



FRYG TEN FOR AT FEJLE

Tro mere på dig selv og
lær at håndtere selvkritik





INDHOLD

01	Hvad handler det om?	4
02	Hvad skaber frygten for at fejle og sætter selvkritikken i gang?	12
03	Hvordan du bryder ud af den onde cirkel	21
04	Øvelse og observation	33
05	Hold gang i den gode udvikling	40
	Kontakt	47

The background features a series of concentric circles in shades of light blue and grey, creating a subtle pattern. In the lower right corner, a large, white, sans-serif number '01' is prominently displayed, partially overlapping the circular patterns.

**HVAD HANDLER
DET OM?**

01

Mange studerende kommer til Studenterrådgivningen, fordi de kæmper med frygten for at fejle og oplever, at de er meget selvkritiske. Det skaber smerte og kan bremse én fra at nyde livet og gøre de ting i livet, der er vigtige.

Det her er en selvhjælpsmanual, baseret på vores erfaringer og forskning i perfektionisme, selvkritik og frygten for at fejle. Vi har fyldt den med viden, redskaber, erfaring og forståelse for, hvad du har brug for for at opbygge et mere nuanceret selvbillede og en tilgang til studielivet, som understøtter din trivsel og din læring.

Vi bruger de tre koncepter perfektionisme, selvkritik og frygt for at fejle for at dække over oplevelsen af, at du burde kunne have gjort det bedre, have mere styr på det eller få mere gjort – uanset din indsats. Egentlig er det lige meget, hvad "det" er. For nogle af os rammer frygten for at fejle enkelte områder af vores liv, som vi så overfokuserer på, og for andre breder det sig og overtager alt. At kalde det perfektionisme er egentlig lidt ved siden af, fordi det netop ikke føles som om, man overhovedet kommer i nærheden af perfektion: Man gør ikke nogensinde noget, der er godt nok. Studerende med denne problematik kritiserer ofte sig selv for at være dovne, udisciplinerede, og desorganiserede i forhold til deres studier og tvivler på deres værd som venner, kærestes og familiemedlemmer.



Når intet er godt nok, kan det være overvældende at gå i gang med noget. Mennesker, der frygter at fejle, kan for omverdenen se ud som om, de er uengagerede eller ligeglade. Mens andre konstant presser sig selv til det yderste for at leve op til uopnåelige standarder og giver indtrykket af, at alt i livet falder dem nemt. I begge tilfælde har perfektionismen ubehagelige konsekvenser: Undgåelse og skam eller overpræstation og udmattelse – og ofte en zigzagkurs mellem begge ekstremer.



Denne selvhjælpsmanual er opbygget i trin, som hver bygger på hinanden, således at du kan gå systematisk gennem dem. Men du kan også gøre nedslag i afsnit, som interesserer dig og prøve de øvelser, der føles relevante. Du kan bruge dem som første trin til at bearbejde din selvkritik og skabe mere realistiske forventninger til dig selv. Eller som afsæt til en samtale eller et samtaleforløb hos Studenterrådgivningen, hvor vi kan hjælpe dig til at forstå, hvordan problemet er opstået, og hvordan du kan komme til at leve et liv uden at blive holdt tilbage af lavt selvværd.

SELVKRITIK

Vi bruger begreberne udsættelse, undgåelse og overspringshandlinger til at beskrive forskellige aspekter af samme problem: Problemer med at sætte et stykke arbejde i gang, fordi det skaber ubehag.

Når perfektionismen rammer, bliver vi intensivt fokuserede på at have styr på noget (gerne det hele) og optagede af, at ingen skal kunne sætte en finger på noget, vi gør. Vi stræber efter, at vores indsats, præstation og adfærd er over al kritik. Og frygten for at begå fejl er central: Det føles som om ens selvværd og anseelse afhænger af, at man ikke kan kritiseres for noget. Derfor ender man med at evaluere alt, hvad man gør, så man kan identificere eventuelle fejl, før andre får mulighed for at opdage dem og dømme en for dem.

Det er paradokset ved perfektionisme: For at undgå kritik og fordømmelse fra andre, engagerer man sig ofte i konstant og intens selvkritik.

Mennesker med udtalt perfektionisme kæmper med at acceptere deres (almindeligt menneskelige) svagheder og sårbarheder og er villige til at gå langt for at undgå, at andre ser dem, som de er. De længes ofte efter at kunne acceptere deres fejl og mangler, men kan samtidigt blive irriterede på andre, der ikke stræber efter samme høje standarder.

AMBITION VS PERFEKTIONISME

I mange henseender er det en styrke at være ambitiøs og at ville gøre tingene godt. Men der er forskel på at være ambitiøs og at være perfektionistisk. Forskellen består i, at den ambitiøse kan nyde arbejdsprocessen, leve med sine fejl, modtage vejledning og være i en læringsproces – med alt, hvad der hører til. Når du er angst for at begå fejl, presser du derimod dig selv med hårde og kritiske bedømmelser af alt, hvad du foretager sig. Din præstation vurderes konstant i forhold til det negative; det du ikke husker fra pensum, hvad du ikke har nået at læse, den lille kritik du fik af vejlederen, osv.

Arbejdsprocessen op til en eksamen eller aflevering kan være et helvede, hvis du er perfektionistisk. Enten fordi du undgår at tænke på det så længe som muligt og ender med at aflevere i allersidste øjeblik. Eller fordi du studerer og evaluerer din egen indsats konstant gennem hele semesteret, hvilket giver en følelse af at være til eksamen hele tiden.



Ønsket om at undgå fejl kan være så udtalt, at det ultimativt frarøver én oplevelsen af personlig tilfredsstillelse – af at blive færdig med noget og være stolt af sin egen indsats. Enten fordi du undgår arbejdet, fordi selvkritikken du møder, når du går i gang, er så smertefuld – og du derved underpræsterer. Eller fordi du lægger en umenneskelig indsats for at præstere på et acceptabelt niveau, men så alligevel er ude af stand til at glæde dig over de høje karakterer, når du får dem. Når én eksamen er overstået, frygter du straks den næste opgave, den næste eksamen, og den næste kamp.

