



For langt de fleste studerende er hverdagen karakteriseret af kompleksitet. Dagene er fyldt med mange valg og kun få garantier for at vælge rigtigt. Mange studerende føler et stort pres fra omgivelserne og har enorme forventninger til sig selv.

Kan du genkende nogle af disse tanker fra dit eget studieliv:

- Jeg er bange for, at jeg ikke træffer de rigtige valg.
- Jeg bliver nervøs, når jeg viser min uvidenhed til en forelæsning.
- Kan jeg mon klare mit studie?
- Kan de andre studerende lide mig?
- Har jeg det rigtige studiejob?
- Gør jeg min mor og far stolte?
- Er jeg god nok?
- Får jeg overhovedet job, når jeg er færdig?

Undersøgelser viser, at 11 procent af de studerende i dag har en stressdiagnose, at 30-40 procent har stærke stresssymptomer i eksamensperioder (Studiemiljøundersøgelsen), og at hver femte danske kvinde mellem 16 og 24 år føler sig stresset (Institut for Folkesundhed).

I dette kapitel beskriver jeg nogle af de barske storme, du som studerende møder i din hverdag. Nogle storme suser lidt i din trækrone, mens andre er ved at blæse dit træ omkuld.

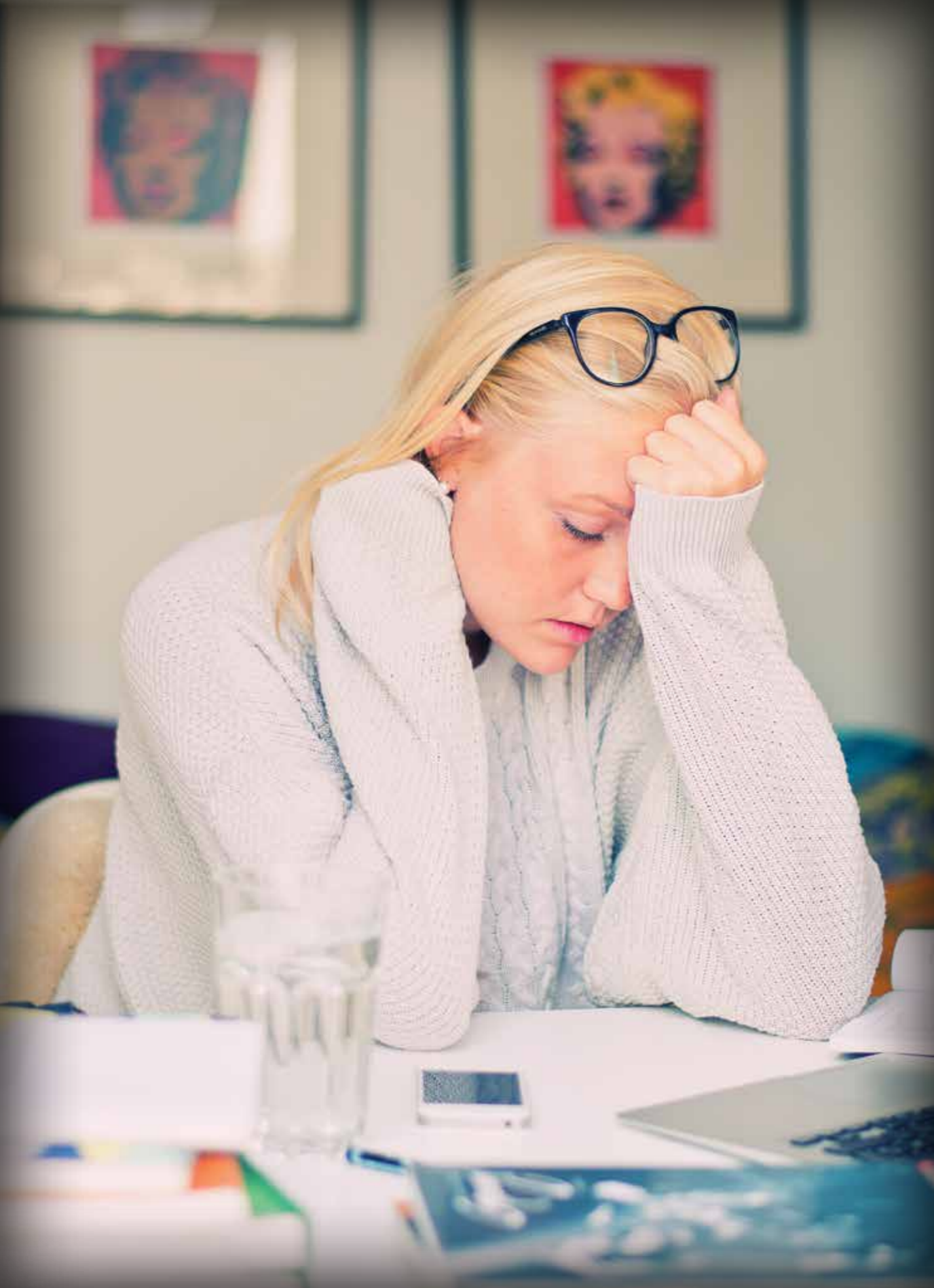
Stormene er symbolet på de stressfaktorer, du møder fra dine omgivelser og fra dig selv. I dette kapitel får du et indblik i de faktorer, jeg oftest møder hos studerende i mit arbejde. Det er langt fra sikkert, at du genkender alle de faktorer, jeg nævner, men muligvis ligger enkelte af dem til grund for, at du sidder med denne bog i hånden.

