



# JURASTUDERENDES TRIVSEL OG STUDIELIV

– en undersøgelse af Bech-Bruun

*Mange studerende oplever et højt forventningspres både fra andre men også fra dem selv, og de er blevet meget fokuserede på den skærpede konkurrence på arbejdsmarkedet og på at opnå topkarakterer. De høje forventninger kan dog være en udfordring, der kan påvirke deres trivsel og studieliv.*

I maj 2016 har Bech-Bruun spurgt 282 danske jurastuderende på både bachelor- og kandidatuddannelsen om de studerendes studieliv for at danne et billede af deres trivsel og undersøge de studerendes oplevelse af pres og stress. Vi har i den forbindelse talt med Bech-Bruun om deres rundspørge.

*”Formålet med rundspørgen har været at få et tydeligere billede af jurastuderendes trivsel og studieliv. Vi ved, at et sundt studieliv er genvejen til et sundt arbejdsliv. Derfor vil vi gerne som fremtidig arbejdsgiver forstå de forhold, der gør sig gældende blandt de studerende og blive klogere*

*på, hvordan vi bedst muligt kan hjælpe dem til et sundt studieliv – og styrke deres parathed til den karriere, der venter dem. Vi er bevidste om, at advokatbranchen er konkurrencepræget og arbejdsom og for at kunne hjælpe de studerende til en sund start igennem et sundt studieliv, er det nødvendigt at vide, hvilke forhold der spiller ind i løbet af studiet,”* siger Anne-Marie Sparre Avnsted, HR- og administrationschef i Bech-Bruun.

Undersøgelsen viser blandt andet, at mange jurastuderende føler et eksternt pres fra blandt andet familie, venner, studiekammerater mv. for at levere topkarakterer og på grund af det høje pres i løbet af studiet oplever stress-symptomer.

#### **HØJT FORVENTNINGSPRES**

Mange jurastuderende føler sig pressede til at levere topkarakterer på studiet. Ifølge Bech-Bruuns rundspørge føler 85 pct. af de studerende i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad et eksternt pres fra blandt andet familie, venner, studiekammerater mv. for at levere topkarakterer. Derudover er de studerendes egne forventninger til den gode præstation også høje. Hele 72 pct. har i høj grad eller meget høj grad forventninger til sig selv om at levere topkarakterer på jurastudiet.

#### **SOCIALE FRAVALG**

Rundspørgen viser desuden, at de studerende vil prioritere studiet, hvis de føler sig presset og nedprioritere sociale arrangementer, sport/træning, ferie/fri og venner. Hele 70 pct. vil vælge sociale arrangementer fra, og 52 pct. vil fravælge ferie og fri. Derimod er der kun henholdsvis 18 og 15 pct., som vil fravælge undervisning og læsning, hvis de føler sig presset.

#### **STRESSSYMPTOMER**

Mange studerende oplever stresssymptomer i forbindelse med deres studietid blandt andet pga. det høje forventningspres. Dette fremgår også af Bech-Bruuns rundspørge, som viser at 67 pct. af de studerende har oplevet stresssymptomer som fx hovedpine, hjertebanken, mavesmerter, nedtrykthed og søvnløshed. Derudover har mere end 30 pct. erfaret at være ensomme i løbet af studiet på grund af stress.

#### **FORBEDRE PRÆSTATIONSEVNEN**

De studerende er dog interesserede i at forebygge og undgå stress, og rundspørgen viser, at de studerende i høj grad er opmærksomme på, hvordan de kan forbedre deres studieliv og præstationsevner gennem forskellige løsninger. Løsningerne kan være kurser, coaching samt mentorordninger, men også anvendelse af præstationsfremmende midler. Mere end hver tiende studerende har selv benyttet sig af præstationsfremmende midler, eller kender nogen, der har, mens hele 85 pct. ifølge rundspørgen har deltaget eller overvejet at deltage i kurser, coaching mv. for at forbedre præstationsevnen. Næsten halvdelen angiver, at interessen for at deltage i kurser, coaching mv. også grunder i et ønske om at forebygge og undgå stress, og 59 pct. angiver, at de herved ønsker at få praktiske værktøjer til bedre at prioritere deres tid.

Ifølge Bech-Bruun er det positivt, at de studerende er opmærksomme på de mange udfordringer med stress og forventningspres. Dog er det vigtigt, at de studerende arbejder med udfordringerne ud fra en sund tilgang.

*”Mange studerende stiller hårde krav til sig selv. Og selvom det er godt med et højt ambitionsniveau, kan tårnhøje forventninger til egen præstation være en udfordring. Det er derfor vigtigt at sikre, at de studerende fra start får et godt fundament at stå på. Større robusthed vil blandt andet øge trivsel og performanceevnen – og skaber gode resultater. Præstationen skal ikke bygge på forventningspres, stress og præstationsfremmende midler, men på en sund og realistisk*



tilgang til studiet – og senere arbejdsmarkedet, ’ siger Anne-Marie Sparre Avnsted, HR- og administrationschef i Bech-Bruun.

