LÆR AT MESTRE DIN ARBEJDS-PROCES

Gør op med undgåelse, udsættelse og overspringshandlinger

25 Tuesday
Christmas Day
26 Wednesday
Kwanzaa Begins
Boxing Day (AUS, CAN, NZ, UK)
27 Thursday
esc
Q W E R
A S D F
Z X C V
fn
control
option
command

INDHOLD

01	Hvad er problemet?	4
02	Hvorfor al den udsættelse?	13
03	Ændringsstrategier: Hvordan du skaber en bedre arbejdsproces	23
04	Øvelse og observation	35
05	Evaluering af din proces	39
	Kontakt	43

Redaktion: Studenterrådgivningen v/ Helle Lausen, Freja Petersen og Nina Schive
Tekst: Freja Petersen
Layout: Nina Schive
Tryk: Grafix, Fountain House
Studenterrådgivningen, 2020

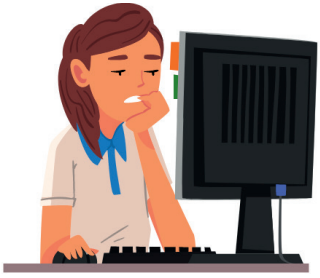
HVAD ER PROBLEMET?

01

De fleste af os kender modviljen mod at gå i gang. Trangen til at lade et stykke arbejde ligge, fordi vi ved, det ikke bliver rart. Og hvem af os har ikke haft pludselige indskydelser om alle de andre ting, vi skal have gjort – tjekket mails, vasket op, gået tur med hunden…
Når distraktionen tager overhånd, skaber det mere stress, fordi opgaverne ikke går nogen vegne og kun bliver mere presserende. Og ubehaget ved at gå i gang vokser mere, jo længere vi undgår noget. Det er derfor kun i sidste øjeblik, når vi ikke har anden udvej end at gå i gang, og adrenalinen giver os fart på, at vi begynder.

Op til 90% af studerende, undervisere og forskere ved videregående uddannelser er plagede af en tilbøjelighed til udsættelse.

Så det er meget normalt af og til at ignorere og udsætte sit arbejde, og for det meste skaber det ikke problemer. De fleste af os har en fornemmelse af, hvad der er acceptabelt for vores undervisere, arbejdsgivere, og gruppemedlemmer og klarer at få opgaver ud af døren før konsekvenserne af udsættelsen for alvor sætter ind. Det ville bare være rart at undgå at stresse i sidste øjeblik, så vi ønsker os at blive undgåelsen kvit. Og for nogle af os kan undgåelse og overspringshandlinger tage magten fra os i en grad, hvor det skader både vores relationer til andre, vores præstation på studiet og vores selvtillid.



Uanset hvor på undgåelsesspektret du befinder dig, vil vi gerne hjælpe. Her i Studenterrådgivningen har vi erfaring med studerende, som oplever et bredt spektrum af undgåelse – fra en smule besvær med at komme i gang, over systematisk at skulle bede om udsættelse på projekter, til situationer hvor arbejdet på store opgaver er bremset i en sådan grad at det holder livet (og fremskridtet på studiet) tilbage.

Vi har samlet vores forståelse af, hvad udsættelse er for noget, hvad der sætter det i gang og holder det gående, hvilke konsekvenser det har, og hvad der kan hjælpe, i denne manual til selvhjælp. Vi håber, at du vil bruge den til inspiration og vejledning i, hvordan du kan komme overspringshandlingerne til livs – eller give den videre til en medstuderende, der har brug for den. Du kan også bruge selvhjælpsmanualen som afsæt til en samtale eller et samtaleforløb i Studenterrådgivningen, så vi kan hjælpe dig nærmere dine mål. Nogle gange er det rart at have et andet menneske involveret i forandringsprocessen – både så du har adgang til støtte og opmuntring, og fordi det forpligter.

Manualen er opbygget i trin, så du gradvis tilnærmer dig en større forståelse, og et repertoire af strategier og teknikker til at mestre udsættelse og få dit arbejde fra hånden. Hvert afsnit indeholder øvelser, der hjælper dig til at tilpasse din nye viden og teknikkerne til din egen hverdag. Det er vigtigt at bruge dem, da al teksten ellers nemt forbliver teori – endnu en tanke om "jeg burde også..." og en kilde til dårlig samvittighed.

Så lad os komme nærmere på fænomenet:

HVAD ER UNDGÅELSE?

Vi bruger begreberne udsættelse, undgåelse og overspringshandlinger til at beskrive forskellige aspekter af samme problem: Problemer med at sætte et stykke arbejde i gang, fordi det skaber ubehag.

Du kan f.eks. foretage en række overspringshandlinger, og distrahere dig selv ved at løse opgaver, der er u-relaterede til det presserende projekt. Du kan falde i staver, være tynget af opgaven uden at føle dig i stand til at engagere dig i den og være fyldt med tvivl og selvkritik. Uanset hvordan du udfylder tiden, så går den, uden at noget bliver gjort. Denne form for undgåelse eller udsættelse fører ofte til følelser af skyld, utilstrækkelighed, skam, angst**,** håbløshed og tvivl om dine evner. Derfor skjuler vi tit problemer med undgåelse fra venner og familie, eller joker med dem om ikke at være gået i gang endnu, uden at lade andre se hvor svært problemet egentlig er.

HVAD ER PROBLEMET MED UNDGÅELSE?

Der er klare *praktiske konsekvenser af undgåelsen:* Du må bede om udsættelse igen og igen, aflevere sent, eller helt misse afleveringer og deadlines. Det kan frustrere andre omkring dig, men ingen mere end dig selv: Du er den eneste, der oplever den fulde udstrækning af problemet, som ofte går langt ud over en forsinket aflevering.

De *læringsmæssige konsekvenser* er, at din arbejdsproces bliver forhalet og ofte forkortet, da den først bliver sat i gang i sidste øjeblik. Så du får ikke chancen for at gå så meget i dybden med dit arbejde, som du har evner og lyst til, og fremskynder konklusioner for at gøre noget færdigt. Det rammer både din læring og måske også din præstation på studiet.

Hyppig undgåelse og udsættelse kan lede til, at andre ser én som ligeglad eller bare meget afslappet omkring afleveringer og studiet generelt. Noget som ofte ikke er tilfældet: Mens du ingenting laver, er du fuld af tanker og følelser omkring det. Fordi andre ikke ser det, bliver de måske irriterede på dig, eller misunder dig ligefrem din afslappede attitude – og måden du øjensynligt slipper af sted med at arbejde mindre end dem. Derfor kan undgåelse også have *konsekvenser for dine relationer til andre.*

DIN EGEN OPLEVELSE

Der er stor forskel på, hvor meget, hvad, og hvornår vi undgår ting. For at spore dig ind på problemet skal vi nu se nærmere på din egen oplevelse af undgåelse, udsættelse og overspringshandlinger. Det er vigtigt at du tager muligheden for at reflektere over, hvilke dele af dine egne handlinger, tanker, og følelser, du ønsker at ændre. Jo bedre du kender problematikken, jo bedre er du rustet til at tage kampen op mod den.

