

EKSAMEN

Lær at mestre eksamen – få mere
overblik og mindre angst





INDHOLD

01	Hvad er eksamensangst?	4
02	Hvor kommer angsten fra - og hvad holder den i gang?	12
03	Lær at mestre eksamen: ændringsstrategier	24
04	Øvelse og observation	49
05	Evaluering og vedligeholdelse	55
	Kontakt	59

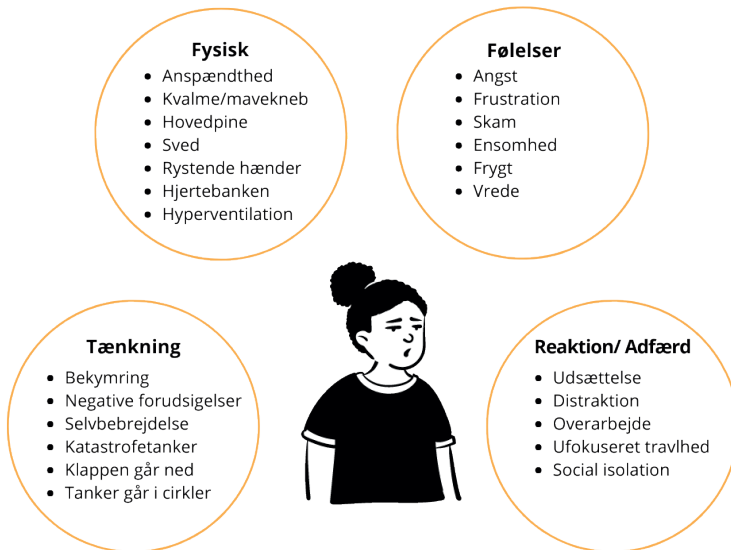
**HVAD ER
EKSAMENSANGST?**

01

Langt de fleste studerende vil i løbet af studiet opleve nervøsitet før en eksamen. Bevidstheden om at skulle præstere, og at man bliver bedømt, påvirker de fleste af os i en vis grad.

Følelsen af nervøsitet eller spænding minder os om, at vi står foran noget, der er vigtigt for os, og ansporer os til at gøre vores bedste. Faktisk kan moderat nervøsitet være en fordel, da det skærper vores opmærksomhed, får os til at anstrenge os en smule ekstra, og dermed gør os i stand til at yde en bedre indsats.

En del studerende oplever imidlertid mere belastende angstproblemer i forhold til eksamener og oplevelsen af at blive bedømt. Når angsten går ud over det almindelige, kan den stå i vejen for evnen til at håndtere både forberedelse og eksamenssituationen.



Eksamensangst kan være en meget stressende tilstand, der er ledsaget af ubehagelige fysiske symptomer, negative tanker, og problematiske adfærdsmønstre (fx udsættelse). Hvis du oplever at blive påvirket af eksamensangst i en grad, der kommer i vejen for dine studier eller din trivsel, er der god grund til at se nærmere på problemet.

HVAD KAN DU GØRE?

I dette arbejdshæfte kan du på systematisk vis udforske din angst, tilegne dig strategier til at håndtere den og mestre eksamenssituationen.

I Studenterrådgivningen har vi mange års erfaring med at hjælpe studerende med eksamensangst. Vi vil igennem hæftet støtte dig i at lære din angst bedre at kende og tilbyde dig muligheder for gradvist at udfordre den, så den ikke holder dig tilbage i samme grad. Arbejdshæftet består af viden om problematikken, redskaber til selvrefleksion og øvelser til at skabe forandring i dit liv.

Du kan bruge arbejdshæftet som en selvhjælpsmanual, som du går igennem afsnit efter afsnit, eller du kan gøre nedslag i de afsnit, der er relevante for dig. Du er også velkommen til at tage kontakt til os og bruge manualen som afsæt for en samtale eller et samtaleforløb med en rådgiver, som kan støtte dig til at gå i dybden med problemet og udvikle løsningsstrategier, der virker for dig.



Det er en god ide at sætte tid af dagligt eller ugentligt til at arbejde på din angst: Hvis du går systematisk til værks og følger strukturen her, har du gode muligheder for at skabe forandring! Vær særligt opmærksom på at bruge redskaberne og øvelserne, da de sikrer, at din læring ikke bliver rent teoretisk, men bliver aktiveret dagligt, og derved får mulighed for at virke. Ligesom med fysisk træning, skal din indsats ikke være perfekt eller fylde for meget, den skal bare være konsistent.

Til at starte med skal vi lære din angst og dens konsekvenser bedre at kende.

Sæt kryds ved de udsagn nedenfor, der matcher din oplevelse.

Har du svært ved at komme i gang med at forberede dig til eksamen?	
Undgår du at tænke på/forberede dig til eksamen før sidste øjeblik?	
Bliver du nemt distraheret, når du endelig kommer i gang?	
Fylder negative tanker om dig selv, dine evner eller viden, når du forsøger at forberede dig til eksamen?	
Frygter du de fysiske omgivelser/eksamenssituationen?	
Forventer du dårlige eksamensresultater, uanset din indsats op til eksamen?	
Får du fysiske symptomer som kvalme, åndedrætsbesvær eller svedige håndflader når du tænker på eller deltager i eksamen?	
Er du så nervøs til eksamen, at det bliver svært at læse og forstå spørgsmålene?	
Oplever du at "klappen går ned" til eksamen, selv om du er forberedt?	
Har du tendens til at underpræstere til eksamen sammenlignet med din faglige præstation ellers?	
Tenderer du til at fortsætte med at tænke på eksamensspørgsmålene og gennemgå dine svar (mentalt eller med andre) mere end et par timer efter eksamen?	
I alt:	

Tæl dine krydser op: Hvis du kan svare ja til fire eller flere af spørgsmålene, eller hvis et eller to af dem fylder rigtig meget for dig, er eksamensangst og denne pjece relevant for dig.

HVAD ER ANGST OG HVORFOR OPLEVER VI ANGST?

Angst er en tilstand præget af bl.a. indre uro, anspændthed og bekymring. Den kan være rettet mod noget konkret eller udefinerbart og ledsages ofte af urealistiske forestillinger om, at der vil ske noget katastrofalt. Tilstanden kan manifestere sig fysisk, tankemæssigt, følelsesmæssigt, socialt og igennem ens adfærd.

Alle oplever angst i løbet af livet, og det behøver ikke blive problematisk. Angst er en del af kroppens alarmberedskab, og i mange tilfælde hjælper angsten os med at klare svære eller farlige situationer - den skærper vores fokus og vores sanser, så vi hurtigt kan aflæse en tilspidset situation og reagere relevant. Det er fx angsten, der sørger for, at du hurtigt træder et skridt tilbage, hvis du pludselig er kommet for tæt på en klippekant eller, at du instinktivt prøver at afbøde et fald.



Dér, hvor angst er u hensigtsmæssig, er i situationer, hvor der ikke er nogen overhængende fare, som fx ved en eksamen. Her er angsten u hensigtsmæssig, fordi vi overvurderer faren og nærmest oplever en normal eksamen som et spørgsmål om liv eller død. Angsten kan blive så stærk, at den forhindrer én i at tænke klart. Den kan forhindre dig i at læse og forberede dig til eksamenen, hæmme din koncentration eller betyde, at den berømte sorte klap går ned.

Nu skal vi se nærmere på din oplevelse af eksamensangst, hvordan og hvornår den påvirker dig. Jo bedre du kender problemet, jo bedre rustet er du til at handle på det.

Udfyld skemaet her med dine seneste oplevelser af angst omkring eksamen.

Tag mindst 3 eksempler med, gerne fra forskellige typer situationer – f.eks. et studiegruppemøde, en undervisningssituation, eller når nogen spørger, om du er klar til eksamen. Du kan gøre det ud fra din hukommelse, eller tage det frem i løbet af den næste uge, og skrive ned i de situationer du mærker den.

Situation	Fysiske symptomer	Tanker	Reaktion/konsekvens
Ex: Læsetid hjemme, eksamen er om en måned.	Svært at trække vejret, stivhed i skuldrene, kvalme, hovedpine.	Jeg ved ikke hvor jeg skal starte – det er uoverskueligt. Jeg får aldrig lært det hele. De andre er langt foran allerede.	Jeg får læst et par sider, men intet sidder fast. Pludselig er der gået 45 minutter, og jeg er ikke kommet længere. Jeg scroller på telefonen for at berolige mig selv.

MÅLSÆTNING

Uanset graden af din angst, og hvad der sætter den i gang, kan du arbejde med at mindske dens indflydelse på dig. Hvis du har oplevet angst i lang tid, eller den er meget intens, kan det være hjælpsomt at søge professionel støtte til at håndtere den. For eksempel hos Studenterrådgivningen, gennem sygesikringen, eller hos en privatpraktiserende psykolog.

Det er forskelligt, hvor meget og hvornår eksamensangst går i vejen. Tag lidt tid til at tænke over, hvad du gerne vil ændre på, og hvordan du ønsker at se ændringen komme til udtryk. Jo mere konkrete dine mål er, jo nemmere er det at arbejde dig systematisk i den rigtige retning – og se om du har nået dem.

Eksempler på mål i forhold til eksamensangst kan være:

- At være i stand til at tænke klart under eksamen
- At følge en læseplan og ikke udsætte alt til sidste øjeblik
- At føle mig velforberedt
- At kunne formidle min viden mundtligt uden at klappen går ned
- At kunne læse op uden at gå i panik over alt det, jeg ikke ved
- At turde møde op fysisk til eksamen
- At deltage i alle mine eksamener, selv om jeg er nervøs

Sæt kryds, og/eller tilføj dine egne mål:

Hvis du er meget langt fra dine mål, kan det give mening at dele dem op i mindre bidder, så de bliver mere overkommelige. Du kan også gøre dig klart, hvilke mål du føler, du kan nå på egen hånd, og hvilke du skal bruge hjælp til.