For at tage udfordringen op og hjælpe de studerende til et sundere og mere afbalanceret studieliv, har Bech-Bruun indgået et samarbejde med virksomhederne mindstudy og SPINE. Samarbejdet bygger på en række initiativer, der sætter fokus på at øge de studerendes robusthed, herunder hvordan de kan skabe en sundere og mere afbalanceret studietid – blandt andet ved at lære de studerende at være realistiske, at prioritere, planlægge og have selvindsigt.

#### ET AFBALANCERET STUDIELIV

Vi har spurgt Thomas Pape, der er stressrådgiver og leder af SPINE, en stressklinik for studerende, om hvad årsagen kan være til det høje pres og om gode råd til et sundt studieliv:

*Hvad kan det skyldes, at så mange jurastuderende føler sig presset til at levere topkarakterer på studiet?*

På studiet får de studerende at vide fra dag 1 af undervisere og arbejdsgivere, at de ser efter det ’ekstra’, som er vigtigt for et godt job. Ingen kan præcist definere, hvad det ’ekstra’ er, så de studerende vælger strategier: Alt skal kunne overkommes, og jeg siger ikke nej til noget, der kan være en værdi på CV’et. Jeg mener derfor, at det er vigtigt, at jurastudiet som helhed samarbejder mere og hjælper med at klæde de studerende på til fremtidens jobmuligheder.

*Hvilken betydning kan det have for den studerende, at studiet prioriteres frem for det sociale?*

Vi er stærkest og trives bedst, når vi indgår i sociale relationer. Undersøgelser viser fx, at ensomhed og manglende netværk øger risikoen for mental ubalance, stress og

depression. For at skabe en god balance i studielivet er det derfor vigtigt, at den studerende ser restitution, sociale relationer og fritid som en investering i deres mentale robusthed og sundhed. Fremtidens arbejdsgiver vil ikke investere i en nyuddannet jurastuderende, der ikke kender sine grænser og ikke evner at være mentalt robust.

*Hvordan kan man forebygge stresssymptomer i løbet af studiet?*

Den jurastuderende skal kende sine top tre stresssymptomer: Hvilke symptomer som fx hovedpine, ondt i maven, lav selvfølelse, manglende overblik og søvnløshed kommer altid, når noget bliver for meget og presset? Se disse symptomer som bedste venner – bedste venner siger forhåbentligt, hvis der er noget i vejen. Derudover tænk jurastudiet som et maratonløb og ikke et 100 meter løb. Du skal finde det bedste tempo over lang tid og huske at få dine pitstops undervejs i form af god søvn, motion, sociale relationer og gerne andre ting end jura at gå op i fx en hobby, hvor du ikke skal præstere.

*Hvilke løsninger er de bedste for at fremme præstationsevnen?*

På den korte bane gamblen de studerende med deres hjerne, organer og sundhed, når de tager præstationsfremmende midler som betablokkere, retalin og andre præparater, der er udviklet til syge mennesker. Og særligt, når det ikke sker i samråd med en læge. På den lange bane



risikerer vi, at den studerende bliver en svag og bange advokat, der tror, at man skal have kunstige stimulanser for at klare naturlige perioder med pres og nye udfordringer. Løsningen er at kende sig selv og interessere sig for sit

mentale sind. Hvornår er du stærk, og hvornår føler du dig usikker? Tillad dig at være nysgerrig og tage et kursus i personlige lederskaber, hvor du løbende søger at blive personligt stærk og opbygge tillid til egne evner.

## GODE RÅD – hvordan skaber du et afbalanceret studieliv?

Af Thomas Pape

### 1. *Prøv ikke arbejde dig ud af stress. Det kan du ikke*

- Du skal fjerne, ændre eller forholde dig til belastningerne, anderledes end du plejer
- Husk, at det ikke er skamfuldt at passe på dig selv
- Du er ikke svag, selvom du må ændre mål, eller ikke når dine planer

### 2. *Tænk på din restitution og tro på, at det har en værdi*

- Prøv at arbejde med små pauser af 5-10 minutter i løbet af dagen
- Lav to ting hver dag, der gør dig glad og nærer dig
- Du kan ikke præstere, hvis du ikke lader dig selv op

### 3. *Lav klare prioriteringer og planlæg*

- Du kan ikke nå alt, selv om det er spændende
- Hvad der er vigtigst for dig lige nu
- Hvad har du allermest brug for
- Skal du have hjælp fra andre
- Vær realistisk og tag ansvar for din trivsel

