

Eksamensangst starter i tankerne

- Interview med psykolog Lene Iversen, Kognitiv Center Fyn

"En eksamen er præget af uvished. Man ved ikke, hvilket spørgsmål man trækker, og hvilken tekst man kommer op i. Den situation virker meget angstprovokerende på unge, der har en forestilling om, at de skal kunne kontrollere og forudsige alting," fortæller psykolog Lene Iversen. Hun har gennem mange år beskæftiget sig med eksamens- og præstationsangst og har blandt andet skrevet en bog og været initiativtager til en film om emnet. Der er både private og professionelle årsager til hendes store interesse. Hun har som ung selv haft en rem af huden og kender følelsen af den sorte klap, der falder ned og forvandler nemme spørgsmål til uløselige gåder. I sin karriere som psykolog har hun været med til at starte den fynske gymnasiepsykologordning, og i det arbejde mødte hun mange unge, der var plaget af angst for at lave en dårlig præstation. I dag er Lene Iversen privatpraktiserende psykolog og har klienter i individuel behandling, ligesom hun laver kurser for studievejledere og lærere.

"Eksamensangst rammer unge, der har høje standarder for deres performance. De skal helst gøre alting perfekt, og der må ikke være noget, der kommer bag på dem. Nogle kommer fra et miljø, hvor forældrene er meget veluddannede, og hvor den unge føler et pres for at kunne leve op til det høje niveau. Andre har forældre med lavere uddannelse, og her har den unge fået en rolle som familiens stolthed. Måske bliver det ikke sagt direkte, men den unge fornemmer, at der er store forventninger og tænker: *Bare jeg kan indfri dem, så mine forældre ikke bliver skuffede.*"

Nogle klienter har et meget afgrænset problem med at gå til eksamen,

ligesom man kan have en fobi over for edderkopper eller knapper. Det er imidlertid de færreste. De fleste mærker også angsten på andre områder. Lene Iversen tager et stykke papir og begynder at tegne og forklare.

”Eksamensangst er et undergreb til præstationsangst, som igen er en del af socialfobi. Mange unge med eksamensangst har også socialfobiske træk og er bange for at komme i nye og uvante situationer. De betragter hele livet som en scene og tror, at andres øjne konstant hviler på dem. Lige meget hvor de færdes, skal de præstere det optimale og må ikke lave fejl.”

Mange unge har en snert af den måde at se verden på, og det er der flere grunde til, mener Lene Iversen. Når venner og veninder er sammen, snakkes der meget om andre. *Han er lækker. Hun er led. Han er genert. Hun er sej.* Samme fokus kan man finde i reality shows, musik- og sangkonkurrencer og grænseoverskridende quiz-programmer, der henvender sig til unge og dagligt har masser af seere. Så unge lever i høj grad i en hverdag præget af vurdering, og derfor vil der i de fleste hoveder dukke tanker op som *Hvad mon de andre mener om mig?* og *Bare jeg ikke ryger udenfor!* Det er normalt. Men hos nogen bliver tankerne så dominerende, at det udvikler sig til en permanent tilstand af angst.

Eksamensangst, præstationsangst og socialfobi

Nogle unge med eksamensangst har et meget afgrænset problem og er kun plaget af angst i eksamenssituationer.

Andre har et generelt problem med præstationer. De er fx angste for at dumme sig, når de skal læse op, holde oplæg for klassen eller gøre andet, hvor andre kigger på dem. Ofte forsøger de at undgå situationer, hvor de kan blive usikre.

En del unge med præstationsangst lider også af socialfobi. Uanset om de skal præstere eller ej, føler de sig forkerte, anderledes og usikre i samværet med andre mennesker. De synes, at deres nervøsitet er pinlig, og derfor forsøger de at skjule den.

Tanker, problemliste og levereregler

Lene Iversen arbejder ligesom Marianne Schøler Lind efter kognitive principper. Kognition betyder tænkning, og filosofien er, at vi som mennesker ikke plages af verden, som den er, men af måden vi opfatter den på. Vores tanker er langt fra altid en sand afspejling af virkeligheden, og derfor laver vi mange fejlslutninger. Hvis en ven ikke svarer, når man råber *hej*, kan man tænke: *Han kan ikke lide mig længere*. Men måske havde han musik i ørerne og hørte ikke råbet? På samme måde laver unge, der lider af eksamensangst, en fejlslutning. De tror, at det er selve eksamenssituationen, der skaber deres angst. Men det er det ikke. Det er deres tanker om den.

