utforskar, utvärderar och förmedlar kultur genom forskning och undervisning. I dag fungerar engelskan som ett gemensamt språk för forskningen, och, i ökande grad, för den högre utbildningen.

Från mitten av 1900-talet och framåt har universitet och högskolor övergått till att bli institutioner för massutbildning i hela västvärlden. Det är inte längre bara ett privilegierat fåtal som får möjligheten att studera. Uppemot hälften av ungdomarna skaffar sig en högre utbildning.

Motsvarande utveckling sker nu globalt. År 2025 kan det finnas över 250 miljoner studenter i världen. Efterfrågan på högre utbildning ökar kraftigt i takt med den demografiska utvecklingen

och den kraftiga ekonomiska tillväxten i utvecklingsländerna. När folk bara får det lite bättre ställt så tar de gärna möjligheterna att studera.

Högskolan i Jönköping har en långsiktig målbild och en övergripande strategi för att möta utmaningarna – för att ta vara på de nya möjligheter som uppstår. Vi ska öka internationell utbildning på hela högskolan, vi ska öka den internationellt konkurrenskraftiga forskningen, vi ska fördjupa det externa engagemanget och vi ska öka studentnödighet och attraktivitet. Vi ser möjligheterna.

Högskolan vill alltså växa, och nu växer högskolan. Inte genom att de statliga anslagen ökar – i rådande regeringsläge budgeterar vi inte med några förändringar där. Men högskolan växer under 2015 och framåt genom fler uppdrag och fler projektbidrag som vi söker i konkurrens, och genom att vi attraherar fler betalande studenter. Vi växer av egen kraft, småläningar som vi är.

Jag vill tacka alla medarbetare, studenter och samarbetspartner för de stora framsteg som gjorts under 2014 och önskar er en God Jul och ett Gott Nytt År!



Anita Hansbo

ANITA HANSBO, REKTOR

Innehåll

NUMMER 4 • December 2014

4 Bra flyt för roddlaget

6 Företagssamverkan när den är som bäst

8 Julens shopping

12 Ensamheten i sig sucks

14 Tänd tusen juleljus

15 Hej vill du köpa jultidningar?

16 Vad händer med den svenska skolan?



FOTO: LINA MAGNUSSON

Först i Sverige

Lina Magnusson från Hälsö högskolan blev under hösten den första kvinnliga ortopedingenjören som disputerade i Sverige.

Lina har med sina studier i Sierra Leone, Malawi och Pakistan undersökt hur den ortopedtekniska servicen fungerar i utvecklingsländer.

– Försörjningen av ortopedtekniska hjälpmedel påverkas av policy, fattigdom och kulturella aspekter som bland annat attityder gentemot funktionshindrade, säger Lina Magnusson. För att kunna förbättra den servicen i utvecklingsländer måste man identifiera vad som hindrar och underlättar försörjningen av de ortopedtekniska hjälpmedlen. Det är detta jag gjort i min avhandling.

Studierna visar att 20-25 procent av de som behöver ortopedteknisk service i Malawi och Sierra Leone har tillgång till den. Trots att omkring hälften av hjälpmedlen var trasiga och behövde lagas använde de flesta av patienterna ändå sina proteser.

Men ortopedteknik är en dyr verksamhet och det kan kosta mycket att producera proteser och ortoser.

– Man behöver förbättra lågprisprotesers och lågprisortosers design och kvalitet, säger Lina. Det finns också behov av att göra materialet som behövs för tillverkning mer tillgängligt.

Majoriteten av utvecklingsländerna, inklusive Sierra Leone och Malawi bedriver ingen formell ortopedteknisk utbildning vilket resulterar i att det är brist på utbildad personal. I Pakistan finns ortopedingenjörsutbildning men det finns flera möjligheter till förbättringar.



FOTO: OSKAR POLLACK

Lina Magnusson är den första kvinnliga ortopedingenjören som disputerat i Sverige.

SAMVERKA MERA

I en ny satsning med stöd från Vinnova ska Högskolan i Jönköping och sex andra lärosäten utveckla strategier och arenor för samverkan mellan högskola och omvärld.

– I Jönköping har vi en god tradition av samverkan mellan högskolan och omvärlden. Det nya projektet skapar nya möjligheter för att utveckla och fördjupa denna samverkan, med såväl privat som offentlig sektor, säger prorektor Lars Niklasson som är projektledare.

Projektet löper på två år med start 2015 och de medverkande lärosätena är Lunds universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet, Högskolan Väst samt högskolorna i Halmstad, Borås och Skövde.

STUDENTER FRÅN ÖVER 80 LÄNDER

finns på campus i Jönköping. Tyskland, Frankrike, USA, Nigeria, Mexiko, Indien, Australien...

Av våra internationella studenter är den största studentgruppen européer, 57 procent kommer från andra länder inom EU. Störst antal studenter utanför EU kommer från Kina. Och högskolans utbildningskatalog finns faktiskt översatt helt till kinesiska!





Bra flyt för nya roddlaget

I höstas startade Högskolan i Jönköping ett eget roddlag, och bara ett par månader senare rodde laget hem en fjärdeplats i roddmaraton i Düsseldorf. Dessutom bara två minuter från bronsmedaljen.

Att Jönköping University Rowing skulle kamma hem en fjärdeplats i sin första tävling kom som en skräll. Laget var endast två minuter ifrån bronsmedaljen.

– Om de hade tävlat i den vanligaste distansen som är på 2 000 meter hade de endast varit 5 sekunder eller 30 meter ifrån bronset, berättar Carter Arnold från Jönköpings Roddsällskap, som tränar laget.

STORT INTRESSE

Initiativet till att starta ett roddlag togs av rektor i samband med att högskolan firade 20 år som stiftelsehögskola i maj. Bland annat tack vare gåvor från högskolans samarbetspartners kommer högskolan nu att köpa in två egna roddbåtar.