Ønsket om at være fejlfri får altså ofte en modsat og utilsigtet virkning og kommer til at stå i vejen for ens fremgang. Du plages af evindeligt dårlig samvittighed, føler dig underlegen og oplever ofte at blive handlingslammet, da vejen til "det fejlfri resultat" er for lang og for hård.



Rammes du af perfektionisme? Vi skal nu se nærmere på, hvordan du selv påvirkes af frygten for at fejle. De fleste af os oplever det fra tid til anden, f.eks. når vi føler oddsene i en given situation er høje, når vi reelt risikerer at blive dømt negativt (f.eks. til eksamen eller jobsamtale), og når vi er i selskab med andre, som har høje forventninger eller er meget kritiske. Men hvis du kritiserer dig selv rigtig meget af tiden, sjældent lever op til dine egne forventninger, eller hvis frygten for at fejle afholder dig fra at nyde livet og gøre de ting, der giver dig mening, er det værd at arbejde på.

DIN EGEN OPLEVELSE

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

Jeg undgår at gøre ting, jeg ikke kan gøre "rigtigt"	
Jeg gennemgår mentalt situationer, hvor jeg har fejlet igen og igen for at analysere, hvad jeg gjorde galt og kritisere mig selv.	
Jeg har brug for udførlige instruktioner, før jeg giver mig i kast med noget nyt	
Jeg bliver vred på mig selv, hvis jeg spilder tid	
Jeg planlægger og optimerer alle mine aktiviteter	
Jeg gør ikke noget, jeg ikke er god til/undgår nye aktiviteter	
Jeg bliver nemt overvældet og stresset	
Jeg venter ofte til sidste øjeblik med at gå i gang med opgaver	

Jeg undgår at læse eller at diskutere faglige emner, fordi jeg bliver mindet om alt det, jeg ikke ved	
Jeg isolerer mig selv i perioder med højt arbejdspress	
Andre ser mig som meget dygtig, og jeg lader dem ikke se, at jeg kæmper med noget	
Det er svært at give slip på opgaver – de føles aldrig "færdige"	
Jeg undgår at bede om hjælp, så andre ikke ser mine mangler	

Hvis to eller flere af disse er velkendt for dig eller fylder meget i din hverdag – uanset om det er på studiet eller i andre sammenhænge – er der grund til at læse videre.

Ingen af os kan lide at begå fejl, og det er menneskeligt gerne at ville ses som stærk og kompetent. Men hvis din stræben efter det perfekte står i vejen for din læring, for dine relationer til andre, og det skaber følelsesmæssig smerte, er det værd at se, om der er noget, du kan ændre på.

Vi vil lede dig igennem øvelser til at forstå, udfordre og ændre de tanker – og adfærdsmønstre – der forstærker og vedligeholder perfektionisme.

ØNSKER FOR FORANDRING

Uanset graden af din perfektionisme kan du arbejde med at mindske dens indflydelse på dig. Hvis du længe har kritiseret dig selv hårdt, eller din selvkritik er meget smertefuld, 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, perfektionisme og selvkritik 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 i din hverdag.

Eksempler til inspiration:

- At være i stand til at give slip på opgaver, som jeg har gjort en rimelig indsats med
- At følge en læseplan og ikke udsætte alt til sidste øjeblik
- At kunne spørge om hjælp/råd/støtte, når jeg møder udfordringer
- At turde stille spørgsmål, der afslører, hvad jeg ikke ved
- At deltage i det sociale liv på studiet og være mig selv
- At begynde at skrive en opgave, før jeg ved præcist, hvad der skal stå
- At deltage i alle mine eksamener, selv om jeg er usikker på, hvilken karakter jeg får

Tilføj dine egne ønsker:

Hvorfor vil du gerne forbedre dit selvværd?

Hvordan ville hverdagen være anderledes, hvis du ikke kritiserede dig selv?

Hvad ville du gøre, hvis du ikke var bange for at begå fejl?



Det er en god ide at sætte tid af dagligt eller ugentligt til indsatser, der flytter dig nærmere på dine ønsker: 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. Hvis du møder blokeringer undervejs så snak med en nær ven eller kom ind til os i Studenterrådgivningen.

**HVAD SKABER
FRYG TEN FOR AT
FEJLE OG SÆTTER
SELVKRITIKKEN I
GANG?**

02

Når nu perfektionisme er så problematisk, hvorfor kæmper rigtig mange af os så alligevel med det? Mange af dem, der oplever perfektionisme, er selv klar over, at det er et problem og vil gerne leve et liv uden konstant selvevaluering og –kritik. Men der er tit gode grunde til, at vi udvikler netop denne måde at tænke og agere på. Nu undersøger vi, hvad perfektionismen kommer sig af, og hvad der holder den i gang.

Det er vigtigt, at du giver dig selv lov til at reflektere over de bevæggrunde, du har til at være, som du er – det er ikke kommet ud af ingenting, og ofte har perfektionismen også nogle fordele, som har gjort den værd at holde fast i.

OPVÆKST

Tit har frygten for at fejle rødder i barndommen og ungdommen. En del mennesker, der oplever perfektionisme og selvkritik, er vokset op med høje forventninger fra omverdenen til deres opførsel og evner fra en tidlig alder.

Børn tilpasser sig deres omgivelser og mærker hurtigt, hvad der skal til for at opnå kærlighed og opmærksomhed fra deres omsorgsgivere. De vil også gerne glæde deres voksne og lægger mærke til, hvad der udløser begejstring fra deres side. De lægger mærke til, hvordan de voksne behandler hinanden og sig selv, og bruger deres observationer som skabelon for, hvordan de selv tilgår livet. Så en høj grad af struktur og vægtning af præstation i hjemmet og i skolen kan tilskynde perfektionisme.