Prøv at være ærlig over for dig selv – det handler ikke om at udstille svaghed, men om at erkende den fulde udstrækning af problemet, og hvordan det påvirker dig. Når du har gjort det, kan du bedre bemægtige dig løsningsstrategier og genopbygge din selvtillid.

Sæt kryds ved de udsagn nedenfor, der matcher din oplevelse.

Jeg har svært ved at komme i gang med afleveringer/opgaver/ forberedelse	
Jeg laver alt andet end det jeg skal, når der er en deadline forude	
Jeg er frustreret over, hvor lang tid det tager mig at komme i gang	
Når jeg forsøger at gå i gang med arbejdet, bliver jeg nervøs og distraheret	
Jeg ender tit med at arbejde 24-7 og udmatte mig selv de sidste dage før en aflevering	
Den fulde udstrækning af min undgåelse er usynlig for andre	
Store eller vigtige opgaver er de værste, og jeg bekymrer mig langt forud for afleveringsdatoen	
Jeg får ofte gode resultater, men føler ikke jeg fortjener dem	
Jeg må ofte bede om udsættelse eller aflevere for sent	

Jeg mistænker at andre (undervisere/medstuderende/familie) er trætte af min adfærd	
Jeg skammer mig over min arbejdsproces, men har ikke haft held med at ændre den	
Undgåelse og udsættelse er et mønster for mig, som rækker ud over uddannelsen	

Hvordan føltes det at læse udsagnene og identificere dig med dem? Det er aldrig rart at se et problem i øjnene, men husk at du ikke er alene: Selvhjælpsmanualen er skrevet, fordi mange oplever udfordringer med undgåelse, og fordi de fleste ønsker at mestre deres arbejdsproces bedre.

Jo flere x'er du har, jo sværere er problemet. Men selv de første 4 kan være frustrerende og give god grund til at bruge manualen her til at skabe forandring. Og især de sidste 4 indikerer, at du kunne have behov for at finde nye måder at agere på, så undgåelsen ikke kommer i vejen for dit liv. Dermed ikke sagt, at du ikke samtidigt fungerer på studiet og har et godt liv uden for det også: Mange af os, der udsætter, har gode intellektuelle, faglige og sociale kompetencer, og vi har fundet måder at kompensere for problemet på.

Det er normalt at have ambivalente følelser omkring sine studier – i et stort forskningsprojekt blev det fundet, at 48 % af de adspurgte studerende i høj eller nogen grad bliver frustrerede af at studere. Samtidigt svarede 99 % af de studerende, at de i høj eller nogen grad kan lide at tilegne sig ny viden. Så det er ikke et spørgsmål om enten eller – man kan godt nyde sit studie OG have frustrationer forbundet med det (Danmarks Evalueringsinstitut, 2019).

Hvilke dele af dit studieliv fungerer godt for dig?

Jeg kan lide at komme til undervisning	
Mine fag interesserer mig (med få undtagelser)	
Jeg har et godt sammenhold med mine medstuderende	
Mit studie er (for det meste) meningsfuldt for mig	
Jeg finder det tilfredsstillende at lære	
Jeg kan se, at jeg har udviklet mig personligt eller fagligt siden studiestart	
Der er fag, opgaver og kurser i mit studie, jeg ser frem til	
Mit studie er relevant for den fremtid, jeg forestiller mig	
Jeg føler mig kompetent i de fag, jeg finder relevante	
Selv når jeg tvivler, får noget mig til at fortsætte på studiet	

Hvis bare ét eller to af de ovenstående udsagn passer på dig, har du noget at holde fast i, mens du arbejder på at fjerne de blokeringer, der holder dig tilbage. Husk på dem og vend tilbage til dem, når du har brug for det.

HVAD, HVORNÅR, OG HVORDAN RAMMER UNDGÅELSEN?

Hvis du ikke er helt klar over, hvordan og hvornår undgåelsen rammer dig, er det værd at se nærmere på de specifikke situationer, hvor du ved, du burde arbejde, men ikke gør det. For nogle er det nemt at identificere, fordi de faktisk sidder foran computeren og kæmper med sig selv. For andre er det lidt mere tåget, fordi de sjældent kommer tæt nok på arbejdet til at mærke efter, hvordan det er at tilnærme sig det. Hvis du har rigtig mange overspringshandlinger, får du brug for i den næste tid at være opmærksom på, hvornår de slår ind og stoppe op for at føle efter, i stedet for at gøre som du plejer.

Hvad undgår jeg? (læsning, skrevne opgaver, eksamensforberedelse...)

Hvordan undgår jeg det? (distraktion, overspringshandlinger, tvivl/selvkritik)

Hvilke konsekvenser har det? (personligt, socialt, praktisk)

Godt arbejde med at se nærmere på undgåelsen! Det er særlig svært, fordi undgåelsens natur jo er ikke at tilnærme sig det, der giver ubehag. Nu skal vi se på noget mindre ubehageligt: Hvad du ønsker at opnå.

HVAD ØNSKER DU AT ÆNDRE?

Du behøver ikke ændre på alt. Du kom ind på studiet og er fortsat noget tid efter endt ungdomsuddannelse og grundskole. Så du har evnerne til at være her, selv om du ikke altid bruger dem ideelt. Der er meget, du har styr på, og som fungerer godt for dig.

Men hvis du ser dig om, f.eks. på dine medstuderende, eller tænker tilbage på en tid, hvor du var mere i trit med en studiestruktur og de deadlines den medfører, *hvad savner du så?*

I hvilke situationer vil du gerne agere anderledes?

Hvis du vil starte arbejdet med opgaver tidligere, så gør klart for dig selv hvor tidligt? Når opgaven gives, når læseferien starter, når din studiegruppe er gået i gang?

Har du en eller flere afleveringer, du skal i gang med dette semester?

Hvordan vil du gerne have, at arbejdsprocessen ser ud i forhold til den/dem?

Hvis du ikke er sikker på, hvordan en god arbejdsproces ser ud, kan du læne dig lidt op ad indholdet i kapitel 3 – vi giver der nogle tips til, hvordan du kan strukturere din indsats på større opgaver. Men det er også værd at opsøge vejledere, tutorer, undervisere og dine medstuderende (samt gamle eksamensopgaver fra dit studie) for at få instruktioner som er mere specifikke for dit studie.

Nu skal vi se nærmere på, hvad undgåelsen kommer sig af – for den er sjældent opstået uden grund, og i de fleste tilfælde har den også en funktion og grunde til, at den fortsætter på trods af alt besværet.