FOTO: ELISE CHAMBERLAIN



FOTO: CARTER ARNOLD

På plats i Düsseldorf: Kristalina Smärs, Ivaylo Denev, Fanny Stävmo, Mauricio de la O, Mia Andersson och Marieta Rodriguez. Christopher Hanson saknas på bilden.

5 snabba om rodd

- Den moderna roddsportens ursprungsland är England.
- De berömda roddtävlingarna på Themsen mellan lag från Cambridge och Oxford har anor ända från 1829.
- Rodd har varit med på OS-programmet sedan starten 1896.
- Det första svenska mästerskapet i rodd arrangerades 1905 i Stockholm.
- I det avgörande loppet i OS i Los Angeles 1984 för åtta personer med styrman var segrartiden 5,41 på 2 000 meter. Det är snabbt!

Källa: Wikipedia och Svenska Roddförbundet



FOTO: CARTER ARNOLD

Intresset bland studenterna för att delta i roddlaget har varit större än förväntat. Vid terminsstarten skickades information ut till högskolans studenter och över 80 anmälde sitt intresse. Av dessa tränar i nuläget ett 40-tal rodd regelbundet. Flera av dem är internationella studenter.

– Vi hade inte förväntat oss att intresset skulle vara så stort redan från start. Det känns jättekul att så många studenter vill satsa på det här, säger Mona Sörman som är högskolans kontaktperson för JU Rowing och andra satsningar inom högskolestudier och idrott.

STORA FRAMTIDSPLANER

Nu väntar vintersäsongen med träning och tävling i inomhusrodd. Det finns en inter-

nationell roddserie som arrangeras på webben och även två tävlingar i Sverige där man fysiskt är på plats. Snart börjar planeringen för tävlingssäsongen 2015. Säsongen avslutas med Düsseldorf Roddmaraton 2015.

– Målet för de kommande åren är att från varje fackhögskola bilda två åttaman-slag, ett med tjejer och ett med killar. Vi kan då få igång tävlingar inom högskolan. De bästa väljer vi sedan ut för att tävla mot andra lärosäten både i Sverige, men även internationellt, säger Carter Arnold.

SAMARBETA FÖR ATT LYCKAS

En av studenterna i laget är Mia Andersson som läser till lärare. Innan hon gick med i JU Rowing saknade hon helt erfarenhet av rodd, men var sugen på att testa en ny sport.

– Jag tycker att den här satsningen som så tydligt fokuserar på träning och hälsa ligger helt rätt i tiden. Jag tränar rodd fyra gånger i veckan och det är en fantastisk träningsform då man verkligen använder hela kroppen. Det jag också gillar med rodd är att vi i laget måste samarbeta för att lyckas, säger Mia Andersson.



Carter Arnold,
Jönköpings
Roddssällskap



Mona Sörman,
kontaktperson
JU Rowing



Mia Andersson,
lärarstudent

FOTO: OSKAR POLLACK, PRIVAT



Företagssamverkan när den är som bäst

I mitten av november var det dags för ny premiär av Tekniska Högskolans återkommande näringslivsmässa. Med rekordmånga företag på plats blev mässan, som i år gick under namnet Karriärum HI WORK 2014, bättre än någonsin.

PÅ TEKNISKA HÖGSKOLANS entréplan möts man av ett myller av utställarbord, roll-ups, studenter och företagsrepresentanter. Totalt har 62 företag kommit till mässan för att träffa studenter och prata jobb, examensarbete, traineeplatser, sommarjobb och möjligheten att få praktik. Nytt för i år är att två mässor har blivit en.

– Tidigare har vi haft en näringslivsmässa som Tekniska Högskolan stått bakom på hösten och en arbetsmarknadsdag som studentföreningen HI TECH stått bakom på våren. Nu testar vi ett nytt koncept och slår ihop evenen, förklarar Monica Hjelmåker, näringslivsansvarig på Tekniska Högskolan.

Genom att utveckla samarbetet mellan skolan och HI TECH har man i år lyckats skapa en attraktiv mässa med ett tydligt budskap till företagen: det är här ni når studenterna på Tekniska Högskolan. Före-

tagens rekryteringsbehov ökar och många upplever att det är svårt att få tag på bra ingenjörer. Samtidigt letar studenterna ständigt efter kontakter för att till exempel kunna göra praktik eller exjobb. Eller få sitt framtida drömjobb.

– Mässan är en win-win-situation för studenter och företag. Här får alla möjligheten att leta efter det de behöver. Vart annat företag som jag pratat med idag har någon eller några av våra studenter som anställda. Vi behöver varandra och det blir många bra resultat av sådana här möten, säger Monica.

I anslutning till mässan anordnades även en träff för Tekniska Högskolans alumner. Ett hundratal företagsrepresentanter, personal och före detta studenter minglade tillsammans och under kvällen utsågs även Årets Alumner.

– På Tekniska Högskolan jobbar vi mycket med att hitta den röda tråden i utbildningen tillsammans med näringslivet. En bra samverkan med våra partnerföretag är ovärderlig och ger oss de bästa förutsättningarna för att göra studenterna anställningsbara efter sin utbildning, säger Mats Jägstam, vd Tekniska Högskolan.



Monica Hjelmåker,
näringslivsansvarig
Tekniska Högskolan



Mats Jägstam,
vd Tekniska Högskolan



VERKLIGHET

HI TECH
STUDENT ASSOCIATION OF JTH

HI LIFE
UPDATING

HINT
UPDATING

HIKE
UPDATING

EDU.C
UPDATING

IVIMLET AV FÖRETAG och studenter står Blerta Avdiu, Systems Engineer på Saab. Blerta läste programmet Inbyggda system på Tekniska Högskolan och tog examen 2012. Hon är på Karriärum HI WORK 2014 tillsammans med sina kollegor för att träffa studenter som kan vara intressanta för Saab på olika sätt.