Men det er nogle gange også tilfældet, at børn, hvis omgivelser er usikre og ustabile, udvikler en frygt for at begå fejl: Børn i utrygge eller kaotiske familier gør ofte alt, hvad de kan, for at holde sammen på sig selv og familien – bl.a. ved ikke at vise svaghed og ved at være dygtige. De lærer at forbinde fejl og mangler med kaos og upålidelighed, og de fortsætter med at tilstræbe perfektion for at beskytte sig selv og andre mod en utryg tilværelse.

Begge grupper børn og unge finder tryghed og forudsigelighed i egne evner og præstation og bliver ofte priset af omverdenen for deres formåen. Den validering er svær at leve uden, men bliver sværere og sværere at opnå, eftersom uddannelse og arbejdsliv gradvist bliver mere krævende og kompliceret. Ofte oplever perfektionistiske børn og unge ofte stor succes med deres væremåde, og det er først senere i livet, at det bliver en hæmsko.

Øvelse:

Hvad i dit liv har været med til at skabe frygten for at fejle?

Det gælder ikke om at placere skyld, men om at forstå, hvordan du er endt der, hvor du er. Du kan tage både positive og negative indflydelser med – typisk er det ikke entydigt godt eller dårligt.

Så prøv at bruge øvelsen her som en opmuntring til at være blid ved dig selv: Du lærte den her måde at være på, da du var for ung til at stille spørgsmål til den eller kunne se de problemer, det kunne give dig senere i livet. Det gav mening og var måske endda nødvendigt engang, for at du kunne fungere i den situation, du var i.

Det er bare, at livet siden har ændret sig, og det nu ikke fungerer så godt længere. Så, for din egen skyld (og ikke fordi her er endnu en "fejl", du skal rette), har du nu muligheden for at bevæge dig i en anden retning. Hvis det er svært, må du meget gerne tage kontakt til os i Studenterrådgivningen – at hjælpe folk til at bearbejde svære oplevelser og finde ud af, hvordan de kan komme videre, er en af de ting, vi gør bedst – og mest.

SAMFUNDET OG SOCIALE RELATIONER

Vi lever i en tid, og i et samfund, hvor der er uendelige kilder til information, let tilgængelige. Mennesker med alle former for interesser og kompetencer kan dele deres oplevelse, deres præstationer og deres meninger med verden. Det gør, at muligheden for at sammenligne sig med andre, og komme til kort, er ubegrænset. Hvis du er selvkritisk, har du nu en uendelig mængde våben at bruge imod dig selv i form af andres præstationer og deres portrættering af sig selv online.

Modsat er der også mulighed for at finde andre med samme udfordringer og begrænsninger som én selv og for at lære gennem andres erfaringer og den viden, de deler. Men det gælder om at være varsom med, hvordan man bruger sin adgang til information – til at nedbryde sin selvtillid eller til at bygge sig selv op med.

Øvelse:

Læg mærke til din brug af medier i løbet af de næste 24 timer. Eller åbn telefonen nu, og tag en stikprøve på, hvad du dagligt indtager i form af billeder og narrativer:

Hvilke medier bruger du, og hvilke konti/opslag følger du typisk?

Hvad bruger du dem til?

Hvad type opslag ser du dér?

Hvordan påvirker de din selvfølelse og dit humør?

På baggrund af din erfaring her, overvej om visse konti eller opslag skal ud af dit newsfeed – enten blokeres, ikke længere følges, eller kun tilgås, når du har overskud til at sortere i deres indflydelse på dig.

Det samme gælder faktisk også for dine sociale relationer offline. Hvis du færdes i cirkler, hvor præstation prioriteres over trivsel, og det ses som normalt eller beundringsværdigt at udtrætte sig selv for at opnå gode resultater, smitter det naturligvis af på dig. Du kan enten ende med at følge trop for at passe ind, eller ende med at føle, at du ikke hører til på dit studie.

Hvis det er tilfældet, kan det være en god ide at se sig om efter alternative fællesskaber. Ikke for helt at vende dine studiekammerater ryggen, men for at supplere dine oplevelser med dem ved også at se andre måder at være og leve på.

Øvelse:

Hvem i dit liv har en positiv indflydelse på dit selvværd?

Hvad gør de, og hvordan påvirker det dig?



Overvej, om det er muligt at bruge mere tid sammen med dem, eller at bruge jeres samvær som afsæt til andre gode aktiviteter i din hverdag. Det kan også forstærke den gode følelse at fortælle dem, at du har det godt i deres selskab og værdsætter jeres relation.

PRÆSTATIONSPRES

Der er også et stigende pres på unge om at vælge den rigtige uddannelse så tidligt som muligt, komme igennem så hurtigt som muligt, og derefter befinde sig på den rigtige arbejdsplads i løbet af ingen tid. Der er meget lidt omtale af, hvor almindeligt det er i livet at ombestemme sig, at tage fejl, at lære noget nyt og finde en anden vej, ikke at gå den slagne vej, eller ikke at vide hvad man vil. Så mange unge frygter tvivlen og omvejene som tegn på, at de er fejlet og ikke har styr på livet.

Det er naturligt gerne at ville være sikker på sig selv og i sine valg. Men det er sjældent muligt at undgå at blive klogere på sig selv eller verden, og at vælge om baseret på nye erfaringer. Hvis du tvinger dig selv til at holde fast i noget, der ikke længere fungerer for dig, er du afskåret fra at udvikle dig som menneske.

Modsat behøver alt ikke køre gnidningsfrit, for at det er et "rigtigt" valg. Det er okay at kæmpe for noget, der virkelig er vigtigt for dig – hvis du vel at mærke oplever det som meningsfuldt og føler, at du (om end langsomt eller ad omveje) bevæger dig i den rigtige retning.

