

Kære RUSSE!

Velkommen til Folkesundhedsvidenskab eller FSV eller bare folkesundhed – ja, kært barn har mange navne.

Som førsteårsstuderende, ”rus”, på Aarhus Universitet, vil du blive udsat for en masse nyt: Nye undervisningsformer, nye mennesker, nye fag, studenterforeninger og meget, meget mere. I den første tid på universitetet vil der være en **introuge** og en **hyttetur**, som rummer både faglige og sociale arrangementer.

Denne håndbog er lavet til netop dig som rus, så du kan blive klogere på, hvad FSV er, hvad vi skal lave i introtiden og generelt give dig et indblik i livet som FSV'er på Aarhus Universitet.

Gennem hele studiestarten vil du stifte bekendtskab med studielivet, studiemiljøet og hvad studiet indebærer. Vigtigst af alt skal vi – tutorerne – sørge for, at du får en god start og lærer dine medstuderende at kende, inden det rigtige universitetsliv med læsning og bøger for alvor begynder.

Så giv dig selv den optimale start, og tag et kig i denne lille håndbog! ☺

Vi glæder os til at møde jer ♥

Kærligst jeres tutorer

Introduktion til Folkesundhedsvidenskab – ”FSV”

Folkesundhed indebærer en bred vifte af fag fra alverdens fagområder - heriblandt det naturvidenskabelige, sundhedsfaglige og samfundsfaglige. Det betyder, at ingen dage på studiet bliver helt ens. Som FSV'er får du muligheden for at hjælpe, ikke bare en eller to personer - men faktisk en hel masse på én gang! Du kommer bl.a. til at lære om sundhedsfremme og forebyggelse, biostatistik og epidemiologi, samt en masse om anvendelsen af kvalitative og kvantitative metoder.

Du kommer derfor ud på den anden side af studiet med en hel masse kompetencer, som f.eks. kan føre dig ind i NGO'er, den offentlige sektor, forskning eller andre private virksomheder. Og hvem ved - måske er det dig, som bliver den næste Søren Brostrøm?

Alt det må tiden og en masse hårdt arbejde vise. Men studiet er selvfølgelig ikke kun bøger i stakkevis, som skal læses fra ende til anden. Det er også et fællesskab med andre studerende, som går rundt med den samme interesse for folkesundhed, som er klar på en kold øl til fredagsbar eller en hyggelig stund i eftermiddagssolen i uniparken.

Alt det og meget mere glæder vi os til at introducere jer for!

Glæd jer!

FSV RUS

Folkesundhedsvidenskab har plads til alle
Smil på læben gør underværker
Venner, der virker

Rus-ugen giver dig oplevelser for livet
Ugen med nye ansigter og nye steder
Slå dig løs, dumheder bliver hurtigt glemt

Svar på alle dine spørgsmål !? 🤓

Vi ved af egen erfaring, at der er rigtig mange ting og informationer, som man skal huske og holde styr på, når man starter på universitetet. Og det er kun naturligt, at man bliver forvirret og føler, at man mangler svar. Men slå endelig en kold øl i blodet – vi tutorer har samlet den vigtigste information her:

Tid og sted for første dag i introugen:

Tirsdag d. 18/8 kl. 09.00. Dalgas Avenue 4, 8000, bygning 3410 i auditoriet.

For at du får en god start på din nye tilværelse som studerende ved Aarhus Universitet, mødes du sammen med os og din nye årgang en lille uge før undervisningen starter. Vi har planlagt en række aktiviteter og oplæg, som skal give dig et større indblik i miljøet på Folkesundhedsvidenskab.

Er du ingen stifinder, så fortvivl ikke! Hent blot app'en "AU FIND" - og indtast bygningsnummeret 3410. **Indgangen er fra parkeringspladsen**, og der vil være skiltning der viser dig vej til auditoriet, når du kommer ind i bygningen.

