

**OBS: Denne transkripsjonen er laget av en automatisk teksttjeneste og kan derfor inneholde små feil.**

00:00.000 --> 00:09.000

Hei, velkommen til denne episoden av Veiledningspodden.

00:09.000 --> 00:13.000

Jeg heter Anne-Marie, og med meg i studio har jeg Siri og Agnull.

00:13.000 --> 00:21.000

Vi er studieveiledere, og i dag skal vi snakke om angst versus angstelse.

00:21.000 --> 00:25.000

Og når jeg sier det, Siri, hvorfor gjør jeg det? Hva snakker vi om?

00:25.000 --> 00:34.000

Da synes jeg det er viktig å definere eller avklare hva vi egentlig mener når vi snakker om angst og når vi snakker om angstelse.

00:34.000 --> 00:43.000

Bakgrunn for at vi har dette som tema er jo at vi, for det første er angst et begrep som alle bruker, og jeg får helt angst, sier vi.

00:43.000 --> 00:53.000

Også siden ingen av oss er psykologer, så tenkte jeg at jeg må oppsøke en psykikilde som er helsenorge.no

00:53.000 --> 00:57.000

der det står om angstlidelser.

00:57.000 --> 01:04.000

Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er irrasjonell frykt.

01:04.000 --> 01:11.000

Angst kan enten være knyttet til bestemte objekter eller situasjoner, eller være en mer ubestemt tilstand

01:11.000 --> 01:14.000

preget av vedvarende uro og bekymring.

01:14.000 --> 01:17.000

Også står det videre på helsenorge.no

01:17.000 --> 01:22.000

Det er helt normalt å kjenne på bekymring og uro i løpet av livet.

01:22.000 --> 01:28.000

Å ha en angstlidelse er ikke det samme som å bekymre seg litt eller være litt urolig,

01:28.000 --> 01:31.000

men en psykisk lidelse som påvirker deg over tid.

01:31.000 --> 01:35.000

Og jeg tenker at det er der skillet mellom angst og engstelse kommer inn.

01:35.000 --> 01:41.000

Det å være litt engstelig og det å kjenne på bekymring og uro, det gjør vi jo alle sammen.

01:41.000 --> 01:49.000

Og det er litt det vi har lyst til å snakke om i dag, for vi snakker med mange studenter som er engstelige for mye,

01:49.000 --> 01:56.000

men det er vel ikke så mange av dem som har en angstlidelse, en klinisk definisjon.

01:56.000 --> 02:04.000

Og Ragnhild, hvordan manifesterer engstelsen seg da når man er ny student?

02:04.000 --> 02:08.000

Regner du med at du har et fasitsvar som fadner alt og alle?

02:08.000 --> 02:14.000

Nei, men jeg tenker at engstelse er en helt naturlig del av livet.

02:14.000 --> 02:20.000

Det kjenner vi jo alle på i alle situasjoner, og kanskje spesielt i nye situasjoner.

02:20.000 --> 02:28.000

Når det er noe vi aldri har gjort før, så er det jo helt naturlig og faktisk også sunt å kjenne på litt engstelse.

02:28.000 --> 02:33.000

Angst er jo usunt, det er en sykdom, det er en lidelse på en måte.

02:33.000 --> 02:43.000

Men engstelse har sin naturlige funksjon, det skjerper oss litt, det gjør oss kanskje litt mer var for omgivelser.

02:43.000 --> 02:49.000

Som ny student kan du være litt mer var på andre, medstudenter og sånn.

02:49.000 --> 02:52.000

Det er ikke nødvendigvis negativt, det kan egentlig være ganske positivt.

02:52.000 --> 03:04.000

Så engstelse kan være sunt, faktisk, og kan være noe som er med å kanskje ikke pushe oss.

03:04.000 --> 03:14.000

Men det å kjenne på engstelse, men å overkomme den engstelsen, det kan også gi et kick.

03:14.000 --> 03:20.000

Det fører noe godt med seg, du får en belønning på en måte ved at du har utsatt deg for noe som kanskje er litt unkomfortabelt,

03:20.000 --> 03:23.000

men som du likevel har vise seg at du mestrer.

03:23.000 --> 03:28.000

Ja, da får du en mestringsfølelse, og det er jo en god følelse.

