



samtaleboblen

– coaching til studerende



Familie

Uddannelse

Vejleder

Praktik

Virksomheder

FORMANDENS BERETNING FOR 2012



Lene Hvitved
Formand

Når jeg ser tilbage på 2012 har årets højdepunkt været, da vi blev anerkendt af Odense kommune for vores sociale arbejde og fik tildelt §18-midler til vores sociale arbejde. Anerkendelsen er et resultat af vores hårde arbejde og et tegn på at vores forening gør en forskel. Vi er stolte af at være Danmarks eneste forening, der tilbyder gratis coaching.

I 2012 har vi øget antallet af coachingsamtaler hos studerende med 300 %. Vi har formået; at leve op til skolernes efterspørgsel på coaching, og det understreger den høje kvalitet i de frivilliges arbejde.

Vi har øget samarbejdet med uddannelsesinstitutionerne i løbet af året og er også blevet inviteret ud på skolerne for at holde oplæg og give information til studerende.

Vi er blevet gode til at få nye medlemmer ind i foreningen og udvikle dem i at blive bedre coaches, hvilket vi fremadrettet vil få gavn af. Der er blevet eksperimenteret på foreningsaftenerne, så det er blevet mere inspirerende, hvilket har skabt større engagement blandt de frivillige samt en kultur, hvor alle føler sig velkomne. Arbejdet som frivillig er meget livsbekræftende. Det giver energi og overskud at yde en indsats med mening i.

Foreningens struktur er ikke på plads endnu, og det forventes at ske endeligt sidst i 2013. Som ny forening er vi i en læringsproces, og vi udvikler os hele tiden i takt med succes og erfaring.

Frivillig Centerets lokaler er blevet anvendt flittigt, og vi håber i det kommende år at få egne lokaler.

Stor tak til Odense kommune for det økonomiske bidrag, og at I tror på vores frivillige arbejde. Tak til vores sponsorer for støtte samt samarbejdspartnere, som giver os mulighed for at udføre det, vi er så engagerede i; at coache studerende. Og tak til alle medlemmer og frivillige, som coacher og varetager andre opgaver for foreningen. Uden jer var dette aldrig blevet til det, som det er.

Formanden, d. 20. maj 2013

Lene Hvitved

BESTYRELSEN



Flemming Petersen
Medlem



Trine Svendstrup
Medlem



Jakob Jensen
Medlem



Annette Frost
Næstformand



Stina Rasmussen
Suppleant / Kasserer

INDHOLDSFORTEGNELSE

Side	2	Formandens beretning for 2012
Side	3	Indholdsfortegnelse
Side	4	Hvem er vi?
Side	5	Hvad siger vejlederne?
Side	6-7	Succes i det lange løb
Side	8-9	Hvem vinder med Samtaleboblen?
Side	10	Hvad er coaching?
Side	11	Hvad er Samtaleboblen?
Side	12-13	Har du mødt os?
Side	14	Studerendes udfordringer
Side	15	Data i tal

Redaktion	Flemming Petersen
Redigering	Ursula Østerberg
Fotograf	Henrik Olesen
Layout	Rikke Werenskiold
Oplag	250 stk.
Tryk	EP Grafisk

Sponsor

BANKNORDIK

HVEM ER VI?

Samtaleboblen er en frivillig social forening i Odense, der både udfører frivilligt socialt arbejde til gavn for studerende og underviser i coaching. Vi dækker et bredt område af udfordringer, dog ikke terapeutiske.

Som frivillig coach tilbyder vi autentisk kontakt og nærvær til studerende, når vi coacher. En stor del af coachingsamtalerne omhandler stresshåndtering og skyldes, at studerende i dag oplever et større tidspres.

Vi kan gennem "hjælp til selvhjælp" øge livskvaliteten og hjælpe dem med at fastholde deres studie.

Social

Foreningen er et godt eksempel på et innovativt socialt projekt, som er lykkedes. Den sociale aktivitet eksisterede ikke i starten af projektet, men har formet og udviklet sig undervejs ved dialog med rådgivere o.a. i perioden 2010 og frem til i dag.