Jeg starter med at beskrive stressfaktorer, som kommer fra dine omgivelser. Derefter arbejder vi med de indre faktorer, du selv genererer med dine tanker, dit selvværd og selvbillede. Du møder en studerende, som hver dag kæmper med både indre og ydre pres. Måske kan du genkende noget fra din egen hverdag. Jeg runder kapitlet af med at vise dig, hvordan stressfaktorerne påvirker din koncentration negativt, når du skal til eksamen.

Ydre stressfaktorer

Som studerende møder du en masse forventninger fra dine omgivelser. Ydre stressfaktorer kommer i alle afskygninger. Det kan være dine forældres skilsmisse og deres forventninger, uanset om de er skilt eller ej, pres fra læsegruppen, dygtige søskende, politisk pres for at gennemføre på normeret tid, semestre fyldt med eksaminer, fakultetskulturen, finanskrise, den høje arbejdsløshed blandt nyuddannede og så videre.

En del af presset skabes alene af den grund, at du flytter hjemmefra og måske til en helt ny by for at studere. Her får du faktisk første naturlige "livskrise".



Mens du læser, begynder din voksentilværelse med en masse ansvar, som opvask, indkøb, elregninger, toilet-rengøring og husleje. Det kan være svært at overskue både at studere og "holde hus". Budgetterne er svære at styre, og en heftig bytur eller et skønt impuls køb kan betyde havregrød resten af måneden. Der er nye kærestere, ekskærestere, nye venner, gamle venner, knuste hjerter og spirende romancer i luften. Måske kører dit liv uden for studiet – din læsning – ud på et sidespor. Dertil kommer jagten på det perfekte studiejob, som for mange betyder timers slid ved siden af studiet.

Du skal være opmærksom på, hvilken studiekultur der er på dit studie. Er kulturen usund, ikke rummelig, forældet eller konkurrencepræget, vil det være svært bare at være dig. På studier som medicin, jura og arkitektur er der fx tradition for mange timer på studiet. Men hvem har sagt, at du på disse studier skal være til stede mange timer for at blive en god læge, jurist eller arkitekt? Husk, at det handler om at læse smart og ikke hårdt.

Selvfølgelig skal du bruge en del timer på dit studie, men hjernen kan ikke rumme en arbejdsdag på 14-16 timer i gennemsnit. Du snyder dig selv, hvis du tror, du er effektiv så længe ad gangen. Hvis kulturen på dit studie har fået alle de andre til nærmest at flytte ind på studiet, kan du meget nemt blive "smittet". Årgang efter årgang spejler de nye studerende sig i de ældre, og kulturen vokser sig stærkere og stærkere. Bryd ud af en usund kultur, hvis du vil give dit potentielle optimale vilkår.

