

www.srg.dk

# et godt studieliv

**Studenterrådgivningen** har udgivet en række pjecer om nogle af de udfordringer, man kan møde som studerende:

- § Stress
- § Eksamen
- § Barse!
- § Perfektionisme
- § Et godt studieliv
- § Revalidering og handicaptillæg\*
- § Angst- og panikanfald\*
- § 10 gode råd til gruppearbejdet\*
- § Udsætter du dig selv for udsættelse?\*

\* fås kun i elektronisk form

For bestilling af pjecer, send venligst en mail til **sek@srg.dk**.

Pjecerne kan desuden downloades gratis på **www.srg.dk**

Studenterrådgivningen tilbyder gratis rådgivning og behandling for studerende på lange og mellemlange videregående uddannelser. Studenterrådgivningen er en selvejende institution under Ministeriet for Videnskab, Teknologi og Udvikling.

Læs mere på: **www.srg.dk**

Anshv. redaktør: Else-Marie Stilling  
Tekst: Bo Fischer-Nielsen  
Layout: Raffinaderiet  
Tryk: Clausen Offset A/S  
Oplag: 5.000 stk., 2. oplag

Studenterrådgivningen, juli 2010

## Indhold

### ET GODT STUDIELIV

Studievalg .....	4
Studietivl .....	5
Livsbalance.....	6
Livet her og nu .....	7
Sociale relationer .....	8
Ensomhed .....	10
Præstationer.....	12
Stress .....	14
Gode råd mod stress .....	16
Her finder du Studenterrådgivningen .....	19

## Studievalg

Dit valg af studium er vigtigt. Det har ikke alene indflydelse på, hvad du skal lave i dine studieår, men også resten af livet.

I dag er valgmulighederne større end tidligere – det er godt men også forvirrende. Godt, fordi det giver dig en række muligheder. Forvirrende og krævende, fordi mange kan føle sig overladt til sig selv og egne valg. Man kan ikke i samme grad som tidligere læne sig op ad det, der er tradition for, eller hvad andre har gjort.

I Studenterrådgivningen er vi blevet overrasket over, hvor mange studerende der er i tvivl om deres studium – også langt henne i studieforløbet. Det spiller naturligvis ind på både motivationen og trivslen.

**Når du skal vælge studium, kan det derfor være godt at stille dig selv følgende spørgsmål:**

- § Hvis studievalg er det egentlig? Er det mit eget, eller vælger jeg et studium, fordi andre synes, det er en god idé?
- § Er studiet min drøm eller mine forældres? En kombination måske?
- § Forfølger jeg en gammel drøm om et bestemt studium, uden at jeg efterfølgende har spurgt mig selv, om drømmen stadig giver mening?

Forudsætningen for at trives på et studium er, at det er dit, at det er det, du vil, og at du vil gå hele vejen – også når det er surt. Vil du det?

## Studietvivl

I et langt studium vil der altid være perioder, hvor tvivlen kan snige sig ind. I disse perioder er det vigtigt at undersøge, om det mere handler om studietræthed, stress, krise og personlige forhold end om grundlæggende studietvivl. Det er afgørende, at man ikke får blandet tingene sammen.

I Studenterrådgivningen oplever vi nogen, der får en pludselig oplevelse af studietvivl, lige inden de skal afslutte deres uddannelse. Det handler ofte om den eksistentielle krise, man kan befinde sig i, når man er ved at skulle forlade det kendte – nemlig studiet – og bevæge sig ud som færdiguddannet i ukendt land.

Generel mistro på studiet fx i form af stress, ensomhed eller præstationsproblemer kan også give næring til studietvivl. Måske er du fagligt godt tilfreds med dit studium, men andre forhold får dig til at overveje, om du vil blive på studiet. Sommetider kan man endda føle sig nødsaget til at forlade sit studium, hvis livet udfordrer voldsomt – fx i form af sygdom, ulykker eller store sociale problemer.

