

**Udsætter du
dig for
udsættelse?**



STUDENTERRÅDGIVNINGEN

Udsætter du dig for udsættelse?

Fakta om udsættelse

Op til 90% af studerende, undervisere og forskere ved videregående uddannelser er plagede af en tilbøjelighed til udsættelse.

Udsættelse er således et så udbredt fænomen, at det i virkeligheden på mange måder er noget helt normalt. Men det er så pinefuldt og uforståeligt, når man lider under det, at det er svært at ændre på. Og det kan stille sig i vejen for alle mulige andre ting i ens liv, så det overskygger alle andre forhold og forhindrer én i at løse selv enkle problemer.

Hvad er udsættelse?

Udsættelse er, når man nærmest tvangsmæssigt foretager sig alt muligt andet end den opgave, man har sat sig for. Man kan fx foretage en række såkaldte »overspringshandlinger«, der

egentlig kun tjener til at distrahere én, man kan falde i staver, være tynget af opgaven men totalt blokeret, være fyldt med selvkritik, så tiden stort set ikke bliver anvendt osv. osv. Denne form for undgåelse eller udsættelse af en opgave fører ofte til følelser af skyld, utilstrækkelighed, skam, depression og tvivl om egne evner. Dvs. følelser, man ofte fejlagtigt tror, man er helt alene om at have – og som derfor kan opfattes som pinlige, noget man forsøger at skjule for alle andre, fx medstuderende, kammerater, familie, kærester osv.

En af følgerne heraf er, at man altså ikke får lavet sit arbejde, eller hvis man gør, så sker det med store omkostninger og forsinkelser. Alt for mange isolerer sig og ønsker ikke at tale om det, og omgivelserne ved ikke, hvordan de kan hjælpe. Nogle studerende har brug for at få fred for forældre, der blander sig alt for meget. Andre kan tale om problemerne i det uendelige til stor irritation for kærester, familier osv.

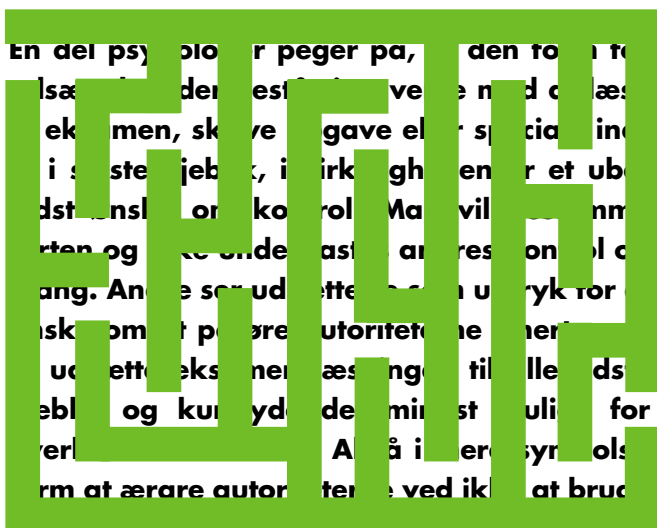
Hvorfor al den udsættelse?

Der kan være mange forskellige grunde til en sådan undgåelsesadfærd. Blandt de mest almindelige kan nævnes:

- personlige problemer
- præstationsangst
- negative tanker: Det går slet ikke, katastrofetanker, alt eller intet tænkning (se også pjecen om »Stress«)
- urealistiske forventninger til sig selv,

(se også pjecen om »Perfektionisme«)

- angst for fiasko (jeg havde pludselig for lidt tid – ellers var karakteren nok blevet højere)
- angst for succes (nå, nu skal det gå godt hver gang fremover – ingen fred mere)
- dårlig til at strukturere opgaven og tiden
- angst for ikke at slå til som færdiguddannet (se også pjecen »Snart færdig med studiet – hvad så«)
- at man undervurderer opgaven
- at man i virkeligheden slet ikke magter opgaven rent intellektuelt.