Hvis disse tanker ikke er helt fjerne for dig, vil jeg bede dig reflektere lidt over:

- Om kulturen på dit studie er sund for dig?
- Hvem bestemmer, hvor meget du skal læse og være på dit studie – du eller dine medstuderende?
- Hvordan ville du tilrettelægge din dag, hvis du skulle se bort fra den kultur, du befinder dig i?

Ved blindt at følge en ubevidst kultur bliver du sårbar over for manglende restitution, døgnrytme samt motivation og kan meget nemt opnå et højt stressniveau. Du mister kontakten til dig selv.

Husk på, at fordi mange gør det, behøver det ikke nødvendigvis være rigtigt. Jeg vil til enhver tid anbefale dig at lytte til din egen fornemmelse for, hvordan du præsterer optimalt i din hverdag.

Øvelse: Ydre stressfaktorer

Brug et øjeblik på at tænke over, hvilket pres du møder fra dine omgivelser. Skriv de tre ydre stressfaktorer ned, som presser dig mest. Det kan være nogle helt andre faktorer, end dem jeg har nævnt ovenfor.

1.

2.

3.

Jeg bliver ofte spurgt, om det er blevet sværere at være studerende i dag, end det var tidligere, eller om studerende i dag bare klynker mere. Mit svar er, at det altid har været intenst at studere, men at den individualisering, der er taget til i 90'erne og 00'erne, gør ræset endnu hårdere end tidligere. En grundlæggende årsag er, at individualiseringen og konkurrencen om jobbene får mange studerende til at føle sig ensomme. Ingen vil udstille deres svage sider. Jeg forestiller mig, at det er nemmere at forholde sig til ensomhed, hvis du er alene på en øde ø, end når du dagligt sidder i en forelæsnings sal med 200 andre. Det er ikke rart at føle sig ensom, når du hver dag er omgivet af mange mennesker.

Vi har alle sammen brug for nogen at læne os op ad. Når stormen raser, beskytter træerne i skoven hinanden og skærmer for vinden. Står dit træ ensomt

på savannen, er det langt mere udsat. Den ensomhed, som individualiseringen og konkurrencen medfører, gør studerende udsatte, og derfor knækker flere sammen i dag. Individualiseringen og konkurrencen har forstærket ensomheden og gjort det sværere at stå imod presset.

Sammen med denne bog sender jeg derfor en stærk anmodning til dig og dine medstuderende om at turde lade facaden krakelere og begynde at tale med hinanden om den svære hverdag. Fortæl de andre om de storme, der raser omkring dit træ, så de kan hjælpe dig og bøje af for vinden. Du vil opdage, at mange tumler med mange af de samme tanker som dig.

Jeg anerkender, at det er svært at være den første, der siger, at livet er hårdt, at studiet er overvældende, eller at du har hjemve. Til gengæld lover jeg, at de andre heller ikke synes, at det er nemt. Også selvom de får det til at se sådan ud.

Indre stressfaktorer

Dine omgivelser kan få det til at storme i din trækrone, men måske stiller du også enormt høje krav til dig selv. Måske er du, som mange af de studerende jeg møder, heller ikke så god til at klappe dig selv på skulderen.

Vi skal nu se på nogle af de indre stressfaktorer, som mange studerende påfører sig selv. De opstår, når dine tanker får lov til at fylde for meget og bliver din virkelighed. De kommer, når du glemmer at lytte til dig selv. Og i sidste ende kan de medføre, at du mister dig selv.

Når du flytter hjemmefra, er det nemt at komme i tvivl om, hvem du egentligt er. De før så velkendte rammer hos dine forældre, gamle lærere og venner byttes ud. Du skal på ny definere dig selv, genfortælle din historie og vise, hvem du er. For nogle kan det være en lettelse at viske tavlen ren. Det kan være befriende at slippe af med rollen som "klassens klovn" eller "stræbertøsen". Men for dig kan det være udmattende endnu en gang at skulle (be)vide, hvem du er. Og specielt, hvis du ikke af dine forældre har lært at mærke efter, hvem du er, hvad du brænder for, og hvad du gerne vil have ud af livet.

