



# SURVIVALGUIDE til pædagogstudiet

*Af Anders Klebak, journalist, anders@p-l-s.dk*

**Glem alt om finanskrisen og global opvarmning. Du står foran en langt større udfordring: pædagogstudiet. Omkring hver tredje på et professionsstudie går med overvejelser om at springe fra, viser en undersøgelse. På pædagoguddannelsen gør hver femte studerende alvor af tankerne.**

**Du kan vælge at gå i panik over de forestående udfordringer eller du kan tage kampen op. På de følgende sider giver eksperter og eks-studerende gode råd til dig, der vil have det nemmere i studietiden.**

# Bevar motivationen – søg hjælp tidligt

**Hvis du synes, det er hårdt at gå på pædagogstudiet, så er du ikke den eneste. Mange studerende mister motivationen eller render ind i personlige, faglige eller økonomiske problemer, der kan gøre uddannelsen til en sejtrækker. Men hvad kan man gøre for at lette livet som studerende? PULS er gået på jagt efter svar og gode råd hos en coach, en studenterpræst og en erfaren studievejleder.**

**S**om pædagogstuderende er der en vis risiko for at blive en af dem, der fylder op i statistikkerne under "Uddannelse ikke gennemført". Omkring hver femte forlader uddannelsen i utide, nogle for at finde lykken på et andet studium. Men frafaldet er steget markant de seneste år, og det er bekymrende, lyder det i en ny rapport fra Anvendt KommunalForskning. Ikke kun fordi det har samfundsmæssige konsekvenser – man hører jævnligt i medierne om fremtidig mangel på sygeplejersker, lærere og pædagoger – men også fordi det har personlige konsekvenser for dem, der dropper ud. De fleste kommer nemlig ikke i gang med en uddannelse igen.

Årsagerne til, at studerende mister motivationen undervejs, er mange, siger lektor Helle Johnsen fra Pædagoguddannelsen Jydsk i Århus. Hun har igennem mange år fungeret både som studievejleder og været en del af uddannelsens korps af vejledere, der hver knyttes til et hold fra studiestart til sidste eksamen.

For nogle er det overgangen fra en ungdomsuddannelse til en videregående uddannelse, der er svær at tackle, fortæller hun. Rammerne er mere diffuse og ansvaret for egen læring er større. "Der er for eksempel intet pensum på pædagoguddannelsen. Man skal selv være opsøgende og finde alternativ litteratur, og det i sig selv kan være en stor udfordring for nogle studerende," siger hun. Hun mener, det er vigtigt, at ny-startede hurtigt gør sig klart, at det at være studerende er et håndværk. At være god til at læse, tage notater, søge litteratur og opbygge en opgave er en væsentlig del af at få et godt studieforløb.

## Kø til hjælp

For andre studerende er det svært at håndtere, at den personlige dannelse fylder så meget på studiet. At man konstant skal forholde sig til, hvordan man som person vil tackle et problem. "Jeg møder studerende, der bliver frustrerede over, at de hele tiden bliver spurgt om deres personlige holdning," siger hun. Hun peger samtidig på, at den generation, der kommer ind på uddannelsen i dag, stiller nye og også højere krav til både sig selv og til deres uddannelsesvalg. "De spørger ikke, hvad de kan blive, men hvem de kan blive," siger hun. "Hvis uddannelsen ikke lever op til deres forventninger om at realisere sig selv, bliver de hurtigere frustrerede, og det øger risikoen for at falde fra."

---

**"Den generation, der kommer ind på pædagoguddannelsen i dag, stiller nye og også højere krav til både sig selv og til deres uddannelsesvalg. De spørger ikke, hvad de kan blive, men hvem de kan blive,"** siger lektor Helle Johnsen fra Pædagoguddannelsen Jydsk i Århus

Det er ikke kun pædagogstuderende, der bliver i tvivl om studievalg og støder ind i manglende motivation. Det ses blandt andet af den lange kø til hjælp hos Studenterrådgivningen, et landsdækkende center, der blandt andet tilbyder psykologsamtaler og vejledning til studerende med problemer. Og stadig flere betaler af egen lomme til coaches, der tilbyder hjælp til at få afklaret tvivl og genfinde motivationen eller redskaber til at tackle eksamensangst.