Øvelse:

Øv dig i at bemærke og acceptere tvivl. Læg mærke til, når andre omkring dig vakler i deres beslutninger, skifter mening eller retning, og når de stopper op. Vis interesse og spørg ind til deres oplevelse og bevæggrunde. Øv dig i selv at udtrykke tvivl og ambivalens, og tillad dig at søge råd, når du er usikker. Tvivlen er et menneskeligt grundvilkår, der giver os mulighed for at undersøge vores valg og mulige alternativer – ikke et tegn på svaghed.

SELVVÆRD

Vi oplever at mange studerende, som er perfektionistiske og frygter at fejle, har et meget lavt eller meget ustabil selv værd. Og det giver mening: Hvis du ikke føler, du rigtig er noget værd, kan du ikke tillade dig at begå fejl eller være til besvær. Du kæmper hele tiden for at demonstrere dit værd og sikre dig, at du fortsat har lov til at være en del af fællesskabet (om det så er studiet, arbejdet, vennegruppen eller dit forhold). Frygten er, at andre vil drage samme konklusion som dig, hvis de ser dine fejl og svagheder: At du er mindre værd. Mindre kompetent, mindre interessant, mindre intelligent – i det hele taget mindre værdig til at være her og være med.



Hvis du kan se dig selv her, har du sandsynligvis på et eller andet tidspunkt i dit liv oplevet, at andre kun behandlede dig som værdig, hvis du gjorde dig "fortjent" til det. Det er ikke en fejl ved din personlighed, at du har svært ved at tro på dit eget værd.

FORDELEN VED PERFEKTIONISME

Det lyder måske paradoksalt, men først skal vi se på fordelene og rationaliseringerne af fortsat at være selvkritisk og undgå fejl. Mange af de studerende, vi taler med, kan nemlig godt se, at perfektionisme spænder ben for dem, men de frygter alligevel at give slip på den, fordi den også har nogle fordele. Og fordi de er bekymrede for konsekvenserne, hvis de giver slip.

Her er nogle eksempler på disse fordele og frygten for, hvad du mister, hvis du giver slip på perfektionismen:

- Folk ser mig som en, der har styr på det
- Hvis jeg ikke var bange for at fejle, ville jeg ikke have nogen motivation
- Hvis jeg indrømmer fejl, bliver jeg afsløret som værdiløs
- Hvis jeg viser min tvivl og min smerte, vil andre afvise mig
- Folk forventer, at jeg præsterer på et højt niveau
- Jeg får respekt og anerkendelse fra andre ved at vise, hvor dygtig jeg er
- Jeg har ikke andet at tilbyde verden

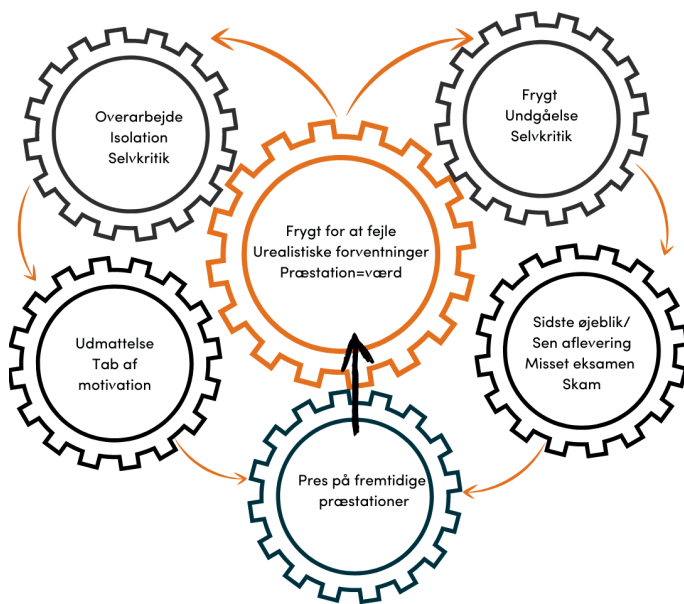
Især når du er studerende, og det forventes, at du hele tiden strækker dig for at kunne mere, end du kan, er det svært at give slip på de høje forventninger. Til tider er det motiverende at vide, hvad man kan, hvis man virkelig lægger en indsats. Måske har du altid brugt frygten for at fejle som motivation for at stræbe højt. Og så kan det være svært at forestille sig at arbejde hårdt, hvis det ikke er frygten, der driver værket.

Og du lever måske i håbet om, at du næste gang (næste opgave, eksamen osv.) endelig kan slappe af og føle, at du har bevist dit værd. Men der er gode chancer for, at du læser manualen her, fordi det ikke er sket. Fordi du er træt og udmattet, og frygten ikke længere motiverer men i stedet afskrækker dig fra at stræbe højt. Måske vil du kunne nikke genkendende til nogle af perfektionismens konsekvenser:

ULEMPERNE VED PERFEKTIONISME

DE ONDE CIRKLER

Perfektionisme kan i sin yderste konsekvens blive til to forskellige onde cirkler, som ofte komplimenterer hinanden. Som du kan se i figuren her, afføder frygten for at fejle enten overarbejde eller undgåelse, som fører til henholdsvis udmattelse og skam, som så skaber yderligere pres for at præstere i fremtiden. Derfor kan frygten for at fejle og intens selvkritik lede til både vedvarende angst og nedtrykte følelser.



Konsekvenserne ved denne onde cirkel er ofte stress og depressive symptomer såsom dårlig koncentration, nedtrykthed, dårlig søvn og uro. Du får let en opgivende holdning over for det, som du har sat sig for, og kaster dig måske ud i nye opgaver med urealistiske, høje mål ud fra forestillingen: "Hvis bare jeg prøver én gang til, og gør mig endnu mere umage, så skal det nok lykkes".

