

Bragt i MetroXpress den 23. august 2007

Livet skal hænge sammen

Det er vigtig at finde balancen mellem studium og fritid – ellers risikerer det hele at brænde sammen, siger studievejleder.

At starte på universitetet kan være lidt af en tidsrøver. Det hele er nyt og spændende, og der sker noget hele tiden, som man bare lige må være med til. Skulle det være, kunne man være på studiet 24-7. På universitetet er der nemlig masser af sociale aktiviteter at give sig hen til.

»Er man engageret i studiet ud over det faglige – i cafeer, studieblad og studenterpolitik – så er det et plus, der kommer tilbage på studiet. Her kan man få en faglig udveksling med andre medstuderende. Et netværk, der giver tryghed og tilhørsforhold. At studere er mange ting – både det faglige og det udenomsfaglige«, siger Signe V. Riis, der er fuldmægtig ved Den Centrale Studievejledning på Københavns Universitet.

Men selv om det sociale er vigtigt – især i opstarten – gælder det også om at have et liv, der hænger sammen, forklarer hun.

Pauser fra uddannelsen

»Man skal have pauser fra uddannelsen og de studierelaterede aktiviteter for at lade hjernen op. Omvendt skal man kunne administrere friheden uden for studiet, så livet ikke kun går op i at gå på café, tage i svømmehallen og at dyrke sport,« siger Signe V. Riis, der har oplevet studerende af begge slags.

»Enten overtager friheden det hele, hvor fritidsarbejde måske fylder for meget. Eller man kan blive så overvældet af kravene fra studiet, at man læser i døgn drift, og så bliver man stresset. Ingen af delene er godt,« siger hun.

Det gælder med andre ord om at prioritere og holde en balance mellem at studere og at engagere sig i aktiviteter uden for studiet – at få lært sig nogle sunde vaner. Det understreger karriere-coach i Teglkamp og Co. Susanne Teglkamp.

»Man skal stille sig selv spørgsmålet: 'Hvad er vigtigst for mig?' Typisk er man nødt til at tilrettelægge sin hverdag efter de timer, man skal være på studiet, og efter, hvornår man skal aflevere opgaver. Så gælder det om at finde et fleksibelt studiejob, så arbejdstiden ikke kolliderer med studiet,« siger hun. Det lønner sig i det hele taget at lære og sætte struktur på sin hverdag, for det er i høj grad noget, man skal bruge, når man senere skal gøre karriere i erhvervslivet.

»Det er klart, at man får de samme slags udfordringer i arbejdslivet som under en uddannelse – bare i større målestok. Her skal man præstere og skabe resultater. Så har man været god til at strukturere sit liv under studierne, er der en endnu bedre chance for senere at kunne håndtere balancen mellem arbejde og fritidsliv,« siger Susanne Teglkamp.

Martin Ejertsen
Inmente