– Första kontakten med Saab fick jag faktiskt på precis en sådan här mässa på Tekniska Högskolan när jag pluggade, berättar Blerta. Jag pratade med dem ett tag och när jag sedan sökte jobb kom de ihåg att vi träffats på mässan. En sådan här dag tycker jag är en av de bästa chanserna en student har för att få en bra kontakt med företag och att marknadsföra sig själv!





**Julens shopping
– var, när och hur?**

I december shoppar vi svenskar som om det inte fanns någon morgondag. Eller rättare sagt, som om det fanns en morgondag och den dagen var julafton och den som ger bort flest julklappar vinner. För att inte tala om mellandagsrean.

ATT VI SHOPPAR, mycket, råder det alltså inga som helst tvivel om. Men hur shoppar vi under denna, vår mest shoppingintensiva månad? Vilka olika sorters shopping ägnar vi oss åt? Och vilka knep tar butikerna till för att få oss att spendera alla våra pengar hos just dem?

Internationella Handelshögskolans forskare Özge Öner och Benjamin Hartmann har svaren.

LÄNGRE RESOR FÖR STÖRRE BUTIKER

Özge är regionalforskare och disputerade i våras med en avhandling om shoppingens geografi. Var shoppar folk? Och varför? Efter disputationen har hon jobbat vidare på samma spår.

Hon berättar att när det gäller just julshopping är folk beredda att röra på sig en hel del.

– Om du bor i en mindre ort åker du ju knappast därifrån för att köpa en bukett blommor, eller för att besöka en lässmed eller laga din bil, säger hon.

Men om du ska köpa något som inte är lika utbytbar – något mer personligt, som en julklapp, då vill du gå till den bästa butiken för just den typen av vara du söker. Därför fungerar det också bra för specialiserade butiker av olika slag – klädfaffärer, inredningsaffärer, elektronikbutiker och sportaffärer till exempel – att ligga i stora, regionala shoppingcenter. Dit reser folk gärna för att shoppa. Ju större variation av utbudet det finns i ett shoppingcenter, desto bättre är det, eftersom folk då kan sköta all sin shopping på samma plats. Av den anledningen är det också ofta så att stora shoppingcenter konkurrerar ut butikerna i stadskärnan. Ett undantag är Jönköping och A6, säger Özge.



»Om du ska köpa något personligt, som en julklapp, då vill du gå till den bästa butiken för just den typen av vara du söker« – Özge Öner

– I den här stadskärnan händer det alltid saker och det är ett mycket mer varierat utbud än på A6. De kompletterar snarare än konkurrerar med varandra, säger hon, och förklarar att det finns två olika typer av inköpsaktivitet.

SKILLNAD PÅ HANDLA OCH SHOPPA

Det finns handlande, och det finns shopping. Att handla är att veta vad du ska ha, gå in i butiken, plocka åt dig din vara, betala

och gå igen. För handlande är A6 jättebra, eftersom det finns så många sorters affärer samlade på samma ställe.

Shopping, å andra sidan, är när du strosar runt. Kollar lite i skyltfönster, blir inspirerad, köper något du inte hade planerat. Stannar och tar en fika, kanske ser en utställning, klipper håret eller går på bio i samband med shoppingturen. För den här typen av shopping passar Jönköping City mycket bättre. Där finns ett större utbud av kaféer, restauranger, frisörer och kultur.

Vilken typ av inköpsbeteende sysslar folk med i julhandeln då? Båda, slår Özge fast. Det beror på vilken typ man är. Och kanske på hur sent ute man är. Detsamma gäller rean efter jul. En del är otroligt medvetna och vet exakt vilken reavara de är ute efter, andra gillar att strosa omkring och fynda.

ONLINE ELLER BUTIK

Men köper inte alla sina julklappar på nätet nuförtiden?

En som har koll på det är Benjamin Hartmann. Han arbetar tillsammans med två forskarkollegor i ett projekt som handlar om shopping och smartphones. Deras utgångspunkt är att människors shoppingbeteende absolut har förändrats sen vi blev uppkopplade dygnet runt. Men på vilket sätt? Och vad betyder det, för oss som konsumenter och för dem som vill sälja saker till oss?

– Många hittar en vara de vill köpa i en butik och sen beställer de den online. Ibland medan de fortfarande befinner sig i butiken, säger Benjamin.

Det är ett oartigt konsumentbeteende. Men det går inte att komma ifrån att nätbutikerna alltid kommer att kunna hålla lägre priser – de behöver ju inte alls ha samma kostnader för lokalhyror, personal



och lagerhållning. Så frågan är vad de fysiska butikerna kommer att kontra med. För en kontrung kommer, det är Benjamin säker på. Han är, precis som Özge, inne på det här med skillnaden mellan en shoppinggrunda och att bara handla. Handla, det kan man göra på nätet. Det går snabbt och det finns ofta mycket information att få om varan, genom till exempel kundrecensioner. Men shopping är någonting annat. Det är socialt. Och sinnligt.

»Butikerna försöker sälja känslan av att du inte kan fira jul utan att ha köpt vissa saker«

– Benjamin Hartmann

– De fysiska butikerna har fördelen att de kan tilltala alla våra sinnen. Vi gillar att ta i saker, känna på materialet innan vi köper.

Och butikerna kan komplettera känslan av det där röda kuddfodralet i sammet mot handflatan med ljudet och doften av jul. De kan smycka vackert och förtrolla oss att känna att shopping inte är shopping om man inte upplever den med alla sina sinnen.

BUTIKEN SÄLJER UPPLEVELSEN

– Julshoppingen är djupt rotad i vår kultur, säger Benjamin. Och det är meningen att den ska vara stämningsfull, lite magisk.

