

INDLAND | 27.04.2009 15:24

## Studerende på kursus for at overvinde eksamensangst

Af [Anne Dorthe Holm Tlf. 7912 4571](#).

**TRÆK VEJRET DYBT:** Gymnasier, universiteter og andre institutioner kaster sig ud i kurser og coaching mod eksamensangst. Nyt forsøg med lydbog.



Åndedrætsøvelser, hypnose og coaching i at tænke positivt bliver i stigende grad taget i brug på uddannelsessteder for at hjælpe studerende af med eksamensangst.

På Syddansk Universitet lagde man for to år siden en ny strategi.

- Der var for stort frafald, og mange udsatte eller aflyste deres eksamen på grund af eksamensangst, fortæller studiechef Per Christian Andersen.

Lige nu kører universitetet coaching-kurser i både Esbjerg, Sønderborg, Kolding og Odense, og der er tilmeldt flere, end der plads til.

- Tallet vokser hvert år, men nok også, fordi det er blevet legalt at tale om, siger studievejleder Morten Bay.

Som JyskeVestkysten skrev i går, tager stadig flere helt unge medicin mod eksamensangst. På Esbjerg Gymnasium ser man også de hårdt pressede unge.

- Det er især elever, som er meget ambitiøse og har høje forventninger til sig selv, fortæller studievejleder Pernille Asmussen, der kører kurser sammen med en psykolog.

I år har coachen Malte Lange fra firmaet mind-set fået lov at køre et forsøg med to hold på Syddansk Universitet og UC Syd i Aabenraa. De studerende får udleveret en lydbog med gode råd, coaching og lyd-hypnose, som de kan lytte til i ro og mag, når det passer dem.

-Jeg har coachet mod eksamensangst et par år, men vil gerne undersøge, om man kan hjælpe flere på en lettere og billigere måde, forklarer Malte Lange, der på sin hjemmeside lokker med, at man med hans metode kan stige to-fire karakterer i gennemsnit.

De første studerende på pædagoguddannelsen på UC Syd i Aabenraa har været til den første eksamen efter Malte Langes lydbogs-coaching.

08:40 TrygVesta tjener fedt...  
08:26 Politiet syvdobler...  
07:30 Bagmandspolitiet...  
23:28 DSB presser...  
23:22 Skat fik over en million...  
23:21 Mærsk poster milliarder...  
19:12 Novo indrømmer...  
18:49 Novo skal betale 100...  
16:04 Plan skruer ambitionerne...  
16:03 Øster Lindet Rejser...

09:55 To tilfælde af...  
09:43 Demjanjuk er landet i...  
08:33 Lufthavn i Paris var mål...  
08:24 Thailand nu også ramt af...  
04:59 Japan Airlines forventer...  
03:46 H1N1-smitte koster...  
03:11 Hjælpearbejdere fanget i...  
01:24 Britisk politi vil...  
23:12 Klimaet slår til i...  
21:54 EU støtter våbensmulgere...

12:17 Kgl. Ballet kan ikke få...  
13:00 Mimi skal have sat...  
09:20 Facebook afslører...  
18:42 Fattig og forladt - ikke...  
14:27 Eriks venner hadede...  
13:21 Volbeat spiller på Grøn...  
13:01 Tina Lund kvæstet i...  
10:43 David Hasselhoff...  
06:55 Anni: Nu har jeg intet  
11:24 Anne-Mette springer ud...

08:30 Hovedsponsor tilgiver...  
23:17 Løvenkrands-mål kan være...  
21:27 Rasmussen vil slutte i...  
20:55 AaB og AGF delte point i...  
18:39 Wozniacki-modstander...  
17:36 Petacchi etapevinder for...  
17:10 Rasmussen vil ofre sig...  
16:06 Valverde udelukket i to år  
11:21 Frustreret Hamilton...  
11:05 Gerrard begræder skader

JyskeVestkysten - en del af Syddanske Medier

Banegårdspladsen - 6700 Esbjerg - telefon 7912 4500 - fax 7513 2207 - e-mail: [jyskevestkysten@jv.dk](mailto:jyskevestkysten@jv.dk)  
Kontakt os | Ophavsret | Beskyttelse af personoplysninger | AbonnementService