HVORFOR AL DEN UDSÆTTELSE?

02

Det er menneskeligt at ville undgå ubehag – især hvis vi ved, vi kan slippe afsted med det. Uden at begrave os i evolutionsteori, er det værd at bemærke, at det normalt er positivt at undgå ubehagelige følelser.

Følelser indikerer, når noget er essentielt – f.eks. bliver vi kede af det, når vi mister noget vigtigt (f.eks. en elsket person eller en fremtid, vi havde håbet på), vi bliver bange, når vores sikkerhed trues, og vi bliver vrede, når nogen overtræder vores grænser. Følelserne ansporer os til handlinger, der kan sikre vores fortsatte overlevelse og trivsel. Historisk set har følelsesmæssigt ubehag betydet potentiel fare, skade eller smerte på os eller vores kære. Så det giver mening, at vi har udviklet os til at undgå ubehaget – det har endda hjulpet os som art til at overleve.

Dog lever vi nu en meget kompleks tilværelse, sammenlignet med den vores forfædre udviklede sig til at håndtere. De færreste scenarier, vi oplever i hverdagen, er åbenlyst farlige, og de er typisk nemme at undgå (se dig for før du går over vejen, etc.). Men der er andre udfordringer: Som studerende (og i udviklings/forskningsjob) forventes det, at du hele tiden opererer på grænsen af, hvad du formår. Når du starter studie er grundantagelsen, at du skal lære noget, du ikke allerede ved. Men for mange af os føles det ikke acceptabelt altid at være på kanten af "god nok". Det kan føles som om, hver eneste opgave, øvelse og præsentation er en test. Og vi misser pointen: At det ikke er os der bliver dømt ikke/gode nok, men vores arbejde.

Medmindre vi er overordentligt robuste, oplever vi til tider, at opgaver, der kræver, at vi finder ny viden og udvikler vores kompetencer, truer vores selvsikkerhed. De gør os opmærksomme på alt det, vi ikke ved og endnu ikke kan. De får os til at tvivle på os selv og vores tilknytning til studiet.

Deraf kommer ubehaget, som vi af naturlige årsager ikke ønsker at tilnærme os – og det gør det svært at komme i gang med især større vigtigere opgaver, da der er mere på spil.

Her er andre faktorer, der spiller ind – mærk efter hvilke der er relevante for dig.

Når du forstår hvilke følelser og behov, der driver udsættelsen, kan du finde alternative måder at møde dem på – så du ikke ender i en ond cirkel.

KONTROL OG STRUKTUR

For nogle er det med at vente indtil sidste øjeblik et (delvist ubevidst) ønske om kontrol. Du føler dig måske presset udefra og kæmper imod deadlines, fordi du har brug for selv at bestemme farten og ikke underkastes andres kontrol og tvang. Især hvis du før i livet har oplevet, at autoriteter ikke vil dig det godt, eller at du ikke kan stole på dem, giver det mening, at du ønsker at sætte din egen dagsorden. I sidste ende er det dit studie, din oplevelse, og din læring det handler om – så det er godt hvis du (bevidst) kan tage kontrol over det der er i din magt.
Det kan godt være, at den måde studiet er struktureret på passer dårligt til dig, din hverdag og dine andre forpligtelser. Det er op til dig at finde ud af hvor meget du kan tilpasse dig, og hvor meget du har behov for at noget strukturelt bliver ændret.

Vi oplever at mange studerende ikke føler, de har overblik over deres studie, deres semester, og hvilke afleveringer og eksamener, der er undervejs. Hvis du ikke er klar over, hvad der kræves af dig, giver det anledning til usikkerhed, som skaber ubehag, og derfor får dig til at undgå at tænke på det og føle usikkerheden.

I næste afsnit giver vi forslag til andre måder, du kan tage kontrol over dit studie på, hvis du mangler overblik, har svært ved at følge med, eller har behov for at ændre på noget strukturelt, for at studielivet fungerer for dig.

FRYGT FOR AT FEJLE

Når intet er godt nok, kan det være overvældende at gå i gang med noget. Hvis du færdes i cirkler (eller kommer fra et hjem), hvor præstation prioriteres over trivsel, kan det højne din angst for at fejle, hvilket øger ubehaget ved

at engagere dig i studieaktiviteter: Du risikerer at blive klar over din egen utilstrækkelighed. Så nogle mennesker, der frygter at fejle, kan for omverdenen se ud som om, de er uengagerede eller ligeglade – fordi de tager afstand fra studieaktiviteter og ofte er for sent på den med opgaver. Mens andre konstant presser sig selv til det yderste for at leve op til uopnåelige standarder og giver indtryk af, at alt i livet falder dem nemt. I begge tilfælde har frygten for at fejle ubehagelige konsekvenser: Undgåelse og skam eller overpræstation og udmattelse – og ofte en zigzag kurs imellem begge ekstremer.

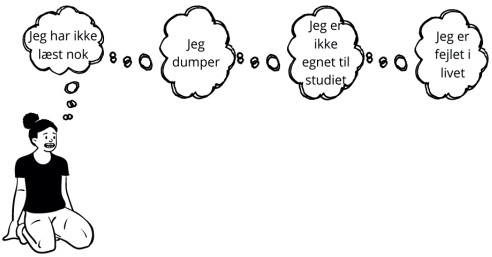
Ingen af os kan lide at begå fejl, og det er menneskeligt gerne at ville ses som stærk og kompetent. Men hvis din stræben efter det perfekte står i vejen for din læring, for dine relationer til andre, og det skaber følelsesmæssig smerte, er det værd at se på, om der er noget, du kan ændre på. Hvis frygten for at fejle er den mest centrale problematik for dig, kan du springe over i vores selvhjælpsmanual "Er Jeg God Nok? Lær at Håndtere Selvkritik og Frygten for at Fejle" og bruge redskaberne der.

TANKEMØNSTRE

Uden at være klar over det, kan vi også tilskynde undgåelse gennem vores tænkning: Ubevidst eskalerer vi mentalt det pres, vi er under, så det føles uoverkommeligt. Den betydning, vi tillægger arbejdsopgaven og vores overordnede antagelser om os selv og vores evner, kommer til at fylde mere end opgaven selv. Og de negative tanker bliver aktiveret, hver gang vi sætter os for, eller går i gang med, et stykke arbejde.

Lad os se på, hvad der sker: Den umiddelbare fare ved at skrive en opgave er at dumpe. Den fare i sig selv er ofte ikke helt realistisk; du har sandsynligvis bestået flere opgaver, end du har dumpet, og især hvis du lægger en rimelig indsats, kan du lave et acceptabelt produkt. Og selv hvis du dumper, har du normalt flere muligheder for gen-aflevering eller re-eksamen, så det er ikke katastrofalt.