Yderligere information findes på Teams

Hold dig opdateret på Teams, som bliver vores primære måde at komme i kontakt med hinanden på. Her kan du også komme i kontakt med os tutorer.

PS. hvis du har spørgsmål til introforløbet, eller ønsker at tale med en tutor inden rusugen, så skriv til tutorerne på Teams.

OBS: det er også på Teams, du skal melde tilbage, hvis du har brug for **specialkost** i introugen.

Download allerede appen nu, så du får notifikationer på din telefon, så er du opdateret inden og under rusugen.

Hvad skal jeg medbringe i introugen?

- ★ Tøj til alt slags vejr – vi trodser regn og slud
- ★ Drikkedunk - stay hydrated
- ★ Vi sørger for frokost alle dage i introugen, MEN dem der ikke kan nøjes med en sandwich, må selv medbringe proviant til ugen. Det er ikke sikkert, at der er tid til at købe mad i kantinerne.
- ★ Du behøver ikke at medbringe computer bortset fra onsdag, hvor der er IT-intro.

★ Cykel er desuden ikke en nødvendighed for at deltage i aktiviteterne i rusugen

Pris for studiestarten: 625 kr.

Du tilmelder dig studiestarten og hytteturen via ”[Ruswebben](#)”, oppe i højre hjørne. Både introdagene og hyttetur er med i beløbet som betales inden vi går i gang med introdagene. Det er vigtigt, at du betaler inden betalingsfristen, da vores arrangementer med jer afhænger af jeres indbetaling. Betaler man ikke inden fristen, er det som udgangspunkt ikke muligt at deltage i studiestarten.

OBS! De 625 kr. indebærer bl.a. forplejning i introdagene fra kl 8-16 og på hytteturen. Pengene inkluderer ikke mad og drikkevarer efter kl. 16 i introdagene.

Overnatning

Hvis du endnu ikke bor i Aarhus, er det en god idé at have en overnatningsmulighed i byen, da nogle af arrangementerne kan slutte sent (dette gælder særligt onsdag og fredag).

Start af undervisning:

Selve undervisningen starter **mandag d. 24. august**.

På 1. semester skal du glæde dig til at have ‘*Befolkningssundhed og demografi*’, ‘*Folkesundhed - problemstillinger og tilgange*’ samt ‘*Sygdomslære i folkesundhed*’.

Mere information om pensumliste, studiegrupper og køb af bøger kommer i introugen - så tænk ikke over dette endnu:).

Hvad er en tutor?

Tutorgruppen, som tager imod jer, består af 12 frivillige studerende fra FSV.

I samarbejde med AU, er det os, der står for arrangementerne i forbindelse med studiestarten på FSV 2026. Vores hovedformål er at få jer nye studerende til at falde til på den bedste måde. Du finder en beskrivelse af dine tutorer senere i dette hæfte, under ‘Kend din tutor’.

Overordnet plan for rusugen

Tirsdag d. 18/8	Onsdag d. 19/8	Torsdag d. 20/8	Fredag d. 21/8
Mødested: Dalgas Avenue 4, 8000 Aarhus			Mødested: Hjemme ved den tutor du skal spise morgenmad hos 😊 Information kommer.
Mødetid: kl. 9 Velkomst Ryste-sammen-lege Frokost Rundtur på Dalgas Frivillig fællesspisning og hygge: fra kl. 16	Mødetid: kl. 9 Fællesaktivitet IT-workshop Frokost Fællesaktivitet (Programfrit) Pubcrawl i Aarhus midtby	Mødetid: kl. 10 Studieworkshop Frokost Aarhus løb Dagens program slutter ved 18-tiden.	Mødetid: kl. 9 Morgenmad hos tutorer Fælles oplæg fra foreninger Frokost Fælles aktivitet (Et par timers fri til klargøring) Fest på Dalgas (Festen slutter kl. 02.00)

Løbende under introdagene opdateres Teams med flere detaljer om programmet.

