

Årsrapport 2015



samtaleboblen
– coaching til studerende



Talent og udfordringer på studiet!

– Vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Vejledere | Rektorer | Forstandere | Lærere | Forældre

FORMANDENS BERETNING FOR 2015



Lene Hvitved
Formand

Samtaleboblen har nu eksisteret i 5 år, og vi bliver stadig vigtigere. Vi kan se, at der fortsat er et stort behov for den frivillige indsats, vi gør for studerende i Odense. Vi ved også, at muligheden for at kunne tale med et menneske, der er neutral i forhold til den studerendes historie, og har tid når den studerende har brug for samtalerne, har meget stor betydning.

Det, der ofte bliver overset er, at forebyggelse kan gøre en forskel på langt sigt. Vi har i det forløbne år haft samtaler med 9. klasserne på Sct. Hans Skole i Odense med stor effekt. Det, at kunne agere i det sociale fællesskab, er også en vigtig del af skoleforløbet. Samtaleboblen har været med til at introducere et coaching-forløb for lærere, elever og forældre, og vores engagement og faglighed dækker hver enkelt studerende – yngre som ældre. For os er alle lige vigtige og bliver taget imod med åben nysgerrighed og interesse for at skabe det bedste rum til at blive afklaret, få mulighed for at fokusere og mulighed for at se egne styrker og komme videre.

Vi ved, hvor vigtigt det er at give tid og skabe tryghed i en relation. Gevinsten er at se den studerende med oprejst pande og et smil på læben. Det er enhver frivilligs største gave at få mulighed for at hjælpe et andet menneske. Samtaleboblen er en gruppe meget veluddannede og seriøse coaches, som tager denne spændende samfundsopgave meget alvorlig, da indsatsen på langt sigt kan have stor betydning for unges fremtid.

I en tid hvor alt bliver målt og vejret – også økonomisk – er det fantastisk, at der findes mennesker, som har tid og overskud til en sådan opgave. Det har vi i Samtaleboblen.

Formanden, d. 1. juni 2016

BESTYRELSEN



Lone Dalager
Næstformand



Vibeke Kristensen
Bestyrelsesmedlem



Flemming Petersen
Bestyrelsesmedlem



Ole Vænggård
Bestyrelsesmedlem



Linette Sønderby
Suppleant



Anne-Grete Rask
Kasserer

INDHOLDSFORTEGNELSE

Side	2	Formandens beretning for 2015
Side	3	Indholdsfortegnelse
Side	4	Hvem er vi?
Side	5	Fra folkeskoleelev til kandidat
Side	6	Interview med HF & VUC FYN
Side	7	Referencer fra studerende
Side	8-9	TRYG projekt
Side	10	Frivillige
Side	11	Fremtiden – som studerende
Side	12	Hvorfor får studerende stress?
Side	13	Studerendes udfordringer
Side	14	Har du mødt os?
Side	15	Data i tal

Med støtte fra

TrygFonden

Sponsor for særskilt Folkeskole-projekt i 2015-2016

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

HVEM ER VI?

Vi er Danmarks eneste coachforening, hvor mennesker med passion for coaching kan komme og træne samtaleteknikker på professionelt niveau og have socialt samvær med fagligt ligesindede.

Vi samarbejder med uddannelsesinstitutioner i Odense og indgår i partnerskaber med det formål, at skolerne kan få gavn af vores frivillige sociale arbejde – dvs. gratis coaching af studerende. For skolen betyder det mindre frafald af studerende og bedre økonomi. For lærerne; at vi kan træde til som faglige professionelle indenfor vores fagområde med mennesker og understøtte studerendes problematikker på studiet, hvilket både frigiver tid for læreren og reducerer dennes mentale belastning, der ofte dræner energien.



Undervisning i håndtering af eksamensnervøsitet, Landbrugsskolen, Odense

Vi har et nærhedsprincip, der gør, at vi ønsker tæt samarbejde med både ledelse, vejleder og lærer. Det er vores erfaring, at når alle ressourcer omkring den studerende er aktive og synlige, er det mere naturligt for den studerende at anvende vores tilbud om coaching.

Studerende i Odense kan kontakte foreningen og modtage coaching-samtale anonymt.

Vi hjælper både med at udvikle talenter og når studiet bliver svært at håndtere.

Vi har et tæt samarbejde med Odense Kommune om frivilligt socialt arbejde, så det kommer alle studerende i alderen 18 – 60 år til gavn i Odense.