Professionel

Vi arbejder professionelt med coaching, hvilket giver de frivillige mulighed for at udfordre sig selv fagligt og udvikle sig som menneske. Trivsel er et nøgleord i Samtaleboblen, og vi har et givende socialt miljø, hvor der er plads til forskellighed.

Vi tager hensyn til den enkeltes tid og behov, når det gælder det frivillige sociale arbejde. Ånden i foreningen og det sociale fællesskab er medvirkende til, at vi har mange frivillige. Det er energien og engagementet, der driver det sociale arbejde.

Dynamisk

Foreningen fik tildelt §18-midler af Odense Kommune i 2012, og vi oplever det som en bekræftelse og anerkendelse af det sociale arbejde, vi udfører. Foreningen har også høstet anerkendelse fra uddannelsesinstitutioner via evalueringer med vejledere og nye samarbejdsaftaler.

Selvom foreningen er etableret, fortsætter vi arbejdet med, at holde fast i den dynamiske udvikling ved sociale og kontaktskabende aktiviteter og indgå i gensidige sociale samarbejdsrelationer.

Det gør Samtaleboblen til en spændende faglig udfordrende forening for frivillige.

Regnskab 2012

Tak til vores bidragsydere som har støttet Samtaleboblen med økonomiske midler. Vi har anvendt dem til synliggørelse af Samtaleboblens arbejde med PR-aktiviteter på uddannelsesinstitutioner, annoncering, studerende og udvikling af frivillige.

indtægt &
udgifter

Indtægt

§18 bevilliget: kr. 90.000,-
Privat bidrag: kr. 35.000,-

Udgifter

PR og arrangementer på udd.
inst. frivillige, administration o.a.

HVAD SIGER VEJLEDERNE?



*Susanne Skov Nielsen
Studievejleder, Multimedie og IT*

"Et fantastisk stykke arbejde"

For Susanne er der ingen tvivl om at studerende og andre studievejledere bør benytte sig af Samtaleboblens tilbud. Hun mener, at resultaterne taler for sig selv, og derfor har hun snakket med sine kollegaer om Samtaleboblen og opfordret dem til at henvise de studerende.

"Som professionelle vejledere har vi svært ved at nå det hele. Vi har mange elever på studiestedet, som er ADHD'ere, aspergere eller autister, hvor vi har svært ved at overskue det selv, fordi vi har så mange andre opgaver.

"Så det, at Samtaleboblen yder denne service, er rigtig godt", fortæller Susanne og fortsætter: "De studerende får sparring hos Samtaleboblen, som de ikke kan få fra os almindelige studievejledere i en travl hverdag. Jeg tror også, at det betyder noget, at Samtaleboblen er en organisation uden for vores egen. De studerende kan lukke os ude og tale med nogen, som ikke skal referere til os efterfølgende."

Susanne håber, at Samtaleboblen bliver mere kendt på uddannelsesstederne og dermed et naturligt valg for de studerende, når de har brug for nogen at snakke med. Særligt håber hun at i takt med at Samtaleboblens tilbud bliver mere udbredt, at de studerende selv vil opsøge Samtaleboblen.

"Vi har også studerende, som har små personlige problemer, hvor netop Samtaleboblen kan løse op for de problemer. De har måske ondt i livet og har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Det er jo dejligt, at vi har Samtaleboblen til den slags."



*Marianne Andersen,
Afdelingsleder, Center for Visuel Kommunikation*

"De studerende efterspørger nogen, som har tid til dem og kan give dem den fornødne ro til at reflektere over, hvad der skal til for at de kan få livet til at hænge sammen.

Samtaleboblen er et neutralt samtalerum, hvor der ikke er en skolekasket på. Alle vil gerne hjælpe dem, men vi har jo alle vores egne små professionelle kasketter på.

Fordelen ved Samtaleboblen er, at I kun skal forholde jer til personen. De får hjælp til at vælge selv: hvad er vigtigt for mig, og hvordan kommer jeg videre."