03:28.000 --> 03:34.000

Hvis du ikke får det med en gang, hvis du må gjennom noen situasjoner som er engstelige, og du likevel sitter igjen med litt sånn,

03:34.000 --> 03:40.000

åf, jeg synes ikke det gikk så veldig bra, så kan du likevel tenke litt over, at du kan lære noe av det da.

03:40.000 --> 03:45.000

Og tenker, jeg gjorde det i hvert fall, og så går det sikkert bedre neste gang.

03:45.000 --> 03:52.000

Og hvis du kan se gjennom den toket av engstelse og kanskje føle seg litt misslykket da,

03:52.000 --> 03:59.000

så kan du trekke noen erfaringer ut ifra det, og finne ut hva bør jeg gjøre annerledes neste gang kanskje.

03:59.000 --> 04:04.000

Kanskje du skal forberede deg litt bedre, kanskje ikke du var godt nok forberedt, eller du trodde du var godt nok forberedt,

04:04.000 --> 04:06.000

og så var du ikke det, og så videre.

04:06.000 --> 04:14.000

Jeg tror at hvis du aldri er engstelig, altså hvis du alltid er i situasjoner hvor du er helt trygg og helt komfortabel,

04:14.000 --> 04:17.000

så utvikler du deg ingenting.

04:17.000 --> 04:23.000

Så jeg tror at vi alle trenger av og til å være i situasjoner hvor vi er litt ut forbi komfortzonen,

04:23.000 --> 04:30.000

og hvor vi kan kjenne på engstelse, for det er nettopp der at det er rommet for vekst og utvikling på en måte ligger.

04:30.000 --> 04:38.000

Sånn at det å være for trygghetssøkende, det blir veldig begrensende, og det blir et fengsel.

04:38.000 --> 04:43.000

Hvis du bare skal gjøre ting du mestrer, så sitter du igjen og gjør det samme hele livet ditt.

04:43.000 --> 04:47.000

Og her på universitetet, i høyere utdanning, så går jo ikke det an.

04:47.000 --> 04:49.000

Nei, det går ikke an.

04:49.000 --> 04:54.000

Hvis du hadde begynt på en utdanning som du allerede behersket absolutt alt du skulle lære i løpet av den utdanningen,

04:54.000 --> 04:56.000

hvor frihetlverden skulle gå her.

04:56.000 --> 05:04.000

Ja, og det er det som er i utdanning, det ligger jo dette med danning, dannelsesbegrepet.

05:04.000 --> 05:10.000

Hele poenget er jo at du skal vokse i løpet av de årene.

05:10.000 --> 05:17.000

Du skal kanskje beherrske veldig lite av det når du begynner, men poenget er at du skal lære det.

05:17.000 --> 05:20.000

Du skal tilegne deg alle de ferdighetene.

05:20.000 --> 05:27.000

Ja, og det er jo ingen som forventer at du skal prestere og kunne det heller,

05:27.000 --> 05:31.000

men det som ligger som en forventning er at du i hvert fall skal prøve.

05:31.000 --> 05:39.000

Og det er noen forventinger om at gjennom utdanningsløpet er det en del ting som du må gjennom for å lære,

05:39.000 --> 05:43.000

og for å kunne fungere når du er ferdig utdannet i en jobb.

05:43.000 --> 05:53.000

Sånn at det følger naturlig med en utdanningssituasjon at det stadig vil være situasjoner som er litt ubehagelige,

05:53.000 --> 05:59.000

som er litt engstelige, og hvis du skal, som Ragnhild sier, unngå alle de situasjonene, så står du stille.

05:59.000 --> 06:05.000

Og de situasjonene kan jo være ting som er helt grunnleggende i det studiet man har begynt på.

06:05.000 --> 06:12.000

Det kan være en praksisperiode, for eksempel, at man er kjempe nervøs og bekymret for hvordan du skal gå i praksis,

06:12.000 --> 06:17.000

for du vet i hvert fall underbevisst at du kommer til å møte ting og situasjoner du ikke har vært i før.

06:17.000 --> 06:22.000

Så det er skummelt. Det kan være en muntlig presentasjon foran klassen,

06:22.000 --> 06:26.000

kanskje det er kjempe ubehagelig for deg, kanskje det er lenge siden du har gjort det,

06:26.000 --> 06:30.000

kanskje du har sluppet å gjøre det tidligere på skolen fordi det har vært korona,

06:30.000 --> 06:33.000

og alt har vært hjemundervisning og sånt.

