

INDLAND | 27.04.2009 15:24

## – Jeg plejer at gå helt i sort

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

**SKRÆK:** Den 23-årige Ina Mortensen har altid lidt af eksamensangst, og det har kostet på karaktererne. I år har hun kastet sig ud i en ny metode til at forebygge angsten, og første eksamen var i mandags.

Det plejer at gå galt i det øjeblik, hun skal ind til censor. Få minutter inden er hun klar over, hvad hun vil sige og hvordan. Men når hun sidder over for en fremmed og skal præstere og vurderes, går Ina Mortensen i sort.

– Det forsvinder. Alt det, jeg lige har siddet og tænkt forsvinder. Bagefter kan jeg ikke huske, hvad jeg har sagt derinde, det er meget ubehageligt. Eksamen har altid været noget, der bare skulle overstås, husker Ina Mortensen.

Hun er er 23 år og fra Agerskov. Hun læser til pædagog på UC Syd i Aabenraa og har kun to måneder tilbage af sin uddannelse. Både i folkeskolen, på HF og på de første år af pædagogstudiet har hun døjet med store eksamensnerver. Selv om hun har styr på stoffet og ved, hvad hun vil sige, begynder nervøsiteten at gnave en uges tid før eksamen.

– Jeg bliver rastløs, har svært ved at sove, og så kommer jeg til at tvivle på mig selv og det, jeg kan. Jeg mister troen på mig selv, forklarer hun.

På eksamensdagen kommer de klassiske symptomer som hjertebanken og svedige, rystende hænder.

På Ina Mortensens eksamenspapirer er de skriftlige karakterer altid højere end de mundtlige, og hun er ikke i tvivl om, at eksamensangsten har kostet noget på karakterbeviset de gange, da det er gået helt galt.

– Der var et år på HF, da jeg var helt tryk ved både lærer og censor, og da fik jeg 11 i matematik. Året efter fik jeg fem, fordi jeg gik i sort, fortæller hun.

Men nu håber Ina Mortensen, at hun har fundet en vej til gode eksamener. Som en af otte studerende har hun i år meldt sig til et kursus med coach Malte Lange. Som et forsøg har han lagt sine råd og metoder ud på en lydbog, som de studerende kan lytte til, når det passer dem. En del af det er 12 minutters hypnose med baggrundsmusik og teknikker mod angsten.

– Man bliver ført langt væk til nogle bjerge – og så sætter han fokus på eksamen og de følelser, man kan have. Det er en metode, der fungerer rigtig godt for mig, fortæller Ina Mortensen.

For en uge siden forsvarede hun sin bachelor-opgave om tosprogede børn.

I dagene op til forberedte hun sig grundigt og lyttede flere gange til lydbogen, også lige inden eksamen. Bagefter tøver hun ikke med at kalde det sin bedste eksamensoplevelse nogensinde.

– Jeg fik syv efter den nye skala, og det er jeg rigtig glad for. Men det bedste var, at jeg overhovedet ikke var nervøs. Slet ikke. Jeg havde styr på det hele og kunne have snakket i flere timer, siger Ina.

Nu er kun tre eksamener tilbage, før hun kan kalde sig pædagog, og op til dem bliver lydbogen også fundet frem:

– Jeg var meget overrasket over, hvor godt det virkede. Det er klart, at jeg vil bruge det igen.

Der var et år på HF, da jeg var helt tryk ved både lærer

og censor, og da fik jeg 11 i matematik.

???????Året efter fik jeg fem, fordi jeg gik i sort.

Ina Mortensen, pædagogstuderende, Aabenraa

08:40 TrykVesta tjener fedt...  
08:26 Politiet syvdober...  
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 våbensmulere...

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



Annonce

### Forpagtning af cafeteriet i Tønderhallerne

Er DU/I klar til nye udfordringer!

Tønderhallerne søger forpagter til cafeteriet centralt beliggende i hallerne.

Tønderhallerne består af 3 idrætshaller, svømmehal, fitnesscenter, mødelokaler m.m.  
Tønderhallerne er områdets kraftcenter med hensyn til både idretslige og kommercielle arrangementer, heriblandt hjemmebane for TM Tønder Håndbolds 1. div. herrer, Kniplingsfestival, forlarsmesse o. lign.

Forpagtningssafalen ønskes indgivet snarest muligt dog senest 1. august.

Vi ønsker en forpagter der:

- er ansvarsbevidst og udadvendt
- har respekt for gode råvarer
- tænker sundt og vil medvirke til et højt serviceniveau til vore kunder
- har erfaring fra branchen
- har kendskab til regnskab

Der er mulighed for afholdelse af julefrokoster, mad ud af huset, m.m.

Tønderhallerne forbeholder sig ret til frit at vælge mellem de indkomne ansøgninger, eller forkaste dem alle.

Ansøgning skal være

Tønderhallerne, Sønderlandevej 4-6, 6270 Tønder, i hørnde senest d. 24. Maj kl. 12.00.

Supplerende oplysninger,

herunder lejekontrakt med

vilkår på forpagtningen,

kan rekvireres ved

henvendelse til

Tønderhallerne

att.: Benny Nielsen,

tlf. 74722826

eller mail: [tthb@tsender.dk](mailto:tthb@tsender.dk)