Hyttetur

Ingen studiestart uden hyttetur, for man kender ikke sine medstuderende rigtigt før man har set dem i nattøj med fedtet hår, små øjne og morgenånde. Det er en oplagt mulighed for at lære de medstuderende, som du skal tilbringe de næste tre år sammen med, endnu bedre at kende.

Vi vil dog lige gøre opmærksom på, at vores hyttetur ikke lever op til rygterne om kampdruk og halvnøgne indvielsesritualer. Derudover vil der under hele turen være ædru tutorer til at passe på os alle sammen.

Så sæt kryds i kalenderen allerede nu, det bliver en skide sjov og hyggelig tur!

Praktisk information

Dato: 25.-27. september 2026

Adresse: Kølhøjhus, Bønfeltvej 25, 9510 Arden

Transport: Fælles bustur fra studiet fredag eftermiddag og hjem igen søndag middag.

Overordnet plan for hyttetur

Fredag d. 25/9	Lørdag d. 26/9	Søndag d. 27/9
Ankomst til hytten	Diverse lege og aktiviteter	Rengøring
Hygge og festligheder	Temafest	Hjem til Aarhus (åh åh åh)

Huskeliste til hytteturen:

- Madpakke til aftensmad fredag
- Sovepose, lagen og pude
- Slik/chips eller lignende til tømmermænd og hygge (vigtigt!)
- Karklud og viskestykke
- Toiletrulle
- Lommelygte/pandelampe
- Praktisk tøj og sko til aktiviteter
- Regntøj
- Varm trøje
- Toiletsager og håndklæde
- Udklædning (mere information følger)

Studielivet på AU

Studiestartsmesse:

Hvert år afholder Studenterrådet studiestartsmesse, hvor nye studerende kan blive introduceret til studielivet i Aarhus. Det finder sted i Aulaen på Aarhus Universitet. På messen deltager Aarhus' erhvervsliv, blandt andet aviser og forsikringsselskaber med brandgode tilbud, nogle af de vigtigste afdelinger af universitetet samt mange frivillige studenterforeninger. Så hvis du har spørgsmål om SU, udvekslingsophold, er ordblind eller andet, kan nogle af universitetets deltagere på messen hjælpe dig videre. Messen ligger i år fra 31. august til 2. september 2026.

Læs mere inde på Studenterrådets hjemmeside.

Danmarks Største Fredagsbar og Idrætsdag:

Danmarks Største Fredagsbar er et arrangement for alle AU's studerende, som finder sted på græsplænerne ved Science & Technology i uniparken. Hovedattraktionen ved Danmarks Største Fredagsbar er selvfølgelig musikken, hvor der er nogle store navne på plakaten – men også i høj grad fællesskab mellem alle de studerende på Aarhus Universitet.

Idrætsdagen er et årligt tilbagevendende arrangement som afholdes i forbindelse med Danmarks Største Fredagsbar og Idrætsdag. På idrætsdagen kan man deltage i en af de mange turneringer, man kan give den gas som energisk heppekor, eller man kan sidde på græsset og nyde en kold fadøl. Tilmelding til konkurrencerne foregår i ugen op til idrætsdagen, men der er også mange aktiviteter, som man kan melde sig til på selve dagen. Så kom og vær' med – uanset om du er mest til fodbold, volley eller et spil ølbowling – og få en rigtig sjov dag.

Danmarks Største er i år fredag d. 11. september!

Kapsejlsden:

I løbet af foråret finder uniparkens største begivenhed sted. Studerende flokkes i tusindvis omkring de små søer med tæpper og øl for at overvære de indbudte festforeningers dyst om "det gyldne bækken". Dysten er en udvidet ølstafet i kajak over unisøen mellem de forskellige festforeninger. Dagen er fyldt med socialt samvær, musik og underholdende introshows fra de deltagende... Det er altid en kæmpe fest! FSV deltog første gang i 2014 og nu som Corpus.