Perfektionisme griber også ind i ens forhold til andre mennesker. En indre følelse af utilstrækkelighed kan betyde en tilbøjelighed til på forhånd at regne med andre menneskers afvisning. Når denne forhåndsfrygt for afvisning spiller sammen med ønsket om at udstråle kontrol og ufejlbarlighed, så er du i forsvarsposition med det samme – måske også selvretfærdig – og du risikerer at støde andre mennesker fra dig ved altid at ville forklare og gardere dig. Når du derefter ikke møder interesse eller anerkendelse fra andre, kan du tro dig bekræftet i din antagelse om, at du nok er værdiløs.

Forholdet til andre mennesker kan også være præget af, at du er bange for nærhed og at knytte dig til andre. Hvis du kommer tæt på et andet menneske, er risikoen for afvisning stor. Du frygter, det vil blive opdaget, at du er almindelig og altså ikke perfekt.

HVORDAN DU BRYDER UD AF DEN ONDE CIRKEL

STRATEGIER TIL FORANDRING

03

Nu hvor du har lært din frygt for at fejle bedre at kende, og forstår mere om, hvor den kommer fra, og hvad der holder den i gang, er det tid til at se på, hvad du kan gøre for at skabe forandring.

Se på dine ønsker (fra øvelsen i kapitel 1), og overvej hvilke typer strategier fra dette kapitel, der er relevante at afprøve. Det er vigtigt at gå systematisk til værks, så det, du gør, har en chance for at virke. Der er dog ingen lige vej til forandring, så prøv at tage presset af dig selv for at gøre det "rigtigt". Det vigtigste er, at du drager omsorg for dig selv og forsøger at bevæge dig i den retning, der føles rigtig for dig – også selv om det ikke altid virker, eller du må skifte fremgangsmåde undervejs.

Nu skal vi se på, hvordan vi kan ændre de tankemønstre, der vedligeholder perfektionisme og selvkritik.



SKAB BALANCE OG NUANCE I DINE TANKER

Som tidligere nævnt er perfektionisme delvis skabt af og vedligeholdes via tankemønstre. Mange af disse tanker er ikke som sådan "forkerte" – de er bare utilstrækkelige og skaber problemer, fordi de ignorerer vigtig viden om dig, om andre og om verden i det hele taget. Tankerne er automatiske, affødt af vores opvækst, det samfund vi lever i, og de måder vi har udviklet til at håndtere udfordringer på. Men det betyder ikke, at vi ikke kan ændre dem.

Se på eksemplerne på problematiske tankemønstre her, og markér hvilke, du kan relatere dig til:

■ OVERGENERALISERING

Du tolker måske en enkelt fejl eller en enkelt kritik som tegn på generel svaghed, der griber om sig og kan ende med at nedbryde dit selvværd. Kritik af dit arbejde føles som et personligt angreb, hvilket kan gøre vejledningstimer svære – de kan føles udstillende, i stedet for en mulighed for at lære og udvikle dig.

■ ALT ELLER INTET

Perfektionisme er ofte kendetegnet ved en tilbøjelighed til at tænke i alt eller intet. Du kan måske ikke begynde at skrive en opgave, før du har læst al den relevante litteratur og ved præcist, hvad der skal stå, og har tænkt alle muligheder og faldgruber igennem. På den måde kan du komme til at springe mellemregningerne over for at nå direkte til konklusionen. Og derfor oplever du ikke, hvordan det kan være udviklende at gå to skridt frem og et tilbage, tage fejl og rette op igen.

Læringsprocessen bliver således blokeret af handlingslammelse og negativ tænkning. Kun hvis du har ramt fuldstændig plet med opgaven og styret uden om alle faldgruber, er det godt nok – ellers er det lige meget. Det kan gøre det næsten umuligt både at starte og færdiggøre et stykke arbejde.

■ JEG BURDE OGSÅ ...

Ens tanker og vurderinger er hele tiden præget af forestillinger om, hvad du bør og skal gøre. Dette tanketyranni tager sjældent hensyn til dine egne ønsker, personlige ressourcer og fokuserer ikke på dét, du rent faktisk gør, men alt det, du ikke når på listen.

■ SAMMENLIGNING MED ANDRE

Sammenligning kan være hjælpsomt, da det giver mulighed for at afstemme din oplevelse og din adfærd med andre i sin gruppe og sikre, at du passer ind. Men sammenligningen med andre kan nemt kamme over og blive endnu en kilde til selvkritik: "Hvis hun kan, hvorfor kan jeg så ikke?", "jeg burde være lige så god som ham til..." Det bliver en udmattende og demotiverende affære: Hvis du kigger godt nok efter, er der som regel altid én, der er bedre til noget, end du er.

■ DE ANDRE VS MIG

Der kan være en opfattelse af, at andre let opnår succes med et minimum af anstrengelse, få fejltagelser og næsten ingen følelsesmæssig stress. Omvendt kan du opleve dig selv som værende én, der, trods endeløse anstrengelser, altid er utilstrækkelig. Det er udmattende og demotiverende at føle, at du arbejder så hårdt for så lidt – og for mange ender frygten og den hektiske indsats for at slå til også i håbløshed og apati.

Øvelse:

Hold øje med dine tanker hen over den næste uges tid og registrér, når de ovennævnte gør sig gældende. Skæld ikke dig selv ud over, at de kommer, men mind dig selv venligt om, at det er tanker, der tilhører perfektionismen, og som påvirker dig negativt. I skemaet nedenfor kan du notere dine egne tanker – jo bedre du kender dem, jo nemmere bliver det at tage afstand til dem, så de ikke påvirker dig i samme grad.

Situation	Tanke	Følelse

HJÆLPSOMME TANKER

Som modvægt til de angstfremkaldende tanker på forrige side, er her en samling af tanker, du kan minde dig selv om, når perfektionismen presser sig på. Ligesom de gamle tanker er blevet en vane, kommer de nye tanker også mere naturligt, jo mere du øver dig i at bruge dem.