Hvis studietvivlen nager, så spørg dig selv, om du kan sætte dig ordentligt til rette i din studiestol? Om du måske har sat dig mellem to stole? Bliver tvivlen ved med at gnave, så prøv at tage ordentlig stilling til dit studievalg – det vil skabe arbejdsro. Prøv at beslutte dig for, om du vil blive eller se dig om efter et andet studium. Det kan være et svært valg, og måske kræver det, at du søger hjælp. Når beslutningen er taget, vil du formentlig opleve en lettelse, der får studieglæden til at vende tilbage.

## Livsbalance

Livet udenfor påvirker studiet – og omvendt. Det er indlysende, men sommetider kan man hænge fast i forestillingen om, at studiet og livet udenfor kører på to parallelle spor uafhængigt af hinanden. Men sådan er det ikke. Hvis kæresten er gået, påvirker det studiet. Og er man dumpet til eksamen, påvirker det livet uden for studiet. Mennesker trives som regel bedst, når der er balance og sammenhæng i tingene.

Man bliver en bedre studerende, hvis man også har det godt på basale områder i livet, ligesom det beriger vores private liv, når vi trives på studiet.

I Studenterrådgivningen møder vi studerende, som lever og ånder for studiet. En sådan overvægt til én side af livet kan måske fungere i kortere perioder, men er ikke holdbar i længden. Det er vigtigt at finde en langtidsholdbar balance, og at du som studerende plejer alle områder i dit liv.

Hvis du satser alt på studiet, er der fare for, at du kan opleve en dårlig præstation som en katastrofe. Det skyldes, at den dårlige præstation kan virke livstruende, fordi studiet er "hele dit liv". Nogle tænker endda, at de vil fravælge næsten alt her i livet og begrave sig i studiet og nyde frugterne af hårdt arbejde, når de er færdige; altså at livet først begynder, når de er færdige på studiet. Undgå ubalancen. Trivsel kræver balance.

## Livet her og nu

Der er naturligvis en del fravalg undervejs i et langt studium, men husk, at livet er hér og nu. Det er lige så vigtigt, at dit liv udvikler sig uden for studiet. Det giver livsduelighed, og det har du også brug for. Gør dig selv den tjeneste at tage del i livet hele tiden. Vær til stede i det, du er optaget af. Vi kan have forestillinger om fremtiden, men grundlæggende ved vi ikke noget om den. Derfor kan det være spildte kræfter at være for optaget af fremtiden – livet og ungdommen er nu.

At være til stede i nuet udelukker ikke, at vi har fremtidsdrømme, ambitioner og forhåbninger. Dem skal vi have – de er gode og igangsættende. Det er blot vigtigt, at vi ikke er så optaget af fremtiden, at vi går glip af muligheden for at suge næring af alt det gode, der ligger for næsen af os.

Pointen er, at et enstrenget liv gør dig mere sårbar. Derfor er det en god idé, at du sørger for at have et bredt og flerstrenget liv. Det giver balance. Skulle det fx ske, at en eksamen ikke går godt, vil du kunne lene dig ved, at livet uden for studiet fungerer godt – og at du herfra kan hente berigelse og støtte til at komme videre.

### 2 gode råd

- § Få et helt liv med familie, venner, kæreste, fritidsinteresser og alt, hvad der i øvrigt hører livet til.
- § Dyrk det sociale liv, så du har en solid social forankring både på og uden for studiet.

Et solidt socialt liv behøver ikke nødvendigvis være noget med mange mennesker og en masse oplevelser. Det væsentlige er at pleje de basale menneskelige behov og de muligheder, der ligger i bred social kontakt – fx at give og få omsorg og fylde livet med meningsfuld aktivitet. Det er et basalt menneskeligt behov, at vi knytter os til og har betydning for andre.

## Sociale relationer

Der er ikke noget entydigt svar på, hvor meget erhvervsarbejde, man skal have ved siden af studierne. Det er et temperamentsspørgsmål. Vær dog opmærksom på, at der er fordele ved at kombinere studierne med et overkommeligt arbejde. Ud over det økonomiske, kan et arbejde give gode sociale relationer, og du kan samtidig blive fortrolig med arbejdsmarkedets krav og det liv, der venter efter studierne.