Han tror att framtidens butiker kommer att arbeta ännu mer med säsongsshopping än vad vi ser idag.

– De försöker ju sälja känslan av att du inte kan fira jul utan att ha köpt de här sakerna, och utan att ha kommit till butiken och upplevt det på plats.

Att vi skulle gå en framtid till mötes där alla bara klickar hem julklappar, julmat och feststass till nyårsfesten via telefonen, tror Benjamin är osannolikt. Den fysiska handeln och onlinehandeln behöver varandra att jämföra sig med.

– Nätbutikerna behöver de fysiska butikerna för att kunna säga: Kolla vi är mycket billigare än de! Och de fysiska butikerna behöver nätbutikerna för att kunna peka på dem och säga: Kolla vad tråkiga de är. Kom till oss och upplev något. Det är mycket roligare här.





VÅRA FORSKARE

ÖZGE ÖNER

ÅLDER: 28 år

FAMILJ: Pojkvän (också forskare).

BOR: Stockholm och Jönköping

GÖR: Doktor i nationalekonomi. Jobbar på Institutet för näringslivsforskning i Stockholm och på Internationella Handelshögskolan i Jönköping.

FIRAR JUL: Jag går till överdrift! Jag är född och uppvuxen i Turkiet och där firar vi inte jul. Så sen jag upptäckte den svenska julen har jag verkligen hängivit mig åt den. Jag älskar julen.

DET BÄSTA MED JULEN: Julkalendern! Helt fantastisk grej.



BENJAMIN HARTMANN

ÅLDER: 33 år

FAMILJ: Fru (också forskare) och två barn.

BOR: Huskvarna

GÖR: Doktor i företagsekonomi. Jobbar på Internationella Handelshögskolan och Media Management and Transformation Centre med forskningsprojekt om shopping och smartphones.

FIRAR JUL: Med familjen hemma.

DET BÄSTA MED JULEN: Tid med familjen och glädjen i barnens ögon.



66

ENSAMHETEN

SIG SUCKS”

”Tomten jag vill
ha en riktig jul,
en sån som man
har när man är
liten.

Tomten jag vill
ha en riktig jul,
jag vet att du
inte gör mig
besviken.”

(UR TOMTEN, JAG VILL HA EN RIKTIG JUL AV KENNETH FRIDÉN)



EN RIKTIG JUL. Ett julfirande som börjar redan vid advent. Efter flera veckor av glöggmys och pepparkaksbak med vänner, lussekatter och luciatåg på förskolan nås finalen på julafton. Då ska det firas stort med gran, gröt, klappar och tomten. Ett tillfälle för släkt och vänner att samlas och umgås. Om man har någon släkt och några vänner att fira julen med vill säga.

För vissa är inte julen den idyll som många tänker sig och drömmer om. Julen kan också vara förknippad med besvikelse, ångest och längtan till något annat. Längtan efter att slippa sin ofrivilliga ensamhet.

»Ensamheten är ett trevligt ställe att besöka, men ett dåligt ställe att stanna på.«

– JOSH BILLINGS

– Vi människor dör utan sociala relationer. Men att ha en social relation räcker inte, den sociala relationen måste vara meningsfull. Har du inte relationer som ger dig en emotionell kick, så kan du känna ett utanförskap som kan leda till ensamhet. Och ensamheten kan kännas extra påtaglig så här kring jul, säger Bengt Fridlund, professor i omvårdnad som har ägnat mycket forskningsarbete åt sociala relationer.

En social relation är ett utbyte mellan två individer som kan finna stöd hos varandra. Socialt stöd brukar man dela upp i fyra komponenter. Det emotionella stödet innebär empati och omtanke, värderande stöd innebär möjligheten att själv prata ut med någon, det informativa stödet går ut på att

få guidning och det instrumentella stödet handlar om att få praktisk hjälp.

YNGRE ÄR MER ENSAMMA

Forskning har visat att ungdomar upp till 26 år känner sig mer ensamma än vad äldre personer gör.

– En anledningen till det kan ligga i unga människors personliga utveckling. De har svårt att hitta sig själva vilket gör att de känner sig ensamma, berättar Bengt Fridlund.

Men ensamhet finns naturligtvis också hos äldre personer.

– Vi har sett att när en äldre person förlorar sin livspartner så innebär det en farlig situation. En kvinna som förlorar sin man lever två år efter mannens bortgång medan mannen enbart lever sex månader om kvinnan dör före mannen. Detta beror på att kvinnor generellt har fler sociala relationer och framförallt fler nära sociala relationer och om kvinnan dör först kan mannen därför behöva extra stöttning, säger Bengt Fridlund.

ENSAMHET ORSAKAR SJUKDOMAR

Att uppleva ensamhet kan leda till psykiska besvär, men även till fysiska sjukdomar.

– Vi vet att ensamhet påverkar våra hormoner och kan skapa en stressreaktion i kroppen. Blodtrycket stiger och gör att förträngningar kan uppstå i kärlen som kan leda till kärlekskramp eller i värsta fall hjärtinfarkt, förklarar Bengt Fridlund. Jag är övertygad om att det även finns kopplingar mellan ensamhet och andra sjukdomar, fortsätter han.

ENSAM ÄR STARK – IBLAND

Ensamhet kan även kännas olustigt för personer runtomkring den som är ensam.

– Många får nog dåligt samvete när man inte hinner eller orkar ta tag i någon annans ensamhet. Och just kring jul tror jag att alla har tillräckligt med sitt och vi orkar helt enkelt inte stötta andra människor. Sen är det också upp till den ensamma människan att göra en insats och förbättra sin situation och komma undan från utanförskapet. Inte bara gå hem och tycka synd om sig själv, säger Bengt Fridlund.

