

# — Vi gleder oss

**Benjamin Mathisen, Anne Berit Winther og Jan Svedenborg skal snart opp i eksamen som førsteårsstudent på sykepleierlinja ved HiN. De gleder seg faktisk til at eksamensforberedelsene tar til for fullt.**

**Ole Petter Barø Høgset**

*sport@fremover.no*

90 prosent av alle studenter føler at de har et eller annet problem knyttet til studiet og eksamensforløpet, og ofte er det ikke selve kunnskapen som de strever med. Det å ta en avgjørende eksamen kan være svært stressende for noen og enhver. Men de tre sykepleierstudentene er fortsatt rolig og avbalansert, til tross for at eksamensperioden nærmer seg.

- Jeg hadde ikke trodd at jeg skulle si det, men... Jeg gleder meg faktisk til å sitte meg ned og virkelig forberede meg til eksamen, og til slutt ta fatt på den store dagen. Og mye av denne roen skyldes nok kurset i studiemestring/eksamensmestring vi hadde i høst. Jeg er trygg på at dette går bra, sier Benjamin Mathisen.

#### Mestringsfølelse

Mathisen har regelmessig gjennom skoleåret benyttet seg av verktøyene som ble presentert på kurset i studiemestring/eksamensmestring. Det har gjort han i stand til å møte utfordringer knyttet til eksamen med strak rygg.

- Da jeg startet på sykepleierutdanningen på HiN, var jeg usikker på hva jeg gikk til. Jeg hadde vært borte noen år fra skolen, og var litt nervøs for hva studiehverdagen ville by på. Men da jeg gikk ut av forelesningssalen etter studiemestringsdelen i høst, var jeg positiv til fortsettelsen. Det fikk meg til å se på tingene på en annerledes måte og verktøy til å blomstre som student, utdyper Mathisen.

#### Tre dager

På Høgskolen i Narvik har studiemestring/eksamensmestring en sentral rolle. Hvert år gjennomføres et tre dager langt kursopplegg på totalt 21 timer. Det gjør kurset til et nyttig eksamensverktøy for studentene. Også sykepleierstudent Jan Svedenborg er overrasket over hvor stor påvirkning kurset har hatt på han.

- Da jeg gikk inn på forelesningssalen og kurset i studiemestring, så jeg for meg at jeg ville forlate salen etter første økt. Men det var så interessant og matnyttig at jeg ble igjen og fikk med meg hvert minutt, begge dagene, sier Svedenborg.

#### Tilbakemeldinger

I løpet av høsten i fjor deltok om lag 400 studenter knyttet til Høgskolen i Narvik på kurs i studiemestring/eksamensmestring. Tilbakemeldingene er udelt positive.

- Utrolig bra og motiverende. Jeg er blitt inspirert. Supert kurs. Dette kurset var bare konge. Dette var magisk, er bare noen av de skriftlige tilbakemeldingene fra deltakerne. Kurset i eksamensmestring gir blant annet kunnskap i mental trening, avspenningsteknikker, evne til å takle eksamensstress og eksamensangst og øke selvtilliten i eksamenssituasjonen.

#### Eksamensperiode

13. mai, 2. og 13. juni er eksamensdagene til Benjamin Mathisen, Jan Svedenborg, Anne Berit Winther og resten av HiN-studentene på 1. året ved sykepleierutdanningen.

- Det gjelder å senke skuldrene, og bli bevisst på hva som må til for å lykkes. Klarer man det, så er man langt på vei. Og skulle det gå skeis, så finnes det alltid ny mulighet, sier en svært rolig Benjamin Mathisen.



**EKSAMENSPERIODE:** 13. mai, 2. og 13. juni er eksamensdagene til Benjamin Mathisen, Jan Svedenborg, Anne Berit Winther og resten av HiN-studentene på 1. året ved sykepleierutdanningen. For dem har studiemestring/eksamensmestringskurset i regi av Arvid Sølve Urke.

## Unikt opplegg

Halvparten av dem som starter på en høyere teknologisk utdanning i Norge vet ikke konsekvensene av å starte på et høyskoleløp. Statistikk viser nemlig at bare 20 prosent av studentene ved høyere utdanningsinstitusjoner er genuint motivert, mens resten har middels eller lav motivasjon. Dermed er eksamensmestrings/studiemestring-kurset en viktig faktor for mange.



**MOTIVATOR:** Arvid Urke har kompetanse som offentlig godkjent radiograf, diplom markedsøkonom, ingeniør og pedagog.

# ss til eksamen



## Arvid Urke spiller studentene gode

**Lionel Messi gjør det, Ronaldinho gjør det og Arvid Sølve Urke gjør det. De spiller medspillerne sine gode.**

**Ole Petter Barø Høgset**  
sport@fremover.no

Messi og Ronaldinho er såkalte døråpnere på fotballbanen. De benytter ballen for å spille frem medspillerne sine til gode scoringssituasjoner.

### Motivator

Arvid Sølve Urke har byttet bort lærkula med verktøy som mental trening og avspenningsteknikker. Det gir studentene en større mulighet til å lykkes i skolehverdagen og ikke minst på eksamensdagen.

– Det gjelder å endre tankemønsteret til studentene. I stedet for «lært hjelpeløshet», der studenten er pessimist og har et negativt selvbilde på seg selv og mangler troen på at det går an å trene eller øve inn kunnskap, skal man ha tro på egen mestring. Bygger man opp et positiv selvbilde og selvfø-

lelse, går det som regel bra. Suksess avler suksess, forklarer markedsrådgiver ved HiN, Arvid Sølve, som gjennomfører kursene i studiemestring/eksamensmestring ved HiN.

### Allsidig

Urke, som har 25 års erfaring med organisasjonsutvikling og undervisning, og har kompetanse som offentlig godkjent radiograf, diplom markedsøkonom, ingeniør innen elektronikk og pedagog.