

# FAKULTET

- seks siders forskning og uddannelse hver uge



## Dit speciale kan blive til en forsider på Information

Information giver dig muligheden for at få formidlet dit speciale i en avis. Hvad enten du har været fluen på væggen eller lavet en interessant analyse. Skriv en kort præsentation af perspektiverne i dit speciale, og hvorfor det kan blive en god nyhedshistorie. Send specialet til: fakultet@information.dk

## NOTER

### UDPEGNING

#### Akkrediteringsråd udpeget

□ Det råd som fremover skal godkende oprettelsen af nye og videreførelsen af eksisterende videregående uddannelser, er blevet udpeget af videnskabsminister, Helge Sander(V). Formand for rådet bliver eksterne lektor ved Copenhagens Business Scholl, Søren Barlebo Rasmussen.

De menige rådsmedlemmer er:

- Professor Hanne Leth Andersen, Aarhus Universitet,
  - Professor Asger Lunderhoff Jensen, Københavns Universitet,
  - Universitetsdirektør Karin Röding, Uppsala Universitet,
  - Direktør Conni Edith Simonsen, Grundfos,
  - Styrelseschef Ivan Sørensen, Undervisningsministeriet,
  - Tidl. direktør for Danmarks Evalueringscenter, Christian Thune,
  - Direktør Steen Pade, Københavns Teater og
  - Studerende Rie Kjær Poulsen, Københavns Universitet.
- De kriterier, som råddet skal vurdere uddannelserne ud fra, fastsættes alle af Helge Sander. Ville

### DEMENTI

#### Sex duer ikke som eksamensfif

□ Studerende skal bedømmes på deres faglighed, når de går til eksamen, og ikke deres kavalergang. Det slår Københavns Universitet (KU) fast, efter at lektor Klaus Kjølner i sidste uge rådede studerende med 'god røv' til at vise den frem, fordi eksamen ikke udelukkende handler om, hvad man kan, men også om personlig fremtoning. Det fik Studenterrådet på KU til at kræve, at Klaus Kjølner dementerede sine udtalelser eller stoppede som censor. Efter en kollegial samtale med rektor Ralf Hemmingsen udtaler Klaus Kjølner, der er lektor i kommunikation, at: »Det ikke er så godt at bruge billeder, der kan opfattes seksuelt. Jeg begik en fejl ved at undervurdere den provokation, der lå i det. Det underminerer jo autoriteten ved at gå til eksamen og også min autoritet.« lila

### ØKONOMI

#### KU har rekordoverskud

□ Mens de ansatte skal holde igen på udgifterne, skovler Københavns Universitet (KU) nærmest penge ind, skriver Universitetsavisen. 102 mio kroner lyder overskuddet for 2006 på til trods for, at der herskede noget nær dommedagsstemning og udsigt til et minus på 34 mio. tidligere på året. Den glædelige overraskelse får dog ikke universitetsdirektør Jørgen Honoré til at invitere medarbejderne til forbrugsfest. De 102 mio kroner bliver i stedet overført til egenkapitalen, så der er noget at tære på i tilfælde af magre tider. Årsagen til overskuddet er ifølge universitetsdirektøren, at der er uddannet flere kandidater end forventet, og det udløser et større tilskud fra staten. lila

### MINDEPLADSER

#### Bliv begravet på dit universitet

□ Amerikanske universiteter tilbyder nu deres tidligere studerende og ansatte at få deres aske opbevaret for eftertiden. For nogle tusind dollars kan universitetsuddannede fra University of Richmond og en række andre universiteter få en mindeplade i de såkaldte columbaria, som universiteternes gravpladser kaldes. Årsagen til, at flere universiteter tilbyder denne nye ydelse, er blandt andet, at mange mennesker i dag ikke kan identificere sig med kirken, skriver The New York Times. lila

### NYE TAL

#### Mest grundforskning i naturvidenskab

□ De tekniske videnskaber bedriver kun grundforskning for 20 procent af deres bevillingen resten bruges på anvendt forskning. Det viser Forskningsstatistik 2005 fra Center for Forskningsanalyse. Til sammenligning bruger Naturvidenskab hele 69 procent af sine midler til grundforskning. Ville

# Angsten for det grønne klæde lever

Karaktererne styrer. Vi lever i en præstationskultur, hvor det løber koldt ned ad ryggen på et stadigt stigende antal studerende, når ordet 'eksamen' nævnes. Et øget fokus på succes og fiasko er blevet et samfundsproblem. Det rammer især unge kvinder, der propper sig med beroligende medicin

### EKSAMEN

af Tina Sliidsboel

»Det var utroligt pinligt. Jeg kan ikke lide at græde foran andre.«

Anne Clausen brød tuden-de sammen, da hun stod foran døren til eksamenslokalet.