Redigeret af Ursula Østerberg / journalist marts 2013



"Jeg dumpede min eksamen, og min studievejleder foreslog mig Samtaleboblen.

Jeg fik hjælp til at finde ud af hvad der gjorde mig nervøs og hvordan jeg kunne arbejde med at komme over min eksamensangst.

Jeg synes det har været rigtig godt."

Maiken, studerende, Erhvervsakademiet Lillebælt

**Læs hele interviewet på
Samtaleboblen.dk**

SUCCESS I DET LANGE LØB!

Studerende, der får skabt det gode studieliv, får størst udbytte og succes i det lange løb gennem nære studierelationer, og energi fra livet uden for studiet samt ved at kende egen indlæringsteknik.

Stine Alling Jacobsen på 23 år, der studerer dansk/nordisk på SDU på 3. år, fortæller, hvad hun har gjort for at skabe de bedste rammer for hendes studieliv.

Motivation og energi

For Stine er det vigtigt at kunne omsætte teori til praksis, hvilket er noget, hun vægter højt, og som virker energiskabende for hende i dagligdagen. Hun arbejder som frivillig i studiestuen og som blogger. Begge dele giver hende mulighed for at træde ud af studiet og blive mere praksisorienteret. Det har desuden givet hende en større forståelse for sit fag.

At kunne strukturere dagligdagen, så der er plads til studie, job og fritidsaktiviteter, ser Stine som vigtigt. "Der skal også være tid til sjove ting", som hun siger. Det kan dog give nogle udfordringer at nå det hele og ikke at overbooke kalenderen.

Find din egen vej, som studerende

"Man skal virkelig give det tid at finde sin egen rytme". Stine fortæller, at hun hele det første år på studiet brugte meget tid på at lære, hvordan man lærer at være selektiv i forhold til det man læser, hvordan man læser til eksamen, og hvad der kræves af én. Det er ikke svært at læse, men det tager tid.

Ung studerende kontra familie

Stine har ikke selv børn og ægteemand, men hun oplever, at det ikke er noget problem at være studerende, når man har egen familie.

Hun synes at hendes studiekammerater med børn virker mere strukturerede i prioritering af tiden, som er nødvendigt, når man har børn. Desuden oplever hun, at det at få børn under studiet kan være en fordel, da "de har mere tid sammen med familien i forhold til når man går på arbejde hver dag".

Gode råd til andre studerende

Stines bedste råd til andre studerende er: "Du skal helt klart være i stand til at omsætte teori til praksis". Både for at finde ud af om det arbejdsliv man kan komme ud i efter studietiden er noget for én og for at kunne fremvise et godt CV.

Tekstforfatter: Trine Svendstrup

Den øgede livskvalitet, som coaching kan give, er både positivt for de studerende, og for alle omkring dem. De bliver bedre studerende, og det mindsker problematikker hos uddannelsesinstitutionerne, og de virksomheder, hvor de studerende skal i praktik.

100% succesrate

Livskvaliteten øges væsentlig!

Målet er, at 90 % af de studerende får øget livskvalitet ved samtaleforløb.

Resultatet af vores målinger viser en forøgelse af livskvaliteten fra 2 til 10 point hos de studerende svarende til en succesrate på 100 %. Ved måling af livskvalitet kigges der på selvet, sociale relationer og levevilkår, dvs. arbejde, bolig og økonomi.

"Jeg lider rigtig meget at eksamens- og præstationsangst. Samtalerne gør, at jeg tager tingene på en lidt lettere måde.

Jeg behøver ikke at være bange for at gå op til tavlen og sige noget. Jeg kan være lidt mere ligeglad med, hvad andre folk tænker.

Jeg kan mærke på min krop, at det har hjulpet og stadigvæk hjælper."



Kirstine, studerende, 3.g, Odense Katedralskole



Frank, studerende på Social- og Sundhedsskolen

"Når vi havde fremlæggelse på skolen, så var det helt galt. Jeg kunne ikke få et ord sagt, og sveden piblede af mig.