Du kan også skabe balance ved at sørge for at få livet ind på studiet. Det gør du ved at deltage i eller udbygge det sociale liv, som findes på studiestederne. Gå ind i faglige fællesskaber – fx læse med en makker, gruppearbejde og projekter og hvad, der ellers måtte dukke op af sociale muligheder.

### Tænk over følgende, når det gælder den sociale del af studielivet:

- § Hvordan kan jeg tage medansvar for det psykiske arbejdsmiljø på studiet?
- § Hvordan kan jeg være med til at skabe et studiemiljø, hvor mennesker trives?

Psykisk arbejds- og studiemiljø drejer sig ikke kun om at stille krav. Det drejer sig i lige så høj grad om medansvar, forpligtelse og muligheder. Vi glemmer ofte, at det går begge veje.

I Studenterrådgivningen oplever vi ofte, at man som studerende har svært ved at skabe et fællesskab, hvor man kan drøfte trivsel på studiet. De fleste har tendens til at skjule det, hvis studielivet er tungt, selvom der ofte er store gevinster at hente, når man bryder tavsheden og begynder at tale om det.

### For at værne om den gode trivsel, kan du gøre følgende:

- § Vær opmærksom på andre studerende og deres trivsel.
- § Vær opsøgende. De fleste medstuderende, som har det skidt, vil ofte være taknemmelige for omsorgen og støtten fra andre. Hvis du hjælper en medstuderende, skaber du et menneskeligt nærvær, som du også selv kan få glæde af.
- § Tal åbent om det og søg eventuelt hjælp, hvis du mistrives. Du risikerer, at det bliver værre, hvis du skjuler det for længe.

De fleste vil gerne hjælpe – og det er en god idé at tage imod opmærksomhed og støtte fra andre, hvis du mistrives på studiet. Se det som en mulighed for at få en snak med en medstuderende og stå ved, hvordan du har det. På den måde undgår du at bruge energi på at få alting til at se ud, som om du har det godt, og at det "kører på skinner" for dig.

# Ensomhed

I disse år er der en tendens til, at vi på mange områder er styret af individualisme. Vi synes, at vi skal klare alt selv, og at vi selv skal tage det fulde ansvar for vores liv. Vi konkurrerer ofte med andre, og vi undgår at afsløre os selv og vise vores sårbarhed. Derfor er der en stor fare for ensomhed – i samfundet og derfor også på studierne. Det gør det ikke nemmere, at ensomhed i vid udstrækning er et tabubelagt emne, som de fleste har svært ved at tale om og føler pinagtigt.

På nogle studier er der bedre betingelser for at modvirke ensomhed end på andre. Det skyldes, at der er rammer, strukturer og muligheder, som gør det sociale liv lettere. På andre studier er det i højere grad op til den enkelte studerende at opsøge og skabe et socialt liv – og det stiller langt større krav til, at man selv tager initiativet.

I Studenterrådgivningen ved vi, at der er mange studerende, som føler sig ensomme og fanget i en ond spiral, der er svær at bryde. Det første skridt mod en forandring er, at man erkender ensomheden, og at det er et problem for en. Det kan være svært at nå til denne erkendelse, fordi mange vil føle, at det er skamfuldt. Men erkendelsen er et nødvendigt skridt for at bryde den onde spiral og bevæge sig i den rigtige retning. Erkendelsen er ofte begyndelsen til en positiv ændring. Som regel ved vi, hvad der skal til for at gøre os mindre ensomme, men det kan kræve mod at se det i øjnene og begynde at ændre vaner.

Undertiden skal vi opsøge professionel hjælp for at kunne bryde mønstre, som er seje, og som er med til at fastholde os i vores ensomhed. Der kan fx være tale om en "gammel ensomhed", som man ubevidst kommer til at tage med sig. Har man som barn klaret sig ved at trække sig tilbage socialt, kan man have en tendens til at gentage dette mønster, når man bliver voksen. Og det kan være vanskeligt at bryde gamle uhensigtsmæssige mønstre uden hjælp. Se derfor professionel hjælp som et godt tilbud – gevinsten er nemlig, at du sandsynligvis får hjælp og værktøjer til at bryde en ond spiral og genvinde studietrivlsen.