Erhvervsret, lærer og censor ventede forude. Mest af alt havde hun bare lyst til at løbe langt væk. Men det gjorde hun ikke. Hun gennemførte og husker alle detaljer - også de tanker, der fløj rundt i hendes hoved. Frygten for at klappen gik ned. Klappen der gik ned.

Dette er bare et af mange gruppevækkende eksamensminder for 25-årige Anne Clausen, der er bachelor i psykologi fra RUC og nu læser sundhedsfremme og sundhedsstrategier samme sted.

Anne Clausen er ikke alene med sin eksamensangst. Der bliver i stigende grad taget piller for at dulme eksamensnervene. Efterspørgslen på krisehjælp i Studenterrådgivningen er steget markant, og helt nye metoder som eksamenscoaching er taget i brug. Det afspejler et samfund, hvor fokus er lagt på det enkelte menneskes ambitioner og præstationer. Universitetsreformer, undervisere, forældre og den enkelte studerende er med til at piske en stemning op.

#### Acceptable piller

I de senere år har der været et stigende forbrug af de såkaldte eksamenspiller, betablokkere. Antallet af unge mellem 15-29 år, der hvert år får en recept på betablokkere, er steget fra 6.757 i 1997 til 7.096 i 2006. Danmarks Farmaceuti-

ske Universitet har lavet en undersøgelse, der viser, at holdningen til medicin har ændret sig markant siden 1999. Knap halvdelen af de adspurgte i en undersøgelse fra 2003 - den nyeste offentliggjorte af slagsen - mener, det er helt i orden at tage eksamensmedicin. Kun hver fjerde er imod. I 1999 var det kun hver femte, der mente, at det var okay at tage medicin for at klare eksamen. Dengang syntes hver anden, at det var direkte uacceptabelt.

»Desværre ser vi jo en generel tendens til, at det er blevet mere socialt accepteret at tage piller, ikke bare for eksamensangst, men også for alt muligt andet i dag.« mener Noemi Katznelson, der er forskningsleder på center for ungdomsforskning på Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU).

»De studerende må lade være med at tage eksamensresultatet som en evaluering af deres person. De tager det meget til sig, det bliver en del af deres person. Men de skal huske, at det 'bare' er en arbejdspræstation.«

Else-Marie Stilling

»Man kunne også forestille sig, at tendensen ikke alene kommer fra de unge. Mit gæt vil være, at også nogle af de unges forældre råder dem til det: 'Jamen, hvis du er eksamensangst, kan du jo tage piller mod det',« siger hun.

»Hos DPU har vi lavet undersøgelser, der viser, at forældrene i stigende grad er interesseret i, at deres børn skal klare det rigtig godt,« forklarer Noemi Katznelson.

#### Tonen i samfundet

Ligeså snart de unge træder ud af døren, skal de tackle det stigende pres fra samfundet om det perfekte liv og alle de fantastiske muligheder, vor kultur giver. Det i sig selv kan være yderst angstprovokerende.

Studenterrådgivningens direktør, Else-Marie Stilling, forklarer, at årsagen til præstationskulturen også ligger i, at de højere læreanstalter er sat under et øget pres for at sikre, at de studerende gennemfører. Det betyder noget for deres økonomi. Nu er der sat fokus på ekstra penge til vejledning, fordi regeringer fokuserer på, at de studerende kommer hurtigt igennem.

»På den måde bliver der lagt et yderligere pres både på underviseren og på den studerende. Det er klart noget, man også kan mærke. Så der ligger et samfundsmæssigt pres på de unge i det hele taget. Vi lever i et præstationsamfund, hvor man hurtigt skal gøre karriere. Mange unge er i det hele taget lidt nervøse for at komme ud og være voksne og få et ansvar,« siger hun.