"I løbet af den første samtale laver vi en liste over den unges problemer med angst. Ud over eksamen sætter den måske også sit præg, når der skal holdes oplæg i klassen, ved jobsamtaler og i mødet med nye mennesker – fx til fester. Unge med eksamensangst har ofte en negativ grundantagelse om sig selv. *Jeg er dum!* eller *Jeg er ikke god nok!* kan de inderst inde tænke, og de frygter konstant, at andre skal opdage det," siger Lene Iversen og snupper endnu en gang interviewerens blok med en indskydelse om, at hun er meget visuel. Hun forklarer, at en grundantagelse ligger dybt nede i menneskesindet. Den er absolut og med et udråbstegn bagefter. *Sådan er jeg!* For at leve med – eller overleve – negative grundantagelser, udvikler man nogle levereregler. En kan fx lyde *Jeg skal gøre alting perfekt, så andre ikke opdager, at jeg er dum*, mens en anden kan have ordlyden *Hvis jeg kan forudsige og kontrollere alt, så bliver min utilstrækkelighed ikke afsløret*.

"Der kan være forskellige årsager til, at man udvikler den type af grundantagelser og levereregler. Nogle unge er vokset op i familier med meget kaos – fx børn af alkoholikere. De forsøger at skjule problemerne for omverdenen og at klare hverdagen ved hjælp af kontrol og forudsigelser. Det giver god mening i en situation, hvor man altid skal være parat til at hente sine forældre på et værtshus. Andre unge har lært det direkte som modelindlæring. Mor er aldrig gået ud af døren uden, at tøj og make-up har siddet perfekt. Og når der var inviteret gæster, blev hver en krog i huset gjort skinnende ren, og far trimmede græsplænen, så ikke et strå vendte forkert."

Det sidste kan give de unge en følelse af, at det ydre er meget vigtigt, og at alt i mødet med andre mennesker skal være forberedt ned til mindste detalje. Det er en præstation og ikke bare hygge, hvor man slipper kontrollen.

Tilbage til nuet

I terapien bliver grundantagelser og leveregler identificeret og situationer, hvor den unge har oplevet eksamens- og præstationsangst, bliver analyseret. Der spørges ind til adfærd, tanker, følelser, kropslige fornemmelser og – ikke mindst – samspillet mellem dem. Spørgsmålene kan fx lyde: *Hvilke tanker fløj gennem hovedet på dig? Hvad følte du i kroppen? Hvad gjorde du?* Tankerne vil typisk have været på katastrofekurs og opmærksomheden intenst rettet på rystende hænder, hjertebanken og varme i kinderne. De kropslige tegn på angst udløste nye tanker... *Åh nej, jeg er nervøs. Det er pinligt. Jeg må gøre alt for at skjule det.* Den unge undlod derfor at give hånd til lærer og censor og kiggede ned og talte meget sagte. Men den form for adfærd er bare mere vand på angstens mølle.

”Unge, der lider af eksamensangst, forsvinder ud af nuet og er bange for, at de skuffer både sig selv og deres forældre. Det beslaglægger en masse energi og gør deres præstation dårligere. For at lære at være til stede i nuet lærer de en meditationsteknik, der hedder mindfulness (se også interview med Lisa). Det er en enkel teknik, som træner koncentration og opmærksomhed og giver afstand til tankerne.”

En typisk tanke blandt unge med præstations- og eksamensangst er: *Det går galt!* Ved skærpet opmærksomhed og træning kan man ændre ordlyden til: *Jeg har en tanke om, at det går galt.* I stedet for at gå i panik over ordene kan den unge kigge på tanken som en sky på himlen. Den dukker op, men driver væk igen, og så kan man vende tilbage til nuet. Ud over meditationsøvelser er der andre typer af træningsøvelser, hvor den unge udfordrer sin angst. Det kan fx være at holde et lille foredrag for psykologen og hendes sekretær.