KONTEKSTEN ER VIGTIG

Basér dine mål på de ressourcer, du har i den givne situation og de rammer, du har at arbejde under. Det er ikke lige meget, om du har tre dage eller tre uger til en opgave. Det er ikke ligegyldigt, om der er sygdom i din nære familie. At du fik 12 i en tidligere eksamen eller på gymnasiet/HF, betyder ikke, at det er muligt i denne eksamen. Slutproduktet bliver ofte bedre, når arbejdsprocessen og ambitionsniveauet er afstemt efter den tid og de ressourcer, der er til rådighed.

Vores erfaring i Studenterrådgivningen er, at de studerende, som formår at sætte rimelige forventninger og give sig selv plads til både tvivl og fejl, præsterer lige så godt som (hvis ikke bedre end) dem, der er selvkritiske. Og så har de den fordel at kunne rumme en udfordrende arbejdsproces og oplever større tilfredshed med slutproduktet.

DU HAR LOV TIL AT PRIORITERE

Nogle gange er livet for travlt eller for krævende til, at vi kan nå det hele. Det bliver derfor nødvendigt at slække på standarderne – i hvert fald på nogle ting. Selv om det er frustrerende, når du ved, du kan gøre det bedre, kan du være nødsaget til at tage en beslutning om at nedprioritere noget. Så kan du vælge at prioritere efter lyst og interesse, efter de konsekvenser du kan forudse eller efter andres forventninger til dig.

Jo mere bevidst du tager den beslutning, jo bedre vil du have det med både arbejdsprocessen og slutproduktet: I det mindste brugte du dine ressourcer på det, der var vigtigst for dig.

DU MÅ GERNE SIGE NEJ

Hvis nogen (ud over dig selv) forventer noget af dig, du ikke er i stand til at levere, eller det vil koste dig for meget i forhold til energi og humør, må du gerne afslå. Det kan godt være, du kommer til at skuffe nogen, men det er ikke dit ansvar at gøre alle tilfredse.

Hvis du har dårlig samvittighed, så sig det højt: "Jeg ville ønske jeg kunne, men jeg har simpelthen for meget at se til lige nu." og tilbyd eventuelt at hjælpe en anden gang. De fleste mennesker kan godt forstå, at du er nået grænsen for din formåen.

DET ER MULIGT AT SKELNE MELLEM DIG SELV OG DIT PRODUKT

Når du begår fejl eller finder ud af, at der er huller i din indsats eller viden, er det selvfølgelig frustrerende. Men prøv at trække vejret dybt og afstå fra at angribe dig selv.

Værktøj: At håndtere kritik

Forestil dig, at du har en skudsikker vest på, når du får feedback på dit arbejde: Du kan høre alt, hvad der bliver sagt, men kritikken går ikke ind i kroppen på dig og gør derfor ikke ondt.

Eller forestil dig, at du slår en ring omkring dig selv, hvor du har plads til at være med hele dig. Hvor du kan trække vejret roligt, mens du lytter til kritikken uden at krølle sammen indeni, fordi pladsen bliver for trang, og du bliver bange.



Tillad kritikken at handle om noget adskilt fra dig: Det produkt du har lavet, eller din indsats i gruppen.

Prøv at visualisere dit produkt som et objekt frem for en del af dig selv. Husk at du har tilladelse til at være i gruppen uden at gøre alt rigtigt første gang eller altid at forstå alt. Dit produkt kan vurderes, tilpasses og finpudses, men DU, som menneske, skal ikke bedømmes.

Hvis du øver dig i at skabe denne afstand mellem dig selv og dit produkt, bliver det måske nemmere at tolerere feedback og kritik og vurdere om det, der bliver sagt er hjælpsomt og kan bruges til at forbedre jeres fælles produkt. Hvis du ikke oplever kritikken som konstruktiv, har du mulighed for at anfægte den fra et roligt og objektivt ståsted.

BED OM KRITIK FØR PROJEKTET ER FÆRDIGT

Mange studerende føler, at de kun må mødes med deres vejleder, når de har noget godt at vise frem. De ser vejledermøder som en form for eksamen, hvor deres arbejde (og de selv) bliver bedømt – frem for en mulighed for at få råd og vejledning om komplicerede aspekter af deres projekt. Det gør det rigtig hårdt at møde sin vejleder og at modtage kritik – fordi det føles som en endegyldig dom fremfor som en hjælp i den rigtige retning. Vi anbefaler at søge vejledning tidligt i et projekt, så du kan delagtiggøre din vejleder i din tvivl og dine overvejelser, mens de stadig kan hjælpe. Det er også nemmere at tage feedback til sig, når du ikke allerede føler dig færdig – også fordi, du så ikke mister en masse tid på at omskrive og skifte retning, når du har arbejdet dig ud af en tangent.

LÆRINGEN STOPPER IKKE EFTER EKSAMEN

Uanset om du skal ud på arbejdsmarkedet eller videre til næste trin i uddannelsen, forventes det ikke, at du kan eller ved alt. Hverken arbejdsgivere eller undervisere forventer perfekte kandidater men håber derimod på at arbejde med mennesker, der er engagerede og i stand til at lære af de fejl, som de uvægerligt vil lave. Det er en fordel at kunne indse, når man kommer til kort, og spørge om assistance.

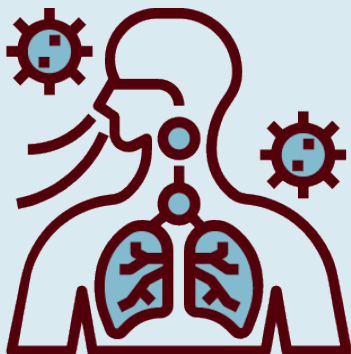
AFSPÆNDING OG BEROLIGELSE

Når selvkritikken og frygten for at fejle sætter ind, kan det påvirke, hvordan du har det fysisk. Her kan det hjælpe at sætte ind med teknikker til at berolige din krop – det vil også gøre det nemmere at give slip på de smertefulde tanker og vende tilbage til et mere nuanceret perspektiv.

Øvelse: Vejtrækning

Når vi er angste, 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.