Nu hvor du ved, hvad angsten gør ved dig, og hvad du gerne vil ændre på, skal vi lære at forstå, hvor i dit liv den kommer fra, og hvordan den kommer til at fylde så meget. Din udforskning af angsten i næste kapitel lægger grunden for de interventioner, der skal til for at mindske den – så, det er vigtigt, at du reflekterer over din egen oplevelse for hvert kapitel du læser, så den viden du får ikke forbliver teoretisk, men relaterer sig direkte til dit liv.





**HVOR KOMMER
ANGSTEN FRA?**

02

Som vi har fastslået, er angst en naturlig reaktion på oplevet fare, og kan være hjælpsom i truende situationer. Så hvorfor bliver eksamensangst så voldsom, at den faktisk forhindrer os i at koncentrere os om at læse op, eller at den får klappen til at gå ned under eksamen?

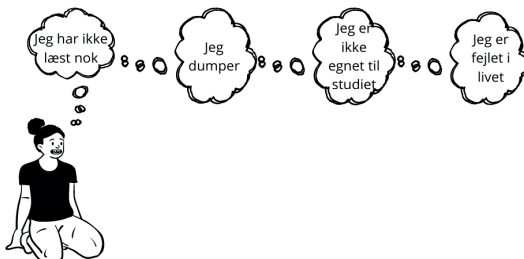
Der er flere potentielle grunde til at angst eskaleres. Vi skal se på tankemønstre, og sociale og samfundsmæssige indflydelser, manglende overblik og studieteknikker, og negative oplevelser. Disse kan hver for sig og i kombination skabe, forstørre, og vedligeholde angst omkring eksamen.

TANKEMØNSTRE

En del af forklaringen på den problematiske eksamensangst skal findes i vores tænkning, hvor vi uden at være klar over det får eskaleret truslen, så den føles uoverkommelig: Ofte er det ikke selve eksamen, vi er bange for, men den betydning vi tillægger situationen og vores overordnede antagelser om os selv og vores evner.

For eksempel er den umiddelbare fare at dumpe. Den fare i sig selv er ofte ikke helt realistisk: Du har sandsynligvis bestået flere eksamener end du er dumpet, og især hvis du er forberedt, vil du kunne forholde dig relevant til eksamensspørgsmålene, når du får dem. Og selv hvis du dumper, har du normalt flere eksamensforsøg, så det er ikke katastrofalt.

Men ofte eskaleres frygten fra den faktiske risiko (at dumpe) til de yderste mulige konsekvenser: At en dumpet eksamen er bevis for, at du ikke er egnet til studiet, at du må udmelde dig eller bliver smidt ud, at dine undervisere og medstuderende vil tage afstand fra dig, eller at du aldrig vil finde en plads på arbejdsmarkedet (eller i samfundet i det hele taget).



Hvis man tager den tankerække i betragtning, giver det faktisk god mening, at vi går i panik: Hele vores studie, vores sociale liv, og vores grundlag for at kunne fungere i samfundet føles truet. Så meget afhænger af vores præstation i dén ene situation, at det føles uacceptabelt at fejle.

Her er nogle typer af tanker, som forstærker angst.

Reflekter over hvilke, der er relevante for dig, sæt kryds, og tilføj dine egne angstfremkaldende tanker nedenfor.

Perfektionisme f.eks: "Det er uacceptabelt at dumpe eller præstere middelmådigt".

Mine perfektionistiske tanker:

Alt-eller-intet-tænkning f.eks: "Hvis jeg dumper beviser det, at jeg ikke har evner til studiet".

Mine alt-eller-intet tanker:

Overidentificering med præstation f.eks: "Hvis jeg ikke kan det her, er jeg intet værd".

Mine præstationstanker:

Katastrofetanker og forudsigelser f.eks: "Jeg klarer det aldrig" "De spørger helt sikkert om det jeg ikke ved".

Mine katastrofetanker/forudsigelser:

Selvkritik f.eks: "Jeg er for dum/doven/langsom"*Min selvkritik:*

Overgeneralisering fra dårlige oplevelser, f.eks: "Jeg misforstod den opgave sidste år, det sker igen"*Mine overgeneraliseringer:*

Fokus på tidligere dårlige oplevelser, fx. den gang man fik et panikanfald, kom for sent, tabte tråden, etc.*Mine mentale gentagelser:*

Minimering af succesoplevelser f.eks: "Det gik kun godt fordi jeg skrev i gruppe" "Jeg trak et godt emne"*Succesoplevelser jeg minimerer:*

***Det er helt almindeligt at have tanker som disse. Vi har dem alle sammen, og det er kun, når de bliver så hyppige eller så smertelige, at de skaber problemer, at det bliver nødvendigt at gøre noget ved dem.



Når angsten kommer, kan det være svært at tænke klart. Hvis du ikke kan identificere nogle af tanketyperne lige nu, så hold dem in mente over de næste par uger, og vær opmærksom når du bliver angst. Se, om du kan træde et skridt tilbage fra angsten, og se hvor du var mentalt, før den ramte dig. Jo bedre du bliver til at genkende tankerne, jo mindre magt har de over dig! Senere skal vi lære teknikker til at håndtere tankerne mere aktivt – enten ved at skabe afstand til dem, eller ved rationelt at udfordre dem.

SAMFUNDSMÆSSIGE OG SOCIALE ÅRSAGER

Rigtig mange af de studerende, som vi snakker med i Studenterrådgivningen, har det på samme måde. De føler ikke de passer ind på studiet, hvor alle de andre synes at have styr på det. I vores samfund fylder præstation og målingen af præstation meget – også for meget. Både politiske og organisatoriske kræfter er i spil, når det gælder krav og forventninger til præstationer på studiet:



De seneste år har det været en uddannelsespolitisk trend at øge kravene og forventningerne til studerende. Ikke alene fra Christiansborg, men også fra institutionerne for videregående uddannelser. Således har der været et markant fokus på studieintensitet, fremmøde, aktiv deltagelse og engagement. Formentlig har der aldrig tidligere været så mange, der har haft så store ambitioner for de studerende, bakket op af så mange måle- og vejeinstrumenter, som det er tilfældet i dag. (Årsskrift 2019, Studenterrådgivningen)

Fordi der er en forventning om at præstere på et højt niveau og være i konstant fremdrift, arbejder mange studerende hårdt for at give indtrykket af at have styr på det. Også når det ikke helt er tilfældet. Mange overdriver, hvor meget de har læst, undgår at stille spørgsmål, som kan afsløre manglende viden, og deltager kun i undervisning og diskussioner, når de er godt forberedt. Det kan give indtrykket, at alle de andre læser mere, ved mere, og forstår fagene bedre.

Tænk over kulturen på dit studie (og på din ungdomsuddannelse, i dit lokalsamfund og i din familie), og skriv ned. Er der kilder her til urealistiske forventninger om din præstation?

Eller til at du frygter at fejle? (indenfor forskellige kontekster – socialt, på studiet, arbejdet...)

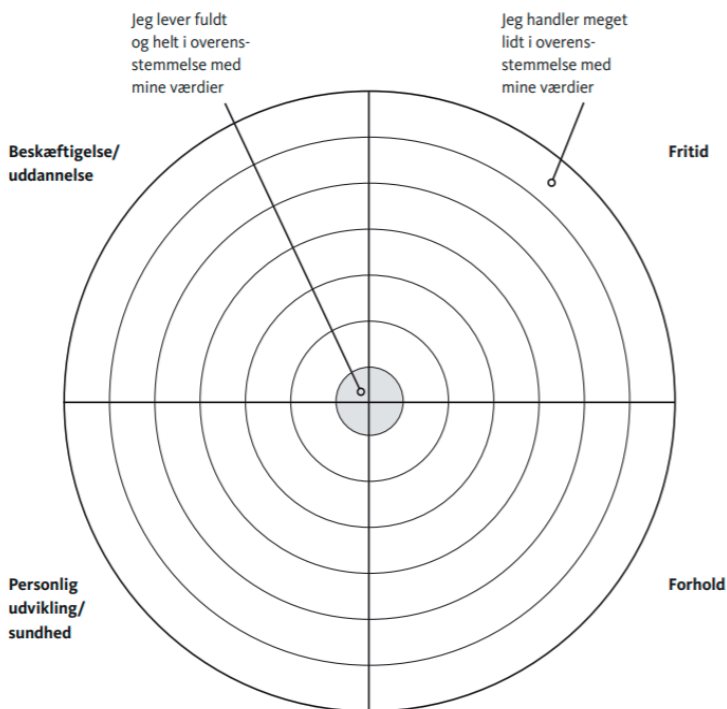
Når normen (i hvert fald udadtil) er at presse sig selv, og det ses som normalt at ignorere sin trivsel for at opnå de bedste resultater, kan det føles skamfuldt at føle, man ikke lever op til sit potentiale.

Mange af os går (bevidst eller ubevidst) med antagelser om, hvad det vil sige at være god nok – både på studiet og i andre områder af livet. Mange situationer i livet er komplekse og svære at styre. Det er ikke nemt at vide, hvor meget er godt nok, og hvad der skal til for at blive accepteret – af andre og sig selv. Men for mange er eksamen en måde at få klar feedback, og måske endda anerkendelse, af deres indsats og deres evner. Så vi kan ende med at overfokusere på resultatet dér og glemme alt det andet, vi gør i hverdagen, som er noget værd.

Hvis eksamen skal fylde mindre, skal vi finde ud af, hvad der skal fylde mere. Derfor er det vigtigt at se på hvilke andre dele af livet, der er vigtige for dig.

MÅLSKIVE: VÆRDIER

Her er en målskive opdelt i fire kvadranter, som hver refererer til et område af dit liv.



- 1) Reflekter over hvilke af dem er vigtige for dig, og hvorfor.
- 2) Skriv ind hvilke aktiviteter i din hverdag, der hører til hver kvadrant.
- 3) Farv eller skraver de indre cirkler i forhold til hvor meget tid/energi, du faktisk bruger på dem i hverdagen.
- 4) Tænk over, hvorvidt vigtigheden af hver kvadrant svarer overens med den tid/energi, du bruger på den (hvor farvet/skraveret den er).