”Det bliver optaget på video, og det er helt karakteristisk, at de unge tror, at de ryster mere på hænderne, end de gør. De tror også, at de er lige så røde som en postkasse i hovedet, men i virkeligheden er der bare lidt farve i kinderne.”

Videooptagelserne foregår hos psykologen, mens andre udfordringer foregår i det offentlige rum. Opgaven kan fx være at vælte et glas vand på en café. Hensigten er at lære, at jorden ikke går under, fordi man dummer sig lidt. Ja, de andre gæster på caféen registrerer det måske knap nok. Den slags erfaringer kan mindske angsten for at lave fejl. Næste gang kan man måske sige *Pyt!* i stedet for at sætte gang i en lang kæde af selvbekrejdende tanker.

Opdatering af hjernens software

Øvelserne er et synligt bevis på, at der ikke er overensstemmelse mellem tanke og virkelighed. Dermed er de et godt grundlag for at udfordre de førnævnte grundantagelser og leveregler.

”Har en ung pige en grundantagelse om, at hun er dum, vil hun ofte lægge mærke til alle de situationer, hvor det passer. For at ændre og nuancere det billede får hun til opgave at lægge mærke til situationer, hvor tingene lykkes for hende. På samme måde begynder vi at udfordre levereglerne og stille kritiske spørgsmål til dem.”

Lene Iversen sammenligner det med at skifte styresystem i en computer. Det gamle program er udtjent, og nu skal der et nyt til. Med andre ord ... den unge skal have opdateret sin software, så gamle leveregler kan blive erstattet af nye.

”Nogle af reglerne er forældede og passer ikke længere på virkeligheden. Andre er både uhensigtsmæssige og urealistiske fx *Jeg skal gøre alting perfekt*. Det er der jo ingen mennesker, der kan leve op til. Den unge skal derfor lære at være mindre rigid i sine tanker og få distance til dem. Næste gang sætningen dukker op i hovedet, siger man: *Okay, der kom den tanke*. Men i stedet for at forsøge at efterleve den kigger man på den, og lader den drive forbi.”

Grundantagelser og leveregler

Som mennesker har vi en grundlæggende opfattelse af os selv. I kognitiv terapi kaldes det for skemata eller grundantagelse. Nogle har en positiv grundantagelse af sig selv, fx *Jeg er et godt menneske*. Andre har en negativ. Fx *Jeg er ikke så meget værd som andre*. Vores grundantagelser præger vores liv og på baggrund af dem, formulerer vi det, der kaldes leveregler. Leveregler er ofte præget af sætninger med *Hvis ... så* Fx *Hvis jeg læser alting to gange, så opdager de andre ikke, at jeg er dum*. Skal og burde indgår også tit i sætninger om leveregler. Fx *Jeg skal være perfekt eller Jeg burde være en bedre kæreste ... elev ... ven ... osv.*

Grundantagelserne sidder meget dybt i os. Derfor er det både vanskeligt og tidskrævende at ændre på dem. Men det kan lade sig gøre.

"Ofte vil der være et år efter gamle grundantagelser, men man kan lære at se mere nuanceret på sig selv. Fx kan en antagelse om, at *Jeg er dum* ændres til *Jeg er dum på nogle områder, men klog på andre*. Denne mere fleksible måde at tænke på er også en del af udviklingen fra ung til voksen."

Den afgørende eksamen

Et terapiforløb med fokus på eksamens- og præstationsangst strækker sig over cirka ti samtaler. I starten er der fokus på eksamen. Så bliver der arbejdet mere generelt med den unges tanker, leveregler og antagelser om sig selv. Forløbet slutter typisk med, at den unge skal til ... eksamen. Op til de afsluttende prøver bliver den unge coachet og får tips om gode og dårlige eksamensvaner. Fx at det er en dum ide at sidde med næsen i en bog natten før, man skal op i et fag.

"Den unge får et lille huskekort, som kan tages med ind i eksamenslokalet. Her er der råd om, hvordan man kan komme tilbage til nuet ved at trække vejret stille og roligt og rette opmærksomheden mod åndedrættet. Hvis angstsymptomerne kommer, skal den unge ikke skubbe dem væk – det forstærker dem bare – men i stedet acceptere følelsen, som den er."

