



▲ For mange studerende er eksamenstiden fuld af angst for den kommende prøvelse ved det grønne bord.

MODELFOTO: COLOURBOX

# Få bugt med eksamensangsten

► Det er eksamenstid, og for de studerende, der lider af eksamensangst, er juni én lang prøvelse. Simple redskaber kan få dem til at slippe den værste angst

Af Leif Osmark

Dagbladenes Bureau

Når døren til eksamenslokalet lukkede sig bag Sine Madsen, var det som en fængselsport, der smækkede i.

Jeg havde følelsen af, at jeg blev lukket inde i et bur og først måtte komme ud, når jeg havde svaret rigtigt, siger hun.

Hun fik eksamensangst i gymnasiet, og i perioderne op til eksamen var hun så nervøs, at hun ikke kunne spise. Problemet blev så stort, at hun fik hjælp af en eksamenscoach, som bl.a. hjalp hende med at tænke logisk.

Jeg var meget fokuseret på at huske pensum i stedet for at tænke logisk. Han hjalp mig bl.a. ved at sige, at nu snakker vi bare om emnet, i stedet for at tale om det, der står i bogen, og så kunne jeg jo godt svare på spørgsmålene, siger Sine Madsen.

## Få fødderne i jorden

Hun fik også det råd at gå en lille smule afsteds, inden hun skulle ind til selve eksamen, og så sætte sig ned på en stol med fødderne godt plantet i gulvet og trække vejret dybt.

Sådan en gruppe piger uden for et eksamenslokale kan godt hidse hinanden op til at blive rigtigt nervøse. Så at gå lidt væk for mig selv og

sætte fødderne i jorden hjalp med at få jordforbindelse i stedet for at svæve rundt oppe i eksamensangsten, siger hun.

Sine Madsen er i dag 26 år, og efter hun afsluttede gymnasiet, har hun taget en kandidatgrad i kommunikation. Selv om coachen hjalp hende gennem gymnasiet, kurerede det langt fra hendes eksamensangst.

## Gik en karakter ned

Efter en eksamen på universitetet fortalte lærer og censor, at de fornemmede, at hun havde styr på stoffet, men på grund af hendes nervøsitet blev hendes forklaring usammenhængende, og det kostede hende en karakter.

Ved en anden eksamen rakte jeg hånden frem og tog et glas vand, og jeg var så nervøs, at jeg rystede så meget på hånden, at vandet skulpede ud på det fine grønne klæde. Så tog eksaminator fat i min hånd og sagde, at nu skulle jeg bare slappe af, og så ville vi tale stille og roligt om emnet, siger hun.

Undervejs i forløbet blev hun bedre og bedre til at bruge sin logiske sans og sætte pensum i relief til virkelighedens verden.

Til den afsluttende eksamen kunne jeg slappe af og tænke logisk. Det blev mere og mere klart i løbet af uddannelsen, at jeg godt kunne klare eksaminerne, hvis jeg tænkte mig om og for eksempel brugte min erfaring fra mine studiejobs i stedet for kun at forsøge at sige det, der stod i bogen, siger Sine Madsen.

## Ikke din person

I disse dage går tusindvis af unge mennesker til eksamen, og Sine Madsen er langt fra den eneste, der sveder angstens sved.

Privatpraktiserende psykolog Anne Mette Flensted

## Eksamensangst

► **Angst er en af vores grundlæggende følelser, og den er med til at skærpe vores sanser.** At være en smule nervøs op til en eksamen er naturligt og kan være gavnligt, da det giver et lille adrenalin-kick, som får os til at præstere lidt ekstra. Men for nogle mennesker tager angst overhånd, og det kan give både fysisk og psykisk ubehag i lang tid op til eksamen. Det kan også få selv den mest velforberedte studerende til at glemme sin viden.

► **Et par gode råd til at håndtere eksamensangst er:**  
 ► **Husk det er din faglige viden og ikke dig som person, der bliver bedømt.**

► **Afgræns emnet og fokuser på, at det kun er din viden inden for det afgrænsede område, som bliver bedømt.**

► **Husk du ikke skal lære noget nyt til en eksamen, men tale om kendt stof.**

► **Se eksamen som en stille og rolig samtale om emnet med din vejleder i stedet for at fokusere på, at du skal kunne pensum ordret fra bogen.**

fra Hjørring hjælper masser af unge mennesker med at overkomme frygten for, at klappen går ned, selv om de har forberedt sig, så godt de kan. Hun afholder bl.a. kursusforløb, som over tre behandlinger hjælper grupper af studerende af med deres angst og tager folk i individuel behandling.