Når vi bliver i tvivl om, hvem vi er, leder vi efter anerkendelse. Det kan være et smil fra en medstuderende, et opmuntrende blik, et grin i pausen. Små indikatorer, som varmer og fortæller os, at vi er inde i varmen og en del af en gruppe. Mange studerende springer derfor rundt i en evig jagt på anerkendelse. At blive bekræftet af omgivelserne udvikler sig til et dagligt drug. Men denne konstante søgen efter anerkendelse er drænende, for du skal yde mere og mere for at blive ved med at imponere og udløse dit drug. Måske melder du dig til flere frivillige aktiviteter, bager kager, arrangerer fester, laver fredagsbar og så videre. Måske arbejder du på en forfremmelse på studiejobbet. Måske læser du i døgndrift for at få de gode karakterer.

Jeg møder ofte "jeg skal nok bage kage til i morgen-typen" i min klinik. Faktisk møder jeg meget sjældent dovne studerende i min klinik. Hovedvægten af de studerende, der kommer til mig, er perfektionister.

Presser du også dig selv for hårdt?

Øvelse: Forventninger

Du kan bruge nedenstående øvelse til at finde ud af, hvor ambitiøs du er, og hvor høje forventninger du har til dig selv.

Skriv dine selvskabte studieregler ned:

Timer per uge

- Hvor mange timer modtager du undervisning?

- Hvor mange timer skal du læse ud over undervisning?

- Hvor meget tid bruger du i din læsegruppe?

- Hvor og hvor meget skal du arbejde ved siden af?

- Hvor meget tid skal du bruge i udvalg og på frivilligt arbejde?

Summen af antal timer:

Kig på, hvad du har skrevet herover. Hvis din score ligger over 37 timer, som er en normal arbejdsuge, beder jeg dig overveje følgende:

- Stiller du rimelige krav til dig selv?
- Hvis nej – hvem bestemmer ovenstående? Er det dig selv eller kulturen på dit studie?
- Hvis det er kulturen – hvorfor lader du andre diktere dine forventninger til dig selv?
- Er der noget, du selv kan gøre for at være med til at ændre på den barske kultur, der er på dit studie?
- Hvis det er dig selv – hvorfor stiller du så høje krav til dig selv?
- Er der noget, du selv kan gøre for at lette presset?

Når 100 procent ikke længere er normalen, og du dagligt forventer 120 procent af dig selv, bliver du et træt træ, som taber bladene og visner, inden du når sommerferien. Når du konstant presser dig selv, øger du intensiteten og frekvensen af storme omkring dit træ. Du kan jo altid blive ved lidt længere, springe søvn og måltider over, lukke venner og familie ude, slå op med kæresten og melde fra til træning ... Konsekvensen bliver, at du ikke længere kan gøre noget, uden at du kommer til at arbejde i døgndrift. Når du presser 33 timer ind i dit døgn, ender du med at blive et trist og gråt træ. Glæden ved drømmestudiet falmer.

Jagten på anerkendelse hænger tæt sammen med frygten for at fejle. Vi lever i en kultur, hvor det ikke er o.k. at fejle. Vi laver hele tiden fejl, men vi taler ikke om dem. Hvor tit skriver du eller dine venner om jeres fejl på Facebook?

At fejle passer ikke ind i vores præstationskultur. Og er der en udpræget "perfektionismekultur" på dit studie, kan presset for at dumpe eksamen være enormt. Når du ikke accepterer, at det er naturligt at fejle, stiller du umenneskelige krav til dig selv. Når du ikke tør fejle, går der "Mission Impossible" i den til hverdag.

Det at fejle handler om at komme tættere på målet eller succes, for gennem fejl lærer du at justere, forfine og tænke anderledes, så du rent faktisk når dit mål. Som Johannes Møllehave siger:

“ Du må ikke være så bange for at sige og gøre det forkerte, for så kommer du aldrig til at gøre det rigtige.