Men ofte eskalerer frygten fra den faktiske risiko (at dumpe og skulle gen-aflevere) til de yderste mulige konsekvenser: At en dumpet opgave er bevis for, at du ikke er egnet til studiet, at du må udmelde dig eller bliver smidt ud, at dine undervisere og medstuderende vil tage afstand fra dig, eller at du aldrig vil finde en plads på arbejdsmarkedet (eller i samfundet i det hele taget).



Hvis man tager den tankerække i betragtning, giver det faktisk god mening, at vi går i panik: Hele vores studie, vores sociale liv, og vores grundlag for at kunne fungere i samfundet føles truet. Så meget afhænger af vores præstation i dén ene situation, at det føles uacceptabelt at fejle.

Her er nogle typer af tanker, som tilskynder angst.

Reflekter over hvilke, der er relevante for dig, sæt kryds, og tilføj dine egne angstfremkaldende tanker nedenfor.

Perfektionisme f.eks: "Det er uacceptabelt at dumpe eller præstere middelmådigt".
Mine perfektionistiske tanker:

_____

_____

Alt-eller-intet-tænkning f.eks: "Hvis jeg dumper beviser det, at jeg ikke har evner til studiet".
Mine alt-eller-intet tanker:

_____

_____

Overidentificering med præstation f.eks: "Hvis jeg ikke kan det her, er jeg intet værd".
Mine præstationstanker:

_____

_____

Katastrofetanker og forudsigelser f.eks: "Jeg klarer det aldrig" "De spørger helt sikkert om det jeg ikke ved".
Mine katastrofetanker/forudsigelser:

Selvkritik f.eks: "Jeg er for dum/doven/langsom"
Min selvkritik:

Overgeneralisering fra dårlige oplevelser, f.eks: "Jeg misforstod den opgave sidste år, det sker igen"
Mine overgeneraliseringer:

Mentale gentagelser af dårlige oplevelser, hvor man igen og igen gennemgår den gang det gik galt, og man fik et panikanfald, kom for sent, tabte ansigt til eksamen el. lign.
Mine mentale gentagelser:

Minimering af succesoplevelser f.eks: "Det gik kun godt fordi jeg skrev i gruppe", "Jeg trak et godt emne"
Succesoplevelser jeg minimerer:

***Det er helt almindeligt at have tanker som disse. Vi har dem alle sammen, og det er først nødvendigt at gøre noget ved dem, når de bliver så hyppige eller så smertelige, at de skaber problemer.

Her er flere grunde til at undgå og udsætte:

- Personlige problemer som tager fokus
- Præstationsangst
- Negative tanker, f.eks. Jeg når det aldrig/jeg er ikke god nok
- Urealistiske forventninger til sig selv
- Angst for at fejle
- Angst for succes (og de høje forventninger der følger)
- Problemer med at strukturere opgaven og tiden
- Angst for ikke at slå til som færdiguddannet (og derfor forsinke studiet)
- At man undervurderer opgaven
- At man mangler faglige redskaber til at løse opgaven

FUNKTIONEN AF UNDGÅELSE: FLUGTEN FRA UBEHAGET

Undgåelsen skaber ro i øjeblikket, og tillader os at undgå ubehaget – tvivlen, angsten, selvkritikken og usikkerheden. Det giver måske et pusterum i en travl og krævende hverdag – eller et helle fra selvkritik og tvivl på dig selv og dine evner. Og nogle gange er det nødvendigt at tage en pause fra det hele, gerne ved at gøre noget der flytter opmærksomheden et andet sted hen. Det er ikke sundt at tænke på studiet hele tiden.

Distraktion og engagement i andre aktiviteter kan være hjælpsomt, når det bruges i moderation. Når det eksisterer i samklang med studierelevant aktivitet, og et overblik, der gør, at du ved, du overordnet er på rette spor, så du rent faktisk kan slappe af og nyde det du laver, frem for at plages af dårlig samvittighed.

Her er et par af de mest anvendte måder at undgå noget på.

OVERSPRINGSHANDLINGER

Kender du det med pludselig at få travlt med noget andet, lige når du skal til at sætte dig ned og gå i gang med et projekt? Overspringshandlinger kan være mere eller mindre relevante og vigtige – men de hører ikke til den plan, du havde lagt for dig selv. Du ville egentlig skrive din problemformulering, eller revidere din plantegning, men pludselig er du i gang med at se fjernsyn, rydde op, læse planløst i gamle noter eller nippe potteplanter.

Hvad gør du typisk, når du udsætter? Tænk både tilbage til sidste gang du havde en vigtig opgave foran dig og læg også mærke til, når du får lyst til at lægge manualen her til side.

Mine overspringshandlinger:

Det er vigtigt at skelne mellem, hvad der er overspringshandlinger, og hvad der er nødvendig hvile og almindelig sjov i hverdagen. Det skal der være plads til!

UNDSKYLDNINGER

Med udsættelse følger undskyldninger. F.eks "Jeg kan ikke komme i gang med mit projekt, før jeg har fået talt med min vejleder/underviser, men jeg kan ikke tale med min vejleder/underviser, før jeg har noget at komme med." Undskyldningerne har typisk et gran af sandhed i sig (det er hjælpsomt at få feedback på noget, du har produceret), men de ignorerer vigtige fakta: Du må gerne snakke med din vejleder tidligt i skriveprocessen – f.eks. kan du drøfte ideer med dem. Og hvis du sætter et møde i kalenderen, kan det anspore dig til at få noget lavet.

Så tænk over: hvad siger du til dig selv i det øjeblik, du lukker ned for arbejdet?

Mine undskyldninger:

_____

_____

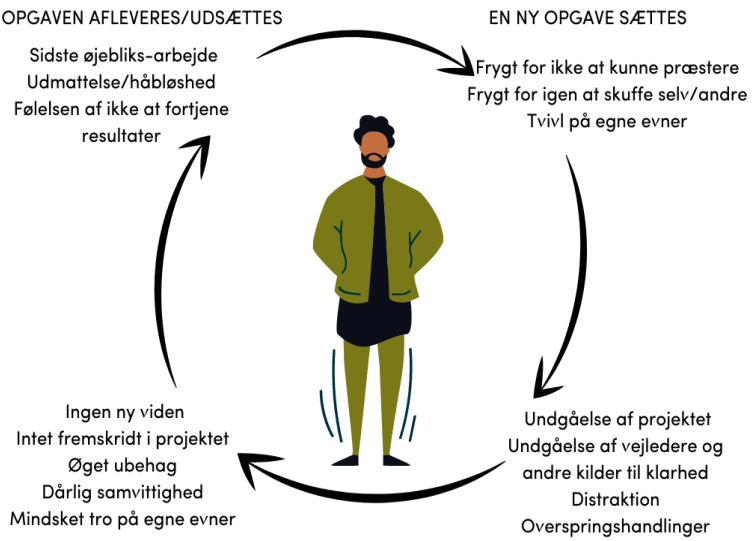
_____

_____

_____

DISTRAKTION

Især hvis din opgave er kompleks og rører ved mange forskellige dele af dit fag, er det nemt at komme ad vildveje, når du forsker, læser eller udforsker andres projekter. Tit kan du blive grebet af noget virkelig interessant og ende med at bruge tid på noget, du slet ikke kan bruge til dit eget projekt. Det er godt at have brede interesser inden for sit fag, men der bliver ingen opgave ud af al den tilfældige udforskning af andres arbejde. Så det er værd at spørge dig selv, hvornår du tjekker noget relevant, og hvornår du fordyber dig i noget irrelevant for at undgå din egen opgave.