Eksamensangst opstår ofte, når fokus bliver flyttet fra det faglige til det personlige. Nogle personer har meget høje krav til sig selv, og de flytter fokus, så de tror, at det er dem som individ, der er til eksamen. Hvis en

medstuderende får syv, synes de, det er flot, men hvis de selv får syv, så er det dem som menneske, der får syv. Og hvis de får to, føler de, at de ikke dur til noget, siger Anne Mette Flensted.

Derfor hjælper hun de studerende med at flytte fokus over på temaet for deres eksamen i stedet for at fokusere på deres person.

Emnet har en afgrænsning. Hvis emnet er en blomst, så handler eksamen om alt det, der er inden for kronbladene, mens det uden for kronbladene ikke er relevant i denne sammenhæng. Så et råd i den forbindelse er, at få styr på studieordningen, så man får en køreplan for sine eksamener og kan afgrænse emnerne, siger hun.

## Eksamen i kendt stof

En anden god ting at huske på er, at man ikke går til eksamen for at lære noget nyt. Se det som en samtale med en vejleder. Man går til eksamen for at diskutere kendt stof, ikke for at tale om noget nyt. I mange tilfælde handler en eksamen endda om en opgave, man selv har skrevet, og som de har læst. Det er kendt stof, som man skal føre en samtale om, siger Anne Mette Flensted.

Hun har flere piger end drenge til behandling for eksamensangst, og hun får mennesker i behandling med meget forskellig baggrund. Fælles for dem er, at de forestående eksaminer er med til at gøre denne tid til en hård periode.

Nogle sover ikke ordentligt i flere måneder op til en eksamen, og nogle overvejer, om det er det rigtige studie og ender med at droppe ud på grund af angst for eksamen, selv om de ellers har valgt det rette studie, siger Anne Mette Flensted.

## Røver stjal hyrevogn

**KØBENHAVN** - En 25-årig røver fik ikke megen glæde af sit udbytte, da han i nat på Amager passede en taxa-chauffør op med en pistol-lignende genstand og stjal chaufførens hyrevogn.

Efter blot 19 minutter lykkedes det nemlig politiet at finde taxien og anholde manden, oplyser den centrale efterforskningsleder i København, Søren Hansen.

Chaufføren kontaktede politiet, og vi fandt bilen - og manden - lidt senere i midtbyen, siger Søren Hansen.

Den 25-årige fremstilles i grundlovsforhør i dag.

## HANDEL

### Horsens Eksportmarked

- medlem af SamMark - var onsdag den 15 juni 2011 tilført i alt 121 dyr 39 køer, 13 kvier og 69 tyre Handelens tendens: Jævn med køer, kvier og ungtyre Noteringen er for hhv. kategori, kvalitet, prisændring og øre pr. kg levende vægt: Kvier kødkvæg 1070 - 1320, prima 0910 - 1010, 1. kl. 730 - 840, 2. kl. 650 - 750. Unge køer, prima 940 - 1100, 1. kl. 800 - 940. Køer kødkvæg 1030 - 1230, prima 870 - 980, 1. kl. 650 - 860. Mellem køer 590 - 740. Pølse køer 475 - 640. Tyre kødkvæg 905 - 1195, ekstra 885 - 985, 1. kl. 795 - 885, 2. kl. 665 - 785. Ungtyre kødkvæg 1000 - 1430, ekstra 1080 - 1250, 1. kl. 1080 - 1180, 2. kl. 1030 - 1080.

For godt kødkvæg og ekstra gode dyr betales der over noteringen, for ringere dyr efter værdi. Alle dyr skal ved leveringen være forsynet med CKR øremærker

## ► Køb og salg

### Bon Jovi Koncert

søndag d. 19. juni

1 stk. billet til salg.

Ståplads - 500 kr.

Tlf. 60 50 47 58

## ► Ejendomme

# Tvangsauktion

Fruehøjvej 2, 7160 Tørring

Der afholdes tvangsauktion over ejendommen matr.nr. 0001 K, Hammergård Hgd., Hammer beliggende Fruehøjvej 2, 7160 Tørring

**Fredag d. 1. juli 2011 kl. 10:00**

ved Retten i Horsens, mødelokale 2, Godsbanegade 2, 8700 Horsens.

Auktionen er begæret af Dan Pantebrevs Invest A/S (cvr.nr. 10153298) under konkurs v/kurator advokat Anne Birgitte Gammeljord, H.C. Andersens Boulevard 12, 1553 København V.

Offentlig ejendomsvurdering pr. 1. oktober 2010 kr. 900.000, heraf grundværdi kr. 217.100.

Ejendommen har et samlet tinglyst areal på 11.037 m<sup>2</sup>, heraf vej 0 m<sup>2</sup>.