Havde jeg ikke fået hjælp af Samtaleboblen, havde jeg ikke gennemført min uddannelse.

Jeg var gået ned med stress og havde været et nervevrag."

"Jeg er kommet hos Samtaleboblen på grund af eksamensangst. Jeg er perfektionist og kan ikke lide at blive bedømt.

Samtaleboblen har givet mig nogle gode værktøjer og lært mig at slippe angsten og slappe af. Jeg har fået en masse hjælp til at tackle angsten, og det kan også ses på mine karakterer."



Josefine, studerende på Den Sociale Højskole

HVEM VINDER MED SAMTALEBOBLEREN?

Virksomheder

På mange uddannelsesforløb indgår praktik som del af uddannelsen. En praktikperiode kan være fagligt lærerig og en øvelse i at agere på en arbejdsplads. For nogle studerende opleves praktikperioden som et fængsel, når samarbejdet med virksomheden ikke fungerer.

Det kan være, at virksomheden ikke lever op til den studerendes faglige behov, at virksomhedskulturen ikke matcher eller at praktikpladsen på anden vis ikke føles rigtig.

Samtaleboblen støtter praktikanter i forskellige krisesituationer og styrker deres motivation, livskvalitet og selvtillid, så de kan gennemføre praktikforløbet.

Nøglen til succes er et tæt samarbejde med virksomhederne, så vi kan få kontakt til praktikanterne, inden de dropper ud af praktikpladsen.

Den brede erhvervserfaring blandt vores frivillige gør, at vi dækker stort set alle fagområder, som studerende kan komme i praktik i.

Uddannelsesinstitutioner

Vi bliver budt velkommen af forstandere, rektorer og vejledere på ungdoms- og erhvervsskolerne, som giver enstemmigt udtryk for, at samarbejdet med Samtaleboblen bidrager til at fastholde de studerende på studiet.

Uddannelsesinstitutionernes stramme økonomi med taxameterordningen gør, at det kan betale sig at fastholde de studerende i studiet.

Forbedring af økonomien giver større råderum til undervisning og mulighed for nye tiltag til gavn for de studerende.

For underviserne gavner det læringsmiljøet og smitter af på årskaraktøren.

I 2012 samarbejdede vi med 60 % af uddannelsesinstitutionerne i Odense, og vi forventer at lave aftaler med de sidste 40 % i 2013 og 2014.

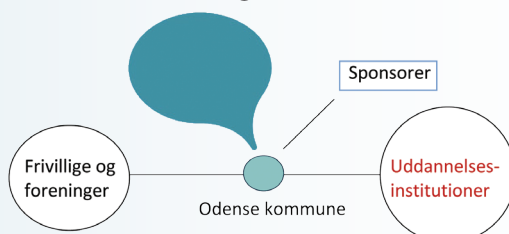
Vi holder oplæg i eksamensnervøsitet for de studerende og temaer, der berører studiemiljøet. Vi deltager også introduktionsdage for de nye studerende, hvor vi fortæller om foreningens tilbud.

For uddannelsesinstitutionerne er det en stor hjælp, at de studerende kan få gratis coaching uden for skolens miljø. Vores objektivitet, anonymitet og tavshedspligt, gør det muligt for den studerende, at tage imod tilbuddet om hjælp.



Fælles sag!

Vi arbejder for, at studerende skal få et givtigt studieforløb og nødvendig støtte, hvis de oplever kriser under studiet. Formålet med den fælles sag er, at fastholde den studerende i uddannelsesforløb med fokus på livskvalitet.





Foreninger

Vi har været i kontakt med mange nye foreninger og organisationer i 2012, der arbejder med målgruppen "studerende" på hver deres måde. Berøringsfladen til studerende giver et fælles referencepunkt blandt foreningerne og gør, at vi kan samarbejde om fælles kursusaktiviteter og vidende om hvilke øvrige behov og udfordringer, de studerende har på studiet.