06:33.000 --> 06:37.000

Bare det å ha en eksamen, det å ha en muntlig eksamen,

06:37.000 --> 06:42.000

Gud hjelper meg av angstene bra mye første gangen jeg skal ha en muntlig eksamen, altså.

06:42.000 --> 06:49.000

På universitetsnivå. Jeg hadde hatt det for kjempe lenge siden jeg var på ungdomsskolen, men på universitetet var det åh.

06:49.000 --> 06:58.000

Muntlig eksamen er jo bare, jeg vet ikke om det, altså det er jo alltid en veldig sånn opplevelse som er full av engstelse.

06:58.000 --> 07:04.000

Men du kan trene deg på å håndtere den engstelsen på en litt bedre måte,

07:04.000 --> 07:09.000

sånn at du ikke går veldig utover prestasjonen din på denne eksamen.

07:09.000 --> 07:18.000

Og det gjør man jo med erfaring, og det gjør man jo med å eksponere seg eller utsette seg for de situasjonene man synes er ubehagelige.

07:18.000 --> 07:24.000

Og så tror jeg at man må også huske på at alle andre kjenner sikkert på samme engstelsen.

07:24.000 --> 07:31.000

Altså når du som student skal ha for eksempel en presentasjon foran klassen for første gang,

07:31.000 --> 07:40.000

så alle som sitter og ser på deg skal gjennom akkurat det samme. Sånn at de er jo venlig instilt eller hva du skal si.

07:40.000 --> 07:49.000

Så det å bare forstå at alle andre kjenner på samme engstelse kan ta vekk litt av den frykten.

07:49.000 --> 07:58.000

Og jeg tror også at man skal prøve å ikke fokusere så mye på hva man presterer til en hver tid,

07:58.000 --> 08:03.000

men heller prøve å fokusere litt på hvilken opplevelse er dette for meg?

08:03.000 --> 08:09.000

Altså i stedet for å tenke i første praksisperiode hvor dyktig er jeg i yrkesutøvelsen av dette yrket,

08:09.000 --> 08:16.000

som jeg akkurat har begynt på en utdanning innforbi. I stedet for å tenke, hvilke opplevelser får jeg med meg i praksis?

08:16.000 --> 08:24.000

Hva er det som skjer her som er interessant for meg? For da flytter du litt fokus fra din prestasjon

08:24.000 --> 08:32.000

og over på å få med seg opplevelsene, og det kan være med å dempe en engstelse.

08:32.000 --> 08:39.000

Ja, og at det er en læringssituasjon mer enn en situasjon hvor du skal prestere noe.

08:39.000 --> 08:48.000

Nå høres jeg ut som en billig motivasjonslapp, men realiteten er jo at livet består av veldig mange første ganger.

08:48.000 --> 08:53.000

Og jeg blir snart 40 og opplever fortsatt stadig vekk.

08:53.000 --> 08:58.000

Første gangen jeg skal gjøre det, første gangen noen har sagt det til meg, første gangen det har skjedd.

08:58.000 --> 09:04.000

Ja, ja, sant? Første gangen jeg skal ta kollektivtransport i den store byen.

09:04.000 --> 09:13.000

Bare små ting i hverdagen som jeg faktisk ikke har gjort før, og som jeg bare må prøve ut for å finne ut om jeg mestrer det eller ikke.

09:13.000 --> 09:19.000

Jeg kan jo ikke bare sitte hjemme og teoretisk kunne det. Men det livet jeg vil ha kan jeg jo ikke det.

09:19.000 --> 09:21.000

Jeg må jo utfordre meg litt.

09:21.000 --> 09:27.000

Ja, og det vil jo dermed si at dette er jo ikke noe du kan bli ferdig med.

09:27.000 --> 09:38.000

Du vil alltid møte noe nytt og noen nye situasjoner som du kan synes er litt ubehagelig, som du kan være litt engstelig for hvordan kommer jeg til å håndtere dette her.

09:38.000 --> 09:46.000

Så da tenker jeg jo målet må ikke på en måte bli nødvendigvis kvittengstelsen, for den kan jo også føre med seg noe positivt, som du, Ragnhildsson, sa.

09:46.000 --> 09:56.000

Men finne en måte å håndtere det på som gjør at det blir litt mindre skummelt, og bare anerkjenne at det sånn er livet.