Corpus:

Corpus er festforeningen for Folkesundhedsvidenskab og Idrætsvidenskab, og løbende holder fede fester og barer! Her er det muligt at drikke en dejlig kold øl sammen med dine skønne medstuderende og kommende venner på idræt. Vi anbefaler jer alle at deltage i arrangementerne - og så er det også en oplagt mulighed for at hilse på andre årgange - herunder også dine skønne tutorer 😊

FUF:

Fagligt Udvalg Folkesundhedsvidenskab holder fagligt arrangement, blandt andet "hvad kan du blive som FSV'er?" hvor de inviterer færdiguddannede FSV'ere til at holde et oplæg om, hvad i alverden man kan bruge en kandidat i folkesundhedsvidenskab til. Arrangementet plejer at ligge i september, og vi vil anbefale jer alle at tage med, det er en god mulighed for at få lidt inspiration.

Steder du SKAL kende som russer:

Campus Dalgas (Bygning 3410):

FSV-centrum!!! Her findes de sødeste og bedste studerende på hele universitetet. På dalgas er der læsesal, bordtennis i kælderen, områder til studiearbejde med din studiegruppe, kantine med mulighed for at købe mad og drikke, og det er også her, hvor Corpus' holder famøse fester - og nå ja, så foregår al undervisning også her.

Det Kgl. Bibliotek (Bygning 1360)

Her finder du læsesale til de mere seriøse stunder og kantine, hvis sulten trænger sig på.

Victor Albeck Bygningen (VAB, Bygning 1265):

Til de mere seriøse stunder, kan der findes læsesale og grupperum her. Derudover findes biblioteket med en masse studierelevante bøger, som du kan låne når der skrives eksamen.

Folk du skal kende til:

Studievejlederne:

Allerede i introugen vil du møde studievejlederne, som altid er klar, hvis du har tvivlsspørgsmål eller har brug for hjælp eller sparring i din studietid.

Specialpædagogisk Støtte (SPS)

SPS er et tilbud til studerende med psykiske udfordringer, ord- eller talblindhed, fysiske handicaps, langvarige lidelser og lignende. Det er altså SPS du kan henvende dig til hvis du har nogle udfordringer i dit studieliv, så står de klar til at hjælpe dig.

Du kan læse mere om SPS [her](#).

FSV-ordbogen

Når du starter på universitet, er der mange ting, der vil ændre sig. Dette gælder også dit ordforråd. Derfor har vi lavet en lille ordbog, der kan hjælpe dig til at undgå de efterhånden kiksede og umoderne ord.

Gammel vending	Ny vending
Frikvarter	Pause/akademisk kvarter
Lærer	Forelæser/underviser
At lave lektier	At læse
Klassekammerater	Medstuderende
Klasselokale	Undervisningslokale
Mennesker, der tror de er bedrevidende	Medicinstuderende og/eller jurastuderende og/eller økonomistuderende
At bunde Ceres Top	Medicin for hjertet
Juleferie	Læseferie
Påskeferie	Læseferie
Sommerferie	To måneders hukommelsestab
Folkesundhedsvidenskab	FSV - verdens bedste studie!
At skrive af	Vandrenoter (på Brightspace)
F*ck jeg fik 02...	02! Fedt mand! Det skal fejres!



The Oscars

KEND DIN
TUTOR

2026

FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB



NOMINERET TIL

“THE ONE WITH THE COLD BEERS OF THE YEAR“



Anna, 24 år

OM DEN NOMINEREDE:

ANNA FRA ODDER ER FYLDT MED EN MASSE GOD ENERGI, OG EN KÆMPE ØL-ENTUSIASME, SÅ HUN ER ALTID KLAR PÅ EN KOLD EN OG EN SNAK. DERUDOVER ER ANNA EN KÆMPE FRIENDS-FAN, SÅ DU KAN VINDE HENDES HJERTE MED EN “HOW YOU DOIN?”. ANNA HAR MASSER AF BOSS ENERGY, SÅ DU ER I SIKRE HÆNDER MED HENDE SOM EN AF CHEFTUTORERNE.

