

Det er sol og sommer. Den tid på året, som de fleste glæder sig til. Men sommeren er også eksamens-tid. Nogle frygter den, og de færreste glæder sig.

For Ina Mortensen, 23, fra Agerskov i Sønderjylland har denne tid på året altid været et mareridt, en periode præget af frustration, præstationsangst og en lammende frygt for at gå i sort og for, at den berømte klap skulle gå ned, når hun satte sig ved eksamensbordet.

Og alene hendes bekymringer om, hvor galt det kunne gå, var som regel nok til, at det gik sådan, når hun skulle præstere og vurderes af en person, hun aldrig før havde mødt.

– Selv om jeg vidste, at jeg havde styr på stoffet og næsten kunne det hele i søvne, gik det galt, når jeg sad ved bordet. Alt det, jeg vidste, og som jeg havde siddet og terpet, forsvandt fra det ene øjeblik til det andet. Og bagefter havde jeg glemt, hvad jeg havde sagt derinde. Det var meget ubehageligt, fortæller Ina, der ikke var i tvivl om, hvordan det var gået, når hun senere fik sine karakterer.

– De lå næsten altid i den lave ende. De få gange, jeg har fået gode karakterer, har det været heldet, der spillede ind, indrømmer hun.

## Bruger hypnose

Men ikke kun under selve eksamen havde Ina store problemer. Symptomerne begyndte allerede i ugerne før besøget ved det grønne klæde.

– Jeg blev rastløs, kunne ikke sove og fik hovedpine. Jeg mistede totalt troen på mig selv og mine evner.

På selve eksamensdagen fik Ina så de klassiske symptomer på, at angsten rasede i hendes krop.

– Den var der allerede fra morgenstunden. Hjertebanken, åndenød, svedige og rystende hænder. Jeg følte slet ikke, jeg havde kontrol over mig selv, siger Ina, der i øjeblikket bor i en lille studieej-lighed på 4. Maj-Kollegiet i Aabenraa i Sønderjylland, der ligger ved siden af pædagogseminariet, hvor hun kun mangler tre uger, inden hun er færdig med uddannelsen som professionsbachelor som pædagog.

Men i år har eksamenstiden været en hel anden posi-

**Ina fik styr på sin angst:**

# JEG GLÆDER MIG TIL EKSAMEN

**For Ina Tranberg Mortensen har eksamener altid været forbundet med en lammende angst, der både har påvirket hendes selvværd og hendes karakterer. I år har hun forsøgt sig med en ny metode til at forebygge angsten. Ved hjælp af en kombination af psykologi, hypnose og musik har hun allerede klaret sin første eksamen uden angsten som følgesvend.**

tiv og glædelig oplevelse for den unge, sønderjyske pige. Hun har allerede klaret en af de afgørende eksamener med bravour og ikke nok med det. Det skete uden angsten som følgesvend, da hun fremlagde sit projekt om tosprogede børn. For sin præstation fik hun et 7-tal efter den nye karakter-skala. Det svarer til ni efter den gamle 13-skala.

Men for Ina var det ikke karakteren i sig selv, der glædede hende.

– Selvfølgelig er jeg glad for den gode karakter. Men det bedste var, at jeg aldrig før har følt mig så afslappet. Jeg kunne knap nok kende mig selv. Jeg var utrolig selvsikker og kunne have fortsat i flere timer med at tale, siger

Ina med et stort smil.

Hun tilføjer, at hun aldrig var kommet så langt på så kort tid uden hjælp, og da seminariet i vinter tilbød sine elever at forsøge sig med en helt ny metode til at slippe angsten, slog hun straks til.

Coach Malthé Lange fra Odense besøgte skolen og introducerede sin lydbog, der er en kombination af hypnose, psykologiske virkemidler, fantasirejser og musik.

– Jeg bruger den konstant. Den ligger på min iPod. Mærker jeg nogle af de ubehagelige symptomer, tager jeg hovedtelefonerne på. Der går ikke lang tid, så er jeg et helt andet og afslappet menneske, forklarer Ina.

Og fra at være skeptisk

over for dette lidt mystiske univers er Ina i dag en af de varmeste fortalere for lydbogen.

– Hvordan kan jeg være andet. Den har hjulpet mig til at tro på mig selv. At jeg er god nok, og at jeg ikke behøver at frygte hverken eksamener eller andre præstationer, smiler Ina, der mangler to mundtlige eksamener, inden hun kan kalde sig pædagog.

– Jeg glæder mig helt vildt og føler mig sikker på mig selv, smiler Ina, der efter eksamen tager med sin mor på en uges velfortjent ferie på krydstogt mellem de skandinaviske lande.

redaktionen@udeoghjemme.dk



Fra at have været et mareridt er eksamenstiden nu blevet en periode præget af glæde for 23-årige Ina Mortensen fra Agerskov i Sønderjylland.

## SNYDER HJERNEN

Malthé Lange, der har udviklet metoden, som ikke alene har hjulpet Ina, men også flere af hendes studiekammerater, forklarer, at lydbogen er i stand til at bringe positive billeder ind i elevens underbevidsthed, så de erstatter de negative. Man snyder så at sige sin hjerne, der ikke kan kende forskel på virkelighed og fantasi. Den 25-årige fynbos lydbog er fremstillet på baggrund af hans egne erfaringer med eksamensangst tilsat både velkendte og helt nye virkemidler. Hans metode har ikke blot været en stor succes herhjemme. Også udlandet har vist interesse, og i næste måned introduceres hans lydbog på det amerikanske marked. Du kan læse mere om Malthé Lange og hans lydbog på: [www.mind-set.dk](http://www.mind-set.dk)



Ina i gang med en såkaldt 48-timers opgave i psykologi. – Den skal afleveres i morgen kl. 10, og jeg mangler kun et par timers arbejde, så er jeg færdig, siger Ina.



Ina bruger den nye lydbog flittigt under sine forberedelser til eksamen. Efter kort tid med hovedtelefonerne på er jeg afslappet, siger Ina.

Tekst: HELGE CHRISTENSEN  
Foto: GREGERS KIRDORF

Selvsikker og med en urokkelig tro på sig selv er Ina klar til de to sidste eksamener i henholdsvis naturfag og socialfag, inden hun den 22. juni kan kalde sig pædagog.

Ude og Hjemme 23 17