Det er ikke usædvanligt at der er diskrepans mellem vores værdier og vores handlinger. Men jo mere de stemmer overens, jo bedre er vores livskvalitet, og jo mere meningsfuldt føles livet. I kapitlet om at skabe forandring ser vi på, hvordan du ved hjælp af den ovenstående afklaring af dine værdier og aktiviteter kan bevæge dig tættere på et meningsfuldt liv. Det vil bidrage til, at præstationen til eksamen bliver én ud af mange måder at opleve dig selv som et værdifuldt menneske på frem for det eneste gyldige bevis på dit værd.

MANGLENDE OVERBLIK OG STUDIETEKNIK

Nu hvor vi har set på kilder til eskalering af angst, som gør den urealistisk høj, skal vi se på en logisk grund til at bekymre sig over eksamen: Manglende overblik og utilstrækkelige studieteknikker. Hvis du ikke er klar over, hvad der skal til for at bestå eksamen, giver det mening at være usikker på, om du kan. Hvis du kan nikke genkendende til denne problematik, så se om der er nogle af disse kilder til overblik, du mangler:

Studieordningen – for dit studie og de enkelte fag

Pensum: Liste over pensum, og adgang til de nødvendige tekster

Deltagelse i undervisning, studiegruppe og gruppearbejde

Aflevering og modtagelse af feedback på opgaver

Marker hvilke af disse du har/bruger, og hvilke der mangler. Den viden skal du bruge i næste kapitel, når vi skal til at skabe forandring.



Mange studerende oplever også at de studieteknikker, de har brugt med succes i grundskolen og under deres ungdomsuddannelse, ikke fungerer optimalt længere. Det kan der være mange grunde til: Tekster og opgaver var simplere, niveauet var lavere, der var mere støtte fra undervisere, hverdagen havde en klar struktur, det sociale miljø var rammesat, og der var typisk færre og andre livsforpligtelser at holde styr på. Det varierer fra person til person, hvordan de har tilgået eksamensforberedelse, men typisk har det været lidt ustruktureret, og målet har været "at læse pensum" frem for at overveje, hvordan de bedst lærer det, de skal kunne, og øver sig i at demonstrere det.

Studier og fag er forskellige, og det er vores individuelle forudsætninger også. Derfor vil en studieteknik, som drejer sig udelukkende om at læse pensum før eksamen, ofte komme til kort. Du har måske læst en masse, men ikke nødvendigvis forstået det, og det kan også være svært at huske det hele. Og måske udfordrer eksamensformatet din evne til at formidle dét, du har lært. Derfor er det nødvendigt at re-evaluere dine studieteknikker, så de passer til din nuværende situation.



For mange af os er det ubehageligt at tænke over, hvad vi ikke gør "godt nok". Prøv at lade være med at skælde ud på dig selv, uanset hvad dine nuværende redskaber og studieteknikker er. Pointen er at lære, hvordan du kan skabe en positiv udvikling, så du kan føle dig bedre forberedt til eksamen – ikke at bedømme hvor vidt du er god nok som du er. Det er en naturlig del af studiet at revurdere og udvikle sin måde at studere på. Ungdomsuddannelser forbereder os ikke altid på at studere selvstændigt, og mange af os skal aflære gamle måder at gøre tingene på, og indlære nye rutiner og metoder for at trives på studiet. I kapitlet om at skabe forandring, ser vi konkret på, hvad du kan gøre for at forbedre overblik og studieteknik.

NEGATIVE OPLEVELSER

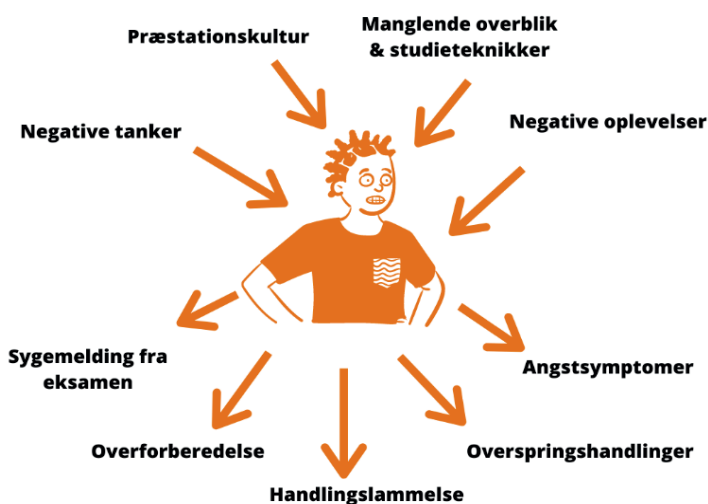
Ingen af os kommer til studiet uden erfaringer, forudsætninger og livsoplevelser i bagagen. De fleste af os har en blanding gode, neutrale, og negative erfaringer med eksamen. Hvis du før har oplevet at komme til kort ved eksamensbordet, om det så er på grund af mangelfuld forberedelse, dårlige eksamensforhold eller ubehagelige eksaminatorer, kan det sidde fast i bevidstheden og påvirke dine forventninger for fremtidige eksamener.

MINE ERFARINGER MED PRØVER OG EKSAMENER

Reflekter over oplevelser, du har haft omkring eksamener tidligere i studiet, eller i tidligere uddannelsesforløb – både i forhold til den objektive situation, hvordan det følte for dig, og hvordan det gik i forhold til resultatet.

Format	Situation	Oplevelse	Præstation
Mundtlig eksamen			
Skriftlig eksamen			
Lange opgaver (fx 24-timers cases)			

Nogle gange kan en eksamen være meget ubehagelig, selv om ens præstation var god, og angsten for at gå igennem den ubehagelige situation kan igen hænge ved. Og omvendt kan det give et slag til selvtilliden, hvis man var selvsikker til eksamen, syntes den gik godt, og man så senere finder ud af, at man er dumpet eller fået en lavere karakter end forventet. Begge scenarier kan give udslag i øget eksamensangst – enten fordi man bliver bange for situationen og sine følelser, eller fordi man frygter at fejle.



De kilder til angst som er mest centrale for dig, bliver også de vigtigste områder at sætte ind på, når vi nu skal til at se på strategier til at skabe forandring. Det kan være at et eller to af områderne er de mest relevante for dig, eller måske oplever du lidt fra hver kategori. Sæt ind der, hvor det giver mening for dig – det er okay ikke at arbejde på alting samtidigt, eller at starte med det letteste først!

**Opsummering:**

Dine tanker, følelser, fysiske symptomer, sociale forhold, brug af redskaber og strategier, og oplevelser fra fortiden har alle indflydelse på dit forhold til eksamen – og ofte er der gode grunde til, at du har det, som du har det.

Forhåbentlig har dette kapitel hjulpet dig til at identificere de vigtigste faktorer i din eksamensangst. Du kan bruge illustrationen herover til at fremhæve hvilke områder, der er relevante for dig at fokusere på – både i forhold til kilder til angst (pilene over personen), og resultaterne af angst (pilene under personen).

The background features a large, light brown circle on the left side, partially overlapping a larger, light gray circle on the right. Several white arrows are scattered across the scene, pointing in various directions, suggesting a process or flow. The overall aesthetic is clean and modern.

LÆR AT MESTRE EKSAMEN

ÆNDRINGSSTRATEGIER

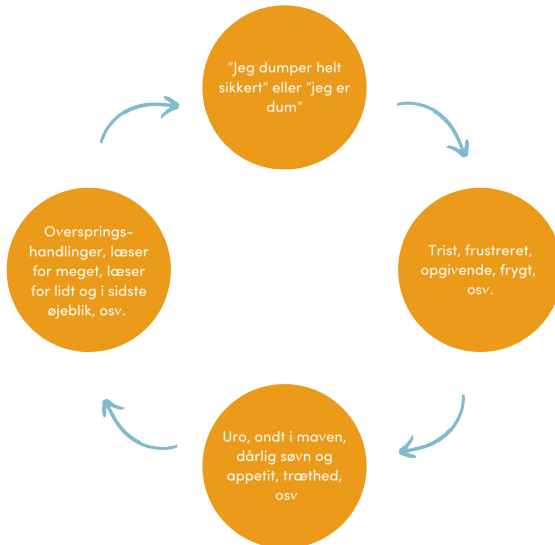
03

Nu hvor du har identificeret, hvad der skaber og vedligeholder din angst, og hvad du gerne vil ændre på, er det tid til at skabe forandring. Så se tilbage på din målsætning i kapitel 1 og på de problemstillinger, som er mest centrale for dig. Det er vigtigt at tænke over hvor det er realistisk at sætte ind, og hvor meget tid du er villig til at investere i processen. Ligesom med fysisk træning er det mere vigtigt, at din indsats er systematisk, end at den er perfekt. Små ændringer som er sat i værk hver dag kan gøre en stor forskel, når du når til eksamen.

HVORDAN KAN JEG SKABE FORANDRING?

Først skal vi se på konkrete metoder til at forbedre din forberedelse til og deltagelse i eksamen. Ofte er vi mindre angste for noget, vi føler os velforberedte til.

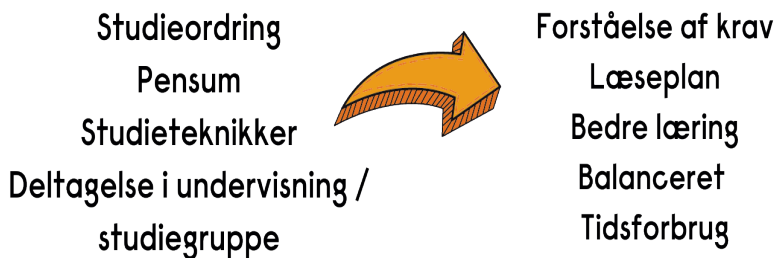
Derefter ser vi på de psykologiske teknikker til at mindske angsten, ved at ændre på vores tanker og anskuelser om os selv, eksamen, og verden generelt. Tanker, følelser, fysiske symptomer og handlinger påvirker hinanden indbyrdes. Angst påvirker vores hjerne således, at negative tanker bliver mere, flere og stærkere, stresshormoner udskilles som reaktion på hjernens frygtrespons og skaber fysiske symptomer, og vores handlinger påvirkes af, hvordan vi føler og tænker i en given situation.