## Hvis du føler dig ensom på studiet, så prøv følgende:

- § Find ud af, om det sociale fællesskab er tilgængeligt? Hvis det er, så spørg dig selv, om det er dig, der har forsømt at dyrke det.
- § Overvej, hvad du selv kan gøre for at udbygge dit sociale netværk på studiet.
- § Prøv at være socialt opsøgende. Meld dig ind i sociale sammenhænge – fx læsegrupper, udvalg, foreninger og lignende.
- § Overvej, om du – hvis du er single – kan gøre mere for at finde en kæreste?
- § Spørg dig selv, hvad din boligsituation betyder for det sociale liv? Har du fx et tyndt socialt netværk, kan et kollegium eller et bofællesskab være en god måde at bo på.

## Præstationer

Det at studere og det at præstere hører uvilkårligt sammen. Studier handler bl.a. om at kunne kvalificere sine præstationer ved at lære noget nyt, som man efterfølgende skal bevise, at man har lært ved opgaver og eksamener. I Studenterrådgivningen ser vi mange studerende, som har præstationsproblemer i form af eksamensangst, angst for at sige noget i timerne, skriveblokeringer og specialeproblemer. Det er forskelligt fra person til person, hvordan ens belastningssymptomer viser sig. Fælles for symptomerne på mistroivsel er dog, at de udløses, når man presses for meget.

For meget fokus på karaktererne kan betyde, at du kommer til at kæmpe med for store, og måske urealistiske forventninger til dig selv. Tårnhøje forhåbninger og idealer kan øge presset og nervøsiteten.

### Hvis du oplever præstationsproblemer, så stil dig følgende spørgsmål:

- § Bunder dine præstationsproblemer i tidligere konkrete, dårlige erfaringer? Eller får du måske ikke forberedt dig tilstrækkeligt, så din frygt for en kommende eksamen eller opgave er velbegrundet?
- § Bunder dine præstationsproblemer mere i de forestillinger og tanker, du har om dig selv og dine præstationer, og som måske ikke har så meget med virkeligheden at gøre?
- § Har du nogle negative, katastrofeagtige tanker, som forstyrrer din indlæringssevne og dine præstationer, og som du reelt set ikke behøvede at besvære dig med?

### Det er vigtigt at skelne mellem problemernes art, fordi de samtidig indikerer, hvor der skal sættes ind:

- § Måske skal der ske nogle reelle forandringer af din adfærd – fx at du skal forberede dig noget mere og ad den vej blive mere rolig.
- § Måske skal du se, om du kan omstrukturere dine tanker og forestillinger og tænke noget andet om dine præstationer end det, du plejer at gøre – fx at ændre din indre dialog fra: "Jeg skal hele tiden yde det perfekte" til: "Det er OK, at jeg ikke yder det perfekte konstant, jeg er studerende, jeg er ved at lære tingene og jeg gør det, så godt jeg kan".
- § Måske skal du være mindre optaget af karaktererne og fokusere mere på processen.

## 12 gode råd mod præstationsangst

- § Sørg for at være velforberedt.
- § Prøv at nedtone egne eller andres forventninger til dine præstationer, hvis de ikke er realistiske.
- § Arbejd med alternative og støttende tanker om dig selv og præstationerne.
- § Dyrk motion, da det kan modvirke tristhed, stress og angst.
- § Lær afspændingsteknikker, særligt vejrtrækningsøvelser, som kan bruges før og under præstationerne.
- § Lav visualiseringer om den gode præstation, lige inden du skal yde dit bedste – gør det fx ved at tænke på de gode eksamener, du tidligere har haft, eller ved at forestille dig selv gå til din næste eksamen, hvor du klarer dig godt. Det er en form for mental træning, som fx mange sportsfolk bruger med succes.
- § Accepter, at en vis nervøsitet og ængstelse kan være katalysatorer for en god præstation.
- § Stå ved din nervøsitet som noget almenmenneskeligt. Sommetider hjælper det at sige det højt og give det plads, så det kan fylde mindre indeni.
- § Spørg dig selv, hvor god du er til at nyde processen fremfor karakteren? Kan du fx nyde de små landvindinger, du gør dig undervejs indenfor dit fag?
- § Spørg dig selv, om du tillader dig at tænke, at du ikke er færdigudlært, men er i en læreproces, og at du udvikler dig hele tiden?
- § Arbejd med præstationsangsten i undervisningen som noget alment, hvor I sammen øver jer ved at eksponere angsten – fx ved brug af video.
- § Få professionel hjælp, hvis du føler, at du er kørt fast i præstationsproblemerne over længere tid.

