

**U.****SENESTE**  
**KU skal ikke d...**

14. juni, 2022 — 12:44

**STUDIELIV**

# Her er psykologens seks bedste råd mod eksamensangst



Der er ingen retfærdighed, når det gælder eksamensangst, siger psykolog Line Brehm Johansen fra Studenterrådgivningen. Billede: **Anders Fjeldberg**

**Mestring** — Undgå den panik, der spænder ben for din præstation. Psykolog i Studenterrådgivningen Line

# Brehm Johansen deler en håndfuld tips, der kan hjælpe dig med at tæmme angsten.

**Anders Fjeldberg**

Journalist

»**N**år man skal præstere, er det naturligt at blive nervøs. Det er kroppens måde at hjælpe os på, så vi fokuserer bedre, tænker hurtigere og anstrenger os mere, når vi står i en tilspidset situation,« siger Line Brehm Johansen, psykolog i Studenterrådgivningen.

Hun rådgiver studerende, der kæmper med eksamensangst. Og hun ved, at eksamensangst spænder helt fra almindelig nervøsitet, hvilket er ufarligt, til fuld panik, hvor klappen går ned.

En stor del af problemet drejer sig om tanker, nogle studerende har på forhånd om en eksamen. De tanker kan skabe alt for meget uro og bekymring, længe før eksamen er begyndt.

»Hvis man tænker over, hvad en eksamen er, så ved man, at der vil sidde mennesker over for en, der leder efter fejl, og at man bliver bedømt. Deraf kommer en naturlig følelse af nervøsitet, som vi ikke ønsker skal tage overhånd,« siger Line Brehm Johansen.

For at undgå det, har hun seks råd mod eksamensangst.

## **1: Tal om angsten**

Det kan lyde banalt, men det er vigtigt at tale med andre om, at man kæmper med eksamensangst. Man kan både sige det til sine studiekammerater og venner, mens man forbereder sig, og til censor og underviser i forbindelse med eksamen. Line Brehm Johansens erfaring er, at det har en virkelig god effekt, hvis man siger det højt, for man plejer at blive mødt med forståelse, og hvis man er meget nervøs, kan eksaminator tillade en kort pause. Hvis man intet siger om

sin angst, kan det resultere i, at underviser og censor tolker det som om, man ikke er i stand til at svare på spørgsmålene. Det stjæler også energi, når man skal bruge kræfter på at skjule sin angst, og så risikerer man, at det går ud over præstationen.

## 2: Lav en livline

Det næste skridt er at lave en livline, en aftale med mennesker, man kan stole på, og som man kan ringe til, når man bliver presset i perioden op til eksamen. Det er vigtigt, at man får lavet aftalen i god tid, for ellers er der ifølge Line Brehm Johansen en tendens til, at det ikke bliver til noget. Man kan kalde sin livline hvad som helst, men uanset hvad, har man skabt et samarbejde med andre om at håndtere sin angst – i stedet for at bruge sin energi på at lade som om, den ikke er der.

## 3: Planlægning og struktur

Det råd lyder måske kedeligt, men hvis man ikke har en studieteknik med god planlægning og struktur, er der to ting, der kan gå galt. Den første risiko er, at nogle studerende tyr til *overforberedelse*. Det betyder, at man arbejder sig helt i bund, ikke sover om natten og hele tiden tænker på eksamen. Man stræber efter det perfekte, men ender i stedet med en kilde til overdreven eksamensangst. Den anden risiko er *udsættelse*. Hvis man ikke ved, hvor man skal begynde sin forberedelse, vil man hellere sætte vasketøjet over, fordi det er blevet uudholdeligt at tænke på eksamen. Følelserne tager over, og det kan ende med, at den studerende slet ikke kan gå op til eksamen.

## 4: Træk vejret dybt

Det er lidt provokerende, for det er blevet til en kliché, at vejtrækningsøvelser skulle kunne løse alle problemer, men rådet er alligevel med, for rolig vejtrækning er stadig den bedste måde at skabe ro i kroppen på. Det stimulerer det beroligende system i nerverne, og det har man brug for, når man er presset. På den måde kommer en farlig situation til at virke mindre skræmmende. Det er

nødvendigt at øve sig på forhånd, så man behersker en langsom vejrtrækning – og med en lang udånding.