Heldigvis virker denne indbyrdes påvirkning også, når man vil skabe forandring: Hvis du systematisk arbejder på at ændre dine tanker og handlinger og hjælper din krop til at afspænde og udskille stresshormoner, kan du vende udviklingen om. *En forandring på bare ét af områderne vil skabe forandring i de andre også!*

OVERBLIK OG STUDIETRATEGIER

I dette kapitel kan du lære praktiske strategier til at håndtere eksamen. Der vil være nogle, du allerede kender (og måske bruger), og nogle som er nye for dig. Du skal selvfølgelig ikke ændre på noget, der fungerer godt, men for de fleste af os er der plads til udvikling. Så se om nogle af strategierne giver mening for dig at afprøve i en periode – og hold øje med hvordan det går, når du bruger dem. Meningen er at skabe en praksis, der kan give dig en følelse af overblik og struktur, så du ikke skal bekymre dig, om du gør det ”godt nok” hele tiden.



STUDIEORDNINGEN

Alle studier har en studieordning – som indeholder mere eller mindre detaljeret information, omkring hvilke forventninger der er til den studerendes indsats og præstation på forskellige år og i forskellige fag. Du behøver ikke læse den i sin helhed, men bladr igennem den og skab dig et overblik over, hvad den indeholder, så du kan slå op i den, når du bliver i tvivl om noget. Den kan ofte fortælle dig, hvordan de forskellige fag prioriteres i forhold til ECTS points og fremgang på studiet, og hvad eksamensformerne er.

Hvilke bekymringer eller uklarheder har du omkring eksamen, og de krav der er til din præstation der?

Ofte har vi vage bekymringer, som vi ikke får sat ord på. Selv om det kan være svært, er det vigtigt at afklare, hvad du skal formå, så det ikke er dér, du bliver blokeret i at forberede dig.

PENSUM OG UNDERVISNING

Din oversigt over pensum er endnu en ressource til klarhed omkring, hvad der forventes af dig til eksamen: Hvis du har læst og forstået det i en rimelig grad, er der høj sandsynlighed for, at du kan besvare eksamensspørgsmålene/ opgaverne. Hvis du har tendens til at blive stresset eller handlingslammet, når du tænker på eksamen, er det en god ide at strukturere din læsning således at du fastlægger, hvad du skal læse på hvilke dage – så du ved det hele kan nås. Ideelt set vil du læse lektien før undervisning, så du kan følge med, forstå uddybninger af tekster og stille eventuelle spørgsmål.



Hvis du følger med i undervisningen, har du også mulighed for at sparre med andre studerende i pauser, og for at høre nyheder om eksamen og generelt få en ide om niveauet, og hvad der skal prioriteres inden for faget. For nogle studerende fungerer det godt at læse selv og bare gå til eksamen, men for de fleste er det hjælpsomt at være til stede – også for at føle at man er "med".

STUDIETEKNIKKER

Vi skal fokusere på at sætte en holdbar ramme for dit studieliv. På den måde kan du bedre koncentrere dig om indholdet. Når du har set på forslagene nedenfor, så vælg et par stykker at prøve af. Se hvordan de føles og virker for dig. Udvælg så dem du vil fortsætte med. Brug dem dagligt/ugentligt uden at stille spørgsmål til dem. Du vil opleve, at du vågner op til en hverdag, hvor du ikke skal opfinde den dybe tallerken – hver eneste dag – men at du har nogle rutiner, som du glider ind i. Du slipper for daglige forhandlinger med dig selv, og det kan gøre livet meget simplere:

LÆRINGS-FOKUS FREM FOR JEG-FOKUS

Mange med eksamensangst befinder sig i en 'kronisk eksamenstilstand' gennem semesteret, fordi de forbinder det at studere – læse, skrive og deltage i undervisning – med eksamenen. Det kan være en opslidende kamp. For når angsten konstant er fokuseret på den eksamen, du skal til eller den opgave, du skal skrive, er det lidt som at være til eksamen dagligt.

Når du overvåger din egen indsats hele tiden, kan det blive vanskeligt at læse og skrive, fordi du forstyrrer dig selv med test-spørgsmål: Læser jeg nok? Læser jeg hurtigt nok? Kan jeg huske det, jeg læser? Har jeg forstået det? Er det godt nok, det jeg har skrevet? Når du hele tiden vurderer og evaluerer dig selv negativt, øger du dit fokus på risikoen for at mislykkes – og det kan i sidste ende være med til at øge din eksamensangst.

Øvelse: Stop op

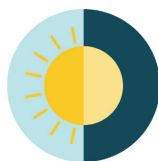
Tag dig selv i det, når du bliver opmærksom på at du igen evaluerer din indsats eller dine evner, og find et mantra som f.eks. "Stop – det er ikke tid til spørgsmål nu", så du kan få fokus tilbage på det vigtige – at du er i gang med at læse/løse opgaver/lytte til en forelæsning. Jo flere gange du gør det, jo nemmere og mere automatisk bliver det at give slip på trangen til at bedømme dig selv i utide. Vanen med at tjekke efter bliver svækket og vil tage mindre og mindre af din tid og energi.

Det gælder med andre ord om at få fat i din lyst til at lære selve indholdet og give dig hen til stoffet, frem for at have fokus på dig selv og alt det, du ikke kan eller gør.

Prøv at lægge mærke til, hvor meget du bebrejder dig selv – og mød i stedet dig selv med forståelse og en konstruktiv indre dialog. Det er for alle mennesker demotiverende at blive mødt med bebrejdelser, og det begrænser i den grad indlæringsvevnen at blive udsat for så meget negativ kritik. Vi kommer nærmere ind på hvordan du kan ændre negative tanker senere i dette kapitel.

STRUKTUR OG RUTINER

Som udgangspunkt anbefaler vi, at der er en tydelig kontrast mellem studie og fritid.



Overvej hvor du bedst koncentrerer dig – er det hjemme, på biblioteket, på en café eller et helt andet sted? De færreste læser særlig effektivt derhjemme fyldt med distraktioner. En læsesal kan være en rigtig god idé, da rammen er lagt til at læse/skrive. Overvej også, om der skal være helt stille omkring dig, eller om det er bedst med andre mennesker eller lav musik i baggrunden. Når du har fundet ud af, hvad de gode koncentrationsbetingelser er for dig, så lav en fast plan – fx at være på læsesalen fra 9-16 hver dag i de uger du har fri til eksamensforberedelse. Eller gør dig klart, at du skal bruge den dag om ugen, du har fri igennem semesteret.

INTERVALLER

For nogle virker det bedst at læse "efter tid", da læsestof har forskellig sværhedsgrad og 20 sider ikke bare er 20 sider. Vi anbefaler derfor tit intervallæsning/-skrivning – dvs. at du læser/skriver i 45 minutter og holder 15 minutters pause. Det er ofte, hvad hjernen og koncentrationen kan holde til, før den slår fra, og pausen er nødvendig for at forstå det indlærte stof og gøre klar til næste omgang læsning/skrivning.

Men for andre virker det bedst at arbejde "efter opgaver" og fortsætte indtil et kapitel eller emne er overstået, fordi det kan være svært at finde fokus, hver gang de starter igen efter en pause. Det kan også give en rar følelse at få noget færdigt. Se, hvad der virker bedst for dig.

Øvelse:

Lav en liste over de emner du skal igennem i denne uge, og skriv dem i dit ugeskema (bagerst i manualen). Kryds dem af hen ad vejen for at se dit fremskridt.

Brug dagligt 10 minutter på at fokusere på, hvad du har nået den dag. Hermed drejer du dit fokus væk fra den evindelige lange liste over alt det, som du ikke har nået, men som måske også var for svært at nå.

GODE PAUSER

Uanset hvor ofte du vælger at holde pause, er det vigtigt hvad du bruger den til. For at få genopfrisket din hjerne skal du helst bevæge dig fysisk. Gå ned til kantinen, hent et glas vand, gå rundt om bygningen, ordn noget vasketøj eller lav afspændingsøvelser. Blodcirkulationen vil forbedre din koncentrationsevne og dermed også din hukommelse.

Det er bedst for din koncentration og dit velvære, at du undgår at bruge computeren eller telefonen, som trækker på de samme mentale ressourcer som læsning/skrivning. Sociale medier, beskeder og mails er ofte påtrængende og tiltrækkende, men tiden går hurtigt, når du scroller, og du vil ikke føle dig friskere bagefter.



Øvelse:

Beslut dig for at bevæge dig i pauserne på læse-dage, og brug et af nedenstående forslag. Sæt en notifikation i din kalender eller på telefonen (gør det nu, før du glemmer det) og gør det slavisk, hver gang du holder pause.

A) AFSPÆNDING:

1. Kryds armene over dit bryst, så albuerne peger nedad, og knyt hænderne opad. Spænd alt, hvad du kan i brystet, armene og hænderne. Hold spændingen i ca. 20 sekunder. Slap nu af i ca. 20 sekunder, hvorefter du gentager øvelsen.
2. Spænd nu alt, hvad du kan i maven og mellemgulvet. Hold spændingen i 20 sekunder, hvorefter du slapper af i 20 sekunder.
3. Spænd alt, hvad du kan i benene og fødderne, hold og slap af.
4. Spænd i halsen og hele ansigtet, hold og slap af.

Gennemgå alle fire muskelgrupper to gange.

B) AKTIVERING:

Gå ud af bygningen.

Lav noget husarbejde – vasketøj, opvask, oprydning.