»Det finns ett helvete, att vara ensam. Det finns ett himmelrike, att kunna vara det.«

– POUL BJERRE

Men ensamhet är inte enbart något negativt. Ensamhet ger människor en möjlighet att själva reflektera och är en del i den personliga utvecklingen. Men det gäller när ensamheten är vårt eget val.

– Det är som tjuren Ferdinand, han valde själv att sitta under sin korkek och lukta på blommorna och han mädde inte dåligt av det. Ensamheten i sig sucks. Människan klarar en begränsad tid ensam, men vi är gjorda för att ha ett utbyte med andra människor, avslutar Bengt Fridlund.



Bengt Fridlund,
professor i omvårdnad,
Hälsohögskolan

FOTO: OSKAR POLLACK

Experten tipsar:

Tänd tusen juleljus

DECEMBER. MÖRK, KALLT och långt till våren. Under en av årets allra mörkaste månader är jakten och längtan efter ljus ständigt i fokus för oss nordbor. Det är mörkt när vi går upp och mörkt när vi går och lägger oss. Många känner sig extra trötta och har svårt att hinna ta del av de få timmar dagsljus som finns. Kanske är vår saknad efter ljus en av orsakerna till att vi dekorerar våra hem med så många olika sorters belysning just vid jul.

Hur ska vi då tackla mörkret på ett bra sätt? Annika Kronqvist forskar inom belysningsvetenskap på Tekniska Högskolan och vet allt om hur vi bättre kan lysa upp vår vardag. I sin forskning undersöker Annika hur ljus och belysning kan påverka människor och vår livskvalitet på ett positivt sätt. Här ger hon sina bästa tips på hur vi kan sprida ljus i mörkret och samtidigt må lite bättre.

ANNIKAS TIPS

1 Vill du bli piggare? Tänk mycket ljus. För att få igång vår biologi så är det ljus som gäller. Ju mer blåvitt ljuset är, desto högre energiinnehåll har det och desto mer påverkar det kroppen. Ljuskällor vi har inomhus är ofta för svaga för vårt behov under de mörka månaderna. Passa på att brassa på ordentligt med lysrören i köket när du lagar mat nu runt jul. Då vaknar du till och får lite extra energi som kan behövas i allt julstök.

2 Det är lite av en klyscha, men se till att utnyttja dagsljuset. Många gånger kan det vara svårt att komma ut när det är dagsljus, men bara fem minuter på lunchen är bättre än inget alls. Ljus och frisk luft gör dig både gladare och piggare. En del mår väldigt dåligt av mörkret och för dig som behöver ladda med extra ljus så finns det speciella ljusrum med högeffektiva ljuskällor. När studenter på Ljusdesignprogrammet för skojs skull gjorde mätningar i ljusrummet som finns på högskolan och jämförde energinivåerna mellan ljusrum och dagsljuset på gatan kunde de se att dagsljuset var överlägset. En dos solljus är helt enkelt bättre än alla artificiella ljuskällor i världen.

3 Hemma ska du ha många olika ljuskällor utplacerade. Det ger en bättre känsla till rummet och hjälper dig att lysa upp ditt hem på ett trevligt sätt. Tänk på att det inte ska vara för dunkelt, det är ansträngande för ögonen. Genom att ha många typer av belysning kan du låta varje ljuskälla vara lite mer dämpad. Ett fåtal lampor som ska lysa upp samma yta måste vara mycket starkare och ger inte alls samma känsla av hemtrevnad.

4 Det viktigaste av allt? Du ska ha ljuskällor som du tycker om och tycker är fina. En viktig aspekt av julen och belysningen under den här mörka perioden är att du tycker att det är dekorativt och vackert. Det estetiskt tilltalande är också en källa till välmående som inte alls är oviktig.

Levande ljus ska man absolut ha. De associerar vi till att koppla av, varva ner och kanske umgås med nära och kära. Bara för att ljusen inte ger så mycket energi rent biologiskt så betyder det inte att de inte får dig att må bra och mysa lite extra. Allt som gör att vi mår bra ska vi ta tillvara på så här års.



FOTO: KINDBOVS FOTOTELEF

Annika Kronqvist forskar inom belysningsvetenskap.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Hej vill du köpa jultidningar?

Det är den tiden på året igen. Barn med hoppfulla ögon som knackar på din dörr. Eller broschyren och beställningsformuläret placerat uppfodrande på fika-bordet på jobbet. Det är nu barnen kämpar för att få den finaste premien, och jultidningsförlagen cashar in.

MER ÄN 100 000 BARN säljer jultidningar i Sverige varje år. Som lön får barnen en viss procentsats av sin försäljning och en pryl ur ett premiesystem.

– Barnen får en ganska liten del av pengarna som kommer in, resten går till jultidningsförlagen. Eftersom företagen inte har barnen som anställda och behöver skatta för arbetskraften ger det stora inkomster.

Det berättar Tobias Samuelsson, lektor i sociologi som forskar bland annat om barn och arbete i dagens Sverige. I en studie med hundra barn i åldern 9-16 år har han undersökt barns definitioner av arbete.

Att jultidningsförlagen tjänar pengar på barnen är det ingen tvekan om. Branschen omsätter över 200 miljoner kronor per år. Och fler och fler aktörer som profilerar sig inom försäljning via barn dyker upp på marknaden. Skolklasser och föreningar kan sälja allt från strumpor till salami för att tjäna ihop till klassresan eller idrottsföreningen.

BARNS ARBETE ELLER BARNARBETE

– Själva ordet barnarbete är intressant i sig, vilka negativa laddningar det ordet har. Barnarbete likställs med slaveri. Men allt arbete barn utför är ju inte slaveri. Det kan vara allt från att jobba hemma på gården eller i föräldrarnas butik, till att sälja schampo eller jultidningar.