Samtaleboblens bidrag til samarbejdet er den coachende tilgang. Det betyder, at de frivillige kan indgå i projekter og anvende coaching på mange forskellige måder og samtidig udvikle sig med andre frivillige fra andre foreninger.

Grupper i Odenses studiemiljø har afholdt events med workshops i "Open Space", der har inspireret og udfordret os som forening. Når vi kombinerer foreningers kerneaktiviteter med studerendes iderige og innovative tankegang, kan vi sammen skabe anderledes måder at samarbejde på. Vi ser frem til det nye studentarhus i 2013, hvor vi kan komme tættere på de studerende og bidrage til studiemiljøet gennem vores foreningsliv.

Offentlige

Odense Kommune kan bryste sig med; at have Danmarks eneste forening, der coacher studerende professionelt, og som er en ildsjæl på sit område, der søger at udvikle sig sammen med Odense Kommune og interesserede samarbejdspartner.

Samarbejdet med Odense Kommune og offentlige institutioner f.eks. skoler og bosteder med forskellige problematikker, åbner op for nye innovative muligheder, hvor vi sammen kan understøtte hinanden fagligt i forskellige brandpunkter, og herigennem sætte den frivilliges indsats i spil.

Coaching til studerende i Odense værdsættes, og kvaliteten af fagligheden lever fuldt ud op til kravene fra offentlige instanser, hvilket kan læses i evalueringerne med brugerne og respons fra offentlige ansatte. Gevinsten ved Samtaleboblens arbejde ligger i, at studerende gennem coachingsamtaler bliver bedre til at håndtere kriser på studiet og forbliver i uddannelse, hvorved de ikke belaster de øvrige social- og sundhedssystemer i Odense Kommune.

SROI (Social Return On Investment) viser, at de økonomiske midler givet til Samtaleboblens frivillige sociale arbejde, er en god investering i form af udvikling af frivillige mennesker, inspiration til andre foreninger og støtte til borgernes livskvalitet og samfundsmæssigt kulturelt.

Samtaleboblen henviser teuraputiske problemer til instanser som Ungekontakten.

HVAD ER COACHING?



To personer siddende på togs Skinner. "Henrik og Stine", Hjallesø, august 2011. Fotograf: Ard Jongsma.

Billedet fortæller mere end tusind ord om, hvad coaching er: en tilstand, hvor du er til stede i nu'et, fokuseret, nærværende, empatisk og har alle sanser åbne og kun imod det, der sker "lige nu" hos fokuspersonen.

Coaching er en positivt anerkendende og fremadrettet samtale, hvor du lærer om dig selv, og hvordan du kommer videre i livet som et endnu stærkere menneske.

På figuren kan du se forskellen på psykologhjælp, hvor der arbejdes med problemer, og coaching, som arbejder med at skabe forandring efter dine inderste ønsker. Du bliver bevidst om dine potentialer og ressourcer og kan anvende dem på din rejse imod dit mål eller din drøm.

Hvad kendetegner en god frivillig coach?

En frivillig coach mestrer coaching som håndværk og opleves af studerende som autentisk og et anerkendende menneske.

Kan alle coache?

Et fåtal af mennesker besidder evnen til at blive professionel coach, da det kræver høj grad af empati, nærværelse, og at man kan være neutralt lyttende og "danse" med fokuspersonen i dialogen.

Coach titlen ses ved forskellige fagområder f.eks. sundheds- eller træningscoach. Her er der ofte tale om en anerkendende dialog og vejledning, men ikke coaching.

Livskvalitet består af:

- Den indre psykiske tilstand
- Sociale relationer
- Ydre levekår (dvs. job, bolig og økonomi)



COACHING ØGER DIN LIVSKVALITET!

HVAD ER SAMTALEBOBLLEN?

Foreningen

Vi har en faglig passion for samtaletekniker, og især metoden coaching. Samtaleboblen blev stiftet i februar 2011 for at afhjælpe frafaldet hos studerende i Odense. Foreningen er organiseret med en bestyrelse på fem personer og en ledelse, der koordinerer de frivilliges arbejde.