I figuren ovenfor kan du se, hvordan **undgåelsens onde cirkel** fungerer – og hvordan hvert trin sætter det næste i gang. Således vedligeholdes undgåelsen, selv om du ønsker at blive fri for den.

Alle de faktorer vi nu har set på, og som tilskynder undgåelse, har én ting tilfælles: De hjælper dig til at undgå fysisk og psykisk ubehag. Så i næste afsnit, skal vi se på, hvordan du kan imødegå og håndtere ubehaget på måder, der ikke kommer i vejen for dit engagement på studiet (eller andre steder i livet, hvor undgåelsen finder sted).

ÆNDRINGS-STRATEGIER

HVORDAN DU SKABER EN BEDRE ARBEJDSPROCES

03

Nu hvor du har identificeret de dele af udsættelsesproblematikken, du vil arbejde på, forstået hvor problemet kommer fra og hvad der holder det i gang, er det tid til at se på, hvad du kan gøre for at skabe forandring. Se på dine ønsker (fra øvelsen i kapitel 1, og identificer, hvilke typer strategier, der fra dette kapitel er relevante at afprøve. Det er vigtigt at gå systematisk til værks, så det du gør har en chance for at virke.

Hvis du har brug for hjælp til dette trin, er du meget velkommen til at tage kontakt til os i Studenterrådgivningen – det kan bringe mange følelser op at ændre gamle vaner. Al begyndelse er svær, men for mange kan små ændringer gøre en stor forskel. Der er ikke en "rigtig" eller "forkert" måde at komme undgåelse til livs på – det gælder om at finde noget, der virker *for dig.*

HVAD KAN DU GØRE?

Nu hvor du har identificeret de underliggende faktorer i din undgåelsesadfærd, er det tid til at bemægtige dig løsningsstrategier. Check dine svar på øvelserne i kapitel 2, så de er friske i din hukommelse. Hvad er funktionen af din udsættelse, hvad er det for et mentalt eller fysisk ubehag, du forsøger at undgå, og hvordan undgår du ubehagelige opgaver?

Når du lægger mærke til at du laver overspringshandlinger, distraherer dig selv, eller forfalder til negative tanker, så STOP OP og læg mærke til hvad der foregår følelsesmæssigt og fysisk.

STOP OP

Hvad kan du mærke i din krop? (træthed, rastløshed, anspændthed, smerte, snurren/prikken..)

Hvilke følelser har du? (frygt, skam, frustration, forvirring/usikkerhed...)

Hvad får du lyst til at gøre? (glemme alt om opgaven, lave noget rart..)

Hvad har du virkelig brug for? (klarhed, vejledning, at tro på mig selv, støtte, hvile, energi...)

Når du er klar over, hvad der går "galt", har du en bedre chance for at tage bevidste beslutninger om, hvordan du håndterer det – i stedet for at falde tilbage i gamle vaner. Så mind dig selv om de konsekvenser, undgåelsen har for dig og overvej følgende alternativer til den.

Der er mere detaljerede gennemgange af flere af teknikkerne længere fremme i kapitlet, denne liste er til overblik:

VÆRKTØJSKASSE: Hvis du er...

Træt: Strukturér dit døgn, så du får ca. 8 timers søvn, helst i samme tidsrum hver nat. Få bevægelse og tid udendørs ind i din rutine – begge giver energi selv om de kræver en indsats at sætte i gang.

Nervøs/angst: Identificer kilden til angst og forsøg at løse det problem, angsten peger på. Det kan være dine negative tanker, mangel på viden om opgaven, dårlige oplevelser du har haft førhen, tidspres etc. Brug afspændings- og vejrtrækningsøvelserne senere i dette kapitel for at falde til ro i øjeblikket.

Overvældet: Tag tid til at skabe overblik over studiets krav og de andre forpligtelser i dit liv. Se hvad der skaber følelsen af "for meget" og mærk efter, hvad du har brug for. Du skal måske skære ned på dine forpligtelser, bede andre om hjælp eller støtte, skrue på forventningsniveauet eller tage mere tid til hvile. Brug også teknikkerne til afspænding og beroligelse, eller find dine egne på nettet eller via apps.

Forvirret/usikker: Søg information om projektet/opgaven. Husk de 5 H'er: Hvad skal du gøre, hvordan skal du gøre det, hvor meget skal du producere, hvor lang tid har du, og hvilke redskaber og ressourcer har du til rådighed?

Skamfuld: Hvis du bremses af oplevelser fra opgaver, som er gået galt førhen, eller generelt ikke føler dig "god nok", er det værd at snakke med nogen om det. Find en som er god til at lytte - en ven, et familiemedlem, eller en rådgiver hos Studenterrådgivningen. Giv dig selv lov til at være trist og skuffet over de ting i livet, som ikke er gået godt. Men giv også dig selv lov til at håbe og tro på, at det kan gå anderledes i fremtiden. Og styrk dig selv ved tanken om, at du allerede er i gang med at ændre på din arbejdsproces.

Her kommer en mere dybdegående gennemgang af de forskellige strategier du kan gøre brug af.

HJÆLPSOMME TANKER

Som tidligere nævnt, kan negative tankemønstre tilskynde og vedligeholde angst og undgåelse. Mange af de negative tanker er ikke som sådan "forkerte" – de er bare utilstrækkelige og skaber problemer, fordi de ignorerer vigtig viden om dig, om andre, og om verden i det hele taget. Tankerne er automatiske, affødt af vores opvækst, det samfund vi lever i og de måder, vi har udviklet til at håndtere udfordringer på. Men det betyder ikke, at vi ikke kan ændre dem.

Øvelse:
Hold øje med dine tanker hen over den næste uges tid, og registrer, når de uhjælpsomme tanker gør sig gældende. Skæld ikke dig selv ud over, at de kommer, men mind dig selv venligt om, at de er en del af undgåelsens onde cirkel. Brug skemaet fra kapitel 2 til at minde dig om dine typiske problem-tanker og registrer nye, når de opstår – det er nemmere at tage afstand fra dem, når det går op for dig, hvor repetitive de er, og hvordan de forværrer din blokering.