Johannes Møllehave

Frygten for at fejle kan blive så stor, at du til sidst bliver handlingslammet.

I min kampagne "Ræk nu hånden op" går jeg til kamp mod den store misforståelse blandt studerende om, at det er pinligt at stille spørgsmål i timerne. Forelæsningerne og klasseundervisningen er dit øvelokale. Hvis dine svar skal være gode til eksamen, er det vigtigt, at du tør øve dig. Præcis som når et band øver sig, før de spiller koncert.

Vi skal sammen efterstræbe en kultur, hvor det er o.k. at fejle, at svare forkert i timerne, at stille spørgsmål vi ikke selv allerede har svarene på. Og det begynder med, at du tør række hånden op og spørge om det, du ikke forstår og har brug for at vide mere om. Det handler om, at du viser, at du ikke er perfekt, at du tør blotte dig og vise sårbarhed.

Min "Ræk nu hånden op"-kampagne begynder med dig og allerede i denne uge. Du kan være med, hvis du bare én gang i denne uge rækker hånden op og spørger til noget, du gerne vil have yderligere forklaring på eller ikke forstår i undervisningen.

Hvor meget du spejler dig i dine omgivelser og har brug for anerkendelse, handler om dit selvværd og din selvtillid. Når du selv famler i blinde, er det

nærliggende at tro, at de andre har svarene, og at anerkendelsen er vejen til det sociale liv. "Hvis bare de andre kan lide mig, må jeg være god nok," tænker flere studerende, jeg møder. Måske glemmer også du, at du selv skal vide, hvem du er, og hvilke kvaliteter du har, før andre kan se dem og tør tro på dem. Det svarer lidt til, at du flytter dit træ hen i en ny skov for at stå ved siden af nogle træer, du gerne vil være en del af, men dit træ vælter, fordi du ikke slår rødder.

Øvelse: Indre stressfaktorer

Brug et øjeblik på at tænke over, hvilket pres du lægger på dig selv. Skriv de tre indre stressfaktorer ned, som du presser dig selv mest med. Det kan være nogle helt andre faktorer end dem, jeg har nævnt ovenfor.

1.

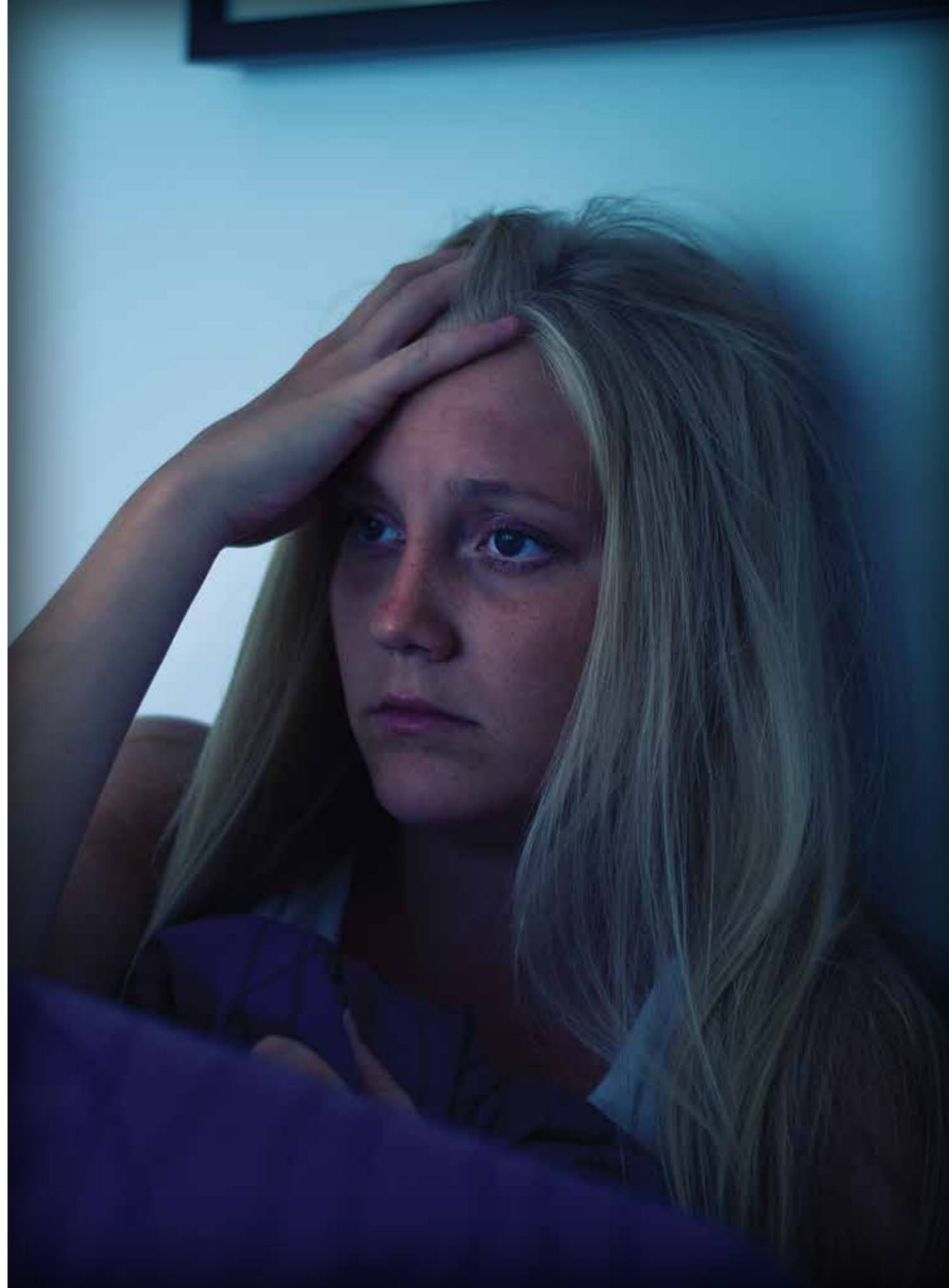
2.