Gør det i en uge, uden at evaluere imens. Når ugen er slut, så se tilbage og tænk over, hvordan det var. Du kan lave ændringer i aktivitet eller frekvens for at tilpasse det til din situation.

Husk at motion og bevægelse forbedrer både dit humør, energi, og din evne til at slappe af.

FAGLIG SPARRING

Har du en læsemakker/læsegruppe, som du kan bruge til at tjekke, om du har forstået dit stof? Hvis du ikke har en læsegruppe, kan du overveje, om det ville være en god idé for dig. Du kan også overveje din deltagelse i øvelseshold, tutorials, spørgetimer og til undervisning generelt – om du ville lære bedre, hvis du stillede spørgsmål eller deltog mere aktivt i diskussioner. Mange spørger kun, når de kender svaret – men hvis målet er læring frem for fremvisning af, hvad du allerede ved, får du frigjort din nysgerrighed og interesse i fagene – og det giver udslag i form af læring!

FORBEREDELSE TIL SKRIFTLIGE EKSAMENER

Det gælder om at øve sig i skriftlig formidling af det stof, som man studerer. Jo mere du øver dig i at skabe struktur på skrift, konstruere argumenter, tage fejl, finde nye argumenter og præcisere – jo mere vil du være forberedt til din eksamen. Du kan også øve dig på at skrive til en deadline, eller inden for et bestemt tidsinterval – eventuelt sammen med din studiegruppe eller en ven, som også gerne vil være forberedt.

Øvelse: Opgaveløsning

- 1) Find gamle eksamensopgaver fra dit studie/fag og læs dem igennem med kritiske øjne. Bemærk hvad der er gjort godt og mindre godt i dem, læg mærke til den overordnede struktur, sprogbruget, og hvordan teksterne fra pensum/empirien/praksiserfaringerne er inddraget i teksten.
- 2) Se på de opgaver, du selv har afleveret og fået feedback på – hvad er du stærk i, og hvad skal øves? Vælg en af de to, og brug det som en mulighed for at lære – ikke for at kritisere dig selv.

FORBEREDELSE TIL MUNDTLIGE EKSAMENER

For rigtig mange studerende er den mundtlige eksamen noget af det mest skræmmende, og der er også rigtig mange faktorer, der spiller ind: Der er mindre tid til at forberede sig i situationen (ofte 30 min) og mindre betænkningstid, fordi du er i en samtalsituation, hvor du føler dig eksponeret, fordi du sidder over for din underviser/eksaminator, og du har ikke adgang til hjælpemidler.

Hvis du skal eksamineres mundtligt, giver det mening også at øve dig mundtligt. Du kan gøre det på flere måder – afhængigt af om du foretrækker at gøre det alene eller sammen med andre.

Især hvis hele dit hold eller din studiegruppe skal op mundtligt, kan I øve jer sammen. Bare det at diskutere emnerne i faget hjælper, fordi du så får sat ord på din viden – og hører andre gøre det samme. De ord og vendinger du får sagt højt hænger bedre fast i hukommelsen end dem du har læst, så det vil hjælpe dig til eksamen. I nogle tilfælde – fx ved brug af dispositioner – kan I fordele arbejdet mellem jer og så dele, hvad I har lært. Det giver også mulighed for at øve dig i en uformel sammenhæng.



Hvis du helst forbereder dig alene, kan du prøve at forberede små strukturerede præsentationer. Det kan hjælpe først at skrive dem ned, og så sige dem højt. Nogle ting skal omformuleres fra skriftsprog, og det er en god øvelse at finde ud af hvilke, før eksamenssituationen hvor du er presset af tid og nerver. Du kan bruge dine noter, PowerPoint slides fra undervisningen og oversigter til at hjælpe dig med at fokusere på det centrale i et emne.

Øvelse: Opgaveløsning

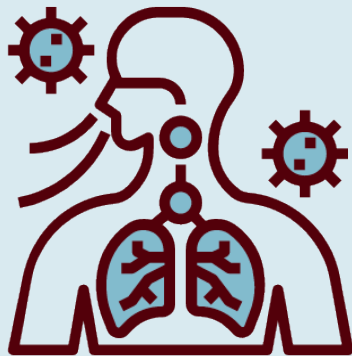
Læs dine noter højt for dig selv (print dem ud hvis, de er digitale, så du kan overstrege og tilføje nemt). Se om der er ting, du kommer i tanker om, eller får lyst til at uddybe eller tilføje. Læs sektioner igen, hvis de ikke lyder rigtigt første gang, og omformulér så du er tilfreds med dem.

Når du forbereder dig, så husk at det er en naturlig del af almindelige samtaler at holde pauser – for lige at tænke sig om. Det gælder også under eksamener, og din lærer og censor vil ikke opfatte det som underligt. Så du behøver ikke forberede en lang enetale – faktisk er det godt, hvis du stopper op en gang imellem, så du kan trække vejret, og eksaminator får tid til at stille uddybende spørgsmål, der kan hjælpe dig til at genfokusere og komme i dybden med det du ved.

Øvelse: Vejtrækning

Når vi er angst, har vi tendens til at hyperventilere og dermed få for meget ilt (og blive svimmel) eller holde vejret helt, hvilket vil sige, at man ikke får nok ilt til hjernen og derfor har svært ved at tænke klart. Man får hjertebanken, føler måske prikken og snurren i fingre, tæer og lignende. Det kan være meget ubehageligt, og det kan samtidig sende signaler til hjernen om, at her er virkelig grund til panik. Det kan føre til, at du kommer til at hyperventilere endnu mere. Det hjælper at få styr på vejtrækningen, så både din krop og din hjerne kan falde til ro:

1. Træk vejret ind på en normal indånding og hold vejret, mens du tæller til 5
2. Når du kommer til 5, ånder du langsomt ud
3. Lav nu flere ud- og indåndinger, hvor du trækker vejret ind på 3-4 sekunder. Og puster ud igen på 3-4 sekunder
4. Sørg for at trække vejret med mellemgulvet/maven. Læg eventuelt en hånd på maven og træk vejret så langt ned, at hånden bevæger sig i takt med dit åndedræt.



Gentag øvelsen nogle gange, indtil du har kontrol over dit åndedræt og mærker roen brede sig i kroppen. Det tager ofte under et minut, og du vil opleve, at dine kropslige angst-symptomer mærkbart reduceres. Hvis du øver dig i vejtrækning i ugerne op til eksamen, især når du forbereder dig, er din krop vant til processen og falder nemmere til ro.

EKSAMENSSITUATIONEN

På eksamensdagene er de fleste højspændte, og det gælder om at holde hovedet så koldt som muligt, og gøre dit bedste – uanset hvordan forberedelsen er gået.

Tænk tilbage på, hvornår du har haft en god eller bare okay eksamen? Hvorfor gik det godt? Gentag de strategier, der virkede til den eksamen. Men undgå at gentage de vaner, der ikke har virket og tværtimod forværret din tilstand, som fx udskydelse med efterfølgende selvbebrejdelse for at være ude i sidste øjeblik.

Her er tips til at håndtere situationen.

DE FYSISKE RAMMER

Sæt dig på forhånd ind i rammerne og forholdene omkring eksamen: Hvor bliver eksamen afholdt? Er der forberedelsestid? Hvad skal/må du medbringe? Hvor lang tid varer eksamenen?

Planlæg en rimelig rejsetid med en tidsmargen i fald noget forsinker dig. Ideelt skal du hverken komme for sent eller for tidligt. Kommer du meget tidligt, bliver du måske nervøs af den stemning, der hersker foran eksamenslokalet. Find ud af, hvad der vil være bedst for dig.

Er det fx rart at tale med de andre inden din eksamen, eller forværret det blot din nervøsitet? Det er helt i orden at holde dig lidt på afstand af dine medstuderende – hør eventuelt noget musik, der får dig til at slappe af, eller tag en ven eller veninde med, hvis det virker beroligende på dig.

Hvis det er muligt, så vælg den plads, hvor du vil finde dig bedst til rette. Måske har du det bedst med at sidde forrest i lokalet, hvor du ikke kan se de andre. Eller bagerst, hvor de andre ikke kan se dig.



Hav mad, drikke eller snacks med, hvis du skal være der i mere end 2 timer. Det er ærgerligt at gå sukkerkold, når du skal arbejde intenst. Pas på med koffeinholdige drikke (kaffe, energidrik, cola), da de kan højne angst.

HOLD FOKUS

Start med at læse hele opgaven igennem, så du danner dig et overblik og ved, hvad du skal svare på. Begynd altid med de mest tilgængelige opgaver, så du kommer i gang på en stille og rolig måde.

Især hvis du bliver nervøs og distraheret eller ukoncentreret, er det vigtigt at vende tilbage til eksamensspørgsmålene under skriveprocessen og sikre dig, at du stadig er i gang med at besvare dem og ikke er kommet for langt på afveje. Hold fokus på det, du ved og kan, og ikke på det, du ikke ved eller ikke kan huske.

Går du i stå med en opgave, så gå videre til den næste – du kan altid vende tilbage på et senere tidspunkt. Det gælder også til den mundtlige eksamen, at du har mulighed for at styre samtalen, så fokus er på de ting du godt ved, frem for hullerne i din viden (som vi alle har, uanset hvor godt vi er forberedt).

Hjælpsomme tanker til den mundtlige eksamen

1) Det er okay at sige "det kan jeg ikke huske lige nu", og lede samtalen videre til noget du føler dig skarpere i.

2) Det er i orden at få gentaget et spørgsmål – og hvis du fortsat ikke forstår det, kan du altid bede om at få det omformuleret eller sat i kontekst.

3) Du må gerne sige dine tanker højt, også hvis du ikke er helt sikker på om det du tænker er 100% korrekt.

4) Det er normalt at være nervøs til eksamen. Sig det til din vejleder/eksaminator så du ikke skal bruge energi på at skjule det.

5) Hvis klappen går ned, så sig det højt. Så ved eksaminator hvad der sker, og kan give dig tid til at finde roen igen, eller hjælpe dig med at stille spørgsmål der kan spore dig ind på emnet igen.