I Sverige är försäljningsarbete den vanligaste typen av jobb som barn har. Tobias Samuelssons studie visar att många barn tycker att jobbet faktiskt är rätt tråkigt och att de tjänar lite. Bankerna vittnar om att dagens barn har hög veckopeng och även får andra extrapengar av sina föräldrar. Trots det är intresset fortfarande stort för att sälja jultidningar.

ANSVAR OCH LÄRANDE

Försäljningen kan vara en glimt av en vuxenvärld och en möjlighet för barnen att vara med i ett viktigt sammanhang. Företagen bakom lyfter själva gärna fram

argument som ansvar, sociala kontakter och lärande.

– Visserligen tar det kanske tid från läxläsningen att gå runt och sälja, men barnen kan praktisera matematik och social kompetens under tiden. Det är ett viktigt tema i tiden. Barn av i dag är tillsammans med sina föräldrar med i ett slags projekt för att rusta barnen för framtiden.

Andra barn säljer jultidningar av helt andra orsaker. Barnfattigdomen är ett växande fenomen, och försäljning kan vara ett sätt att dra in pengar som sina egna fickpengar eller som bidrag till familjen.

Vissa föräldrar avråder dock sina barn från att sälja. De vet att det som skulle lära barnen att ta ansvar istället ofta slutar med byteshandel på jobbet. ”Jag tar två jultidningar om du tar två adventskalendrar, och så slänger jag in ett schampo också”. Vad har du själv köpt i år?



Tobias Samuelsson, lektor i sociologi, forskar om barn och arbete i dagens Sverige.

FOTO: MARIA JACOBSSON

Vad händer med den svenska skolan?

Dåliga resultat, ingen disciplin och läraryrket som ett jobb med låg status. Skolan är ett av de ämnen som debatterats allra mest de senaste åren. Just nu drivs flera initiativ för att höja kvaliteten i lärarutbildningen, och Högskolan i Jönköping är aktiv. Läs mer om några av satsningarna.

ATT GÖRA EN BRA VFU ÄNNU BÄTTRE

En av styrkorna i lärarutbildningen i Jönköping är det goda samarbetet med skolor och förskolor i länet när studenterna gör sin verksamhetsförlagda utbildning, VFU. Nu trappas samarbetet upp ännu mer i regeringens försök med övningsskolor.

Högskolan i Jönköping är ett av de 15 lärosäten som utsetts att ingå i en försöksverksamhet med övningsskolor och övningsförskolor som regeringen beslutat om.

VAD ÄR FÖRSÖK MED ÖVNINGSSKOLOR?

– Lärarstudenterna gör sin VFU på utvalda övningsskolor. Skolorna tar emot ett större antal lärarstudenter, och högskolan har en än mer aktiv roll mot handledarna. Kommunerna väljer själva ut skolor som ska medverka. Handledarna där kommer få engagera sig ännu mer än tidigare. Studenterna kommer få ett ytterligare stöd genom samarbete med varandra eftersom det kommer att vara fler studenter på varje skola, säger Maria Hedström, VFU-koordinator

VFU STÅR FÖR VERKSAMHETSFÖRLAGD UTBILDNING

Det är en obligatorisk och poängsatt del av lärarutbildningarna på sammanlagt 20 veckor där studenten lär i arbete på plats på en förskola, skola eller fritidshem.

på Högskolan för lärande och kommunikation.

HUR LÅNGT HAR ARBETET KOMMIT?

– Projektet startade hösten 2014 och pågår till och med 2019. Högskolan för just nu en dialog med Jönköping, Habo och Näsjö kommuner om samarbetet med övningsskolor. Vi är mitt i arbetet och ännu har inga avtal skrivits på, säger Jesper Dahlquist, utbildningsledare för lärarprogrammets VFU.

VARFÖR KÄNNS DET VIKTIGT ATT DELTA I FÖRSÖKET?

– Vi på högskolan är mycket nöjda med vår nuvarande organisation för VFU, vi har ett bra samarbete med de 13 kommunerna i Jönköpings län och 10 kommuner i Västra Götaland. Genom försöket testar vi ett nytt sätt att samarbeta. På lång sikt är förhoppningen att satsningen blir en del i att bygga en starkare svensk skola. Fokus är att våra studenter ska få en riktigt bra VFU-period som gör att de utvecklas och känner sig trygga i sin roll som lärare, säger Jesper Dahlquist.

HUR ÄR EN RIKTIGT BRA VFU?

– När student och handledare hittar rätt i vad studenten kan och behöver för utmaningar. Det är ett samspel som kräver öppenhet och tillit från båda parter. Människor som blir lyssnade på, som blir bekräftade och får konstruktiv kritik att arbeta vidare med, är människor som växer, säger Jesper Dahlquist.

VAD SÄGER KOMMUNERNA OM ÖVNINGSSKOLOR?

Johnny Nilsson utvecklingsledare och partnerområdessamordnare i Habo kommun kommenterar:

– Tillsammans med andra åtgärder inom området och rätt utfört så hoppas och tror jag på att detta på sikt kan leda till att vi får ut yrkesskickliga lärare i våra verksamheter som redan från dag ett har med sig ett större djup av både teoretiska insikter och praktiska erfarenheter.

I och med att det blir en tydligare fokusering av VFU-verksamheten sänder detta också signaler in i vår egen verksamhet i kommunen. Övningsskolorna och handledarna får en starkare koppling mot högskolan vilket kommer att öka kompetensen i uppdraget som handledare. Jag tror också att det genom försöksverksamheten finns stora möjligheter att tillsammans formulera forskningsbara frågeställningar för studentens examensarbete.



Jesper Dahlquist, utbildningsledare för lärarprogrammets VFU



Maria Hedström, VFU-koordinator

FOTO: OSKAR POLLACK



FOTO: PATRIK SVEDBERG

EN SLUTTANDE KURVA I PISA

Sveriges resultat i PISA-undersökningen tidigare ledde till stora svarta rubriker och frågor om hur det egentligen står till med den svenska skolan. Nyligen bjöd högskolan in till konferens på ämnet, och 65 svenska kommuner deltog.