**”Når de studerende først tager kontakt til en studievejleder, er det ofte for sent,” siger business- og lifecoach Tine Baier. Hun mener, der satses for meget på symptombehandling og for lidt på at give studerende redskaber til selv at forebygge, at de havner i sumpen.**

Tine Baier er business- og lifecoach, og har åbnet sin praksis for strømmen af frustrerede studerende. Lige som hos studievejleder Helle Johnsen kommer de studerende med en lang række individuelle problemstillinger, men der er dog nogle fællestræk. ”For mange studerende handler det om tvivl. Tvivl om man har fundet den rigtige uddannelse eller om man kan klare sig til eksamen,” siger Tine Baier. Tvivlen opstår og næres af den hverdag, studerende befinder sig i, mener hun. Der er et stort forventningspres om at man skal være en succes, kunne præstere og have det perfekte liv, og det slår også igennem, når der skal vælges uddannelse. ”Der må ikke være for mange ridser i lakken. Uddannelsen skal kunne rumme alt og gøre dig lykkelig. Men det er der jo ingen uddannelser, der kan opfylde,” siger hun.

At erkende, at studievalget ikke er det, der afgør hele ens skæbne, er vigtigt, mener hun. ”Det kan være svært at se, når man er ung, men en uddannelse kan jo drejes i mange retninger og bruges til en masse forskelligt,” siger hun.

### Dumhed er tilladt

Studentpræst i Århus, Elisa Morberg Wejse, er enig. Hun møder mennesker fra en lang række studier og også en del pædagogstuderende. Den lange kø foran studenterrådgivningen, studentpræsten og coachen, skyldes dels, at det er blevet mere legitimt at tale om sine problemer, men også at livet som studerende ser anderledes ud i dag. ”Studerende er mere presede i dag. Deres liv skal være præget af succes og fremgang, og der kan man nemt opleve, at man fejler,” siger hun. Derfor er hendes råd til nystartede studerende, hun møder på rus-

kurser, at give sig selv lov til at være dum og give slip på kontrollen. ”Det er i orden som studerende ikke at have fuldstændig tjek på alt. Det kan man ikke. Man skal erkende, at man er på vej et sted hen,” siger hun. ”At være dum betyder, at man står ved, at man er i gang med at lære.”

Tine Baier lægger vægt på, at de studerende hun møder, skal forsøge at blive afklarede med deres motivation for, hvorfor de læser. Nogle gange bundler manglen på motivation i, at man har valgt studie på forkert grundlag, eksempelvis en forestilling om, at fordi alle andre i ens familie er pædagoger, så skal man også selv være det. Og hvis fundamentet for valget er helt forkert, så kan det være fornuftigt nok at droppe ud. Men andre gange handler det om, at man går rundt med en række uafklarede forventninger, både fra sig selv og fra omgivelserne. En øget bevidsthed om, hvor disse forventninger kommer fra, og hvad de indebærer, kan hjælpe folk videre.

Ofte beder hun de studerende om at lave en brainstorm og skrive ned, hvad de synes er spændende og vigtigt for dem og siden indkredse hvordan disse ting kan hænge sammen med uddannelsesvalg og erhverv. Motivationen til at studere skal nemlig helst være lystbetonet, mener Tine Baier. ”Bare fordi man er god til sprog, betyder det ikke, man skal arbejde med sprog,” siger hun.

### Søg hjælp tidligt

Både coach, studievejleder og studentpræst er enige om, at det vigtigste man som studerende kan gøre, er at søge hjælp tidligt. Hvis man for længe går alene med sine problemer, risikerer man, at de vokser, bliver uoverskuelige og ender i, at man dropper ud. ”Når de studerende først tager kontakt til en studievejleder, er det ofte for sent,” siger Tine Baier. Hun mener, der satses for meget på symptombehandling og for lidt på at give studerende redskaber til selv at forebygge, at de havner i sumpen.