Behovet for at distrahere sig fra den dårlige samvittighed eller forpinthed fører til, at man udsætter den egentlige opgave.

En del psykologer peger på, at den form for udsættelse, der består i at vente med at læse til eksamen, skrive opgave eller speciale indtil sidste øjeblik, i virkeligheden er et ubevidst ønske om kontrol. Man vil bestemme farten og ikke underkastes andres kontrol og tvang.

Andre ser udsættelse som udtryk for et ønske om at påføre autoriteterne smerte ved at udsætte eksamenslæsningen til allersidste øjeblik og kun yde det mindst mulige for overhovedet at bestå. Altså i mere symbolsk form at ærgre autoriteterne ved ikke at bruge for megen tid på opgaven.

Udsættelse ses tillige ofte som modvæрге/protest mod en indre, nådesløs stemme, der kun kan acceptere det perfekte. Der kan også være tale om en ubevidst reaktion på tab, fx i forbindelse med dødsfald, ophør af et længere kærlighedsforhold. Der kan være tale om en ubevidst reaktion på tidligere svigt i barndommen.

Udsættelse kan også forstås som udtryk for en afhængighedsproblematik, hvor man som studerende endnu ikke er i stand til at se sig selv som færdig kandidat, ansvarlig, uafhængig, voksen, den akademiker, som skal ud i det virkelige voksenliv om kort tid. Specialet ses som kronen på værket, det udløsende point, som slipper en ud til det forjættede, men også meget ofte skræmmende arbejdsliv. Den studerende skal ud og være professionel, men har nu i ca. tyve år selv været elev/studerende med eksperter over sig, og nu skal man altså til at være ekspert selv. Og det kan sætte megen udsættelse i gang!

Hvad kan du gøre?

Først må du blive klogere på, hvordan din egen udsættelse er skruet sammen, og hvilken funktion den egentlig har for dig. Hvad »hjælper« den dig med?

Køb dig en notesbog, der er så lille, at du kan have den med dig overalt. Læg mærke til, hvor lang tid det tager dig at få den købt. Se hvilken udsættelsestaktik du benyttede dig af denne gang! Skriv et par typiske oplevelser ned, som du har haft med udsættelse: Nogle mennesker kan beskrive en bestemt kropslig følelse eller et særligt stemningsleje, når de udsætter. Hvad skete der? Hvem var involveret? Hvad førte frem til eller op til udsættelsen? Hvad følte du? Hvad skete der bagefter? Var der andre, som var involveret eller såret eller besværet af din udsættelse?

Læs det igennem og spørg dig selv: Er der nogle fælles temaer eller mønstre i de to-tre begivenheder? Var du bange for noget hver gang? Prøvede du i virkeligheden at nå alt for meget, at udrette det perfekte? Var der noget du var vred eller utilfreds over? Gik du i gang med projektet men hørte op med det, lige før du fuldførte det? Eller havde du problemer med at komme i gang? Var der nogen, der så dig over skulderen, eller var du alene?

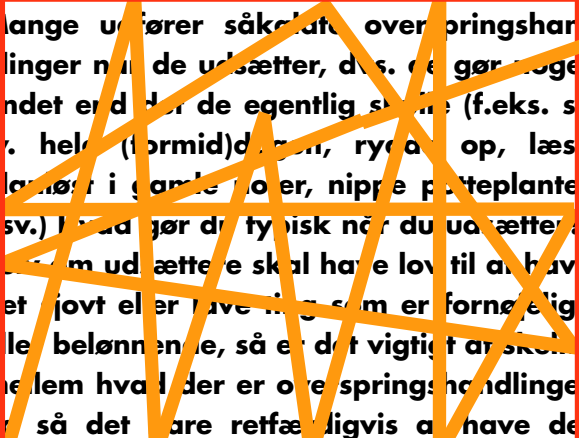
Tænk over, om udsættelsen gælder et specifikt område i dit liv, mens alle andre områder fungerer fint. Nogle mennesker udsætter næsten inden for alle områder af deres liv, andre gør det kun indenfor nogle få (faglige gøremål, praktiske, sociale mv.).