# Stress

Der er gået en vis inflation i ordet stress. Det, at være stresset, er næsten blevet et bevis på effektivitet, indflydelse og betydningsfuldhed.

Vær opmærksom på, at du ikke nødvendigvis er stresset, fordi du har travlt. Har du derimod for travlt i for lang tid i forhold til de ressourcer, du har, og ikke får ladet op mellem præstationerne, kan du blive stresset. Det kan betyde, at du får stresssymptomer – fx i form af hukommelses- og koncentrationsproblemer, spændinger, smerter, søvnproblemer, angst og tristhed. På langt sigt kan det skade helbredet alvorligt.

Hos Studenterrådgivningen ser vi en del studerende, som har alvorlige symptomer på stress, og hvor vi anbefaler sygemelding eller orlov.

## Symptomer på stress kan fx opstå:

- § Hvis du i længere tid forsøger at være to steder samtidigt – fx hvis du konstant er optaget af tanker om fremtiden i stedet for at være til stede i det, du lige nu er beskæftiget med.
- § Hvis du befinder dig i nogle væsentlige dilemmaer splittet mellem modsatrettede mål, følelser og situationer.
- § Hvis der er for mange krav, og du ikke har lært at sige: Nej! – og derfor bruger mere energi, end du har. Nogle definerer stress, som en tilstand, der kan opstå, fordi du ikke får sagt fra tilstrækkeligt mange gange.
- § Hvis du får sagt "Ja" og ikke har taget højde for ressourceforbruget.
- § Hvis du har høje og måske urealistiske ambitioner.
- § Hvis du har forventninger om, at alt, hvad du gør, skal være perfekt.
- § Hvis du er mere optaget af karakteren og bedømmelsen end selve processen.
- § Hvis du er overansvarlig og påtager dig opgaver, som ikke nødvendigvis er dine.
- § Hvis du har lavt selvværd og hele tiden må kompensere ved at være meget dygtig og leve op til alle kravene.

Hvis du kan nikke genkendende til nogle af ovenstående symptomer, kan du befinde dig i et mere eller mindre permanent dilemma, som er med til at skabe en ubalance mellem det, du reelt er i stand til, og det du synes, du burde. Der skabes en indre frustration og spænding, fordi der er en ubalance mellem krav og ressourcer.

## Gode råd mod stress

Hvis du gerne vil ud af dine dilemmaer og få styr på stressen, er det nødvendigt, at du kigger nærmere på forholdet mellem krav og ressourcer i dit liv. Her følger nogle områder, der kan hjælpe dig til at finde en bedre balance.

### Brug kalenderen

I Studenterrådgivningen ser vi, at der er overraskende mange studerende, som ikke har overblik over deres aktiviteter i forhold til den tid, de har til rådighed. Når man begynder at registrere sine aktiviteter og tidsforbruget, kan man ofte se, at det ikke hænger sammen, og at der er en god grund til, at man føler sig stresset. Derfor er det en god idé, at du får overblik over dine aktiviteter, prioriterer dem, ser på tidsforbruget og sorterer i aktiviteterne, så de matcher virkeligheden og din kapacitet. En god kalenderstyring mindsker risikoen for stressbelastninger.

Det hjælper også at bruge en kalender, når man skal adskille studium og fritid. Det er en udfordring, som mange studerende bokser med. Resultatet kan være, at det hele flyder sammen. Og når man ikke helt ved, hvornår man har fri, kan det være svært at slappe af, nyde det og få lavet noget andet med god samvittighed.