Det er godt, at man bliver hjulpet af med sin eksamensangst, men det er endnu bedre, hvis man kan forebygge den. Især i en kultur som vores, hvor der er så meget fokus på individet, og hvor evnen til at kunne præstere har afgørende betydning for uddannelses- og jobmuligheder.

"Får man en dårlig oplevelse til den første eksamen, kan den sætte sig fast. Derfor er det meget afgørende, hvordan de første eksaminer i folkeskolen bliver håndteret. Lærere og vejledere på skoler bør have viden om eksamens- og præstationsangst og om, hvordan man undgår, at den tager overhånd. Man laver mange prøveeksaminer, hvor man har fokus på faget. I stedet burde man fokusere på processen, så unge lærer at gå til eksamen og at være på over for andre på en hensigtsmæssig måde."

Ændret fokus gav bedre præstationer

- Interview med Benjamin, 19 år

"Det var til en eksamen i 2.g i oldtidskundskab, at jeg for alvor fandt ud af, at der var noget galt. Jeg var meget glad for faget og for vores lærer. Når han underviste, var det næsten som at høre Jesus snakke. Jeg havde fået 10 i årskarakter og tænkte: *Bare jeg trækker en tekst af Homer.* Og det gjorde jeg. Jeg fik også et digt af Halfdan Rasmussen, og så skulle jeg sammenligne de to tekster. De første fire vers gik fint, men i det sidste kunne jeg ikke finde nogen paralleller. Jeg var overbevist om, at der var en pointe, som jeg ikke kunne se."

Sådan fortæller Benjamin, der er 19 år, og som for cirka fire måneder siden fik studenterhuen på hovedet. Nu holder han et års studiepause og bruger tiden på at arbejde i en cykelhandel og på at dyrke sine to store interesser cykling og musik.

"Jeg havde taget et pulsur på til eksamen. Rigtig dumt! Under forberedelsen lå min puls på cirka 170, og under selve eksaminationen røg den op på 190. Når den er så høj, kan man ikke tænke klart eller føre en seriøs samtale. Faktisk kunne jeg ikke sige noget som helst om digtene og heller ikke svare på de mest simple spørgsmål. Så jeg fik 00, og det hang jo slet ikke sammen med min årskarakter på 10."

Benjamin siger med et ironisk grin, at der kunne være to mulige forklaringer. Enten havde han været meget gode venner med læreren, eller også havde han et problem med at gå til eksamen. Han var udmærket klar over, at det var det sidste. I folkeskolen havde han haft nogle dårlige oplevelser til sine mundtlige eksaminer i dansk og tysk. Han var ikke dumpet, men havde præsteret langt under forventning. Under forberedelsen til mundtlig tysk var der lidt tekniske problemer med en båndoptager. Egentlig var det betydningsløst,

men for Benjamin kom det til at betyde alt og satte gang i nervøsiteten og tankerne om: *Det går galt. Jeg lever ikke op til forventningerne. Min karakter bliver lav.* Samtidig begyndte sveden at drive af ham. *Åh nej*, tænkte han, og jo mere han tænkte, jo voldsommere sprang sveden frem. Det var fysisk meget hårdere end at cykle 100 kilometer, fortæller han.

”På det tidspunkt tænkte jeg ikke så meget på det som angst, men sagde til mig selv, at jeg nok alligevel ikke var så god til de fag. Til andre mundtlige eksaminer i folkeskolen gik det bedre, men det var gruppeeksaminer, hvor vi var flere inde ad gangen. Det var noget helt andet, og jeg følte slet ikke det samme pres.”

Nedtur og kursus i eksamensangst

Efter eksamenen i oldtidskundskab følte Benjamin sig som en groggy bokser, der sejlede rundt i ringen. Tankerne kørte forvirret rundt i hans hoved: *Hvad skal jeg med mit liv?* lød det nogle gange opgivende. Andre gange forsøgte han at svinge pisken og sige til sig selv: *Du må arbejde hårdere og læse flere lektier.*

”Jeg gik fuldstændig ned psykisk, og det påvirkede også mine resultater i cykling. Normalt var jeg blandt de bedste, men nu var jeg alt for bange for ikke at kunne præstere det optimale. Da jeg stillede op til DM i enkeltstart, lå min puls på 189 allerede på startrampen, og det er alt for højt til at kunne lave en god præstation. I andre løb tænkte jeg på spurten allerede inden, vi var startet og kunne slet ikke finde ud af at følge en ordentlig taktik. Der er sindssygt meget psykologi i cykelløb, og der er mange paralleller til eksamen. Det drejer sig om at bruge kræfterne fornuftigt og præstere på det rigtige tidspunkt.”