HOLD PAUSER

Det kan også hjælpe med "luftforandring" eller bevægelse, så gå eventuelt på toilettet eller en tur ud på gangen. Som nævnt er det også normalt at holde pauser i samtalen til mundtlig eksamen. Det kan hjælpe dig til at finde fokus og få ro på vejtrækningen igen.

ANGSTHÅNTERING

Hvis du ikke når at forebygge angsten og ikke fanger symptomerne i god tid, vil du måske opleve fysiske angstsymptomer. I så fald, start med den væsentligste angstreducerende handling, nemlig vejtrækningen. Tag fem dybe indåndinger og pust langsomt helt ud. Det kan sagtens gøres uden, at andre lægger mærke til det. Du kan også bruge afspændingsteknikken fra tidligere i dette kapitel.

På den måde beroliger du din krop nok til, at du igen kan tænke og få dit fokus tilbage på emnet. Altså fokus væk fra dig selv og tilbage til opgaven, der skal løses. Sørg for at få en god jordforbindelse ved at sætte begge fødder i underlaget.

EFTER EKSAMEN

Eksamener kræver meget energi, og du kan godt komme til at føle dig lidt tom og mat oven på en stor arbejdsindsats. For nogle fortsætter mareridt, indtil karakteren foreligger. Måske har du en masse forestillinger og bekymringer om, hvad der er gået galt, at du dumper osv.

Efter en eksamen er der mange studerende, som mødes og diskuterer eksamenen, karakterer, konkrete eksamensspørgsmål og opgaver. Det kan være en god idé at lade være med at deltage i diskussionen, hvis du kommer til at sammenligne dig selv med de andre og begynder at fokusere på det, de andre har skrevet, som du ikke fik skrevet. Du kan komme til at glemme det, du rent faktisk selv fik skrevet/svaret.

Husk at tillade dig selv at nyde, når en eksamen er overstået, og ros dig selv for din indsats. Prøv at holde fri den dag, du har været til eksamen – også selvom en ny eksamen venter forude. Det kan hjælpe at mødes med venner eller familie og fokusere på noget andet end eksamen og bare have det rart sammen.

Hvis det sker, at du ikke består en eksamen, så husk, at selvom det føles som verdens undergang, så er det ikke sådan. Mange studerende oplever at dumpe en eller flere eksamener under deres studie. Det kan betyde, at du blot skal til reeksamen eller eventuelt skal forlænge dit studie en smule – men langt de fleste kommer rigtig godt igennem deres studie alligevel.

Nu hvor vi har set på strategier til forberedelse og deltagelse i eksamen, kigger vi nærmere på, hvordan vi kan ændre de negative tanker og antagelser, der forstørrer vores frygt for eksamenssituationen og holder os tilbage fra at forberede os.

SKAB NUANCE OG BALANCE I DINE TANKER

Fordi negative tanker skaber og forstørrer angst, hjælper det at bearbejde måden vi tænker på, så den bliver mindre angstfremkaldende. Se tilbage på de negative tankemønstre, du identificerede i kapitel 2. Første trin til at give dem mindre magt er som sagt at blive klar over, at de er fejlbehæftede, og at de skaber flere problemer end de løser. Ofte er de ikke 100% usande, men de udelukker vigtig information og afskærer dig fra handlemuligheder, som ellers kunne forbedre din situation. Vi skal se på, hvordan du kan gøre disse tanker mere nuancerede og balancerede, så de ikke holder dig tilbage i samme grad.

Det gælder om at finde situationer, hvor tanken ikke er 100% sand, hvor den udelukker vigtig information, eller den er i modstrid med virkeligheden.

For eksempel:

Tanken "Hvis jeg dumper, beviser det, at jeg ikke har evner til studiet" har et gran af sandhed i sig, fordi det er nødvendigt at bestå alle eksamener for at komme gennem studiet. Men det ignorerer vigtige fakta: Eksamener kan tages om. Eksamensformer ændres, ofte for at tilgodese logistiske udfordringer på studiet – fx bookning af plads og eksaminatorer – så én eksamen i ét format siger ikke nødvendigvis noget om dine faglige evner generelt. Nogle eksamener har en høj dumpeprocent, og mange studerende på hver årgang dumper dem første gang. Dem som dumper er ikke alle sammen uegnede til studiet, men det viser, at det er en besværlig eksamensform eller niveauet er højt. Ydre faktorer kan påvirke ens præstation på trods af, at man ellers har et højt fagligt niveau – fx sygdom, intens angst eller tekniske problemer. Så en mere nuanceret version af denne tanke kunne være "Hvis jeg dumper indikerer det, at jeg ikke var godt nok forberedt" eller "Hvis jeg dumper tyder det på, at enten faget eller eksamensformen er udfordrende for mig og kræver mere øvelse, for at jeg kan mestre det".

Prøv at bruge dine egne eksempler fra tanke-øvelsen i kapitel 2 og bearbejd dem på denne måde. Husk at du ikke behøver at modbevise dem, bare at vise dig selv, at de ikke er fuldstændig sande eller hjælpsomme.

Gammel, negativ tanke	Fakta, evidens imod tanken, oplevelser som modsiger den, grunde til ikke at tro 100% på den	Ny, nuanceret tanke

Når du har haft de tanker op at vende, som er mest hyppige for dig i forhold til eksamen, gælder det om at gå systematisk til værks: Brug tid og energi på i hverdagen at bemærke, når de bliver aktiverede, og brug dine nye nuancerede tanker til at tage brodden af dem. Hvis nye angstfremkaldende tanker tager deres plads, så undersøg også dem for fejl og kom på bedre alternativer



Det er en stor fordel at skrive det hele ned – både fordi det kræver mindre af din arbejdshukommelse, fordi det gør tankerne nemmere at se objektivt på, når de står sort på hvidt, og fordi det kan hjælpe dig til at huske dine overvejelser og konklusioner senere. Det gør dig også mere aktiv i processen, hvilket styrker din læring – noget vi også fortæller om i forhold til eksamensforberedelse senere i dette kapitel!

SKAB AFSTAND TIL TANKERNE

Nogle tanker er genstridige og fortsætter med at skabe angst, selv om vi har taget evidensen fra dem. I sådanne tilfælde kan det hjælpe at øve sig i at tolerere dem – uden at erklære sig enig eller uenig med dem. Ligesom tvangstanke (i tilfældet af OCD) kan nogle tanker være svære at give slip på og fortsat være tilstede, selv om man har modbevist dem. De finder måske på nye beviser for deres sandhed eller vigtighed, eller underminerer din evidens imod dem.

Øvelse: Tanke-stop

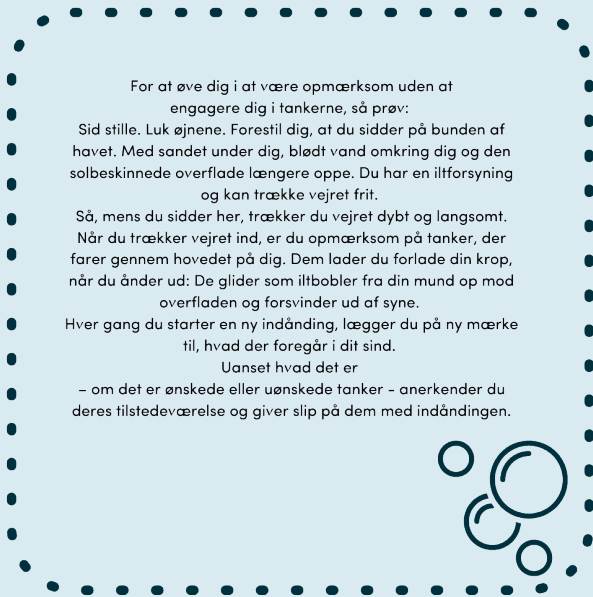
Når du begynder at blive angst og plaget af automatiske negative tanker, kan du lave distraktions-øvelser. Målet er at undgå at fodre og forstærke angsten, men derimod lade de negative tanker passere, således at du kan vende tilbage til arbejdet:

1. Tænk STOP – eller sig det eventuelt højt. Du skal stoppe de negative tanker, fordi de ellers vil gribe om sig og omfatte flere og flere ting, der heller ikke fungerer, og pludselig er alt galt. Når tankerne ikke skal have så meget plads, må din hjerne have andet at foretage sig.
2. Forsøg derfor én af følgende metoder:
 - Scan omgivelserne omkring dig – og søg efter en bestemt farve. Stands f.eks. ved alle røde ting, der er i lokalet, og nævn for dig selv, hvad du ser – fx en rød blomst, en rød bluse, en rød streg i et billede, en rød lampe.
 - Ret din opmærksomhed på alle lydene omkring dig – både dem der er indenfor og udenfor.
 - Tæl fra 100 og nedefter, du kan evt. gøre det med et spring på 3 – fx 100, 97, 94 osv. Syng din yndlingssang inde i hovedet eller sæt noget musik på, der plejer at gøre dig i godt humør.

Alle ovennævnte forslag har det til fælles, at der er en intention bag aktiviteterne, og at du får en oplevelse af at kunne styre din angst i stedet for at blive styret af den.

Hvis du bliver klar over, at du fortsætter med at bruge energi på at "skændes med dig selv" eller kører lange indre monologer, giver det bedre mening at stoppe op og lade tankerne være. At tillade dem at komme, især når du er nervøs, men uden at investere dig selv i dem. Betragt dem som hvepse omkring et glas saftvand om sommeren og undlad at bruge energi på dem. Jo mere man slår efter hvepse, jo mere aggressive bliver de. Nogle tanker er ligesådan.

Øvelse: Sæt tankerne fri



For at øve dig i at være opmærksom uden at engagere dig i tankerne, så prøv:

Sid stille. Luk øjnene. Forestil dig, at du sidder på bunden af havet. Med sandet under dig, blødt vand omkring dig og den solbeskinnede overflade længere oppe. Du har en iltforsyning og kan trække vejret frit.

