

# Få bugt med angsten for eksamen

Af Leif Osmark

Dagbladenes Bureau

Når døren til eksamenslokalet lukkede sig bag Sine Madsen, var det som en fængselsport, der smækkede i.

- Jeg havde følelsen af, at jeg blev lukket inde i et bur og først måtte komme ud, når jeg havde svaret rigtigt, siger hun.

Hun fik eksamensangst i gymnasiet, og i perioderne op til en eksamen var hun så nervøs, at hun ikke kunne spise. Problemet blev så stort, at hun fik hjælp af en eksamenscoach, som blandt andet hjalp hende med at tænke logisk.

- Jeg var meget fokuseret på at huske pensum i stedet for at tænke logisk. Han hjalp mig blandt andet ved at sige, at nu snakker vi bare om emnet, i stedet for at tale om det, der står i bogen, og så kunne jeg jo godt svare på spørgsmålene, siger Sine Madsen.

## FÅ FØDDERNE I JORDEN

Hun fik også det råd at gå en lille smule af sides, inden hun skulle ind til selve eksamen, og så sætte sig ned på en stol med fødderne godt plantet i gulvet og trække vejret dybt.

- Sådan en gruppe piger uden for et eksamenslokale kan godt hidse hinanden op til at blive rigtigt nervøse. Så at gå lidt væk for mig selv og sætte fødderne i jorden hjalp med at få jordforbindelse i stedet for at svæve rundt oppe i eksamensangsten, siger hun.

Sine Madsen er i dag 26 år, og efter hun afsluttede gymnasiet, har hun taget en kandidatgrad i kommunikation. Selv om coachen hjalp hende gennem gymnasiet, kurerede det langt fra hendes eksamensangst.

## GIK EN KARAKTER NED

Efter en eksamen på universitetet for-

talte lærer og censor, at de fornemmede, at hun havde styr på stoffet, men på grund af hendes nervøsitet blev hendes forklaring usammenhængende, og det kostede hende en karakter.

- Ved en anden eksamen rakte jeg hånden frem og tog et glas vand, og jeg var så nervøs, at jeg rystede så meget på hånden, at vandet skvulpede ud på det fine grønne klæde. Så tog eksaminator fat i min hånd og sagde, at nu skulle jeg bare slappe af, og så ville vi tale stille og roligt om emnet, siger hun.

Undervejs i forløbet blev hun bedre og bedre til at bruge sin logiske sans og sætte pensum i relief til virkelighedens verden.

- Til den afsluttende eksamen kunne jeg slappe af og tænke logisk. Det blev mere og mere klart i løbet af uddannelsen, at jeg godt kunne klare eksamenerne, hvis jeg tænkte mig om og for eksempel brugte

min erfaring fra mine studiejobs i stedet for kun at forsøge at sige det, der stod i bogen, siger Sine Madsen.

## DIN PERSON ER IKKE TIL EKSAMEN

I disse dage går tusindvis af unge mennesker til eksamen, og Sine Madsen er langt fra den eneste, der sveder angstens sved. Privatpraktiserende psykolog Anne Mette Flensted fra Hjørring hjælper masser af unge mennesker med at overkomme frygten for, at klappen går ned, selv om de har forberedt sig, så godt de kan. Hun afholder blandt andet kursusforløb, som over tre behandlinger hjælper grupper af studerende af med deres angst og tager folk i individuel behandling.

- Eksamensangst opstår ofte, når fokus bliver flyttet fra det faglige til det personlige. Nogle personer har meget høje krav til sig selv, og de flytter fokus, så de tror,