Benjamin snakkede ikke rigtigt med nogen om sin præstationsangst. Det ragede ikke andre, og han tænkte, at han selv måtte finde en løsning på problemet. En dag så han, at gymnasiet udbød et kursus for elever med eksamensangst, og han skrev en mail til sin studievejleder om, at han gerne ville deltage.

”Det var ikke super fedt. Jeg sad der som eneste dreng i en rundkreds sammen med ni piger og tænkte: *Hvad sker der her?* Det er lidt et tabu som dreng at have angst, og jeg havde også svært ved selv at acceptere, at jeg havde det problem. Jeg var ikke særlig åben og sad og gemte mig, og derfor fik jeg ikke ret meget ud af det.”

Det lyder dumt!

Vi sidder i stuen af den villalejlighed, hvor Benjamin bor sammen med sin mor. Inden interviewet har han cyklet en træningstur på 90 kilometer, og der er stadig lidt farve i kinderne efter den friske efterårsvind. Han sidder lænet op ad en pude i sofaen og fortæller. Tidsmæssigt foregår det i spring mellem folkeskole og gymnasium. Nogle gange nærmer han sig beskrivelsen af sin angst ad omveje ved først at fortælle detaljeret om nogle meget konkrete oplevelser. I de situationer er det, som om han vægrer sig ved at gå ind i følelsen. Andre gange byder han angsten trods og fortæller meget direkte om, hvordan den har været en plage for ham.

”Jeg kunne finde på at sige, at jeg ikke havde læst lektier for at undgå at blive hørt. Det forvirrede mine lærere, fordi det måske senere i timen blev afsløret, at jeg faktisk var forberedt. Min dansklærer kom engang efter en time og sagde surt til mig: *Hvad går det her ud på?* Det var langt ude, men jeg havde det ikke godt med at komme frem og gjorde alt for at undgå angsten. Når vi læste op i sprog, tænkte jeg: *Det lyder dumt*, og så bliver man mere nervøs, og så lyder det værre. Jeg missede også en fremlæggelse i engelsk to gange, fordi jeg fik migræne. Det er også sket før vigtige cykelløb. Jeg får sindssygt ondt i hovedet, og så kan jeg ikke se noget, og det har selvfølgelig noget med min angst for at præstere at gøre.”

Selvforkusering og sikkerhedsadfærd

I situationer med eksamensangst kan man blive meget opmærksom på sine symptomer. Fx at man sveder, ryster på hænderne og er varm i kinderne. Den øgede opmærksomhed kaldes for selvforkusering og vil ofte være ledsaget af en tanke om ...*Åh nej, nu bliver jeg nervøs*. Hvis man forsøger at holde angstsymptomerne nede eller overvåge dem – ligesom Benjamin gjorde med pulsuret – bliver de værre.

Det er almindeligt at forsøge at skjule sin angst, fordi man synes, at den er pinlig. Måske kigger man ned, taler lavt og meget hurtigt og gemmer hænderne væk, så det ikke kan ses, at de ryster. Det kaldes for sikkerhedsadfærd, og ligesom selvforkusering er det med til at forstærke angstsymptomerne.

Benjamin ved ikke præcist, hvordan eller hvorfor hans angst er opstået. Men et skoleskift, en hånlig engelsklærer og hans egen fortolkning af sine forældres forventninger udgør nogle af brikkerne i puslespillet.

"Indtil 7. klasse gik jeg på en lille folkeskole, hvor der var meget trygt, og alle kendte alle. Dengang havde jeg ikke noget problem med at stille mig frem og sige noget. Det kom først, da jeg skiftede til en større folkeskole i 8. klasse. Det var værst i engelsk. Vi lavede mange fremlæggelser, og hvis man ikke udtalte ordene korrekt, rullede vores lærer med øjnene og var hånlig." Benjamin forklarer, at det ramte ham lige så hårdt, når andre blev udsat for den behandling, som når han selv var i offerrollen. Det var selve stemningen, der var ubehagelig, og den gav ham lyst til at gemme sig. "En del af forklaringen på min angst ligger måske også i familien. Mine forældre har nok haft en forventning om, at det skulle gå godt. Det har jeg tolket som et pres ... at jeg skulle lave en god præstation. Det er noget, jeg selv har tænkt, og som jeg er gået meget alene med. Hver gang min mor har snakket med mig om eksamen, har jeg lukket af, og jeg tror, at det har skabt nogle misforståelser."