NOMINERET TIL “BEST EMOTIONAL SUPPORT”



Caroline, 23 år

OM DEN NOMINEREDE:

CARO KOMMER FRA EN LILLE FORSTAD TIL AARHUS, HVILKET MÅSKE FORKLARER, HVORFOR HUN IKKE KENDER NOGEN KENDTE. HUN ER EN AMBITIØS FJOLLEGØJ, DER KASTER SIG UD I ALT MULIGT, GRÆDER LIDT UNDERVEJS — OG ALLIGEVEL KLARER DET.

CARO ER INDBEGREBET AF SØD, TRYK OG NEM AT SNAKKE MED, OG SOM CHEFTUTOR VIL HUN ALTID GERNE HØRE, HVAD DU HAR PÅ HJERTE.

MEN HVIS DU LEDER EFTER RÅD TIL, HVORDAN MAN BUNDER EN ØL... SÅ SKAL DU NOK SPØRGE EN ANDEN.

NOMINERET TIL "GØGLER OF THE YEAR"



Albert, 24 år

OM DEN NOMINEREDE:

ALBERT ER FRA ESBJERG - OG HAN ER LIGE SÅ FRISK OG FULD AF FART SOM DEN VESTJYSKE VIND. OG BARE ROLIG, ALBERT KAN GODT DIT NAVN SELVOM HAN KONSEKVENT BRUGER KÆLENAVNE TIL ALLE OMKRING SIG. HAN BESKRIVER SIG SELV SOM EN SERIØS REGELRYTTER - MEN PAS PÅ MED AT TAGE HVAD ALBERT SIGER FOR GODE VARE, MAN VED ALDRIG HVORNÅR HAN BULLSHITTER. ALBERT SPEJLER SIG MEGET I DET FAMØSE CITAT "YOU'RE A WIZARD HARRY"

NOMINERET TIL

“BEST ACTRESS IN SPORTS AND SMILES”



Cecilie, 22 år

OM DEN NOMINEREDE;

FRA SKØDSTRUP KOMMER SØDE OG SMILENDE CILLE, DER SELVOM HUN ER MEGET YDMYG KAN VINDE I NÆRMEST ALT SLAGS SPORT- UANSET OM DET SÅ ER ET MARATHON ELLER EN OMGANG DART. I ÆGTE SPORTSSTIL ER CILLE ALTID MED TIL AT SØRGE FOR GOD TEAMSPIRIT OG SÅ ELSKER HUN FILMEN “MIRACLE”. HUN HAR EN SELVOPFUNDEN TROMPET-TEKNIK NÅR HUN HAKKER - SÅ PAS PÅ MED AT STÅ FORT TÆT PÅ!

NOMINERET TIL "BEST BEATS AND SOUNDS"



Jonathan, 23 år

OM DEN NOMINEREDE:

STRAIGHT OUT OF HOLBÆK BRINGER JONATHAN SOL OG GLADE DAGE TIL TUTORTEAMET. SØD OG NEDE PÅ JORDEN ER HAN - MEN TAG IKKE FEJL AF JONATHAN - HAN MIXER DE SYGETSE TRACKS I HJEMMESTUDIET. HVILKET MULIGVIS OGSÅ VAR DE EVNER, DER SIKREDE HAM EN PLADS SOM TUTOR???. JONATHAN SYNES, AT CITATET "GET TO DA CHOPPA" FRA PREDATOR ER IKONISK.