Ifølge BBR-meddelelsen er der i alt 5 bygninger på grunden. For bygningernes areal henvises til BBR-meddelelsen. Ved besigtigelsen kunne det ikke konstateres, hvor mange bygninger, der egentlig var på grunden, idet nogle bygninger kunne karakteriseres som tilbygninger til andre bygninger.

Nedenstående ejendomsbeskrivelse er baseret på offentlige registre samt en ikke sagkyndig besigtigelse af ejendommen foretaget den 19. maj 2011. Auktionskøber opfordres til selv at foretage besigtigelse af ejendommen forud for auktionen.

Ejendommen udgøres dels af en hovedbygning indeholdende et lejemål, dels af to andre store bygninger, hvoraf den ene kan karakteriseres som en staldbygning. Den ene af disse bygninger har en nyere tilbygning, der kan betegnes som en maskinhal, samt en indbygget garage. På ejendommen ligger endvidere et gammelt udhus. Der hører gårdsplads samt omkringliggende grønne arealer/jord med til ejendommen.

Ejendommen bærer generelt præg af manglende vedligeholdelse gennem en længere årrække og den har sætningsskader, hvorfor auktionskøber må påregne en gennemgribende renovering.

Bygning 1 er et enfamilieshus, der er opført i 1969 og i høj grad bærer præg af manglende vedligeholdelse indvendigt som udvendigt. Huset indeholder i henhold til BBR-meddelelsen et samlet boligareal på 193 m<sup>2</sup>, heraf tagetage på 60 m<sup>2</sup>. Det samlede bebyggede areal er 133 m<sup>2</sup>.

Bygningen har ifølge BBR-meddelelsen 5 værelser samt 2 toiletter og 1 badeværelse. Dette synes ikke at stemme overens med det besigtigede, jf. nedenfor.

Bygningens underetage indeholder 3 værelser, et badeværelse samt et køkken. Til underetagen hører endvidere en overdækket terrasse.

Bygningens førstesal har 4 værelser, 1 toilet samt en altan.

Det er usikkert, hvor stor en del af bygningen, der er godkendt til beboelse, og om alle værelserne er placeret indenfor bygningens areal, eller om enkelte af værelserne i stueplan ligger i staldbygningens grundplan.

Ifølge BBR-meddelelsen er bygningen med ydervægge af mursten, mens tagdækningen er af fibercement, herunder asbest. Den opvarmes ifølge BBR-meddelelsen med centralvarme fra eget anlæg, og opvarmningsmidlet er flydende brændsel. Lejer oplyste dog ved besigtigelsen, at der til ejendommen hører et stokerfyr, hvori der både kan benyttes træpiller og fast brændsel.

Bygning 2 er en stor staldbygning, der anvendes til opmagasinering og skønnes at være i dårlig stand.

Det, der må antages at være bygning 3 i BBR-meddelelsen, er en længe til bygning 2. Bygningen er en stor hal (muligvis tidligere stald), der anvendes til opmagasinering. På bygningen er tilbygget en maskinhal. I bygningens ende er en indbygget garage med 2 garageporte. Også denne bygning skønnes at være i dårlig stand.

Ejendommens vandforsyning er ifølge BBR-meddelelsen et vandvindingsanlæg.

Ifølge BBR-meddelelsen er der på ejendommen et teknisk anlæg, som er en tank til mineralske olieprodukter, og dens størrelsesklasse er under 6.000 liter.

For en fuldstændig og uddybende beskrivelse af ejendommen henvises i øvrigt til salgssopstillingen.

Ejendommen fremvises onsdag den 29. juni 2011 kl. 14.00 efter forudgående tilmelding til advokatfuldmægtig Signe Kjørup Carlsson på skc@gorrissenfederspiel.com. Såfremt ingen senest tirsdag den 28. juni 2011 kl. 12.00 har tilmeldt sig fremvisningen, bliver ejendommen ikke fremvist.

Salgssopstillingen kan rekvireres hos ovennævnte fogedret (AS 6-128/2011) og underrettede eller efterses på www.tvangsauktioner.dk, hvorfra den tillige kan downloades.

Ved henvendelse til underrettede bedes henvist til j.nr. 782919 SB/SKC/LSB.



Gorrissen Federspiel

Advokat Søren Bruun

Silkeborgvej 2

8000 Aarhus C

Tlf. 86 20 75 00

## TVANGSAUKTION

Beboelse

Violvej 107, 8700 Horsens

Matr.nr. 12-1r Tyrsted by, Tyrsted, beliggende Violvej 107, 8700 Horsens. Grundareal ifølge tingbogen 888 m<sup>2</sup>. Ejendommens kontantværdi pr. 01-10-2009 er 1.550.000 kr., heraf grundværdi 422.000 kr.