### Se realistisk på din tid

Realistiske forventninger til dig selv modvirker stress. Prøv derfor, om du kan tune dine forventninger, så de er realistiske i forhold til dig selv, dine evner og den tid, du har til rådighed.

Man kan blive stresset af sine egne forventninger, men også af andres. Spørg derfor dig selv, hvordan du kan nedtone de forventninger andre har på dine vegne?

Er deres forventninger reelle, eller er det bare noget, du tror? Skal det undersøges? Hvis de er reelle, skal du måske se at få sagt fra, så du føler dig mere fri. Alternativt kan du overveje at lade være med at involvere andre så meget i dit liv.

### Dyrk motion

Vi ved, at motion og afspænding (meditation, mindfulness m.m.) hjælper mod stress. Dyrk derfor regelmæssig motion og afsæt tiden til det. På den måde undgår du, at motionen bliver en yderligere stressfaktor. I Studenterrådgivningen ved vi, at rigtig mange studerende dyrker motion. Men vi har samtidig fornemmelsen af, at motion bliver ét blandt mange projekter, man skal nå, og derfor kan komme til at virke stressende. Find en motionsform, du kan lide, undgå at gøre den til et projekt – og læg den ind i din kalender.

### Kend symptomerne på stress

Det er vigtigt at kunne skelne mellem symptomer på almindelig travlhed, nervøsitet og egentlige stress-symptomer som koncentrations- og hukommelsesproblemer, søvnmangler og muskelspændinger. Hvis du kan skelne, har du mulighed for at standse op i tide – og gøre noget ved symptomerne.

## 4 gode råd mod stress

- § Skal du altid springe over, hvor gærdet er højest? Det kan være nødvendigt nogle gange, men altid? Kunne det være i orden at skyde genvej til målet, hvis genvejen er tilgængelig og dit resultat egentlig også bliver OK?
- § Er det nødvendigt, at du altid springer over gærdet alene? Kunne du slå dig sammen med andre, så I er flere om at hjælpe hinanden over på den anden side? Behøver du at klare alting selv?
- § Værn om dine relationer – gode relationer forebygger stress.
- § Dvæl ved dine sejre, små som store, og nyd det – og øv dig i at nyde processen. Lad være med at haste videre til nye krav og projekter lige med det samme – fx efter et veloverstået projekt.

### WEB

[www.srg.dk](http://www.srg.dk)

### TELEFON

70 26 75 00

### SJÆLLAND

København City  
Kompagnistræde 21, 1  
1208 København K  
[kbh@srg.dk](mailto:kbh@srg.dk)

### JYLLAND

Århus  
Ryesgade 23,1  
8000 Århus C  
[arh@srg.dk](mailto:arh@srg.dk)

Frederiksberg  
Howitzvej 13, st.tv.  
2000 Frederiksberg  
[frb@srg.dk](mailto:frb@srg.dk)

Ålborg  
Vesterbro 50,1  
9000 Ålborg C  
[aal@srg.dk](mailto:aal@srg.dk)

KUA (Københavns Universitet Amager)  
Njalsgade 80, trappe 19.2  
2300 København S  
[kua@srg.dk](mailto:kua@srg.dk)

Esbjerg  
Kongensgade 77, 2.th  
6700 Esbjerg  
[esb@srg.dk](mailto:esb@srg.dk)

RUC (Roskilde Universitet)  
Universitetsvej 1, bygning 1  
4000 Roskilde  
[ruc@srg.dk](mailto:ruc@srg.dk)

**SEKRETARIAT**  
Kompagnistræde 21,1  
1208 København K  
[sek@srg.dk](mailto:sek@srg.dk)

### FYN

Odense  
Hinderupgård  
Niels Bohrs Allé 21  
5230 Odense M  
[odn@srg.dk](mailto:odn@srg.dk)

### OBS!

Du finder Studenterrådgivningens  
åbningstider på vores hjemmeside:  
[www.srg.dk](http://www.srg.dk)