Så, mens du sidder her, trækker du vejret dybt og langsomt. Når du trækker vejret ind, er du opmærksom på tanker, der farer gennem hovedet på dig. Dem lader du forlade din krop, når du ånder ud: De glider som iltbobler fra din mund op mod overfladen og forsvinder ud af syne.

Hver gang du starter en ny indånding, lægger du på ny mærke til, hvad der foregår i dit sind.

Uanset hvad det er

- om det er ønskede eller uønskede tanker - anerkender du deres tilstedeværelse og giver slip på dem med indåndingen.

Brug 5 minutter om dagen på at øve dig i at være opmærksom og give slip – du skal ikke tømme hovedet eller forsøge at opnå indre fred – bare blive bedre til at acceptere de tankeprocesser, der allerede er tilstede. Der er flere apps til mindfulness – bl.a. Headspace – som kan hjælpe med at gøre det til en vane.

Denne øvelse kommer fra mindfulness-tilgangen til psykologi og meditation – at være opmærksom på en måde, som er nysgerrig men værdineutral over for sine oplevelser. Der er meget mere i mindfulness end distancering fra tanker, og der er mange ressourcer online, hvis du vil lære mere – f.eks www.mindful.org og www.mindfulnessguiden.dk.



Hvis dine tanker ikke har en karakter, der tillader dig at udfordre dem eller samle evidens imod dem, men alligevel vækker stærke følelser, er de muligvis bundet op på dine værdier. For eksempel kan tanker om dit værd som menneske være svære at kæmpe imod. Man kan modbevise, at man er uintelligent ved at huske på situationer, hvor man har præsteret noget godt fagligt, men hvad beviser egentlig, at man er "god nok" som menneske? Det ser vi nærmere på her!

VÆRDIER OG VÆRD

Hvis det føles som om studiet fylder for meget i dit hoved, fylder det måske for meget i livet generelt. Måske har du, som mange andre studerende vi møder i Studenterrådgivningen, skabt en identitet baseret på din evne til at præstere på studiet.

Hvis det er tilfældet, er oddsene høje til eksamen: Du risikerer at miste din følelse af identitet og værd, hvis du præsterer mindre end forventet eller måske endda dumper. I den situation kan det føles mere acceptabelt slet ikke at møde op for at undgå at tabe ansigt. Men det er en stakket frist, da eksamener kommer igen og igen, og angsten for at fejle kun bliver større jo mere man skubber foran sig.

Alternativt kan du sætte dig selv på overarbejde og investere al din tid i studiet - til skade for dine venskaber, familierelationer, dit helbred og dine andre interesser. Også denne måde at håndtere angsten på er en stakket frist: Selv når du får et godt resultat, ved du, hvor meget det har kostet, og du frygter, hvad der vil ske, hvis du slækker på selvdisciplinen. Og det er næsten umuligt at vedholde en så intens indsats uden at udmatte sig selv og gøre sit liv uden for studiet mindre og mindre.



Så hvis du mistænker, at du er over-investeret i din studiemæssige præstation, og at dette kommer i vejen for dig, er det værd at stoppe op og revurdere de værdier, der ligger til grund for din prioritering.

Som nævnt i kapitel 2, har både den politiske diskurs, kulturen på studiet, din familie og andre studerende indflydelse på, hvad du forventer af dig selv. Det er vigtigt at træde et skridt tilbage og objektivt evaluere, om forventningen om at gå den lige vej gennem studiet, bestå alt, have styr på det hele, og ikke møde nævneværdige udfordringer er realistisk. Og om det er sundt, hvis det betyder, at du skal negligere andre områder af dit liv, som er med til at forme dig som menneske.

Det kan hjælpe at lave en oversigt over andre aktiviteter og livsområder, der er vigtige for dig, og som du får selvtillid og energi fra. Så bliver din identitet mere fleksibel, og din selvtillid mere stabil over tid. Her er eksempler til afkrydsning – tilføj gerne dine egne:

MENINGSFULDE AKTIVITETER:



Vi vil råde til at investere tid i disse aktiviteter i hverdagen, så du kan mærke de andre sider af livet og dig selv. Selvfølgelig kan det blive travlt op til eksamen – men det er vigtigt ikke at få tunnelsyn af ønsket om at præstere. Ved at holde fast i andre dele af livet, og andre dele af dig selv, end dem der relaterer sig til faglig præstation, kan du mentalt træde et skridt tilbage fra eksamenspresset. Du kan huske dig selv på, at hvis eksamen ikke går som du håber, er der andre ting i livet, som gør det meningsfuldt for dig, og som giver dig en følelse af værd.

Øvelse: Værdier

Psykologer har identificeret 57 kerneværdier og relaterede aktiviteter, som ikke afhænger af præstation – tjek listen bagerst i manualen for at udforske dig selv yderligere og få ny inspiration!

STØTTE I PROCESSEN

Både i forhold til eksamen, og når du er i gang med en forandringsproces, er støtte fra dine nære relationer hjælpsomt. Det kan være en god idé at overveje, hvad du har brug for i forhold til din familie, kæreste og venner. Vil du fx fortælle dem, hvornår du skal til eksamen? Må de spørge til dig om din læsning undervejs, eller virker det stressende på dig? Kan de hjælpe ved at give dig fred til at læse, ved at tage over i forhold til praktiske gøremål, eller ved at snakke med dig om dine bekymringer? Hvis du ved, hvad du ønsker eller forventer af din nærmeste omgangskreds, så husk at fortælle det til dem.

Du kan også søge faglig støtte fra undervisere, tutorer og vejledere på studiet. De kan hjælpe til overblik over krav og forventninger, og metoder til at forbedre din læring.

Hvis du ikke føler, du kan overkomme alle dine eksamener, eller du dumper i noget, kan studievejledningen på dit studiet være til hjælp med at lægge en alternativ studieplan, hvor du fx skyder noget foran dig og forlænger din studietid, eller du ser på, hvornår der er mulighed for reeksamen.

Og endelig kan Studenterrådgivningen hjælpe dig med både emotionelle problematikker, som kan påvirke dit studie (også selv om de ikke er direkte relateret til studiet) og med studiemæssige udfordringer. Vi har lavet selvhjælpsmanualen her som en hjælpende hånd til studerende, der ikke har behov for at se en rådgiver, men gerne vil håndtere eksamen bedre. Men også som springbræt til at du tager kontakt til os, hvis du har behov for mere individuel støtte til at overkomme dine udfordringer.

Prøv at reflektere over dine støtter i hverdagen og omkring eksamen – både dem du bruger, og dem du er bevidst om men ikke bruger og tilføj dem i øvelsen her.

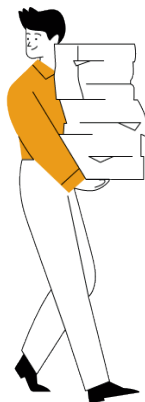
Mine Støtter

Emotionelt

Fagligt

Praktisk

Socialt



The background features a large, light brown circle on the left side, partially overlapping a larger, light gray circle. In the foreground, a large white number '04' is positioned at the bottom right. The text 'ØVELSE OG OBSERVATION' is centered in the upper half of the image.

**ØVELSE OG
OBSERVATION**

04

Nu har du gjort dig bekendt med en masse forskellige strategier til at skabe forandring – både i din praktiske og i din psykiske tilgang til eksamen. Når du har udvalgt de områder, du vil arbejde på, og de øvelser du skal bruge til det, er det vigtigt, at du tager en systematisk tilgang. Ikke for at lægge pres på dig – det skal ikke gøres perfekt – men for at du føler, at din indsats giver mening, og så den får mulighed for at gøre en forskel i dit liv.

Så nedenfor kan du operationalisere din indsats i en konkret plan. Skriv ind hvilke områder du vil fokusere på, og hvilke handlinger din indsats konkret vil give sig til udtryk i. Jo mere konkret din plan er, jo simple er det at gennemføre dem, og jo nemmere bliver det at evaluere, hvad der virker og hvad der skal ændres på.

OPERATIONALISERING: DIN PLAN

Overblik og studiestrategier

Strategier jeg vil bruge til at skabe overblik:

Hvornår (i dag/x dag i næste uge/ugentligt på x dag):

Strategier jeg vil bruge til forberedelse:

Hvornår (ex dagligt/ugentligt på x dag):

Strategier jeg vil bruge til eksamen:

Hvilken eksamen:

Evt. øvelse før – hvornår/hvor ofte:

Tænkning - kognitive strategier**Udfordre negative tanker**

Hvornår (særligt vigtige tidspunkter – fx under læsning/til undervisning/når andre taler om eksamen...):

Tankestop

Hvornår (særligt vigtige tidspunkter – fx under læsning/til undervisning/når andre taler om eksamen...):

Mindfulness

Hvornår (særligt vigtige tidspunkter – fx under læsning/til undervisning/når andre taler om eksamen...):

Værdier

Mine livsværdier (se bilag 1 for liste):

Meningsfulde aktiviteter for mig:

Hvornår/hvor meget jeg kan indgå i disse aktiviteter (fx en time om dagen/ ugen/ti min. hver morgen):

Støtte

 Hvad har jeg brug for?

 Fagligt:

 Emotionelt:

 Praktisk:

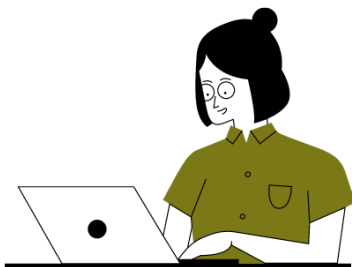
 Hvornår (semesteret igennem/læseferien igennem/i eksamensperioden/efter eksamen):

 Hvem kan støtte mig (fagligt/emotionelt/praktisk):

Husk at din indsats hér har til formål at gøre livet nemmere på sigt. Især hvis du har fået for vane at undgå at tænke på/engagere dig i eksamensforberedelse, kan det godt være angstfremkaldende på kort sigt at beskæftige dig med det. Det betyder ikke, at du gør det forkert. Brug strategierne til at identificere og håndtere negative eller uhjælpsomme tanker og til at reducere fysiske angstsymptomer (afspænding, distraktion, vejtrækning), og hold ved.

