



# Vi overspringshandler *ikke* på at spise is!

Det er sjældent, at vi rammes af overspringshandlinger ved handlinger, der er forbundet med noget rart (fx at spise en is). Omvendt er det helt almindeligt at 'overspringshandle' fra opgaver, der bliver forbundet med noget svært og ubehageligt.

For hvad kan der være på spil, når studerende overspringshandler? Og hvordan kan man som vejleder tale med de studerende om dette? Det udfolder vi i denne artikel, hvor Katrine Steiniche, rådgiver i Studenterrådgivningen (SRG), besvarer udvalgte spørgsmål. Artiklen er skrevet op på nogle enkelte spørgsmål, som Katrine besvarer.

## Hvad er på spil, når man laver overspringshandlinger?

Der er mange forskellige faktorer, som kan spille ind, når studerende oplever at være ramt af overspringshandlinger. Fælles for mange af faktorerne er ofte, at den handling, som den studerende overspringshandler fra, er blevet forbundet med noget svært og ubehageligt – det er omvendt sjældent, at vi rammes af overspringshandlinger ved handlinger, der er forbundet med noget rart. Jo mere ubehag, der er forbundet med den ønskede handling, jo sværere vil den være at udføre, og jo flere overspringshandlinger kan der derfor være på spil.

## Hvad og hvordan hjælper SRG den studerende til at gøre/forstå anderledes eller ændre for at modstå trangene til at udsætte opgaver?

Mange af de studerende vi møder, og som bøvler med overspringshandlinger, kan ofte komme til at føle sig utilstrækkelige, fordi de har svært ved at gøre de ting, som de sætter sig for, samtidig med at de har en ide om, at alle andre studerende ikke har problemer med dette. Af denne grund sørger vi først og fremmest for at understrege over for den studerende, at overspringshandlinger er meget almindelige, og at det kan ramme stort set alle de studerende, vi møder. Det er således vigtigt, at den studerende ved, at han/hun langt fra er den eneste, der kæmper med overspringshandlinger – ofte er det mere reglen end undtagelsen.

I Studenterrådgivningen kan vi derudover sammen med den studerende udforske hvilke faktorer, der kan være medvirkende til at overspringshandlingerne opstår. Jo bedre vi kender til det, som kan stå i vejen for at udføre handlingen, jo lettere vil det være for os at arbejde med at håndtere ubehaget og overspringshandlingerne, hvilket skyldes, at forskellige årsager til ubehag vil kalde på forskellige handlemuligheder.

## Hvornår møder de studerende vi ser i SRG trangene til overspringshandlinger?

Vi møder ofte overspringshandlinger i forbindelse med afsluttende opgave, da det her kan være svært at skulle overskue processen, og da der ofte kan være et forventningspres på spil. Her er det altså ikke selve den afsluttende opgave, der undgås, men det ubehag, der er forbundet med opgaven. Hvad end det drejer sig om overspringshandlinger i forbindelse med eksamen, afsluttende opgave eller motivation/tvivl kan nedenstående være eksempler på årsager til ubehag, som kan medføre overspringshandlinger:

- Frygt for at fejle: Hvis den studerende er bange for ikke at udføre opgaven godt nok, kan det medføre overspringshandlinger for at undgå at skulle konfronteres med, at man ikke er så god, som man føler, at man burde være. Frygten for ikke at være god nok kan især influeres af det studiemiljø og den præstationskultur, som den studerende er en del af, og som kan medføre høje forventninger til det at være studerende.
- Tvivl/motivation: Hvis den studerende er i tvivl om valg af studie/specialeemne/osv. kan det have betydning for, hvor meningsfuld handlingen opleves, hvilket påvirker motivationen til at udføre handlingen. Jo sværere det er at se meningen med handlingen, jo sværere vil handlingen være at udføre.
- Faglige udfordringer: Sværhedsgraden af en opgave, og hvordan opgaven skal gribes an, kan have indflydelse på at udføre opgaven. Hvis den studerende oplever vanskeligheder ved at overskue opgaven, hvordan den skal gribes an, eller hvor der skal startes, kan det hurtigt give anledning til overspringshandlinger.
- Livsomstændigheder: Ydre faktorer og livsbetingelser har stor betydning for risikoen for overspringshandlinger. Hvis den studerende står et svært sted i sit liv, kan det påvirke både søvnen og koncentrationen og dermed også skabe svære vilkår for at studere.

Små interventioner kan føre til, at de studerende oplever positive forandringer.



Gode spørgsmål:

Kan du komme i tanke om et eksempel på en episode for nylig, hvor du blev ramt af en overspringshandling? Hvor var du henne? Hvornår på dagen var det? Hvad var det for en opgave, som du havde planlagt at gøre, men som du endte med at overspringe fra?

Jeg ved slet ikke, hvad der kan være på spil for dig i den situation, men for andre studerende kan de blive ramt af en fornemmelse af frygt for ikke at gøre det godt nok, at opgaven er uoverskuelig eller de ikke føler sig motiveret, når de tænker på den opgave, som de har sat sig for. Når du tænker tilbage på denne episode og den opgave, som du havde sat dig for, hvilke fornemmelser og udfordringer tror du mon så, der var forbundet med opgaven?

Har du mon en ide om, hvad du forsøger at undgå ved at overspringshandle i den situation?

Hvad kan du mærke i din krop? (træthed, rastløshed, anspændthed, smerte, snurren/prikken)

Hvilke følelser har du? (frygt, skam, frustration, forvirring/usikkerhed...)(Spørgsmål taget fra øvelse i pjecen *Lær at mestre din arbejdsproces*)

Hvad får du lyst til at gøre? (glemme alt om opgaven, lave noget rart) (Spørgsmål taget fra øvelse i pjecen *Lær at mestre din arbejdsproces*)

Hvad har du virkelig brug for? (klarhed, vejledning, at tro på mig selv, støtte, hvile, energi Spørgsmål taget fra øvelse i pjecen *Lær at mestre din arbejdsproces*)

## Små interventioner

Vi kan se, at der ofte skal ganske lidt til for, at den studerende forstår, både hvad der er på spil og det helt almindeligt menneskelige ved at undgå dét, som vi forbinder med ubehag.

Små interventioner kan føre til, at den studerende oplever positive forandringer i deres selvopfattelse og studiemotivation, med øget studieglæde til følge.

Du kan læse Katrines forslag til gode spørgsmål at stille i kolumnen til venstre.

For uddybning af ovenstående eller flere eksempler på konkrete øvelser kan de studerende henvises til Studenterrådgivningens pjec: *Lær at mestre din arbejdsproces* samt *Frygten for at fejle*. Begge ligger online på [www.srg.dk](http://www.srg.dk).

De studerende kan desuden få hjælp til at komme i gang med at studere ved hjælp af vores online drop-in gruppe: Studiezonen.