## 5: Bliv opmærksom på tankefælder

Mennesker kan forestille sig alt muligt negativt, når de bliver pressede, og ved eksamener er der en tilbøjelighed til, at studerende overvurderer risikoen for at nedsmelte i en total katastrofe. Samtidig undervurderer man sine evner. Studenterrådgivningen kalder det en *tankefælde*, og fænomenet rammer rigtig mange studerende. Løsningen kan være at finde en måde at tale om en tankefælde med sig selv på og finde frem til nogle alternative og beroligende tanker i stedet. Det kan for eksempel være: Jeg har klaret en eksamen før, og det kan jeg gøre igen, selv om det føles ubehageligt undervejs.

## 6: Flyt fokus til nu'et

Angsten vil generelt rigtig gerne bo i fremtiden. Den kan sige: Du er ikke god nok, og du klarer aldrig den eksamen, for du fortjener det ikke. Derfor er det en god idé at flytte opmærksomheden hen på det nu, som man befinder sig i. Det er en bevidst afledning, en *distraction*, man laver, og det gælder om at finde en god metode. Det kan for eksempel være at tælle, hvor mange blå ting, der er i lokalet, man opholder sig i. Nogle studerende tæller baglæns, eller de begynder at trække syv fra tusind og fortsætter med det. Andre bruger kroppen som afledning ved at spænde, slappe af og gentage. Man kan også udfordre sin balance ved at stå på et ben eller putte en sten i skoen, som distraherer.

## Mange ting kan udløse nervøsitet

Der kan være mange årsager til, at nogle studerende er gode til at gå til eksamen, mens andre udvikler angst.

Nogle gange er det ifølge Line Brehm Johansen et spørgsmål om, at de studerende arbejder under bestemte forhold, de ikke selv har valgt. Line

### FLERE TILBUD TIL DIG

Studenterrådgivningen (SRG) hjælper hvert år 5.000 studerende med

Brehm Johansen betegner det som *præferencer*, og hvis den studerendes præferencer ikke passer til dem, der gælder ved eksamen, kan det skabe nervøsitet.

»Det kan dreje sig om, at nogle studerende foretrækker mundtlige eksamener frem for skriftlige, mens andre har det omvendt. På studiet kan det også være kulturen, studieordningen, fagbeskrivelsen eller underviserne, der ikke passer til de forhold, en studerende har det bedst under,« siger Line Brehm Johansen.

## **Ingen retfærdighed når det gælder eksamensangst**

Ofte går hendes og Studenterrådgivningens arbejde ud på at afværge en egentlig eksamenspanik, så den studerende ender med at være nervøs i en eller anden grad, men alligevel formår at præstere godt til eksamen.

Line Brehm Johansens erfaring er, at alle de studerende, som i tidens løb er kommet til hende, virkelig gerne vil bestå og have en uddannelse. Der er bare ingen retfærdighed, når det gælder, hvem der bliver ramt af eksamensangst.

»Man kan sagtens være en virkelig god studerende, men alligevel synes, at en eksamen er utrolig svær at skulle gå op til og virkelig hård at komme igennem.

eksamensangst ved hjælp af en vifte af tilbud fra individuelle samtaler og forløb, hvor du får en tid, til undervisning og workshops, hvor du møder op i en gruppe sammen med andre, eller du følger et e-læringsforløb:

Du kan deltage i en workshop, hvor du kan lære at mestre din eksamensangst.

Der er også onlinestøtte at hente. Den består af forskellige e-læringsforløb, hvor du selv vælger dit undervisningsprogram, og hvornår du vil have din undervisning.

Desuden har Studenterrådgivningen et tilbud med gruppeforløb om eksamensangst, og her kommer du med i en såkaldt eksamensgruppe, hvor du møder andre studerende, der også kæmper med eksamen.

Endelig har Studenterrådgivningen lavet en app, Eksamenshjælp, som på tre minutter lærer dig at trække vejret rigtigt – for at skabe ro i sindet.

Det er en myte, at en eksamen altid er den flittige studerendes fest,« siger Line Brehm Johansen.

---

Copyright © Uniavisen 2023

[Data protection](#)