»Vi har en kultur, hvor vi har afsindigt mange muligheder. Eksamensangsten kan meget vel fremkomme i de grupper, der har de fleste muligheder. Det er jo samtidig dit eget ansvar at bruge disse muligheder,« siger Noemi Katznelson.

Studenterrådgivningen oplever også, at antallet af henvendelser er steget gen-



nem de seneste fem år. I 2002 henvendte 3.912 studerende sig til et af de ni rådgivningssteder på videregående uddannelser rundt omkring i landet. I 2006 var dette tal 5.209 - altså en stigning på 33 procent. Ydermere tegner kvinderne sig for tre ud af fire af alle henvendelser.

»Det er især præstationsproblemer, koncentrationsproblemer og eksamensproblemer, folk har brug for hjælp til. Eksamensangst fylder meget i vores arbejde,« siger Else-Marie Stilling.

Alene de tre temaer står for seks ud af ti henvendelser og hænger ifølge Else-Marie Stilling i stor grad sammen med eksamensangst.

»Der henvender sig en masse mennesker i marts og april, som er ved at gå fuld-

stændig i spåner over de kommende eksaminer. Derfor har vi oprettet et eksamensberedskab,« forklarer Josephine Evald fra Studenterrådgivningen. Eksamensberedskabet er et af tre former for eksamenstilbud, Studenterrådgivningen tilbyder.

Det, der giver eksamensangst, er netop faktorer som præstationsangst, selvværdsproblemer og bekymringen for, om andre nu sætter pris på én - eller om andre tænker, at man ikke er noget værd. Det mener Jan Arrhenius, som underviser i psykologi på Frederiksberg Gymnasium og siden 1993 har holdt kurser i eksamensangst samme sted. Politik og samfundsøkonomiske besparelser er ikke ene om at pace de studerende igennem med et

flot eksamensresultat. Præstationstenen findes også i klasseværelserne rundt omkring i landet. Jan Arrhenius forklarer, at der ganske ofte »ligger en underbevidst tone mellem lærer og elev, som i høj grad kan undergrave ens selvværd.« Det kan være kommentarer som: 'Har du nu heller ikke læst i dag'.

Ikke alene står samfundet og presser på, men flere af ungdomseksperterne er også enige om, at unge i dag har tårnhøje forventninger til sig selv.

#### Ambitionskultur

»Jeg har altid lagt ret meget pres på mig selv. Jeg skulle jo gerne klare det rigtig godt. Når man plejer at klare det godt, så skal man gerne blive ved med det. Folk forventer

jo, at når man ringer efter eksamen, så siger man: 'Hey, det gik skide godt - jeg har fået 11', for det plejer man jo,« siger Anne Clausen. Hun har hele sin skole-, gymnasie- og universitetstid været vant til at præstere godt. På universitetet er et 8-tal den laveste karakter, hun har fået.

Netop det pres, mange lægger på sig selv, er endnu en årsag til skrækken for eksamenssituationen.

Hos nogle ligger der et enormt højt ambitionsniveau. Man kan være nervøs for, at andre synes, man er dum. Andre har angst for at dumpe og tror, at hele verden går under, hvis det sker.

»De studerende må lade være med at tage eksamensresultatet som en evaluering af deres person. De tager det meget til sig, det bliver en del af deres person. Men de skal huske, at det 'bare' er en arbejdspræstation, og den kan nogle gange være god og andre gange mindre god,« forklarer Else-Marie Stilling.

Anne Clausen er ved nærmere eftertanke også ret sikker på, at hendes familie og venner vil holde lige meget af hende, uanset om det er 03 eller 13, der står på eksamensbeviset.

»Det er nok mere mine forventninger til, hvad folk forventer af mig, der er urealistiske. Men det er svært for mig at komme med en dårlig nyhed, for jeg har lidt svært ved at se bort fra folks mening,« siger Anne Clausen.

Noemi Katznelson forklarer, at der især er masser af piger, der stiller store krav til sig selv:

»De skal både have gode kærestere, gode sexoplevelser, gode venner og selvfølgelig se knaldgodt ud. Der bliver stillet utrolig høje krav til den enkelte, når livet kan formes af en selv, når det er ens egen opgave at forme fremtiden. Hvis det så kikser, så er det kun en selv, man kan bebrejde,« fortsætter hun.