Små succeser

Efter gymnasiets kursus i eksamensangst opsøgte Benjamin professionel hjælp ved en privatpraktiserende psykolog. Hans forældre bakkede ham op i forløbet og betalte udgiften, og ifølge ham selv var der fuld valuta for pengene.

"De første gange var jeg meget nervøs og svedte vildt meget. Det tog min psykolog på en humoristisk måde, og det skabte en afslappet stemning, så det ikke bare var dyster samtale. Samtidig var hun rigtig god til at få mig til at fortælle om de tanker, jeg fik i hovedet, når jeg skulle præstere noget. Fx at det går galt, og at folk ikke kan lide mig, hvis jeg klarer mig dårligt."

Hver samtale såede et lille frø, som spirede og voksede. Specielt når Benjamin sad på cyklen på de mange og lange træningsture på landevejen, arbejdede hans tanker videre med temaerne fra samtalerne. Ikke med at formulere katastrofer, men med at finde nye måder at håndtere præstationer på.

"Jeg begyndte at række hånden op og sige noget i timerne. Selv om det måske ikke lyder af meget, gav det mig nogle små succesoplevelser, som var vigtige. Jeg begyndte også at blive mere åben over for vennerne i min gymnasieklike og snakkede med dem om mine problemer med eksaminer og frem-

læggelser. Jeg fandt ud af, at jeg var meget mere afhængig af accept og bekræftelse, end de var, og derfor var der stor risiko for, at jeg misforstod signaler. Hvis censor skrev noget ned til en eksamen, tænkte jeg, at det gik galt, og hvis min lærer ikke nikkede opmuntrende, tolkede jeg det som et tegn på, at jeg var på vildspor.”

Ud over rampen

Benjamin fortæller, at psykologen ikke gav ham en færdigpakket opskrift på, hvordan man går til en eksamen. Men hun gav ham nogle redskaber, så han kunne finde sin egen måde at håndtere presset på. Det hjalp ham, da han skulle til de afsluttende prøver.

”Før kunne jeg forberede mig hele natten, men det nyttede jo ikke, at jeg blev ti procent klogere, hvis jeg samtidig blev 50 procent mere nervøs. Til de sidste mundtlige eksaminer lagde jeg bøgerne væk aftenen før, jeg skulle op, og om morgenen cyklede jeg en lang tur. Det var sådan lidt ... *Nå, by the way jeg skal også lige huske, at jeg skal til eksamen.* Jeg kørte mine forventninger ned. Snakkede ikke så meget om, at jeg skulle op og gik væk, når jeg kunne mærke andres eksamenshysteri. Jeg forsøgte at lade være med tænke på, at jeg skulle præstere noget. Det var bare en samtale mellem lærer og censor og mig.”

Ved på den måde at fjerne fokus fra sin præstation opnåede Benjamin både at få gode eksamensoplevelser og bedre karakterer. Strategien har han kunnet overføre til sin cykelsport.

”Dengang jeg var meget nede over eksamensangst, blev jeg nummer 38 til DM i enkeltstart. I weekenden deltog jeg i et løb med stort set de samme deltagere og fik en 3. plads. Inden løbet var der ellers en del ting, der drillede. Der var problemer med mit pladehjul, og jeg havde ikke fået tjekket ruten. Men jeg tænkte: *Det er sgu lige meget. Det kommer, som det kommer.* Kørte forventningerne ned og hyggesnakkede med en fyr, der var meget interesseret i min cykel. Min puls lå på 130, da jeg skulle starte. Jeg rullede ned ad rampen, og så kørte det bare.”

*Benjamin er et opdigtet navn. Det rigtige navn er forfatteren bekendt.
Benjamin er blevet bedømt efter 13-skalaen.*