3.

Jeg runder de ydre og indre stressfaktorer af med at præsentere dig for Anna. Det stormer enormt meget omkring Annas træ med både indre og ydre pres. Jeg møder mange som Anna i min klinik. Måske kan du genkende noget af historien fra dit eget liv? Læs casen på side 32.

Stress påvirker din koncentration

Gennem en lille øvelse vil vi nu se, hvad de ydre og indre stressfaktorer gør ved din koncentrationsevne og præstationsmuligheder.



Øvelse: Bueskytten

I bedste Robin Hood-stil iført grønt tøj og med en fin, lille fjer i hatten står du klar på marken. Solen skinner fra en skyfri himmel. Ikke en vind rører sig. Forude ser du en farverig skydeskive. Fra de ti meter til skiven spotter du vinderpletten i midten. Du får nu tre pile, som du skal sætte så tæt på centrum som muligt. Mellem hver pil sætter vi mere og mere på spil og oplever, hvad det gør ved din koncentration og dermed din præstation.

Du får nu første pil udleveret. For at kunne ramme plet skal du:

- Stå godt på benene
- Være afslappet
- Spænde armmusklerne
- Trække vejret roligt

Du skyder din første pil af sted og ser den sejle gennem luften.

Inden den anden pil ændrer vi lidt på præmisserne. Du kan nu vinde et sjovt, lille diplom, hvor der står **“Buestævnet”**. Der er ikke det store på spil, og du griner måske endda af det. Men samtidig har vi hentet en busfuld tilskuere ind. Gevinstmuligheden påvirker dig nok ikke synderligt, men du vil sikkert gerne give de nyankomne tilskuere et godt indtryk.

Du skyder din anden pil af sted og ser den fare gennem luften.

Før tredje og sidste pil fortæller vi, at du nu har mulighed for at vinde en MacBook Air. Vi lader samtidig 100 studerende fra dit studie kigge på. Den fede præmie og presset fra dine medstuderende får din hjerne til at flytte et betydeligt fokus fra din præstation. Jo

mere, der kommer på spil, jo mere flytter du fokus fra det vigtigste. Du vil begynde at tænke tanker som: “Det er pinligt, hvis jeg ikke rammer” eller “Jeg vil vildt gerne vinde en ny Mac.”