Du vil sandsynligvis se, at uanset hvor stædig en udsætter du er, så vil der være områder, hvor du rent faktisk ikke udsætter. Tænk igennem, hvad der kendetegner de ting, som du udskyder fra de ting, som du rent faktisk udfører til tiden. Er det mindre vigtige ting eller helt centrale ting, som du udskyder? Sker det inden for områder, hvor der er et forventningspres fra omgivelserne om, at du udmærker dig og er dygtig, eller er det på områder,

hvor du er uerfaren? Er der nogen angst, uro, kedsomhed eller forventning knyttet til de ting, som udskydes?

Overspringshandlinger

Mange udfører såkaldte overspringshandlinger, når de udsætter, dvs. de gør noget andet end det, de egentlig skulle (fx se fjernsyn hele (formid)dagen, rydde op, læse planløst i gamle noter, nippe potteplanter osv.) Hvad gør du typisk, når du udsætter? Selv om udsættelse skal have lov til at have det sjovt eller lave ting, som er fornøjelige eller belønnende, så er det vigtigt at skelne mellem, hvad der er overspringshandlinger, og så det bare retfærdigvis at have det sjovt.



Mange udfører såkaldte overspringshandlinger når de udsætter, dvs. de gør noget andet end det de egentlig skulle (f.eks. se fjernsyn hele (formid)dagen, rydde op, læse planløst i gamle noter, nippe potteplanter osv.) Hvad gør du typisk når du udsætter? Selv om udsættelse skal have lov til at have det sjovt eller lave ting som er fornøjelige eller belønnende, så er det vigtigt at skelne mellem hvad der er overspringshandlinger og så det bare retfærdigvis at have de

Undskyldninger

Med udsættelse følger undskyldninger. De fleste kender den her: Jeg kan ikke komme i gang med at skrive, før jeg har fået talt med min vejleder, men jeg kan ikke tale med min vejleder, før jeg har noget materiale at komme med.

Hvad er dine typiske undskyldninger for at udsætte? Hvad er det egentlig, du siger til dig selv i det øjeblik, du giver dig selv lov til ikke at udføre det, du havde sat dig for?

At vælge en plan for handling

Du skal gå langsomt frem. Det er stensikkert, at du ikke fuldstændig kan bremse udsættelse i morgen eller næste uge eller næste måned, ligegyldigt hvor genialt du forsøger. Det er faktisk noget, der tager tid, for det er et mønster, som givetvis er indarbejdet gennem mange år.

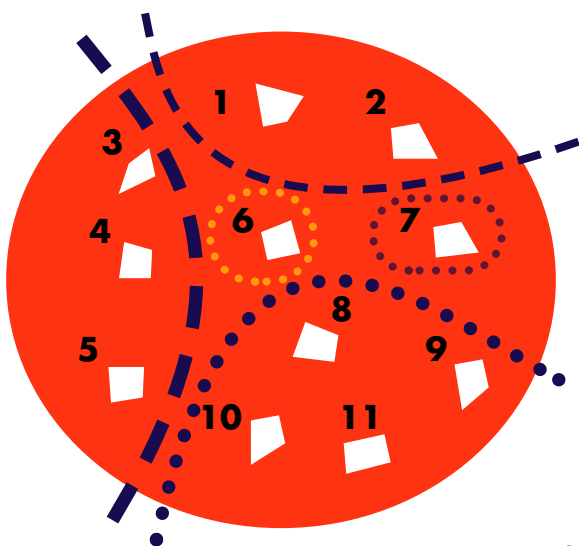
Brug din notesbog, når du arbejder med at ændre din udsættelse. Notér tanker og reaktioner ned, som du har undervejs.