Hvis det bliver for svært alene, så søg støtte og vejledning. Alt nyt er svært, og du vil helt sikkert møde nogle udfordringer på vejen. Det er okay, så længe du bevæger dig i den retning, du gerne vil: mod at være bedre klædt på til eksamen.

Du må gerne skifte strategi undervejs, uden at du skal klandre dig selv for at have fejlet. Tillad dig selv at eksperimentere (så længe du er systematisk og giver strategier en chance for at virke) og være nysgerrig på, hvad der virker og hvornår. Du kan bruge ugeskemaet på næste side til at strukturere din indsats: Sæt dine strategier i system, så du ved hvad og hvornår – så skal du ikke opfinde den dybe tallerken dag efter dag. Lav gerne kopier af ugeskemaet, så du kan revidere og forny det hen ad vejen.



Det kan også hjælpe at se tilbage på en hel uge og kigge på dine op- og nedture. Måske der ofte er et par dage om ugen, hvor du bliver stresset, men du så falder til ro igen? Måske hvert nyt emne du læser op til højner din angst, indtil du er kommet godt i gang? Når du kender dine triggers, er du bedre forberedt på dem, og nedturene bliver mindre hårde, når du ved at (og hvordan) du kommer op igen.



UGESKEMA

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
FORMIDDAG							
EFTERMIDDAG							
AFTEN							



**EVALUERING
OG VEDLIGE-
HOLDELSE**

05

Nu er du nået til enden på selvhjælpsmanualen om eksamensangst. Flot klaret! Uanset hvilke kapitler du har læst, og hvilke øvelser du har brugt, har du gjort en indsats for at komme videre med en udfordring, som er rigtig svær for mange studerende.

Prøv at se tilbage på de mål, du satte dig i kapitel 1 - er du kommet tættere på dem? Hvilke er du lykkedes med, og hvilke kræver mere arbejde? Er du blevet opmærksom på nye områder med plads til udvikling?

Hvis du føler du er i mål, så giv dig selv en chance for at værdsætte det: Du har sat dig for noget, har gjort en indsats og oplevet forbedring. Det er en proces vi alle skal igennem rigtig mange gange i livet, uanset hvad vi laver. Det er en læring ud over din faglige kunnen, at kunne identificere udfordringer og lære nye måder at imødegå dem på.

TAG ET PAR MINUTTER TIL AT REFLEKTERE OVER:

Hvad der gjorde forskellen for dig?:

Hvad du vil fortsætte med?

Hvad du fortsat vil være opmærksom på for at vedligeholde dit fremskridt?

Hvis du ikke føler, du har flyttet dig i den rigtige retning, har du nu mulighed for at reflektere over det:

Hvad mangler der for at du kan være tilfreds med din håndtering af eksamen?

Kan du pege på noget, du ønsker at prøve for at skabe forandring?

Er der strategier, du endnu ikke har prøvet (eller ikke har prøvet nok)?

Har du brug for støtte:

Til at udforske problemet yderligere?

eller

Til at udvikle og iværksætte nye strategier?

Hvis du har brug for at snakke udfordringerne igennem med nogen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os – uanset om du har brug for nogen, der bare lytter til dig, eller om du søger gode råd. Du kan også se om en af vores workshops, grupper eller studiefællesskaber ville være et godt match for dig – tjek på srg.dk.

HER ER ANDRE STEDER DU KAN FINDE HJÆLP OG STØTTE:

- Bedrestudieliv.nu
- Studievejledningen
- Din læge, som kan henvise til behandlingstilbud under sygesikringen
- Interne psykiatrien.dk – et offentligt behandlingstilbud der foregår online

BILAG 1: VÆRDIER

1. Accept: At være åben og accepterende over for mig selv, andre, livet osv.
2. Eventyr: At være eventyrlysten; aktivt at søge, skabe eller udforske nye eller stimulerende oplevelser
3. Myndighed: At holde respektfuldt på min ret og bede andre om det, jeg ønsker
4. Autencitet: at være ægte og virkelig; at være tro mod sig selv
5. Skønhed: At værdsætte, skabe, fremelske eller udvikle skønhed hos mig selv, andre, i mine omgivelser osv.
6. Omsorgsfuldhed: At være omsorgsfuld over for mig selv, andre, mine omgivelser osv.
7. Udfordringer: at blive ved med at udfordre mig selv for at vokse, lære og udvikle mig
8. Medfølelse: At opføre mig venligt over for de mennesker, der har det svært
9. Bidrage: At hjælpe andre eller gøre en positiv forskel for mig selv og andre
10. Konformitet: At være respektfuld og lydlig over for regler og forpligtelser
11. Forbindelse: At engagere mig fuldt ud i det, jeg gør, og være fuldt nærværende sammen med andre
12. Samarbejde: At samarbejde og samvirke med andre
13. Mod: At være modig; at holde ved på trods af frygt, trusler eller vanskeligheder
14. kreativitet: At være kreativ eller innovativ
15. Nysgerrighed: At være furdomsfri og interesseret; at udforske og opdage
16. Opmuntring: At belønne adfærd, som jeg værdsætter hos mig selv eller andre
17. Lighed: At behandle andre som mine jævnbyrdige og vice versa
18. Spænding: At søge, skabe og engagere mig i aktiviteter, der er fængslende, spændende eller stimulerende
19. Fairness: at være fair over for mig selv og andre
20. Fitness: At bevare eller forbedre min form, at tage vare på min fysiske og mentale sundhed og mit velbefindende
21. Fleksibilitet: Villigt at tilpasse mig efter og indrette mig på skiftende omstændigheder
22. Frihed: At leve frit, selv at vælge hvordan jeg lever og opfører mig eller hjælpe andre til at gøre ligeså
23. Venlighed: At være venlig, omgængelig eller elskværdig over for andre
24. Tilgivelse: At være tilgivende over for mig selv og andre
25. Sjov: At søge, skabe og engagere mig i fornøjelige aktiviteter
26. Generøsitet: At dele og være givende over for mig selv og andre
27. Taknemmelig: At være taknemmelig for og at værdsætte de positive aspekter ved mig selv, andre og livet
28. Ærlighed: At være ærlig, sandfærdig og oprigtig over for mig selv og andre
29. Humor: At se og værdsætte den humoristiske side af live
30. Ydmyghed: At være ydmyg eller beskedent, at lade mine præstationer tale for sig selv
31. Flid: At være flittig, hårdtarbejdende, engageret
32. Selvstændighed: At klare mig selv og vælge min egen måde at gøre tingene på
33. Intimitet: At åbne mig, afsløre og dele ud af mig selv – følelsesmæssigt eller fysisk – i mine tætte personlige relationer
34. Retfærdighed: At opretholde retfærdighed og fairness
35. Kærlighed: at opføre mig kærligt eller omsorgsfuldt over for mig selv eller andre
36. Mindfulness: At være bevidst om, åben over for og nysgerrig med hensyn til min oplevelse i nuet
37. Orden: At være disciplineret og organiseret
38. Fordomsfrihed: At tænke tingene igennem, se dem fra andres synsvinkel og vurdere det, de siger og gør på en fair måde
39. Tålmodighed: At vente roligt og tolerant på det, jeg ønsker
40. Vedholdenhed: At fortsætte beslutsomt på trods af problemer eller vanskeligheder
41. Glæde: At skabe glæde for mig selv eller andre
42. Magt: At have stærk indflydelse på eller udøve autoritet over andre, at gå foran, lede og organisere
43. Gensidighed: At opbygge relationer, hvor der er en rimelig balance mellem at give og at tage
44. Respekt: At være respektfuld over for mig selv og andre, at være høflig, hensynsfuld og udvise positiv agtelse
45. Ansvarlighed: At være ansvarlig for mine handlinger
46. Romantisk: At være romantisk, at vise og udtrykke kærlighed eller stærk hengivenhed
47. Tryghed: At skabe, beskytte eller sikre tryghed for mig selv eller andre
48. Selvbevidsthed: At være bevidst om mine egne tanker, følelser og handlinger
49. Selvom: at tage vare på min sundhed og mit velbefindende og få mine behov opfyldt
50. Selvudvikling: At blive ved med at opdyrke, udvikle eller forbedre mig, hvad angår min viden, min karakter eller mine livserfaringer
51. Selvkontrol: At handle i overensstemmelse med mine egne idealer
52. Sanselighed: At skabe, udforske og nyde oplevelser, der stimulerer de fem sanser
53. Seksualitet: At udforske eller udtrykke min seksualitet
54. Spiritualitet: At være i kontakt med noget, der er større end mig selv
55. Dygtighed: Konstant at praktisere og forbedre mine færdigheder og engagere mig selv fuldt ud, når jeg anvender dem
56. Støttende: At være støttende, hjælpsom, opmuntrende og tilgængelig for mig selv og andre
57. Tillid: At være pålidelig, at være loyal, trofast, oprigtig og reel

KONTAKT

Telefon

70 26 75 00

Web

srg.dk

[Facebook.com/studenterradgivningen](https://www.facebook.com/studenterradgivningen)

[Instagram.com/studenterradgivningen](https://www.instagram.com/studenterradgivningen)

Om SRG

Studenterrådgivningen yder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Du kan få hjælp hos os, hvis du er studieaktiv på en SU-godkendt videregående uddannelse. Vi kan hjælpe med alt lige fra psykiske udfordringer til mere praktiske spørgsmål om SU, barsel eller sygdom.

Læs om, hvordan vi kan hjælpe dig på srg.dk.

App mod eksamensangst

Studenterrådgivningen har udviklet app'en 'Eksamenshjælp', som kan hjælpe dig, hvis du dør med eksamensangst eller præstationsproblemer. Du kan downloade den gratis på App Store eller Google Play.



STUDENTERRÅDGIVNINGEN
Telefon: 7026 7500