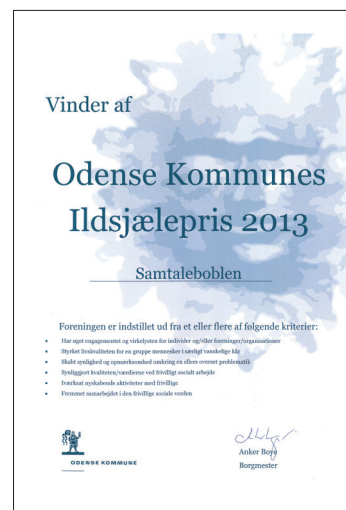
Som by kan vi være stolte af at have et byråd, der støtter op omkring nye initiativer på det sociale område, hvilket har været medvirkende til, at foreningen blev skabt i 2011.

Information om Samtaleboblen:

Foreningen blev stiftet i 2011 i Odense.
Vandt Ildsjæleprisen i 2013.
Samarbejder med Odense Kommune og fonde.
Partnerskaber med 90 % af skolerne i Odense.
20-30 frivillige medlemmer.

Årlig kapacitet:

500 coachingsamtaler
230 studerende



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. 200.000,-
Private bidrag: kr. 4.950,-

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

FRA FOLKESKOLEELEV TIL KANDIDAT

Artikel af Jon Esbjerg Kristoffersen, redaktør hos Samtaleboblen

- Nødvendigheden af robusthed

Fra de første spæde skridt i folkeskolen til afslutningen på en lang kandidatuddannelse på universitet, er livet i uddannelsessystemet fyldt med svære udfordringer. Det er en problematik, der fylder i den offentlige debat og hos de unge studerende.

I Samtaleboblen har vi hvert skoleår fortrolige coaching-samtaler med studerende lige fra folkeskolens ældste klasser til voksne mennesker, der er i færd med at tage uddannelse, og udfordringerne er mange.

Fra en tidlig alder placeres vores unge mennesker i en verden, hvor karakterræs og perfektionisme fylder mere og mere. De bogligt svage ryger hurtigt af i svinget – ofte fordi de føler, at de har svært ved at leve op til det, der forventes af dem – men også de bogligt stærke elever er pressede. Selv vores folkeskole- og ungdomsskolelærere rammes oftere og oftere af stress, da deres tid eller ressourcer er knap i forhold til at hjælpe alle.

Samtaleboblen mener, at vi alle har et fælles ansvar for at tage hånd om de unges trivsel fra start, da vi i vores arbejde kan se, at de problemer, der forfølger dem i studielivet, stort set altid bundet i oplevelser fra folkeskolen.

Her er det, vi skal sætte ind med en indsats, der fremmer trivsel gennem robusthed. Nøglen til at reducere perfektionisme, lavt selvværd, lav selvsikkerhed, demotivation, eksamenspres og mangel på samarbejds- og sociale færdigheder er, at vi gennem dialog og lærende værktøjer bygger de unges robusthed op. En robusthed, der er som et solidt hus med et stærkt fundament, der kan stå imod vind og vejr, når de bevæger sig fra folkeskolen og videre op gennem uddannelsessystemet til arbejdsmarkedet.

Ved at klæde unge mennesker på med robusthed fra start af, forstærker vi det potentiale, de allerede besidder, så de lettere selv kan klare sig gennem problemer i klassen, i studiegruppen, ved eksamensbordet eller derhjemme. Det er nemlig vores holdning, at mennesket bedst kan klare sig gennem problemer, hvis det er blevet præsenteret for konkrete værktøjer og et positivt mindset i stedet for at skulle bæres gennem det ene minefelt af vanskeligheder efter andet i den ene uddannelsesinstitution efter den anden.

Robusthed er nøglen. Uanset om man er folkeskoleelev eller kandidat. Det er det bedste for vores unges trivsel, det er det bedste for deres personlige uddannelsesforløb og det er det bedste for et uddannelsessystem, hvis ressourcer i forvejen er små.

I denne henseende er det vigtigt, at der findes frivillige organisationer, som kan tilbyde gratis professionel hjælp som supplement til studievejledning, terapi og andre støtteforanstaltninger. Vi skal alle løfte i flok for at klæde vores unge så godt på til fremtiden som muligt.



INTERVIEW MED HF & VUC FYN

VUC: Dannelse, eksperimentering, socialt ansvar... og nu også gratis coaching



Ib Sørensen, HF & VUC Fyn

Samtaleboblen har talt med afdelingsleder Ib Sørensen fra HF & VUC FYN omkring VUC's rolle i samfundet og det samarbejde, institutionen har indledt med Samtaleboblen om gratis coaching til kursister.

I sin beskrivelse af VUC fremhæver Ib, at der er masser af positive aspekter, der bør have mere opmærksomhed. VUC er en smelteddel af mangfoldighed, hvor der er en flot spredning i alder, køn, etnicitet, faglighed og social baggrund. En egenskab, som styrker den sociale interaktion og forståelse.

Hos VUC ligger derfor et stort ansvar placeret, og institutionen tager sig af at løfte dem, der har haft det allersværest i skolen. Det kræver nye måder at håndtere den enkelte kursist på for at skabe andre udfordringer end dem, kursisterne er vant til at møde i uddannelsessystemet, fortæller Ib Sørensen. Nye metoder skal skabe nye resultater. Ellers bliver det vanskeligt at ruste kursisterne til en uddannelse.

Drivkraften i VUC er dermed både faglig uddannelse, og dannelse i almindelighed der får kursisten til at opleve succes. Fokus er på høj

faglighed og en anderledes, motiverende og engagerende indsats overfor kursisterne. Det er kursister, som hele mennesker, der skal rykke sig.

Netop derfor har VUC indledt et samarbejde med Samtaleboblen omkring gratis coaching til kursister, da der er mange på institutionen, som har gavn af netop sådan et tilbud. Samarbejdet ser Ib Sørensen især som en gevinst *"på baggrund af organisationens faglighed og seriøsitet"*.

Mange kursister har været igennem systemet med diverse udfordringer masser af gange, fortæller han, og her betyder det meget, at Samtaleboblen møder dem som professionelle, der hjælper af lyst og engagement. *"Det der aspekt, det tror jeg ikke, man kan købe sig til"*, fortsætter han.

"Og så skal man heller ikke glemme min helt personlige holdning, og hvorfor jeg meget gerne ville dette samarbejde: Vi har en alment dannende rolle." En rolle, som komplementeres af civilsamfundet, som Ib Sørensen mener kan byde ind med noget særligt: *"Det er vigtigt for vores kursister at møde civilsamfundet og møde engagementet. Hvis du engagerer dig i andre mennesker, vil du nogle gange opleve, at dine egne problemer ser helt anderledes ud og oplevelsen af medmenneskelighed kan løsne op for meget"*.

Heldigvis oplever Ib Sørensen, at VUC har mange top-motiverede lærere, der tager deres opgave meget seriøst, og som trives med at udvikle kursisterne hver dag. Han fremhæver, at VUC fortsat vil spille en vigtig rolle i det danske uddannelsessystem i fremtiden.

Alt kan ske i fremtiden, og derfor mener Ib Sørensen, at det er vigtigt, at VUC bliver ved med at eksperimentere og udvikle sig selv for at udvikle kursisterne både fagligt og personligt. Metoderne skal svare til institutionens mangfoldighed. Og i denne udvikling ser Ib Sørensen Samtaleboblen, som en væsentlig hjælp til kursisterne og slutter af med et *"Tak for samarbejdet"*.

"Vi er jo stadigvæk en skole i den gammeldags forstand, at vi er alment dannende. Vi kan sige, at vi er vi er med til at få mennesker ind i uddannelsessystemet. Vores eksistentielle opgave er at gøre dem klar til en uddannelse – om det så er en faglig eller boglig uddannelse". – Ib Sørensen

Artikel i lokalavisen, Christian Jensen HF studerende, VUC

Kom igennem HF med coaching

Coaching hjalp Christian Nørby Jensen af med eksamensstress

Af Daniel Rasmussen

EKSAMENS PRES Christian Nørby Jensen havde ikke været der, hvor han er i dag, hvis han ikke havde fået hjælp af en coach.

For to år siden begyndte han at læse en HF. Bagefter ville han læse økonomi på universitetet. Men da de sidste eksaminer nærmede sig, voksede presset for at få gode karakterer, så han kunne komme ind på drømmeuddannelsen.

Coaching gav perspektiv

"Jeg tænkte, at hvis jeg ikke klarer det godt nok og ikke får høje nok karakterer, så kan jeg ikke læse videre og gøre det, jeg gerne vil. Så er mit liv en fiasko," siger han.

Det førte til, at han hen-

vendte sig til Samtaleboblen for at få hjælp af en coach.

I nogle måneder op til eksaminerne havde han regelmæssige samtaler med en coach. Gennem samtalerne fik han nogle værktøjer til at håndtere presset og til at se sit liv i et andet perspektiv.

"Coachen fik mig til at se mig selv udefra, og så syntes jeg ikke, at jeg var en fiasko," siger han.

Forløbet lærte ham at være mere til stede i nuet og ikke hele tiden fokusere på det, der ligger langt ude i fremtiden.

"Jeg var så fokuseret på det, jeg skulle om fem år, at det var som at køre i et lyntog. Jeg så slet ikke alt det, som jeg kom forbi på vejen," siger han.

Da han lærte ikke at se

så langt frem, var det som om, opgaverne blev mere overkommelige.

"Livet stopper ikke, fordi man ikke klarer en eksamen. Man kan jo tage den om, hvis det går galt," siger han.

Skal selv finde svar

Det forløb, som Christian Nørby Jensen var igennem, bestod af en række samtaler med en coach. Formålet var, at han selv skulle finde frem til nogle løsninger.

"Coachen kommer ikke med svaret. Det skal du selv gøre," siger Christian Nørby Jensen.