09:56.000 --> 10:05.000

Og det samme vil jo følge deg når du er ferdig utdannet i yrkeslivet, så vil det jo stadig være situasjoner hvis du vil bevege deg der også,

10:05.000 --> 10:16.000

hvis du vil utvikle deg der også, så vil det jo stadig være situasjoner hvor du gjør noe nytt, som du ikke kan fra før, som du må lære, som kan kjønes litt ubehagelig til å begynne med.

10:16.000 --> 10:23.000

Så er det klart at hvis det er sånn at engstelsen din er innforbi et bestemt område, eller hvis det er noe du er mer engstelig for enn andre ting,

10:23.000 --> 10:27.000

la oss igjen ta dette med å holde en presentasjon foran klassen.

10:27.000 --> 10:42.000

Så er det jo ting du kan gjøre, altså du kan benytte deg av kurs i presentasjonsteknikk, eller du kan jo nå aktivt selv for å dempe en engstelse,

10:42.000 --> 10:53.000

innenfor visse grenser, men å ha en forventning om at all engstelse skal forsvinne fullsendt i fra livet ditt, det kan man ikke forvente.

10:53.000 --> 10:56.000

Hva er engsten dere får da dere var studenter?

10:56.000 --> 11:05.000

Jeg synes det var ubehagelig å stå i en forsamling, foran en forsamling og snakke. Det var jeg engstelig for.

11:05.000 --> 11:15.000

Og helt til begynner med så var jeg ikke en som sa mye i forelesningene eller stilte mange spørsmål.

11:15.000 --> 11:24.000

For jeg tenkte at dette var sikkert dumt spørsmål, tenkte jeg, så da låte jeg være og stille spørsmål.

11:24.000 --> 11:32.000

Så de situasjonene synes jeg var ubehagelige, det var jeg engstelig for. Altså presentasjoner, det som vi snakket mye om her.

11:32.000 --> 11:39.000

Jeg husker det. Jeg gikk på en så stor klasse, holdt jeg på å si, at det var bare en foreleser som stod og snakket.

11:39.000 --> 11:47.000

Vi trengte ikke presentere noe, det var nesten unaturlig å stille spørsmål. Men jeg var altså så engstelig for eksamen.

11:47.000 --> 11:54.000

For jeg var sikker på at jeg kom til å stryke. Og det var nesten helt lammende så engstelig jeg var.

11:54.000 --> 12:02.000

Men på et eller annet tidspunkt tenkte jeg sånn, ja, ja, men jeg dør jo ikke av det. Om jeg stryker på eksamen dør jeg ikke av det.

12:02.000 --> 12:08.000

Og da klarte jeg å ta vekk litt av den engstelsen som gjorde at jeg klarte å forberede meg på eksamen,

12:08.000 --> 12:13.000

i stedet for bare å sitte og stresse over å være redd for eksamen.

12:13.000 --> 12:25.000

Så det er klart at det med å tenke konsekvenser, hvis det skulle nå gå veldig galt det som du er redd for, hvor alvorlige er de konsekvensene?

12:25.000 --> 12:36.000

Altså om du holder en presentasjon for klassen, enten om den ikke er kjempebra, eller om du snubler et ord, eller om du uttaler noe feil, ja, ja.

12:36.000 --> 12:42.000

Det er sikkert ingen andre som legger merke til det eller husker det etterpå.

12:42.000 --> 12:48.000

Nei, fordi jeg er altfor opptatt av å være engstelig selv, når jeg tenker på at det snart er min tur.

12:48.000 --> 12:55.000

Og det kan hjelpe å tenke på det. Og faktisk det som du sier, Rolf Angel, det er ingen som dør av det.

12:55.000 --> 13:02.000

Altså til syvende og sist. Det kan være nyttig å tenke sånn.

13:02.000 --> 13:10.000

Men jeg tror at det handler litt om å prøve å ta kontrollen over den engstelsen i stedet for bare å la den slippe helt løs, for å si det sånn.

13:10.000 --> 13:15.000

Fordi da kan man jo gå over i å bli en angstlidelse i siste instans, på en måte.

13:15.000 --> 13:25.000

Hvis du ikke prøver å kjenne etter hvorfor jeg er engstelig for dette, er det noe jeg kan gjøre for å dempe min egen engstelse.

13:25.000 --> 13:32.000

Og litt sånn, hva er det verste som kan skje? Prøv å liksom visualisere hva er det verste som kan skje i den situasjonen.

13:32.000 --> 13:36.000

Jo, det er kanskje det at jeg snubler et ord, eller at jeg glemmer hva jeg skal si, eller.