Som modvægt til de angstfremkaldende tanker vi identificerede i kapitel 2, er her en samling af tanker, du kan holde fast i, når det mentale pres bliver for meget, og du har lyst til at skubbe det hele til side og undgå opgaverne. Se på dem og mærk efter indeni, hvilke der rammer plet for dig. Ligesom de gamle tanker er blevet en vane, kommer de nye tanker også mere naturligt, jo mere du øver dig i at bruge dem.

KONTEKSTEN ER VIGTIG

Basér dine mål på de ressourcer, du har i den givne situation og de rammer, du har at arbejde under. Det er ikke lige meget, om du har tre dage eller tre uger til en opgave. Det er ikke ligegyldigt, om der er sygdom i din nære familie. Slutproduktet bliver ofte bedre, når arbejdsprocessen og ambitionsniveauet er afstemt efter den tid og de ressourcer, der er til rådighed.

Vores erfaring i Studenterrådgivningen er, at de studerende som formår at sætte rimelige forventninger og give sig selv plads til både tvivl og fejl, præsterer lige så godt (hvis ikke bedre), som dem der er selvkritiske. Og så har de den fordel at kunne rumme en udfordrende arbejdsproces og oplever større tilfredshed med slutproduktet.

DU HAR LOV TIL AT PRIORITERE

Nogle gange er livet for travlt eller for krævende til, at vi kan nå det hele. Det bliver derfor nødvendigt at slække på standarderne – i hvert fald på nogle ting. Selv om det er frustrerende, når du ved, du kan gøre det bedre, kan du være nødsaget til at tage en beslutning om at nedprioritere noget. Så kan du vælge at prioritere efter lyst og interesse, efter de konsekvenser du kan forudse, eller efter andres forventninger til dig. Jo mere bevidst du tager den beslutning, jo bedre vil du have det med både arbejdsprocessen og slutproduktet: I det mindste brugte du dine ressourcer på det, der var vigtigst for dig.

Er der noget i dit liv lige nu som fylder for meget? I så fald, hvad:

DU MÅ GERNE SIGE NEJ

Hvis nogen (ud over dig selv) forventer noget af dig, som du ikke er i stand til at levere, eller vil koste dig for meget i forhold til energi og humør, må du gerne afslå. Det kan godt være, du kommer til at skuffe nogen, men det er ikke dit ansvar at gøre alle tilfredse. Hvis du har dårlig samvittighed, så sig det højt: "Jeg ville ønske jeg kunne, men jeg har simpelthen for meget at se til lige nu." og tilbyd eventuelt at hjælpe en anden gang. De fleste mennesker kan godt forstå, at du har nået grænsen for din formåen.

Hvem og hvad skal du øve dig på at sige nej til?

DET ER MULIGT AT SKELNE MELLEM DIG SELV OG DIT PRODUKT

Når du begår fejl, eller finder ud af, at der er huller i din indsats eller viden, er det selvfølgelig frustrerende. Men chancerne er gode for, at du gjorde det bedste du kunne. Det mest beundringsværdige man kan gøre, når man bliver opmærksom på fejl og mangler, er at prøve på at forstå, hvorfor de er opstået, og hvad der skal til for at udbedre dem. Prøv at trække vejret dybt og afstå fra at angribe dig selv. Vend i stedet blikket udad, på dit arbejde eller din indsats, og se om den kan forbedres. DU er god nok, men dit arbejde, din viden, din skriftlige præsentation osv. kan måske forbedres.

BED OM KRITIK FØR PROJEKTET ER FÆRDIGT

Mange studerende føler, at de kun må mødes med deres vejleder, når de har noget godt at vise frem. De ser vejledermøder som en form for eksamen, hvor deres arbejde (og de selv) bliver bedømt – frem for en mulighed for at få råd og vejledning om komplicerede aspekter af deres projekt. Det gør det rigtig hårdt at møde sin vejleder og at modtage kritik – fordi det føles som en endegyldig dom frem for en hjælp til at komme i den rigtige retning. Vi anbefaler at søge vejledning tidligt i et projekt – så du kan delagtiggøre din vejleder i din tvivl og dine overvejelser, mens de stadig kan hjælpe. Og det forpligter dig også til at komme i gang, når du ved, der er et møde i kalenderen.

Du kan finde flere tips til at håndtere besværlige tanker i vores selvhjælpsmanualer *Eksamen* og *Er Jeg God Nok?* Blandt andet kan du lære at bruge mindfulness til at skabe afstand fra tankerne og lære at finde strategier til at svække din tro på dem. Her går vi videre til teknikker til afspænding og til at finde overblik og konkrete arbejdsmetoder til studiet.

AFSPÆNDING OG BEROLIGELSE

Når trangen til distraktion og overspringshandlinger sætter ind, er det nødvendigt at stoppe op og blive opmærksom. Her kan det hjælpe at sætte ind med teknikker til at berolige din krop – det vil også gøre det nemmere at se, hvad der sker med dig og vende tilbage til den opgave, du har sat dig for.

Øvelse: Vejrtrækning

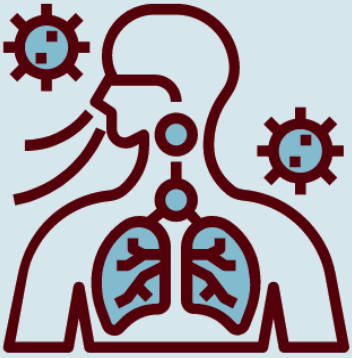
Når vi er angste, har vi tendens til at hyperventilere og dermed få for meget ilt (og blive svimmel) eller holde vejret helt, hvilket vil sige, at man ikke får nok ilt til hjernen og derfor har svært ved at tænke klart. Man får hjertebanken, føler måske prikken og snurren i fingre, tæer og lignende. Det kan være meget ubehageligt, og det kan samtidig sende signaler til hjernen om, at her er virkelig grund til panik. Det kan føre til, at du kommer til at hyperventilere endnu mere. Det hjælper at få styr på vejrtrækningen, så både din krop og din hjerne kan falde til ro:

1.Træk vejret ind på en normal indånding og hold vejret, mens du tæller til 5

2. Når du kommer til 5, ånder du langsomt ud

3. Lav nu flere ud- og indåndinger, hvor du trækker vejret ind på 3-4 sekunder. Og puster ud igen på 3-4 sekunder

4. Sørg for at trække vejret med mellemgulvet/maven. Læg eventuelt en hånd på maven og træk vejret så langt ned, at hånden bevæger sig i takt med dit åndedræt.