Fritliggende enfamilieshus i røde mursten med bølgeeternittag, opført 1976 og om/tilbygget 1978. Det bebyggede areal er ifølge BBR 117 m<sup>2</sup>, hvortil kommer 85 m<sup>2</sup> tagetage, således at boligarealet udgør 202 m<sup>2</sup>. Huset har 6 rum, toilet, badeværelse og køkken. Værelserne er med laminatgulv, køkkenet med linoleumbeklædt gulv. Loftene er dels træstøtlofter, dels hvide pladelofter. I køkkenet findes opvaskemaskine mrk. Miele, komfur mrk. Voss, emhætte mrk. Thermex og køleskab mrk. Wasco. I bryggeren findes vaskemaskine mrk. AEG og tørretumbler mrk. Whirlpool. I tagetagen er der dels gulvtæppe, dels laminatgulv samt træstøtloft. Huset opvarmes med naturgas samt med brændeovn. I forlængelse af husets ene gavl er opført et redskabsrum i træbeklædning med pvctag. Dette skur er ikke anført i BBR. Til huset hører endvidere en dobbelt carport opført i røde mursten med tagpaptag. Carporten er opført i 1998 og er på 55 m<sup>2</sup>, hvoraf redskabsrum på 16 m<sup>2</sup>.

Nærmere oplysninger, herunder salgssopstilling kan fås ved henvendelse til Ladegaard, Rasmussen & partnere under j.nr. 17-147840 eller i Retten i Horsens, hvor auktionsdokumenterne ligger til gennemsyn under j.nr. AS 6-87/2011 eller på hjemmesiden [www.tvangsauktioner.dk](http://www.tvangsauktioner.dk).

Tvangsauktionen finder sted fredag den 1. juli 2011 kl. 09:30 i Retten i Horsens, mødelokale 2, Godsbanegade 2, 8700 Horsens.



Ladegaard, Rasmussen & partnere

Løvenørmsgade 17

8700 Horsens

Tlf. 7925 3000

## TVANGSAUKTION

Efter begæring af rekvirenten v/advokat Bjarne Aarup, bliver ejendommen matr.nr. 2 eh, Gram, Skanderborg Jorder, beliggende Fenrisvej 12, 8660 Skanderborg, solgt ved tvangsauktion, der afholdes ved Retten i Horsens, mødelokale 2, Godsbanegade 2, 8700 Horsens

**fredag den 1. juli 2011, kl. 09.00.**

Ejendomsværdi pr. 1.10.2009 udgør kr. 1.350.000,00, heraf grundværdi kr. 455.300,00. Areal ifølge tingbogen 770 m<sup>2</sup>, heraf vej 0 m<sup>2</sup>.

Ejendommen er et fritliggende enfamilieshus opført i 1972 med et areal på 107 m<sup>2</sup>, overdækket terrasse på 25 m<sup>2</sup> og garage inklusive udhus på i alt 41 m<sup>2</sup>. Ejendommen er opført i gule teglsten og sort eternittag med udhæng. Der er termovinduer i ejendommen.

Huet er indrettet med entre, hvor der er adgang til stue, som er i åben forbindelse med køkkenet. Der er fra stuen adgang til en fordelingsgang, der giver adgang til baggang, tre værelser og et mindre badeværelse med hvide fliser/klinker. Der er parketgulv i huset.

Fra stuen er der et stort vinduesparti til opvokset have med overdækket terrasse. Der forefindes endvidere garage og halvtag til opbevaring af haveredskaber.

Der er ikke lejemål. Ejendommen opvarmes ved fjernvarme.

Oplysningerne stammer fra BBR-ejermeddelelsen, og der tages forbehold for oplysningernes rigtighed.

Besigtigelse finder sted **onsdag den 29. juni 2011, kl. 11.00**. Forudgående tilmelding skal ske hos Irma Frederiksen på telefon 75 85 28 20 eller [if@saxoadvokater.dk](mailto:if@saxoadvokater.dk)

Salgssopstillingen ligger dagligt til gennemsyn hos Fogedretten (AS 6-67/2011), ligesom salgssopstillingen er tilgængelig på [www.tvangsauktioner.dk](http://www.tvangsauktioner.dk). Endelig kan salgssopstillingen rekvireres på telefon 75 85 28 20 eller e-mail: [if@saxoadvokater.dk](mailto:if@saxoadvokater.dk)

Advokat Bjarne Aarup  
Saxo advokater  
Håndværkervej 1- 1120 Vejle Ø  
Tlf.: 75 85 28 20 - Fax: 75 80 60 50