Enligt den senaste PISA-undersökningen är det fyra länder i Sydostasien som ligger bland de allra bästa: Kina, Singapore, Sydkorea och Japan. Vad gör de för att bli bäst i världen? Kan vi i Sverige lära något av dem? Vill vi ens lära något av dem?

Det var några av frågeställningarna när över 200 skolchefer, beslutsfattare, forskare och lärare samlades på Högskolan i Jönköping. Inbjudna talare från Hong Kong, Sydkorea, Singapore, Finland och Sverige gav en inblick i sina länders utbildningssystem, hur de tänkte och tyckte kring dem.

– En gemensam nämnare för de länder som ligger i toppen är att de bygger hela system. De drar upp riktlinjer på nationell nivå och bygger strukturer där samtliga nivåer i utbildningssystemet omfattas och skapar täta och tydliga kopplingar från den nationella nivån ända in på klassrumsnivån,

säger Fausto Callegari, utvecklingsledare för Regionalt utvecklingscentrum (RUC) och en av projektledarna för konferensen.

FÖRÄNDRINGSAGENTER I KLASSRUMMET

Konferensen visade också att något som går igen i de länder med höga resultat är synen på läraryrket. Vi behöver inte bege oss längre än till Finland för att se hur läraryrket är ett yrke med hög status, med hög grad av autonomi.

– Ska man genomföra förändringar inom skolan, handlar det ytterst om att få med lärarna som är de som förväntas genomföra dem i sin klassrumsmiljö. En av de internationella talarna kallade lärare ”förändringsagenter”. I Sverige har vi en bit kvar till detta synsätt.

Men arbetet med att höja resultat i den svenska skolan handlar inte bara om att kopiera hur andra länder gör. Sverige kan inte rakt av jämföra sig med länder där förutsättningarna är så skilda från våra.

– I Sverige är vi till exempel ganska överens om att vi inte vill röra oss i en riktning som tycks vara vanlig i Sydostasien, där barn och ungdomar efter den obligatoriska

skoldagens slut ofta fortsätter till frivillig kvällsundervisning innan de avslutar dagen hemma med läsläsning. Allt för att prestera så bra som möjligt.

FORSKNING MITT I VERKLIGHETEN

– Här i Jönköping har vi något som jag anser vara unikt i Sverige. Det är kombinationen forskningsplattformen Skolnära forskning vid Högskolan för lärande och kommunikation, Modellskolan i Gränna och det nära samverkansarbetet kring en skola på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Den kombinationen har gjort att vi i regionen byggt upp ett unikt kunnande och vetande kring hur en sådan skola kan se ut. En skola byggd för våra barn och för framtiden, säger Fausto Callegari.



Fausto Callegari,
Utvecklingsledare RUC

Läs även om lämplighetsprov för sökande till lärarprogrammen, på nästa sida.

Resultatdialog 2014

UTBILDNINGSVETENSKAP var i fokus när Vetenskapsrådet och Högskolan i Jönköping arrangerade 2014 års Resultatdialog i november. Resultatdialog är en mötesplats för forskare och andra intresserade av utbildningsvetenskaplig forskning.

På programmet fanns presentationer av forskningsprojekt med stöd från Vetenskapsrådet, forskningsprojekt som ryms inom Vetenskapsrådets regeringsuppdrag SKOLFORSK, och dessutom flera projekt inom utbildningsområdet som bedrivs vid Högskolan i Jönköping.

Vi passar på att säga grattis till Resultatdialog som fyller 10 år i år!

Grattis Internationella Handelshögskolan till 100 avhandlingar!

Under 2014 har Högskolan i Jönköping firat 20 år som stiftelsehögskola. De första doktors-examensrätterna fick högskolan 1995 i fyra handelshögskoleämnen och i december 1997 försvarades den allra första doktorsavhandlingen på Internationella Handelshögskolan. Det var Anders Melanders avhandling *Industrial Wisdom and Strategic Change: The Swedish Pulp and Paper Industry 1945-1990*.

Nu har avhandling nummer 100 firats på Internationella Handelshögskolan. I slutet på november spikade Hamid Jafari upp sin doktorsavhandling på väggen och disputerade 11 december. Ämnet är företagsekonomi och titeln på avhandlingen är *Postponement and Logistics Flexibility in Retailing*.

Totalt har 170 avhandlingar lagts fram vid Högskolan i Jönköping fram tills i dag. Se de första, de senaste och alla däremellan på hj.se under rubriken Forskarutbildning.



Hamid Jafaris doktorsavhandling är den hundra avhandlingen på Internationella Handelshögskolan.

Test för att testa vem som passar som lärare

En person som är lämplig att antas till lärarprogrammet blir troligtvis en bättre lärare än en som inte är lika lämplig. Men hur kommer man fram till vem som är lämplig? Den frågan arbetar högskolan med just nu.

Högskolan i Jönköping har ett nationellt uppdrag som är en del i satsningarna på att bygga en starkare svensk skola. I ett försök ska de som söker till lärarutbildningen förutom att ha generell behörighet också genomgå en särskild lämplighetsprövning. Högskolan ska skapa en modell för hur man gör det på bästa sätt.

– Om de som antas till lärarutbildningarna är motiverade och medvetna om varför de sökt borde det rimligen bidra till att fler antagna fullföljer hela sin utbildning, att de engagerar sig djupare i utbildningen och att de även aktivt bidrar till att utveckla kvaliteten på utbildningen, säger Fausto Callegari, utvecklingsledare för Regionalt utvecklingscentrum



FOTO: PATRIK SVEDBERG

(RUC) som tillsammans med Jonathan Lilliedahl, universitetslektor, är projektledare för arbetet på högskolan.