Gentag øvelsen nogle gange, indtil du har kontrol over dit åndedræt og mærker roen brede sig i kroppen. Det tager ofte under et minut, og du vil opleve at dine kropslige angst- symptomer mærkbart reduceres.

BALANCE OG ENERGI

Det er svært at få arbejde fra hånden, hvis du er udmattet, umotiveret og træt i hovedet. Vi fungerer bedre kognitivt, når vores fysiske behov er dækket – så søvn, kost, væskebalance, bevægelse og socialt samvær er nødvendige indslag i en god studierutine.

Hvis du har tendens til udsættelse, veksler du måske imellem perioder, hvor du kun gør ting, du har lyst til, og perioder hvor du fokuserer intenst på studiet. Men det giver en mere stabil arbejdsproces at fordele alle dine forskellige aktiviteter jævnt over semesteret, således at du ikke skubber arbejdsbyrden foran dig og får opbrugt din livsnyder-kvote tidligt på semesteret. Prøv at lave noget produktivt og noget rart og noget aktivt hver dag. Det kunne f.eks. være at cykle en tur når du står op om morgenen, bruge dagen (med pauser) på din opgave, og sætte aftenen af til afslapning og socialt input.

Det er vigtigt, at du holder din overordnede trivsel for øje, når trangen til at lave noget, der føles rart LIGE NU, melder sig. Væn dig til at holde fokus i arbejdstiden og så give rigtigt slip uden dårlig samvittighed, når dagens arbejde er gjort. Du kan evt. fordele små belønninger hen over dagen – kaffe, te eller snacks i korte pauser, tv under frokostpausen – så du ikke føler dig tvunget til konstant ubehag. Sørg også for, at dit arbejdsområde er rart, at du sidder godt, at dit lys er rimeligt, og du har lidt plads omkring dig til de materialer, du skal bruge. Hvis du let bliver distraheret, så bed andre om at tage hensyn, sæt telefonen på mute og slå notifikationer fra.

KONTROL, STRUKTUR OG OVERBLIK PÅ STUDIET

Hvis du oplever, at studiet går alt for hurtigt, og at du ikke har overblik over alt det, du skal i et semester, giver det god grobund for at blive forsinket, føle dig overvældet og undgå opgaver som du er usikker på. Hvis du kan nikke genkendende til denne problematik, så se om der er nogle af disse kilder til overblik, du mangler:

Studieordningen – for dit studie og de enkelte fag
Pensum: Liste over pensum og adgang til de nødvendige tekster
Deltagelse i undervisning, studiegruppe og gruppearbejde
Aflevering og modtagelse af feedback på opgaver

Markér her, hvilke du har styr på – og hvilke det giver mening at finde og gøre brug af.

Mange studerende oplever også, at de studieteknikker, de har brugt med succes tidligere i livet, ikke fungerer optimalt længere. Det kan der være mange grunde til: Tekster og opgaver var simplere, niveauet var lavere, der var mere støtte fra undervisere, hverdagen havde en klar struktur, det sociale miljø var rammesat, og der var typisk færre andre livsforpligtelser at holde styr på. På videregående uddannelser er det op til hver enkelt studerende at tilrettelægge deres egen læring – og det kan være svært.

STRUKTURÉR DIN TID

Studier og fag er forskellige, og det er vores individuelle forudsætninger også. Derfor er det nogle gange nødvendigt at reevaluere strukturen på din dag/uge, og hvordan du bruger tiden bedst. Du kan bruge ugeskemaet bagerst i manualen til at eksperimentere med forskellige måder at prioritere på.

Det kan hjælpe at anse studiet som et 37 timers job – hver dag er der cirka 7-8 timer til arbejde, 2 timers forberedelse/vedligeholdelse, 6 timers fritid, og 8 timers søvn. Så prøv at lægge nogenlunde det antal timer i studiet hver dag, fordelt på deltagelse i undervisning/praktik, læsning og arbejde på afleveringer. Hold pauser regelmæssigt i studieperioder – helst 15 min pause for hver 45 min opgavetid.

Læg mærke til, når du finder på undskyldninger for at afvige fra din plan. Det er måske uvant for dig at arbejde slavisk på noget, du finder svært – men det bliver nemmere i takt med, at du vænner dig til det. Alle strategier tager tid for at virke, så hold dig selv fast på at afprøve en ny ugestruktur i hvert fald 2 uger, før du erklærer den uvirksom.

HER ER ET PAR HACKS TIL AT KOMME I GANG NÅR DU ER BLOKERET

10-minutters-reglen: Lov dig selv, at hvis du begynder på et stykke arbejde, og du efter 10 minutter stadig føler stærkt ubehag, må du gerne stoppe. Men det skal være 10 minutter, hvor du rent faktisk gør noget – det tæller ikke at stirre tomt på computerskærmen.

Pomodoro-metoden: Sæt en timer til 25 minutter. Arbejd intenst i det tidsrum, uden at give plads til tvivl, kritik eller refleksion over det du gør. Skriv/regn/tegn/byg/programmér løs uden hæmninger indtil timeren ringer. Tag så et minut til at trække vejret. Og begynd at redigere/korrigere dit arbejde.

Sæt en aftale med din vejleder eller studiegruppe: Uanset hvor du er i projektet, kan det hjælpe at formulere, hvad blokeringen handler om. Forklar det så specifikt som muligt, i forhold til dit projekt og dine ressourcer. Når du hører dig selv forklare, hvor du står, hvad du mangler, og hvad der står i vejen, kan det låse op for blokeringen og giver mulighed for, at I sammen kan finde mulige løsninger.

Hvis du oplever, at dit overblik og din studieteknik og brug af ressourcerne på studiet allerede er så gode som de kan være, skal der måske ske noget andet.

Det er muligt, at du har svært ved at prioritere imellem dine kurser og i forhold til alle de forskellige studieaktiviteter - undervisning, læsning, opgaveskrivning, gruppearbejde og eksamener. I dette tilfælde giver det mening at søge råd fra nogen, der har indsigt i, hvad der skal gøres først/mest, og hvad der kan vente til senere/bruges mindre energi på.

Hvem kan vejlede dig?

Venner	
Medstuderende	
Familie	
Underviser	
Vejleder	
Studievejleder	
Studenterrådgivningen	
Andre?	

Mange studerende synes, det er pinligt og ubehageligt at stille spørgsmål og bede om hjælp. Men faktisk er det en naturlig del af studiet at søge vejledning – det er ikke meningen, at du skal vide alt på forhånd. Og hvis det kan give dig den klarhed og struktur, der gør, at du kan realisere dine evner, er det måske det værd?