Med knap så roligt åndedræt skyder du nu din tredje og sidste pil af sted og ser den fare gennem luften.

Du går hen imod skiven for at se resultatet.

Hvordan tror du, de tre pile sidder?

Der vil være overvejende sandsynlighed for, at pil nummer et, hvor du kun koncentrerer dig om målet, sidder tættest på centrum. Ved pil to og specielt tre har du flyttet fokus fra din præstation, og der er risiko for, at de ikke sidder i centrum.

Presset fra tilskuerne, gevinsten og din præstation får stormene til at suse omkring dit træ. Jo mere kraftfulde stormene er, jo mindre sandsynlighed er der for, at din pil kan holde kursen.

Sammenligner du for en kort stund bueskyttens præmisser med det at gå til eksamen, hvor du også kun har få pile at skyde med, kan alle de ydre og indre stressfaktorer, som jeg ovenfor har beskrevet, være med til at flytte dit fokus væk fra din præstation. Jo mere du fokuserer på det, der påvirker dig, jo sværere har du ved at koncentrere dig om det, der har indflydelse på resultatet.

Som træner for eliteudøvere har jeg ofte set topkvalificerede atleter fejle, fordi de mistede fokus under deres præstation. Hvis en elitesvømmer tænker på medaljer, når han står og gør klar til at springe fra kanten af bassinet til 100 meter fri til OL, er chancen for at vinde mindre, end hvis han tænker på den øvelse, han skal ned i vandet og udføre. Jo bedre du er til at fokusere på din præstation til eksamen, jo større er din chance for at få en god karakter.

I næste kapitel kan du teste dig selv og se, hvor meget det stormer omkring dit træ.



CASE: ANNAS LIV I HAMSTERHJULET



Vækkeuret ringer. Anna snoozer for tredje gang efter kun fire timers søvn. Da hun endelig slår øjnene op, bliver hun mødt af et buldrende tog af tanker. Klokkeren er mange. Som så ofte før springer hun morgenmaden over. Der er ikke tid.

Anna sætter sig op på cyklen og suser af sted. Hun opdager ikke, at solen skinner, og ser ikke, at bøgetræerne i skoven er sprunget ud. Hun har travlt. Spørger du hende, hvad hun har oplevet på vejen, vil hun ikke kunne svare. Hun har intet set, intet hørt. Hun kører på autopilot.

Som altid møder hun til tiden. Så snart hun kører ind på campus, slår hun autopiloten fra og går i arbejdsmode. Hun træder op i sit uni-hamsterhjul med sine spidse stillerter.

Dagligt skimmer hun aviserne og ser, at der er færre jobs derude. Jobjagten har ført til en stærk konkurrenceånd blandt de studerende. Anna føler ikke rigtig, at hun kan stole på nogen. Hvis hun spørger om hjælp, viser hun svaghedstegn. Så i stedet sætter hun en benhård facade op og lader, som om alt er godt. Det gør alle de andre også. Pludselig er det ikke længere muligt at have en lortedag eller komme i skole med morgenhår.

Ikke engang sin mor og far tør hun spørge om hjælp. Far har jo altid sagt, at bare hun gør sit bedste, er alt godt. Men hvad mener han egentlig med det? Hvad forventer han i det hele taget af hende sådan helt konkret? Han har jo altid været så stolt af hende og fortæller alle, der gider høre på ham, hvor flot hun klarer sig. Han skulle bare vide ...

I døren møder hun de andre fra læsegruppen og lægger mærke til, hvor glade de er. Det spiller jo for dem. De har jo styr på det – på livet. Anna er trist og føler sig utilstrækkelig, inden hun overhovedet er kommet ind til forelæsningsen. Hun går hurtigere. Sætter mere fut i sit hamsterhjul. Hun hører slet ikke tilråbet fra en fyr fra årgangen. "Hej, smukke Anna." For hun er smuk, Anna. Hun ved det bare ikke længere og kan slet ikke høre, hvad han siger. Anna er i hamstermode og gør klar til at gå ind i den store forelæsningsal.

