

# Gymnasieelever køber sig fri

Elever køber hjælp hos private firmaer for at få styr på eksamensnerverne. Mange gymnasier tilbyder ingen eksamenshjælp



Af Kaare Kronberg og Kaare Smith (foto)

**Gymnasieeleverne terper lige nu pensum og finpuder deres evner, inden de skal krydsforhøres over det grønne bord.**

En god karakter kan være adgangsbilletten til drømmestudiet og på sigt drømmejobbet. Det er en tanke, der giver så mange unge mennesker sved på panden, at de bruger deres sparsomme SU-penge til at købe sig til eksamensforberedelser i private virksomheder.

»Vi oplever en klar stigning i antallet af elever, hvor nogle bruger helt op til 900 kroner for at få hjælp til at tackle eksamensnerverne,« siger Mina Bernardini, formand for Danske Gymnasieelevers Sammenslutning (DGS).

## Stor efterspørgsel

24timer har forhørt sig hos tre virksomheder, der tilbyder hjælp til unge med eksamensangst, og de fortæller alle om en voldsom stigning i antallet af henvendelser.

»Både elever og forældre ringer og spørger, om det kunne være noget for deres børn. Det er helt utroligt. Jeg får rigtig mange henvendelser,« siger Malte Lange, som er coach og har skrevet en bog om, hvordan man slipper af med eksamensangst.

Bogsalget er eksploderet med en fordobling hver uge i de seneste tre måneder.

Og meget tyder faktisk også på, at det giver gevinst ved eksamensbordet at få professionel hjælp til at dulme nerverne.

## Frafaldet er reduceret

På Syddansk Universitet har man blandt andet forsøgt at uddanne undervisere til at coache nervøse elever op til eksamen med henblik på at mindske frafaldet.

»Vi har reduceret frafaldet med cirka fem procent. Og beståelsesfrekvensen, der måler, hvor mange der går op til eksamen og består, er steget med cirka 10 procent,« fortæller studiechef Per Christian Larsen.

## Mange uden tilbud

Mens elever på videregående uddannelser kan få psykologhjælp hos Studenterrådgivningen, er det op til de enkelte gymnasier, hvorvidt de vil tilbyde eleverne psykologhjælp eller coaching. Og en undersøgelse i 2008 viste, at hvert femte gymnasium ikke tilbyder psykologer.

Mina Bernardini håber, at hjælp til eksamensangst er et område, flere gymnasier vil tage op. Hun får opbakning af lærernes eget fagforbund:

»Jeg mener, at det er en skoleopgave, at eleverne får den bedste forberedelse til eksamen. Det er jo skolerne, som har det bedste eksamenskendskab, så de bør tage sådan en udfordring op,« siger Gorm Leschly, formand for Gymnasieskoler-

nes Lærerforening.

Ifølge lederen af Studievalg København, som er et center for rådgivning og vejledning, er psykologhjælp også en god forretning.

»Gymnasierne modtager jo penge af staten i forhold til antallet af elever, der fuldfører skoleåret. Så kan de få flere igennem ved hjælp af psykologhjælp, kan det jo betale sig,« siger Torben Theilgaard.

## Op til en enkelte

Formand for Rektorforeningen og rektor på Frederiksborg Gymnasium Peter Kuhlmann forklarer, at det er op til den enkelte skole, hvorvidt man vil tilbyde hjælp til angste elever.

»Både elever og forældre ringer og spørger, om det kunne være noget for deres børn«

COACH MALTE LANGE

»På Frederiksborg Gymnasium har vi eksamenskurser, og vi har udmærkede erfaringer. Men problemet er jo, at man ikke bare kan sige, at gymnasierne skal påtage sig flere opgaver. Det må være op til den enkelte skole, hvorvidt de mener, at de har råd til at lægge ressourcer over et nyt sted.«

kaare.kronberg@24timer.dk



KLARGØRING Frederikke (til venstre) vender dagens eksamen med coach Cecilie Fogh (til højre). Flere danske gymnasieelever vælger lige nu som Frederikke at benytte sig af lidt hjælp til mental forplejning forud for eksamen.

## Tiden med to guldøl til at dulme nerverne er forbi

**De dage, da studerende fik at vide, at de skulle gå hjem og drikke to guldøl for at dulme nerverne før eksamen, er forbi.**

»Dels er konsekvenserne ved at fejle ved eksamen blevet større. Og dels er ungdomsgenerationen anderledes. De unge er mere ærekære og

meget perfektionistiske. De stiller alt for store krav til sig selv,« siger Per Christian Andersen, studiechef på Syddansk Universitet.

Formanden for Gymnasieelevernes Sammenslutning, Mina Bernardini, mener også, at presset simpelthen er blevet højere.

»Adgangsbegrænsningerne til universiteterne er ble-

vet mere synlige og skærpede,« siger hun.

Jens Christian Nielsen, lektor på Center for Ungdomsforskning på DPU, Aarhus Universitet og medforfatter til bogen 'Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering' kan nikke genkendende til, at presset på de unge i dag er stort.