ØVELSE OG OBSERVATION

04

Nu har du gjort dig bekendt med en masse forskellige strategier til at skabe forandring – både i din praktiske og i din psykiske tilgang til eksamen. Når du har udvalgt de områder, du vil arbejde på, og de øvelser du skal bruge til det, er det vigtigt, at du tager en systematisk tilgang. Ikke for at lægge pres på dig – det skal ikke gøres perfekt – men for at du føler, at din indsats giver mening, og så den får mulighed for at gøre en forskel i dit liv.

Så nedenfor kan du operationalisere din indsats i en konkret plan. Skriv ind, hvilke områder du vil fokusere på, og hvilke handlinger din indsats konkret vil give sig til udtryk i. Jo mere konkret din plan er, jo simplere er det at gennemføre dem, og jo nemmere bliver det at evaluere, hvad der virker, og hvad der skal ændres på.

OPERATIONALISERING: DIN PLAN

Imødegå følelser og behov

STOP OP:
Hvornår er det særlig vigtigt at mærke efter (fx under læsning/til når en opgave gives, op til eksamen...):

Følelser:

Behov:

Jeg vil møde mine behov via:

Hjælpsomme tanker jeg vil huske på:

Afspænding/beroligelse:
Hvornår (særligt vigtige tidspunker – fx under læsning/til undervisning/når andre taler om eksamen...):

Overblik og studiestrategier

Strategier jeg vil bruge til at skabe overblik:

Hvornår? (i dag/x dag i næste uge/ugentligt på x dag):

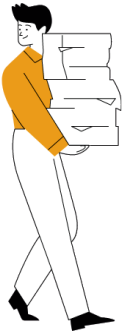
Praktiske strategier jeg vil bruge til igangsætning:

Hvornår? (ex dagligt/ugentligt på x dag):

Mine Støtter

Emotionelt

Fagligt



Praktisk

Socialt

Husk at din indsats hér har til formål at gøre livet nemmere *på sigt*. Især hvis du har fået for vane at undgå at tænke på/engagere dig i opgaver, kan det godt være angstfremkaldende på kort sigt at beskæftige dig med dem. Det betyder ikke, at du gør det forkert. Brug strategierne til at identificere og håndtere negative eller uhjælpsomme tanker, og til at reducere fysiske angstsymptomer (afspænding, distraktion, vejrtrækning), og hold ved.

Hvis det bliver for svært alene, så søg støtte og vejledning. Alt nyt er svært, og du vil helt sikkert møde nogle udfordringer på vejen. Det er okay, så længe du bevæger dig i den retning du gerne vil: Imod at være på forkant med dine studiemæssige forpligtelser.

Du må gerne skifte strategi undervejs, uden at du skal klandre dig selv for at have fejlet. Tillad dig selv at eksperimentere (så længe du er systematisk og giver strategier en chance for at virke) og være nysgerrig på, hvad der virker og hvornår. Du kan bruge ugeskemaet på næste side til at strukturere din indsats: Sæt dine strategier i system, så du ved hvad og hvornår – så skal du ikke opfinde den dybe tallerken dag efter dag. Lav gerne kopier af ugeskemaet, så du kan revidere og forny det hen ad vejen.

Det kan også hjælpe at se tilbage på en hel uge og kigge på dine op- og nedture. Måske der ofte er et par dage om ugen, hvor du bliver stresset og forfalder til overspringshandlinger, men du så falder til ro igen? Måske hver ny opgave højner din angst og din trang til at undgå den, indtil du er kommet godt i gang? Når du kender dine triggers, er du bedre forberedt på dem, og nedturene bliver mindre hårde, når du ved at (og hvordan) du kommer op igen.

EVALUERING AF DIN PROCES

05

Nu er du nået til enden på selvhjælpsmanualen om at mestre din arbejdsproces. Flot klaret! Uanset hvilke kapitler du har læst, og hvilke øvelser du har brugt, har du gjort en indsats for at komme videre med en udfordring, som er rigtig svær for mange studerende.

Prøv at se tilbage på de mål, du satte dig i kapitel 1 – er du kommet tættere på dem? Hvilke er du lykkedes med, og hvilke kræver mere arbejde? Er du blevet opmærksom på nye områder med plads til udvikling?

Hvis du føler, du er i mål, så giv dig selv en chance for at værdsætte det: Du har sat dig noget for, har gjort en indsats, og oplevet forbedring. Det er en proces vi alle skal igennem rigtig mange gange i livet, uanset hvad vi laver. Det er en læring ud over det udannelsesfaglige, at kunne identificere udfordringer og lære nye måder, at imødegå dem på.

TAG ET PAR MINUTTER TIL AT REFLEKTERE OVER:

Hvad der gjorde forskellen for dig?:

Hvad du vil fortsætte med?

Hvad du fortsat vil være opmærksom på for at vedligeholde dit fremskridt?

Hvis du ikke føler, du har flyttet dig i den rigtige retning, har du nu mulighed for at reflektere over det:

Hvad mangler der, for at du kan være tilfreds med din håndtering af eksamen?

Kan du pege på noget, du ønsker at prøve for at skabe forandring?

Er der strategier, du endnu ikke har prøvet (eller ikke har prøvet nok)?

Har du brug for støtte:
Til at udforske problemet yderligere?
eller
Til at udvikle og iværksætte nye strategier?

Hvis du har brug for at snakke udfordringerne igennem med nogen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os – uanset om du har brug for nogen, der bare lytter til dig, eller om du søger gode råd. Du kan også se om en af vores workshops, grupper eller studiefællesskaber ville være et godt match for dig – tjek på srg.dk.

HER ER ANDRE STEDER DU KAN FINDE HJÆLP OG STØTTE:
- Bedrestudieliv.nu
- Studievejledningen
- Din læge, som kan henvise til behandlingstilbud under sygesikringen
Internetpsykiatrien.dk – et offentligt behandlingstilbud der foregår online

UGESKEMA

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
FORMIDDAG							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
EFTERMIDDAG							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
AFTEN							
18.00							
19.00							
20.00							
2100							

KONTAKT

Telefon
70 26 75 00

Web
srg.dk
Facebook.com/studenterraadgivningen
Instagram.com/studenterradgivningen

Om SRG
Studenterrådgivningen yder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Du kan få hjælp hos os, hvis du er studieaktiv på en SU-godkendt videregående uddannelse. Vi kan hjælpe med alt lige fra psykiske udfordringer til mere praktiske spørgsmål om SU, barsel eller sygdom.
Læs om, hvordan vi kan hjælpe dig på srg.dk.

App mod eksamensangst
Studenterrådgivningen har udviklet app'en 'Eksamenshjælp', som kan hjælpe dig, hvis du døjer med eksamensangst eller præstationsproblemer. Du kan downloade den gratis på App Store eller Google **Play.**

STUDENTERRÅDGIVNINGEN
Emil Holms Kanal 14, 4. sal
2300 København S
Telefon: 7026 7500