Studievejleder Helle Johnsen mener også, at en tidlig henvendelse kan få en studerende på ret køl, inden det bliver for sent. ”Nogle gange er det nok bare at sætte sig og få en kop kaffe og en snak med studievejlederen om, hvordan det går. Så kan jeg spørge lidt ind til problemerne. Jeg har flere gange oplevet, at studerende har sagt til mig bagefter, at de var glade for lige at få vendt problemerne, og nu er de klar igen.”



# GODE RÅD fra eksperterne

**PULS har spurgt en coach, en studenterpræst og en erfaren studievejleder om deres bedste råd, til hvordan du kommer lettere igennem studiet.**



## **i** STUDENTERPRÆSTEN

### - Tillad dig selv at være dum

Du har valgt at studere, fordi der er ting, du ikke ved og ikke kan.

- Slip kontrollen.

### - Man kan ikke have styr på alt

Det er i orden ikke at være tjekket og gennemført i alt, hvad man foretager sig.

### - Søg hjælp tidligt

Hvis du render ind i problemer på studiet, så søg hjælp tidligt. En henvendelse til en studenterpræst består i en uforpligtende samtale – ikke en religiøs snak.

## **i** COACHEN

### - Dit valg af uddannelse er ikke definitivt

En uddannelse betyder ikke, at man "ender" et sted. En uddannelse kan drejes i mange retninger – også senere i arbejdslivet.

### - Afklar forventningspresset

Mange studerende oplever et stort pres i form af forventninger fra sig selv og omgivelserne. Få afklaret hvilke det er i orden at have, og hvilke der styrer dit liv negativt.

### - Brainstorm over din motivation

Hvis du bliver i tvivl om dit uddannelsesvalg, så lav en liste over hvad der motiverer dig og prøv spørge dig selv, hvad der forhindrer dig i at nå dine mål.

### - Vær realistisk

Din motivation skal være bæredygtig. Skab derfor nogle mål, som er realistiske at nå.

## **i** STUDIEVEJLEDEREN

### - Lær håndværket

Erkend, at det at være studerende på en videregående uddannelse er et håndværk, der skal læres. For at blive en god studerende er det nyttigt at kunne læse hurtigt, tage noter, opbygge en opgave osv.

### - Søg hjælp tidligt

Mangler du motivation, har du personlige, faglige eller økonomiske problemer, så kontakt en studievejleder hurtigt. Nogle gange er en snak over en kop kaffe nok, andre gange skal man have hjælp udefra hos f.eks. Studenterrådgivningen eller Studenterpræsten.



# KEND DIT BUDGET

**Nøglen til en sund økonomi som studerende hedder planlægning. I stedet for spontane indkøb og dyre lån, bør man gøre det til en sport ikke at bruge mere, end man har. Og langsigtet tænkning behøver ikke være kedelig, siger to forfattere, der har skrevet bøger om at overleve på økonomisk lavblus.**

*Af Anders Klebak, journalist, anders@p-l.s.dk*

**D**e fleste studerende kender situationen. Når det nærmer sig den sidste i måneden, er pengene ved at slippe op, og man kigger sultent på de cellofanindpakkede sandwich i køledisken i kantinen, som man ved, man ikke har råd til. De røde tal på bundlinjen gløder, og bankmanden har lagt flere ildevarslenende beskeder på telefonsvaren. Men i stedet for at tænke langsigtet, købe billigt ind og være på forkant med den slunkne pengekasse sidst på måneden, vælger mange studerende at bruge flere penge, end de har. På den måde opbygger de en gæld, der kan tage mange år at afvikle og gøre den økonomiske situation sur, når studiet er færdigt.