Øvelse: Afspænding

Tigerstræk

Sæt dig/læg dig behageligt med fødderne let spredte og armene ned langs siden. Luk øjnene og ta' en lang og dyb indånding, fyld maven med så meget luft, du kan. Pust langsomt ud og gentag indåndingen. Bevar et roligt åndedræt og spænd nu alle muskler i hele kroppen – fra fødder til ansigt.



Hold spændingen i 5-10 sekunder og slap så helt af og vend tilbage til den lange, dybe vejrtrækning. Når du igen føler roen i kroppen, spænder du igen alle kroppens muskler. Gentag 3 gange, og slut af med at bevæge fingre og tæer, langsomt åbne øjnene og strække dig langsomt og sejt – forestil dig en stor kats udstrækning og gør dig så lang som muligt.

SELVVÆRD OG VÆRDIER

Som vi beskrev tidligere, ligger lavt selvværd ofte til grund for perfektionisme. Grundstenene for vores værdier bliver ofte lagt tidligt i livet med stærk påvirkning fra vores omsorgsgivere. Som børn og meget unge er vi ofte ikke bevidst om, at der er flere måder at anskue og håndtere verden på. Vi lærer at se os selv gennem måden andre relaterer sig til os på, og så gør vi vores bedste for at opfylde de krav og forventninger, vi bliver mødt med.

Når vi er meget unge, har vi få muligheder for at anskue og gøre tingene anderledes – vi er måske ikke engang klar over, at der ER andre måder at leve og være på. Men når vi så, som voksne, oplever at vores selvbillede og værdier gør livet svært, har vi muligheden for at ændre på dem.

Det er derfor en god ide at undersøge de antagelser, som dit lave selvværd bygger på (se også afsnittet om opvækst og selvværd), og beslutte dig for, om du fortsat vil følge dem.

Tag lidt tid til at overveje:

Hvad er kriterierne, som du bruger til at bedømme, om du er "god nok"?

Bedømmer du andre på samme måde?

Hvem har sat kriterierne for dig?

Hvordan fungerer de for dig? Motiverer de dig, eller er de faktisk demoraliserende?

Ønsker du at holde fast i dem? (Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?)

Hvis du ønsker at ændre på noget, hvad skulle det så være? Er der ting du vil vægte mere eller mindre end hidtil?

Disse er eksistentielle spørgsmål, og der er ingen rigtige svar. Det er op til hver af os at besvare dem for os selv – at finde vores værdier og forsøge at efterleve dem. Mange af os er styret af vores opvækst og samfund i vores værdisæt. Men det behøver ikke fortsat at være tilfældet. Bagerst her i manualen finder du en liste over potentielle livsværdier, som psykologer har sammensat baseret på forskning – se om 5-10 af de 57 føles rigtige for dig.

Du kan også søge inspiration i filosofien, hvor mange allerede har forsøgt at afdække universelle værdier og levemåder. Men du kan også se på de mennesker, du kender, og finde inspiration dér. Dette er en svær øvelse, og hvis du har brug for, at vi støtter dig i at undersøge dine værdier og opbygge dit selvverd, er du meget velkommen i Studenterrådgivningen.

MENINGSFULDE AKTIVITETER

Det kan hjælpe at lave en oversigt over 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:



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 når opgaver skal skrives eller eksamen er på vej – 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 akademisk præstation, kan du mentalt træde et skridt tilbage. Du kan huske dig selv på, at hvis eksamen ikke går, som du håber, er der andre ting i livet, der gør det meningsfuldt for dig og giver dig en følelse af værd.

The background features a large, light blue circle on the left side. Overlaid on this and the rest of the page are several concentric circles in shades of light gray and white. In the bottom right corner, a large, white number '4' is partially visible, extending beyond the right edge of the frame.

ØVELSE OG OBSERVATION

04

Nu har du gjort dig bekendt med en masse forskellige strategier til at skabe forandring i måden, du ser og behandler dig selv på. 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 "rigtigt" eller fejlfrit – 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

TÆNKNING - KOGNITIVE STRATEGIER

Tag afstand fra perfektionistiske tanker

Hvornår (særligt vigtige tidspunkter – fx sociale sammenhænge/
opgaveskrivning):

Vejrtrækning

Hvornår (som overnfor):

Tigerstræk

Hvornår (som ovenfor):

VÆRDIER

Mine livsværdier (se bilag 1 for liste):

Meningsfulde aktiviteter for mig:

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

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 opgaver, kan det godt være angstfremkaldende på kort sigt at beskæftige dig med dem. 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, vejrtrækning), og hold ved.

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 over for, hvad der virker og hvornår. Du kan bruge ugeskemaet bagerst i manualen 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.

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: Imod et sundt forhold til dig selv og dine præstationer.



STØTTE OG EGENOMSORG

Når du går igennem en forandringsproces, vil der være svære følelser, og situationer, hvor du føler dig træt og umotiveret. Så er det vigtigt at se på, hvad du kan gøre for at få energien og troen på dig selv tilbage. Tag et kig på hvem i dit liv, der kan være der for dig, når du har brug for det, og hvad du kan gøre for dig selv, når du har brug for frisk energi.

Det kan hjælpe at bruge ugeskemaet (bagerst i manualen) til at holde øje med dit humør og din selvtillid. Så kan du se tilbage på en hel uge, og kigge på dine op- og nedture. Måske er du ofte hård ved dig selv, når du er til undervisning eller gør noget socialt? Måske du ofte oplever et boost til selvtilliden, når du har dyrket sport eller lavet noget kreativt? Når du kender de situationer, der påvirker dig, er du bedre forberedt på dem – og nedturene bliver mindre hårde, når du ved at (og hvordan), du kommer op igen.

Øvelse: Sådan får jeg energi.

Se listen på næste side, markér dem der kunne virke for dig og tilføj dine egne ideer:

Sæt tid af mindst ugentligt (men ideelt dagligt), og brug ugeskemaet, hvis du vil sikre at du får det gjort – 20 min om dagen kan gøre en forskel.