Under 2015 ska högskolan genomföra en provomgång bland de som söker till förskollärautbildningen och året därpå tillämpa modellen på alla sökande till lärarutbildningen. Försöket genomförs på uppdrag av Universitets- och högskolerådet (UHR) som utvärderar projektet successivt fram till 2017.



FOTO: MARIE EINEMO

STUDENTER TÄVLADE I SKAPANDET AV FRAMTIDENS PRODUKTER

Under Elmia Subcontractor i november fanns studenter från Tekniska Högskolans masterprogram *Industridesign* på plats för att tävla live i en designtävling.

Studenterna från Industridesignprogrammet år 1 hade som uppgift att designa framtidens köksutrustning. Studenterna i år 2 skulle skapa en ny produkt för friluftsliv. Hela designprocessen skedde live under mässan och besökarna kunde följa framstegen under dagarna.

Fokus i tävlingen låg på att kunna presentera designlösningar med 3D-skrivarteknik samt i så

hållbara och smarta material som möjligt. Sista dagen presenterade lagen sina lösningar för en jury, som bland annat bestod av Dr Sascha Peters, innovationskonsult på Haute Innovation samt Sara Rudenstam, designer på Formbolaget.

Som vinnande lösningar utsågs ett rivjärn till limefrukter och en ny typ av kaffetermos för camping och friluftsliv.

– Vi hade ett bra teamwork i vårt lag och jag tror att en stor orsak till att vi vann är att vi kunde ta våra olika idéer vidare till ett bra helhetskoncept, säger Joaquín Alverde, student i det vinnande laget år 1 på Industridesign.

Tekniska Högskolan presenterar:

Årets Alumner för en bättre värld

Varje år sedan 2008 har Tekniska Högskolan utsett Årets alumner. Utmärkelsen går till en kvinnlig och en manlig alumna som på olika sätt utmärkt sig på ett positivt sätt och som ses som bra ambassadörer för sina utbildningar. I år heter årets alumner Johanna Linder och Johan Rökländer, två före detta studenter som idag gör en stor insats för att på olika sätt skapa en bättre tillvaro för människor.



FOTO: DANIEL EKMAN

JOHANNA LINDER

Johanna har studerat programmet Logistik och ledning på Tekniska Högskolan. Efter att ha arbetat som logistikkoordinator på ett företag i Göteborg i några år sökte hon nya utmaningar. Nu är hon nyligen hemkommen från Liberia där hon arbetat som logistiker inom Läkare utan gränser.

– När vi kommer till en ny plats finns ofta ingenting. Som ingenjör har jag tränats i att kunna planera, lösa problem och strukturera arbetet. Det är egenskaper man verkligen behöver när vi till exempel ska bygga upp ett sjukhus mitt ute i ingenstans. Jag tycker det är viktigt att ingenjörer inser hur viktiga de är i humanitär hjälp. Byggare, bilmekaniker, logistik... alla behövs!

JOHAN RÖKLÄNDER

Som tidigare student på Ljusdesignprogrammet arbetar Johan idag som ljusdesigner och uppdragsansvarig på WSP Group. Tidigare har han drivit eget företag och arbetat på Jönköpings kommun som ljusdesigner.

– FN har utsett 2015 till Internationella Ljusåret, med fokus på ljus för människan. Jag tycker det säger mycket om hur viktigt belysning är för oss människor och vilken stor fråga det har blivit. När fler och fler av jordens befolkning kräver belysning och upplysta hem, hur kan världen lösa resursfrågan på ett bra sätt? Sådana problem får mig att gå igång lite extra. Hur sparar vi så mycket energi som möjligt men ändå lyckas få en god levnadsmiljö?



FOTO: DENISE PERMERUD

Kronprinsessan Victoria delade ut pris till Maria Faresjö

Maria Faresjö, professor vid Hälsohögskolan, fick i oktober ta emot ett pris av kronprinsessan Victoria för sin forskning om stress och diabetes hos barn.

Det var Barndiabetesfondens Jonny Ludvigsson-pris till framstående yngre forskare inom barndiabetes som Maria fick med motiveringen: För sina studier kring betydelsen av psykosocial stress och aktivering av autoimmunitet som leder till utveckling av typ 1 diabetes. Professor Faresjö's studier har påtagligt bidragit till vår kunskap om immunförsvarets roll vid uppkomst av typ 1 diabetes.

– Jag är mycket glad och stolt för utmärkelsen, säger Maria Faresjö. Det är ett 20 år långt spännande, utmanande och intensivt forskningsarbete som jag hoppas kommer barn med diabetes till godo.

Det huvudsakliga syftet med Maria Faresjö's forskning är att studera immunförsvaret hos barn och ungdomar. Med sin forskning vill Maria försöka förklara vad som initierar insjuknandet i immunologiska sjukdomar som till exempel typ 1-diabetes.



KLASS PÅ TV

är namnet på ett nytt forskningsprojekt inom medie- och kommunikationsvetenskap som nu startar med stöd från Vetenskapsrådet.

– Vi ska studera representation av samhällsklass och klassamhället i medierna. Studien har en historisk och jämförande ansats, det vill säga vi är intresserade av skillnader och likheter över tid och förklaringar till dessa, säger Fredrik Stiernstedt, universitetslektor vid Högskolan för lärande och kommunikation som leder projektet tillsammans med Peter Jakobsson vid Södertörns högskola.

Nyfiken på våra utbildningar? Beställ den nya programkatalogen på hj.se!



Merry Christmas

and a Happy New Year!

KALA CESTITAMO BOZIC
CHRISTOUYENNA Tchestita Koleda

GOD JUL ♥ **FELIZ**

KUNG HIS HSIN NIEN
BING CHU SHEN TAN **NAVIDAD!**

HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING