

Årsrapport 2014



samtaleboblen
– coaching til studerende

FORMANDENS BERETNING FOR 2014



Lene Hvitved
Formand

I år har den spændende udfordring for Samtaleboblen været, at vi fik etableret et samarbejde og projekt på en skole i Odense. Det har været lærerigt for de coaches, der deltog, men også de unge elever fra 9 klasse. Der var mange forventninger fra både elever, lærere og forældre.

Der er kommet nye medlemmer blandt vores coaches med uddannelser og kompetencer, som giver nye indfaldsvinkler i vores arbejde, hvilket gør det endnu mere spændende at være en del af. Det har været vigtig at få etableret nogle gode samtaler med nye, der har vist interesse for foreningen. Det har gavnet foreningen, at vi er blevet synlige på Facebook og i medierne og deltager i events og messer.

Som frivillig er det vigtig at gøre sig overvejelser. Det kræver engagement, lyst og energi, og det udfordrer ved, at man skal give noget af sin fritid til en frivillig indsats. Men det der giver energi er det sociale og de nye relationer, der bliver skabt med respekt, nysgerrighed og lyst til at ville coache, samt det sociale aspekt i at gøre en særlig indsats.

Foreningsaftener har stor betydning for medlemmerne. At have mulighed for at kunne træne, fortælle, dele viden og at komme på kurser af forskellig karakter udvider vores bevidsthed om at gøre en forskel med hjertet til glæde og gavn. Det kan betyde, at en livshistorie kan blive vendt til noget positiv givende for flere mennesker og deres fremtid og uddannelse, som er til gavn for samfundet på længere sigt.

Vi har i årets løb fået mange positive tilkendegivelser fra studerende og forældre, som Samtaleboblen har hjulpet videre. Kommentarerne er, at det er fantastisk, at de kunne få hjælp til deres problematikker, og at de ikke at skulle vente i flere uger på at få en samtale etableret. Det at tale med en person, der var engageret, lyttende og havde tid, og at det var gratis. Det er et stort plus for Odense kommune som studieby.

Samtaleboblens visioner næste år er at kunne tilbyde endnu flere at blive coachet på uddannelsesstederne, faste tidspunkter hvor de unge har mulighed for at møde os og fortsat at udbrede kendskabet til os som forening. Men også at skabe en frivillig coach uddannelse for vores medlemmer.

Tak for indsatsen til alle medlemmer. I gør alle en stor indsats, i hver en funktion I deltager i. Tak til Odense Kommune for fortsat at støtte op om det frivillige arbejde.

Formanden, d. 20. maj 2015

Lene Hvitved

BESTYRELSEN



Jakob Jensen
Næstformand



Tony Skytte
Medlem



Flemming Petersen
Medlem



Trine Svendstrup
Medlem



Lise Lie
Kasserer



Lone Dalager
Suppleant

INDHOLDFORTEGNELSE

Side	2	Formandens beretning for 2014
Side	3	Indholdsfortegnelse
Side	4	Hvem er vi?
Side	5	Sammen kan vi flytte bjerge
Side	6	Samarbejdspartnere
Side	7-9	Pilotprojekt på Sankt Hans Skole
Side	10-11	Online 24/7 – udfordringerne i at være studerende
Side	12	Frivillige i Samtaleboblen
Side	13	Hvordan er det at være lærer med voksne elever?
Side	14-15	Studerendes udfordringer
Side	16	Workshop om enneagram for ledere, rektorer m.fl.
Side	17	Har du mødt os?
Side	18	Måder at uddanne sig til coach / ICF
Side	19	Data i tal

TrygFonden

Sponsor for særskilt Folkeskole-projekt i 2015-2017

Redaktion	Jon Esbjerg Kristoffersen Flemming Petersen
Layout	Rikke Werenskiold
Tryk	LaserTryk
Oplag	300 stk.

HVEM ER VI?

Passion, vilje og tro på, det kan lade sig gøre, er nøgleord, som er grundlæggende for foreningens succes. Coaching handler om at sætte positive mål, at finde den rigtige vej, og Samtaleboblen blev vores unikke mål.

Vi har formået at skabe en forening, der arbejder med Coaching professionelt og kobler det sammen med frivilligt arbejde. Det betyder, at hundrede af studerende i Odense er blevet hjulpet gennem årene, og at Odense Kommune og uddannelsesinstitutionerne har haft millionbesparelser ved, at studerende har gennemført deres studium.

I 2011 søsatte vi samtaleboblen, og det har vist sig, at den sejler formidabelt. Vi bliver ofte kontaktet af personer udenfor Odense, der spørger, om vi har en afdeling i deres by, f.eks. Sønderborg. Noget tyder på, at der er et behov for at blive landsdækkende, og efter 4 års virke er vores koncept kommet i havn.



Samtaleboblens formand Lene Hvitved under Havnekulturfestivalen 2014

Båden er trukket på land og er klar til at blive søsat i andre dele af Danmark, når invitationen kommer.

Succes handler ikke kun om den gode ide, for det kræver også hårdt arbejde, midler, image og interessenter, der finder vores coaching interessant og meningsfyldt.

Foreningen har formået at skabe tætte samarbejdsrelationer, som er fundamentet i vores sociale arbejde, og beviser kvaliteten i coaching arbejdet hos rektorer/vejledere.

Medarbejdere og rådmanden fra Social og Arbejdsmarkedsforvaltningen i Odense Kommune har støttet os fra starten, hvilket vi værdsætter meget.

Medarbejdere og rådmanden fra Social og Arbejdsmarkedsforvaltningen i Odense Kommune har støttet os fra starten, hvilket vi værdsætter meget.

Den professionelle måde vi gør tingene på kræver hver uge mange timers indsats fra den daglige leder Flemming Petersen, de frivillige coaches og ikke mindst frivillige med særlige faglige kompetencer i det administrative felt, der understøtter og gør foreningens passion mulig.



Vinder af

Odense Kommunes Ildsjaelepris 2013

Samtaleboblen

Foreningen er indstillet ud fra et eller flere af følgende kriterier:

- Har øget engagement og vilkårene for individer og/eller foreninger/organisationer
- Støttet indvandrere fra en gruppe uanset deres kulturelle baggrund
- Skabt sysselskab og oparbejdet viden om et eller flere problemområder
- Støttet kvalitetsudviklingen og fremme af frivilligt socialt arbejde
- Fremmet uddannelsesinstitutioner og frivillige
- Fremmet samarbejdet i den frivillige sociale verden



Anker Boye
Borgmester

Tak til vores bidragsydere, som har støttet Samtaleboblen med økonomiske midler.

Vi har anvendt midlerne til synliggørelse af Samtaleboblens arbejde gennem PR-aktiviteter på uddannelsesinstitutioner, annoncering og udvikling af frivillige.

Indtægt
og
udgifter

Indtægt
\$18 bevilliget: kr. 220.000,-
\$18 projekt: kr. 80.000,-
Private bidrag: kr. 18.000,-

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

SAMMEN KAN VI FLYTTE BJERGE



Samarbejde, kompetencedeling og fælles mål er nøglen til at løse de studerendes udfordringer

De studerendes vilkår og livskvalitet er noget, som er i alles interesse.

For at yde den bedste støtte til de studerende må faggrupper og støtteforanstaltninger kende deres kerneydelser og henvise til andre, hvis egne kompetencer ikke er tilstrækkelige.

Det giver de studerendes forudsætninger et kvalitetsløft og frigiver ressourcer hos de enkelte støtteforanstaltninger, som i stedet kan koncentrere sig om de målgrupper, faggruppernes kompetencer er rettet mod.

Både foreninger, det offentlige, virksomheder og uddannelsesinstitutioner får noget ud af denne indsats. Foreningslivet udvikler sig konstant og bliver en stadig større medspiller i arbejdet med borgernes livskvalitet. Heldigvis arbejder adskillige foreninger på forskellig vis med de studerendes vilkår, og sammen skaber de en berøringsflade, støtte og videndeling inden for et vigtigt felt.

I Samtaleboblen har Odense Kommune Danmarks eneste sociale forening, der coacher studerende professionelt. Foreningen vil udvikle sig i takt med Odense, så både foreningen og kommunen kan understøtte hindrernes faglighed og sætte den frivillige indsats i spil som en aktiv aktør på den sociale front.

Gevinsten for kommunen ligger i, at de studerende bliver bedre til at takle kriser på studiet, forbliver i deres uddannelse og ikke skal i kontakt med øvrige social- og sundhedssystemer i kommunen.

Også virksomheder benytter Samtaleboblens bidrag, da foreningen støtter de praktikanter, der mangler selvtillid, motivation eller overskud i forhold til deres praktikplads. Deres selvtillid og livskvalitet oprustes, og de klædes på til at kunne færdiggøre deres praktikforløb.

På uddannelsesinstitutionerne virker Samtaleboblen som en ekstern aktør og tilgår den studerende med objektivitet, fortrolighed og anonymitet. Det åbner op for dialogen og kernen i den studerendes problemer og behov. Lærerstaben kan derfor bruge tid og ressourcer andetsteds, så som undervisning, inklusion og støtte.

Desuden gør bl.a. taxameterordningen, at uddannelsesinstitutionerne har en interesse i at fastholde de studerende på deres uddannelser. Der er en klar økonomisk gevinst ved, at de studerende bliver på deres studie. Studiet skal derfor være en succesfuld oplevelse. Her kan professionel hjælp være en nødvendighed, og det er her, Samtaleboblen gør en forskel.

Vi er i Samtaleboblen meget glade for at være en del af samarbejdet mellem kommune, foreninger, uddannelsesinstitutioner og erhvervslivet, når det kommer til at forbedre livskvaliteten for de studerende. Vi ser frem til endnu et år med fokus på samarbejde, faglighed og trivsel.

Samtaleboblens formål er at yde sundhedsfremmende, frivilligt arbejde, som forbedrer livskvaliteten blandt studerende og borgere. I forlængelse af dette fokus på mennesket og dets trivsel, ønsker Samtaleboblen at udvikle kendskabet til coaching som praksis, samt skabe professionelle relationer, der er en gevinst for alle aktører.

SAMARBEJDSPARTNERE

Niels Rasmussen – Inspektør, Center for Hår & Wellness SDE, Odense



Samtaleboblen hjælper netop der, hvor vejlederne oplever en fastlåsthed hos eleverne, hvor eleverne har svært ved at komme ud over rampen og forstå, hvad det er for en situation, de er i. Nemlig at komme fra folkeskole til erhvervsskole. Vi har rigtig mange unge, som sætter sig selv i en offerrolle.

Coaching er rigtig godt til at åbne mindsettet hos de unge, så de siger: "Okay, jeg skal tænke anderledes. Jeg skal gøre noget andet end det, jeg plejer at gøre".

Det er en fordel at Samtaleboblens frivillige er coachuddannede og udenfor skolesystemet. Skolens vejleder og lærere har fokus på elevens situation, på praktikplads, på SU og på undervisning.

Det er utroligt vigtigt at række udover vejledningssituationen og flytte elever mentalt. Heldigvis forstår og flytter flertallet af de unge sig. Enkelte har behov for noget mere. Det er her, jeg ser samarbejdet med Samtaleboblen kan udvikle sig til gavn for vores elever. Når vi starter nye elevhold op, skal vi tænke Samtaleboblen ind.



Anni Poulsen, studerende SDU

I går blev jeg bachelor i medicin kun et halvt år efter normeret tid, og nu er jeg klar til at begynde på kandidaten. Jeg var begyndt at læse medicin på SDU.

Jeg kontaktede Samtaleboblen, da det var svært for mig at klare eksamenerne, samt at finde den metode, hvor jeg lettest kunne huske og bruge det, jeg lærte.

Jeg oplevede utroligt tit, at klappen gik ned, og intet ville lykkes for mig. Derfor dumpede jeg rigtig mange eksamener, og at blive færdig med studiet virkede som

en utopisk drøm, inden jeg startede på coachingsamtalerne. Jeg var der 5 gange, hvor jeg fik nogle redskaber til at lære og finde det lærte frem igen. Jeg anbefaler Samtaleboblen til mange.



Sandie Eilsø Fornes, studerende UCL

Coachingsamtalerne med Samtaleboblen hjalp mig til at finde kernen i mit problem. Jeg har set sandheden i øjnene og er næsten kommet min stress til livs.

Jeg har fået mod til at tro på, at jeg godt kan klare alle de mange projekter, jeg har sat i gang.

Jeg er glad for, at jeg kontaktede Samtaleboblen, for lige nu går det over al forventning. Det var en investering i mit fremtidige jeg, men jeg havde ikke råd til at betale for en coach. Så det at Samtaleboblen tilbyder et gratis coachingforløb var altafgørende.



Rikke Hansen, studerende EAL

Der blev taget hånd om, hvad jeg ville have hjælp til. Men det bedste var at få skabt ro og overblik. Jeg blev udfordret i det, der var svært og min egen rolle i samarbejdet med studiekammerater. Det har hjulpet mig, og jeg kan varmt anbefale Samtaleboblen.

Jeg var overrasket over, hvor hurtigt jeg kunne få hjælp. Nu har jeg fået ryddet op i mit kaos og på den baggrund fået styr på min hverdag.

På den måde har jeg fået mere overskud til mit studie.

PILOTPROJEKT PÅ SANKT HANS SKOLE

FUCK
FRYG TEN OG FØLG HJERTET!

FOLD DIG UD!

TAG KONTROL!
FRYGT EJ!
BLIV DEN BEDSTE DIG!

MOTIVATION!

GÅ IMOD STRØMMEN!
TAG ANSVAR FOR DINE HANDLINGER!

VÆR DIG SELV!
GØR DET RIGTIGE FOR DIG!

DET VÆRSTE DU KAN GØRE ER INGENTING!

GØR DET DU ER GOD TIL!
BLIV MODIG!
VÆLG DIN FREMTID!

SE DIG SELV I ØJNENE!

REALISER DINE DRØMME!

REALISTISK!
HVIS DU GÅR I ANDRES FODSPOR, KOMMER DU ALDRIG FORAN!

GIV DET, GØR DET OG LEV DIT LIV SOM DU MENER DET!



PILOTPROJEKT PÅ SANKT HANS SKOLE

Mod giver mod til fremtiden hos 9. klasse

Sct. Hans Skoles afgangselever vender frygt til trygt med coaching gennem et udviklingsprojekt, som også fremmer samarbejdet med deres forældre og lærere

Tidlig indsats har stor og vedvarende effekt på håndtering af udfordringer. Samtaleboblen har afsløret, at studerendes udfordringer i høj grad har rod i problematikker fra grundskolen. Derfor undersøger udviklingsprojektet, om coaching i 9. klasse bidrager positivt til elevens forhold til og håndtering af tanker og situationer, der nager og optager energi, som kunne være brugt bedre.

Skolelivet

De unge oplever, at det er svært at opretholde motivationen i forhold til skolearbejdet, og at det kan være svært at deltage aktivt i timerne. De er nervøse for klassekammeraternes reaktion på det sagte og har svært ved at bryde de roller, de har i klassen. Derudover oplever mange at være nervøse for terminsprøver, at skulle fremlægge større opgaver foran klassen og den afsluttende eksamen til sommer. Uddannelsesvalg tager også meget energi. For nogle af de unge er det meget svært at finde ud af hvilke muligheder, der er, og hvad de har lyst til.

Personlige plan

Der er tendens til, specielt ved de unge piger, at perfektionismen dominerer. De stræber efter høje karakterer, de skal være fantastiske veninder, de prøver at agere i dagligdagen med motto'et "ikke at gøre noget forkert og have styr på det hele". Nogle af dem oplever stress, fordi de skal nå så meget i løbet af dagen, og det er svært at strukturere den til gavn for dem selv. De oplever, at have mange negative tanker omkring sig selv og deres værd.

Tid og afstand

Elever, skole, hjem og coaches evaluerer projektet positivt. Eleverne har fordel af at bruge den tid på samtalerne, som coachingen fordrer. De åbner sig nemmere, når de ikke kender coachen på forhånd. Skolen er glad for, at Samtaleboblen tager sig tiden til de uforstyrrede samtaler og stiller op med neutrale samtalepartnere. Det aflaster i høj grad lærerne, hvis arbejdsvilkår er ændrede med skolereformen. Skolen får positive tilkendegivelser fra forældrene om projektet.

Se vejen – ske din vilje

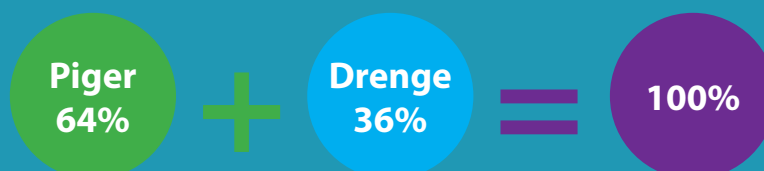
Coaching er en metode, som er brugbar for eleverne i 9. klasse. Coachen bidrager i højere grad med strategier til håndtering af udfordringer, fordi de unge netop er ved at gøre sig de første erfaringer, og deres umodne hjerne hindrer refleksion. Eleverne tager godt imod coaching og er ekstremt villige til at tage udfordringerne op. Eleverne er meget konkrete og bryder barrierer for at opnå den ønskede ændring hurtigere end hos ældre studerende.

Informationsmøder

Der er afholdt informationsmøder for de respektive målgrupper. Forældrene, lærerne og eleverne har således fået kendskab til projektets formål, indhold og hvad coaching er.

Kønsfordeling i samtalerne

Ud af de 41 % af eleverne, der har tilmeldt sig coachingforløbet, er pigerne bedst repræsenteret. Fordelingen ser således ud:



PILOTPROJEKT PÅ SANKT HANS SKOLE

Temaoplæg i klasserne

Der er afholdt tre temaoplæg i klasserne. Temaerne har været eksamensnervøsitet, coaching i praksis og det at tage et valg.

Individuel coaching for de unge

Fra starten har der været positiv respons fra de unge. Efter første oplæg var der 17 unge tilmeldt. Sidenhen er der yderligere 7 tilmeldte. Således er 41 % af eleverne tilmeldt et coachingforløb.

Oplæg for forældre og lærere i coachende kommunikation

Formålet med aftenen var at give indsigt i og redskaber til, hvordan forældre og lærere fremmer samarbejde med den unge via dialog. Oplægget blev modtaget meget positivt, og der blev lagt op til, at vi skal afholde endnu et af disse arrangementer i det kommende år.

Kommunikation

Sideløbende med aktiviteterne er der udarbejdet kommunikationsmateriale til de respektive grupper. Med en kommunikationsplan er der blevet taget hensyn til hver målgruppe:

- Plakater, informationsmateriale og flyers til forældre og elever
- Via skolens intranet sender vi information ud til forældrene
- Forældrene har modtaget statusbrev i december, hvor projektets forløb i 2014 og 2015 er beskrevet
- Forældre - Hotline fra 19.00-21:00 hver anden torsdag, hvor projektlederen er til rådighed på telefonen

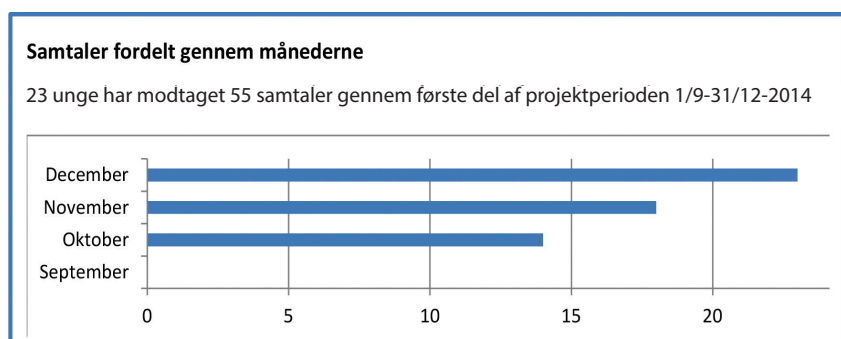
Håndbog for coaches

Der er udarbejdet en håndbog for coachene. Her kan coachen finde retningslinjer for projektet, såsom samtykkeerklæring, tavsheds- og underretningspligt, regler og diverse praktisk information. På den måde sikres ens niveau og ekspertise uanset hvilken coach, der følger den unge.

Data i tal

41 % af eleverne i Sct. Hans Skoles 9. klasser benytter sig af projektets tilbud, heraf er 64 % piger og 36 % drenge. I hele tal er der 23 elever, som tilsammen har deltaget i 55 samtaler fra oktober til december 2014. Blandt de forældre, der deltog i oplæg om "Coachende kommunikation" er der overvejende enighed om, at den nye indsigt er brugbar i dialogen med "deres" unge fremover.

Følger projektet de unge fremover?





Lærke Yssing, bachelor i psykologi

Bøjet over lektielæsningen med computeren til den ene side og en smartphone til den anden. Efter en halv sides læsning bipper telefonen med en sms, der ignoreres. Telefonen bipper igen for at minde om sms'en. Efter en halv side mere afslører en anden bippet en besked på facebook. Denne er en del af en samtale med en klassekammerat om stilen til fredag, så den må besvares med det samme.

Samtalen om stilen kører frem og tilbage de næste 20 minutter, indtil det er kommet på plads, hvad der vil være en god vinkel på opgaven.

Før lektielæsningen er afsluttet den dag, tikker både en snapchat, et par mails og et par facebook-notifikationer ind på både telefon og computer, og hver gang må der tages stilling til, om beskeden skal læses og besvares med det samme eller kan vente.

Situationen er nok ganske velkendt for de fleste studerende i dag, hvad enten de går i folkeskole, gymnasium eller på en videregående uddannelse. De sociale medier samt e-mail og sms'er forbinder os til omverdenen med øjeblikkelig kontakt, og for at være sikker på, at intet undgår vores opmærksomhed, sørger både telefon og computer for at gøre os opmærksomme på det, hver gang der sker noget nyt.

Fordelene ved den lynhurtige kommunikation er der nok ingen, der er i tvivl om: Det har aldrig været nemmere eller hurtigere at kommunikere med et hav af mennesker på samme tid, og man kan svare, når man selv har tid til det og dermed i princippet undgå, at en telefonsamtale skal forstyrre, når man er midt i noget. Men i praksis er situationen en lidt anden.

Alle de smarte nye muligheder burde give hver enkelt mulighed for at svare på beskederne i deres eget tempo, når man har tid, men i praksis giver de konstante forstyrrelser og afbrydelser i ens arbejde. I dag er det blevet normen, at man svarer på en besked, så snart den tikker ind, ligegyldigt hvilket medie man modtager den på.

Selv har jeg flere gange oplevet, at folk bliver fornærmede, når jeg først svarer på en facebook-besked 3 dage efter.

Hvornår blev det normen, at man skal tjekke sin facebook hver dag, spørger jeg bare?

Hvad man selv gør, må man da selv om, men kan man virkelig tillade sig, at forvente det af andre?

De konstante notifikationer skaber forstyrrelser i mange aspekter af vores hverdag. Man reagerer automatisk på en bippet eller vibration og haler straks telefonen op af lommen for lige at tjekke. Men selvom man vurderer, at det kan vente, og lægger telefonen tilbage i lommen, har afbrydelsen forstyrret ens tankerække.

Hvornår blev det normen, at man skal tjekke sin facebook hver dag, spørger jeg bare?

Hvad man selv gør, må man da selv om, men kan man virkelig tillade sig, at forvente det af andre?

Effekt af frivilliges indsats:

26 frivillige	8 nye frivillige
8 annoncer	30 arrangementer
148 studerende og 365 bookede coachingsamtaler	4 % henvisning til psykolog

ONLINE 24/7 – UDFORDRINGERNE I AT VÆRE STUDERENDE

Uanset om man sidder over lektierne, er midt i et arbejde eller sidder på en café med en ven, så er ens nærvær blevet forstyrret, og flowet i tankerne/arbejdet/samtalen er blevet brudt.

Det er sådan vi fungerer og kommunikerer i dag. Ønsket om at være til stede alle steder på én gang, ødelægger vores mulighed for reel tilstedeværelse i den situation, man faktisk befinder sig i.

En halv times velfortjent afslapning efter arbejde afbrydes også nemt af telefonens bippen med nye ting – små som store – der skal tages stilling til. Om det så bare er et link til en sjov video med katte, der sidder fast i glas, er roen afbrudt, og vores opmærksomhed kræves.

Vi er online 24/7, og det forventes vi også at være. Det er et alment syn på skoler og universiteter, at telefon eller facebook tjekkes midt i undervisningen, og det accepteres endda, at man besvarer sms'er, mens man har en samtale med en ven, med et "jeg kan godt høre efter imens".

Vi har alle hver især mulighed for at kontrollere disse forstyrrelser, hvis vi vil. Notifikationer kan slås fra, så vi kan tjekke diverse beskeder og opdateringer, når vi reelt har tid, og det ikke forstyrrer en anden opgave eller samvær med andre mennesker. Det giver øget fokus på det, man er i gang med, skærper koncentrationen og giver langt større nærvær med andre mennesker.

Det giver mulighed for reel afslapning, når man har behov for det. De sociale medier giver et hav af muligheder, men også en række udfordringer, som man må tage stilling til. I en tid hvor man aldrig er utilgængelig, kan det være værdifuldt at være utilgængelig fra tid til anden. Det er en mulighed, man kan gøre brug af, hvis man vil.



Tal fra en undersøgelse foretaget for bl.a. Medierådet for Børn og Unge i 2013 viser at:

98 % af de 12-18 årige er aktive på de sociale medier.

Facebook er favorit-siden: 94 % af de unge har en facebook-profil.

21 % har en Instagram-profil.

20 % har en Twitter-profil.

En undersøgelse fra Danmarks Statistik foretaget i 2014 viser at: 67 % af alle danskere, der bruger internet, er tilknyttet et socialt netværk.

Blandt 16-24-årige er det 94 % af internetbrugerne, der bruger et socialt netværk.

En rundspørge, foretaget af DR Analyse viser, at 6 ud af 10 gymnasieelever mener, at de er afhængige af sociale medier.

Kan du lade være med at tjekke din telefon hvis der kommer en mail eller en sms?

FRIVILLIGE I SAMTALEBOBLEN

I Samtaleboblen bestræber vi os på at skabe et foreningsrum baseret på relation og fortrolighed. Et unikt rum hvor videndeling, social kontakt og dyrkelse af interessefællesskab er kernen.

Kulturen i foreningen er stærk og altafgørende, og vi er stolte af at lægge ramme til nærhed, venskab, passion og sociale bånd.



Vi har især fokus på, at vores frivillige ikke bare trives, men også stimuleres og udfordres, så de kan udvikle sig i takt med foreningen.

Derfor er træning og uddannelse en vigtig del af det at være frivillig i Samtaleboblen; et højt fagligt niveau, der både kommer foreningen, dens frivillige og de studerende til gode.

En central del af foreningens virke er vores træningsaftener om torsdagen, hvor vi sammen udvikler vores faglige redskaber inden for hyggelige rammer.



Som forening i Odense Kommune forpligter vi os til at rapportere om vores praksis og afholde generalforsamlinger. Det giver en god mulighed for at identificere og udvikle foreningen og sætte hinandens faglighed i spil.

Hovedtemaet på årets generalforsamling var en ændring af standarderne for coachingkonceptet i Samtaleboblen, som har forbedret kvaliteten af vores samtaler med studerende.



Vi kommer hinanden ved og dyrker et stærk fagligt og socialt fællesskab. Vi har året rundt en masse aktiviteter, der ryster os sammen. Vi afholder bl.a. julekomsammen og som på billedet; udflugt til Fyns Hoved.

Ved at omgås hinanden og træne sammen skaber vi et personligt læringsrum og en stadigt større nærhed, som smitter af på vores lyst og kompetencer inden for coaching af studerende.

Frivilligt arbejde er konstant i udvikling og fylder mere og mere i samfundet. Der er mange fordele ved at være frivillig, såsom at udbygge sit netværk, engagere sig, gøre en forskel for sig selv og andre, styrke sine kompetencer og stå stærkere i forhold til jobsøgning. Frem for alt er det dog følelsen af at gøre noget godt for andre, der gør forskellen. Uanset på hvilken måde og i hvilket omfang det foregår.

Vi er altid på udkig efter nye frivillige. Hvis du har mod på socialt arbejde, hvor man er aktiv, alsidig, rummelig og i øjenhøjde med mennesker, så er Samtaleboblen stedet for dig – uanset alder, om du er studerende eller leder, offentlig- eller privatansat. Det vigtigste er ikke, hvem du er, men hvad du vil udrette sammen med foreningen.

HVORDAN ER DET AT VÆRE LÆRER MED VOKSNE ELEVER?



Kent Ravn på Odense Banegård

Kent Ravn, kandidat i pædagogisk sociologi og underviser

”Trivsel er afgørende for elevers og studerendes velbefindende og er nært koblet til læring og udvikling” – Dansk Center for Undervisningsmiljø

I juni 2014 blev jeg ansat som underviser for voksne på en handelsskole.

Jeg fik den fornemme opgave at skulle undervise i samfundsfag og dansk.

Inden min ansættelsesbegyndelse satte jeg mig det personlige mål, at jeg som lærer altid ville være faglig velforberedt og engageret i at hjælpe eleverne med deres faglige og personlige udfordringer.

Mine mål var bundet op på min egen tilgang til underviserrollen, men blev derudover også støttet af den generelle viden om, at høj faglighed og trivsel hænger sammen.

Ikke lang tid efter min tiltræden som underviser har jeg måttet sande, at tiden, der er til rådighed til at engagere mig i de studerendes personlige udfordringer, er sparsom, og derved bliver mit mål om en høj trivsel sat på prøve.

Drister jeg mig til at bruge min knappe tid på en studerende ved at lytte til dennes personlige udfordringer, så kan jeg være sikker på, at min forberedelsestid til de faglige opgaver bliver indskrænket. Det fagligt relaterede arbejde bliver således skubbet til om aftenen og i weekenderne. Mine egne pusterum, i form af pauser, bliver ligeledes påvirket af mit engagement.

For at undgå, at mit engagement i de studerendes liv overtager for meget af den faglige del af mit arbejde og samtidig ikke står i vejen for den gode trivsel, har jeg sommetider valgt at sende den studerende videre til andre instanser.

Denne beslutning har givet mig mere tid til at fokusere på det faglige, og jeg har samtidig mere overskud til at være nærværende i de presserende samtaler.

Samtaleboblen: Voksnelever er på uddannelsesområdet en gruppe af personer fra 25 år, der i forvejen besidder en forældet – eller slet ingen – kompetencegivende uddannelse og som har været ledige i mere end seks måneder. Denne gruppe oplever særligt mange problemer med motivation, studieteknik, stress og manglende trivsel.

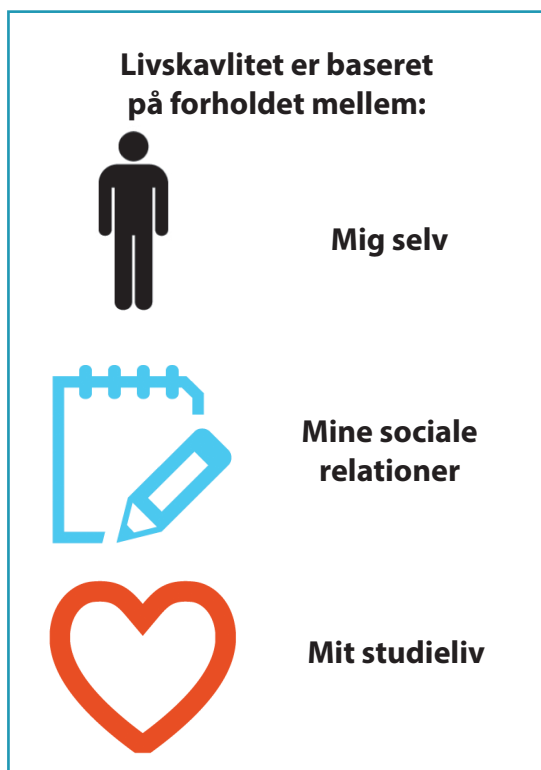
STUDERENDES UDFORDRINGER

I Samtaleboblen får vi mange henvendelser fra studerende, der føler et akut behov for hjælp eller vejledning.

Ud fra de evalueringer og samtaleforløb vi har med de studerende, oplever vi et væld af problematikker, der omhandler dem selv og deres indre vilkår, samt studielivet. Kort sagt: livskvaliteten.

Selvverdet, selvtilliden og selvsikkerheden er ofte lav, og de studerende efterspørger redskaber, som kan hjælpe dem med at sige til/fra og træffe deres egne valg. De søger en livsstilsændring eller et nyt, positivt fokus.

Depression, angst, misbrug, bekymringer og håndtering af følelser står i mange tilfælde i vejen for udlevelse af de studerendes ambitioner. De oplever underskud både på studiet og i privatlivet, og problemerne i de to sfærer overlapper hinanden



Studielivet er præget af usikkerhed, og der rejser sig en masse spørgsmål hos den studerende, som mangler svar.

Hvilken studieretning skal man vælge?

Hvordan får man det meste ud af studietiden, og kan man leve op til egne og andres forventninger?

Selvom man sikrer sig en plads på drømmestudiet, er det langt fra sikkert, at man finder sig til rette og oplever helt basal trivsel under uddannelsen.

Hverdagen er fuld af krav om innovation, fleksibilitet, omstillingsparathed og selvrealisering. Derudover føler mange studerende, at de har brug for de bedste karakterer og det bedste studiejob for at kunne udmærke sig og lande drømmejobbet efter uddannelsen. Det er selvsagt en enorm opgave at få alt dette til at spille sammen.

Det personlige ansvar for egen læring og trivsel kan føles overvældende, da man ofte står alene med denne udfordring.

Der er ikke længere nogen, der tager en i hånden, og i stedet må man selv udvikle en måde, hvorpå man kan forene studie, venner, familie, kæreste og fritidsinteresser.

Vi oplever også mange studerende, der har problemer med at leve op til de krav om samarbejde, der i stigende grad stilles på uddannelserne. Samarbejde kræver et socialt overskud, som mange af de kriseramte studerende ikke kan mønstre.

Især ikke når andre faktorer tynger et i forvejen usikkert selvbillede, og det kan føles uoverskueligt at integrere sig socialt og trives, samtidig med at den faglige indsats skal være i top.

Imidlertid er der også adskillige mere specifikke problemer, såsom modvilje mod at række hånden op i timen, men især eksamensangst og en dertil knyttet følelse af utilstrækkelighed og usikkerhed.

Disciplin og støtte er i disse tilfælde typisk en mangelvare.

Samtaleboblens frivillige coaches er alle uddannet jf. IFC (coach standard) og besidder en høj grad af faglighed og professionalisme.

Foreningen drives af passion, nærvær og fokus på dialog, som er i øjenhøjde med de studerende og deres behov. Især de studerende, som måtte befinde sig i grænseområdet mellem en vejleders støttefunktion og en psykolog eller terapeuts behandling.

STUDERENDES UDFORDRINGER



Det er vigtigt, at den studerende tilbydes hjælp til at håndtere alle disse udfordringer, således at de ikke hæmmer, men derimod styrker den studerende.

Balancen i livet og evnen til at følge sit hjerte skal motiveres og glæden ved at studere bevares.

Vejledning, terapi og coaching er alle effektive former for dialog, når de anvendes i den rette kontekst.

Coaching er en anerkendende og fremadrettet samtale, hvor man lærer om sig selv og om hvordan, man kommer videre i livet som et stærkere menneske.

En coach kan hjælpe den studerende og præsentere en række redskaber, hvis den studerende f.eks. er kørt fast i studiet, føler sig presset, oplever eksamensangst, har stress eller mangler motivation.

Coaching kan også anvendes, hvis den studerende ønsker at forbedre sin studieteknik, blive bedre til eksamen, være realistisk i forhold til egne forventninger, styrke sine sociale færdigheder eller blot udvikle sig i en positiv retning.

Der arbejdes med de ressourcer og potentialer, den studerende i forvejen besidder, samt skabelse af forandring og realisering af de mål, den studerende selv ønsker. Formålet er at øge livskvaliteten og opretholde en balance – både i forhold til studielivet og det personlige plan.

Samtaleboblens evalueringer og samtaleforløb viser en betydelig tilfredshed med coaching som fremgangsmåde, og mange studerende føler, at de efter en eller flere samtaler lærer sig selv bedre at kende og tror mere på egne evner.

Citater:

"Mit indtryk – især på mit tidligere studie – var, at mange af mine medstuderende oplevede en eller anden form for stress over ikke at kunne yde sit bedste på studiet, samtidig med at man var social og i overskud på fritids-arbejdet eller derhjemme. Jeg kørte også selv død, mistede interessen for mit fag og måtte tage en pause, inden jeg skiftede uddannelse."

– Anonym lærerstuderende

"Jeg synes, det er svært at opretholde et konstant fokus på sin uddannelse, når man samtidig er nødt til at foretage en masse fravalg overfor familie, venner og arbejde. Især når man jagter de gode karakterer, som man håber, kan få en til at stå bedre i jobsøgningen efter studiet. Alt for ofte bliver man demotiveret og forsømmer noget, man egentlig burde bruge en masse energi på: Eksaminer, lektier, pligter."

– Anonym universitetsstuderende

I Samtaleboblen vejleder vi de studerende i at opretholde sociale relationer og balance i hverdagen.

Vi arbejder med kompetenceafklaring, fastholdelse af motivation, håndtering af eksaminer og eksamensangst. Vi hjælper med strukturering af hverdagen, identitetsudvikling, selvværdsproblematikker og prioriteringsredskaber.

WORKSHOP FOR VEJLEDERE, REKTORER M.FL.

Vores motto er "gør det du er bedst til" – og lad de andre gøre resten.

Oplever du hverdagens udfordringer som en mur, du skal forcere?
Har du redskaberne som leder, vejleder eller lærer til at komme over muren?

Kontakt Samtaleboblen og aftal en workshop, et oplæg eller individuel træning i form coaching eller supervision. Vi arbejder med enneagrammets 9 arketyper og coaching – fra individuel stress til grupperelationer.



Foreningen Samtaleboblen
Toldbodgade 5-7
5000 Odense C

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

NYHED 2016: "SAMTALEBOBLEN LANCERER SIN EGEN COACHUDDANNELSE"

Vi er blandt de bedste i Danmark til at træne og undervise i coaching. Vores måde at arbejde med coaching løfter det faglige niveau til en ny dimension, som ingen andre coachuddannelser.

Vi følger ICF-standarden, og glæd dig – vi offentliggør uddannelsens navn og indhold sidst i 2015. Uddannelsen er åben for alle.

HAR DU MØDT OS?

2014 blev endnu et spændende og udfordrende år. I Samtaleboblen er vi glade for den succes, vi har med at få delt foreningens vision og praksis på tværs af uddannelsesinstitutioner, Odense Kommune, samarbejdspartnere og ikke mindst de studerende. Her er et lille udsnit af året, der er gået:



Forår	Aktivitet
Januar	Eksamensoplæg EAL Møder om frivillighed seniorhuset SSP arrangement Elsesminde Reception ny rådmand UCL konference og partnerskab
Februar	EGU samarbejde mislykkedes
Marts	Oplæg rotary SSP Rødegårdsvej
Maj	Foreningsmøde Odense Kommune Social højskole – frivillig messe Havnekulturfestival
Juni	Frivillig sommerfest Knudshoved UCL Samskabelse
Juli	IT projekt med EAL

Efterår	Aktivitet
September	Pilotprojekt Sct. Hans skole Møde UUO Camp-U Studiestart messe Praktik sociale højskole Oplæg i fritidsbutikken Camp-U Ildsjæleprisen videregives Frivillig fredag Ungedag psyk Åbent hus på skoler: SDE, EAL
November	Oplæg Senior erhverv Social højskole frivilligmesse Ungemiljø Odense kommune Julefrokost frivillige
December	Samarbejdsforum blev nedlagt Samarbejde med UCL EAL eksamensoplæg Dialog VUC partnerskab

AKTIVITETER HELE ÅRET

Året rundt yder vi 110 % for hinanden og foreningens brugere. Vi har mange sjove, spændende og faglige aktiviteter – såsom foreningsaftener torsdage kl. 19 – 21, undervisning, oplæg, socialt samvær og coaching på skoler.

MÅDER AT UDDANNE SIG TIL COACH / ICF

I slutningen af 1980'erne opstod coachmodellen GROW, der er byggestenen for alle øvrige coachuddannelser og Karl Toms spørgehjul, der var en afhandling af måden, vi svarer på spørgsmål. Ideen til afhandlingen kom fra erhvervsfolk, som undrede sig over kundernes besvarelse af spørgsmål. Ved at systematisere dem opstod spørgehjulet.

At kalde sig coach er gennem mange år blevet indarbejdet som begreb i vores samfund og som en ydre rollebetegnelse, vi anvender ligesom rollen som mekaniker, der arbejder med biler. Når jeg taler med en veninde, der har det svært i sportsklubben, eller når jeg taler med bedstemor, så er jeg coach. Tja, kort sagt er coaching blevet hver mands eje, og det er svært at finde ud af, hvad rigtig coaching er, når alle kalder sig det.

Hvad er en coach?

En coach er en person, der ved hjælp af en strategi og et sæt af spørgsmål får en eller flere personer til selv at finde frem til løsningen på en drøm, et mål, et ønske eller et problem.

Formålet for en coach er derfor altid det samme: At få en eller flere mennesker til at lære af sine egne erfaringer, så de kan danne sig nogle nye erfaringer, dvs. at finde ny bevidsthed, viden og ressourcer, som kan skabe forandringen mentalt. For fagligt uddannede coaches er det tydeligt, at der er stor forskel på coachuddannelse og sværhedsgrad for at bestå.

I Danmark findes der et hav af udbud af coachuddannelser, som spænder fra top professionelle til weekendkurser. Alle påstår, at de er den bedste. Spørgsmålet er, hvad en udenforstående skal holde de enkelte uddannelser op imod.

Udbud af coachuddannelser med fokus på individ, gruppe, relation

Business Coach, Executive Coach, Karrierecoach, Kognitiv Coach, Lifecoach, Master coach, Relations coach, Salgscoach, Stresscoach, Sundhed- og livsstil coach, Team coach, Systemisk coach, GROW coach, Skygge coach, Enneagram coach, NP coach, ID coach, Core coach, Mind coach, Narrativ coach, Business performance coach, Leadership coach, Lean coach Facilitator, Studie- og ungdoms coach, Styrke coach, Organisations coach

Kilde: Information ved søgning på www.finduddannelse.dk/coaching-kurser, viste 128 hit

Eksempler på certificeringsorganisationer:



Internationale organisationer udsteder certifikat jf. standard

Danske virksomheder udsteder certificeringscertifikat jf. eget uddannelseskoncept

Hvad kræves der for at blive en god coach?

Der kræves passion for coaching, at du løbende udvikler din coachteknik og dig selv mentalt, samt at du besidder karaktertræk som især empati, intuition, nærvær, passivitet, stille sind og vedvarende fokus. Du skal være anerkendende, opmuntrende, nysgerrig og aktivt lyttende.

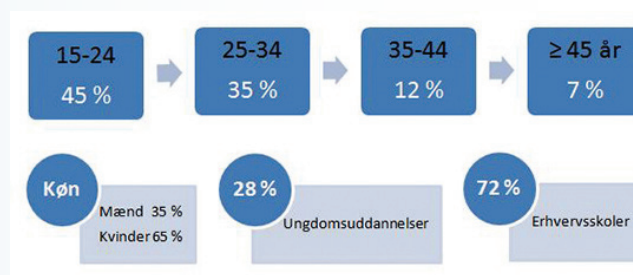
Samtaleboblen følger ICF standard og godkender frivillige coaches i forhold til kravene i ICF på ACC niveau dvs. som Associate Certified Coach.

Fordeling af studerende på skoler, køn og alder

Studerendes spredning i alder afspejler både familie og børn samt at de vælger uddannelse nummer to.

Øgning af unge fra 15 år til 34 år som modtager samtale. Mindre andel af studerende fra gruppen 35 til 44 år.

De studerende kommer fra 90 % af institutionerne i Odense og ved partnerskab med Odense Kommune.



Bookede coachingsamtaler i 2014

I alt: 365 / 332

Gennemsnitligt antal samtaler pr. måned: 28

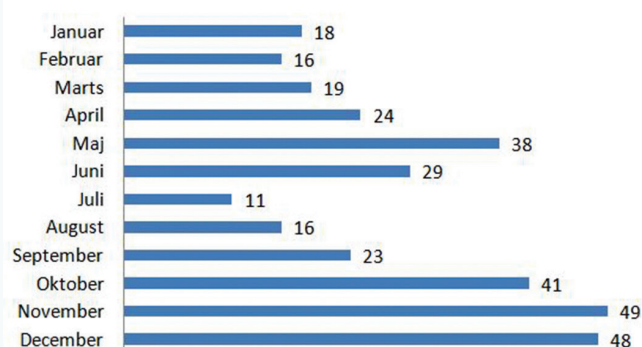
Annulerede samtaler: 11 %

Udeblevet eller meldte fra for sent, hvorved den frivillige har anvendt unødigt tid til transport, ventet på skole eller i egne lokaler.

Variation i samtaler pr. måned forklares ved opstart på studier, eksamens- og ferieperioder.

Kvantitet af samtaler følger 2012 og 2013.

Samtaler 2014



Studerendes behov for coachingsamtaler

Population: 45.000 studerende i Odense

Coaching: 148 studerende

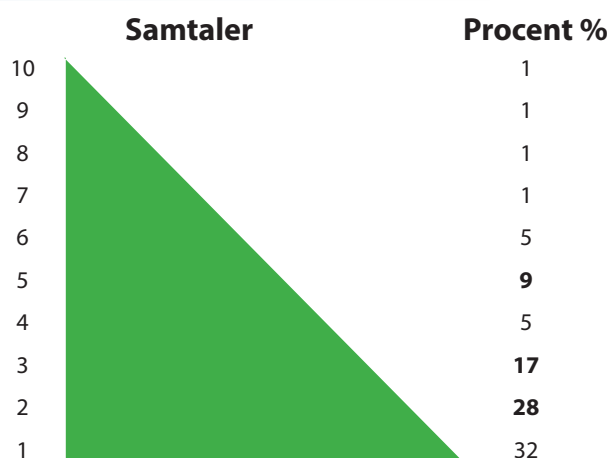
Henvisning til psykolog: 4 %

Samtaleinterval [1-10]

Samtalebehov: 3 sessioner

Samtalerne ligger nu stabilt i intervallet [1-6]

Samtale-statistikken for 2013 synliggjorde coaches, der ubevidst træder ind i hjælper-rollen og samtaler for egen stimuli. I 2014 har vi forebygget denne adfærd blandt coaches.



Kontakt med studerende 9.874 gange

De studerende kontakter os telefonisk, og den primære kommunikationsform er e-mails. I fremtiden forventer vi at anvende Skype som et alternativ, når fysisk tilstedeværelse ikke er mulig.

Coachingsamtaler:	365	Telefon:	60	Website hits:	8.859
Mails:	432	SMS:	84	Website formular:	74
Gennemsnit hit pr. mdr.:	740	Besøgstid pr. bruger:	3 minutter		



**Foreningen Samtaleboblen
Toldbodgade 5-7
5000 Odense C**

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

www.samtaleboblen.dk