Vi har den holdning, at miljøet i foreningen skal afspejle det omgivende samfund og give frivillige fleksibilitet og valgmuligheder arbejdsmæssigt. Vores partnere er Odense kommune, uddannelsesinstitutioner og foreninger i Odense. Ved terapeutiske problemer henvises til Ungekontakten, PIO Psyk Info.

Hvem er de frivillige?



Frivillige ved generalforsamling marts 2012

De frivillige er i alderen 30 til 65 år med forskellige baggrunde og erfaringer inden for primært sundhedsområdet, pædagogik, teknik, håndværk og undervisning. 90% er coachuddannet. Foreningen har gennemsnitlig 25 frivillige årligt, der coacher eller udfører administrativt arbejde.

Hvordan er det, at være frivillig!

Det er givende for frivillige at opleve de studerende få øget livskvalitet. I foreningen møder du andre coaches, som du kan sparre med, og du har mulighed for at deltage i faglige eller personlige udviklingskurser gratis.

Miljøet i foreningen er uformelt og socialt, hvor du kan få nye venner og netværk. Vi har sociale arrangementer f.eks. besøg i Kerteminde sejl-skole.



Hvad tilbyder vi frivillige?

Som medlem kan du træne coaching og deltage i oplæg om samtaletekniker. Når du er godkendt som frivillig coach har du mulighed for at coache studerende på uddannelsesinstitutioner eller i foreningens lokaler.

Der er høje krav for at blive godkendt som frivillig coach, og det kræver coachuddannelser og praktisk erfaring.

Der er også mulighed for at deltage i foreningens administrative arbejde og deltage på studiemesser. Arbejdsopgaverne kan være bogholderi, grafisk arbejde, koordinering af arrangementer eller oplæg og undervisning.

Effekt af frivilliges indsats:

Den frivillige indsats i 2012 viser en stigning af coachingsamtaler på 300 % i forhold til 2011. Resultatet er opnået ved øget eksponering på messer, uddannelsesarrangementer og længere coachingforløb. Samtaleboblens frivillige har øget livskvaliteten hos studerende og medvirket til fastholdelse af disse i deres uddannelsesforløb. Det er både en økonomisk og menneskelig gevinst, der gavner skoler og samfundet.

29 frivillige hen over året

5 nye frivillige

8 annoncer i lokale aviser

18 arrangementer på skoler o.a.

106 studerende og 360 coachingsamtaler

HAR DU MØDT OS?

I løbet af 2012 har vi deltaget i et hav af arrangementer på uddannelsesinstitutioner og sammen med Odense Kommune.

Vi håber du har mødt os og fået en snak om den hjælp, vi tilbyder studerende i Odense. Hvis ikke vil det glæde os at møde dig og informere om vores sociale arbejde.

Januar

- Eksamens oplæg på Dalum Landbrugsskole

Februar

- Oplæg for studerende i "Kost og vaner" i Frivilligcenter Odense
- Frivillig Festival på Den Social Højskole
- Oplæg for studerende på Korinth Landbrugsskole

Marts

- Open Space workshop med Danmarks Bedste Studiemiljø i Skibssmeden, Odense

Juni

- Oplæg om generationskløften for ansatte på Syddansk Erhvervsskole



Hvordan får studerende kontakt til os?

De studerende kan kontakte os gennem flere kanaler. Den direkte kontakt sker telefonisk. Den indirekte kontakt foregår primært via e-mails. Vi har 225 unikke besøgende på vores website om måneden med gennemsnitlig 4 minutter besøgstid.

Kontakt med studerende 3.376 gange

Coachingsamtaler:	360	Telefon:	48
Website hits:	2.683	Mails:	209
SMS:	40	Website formular:	36

August

- Oplæg i klasser på Kold College

September

- Stand på Studiestartmesse SDU
- Stand ved Frivillig Fredag på Gråbrødre Plads

November

- Oplæg på Social Højskole
- Kantine-event i Odense Kommune, hvor vi fortæller om foreningens aktiviteter

December

- Frivillige i Samtaleboblen er primus motor ved indretning af Frivilligcenter Odense
- Undervisning i coaching

Annonce

Få hjælp til eksamen - Gratis for studerende i Odense

Er det svært for dig at gå til eksamen, bliver du nervøs, får du hjertebanken, føler ubehag eller går du i sort? Få hjælp til præstations- og eksamensangst, tale i plenum, stress, lektielæsning o.m.a. Modtag gratis coachingsamtaler hele året af foreningens frivillige (uddannede coaches). Studerende og frivillige kan kontakte foreningen på tlf. 24 83 61 45 eller via samtaleboblen.dk.

STUDERENDES UDFORDRINGER

Indhold opbygget med henvisning til studerendes samtaleevalueringer, sociale færdigheder og livskvalitet.



Gennem hele livet vil dagligdagen byde på mange forskellige udfordringer og gøremål. For at kunne imødekomme disse på en positiv og konstruktiv måde kræver det, at man **tør tage ansvar for eget liv**, har fået opbygget et positivt selvbillede og **troen på eget værd**. Ikke alle mennesker har en rygsæk fyldt med positive oplevelser, gode tanker om sig selv eller har lært at håndtere nye, og til tider svære udfordringer.

Nogle mennesker vil derfor gå ind til hverdagens aktiviteter med **negative automatiske tanker og overbevisninger** om sig selv, der kan påvirke dem negativt. F.eks i forhold til eksamen, fremlæggelse for klassen og deltagelse i sociale relationer.

Andre bliver **utrygge i de nye livssituationer**, der byder sig og søger det **perfekte** for at kompensere. Længerevarende følelse af ikke at kunne slå til, udmønter sig for nogle i **ensomhed, isolation og depression**. For andre kan det at stile mod perfektionismen eller det at navigere i en hverdag med mange handlemuligheder føre til **stress**.



Studielivet er en vigtig epoke i livet, såfremt du ønsker en faglig karriere i erhvervslivet. Derfor begynder studerende allerede i gymnasierne at fokusere på karakterer og retning. Dette sætter mange tanker i gang hos den studerende: Hvad skal jeg? Hvad er jeg god til? Hvordan opnår jeg det jeg gerne vil? Hvor meget tid skal jeg afsætte til studiet?

For at få succes på studiet er det vigtigt, at ens kompetencer og de udfordringer, man møder i studieforløbet, harmonerer. Det er derfor godt inden studiestart at få **afklaret sine kompetencer og hvad man vil i fremtiden**. Det er også vigtigt at gå ind til studielivet med en nysgerrighed, **motivation** til at lære nyt og bevidsthed om at det er en ny situation, der skal læres at være i.

Læringsstile skal afklares, vi lærer nemlig forskelligt. Hermed vil det være nemmere at fastholde motivationen, også i stressede situationer som under eksamen. Det vil skabe afklaring omkring, hvor meget tid, der skal bruges på **studiet, og hvor meget tid, der med ro og god samvittighed vil være til andre ting**.

Der skabes sociale relationer gennem nye venskaber og læsegrupper, og der arbejdes på at man føler sig som en del af noget. Dette kan besværliggøres, hvis man i **studieforløbet vælger at skifte retning, eller har personlige problemer, der overskygger studielivet**. Der kan også være en aldersmæssig generationskløft, såsom mødet mellem en 18-årig og en 30-årig.



Når de nære sociale relationer i familien eller parforholdet er i ubalance, så smitter det af på studiet. Nogle situationer kræver blot dialog og andre professionel hjælp, når der opleves psykiske og fysiske reaktioner.

Vi har ikke altid kontrol over, hvad der sker uden for os selv, eller er i stand til at forstå og rumme disse situationer, og andre menneskers måde at agere på. Det kan gøre os handlingslammede. Nære relationer forpligter og skaber følelser, der mentalt kan opleves konfronterende i forhold til vores grundlæggende behov som menneske.