»Institutionerne lægger op til, at de unge hurtigt skal vælge uddannelse, blive færdige og klare sig i international konkurrence. De unge påtager sig selv hele ansvaret for at nå deres mål. De giver hverken samfundet, skolen eller den sociale baggrund skylden.«

Jens Christian Nielsen peger desuden på, at der skal

mere end en overstået eksamen til at lette presset:

»Det er ikke længere nok at få et eksamensbevis, der viser, at man har kompetencer. De unge i dag vil også gerne vise, at de kan bruge deres kompetencer. For dem handler det hele tiden om at præstere,« siger han og tilføjer, at det især er unge piger, som er hårde ved sig selv.

## FRAFALDET

**Antal elever som afbryder gymnasiet:**

|               |       |
|---------------|-------|
| ■ 2007: ..... | 5.212 |
| ■ 2006: ..... | 5.006 |
| ■ 2005: ..... | 5.007 |
| ■ 2004: ..... | 4.620 |
| ■ 2003: ..... | 5.229 |
| ■ 2002: ..... | 4.203 |

Kilde: Undervisningsministeriet

# for eksamensangst

## 7 gode råd

## Sådan slipper du eksamensangsten

**1 Forsøg at visualisere eksamen,** så den forløber på en måde, der er behagelig. Gennemgå forløbet mentalt, så du ved, hvordan det skal gå.

**2 Når du bliver spurgt om noget til eksamen, du ikke kan svare på,** så sig eventuelt, at du ikke forstod spørgsmålet. Det kan give dig lidt ekstra tid til at tænke dig om i.

**3 Fortæl inden eksamen, at du er nervøs.** Sig eventuelt til lærer og censor: 'Jeg synes, det er et rigtig spændende spørgsmål, men jeg er super nervøs. Håber I kan bære over med, at jeg ryster lidt på stemmen.'

**4 Prøv at skrive gode og dårlige erfaringer ned.** Hvis du for eksempel gik i panik over, at de andre skrev og skrev, mens du gik i stå, så sæt dig forrest, næste gang du skal til skriftlig eksamen.

**5 Prøv at få overblik over dit pensum.** List op hvad og hvor meget, du skal læse hver dag. Planlæg ikke med mere end seks-syv timer om dagen. Bland svært stof med let. Indlæg faste pauser.

**6 Det er hårdt arbejde at læse og gå til eksamen.** Hold derfor fri, og få ny energi. Få motion, hold fast ved dine fritidsinteresser, vær sammen med vennerne. Gør ting, der gør dig glad.

**7 Tænk positivt.** Skift katastrofetanker: 'Jeg kan intet, jeg dumper, jeg dør, de slagter mig', ud med positive tanker: 'Jeg skal nok klare det, jeg har gjort, hvad jeg kunne, det kommer til at gå godt! Jo bedre du kender din eksamensangst, jo bedre kan du få styr på den.'

Kilde: [www.studraadgiv.dk](http://www.studraadgiv.dk) og forfatter Malte Lange



## »Jeg har nok meget høje forventninger til mig selv«

**Frederikke er 19 år. Hun har lige været til eksamen. Og hun er meget snart en af de glade studenter med hvid hue på ladet af en sommerpyntet lastvogn.**

Der er dog lige en eksamen, som skal overstås. En eksamen i fysik, som bestemt ikke er Frederikkes yndlingsfag.

»Men det skal nok gå,« siger hun med et smil.

»Giv mig astronomi. Så skal det nok gå godt,« lyder det optimistisk.

Frederikke er en af de mange gymnasieelever, der har valgt at søge hjælp op til eksamen. Hun har opsøgt en coach. Og hendes positive tilgang til den forestående eksamen er en del af resultatet.

»Det handler ikke om, at jeg skal have endevendt min barndom. Derfor er jeg også gået uden om en psykolog.

Jeg skal guides på vej, lære at tænke i nuet og være positiv,« siger hun

Hun sidder i stor behagelig stol i en stuejlighed i Hellerup i virksomheden In-process. Coach Cecilie Fogh forklarer, at rigtig mange unge mennesker lige nu søger om hjælp. Og man har derfor valgt at specialisere sig i et særligt coachingforløb for unge.

Frederikke er netop blevet færdig med dagens session.

Samtalen har ikke helt overraskende handlet om dagens eksamen, og humøret er allerede blevet væsentlig bedre, end da hun kom.

»Jeg fik 7, men jeg ville gerne have haft 10,« siger hun.

Frederikke ved godt, at 7 er en god karakter, men for hende er en karakter ikke bare en karakter. Bag karakteren gemmer sig tanker om konkurrence med de andre, fremtiden og selvværd.

»Jeg har nok meget høje forventninger til mig selv. Man gider jo ikke være nørden, der trækker gennemsnittet ned,« siger Frederikke og slår fast: »Jeg er et godt menneske, selv om jeg ikke får de her karakterer.«

*Frederikke har ikke ønsket at få sit efternavn frem. Hendes fulde navn er redaktionen bekendt.*