**"Studerende bør holde sig langt væk fra lån – især de dyre forbrugslån er absolut no go. Hvis man endelig skal låne, hører studielån til de bedre af slagsen. Men selv her skal man tænke sig om. Pædagoger bliver jo ikke rige, så et studielån kan tage lang tid at afvikle."**

siger Lisbeth Nebelong, journalist og økonomiekspert

Lisbeth Nebelong er journalist og forfatter til flere bøger om privatøkonomi. Hun hører ikke til dem, der mener, at stude-

rende er nogle forkælede skarn, der spenderer deres SU på fadøl og café latte. Hun mener, man er spændt hårdt for på SU, når der både skal betales husleje, bøger, tøj og mad på et skrabet budget. Men det kan lade sig gøre at komme igennem på en fornuftig måde, uden at forgælde sig dybt og samtidig undgå at være sur og fornæret. Det gælder helt basalt om at have overblik over udgifter og indtægter ved at lave et budget. "Det lyder voldsomt for mange, men det behøver det ikke være," siger hun. Budgettet skal vise, hvor mange penge, der kommer ind, og hvad man har af faste udgifter. Når udgifterne er trukket fra, fremstår et rådighedsbeløb, som skal dække alle øvrige udgifter.

## Tjek bonnerne

At kende sit rådighedsbeløb er fint, men mange bruger stadig deres penge fuldstændigt tilfældigt. Derfor anbefaler Lisbeth Nebelong, at man indsamler bonner på alle sine indkøb i løbet af et par uger. Bonnerne skal gennemgås for alle indkøb, og ofte dukker et mønster op, som viser, at der er logiske steder at skære ned på forbruget, fortæller Lisbeth Nebelong. Hun nævner et eksempel på en cola-tørstig kvinde, der ved at gennemgå sine bonner fandt ud af, at hun kunne spare 8-900 kroner om måneden ved bare at købe sodavand i supermarkedet i stedet for på tanken.

**”Hvis man går op i madlavningen og indkøbene, bliver man også bedre, og interessen for at købe billigt og sundt vil øges. En god samling af krydderier er essentielt i fattigrøvskøkkenet, så man kan spice de kedelige rester fra fryseren.”**

siger Rolf Lund, forfatter og ernæringsekspert

Lisbeth Nebelong mener også studerende bør holde sig langt væk fra lån – især de dyre forbrugslån er absolut no go. ”Det kan ikke understreges nok. Det er utroligt vigtigt at vide præcis hvad lånet koster, og mange er ikke klar over, hvad der ligger af gebyrer og andre udgifter som gør et forbrugslån meget dyrt,” siger hun. Hvis man endelig skal låne, hører studielån til de bedre af slagsen. Men selv her fraråder Lisbeth Nebelong, at man går amok. ”Pædagoger bliver jo ikke rige, så et studielån kan tage lang tid at afvikle. Det kan være sjovt nok at låne penge hér og nu, men hvor sjovt er det at sidde med en gæld i 10-15 år, når man ikke tjener særligt meget,” siger hun.

### Tænk langsigtet

Rolf Lund er ernæringsekspert og forfatter til den storsælgende ”Kogebog for fattigrøve”. Bogen giver tips til billige indkøb og en lang række opskrifter på mad, der kan overkommes på en SU-økonomi. ”Det er typisk for unge, at de har en kort tidshorisont. Det kommer som en overraskelse for dem, at de bliver sultne nogle timer efter morgenmaden, og så køber de dyrt ind i kantinen i stedet for at have en madpakke med,” siger han.

Han mener ligesom Lisbeth Nebelong, at langsigtet planlægning er vejen frem, hvis man vil holde sig inden for SU-budgettet. Og det kan lade sig gøre at leve både sundt og billigt. Det gælder blandt andet om at opbygge et lager af langtidsholdbare varer – mel, morgenmad, konserver, grønt osv. – så man altid kan lave et måltid og dermed undgår junkfood-løsningen. ”Det er både dyrt og usundt at leve af pizzaer,” siger han. Rolf Lund går også højt op i, at man ikke skal smide rester ud. ”Mange er hysteriske med at smide mad ud,” siger han. Men der kan spares en del penge på at gemme resterne fra et måltid og bruge fryseren.

### Gør det til en sport

Men det er jo nemt nok at sige, at man skal tænke langsigtet og købe ind efter, hvad man har råd til. Men bliver livet ikke dødkedeligt, hvis man hele tiden tænker i penge, og hvordan ændrer man på sine vaner? ”At have en sund økonomi er ikke det samme som at være kedelig og fornæret. Det er snarere den gyldne middelvej mellem overforbrug og nærrighed. Det

gælder om at have det sjovt for de penge, man har til rådighed,” siger Lisbeth Nebelong og peger på, at det heller ikke er sjovt at tage nye lån hver måned, fordi man ikke kan få budgettet til at hænge sammen.