### 4. *Husk, at du er andet end dine eksamensresultater og gennemsnit*

- Tallene må ikke have så stor betydning for dig. Det er ikke kun tallene, der er afgørende for et job
- Omgiv dig med mennesker, der læser andre ting end dig selv
- Husk på, hvad du brænder for og tillad dig at dykke ned i dit studie



# Klar til studiestart?

Opdater din kompendiesamling og se flere studiebooks på [shop.karnovgroup.dk](http://shop.karnovgroup.dk)





# 10 GODE RÅD *fra redaktionen*

## 1. Vær i god tid!

Nogle studerende tror, at eksamensforberedelsen først kan gå i gang i læseferien. Det er forkert. Eksamensforberedelsen bør gå i gang til dit første seminar på studiet. Lav en oversigt over dine seminarer, hvor du skriver, hvilket emne, der blev behandlet til det pågældende seminar. Til sidst vil du stå med en samlet og overskuelig oversigt over emner og problemstillinger til eksamen.

## 2. Undervurder ikke efterbehandlingen

Mange studerende springer efterbehandlingen af det gennemgåede stof over. Det kan dog være en god idé og meget givende at reflektere og danne sig et overblik over hovedregler og undtagelser hertil. Diskuter stoffet med din studiegruppe eller en studiekammerat over en kop kaffe.

## 3. Skab gode vaner fra start

Man kan ofte blive overvældet over, hvor meget læsning, jurastudiet omfatter. Pas dog på med at komme bagud – det kan være med til at demotivere dig resten af semesteret. Gør det til en vane at læse op til seminaret tidligt i processen. På den måde skaber man en rutine, som man ikke har lyst til at bryde.

## 4. Sæt dig ind i fagbeskrivelsen!

Det kan godt være, at fagbeskrivelsen for de forskellige fag virker overfladisk i starten, men den kan være et meget nyttigt redskab til at forstå, hvad man skal kunne til eksamen. Den juridiske metode er forskellig inden for hvert fag, så vær opmærksom herpå, allerede før du går i gang med faget. Fagbeskrivelsen giver et billede af, hvordan du bør prioritere din læsning.

## 5. Find din læsestil!

Der findes lige så mange læsestile som studerende. Det er vigtigt, at du ikke lader sig påvirke af andres læsestil, men i stedet giver dig tid til at finde ud af, hvilken metode der fungerer bedst for dig. Dette kunne f.eks. være at skrive noter, mens du læser, at skrive dispositioner til hvert emne eller at besvare gamle eksamensopgaver. For nogle fungerer det bedst at læse før undervisningen, mens det for andre er bedst at læse efterfølgende. Husk, at din læsestil er personlig!

## 6. Find dit læsested!

Det kan være en god idé at gøre sig nogle overvejelser om, hvor du bedst kan koncentrere dig om din læsning, så du undgår for mange overspringshandling. En mulighed kan være at læse på en læsesal, hvor du er "tvunget" til at læse i modsætning til hjemme, hvor du nemt kan falde i søvn, komme til at tænde for tv'et osv. Andre muligheder kan være en hyggelig café eller det lokale bibliotek. De fysiske rammer er vigtige for din koncentration!

## 7. Lav en læseplan

Du bør lave en læseplan tidligt i forløbet, da du i eksamensperioden typisk skal læse op på flere fag. Husk at gøre plads til fridage – du memorerer ikke stoffet ordentligt, hvis hjernen ikke får en pause indimellem. Det er alt for ambitiøst at planlægge at læse hver dag.

## 8. Mød op til undervisningen

Selvom du ikke har forberedt dig, kan du få meget ud af at komme til undervisningen eller til forelæsningerne. Underviseren plejer at omsætte lærebogens tekst til mere forståeligt sprog. Om ikke andet kan du bruge det som en hjælp til at forstå stoffet, når du læser det.

## 9. Ansku jurastudiet som en sammenhængende periode

Selvom du er på dit første semester, kan du godt forberede dig til dit 6. eller 10. semester. For hvert nyt fag du får, kan du notere emner eller problemstillinger til dit bachelorprojekt eller speciale. Du husker ikke nødvendigvis de problemstillinger, du bliver opmærksom på hen ad vejen, når du skal vælge fag og retning til dine store opgaver. Du gør derfor et stort forarbejde og vil have et bedre udgangspunkt.

## 10. Take a chill pill!

Du skal huske at have et liv ved siden af studiet. Du går død i det, hvis det er det eneste, der fylder i din hverdag. Hold fast i venner fra gymnasiet eller arbejdet, da de kan hjælpe dig med at få juraen lidt på afstand en gang imellem. Studietiden skal være en god og sjov tid, og det er derfor vigtigt at holde nogle pauser og nyde det.