Her er et par andre ideer til øget energi og positivitet:

PRØV AT ETABLERE ET STUDIE- ELLER ARBEJDSFÆLLESSKAB

Hvis du oplever at stå alene med opgaver, eksamener, og forberedelse til undervisning, kan det give energi og dynamik at finde andre at dele udfordringerne med. I kan både spejle jer i hinanden, opleve at være sammen om det svære og udfordre hinandens måder at se og gøre tingene på. Prøv at være nysgerrig på, hvordan andre prioriterer og tilgår opgaver – ikke for at kritisere dig selv, men for at finde inspiration og perspektiv.

FIND EN FRITIDSAKTIVITET

Find noget, der kan give dig oplevelsen af udfoldelse og nærvær – helst noget, hvor det ikke er præstationer, der er i spil, men bare det at blive opslugt af en aktivitet. Glem at holde øje med dig selv – nyd processen i stedet.

Hvis du ikke er sikker på, hvad det skulle være, er det fint at afprøve forskellige ting og se om noget klikker for dig. Måske det er en fysisk aktivitet, måske noget kreativt eller skabende, og måske noget, der bringer dig tættere på andre mennesker. Det gælder om at øve dig på bare at "være" og opleve, frem for at tilstræbe noget.

I skemaet her kan du opsummere dine behov og planer for støtte og egenomsorg. Husk at det at være god ved dig selv, og gøre det til en vane, er en stærk modgift mod selvkritik – uden du behøver at argumentere for, at du fortjener gode oplevelser, viser du dig selv at du er det værd.

Støtte

Mine positive relationer:

Mine positive aktiviteter/egenomsorg:

Potentielle fællesskaber:

Potentielle fritidsaktiviteter:

Hvornår får jeg især brug for støtte og omsorg?



**HOLD GANG I
DEN GODE
UDVIKLING**

05

Nu er du nået til enden på selvhjælpsmanualen om at perfektionisme og at være god nok. 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 noget for, 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 det uddannelsesfaglige, 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?

På næste side kan du læse, hvordan en anden studerende, Rikke, har kæmpet med perfektionismen og arbejdet med at acceptere sig selv, som hun er. Hun har delt sin historie med os for at hjælpe andre til at føle sig mindre alene med deres oplevelser og for at inspirere til at fortsætte arbejdet mod et gladere og friere liv.

EN STUDERENDES SUCCESHISTORIE

Af Rikke Meldgaard

“Perfektionisme har altid været et styrende element i mit liv. Det har været en hæmsko, der har afholdt mig fra diverse muligheder, fordi risikoen for at fejle var direkte angstprovokerende. Min perfektionisme har blandt andet vist sig i min evige stræben efter de gode karakterer og gennem en spiseforstyrrelse, som i en årrække overtog mit liv. Selv når jeg nåede et mål – et nyt 12-tal eller endnu et tabt kilo – rykkede det blot min opfattelse af, hvad jeg skulle kunne, eller hvordan jeg skulle se ud sig.

Siden har jeg lært at tilgive mig selv for alle de onde og kritiske beskyldninger, perfektionismen har kastet efter mig. Det har været en lang proces, og jeg vil formentlig altid skulle arbejde med det, men allerede nu ved jeg, at det er det hele værd.

Jeg har blandt andet arbejdet meget med mine tankemønstre. Mange af os har sikkert hørt en gammelklog psykologs prædiken om, hvordan vejen til at få det bedre er ved at arbejde med vores tanker. Og hvor er det bare det mest irriterende råd i verden, for det er ikke noget, der sker hen over natten. Dog vil jeg sige, at mit liv har taget den største drejning, siden jeg er begyndt at arbejde med netop det.

Jeg arbejder hver dag på at blive bedre til at tage tingene som det kommer og at kaste mig ud i usikre situationer. Nogle gange er det en kæmpe succes, andre gange er det ubehageligt, og dér er det allervigtigst at minde sig selv om, at det er okay – Ubehag, eller de ‘store følelser’, er ikke farlige, de er bare ubehagelige.

Jeg har også arbejdet målrettet på at blive bedre til at rose mig selv. Jeg gjorde det til en opgave at stoppe op, hver gang jeg gik i selvsving med selvkritik. Jeg besluttede mig for, at det var ok at sige til min studiegruppe, når noget var svært at forstå, og at madlavning kunne være vildt uoverskueligt nogle dage. Jeg har accepteret, at det bare er sådan nogle gange, og i den accept har jeg fundet så meget ro og styrke.

Jeg har oplevet, at det bliver mere og mere naturligt at fokusere på det positive, og jeg prøver at trække en læring ud af alle de ubehagelige situationer. I sidste ende er der alligevel ingen, der vil huske dig for dine gode karakterer eller slanke krop – de husker dig for den, du var, for det du gjorde, og de minder I skabte sammen. Det handler om at lære at få øje på det, der gør dig glad og som giver dig motivation og energi i hverdagen.

På de dårlige dage sørger jeg for at se tilbage; for selvom jeg ikke er i mål, minder jeg mig selv om, hvor langt jeg er kommet.”

Vi håber, at du har fundet det hjælpsomt at bruge informationen og redskaberne i booklet'en her. Vi har flere booklets med redskaber, der kan være hjælpsomme for dig – blandt andet om Bekymring, Eksamen, Specialeskrivning og Stress – de ligger alle tilgængelige på srg.dk.

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
- Internetpsykiatrien.dk – et offentligt behandlingstilbud der foregår online

UGESKEMA

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

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. Autenticitet: 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 lydigh 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 færdig og interesseret; at udforske og opdag
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 beskeden, 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. Selvdudvikling: 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/studenterraadgivningen

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 døjer med eksamensangst eller præstationsproblemer. Du kan downloade den gratis på App Store eller Google **Play**.



STUDENTERRÅDGIVNINGEN
Telefon: 7026 7500