Karaktertræet er blevet værre ifølge Jan Arrhenius, der er forfatter til den udsolgte bog *Nyttig Eksamensangst*. Karakteren er mange steder mere væsentlig end hvorvidt, de studerende har lært noget:

»Jeg har lige haft sidste time med nogle elever - og de har fuldstændig styr på, hvad de skal have for en karakter i forhold til deres gennemsnit,« siger Jan Arrhenius.

#### Flere muligheder

I takt med at flere har unaturligt mange nerver på inden dagen foran det grønne klæde, dukker der også flere muligheder op for at komme over den - for mange - nærmest fobiske tilstand. For var

der bare piller. Nu er der piller og eksamensberedskaber, coaching og kurser.

Anne Clausen turde ikke tage 'rigtig medicin', da eksamensangsten var allerværst ved erhvervsretseksamen på HH. Hun forsøgte sig i stedet med noget naturmedicin.

»Det var meningen, det her naturmedicin skulle berolige én. Men det hjalp hovedet ikke. Mit hjerte hamrede stadig løs, og jeg havde det forfærdeligt. Egentlig blev jeg bare lidt mere træt, og det hjalp jo ikke noget,« husker hun.

Sidste år fandt Anne Clausen et middel, der hjalp hende gennem eksamen. Hun benyttede sig af en coach, inden hun skulle eksamineres. En mulighed hun aldrig rigtig havde tænkt på før.

»Jeg har prøvet piller, forsøgt at ændre tankemonstre og bilde mig selv ind, at det ikke betyder noget. Intet hjalp. Men coachingen virkede ret godt. Jeg fik nogle gode redskaber at arbejde med. Jeg har altid gerne villet have den der følelse af: 'Det betyder ikke så meget, slap nu af', og det har jeg så fået nu,« siger Anne Clausen.

Jakob Hansen er certificeret coach og har specialiseret

sig i coachingforløb om eksamensangst. Inspirationen er hans egne rædselsvækkende eksamensoplevelser.

Jakob Hansen mener, at det er på tide at gøre op med pillerne og i stedet for at dulme angsten se den i øjnene:

»Det handler om at bryde mønstret. Jeg lærer folk at tænke, at denne eksamen ikke handler om, hvordan du præsterer, men mere om at du lærer at gå til eksamen. Den kommende eksamen bliver et skridt mod at lære at gå til eksamen. Bare det at flytte det fokus har gjort en enorm forskel. Så man får lov til at være på vej i stedet for hele tiden at skulle præstere.«

Denne form for eksamenscoaching har hjulpet Anne Clausen. Hun kan endnu ikke mærke sommerfuglene bakse rundt nede i maven forud for hendes projekteksamen i juni - hvilket hun plejer at kunne på nuværende tidspunkt:

»Jeg kan mærke, at det bliver bedre. Hvis det går ad helvede til, så har jeg lært noget om, hvorfor det gik galt. Så uanset udfaldet, så kommer jeg ud med en gevinst.«

tina@information.dk

### Fakta

#### PILLEFORBRUG

- Antal personer i aldersgruppen 15-29 år, der brugte betablokkende midler var i 1997 6.757 og i 2006 7.096.
- Kvinderne står for cirka tre fjerdedele af det samlede forbrug.
- Det er især personer i alderen 25-29 år, der benytter sig af betablokkere.
- Opgjort kvartalsvis, topper forbruget af betablokkere generelt i 2. kvartal, som er de store eksamensmåneder april, maj og juni.
- Kilde: Lægemedelstyrelsen
- Da Anne Clausen ønsker at være anonym, er dette navn opfundet af redaktionen. Redaktionen kender hendes rigtige navn.

### Fakta

#### FØRSTEHJÆLP TIL EKSAMENSANGST

- www.srg.dk Studenterrådgivningens hjemmeside med gratis download af pjecer.
- Bogen *Kunsten at fremkalde eksamensangst* af forfatter og psykolog Flemming Jensen.

**VINDER AF EMMY & GOLDEN GLOBE**

**Helen Mirren Jerremy Irons**

HELEN MIRREN JERREMY IRONS

*Elizabeth I*

EMMY & GOLDEN GLOBE PRISVINDER

Bedste Miniserie  
Bedste Skuespillerinde  
Bedste Mandlige Birolle

VANDT EMMY OG GOLDEN GLOBE FOR

Alle i verden er hjertet det sværeste at regere.

UDE NU PÅ DVD

www.sf-film.dk