Du kan lære meget af at spørge dig selv, når du modsætter dig noget: Hvad specielt føler jeg mig utilpas ved? Er jeg bange for nogle ting? Står jeg lige nu og bliver konfronteret

med noget, som jeg sædvanligvis prøver at skyde ud af mine tanker?

Et to-ugers eksperiment

Når du har arbejdet med dette i et stykke tid, kan du måske mere målrettet forsøge at omplante de erfaringer, du har indhøstet, til en slags eksperiment. Her kan du udvælge dig et enkelt mål, som du vil arbejde hen imod i løbet af fx en to-ugers periode. Du kan genomtænke, hvordan du realistisk kan opfylde målet og prøve at forudsige, hvilke typiske udsættelsesmekanismer, du nok vil forsøge at omgå det med. Se, hvad du kan få lært om, hvordan du sætter mål op for dig selv, og hvordan du håndterer det, når du gør fremskridt, og når du udsætter. NB beskriv målet helt ned på spegepølseplanet, altså i konkrete, målbare handletermer, med delhandlinger, således at du kan sætte kryds ud for hver del. Lav fx et skema for hver dag af din arbejds-



uge. Bestem, hvornår arbejdsdagen begynder og slutter. Stil dig kun ét realistisk mål pr. dag. Hold strengt fast i arbejdstiden. Hold fri, når du har »fyraften«, uanset hvor meget du har fået lavet. Husk at holde mindst én fridag om ugen. (Dette gælder selvsagt ikke to dage før eksamen).

Prøv eventuelt at snakke med studiekammerater, venner eller familie om dine mål. Det kan godt være noget af en overvindelse at skulle fortælle dem om det. Men ofte vil de selv have oplevet noget lignende – og det er under alle omstændigheder vigtigt at få nogle tilbagemeldinger på, om man har sat sig realistiske mål. Alt for ofte kommer man til at stille sig selv urealistisk høje mål, som blot bliver kilde til endnu en udskydelse.

Beløn dig selv efter at du har foretaget et lille skridt frem.

Hos næsten enhver udsætter vil man se en fantastisk højt udviklet evne til at nedgøre og kritisere sig selv. Men de er ikke særligt dygtige til at trøste, belønne og berolige sig selv, når de fortjener det. Dette er vigtigt at øve, fordi det begrænser udsættermanien.

Derfor:

- først og fremmest sæt dig små, målbare og realistiske mål
- brug en udsættelsesnotesbog
- gå langsomt frem
- forvent tilbagefald, du vil ikke ophøre med at udsætte fra den ene dag til den anden – forandring tager tid

- læg mærke til modstand, det kan lære dig noget væsentligt om dig selv
- husk, det er din udsættelse, der er ingen andre, der kan få dig til at ændre den eller kan ændre den for dig
- det er ikke farligt, du kan altid vende tilbage til din sædvanlige handlemåde, du har intet at miste.

Hvis du sidder fast og ingen vegne kommer med din udsættermani, så kontakt Studenter-rådgivningen. Måske kan vi hjælpe dig med nogle samtaler eller henvise dig til andre.

Se også vor website :

www.studenterraadgivningen.dk,
hvor du kan finde vores før omtalte pjecer:

**STRESS – og hvordan man
bekæmper den.**

**Har du hang til perfektionisme?
hovsa ... perfektionisme?**

Snart færdig med studiet – hvad så?

Her finder du også:

**Gode råd i forbindelse med
specialeskrivning.**

Kontakt Studenterrådgivningen

Telefon: 70267500

Telefonen er åben mandag-torsdag 9-12 og igen fra 12.30-15 og fredag 9-13, hvor du kan bestille tid til en personlig samtale.

Du kan få telefonisk rådgivning dagligt. Ringer du mellem kl. 9 og 12, bliver du, så vidt som muligt, ringet op samme dag af en af vores rådgivere, ellers bliver det dagen efter. Den telefoniske rådgivning er typisk af 15-20 min. varighed.

På vores **website** www.srg.dk kan du læse mere, om den hjælp vi tilbyder samt information om forskellige problemstillinger.