13:36.000 --> 13:41.000

Men finn ut hva er det med situasjonen du egentlig er engstelig for.

13:41.000 --> 13:56.000

For ofte kan det jo være så enkelt som at du er redd for at du skal ha do-papir fast under skoen, eller at du skal uttale navnet på en forfatter du citerer feil, eller et eller annet.

13:56.000 --> 13:58.000

Det kan jo være veldig små ting, egentlig.

13:58.000 --> 14:05.000

Og det kan man jo håndtere hvis man klarer å bryte ned den store smertefølge engstelsen til på en måte

mindre bestanddel av det.

14:05.000 --> 14:15.000

Og så tror jeg at det kan være viktig å snakke med medstudentene om dette også, for å kunne trene i trygge former.

14:15.000 --> 14:28.000

For hvis alle sitter på hver sin stolhøg er engstelig for akkurat det samme, så kunne man kanskje hvis noen hadde turd å åpne opp for at dette strever jeg med, eller dette bekymrer jeg meg for, så kunne man kanskje hjelpe hverandre.

14:28.000 --> 14:37.000

Altså, for eksempel før man skal ha en presentasjon for hele klassen, hvis man da har en kollektiv i gruppa, så kan vi trene litt sammen?

14:37.000 --> 14:42.000

Kan jeg få ha presentasjonen min for bare dere, og så gir dere meg tilbakemelding?

14:42.000 --> 14:47.000

Så kan jeg gjøre endringer i min presentasjon før jeg skal holde den for hele klassen, for eksempel.

14:47.000 --> 14:54.000

Og det blir lettere hvis folk tør å være litt åpne om at de er engstelige for noe.

14:54.000 --> 15:09.000

Men hva tenker dere om studenter som gruer seg veldig til, for eksempel de går på barnehage lærereutdanning, og så skal de synge, og så gruer de seg veldig for å synge med klassen, og det har de ikke lyst til.

15:09.000 --> 15:13.000

Skal de be om til rettelegging da, for å slippe?

15:13.000 --> 15:33.000

Nei, det skal de ikke. Det å unngå situasjonene, det går jo ikke i lengden. Så da er det like greit å bare hive seg på med en gang, tenker jeg.

15:33.000 --> 15:45.000

Vi vet jo at det er studenter som tar kontakt og spør om de kan få fritakk fra å for eksempel holde en presentasjon for resten av klassen.

15:45.000 --> 16:01.000

Og da utsetter du bare problemet eller utfordringen, og det er ofte en del av det du skal gjennom i utdanningsprogrammet ditt, og det går ikke annet å få fritakk fra, for dette skal du lære.

16:01.000 --> 16:10.000

Det er ikke noe du skal prestere, men du skal lære det. Så det er ikke noe god løsning å be om å få slippe.

16:10.000 --> 16:20.000

Jeg tror faktisk at tvertimot, hvis du unngår det, så fore du engstelsen din enda mer, så den vokser seg større.

16:20.000 --> 16:31.000

Så du tror at du har unngått noe, men egentlig så har du bare skapt et større problem for deg selv.

16:31.000 --> 16:42.000

Hvis du egentlig får holde presentasjon, som tydeligvis var det eksempelet vi var veldig glad i i dag, så hvis du gruer deg skikkelig mye til det,

16:42.000 --> 16:50.000

i stedet for å sitte og se på alle de andre som du tenker får dette kjempegodt til, så tror jeg nesten at det

er verdt å be om å få være først.

16:50.000 --> 16:58.000

Da kommer du etter noen som er kjempeslinke. Da har det ingen å sammenligne deg med.

16:58.000 --> 17:06.000

Så det er på en måte bare å hoppe i det, tror jeg faktisk er eneste måten å redusere engstelse på.

17:06.000 --> 17:14.000

Det er et nyttig trikk som jeg har sett mange gjøre med stor suksess på Rupols Drag Race. Bå om å få være først når det er en oppgave som er vanskelig.

17:14.000 --> 17:20.000

Funker det for dem, funker det for oss.

17:20.000 --> 17:32.000

Det er jo noe med at når man behandler angstlidelser, så er det, ifølge de psykologene jeg har snakket med om det, bare en ting som faktisk hjelper.

17:32.000 --> 17:46.000

Det er eksponeringsterapi. Er du redd for edderkopper, sånn som jeg for eksempel har hatt edderkopper som pasten, så er det å eksponere deg for edderkopper til du kommer til det punktet hvor du kan ha en edderkoppe på kroppen din.