NOMINERET TIL “HYGGE FEATURE OF THE YEAR”



Kathrine, 24 år

OM DEN NOMINEREDE:

KATHRINE ER FRA VEJLE. HUN ER TUTORTEAMETS HYGGEFIS, DER GODT KAN LIDE NÅR FOLK OMKRING HENDE HAR DET GODT, DERFOR ER HUN ALTID MED TIL AT SPREDE EN GOD OG TRYK STEMNING. KATHIRNE ER EN RIGTIG GRINEBIDDER, OG GRINER OGSÅ OFTE AF SIN EGEN KLODSETHED. HUN HAR FILMEN FORREST GUMP KÆR.

NOMINERET TIL "STORYTELLER OF THE YEAR"



Kirsten, 22 år

OM DEN NOMINEREDE:

KIRSTEN KOMMER FRA BASICALLY HELE TREKANTSOMRÅDET - DOG MEST KOLDING. HUN ER SMILENDE, NEM AT VÆRE OMKRING OG HOLDER AF AT HYGGE SIG MAX, HVILKET HUN GLÆDER SIG TIL AT GØRE I RUSUGEN. DU KAN SPØRGE HENDE OM ALT - HUN SKAL NOK HAVE ET SVAR. OG SÅ KAN HUN PINLIGT MANGE TWILLIGT-QUOTES...

NOMINERET TIL "BEST PERFORMANCE IN SARCASM"



Katrine, 22

OM DEN NOMINEREDE:

KATRINE ER EN AF DE MERE NYBAGTE JYDER - DIREKTE IMPORTERET FRA GENTOFTE. I KLASSISK FRIENDS "I'LL BE THERE FOR YOU"-STIL ER KATRINE ALTID KLAR TIL AT LYTTE OG VÆRE IMØDEKOMMENDE. NÅR SITUATIONEN TILLADER DET, ER KATRINE DOG OGSÅ EN STOR FAN AF SARKASME, OG HENDES HUMOR KOMMER OFTE MED ET GLIMT I ØJET.

NOMINERET TIL “BEST DANCE VISUALS”



Nicoline, 25 år

OM DEN NOMINEREDE:

NICOLINE FRA HORSENS ER ALTID KLAR MED SKØRE IDÉER OG HAR ALTID EN KÆMPE JA-HAT PÅ. HUN SPREDER GOD STEMNING OVERALT OG EFTERLADER OFTE FOLK MÅBENDE OVER HENDES MOVES PÅ FLOOR. DERUDOVER ELSKER NICOLINE HANGOVER-FILMENE — DE MINDER HENDE ALTID OM, AT DER FINDES NOGEN MED EN VÆRRE HOVEDPINE END HENDE SELV.

NOMINERET TIL “BEST PERFORMANCE IN HAIR”



Nikolaj, 22 år

OM DEN NOMINEREDE:

NIKOLAJ ER EN STILLE OG ROLIG FYR FRA ROSKILDE, SOM ALTID ER KLAR PÅ EN GOD SNAK. HAN MØDER TINGENE MED POSITIV ENERGI OG ET STORT GÅ-PÅ-MOD — OG SÅ HJÆLPER DET SELVFØLGELIG OGSÅ, AT HAN HAR ET VIRKELIG LÆKKERT GARN. DERUDOVER HAR FILMEN JAGTEN SAT SIG GODT OG GRUNDIGT FAST I NIKOS HJERTE.

NOMINERET TIL “BEST PERFORMANCE IN GOOD VIBES”



Pernille, 23 år

OM DEN NOMINEREDE:

PERNILLE ER FRA SILKEBORG OG ELSKER FRIENDS — ISÆR ROSS OG HANS AKAVEDE ENERGI STÅR HENDES HJERTE NÆR. PERNILLE ER DEFINITIONEN PÅ EN HUMØRSPREDER OG KOMMER ALTID MED GOD ENERGI, GRIN OG VILDE DANCE MOVES PÅ FLOOR. MEN SELV DEN STØRSTE HUMØRSPREDER MÅ INDIMELLEM HJEM OG OPLADE BATTERIERNE, FØR HUN IGEN INDTAGER FLOOR MED FULD POWER.