Hvis man skal ændre sine forbrugsvaner, gælder det om at gøre det til en sport at overholde sit budget. Når man først begynder at gå på jagt efter gode tilbud og få forbruget på et realistisk niveau, kan det nærmest blive helt sjovt, siger hun.

Rolf Lund er enig. ”Hvis man går op i madlavningen og indkøbene, bliver man også bedre, og interessen for at købe billigt og sundt vil øges,” siger han. En vigtig pointe er også, at maden skal smage af noget. Derfor er en god samling af krydderier også essentielt i fattigrøvskøkkenet, så man kan spice de kedelige rester fra fryseren. ”Hvis maden bare skal være billig, kan man jo nøjes med at spise mel og margarine,” siger han. Brug fantasien – gå op i madlavningen, så bliver du bedre.

□

**Flere gode råd på næste side →**



# GODE RÅD fra eksperterne

Det siger "fattigrøvs-eksperterne" om billig mad og sund økonomi.



## **i** ROLF LUNDS FEM RÅD

Rolf Lund er ernæringseksperter og forfatter til "Kogebog for fattigrøve", der består af en samling opskrifter på billig og sund mad.

### **1. Bag selv**

Ifølge Rolf Lunds beregninger kan man spare en hel del penge på at være hjemmebager. Brød er både billigt og kan dække en stor del af kulhydratbehovet.

### **2. Billige kulhydrater til hvert måltid**

Brød, ris, pasta og kartofler er billige og indeholder mange kulhydrater. Det bør indgå som en bestanddel i ethvert måltid.

### **3. Billige grøntsager**

Man skal jo gerne op på 600 gram frugt og grønt om dagen, og det kan også lade sig gøre, hvis man går efter de billige af slagsen: gulerødder, selleri, hvidkål, løg og andre næringsholdige, tunge grøntsager.

### **4. Udnyt rester**

Mange er hysteriske med madrester og kyler dem straks i skraldespanden, hvis de ikke skal bruges i måltidet. I stedet bør man smide dem i fryseren og bruge fantasien, så man får udnyttet selv den mindste rest.

### **5. Opbyg et lager**

For at undgå spontane dyre indkøb, skal man have et lager af basisvarer. Det vil sige mel, gryn, langtidsholdbare grøntsager og andre ting som godt kan tåle at stå i månedsvi.

## **i** LISBETH NEBELONGS FIRE RÅD

Lisbeth Nebelong er journalist og forfatter med speciale i økonomi. Hun har blandt andre skrevet bogen "Råd til at leve - Sund økonomi for begyndere", der giver amatøren gode råd til at få et budget til at hænge sammen.

### **1. Undgå dyre lån**

Det koster penge at låne penge. Hvis du endelig skal låne, så kig efter "årlige omkostninger i procent" også kaldet ÅOP. Renten udgør nemlig kun en del af lånet. Der kan være gebyrer og andre usynlige udgifter. Studielån er et godt lån, men det skal stadig betales tilbage ud af en lav pædagogløn, så hold igen med det. Hold dig langt væk fra forbrugslån!

### **2. Tjek dine bonner**

Lisbeth Nebelong anbefaler, at man samler alle sine bonner sammen for en eller to uger. På den måde får man et indtryk af, hvad man bruger penge på og hvordan. Det kan danne udgangspunkt for at begrænse nogle udgifter.

### **3. Spar lille beløb op hver måned**

Selv i en SU-økonomi kan det lade sig gøre at lægge penge til side. Kan man lægge fem procent til side hver måned, vil man opdage, at der sidst på året er råderum til uforudsete udgifter eller en ferie.

### **4. Bo billigt**

Det er nemmere sagt end gjort, men en billig husleje har stor betydning for økonomien. En månedlig leje på 2.000 kroner er hele 21.000 kroner billigere end en husleje på 2.500, hvis man ser det over de tre et halvt år, uddannelsen varer.