17:46.000 --> 17:54.000

Som jeg aldri kommer til å gjøre, for den angstlidelsen hemmet meg ikke nok i livet mitt, så jeg trenger å gjøre det.

17:54.000 --> 18:12.000

Men hvis du er kjemperedd for å ha en presentasjon, for eksempel, du engster deg veldig for å ta ordet i en forsamling, hvordan skal du fungere i et yrkesliv hvor du aldri skal si noe på et møte, eller du aldri skal presentere noe for et kollegium?

18:12.000 --> 18:26.000

Nei, det funker jo ikke. Det er jo ikke noe løsning å utsette det og unngå det. Det er eksponering som gjelder med den type engstelse og de situasjonene som vi snakker om.

18:26.000 --> 18:44.000

Så hvis du vil bevege deg fremover og utvikle deg og lære mer, så må en finne en måte å håndtere disse situasjonene på. Det er noe med de forventningene.

18:44.000 --> 19:00.000

Jeg opplever jo at mange studenter, om det er andre som har lagt forventningspress på dem, eller om de gjør det selv, jeg tror ikke ofte de gjør det litt selv også, at det er ubehagelig å være i en situasjon hvor du ikke føler deg flink nok eller ikke kan nok.

19:00.000 --> 19:18.000

Hvis du har en tanke om at du skal være flink alltid og overalt med én gang, så vil den gjerne bli så trygg før den gjør det, men da får den ikke trent.

19:18.000 --> 19:32.000

Det er ikke noe vei utenom eksponering, men en kan ta de små doser og finne noen små knep og trene seg med andre og senke skuldene litt og tenke hva som kan skje.

19:32.000 --> 19:38.000

Det er ingen som dør av dette, og veldig mange andre rundt meg er like engstelige som meg.

19:38.000 --> 19:43.000

Det skal ikke være perfekt, det skal bare være gjennomført.

19:43.000 --> 19:53.000

Hvor godt husker dere noen medstudenter som dreit seg ut fordi de stilte teit spørsmål på en forelesning en gang da dere var studenter?

19:53.000 --> 19:59.000

Nei, jeg husker ikke det. Jeg husker ingen som har tappet seg ut.

19:59.000 --> 20:16.000

Jeg husker å sitte i en forelesning og ha lyst til å stille et spørsmål og ikke fått med meg noen ting av det som ble sagt fram til jeg fikk stilt spørsmålet mitt, for jeg brukte all energien min på å skulle forberede det spørsmålet.

20:16.000 --> 20:23.000

Det har jeg et minne om, men det er ingen andre som husker at jeg i det hele tatt tok ordet eller hva jeg sa den gangen.

20:23.000 --> 20:30.000

Det er mye som foregår inne i hodene våre som er bortkastet av energi.

20:30.000 --> 20:41.000

Og som sagt, et universitet er en utdanningsinstitusjon.

20:41.000 --> 20:51.000

Det betyr at vi er her for å bli utfordret, for å lære nye ting, lære nye fag og for å bli voksen.

20:51.000 --> 20:58.000

Det er også en naturlig del av det studentene våre gjør her på universitetet.

20:58.000 --> 21:12.000

Og adulthood er svært. Og av og til kan det vekke litt mer bekymring enn andre ganger. Det er ikke alt med adulthood som er så gøy.

21:12.000 --> 21:22.000

Vi har jo heldigvis mange ressurser som kan hjelpe studenter til å håndtere dette. Enten det er kurs i stressmestring,

21:22.000 --> 21:29.000

og eksamensforberedelseskurs og alt mulig alt som finnes her på UIS, som man kan benytte seg av.

21:29.000 --> 21:36.000

Og så er det jo sånn at vi er veldig smarte og hyggelige dame som er liengerlig på veiledningstjenest nå.

21:36.000 --> 21:43.000

Så hvis du har lyst til å gjøre en avtale med en av oss for å snakke om for eksempel engstelsen din,

21:43.000 --> 21:52.000

og hvordan du skal håndtere det du er bekymret over, så kan du ta kontakt med oss på e-poststudieveiledning.us.no

21:52.000 --> 22:06.000

og send oss gjerne også innspill og tema dere vil vi skal ta opp i veiledningspoden, så kanskje det dukker opp før dere tror det. Vi hører!