Anna sætter sig på tredje række midtfor og finder sin vandflaske og notesblok frem. Som et lille barn med sin sutteflaske er hun dybt afhængig af sin vandflaske og får akut tørkefor-nemmelser i halsen, hvis hun ikke har den med.

Knap er forelæsningsen i gang, før hun sætter mere fut i hamsterhjulet. Hver dag genereres accelerationen af de samme tanker: "Hvordan skal jeg nogensinde kunne huske alt det, underviseren siger?" Anna tager mange noter til sit gigantiske ringbind og begynder at overveje at stille et intellektuelt spørgsmål. Man skal kunne udfordre underviseren, hvis man skal gøre sig gældende. Total optur, hvis man kan finde eksempler fra den aktuelle debat til at krydre dagens indslag med. Man kan ikke tillade sig at være sårbar ved at stille dumme spørgsmål.

Det spænder i nakken. Grådigt drikker hun af sin sutteflaske. Den velkendte hovedpine i tindingen melder sin gnavnende ankomst. Hun famler ned i rygsækkens øverste lynlås. Fisker per automatik to Panodiler op, som hun tager uden nogen form for refleksion. De er for længst blevet en fast del af hendes hverdag.

Til frokost sidder hun med læsegruppen og spiser sin velsmurte økomadpakke. Hun kan godt lide at sidde der med veninderne, men føler sig afskåret. Hvad skal hun dog byde ind med? Hvordan skal hun få sin daglige dosis anerkendelse? Hurtigt melder hun sig til at arrangere fredagsmiddagen, som selvfølgelig kan holdes hjemme hos hende.

Da forelæsningsen slutter, går hun direkte til læsesalen, selvom hun er træt og stadig har dunkende hovedpine. Da viseren på uret i læsesalen rammer 17, er hun ved at falde i søvn. Hun har allerede drukket sin daglige ration af kaffe, spist sin pose med gulerødder og tilmed i skjul forkælet sig selv med den ellers så forbudte Snickers. Da hun kigger rundt på de andre og ser, at ingen gør antræk til at rejse sig, bliver hun trofast siddende.

Anna har en forestilling om, at hun sækker bagud, hvis hun ikke tænker på sit studie konstant. Ikke noget med at sove, gå en tur, få noget frisk luft eller tage ned i fitnesscentret. Den eneste legitime grund til ikke at sidde i læsesalen er jobbet, som hun passer 15 timer om ugen. Finder hun på at overveje at forlade læsesalen "allerede" kl. 17, møder hun i sit indre en stille mur af tanker fra de andre, der skrigende rammer hende lige i panden med kommentarer som: "Nå, skal du allerede hjem. Vi andre tager lige fire timer mere, og så må vi jo se, hvem der klarer sig bedst til eksamen".

Kl. 20.17 kører en træt Anna hjem fra læsesalen og låser sig ind i lejligheden. Hun smider stiletterne og mærker de ømme fødder, mens hun sætter vand over til pasta og kyler en stor klat ketchup henover. Op i røven med øko og sund mad lige nu – der er ingen, der kigger. Middagen fejres med en plade Rittersport og en halv liter Cola Zero, som efterhånden er blevet hver aftens redning. Hun tænder tv'et og ser et eller andet ligegyldigt, inden hun igen finder bøgerne frem og læser indtil midnat. Ingen tid må gå tabt. Det er hendes egen skyld, hvis det ikke går til næste eksamen.

Så er hamsteren ved at nå i mål igen og klar til at gå i seng. Inden hun falder i søvn, tænker hun på alt det, hun ikke har nået. Ikke på, hvad hun rent faktisk har nået. Nej, Anna roser aldrig sig selv.

De sidste tanker hun har, inden søvnen trods alt indtræffer, handler om alt det, hun skal nå i morgen. Hun hænger endnu en lille huskeseddel op på indersiden af hamsterhjulet og falder langt om længe i en ny, urolig søvn. Det er trods alt svært at sove, når man bliver slynget rundt i manegen af sit eget liv.