Der er stor aldersmæssig forskel på første- og andengangsstuderende. Ved unge handler det om at **flytte hjemmefra** og klippe båndet til forældrene. **Familieforventninger** skaber præstationspres og sætter selvtilliden og selvværdet i spil på andres præmisser. **Familiekonflikter** handler om brud på det sociale regelsæt i fællesskabet. **Opbrud i nære relationer** rammer alle uanset alder og køn.

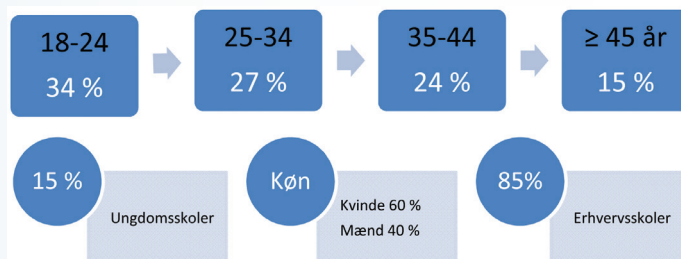
Sorgen ved at miste det, vi er en del af, eller et menneske, vi har kært, giver psykiske reaktioner af forskellig art og kræver tid at bearbejde. Ved **skilsmisse** skal **familiens roller** afklares og som **enlig** eller **alenemor/far** kan det være svært at **overskue hverdagen**.

Alders- og segmentfordeling

Bruger med samtalebehov findes primært i intervallet 18 til 34 år. Der ses en mindre stigning på 4 % i aldersgruppen > 35 til 44 år og aldersgruppen > 45 år er uændret. Det bør bemærkes, at studerende i dag ofte har familie og børn samt at flere tager uddannelse to, hvilket giver en højere alder.

Data: 106 personer og 360 samtaler

Brugernes alder og uddannelseskategori



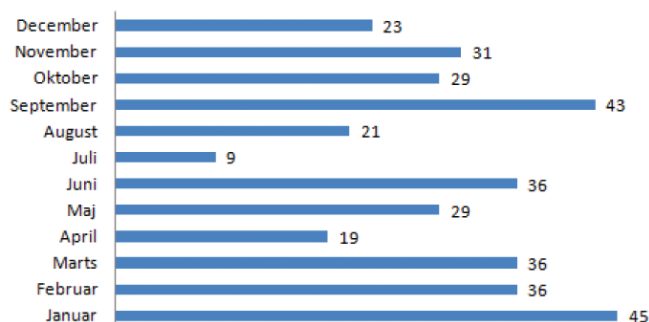
Samtaler gennem året

106 personer har modtaget 360 samtaler fordelt på alle måneder i 2012.

I forhold til 2011 er mængden af samtaler stabiliseret og fordelingen synliggør perioder med forskellige samtalebehov for de studerende.

Der er gennemsnitlig 30 samtaler pr. måned.

Samtaler 2011



Studerendes samtalebehov

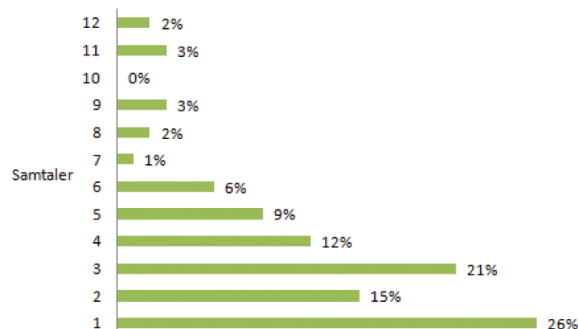
106 personer indgår i samtaleforløbene og nogle er stadig i coachingproces i slutningen af året.

Aha-oplevelsen for den studerende sker primært ved samtale nr. 1 og 3.

Sværhedsgraden af den studerendes udfordringer afgør vendepunktet.

Højeste samtaleforløb er 11 gange og ved stress kan antal være større.

Studerendes samtalebehov





**Foreningen Samtaleboblen
Toldbodgade 19, 1. sal
5000 Odense C**

**Tlf. 24 83 61 45
E-mail: sb@samtaleboblen.dk**

www.samtaleboblen.dk