Derfor mener han også, at samtalerne med en coach kan noget, som samtaler med venner og familie ikke kan.



I dag læser Christian Nørby Jensen til markedsføringsøkonom på Erhvervsakademiet Lillebælt. Foto: Daniel Rasmussen

"Venner og familie har en holdning til dig på forhånd. Det har en coach ikke," siger han.

Et skridt ad gangen

I dag læser Christian Nørby

Jensen til markedsføringsøkonom på Erhvervsakademiet Lillebælt.

Han har ikke opgivet drømmen om at læse økonomi på universitetet bagefter, men han lægger ikke det samme

pres på sig selv for at realisere drømmen.

"Jeg har det ikke længere sådan, at jeg SKAL læse videre. Jeg tager et skridt ad gangen. Det er det, som passer til mig," siger han.

Frederik Helms, Journalist studerende på SDU



Da studiet virkede uoverskueligt og overskuddet generelt blev mindre i hverdagen tog jeg kontakt til Samtaleboblen i Odense. Her blev jeg sat i kontakt med Lene Hvited, som jeg har haft 3 samtaler med. Fra start følte jeg mig hørt og forstået og jeg fik en masse redskaber med hjem som både har gjort mig klogere på hvad stress er og på mig selv. Der er intet Quick fix mod stress, men coaching og det at ens situation bliver taget seriøst er en øjenåbner som helt sikkert giver støtte og energi til at få overskuddet tilbage. Jeg vil anbefale Samtaleboblen til alle studerende som mærker stressen kommer snigende.

Mikkel Andersen, Kokke eksamen Kold College

Jeg trak "Wienerschnitzel" til eksamen, som er en svær opgave, selvom jeg laver den dagligt hos mit lærested. Men når det gælder eksamen, er det noget helt andet, og alt skal være 100 % mere perfekt. I køkkenet gik det desværre ikke helt, som jeg havde forventet. Jeg fik kun serveret 2/3 af min vaniljefromage dessert, min gele var for varm og wienerschnitzelen var kun sprød nok på den ene side. Jeg gik fra køkkenet og tænkte, at jeg lå omkring 4. Men min mundtlige eksamen gik simpelthen så godt. Både skuemestrene og min lærer roste mig, jeg holdt hele tiden snakken i gang og fik at vide, at jeg talte flot, at jeg havde en god viden og at mit mundtlige trak min karakter op. Jeg fik et 7-tal, som jeg er rigtig godt tilfreds med. Jeg fik også prisen som klassens kammerat, og den er jeg næsten endnu gladere for. Alt det mundtlige har bare fungeret for mig, og jeg er enormt glad for at være blevet coachet gennem det her. Det har virkelig bare virket. Jeg vil anbefale andre at få taget kontakt til Samtaleboblen og få nogle timer. Det er bare noget, der virker, og samtidig noget jeg kan tage med mig videre. Igen, tusind tak for hjælpen.



9.klasse X og U
ved lærerne Jeannie Truc og Joachim Vrads



9. klasse Y og Z
ved lærerne Morten Relster og Mai Naabye

Evauering af coaching på Sct. Hans Skole 2015

Samtaleboblen samarbejder med TrygFonden og Sct. Hans Skole i Odense om at tilbyde individuel coaching til eleverne i 9. klasse, herunder temaoplæg i klasserne hvor eleverne bliver bekendt med coachingredskaber. I evalueringen af projektet deltog 76 elever fra 9. årgang, hvor af lidt over halvdelen er drenge (ca. 54 %). Generelt set evaluerer eleverne projektet positivt. Dette giver sig bl.a. til udtryk ved tilfredsheden med informationsniveauet, da 68 ud af 76 svarede ja til, at de blev tilstrækkeligt informeret. Der er ikke en klar tråd i svarene fra dem, der ikke følte sig godt nok informeret.

Temaoplæggene i klasserne

Temaoplæggene i klasserne er valgt sammen med eleverne i starten af skoleåret og forekommer ca. en gang i måneden. Det er en coach fra Samtaleboblen, der holder oplæggene i klasserne, hvor eleverne bliver inddraget så meget, som det er muligt. Oplæggene handler om at give eleverne nogle redskaber fra coachingen, som de kan bruge i deres hverdag, samt give dem et indblik i hvad coaching er og skabe relationer til de coaches, de kan møde til individuel coaching.

Eleverne i 9. klasse nævner mange forskellige ting, som de har lært af temaoplæggene. Dog kan svarene indeles i fire områder:

1. En del nævner, at de har fået mere mod, motivation, selvtillid, positivitet eller lignende ud af oplæggene.
2. Nogle giver udtryk for, at de har fået en større forståelse for/af dem selv og nye perspektiver på verden.
3. En del af eleverne nævner, at de nu ved, hvad coaching er for en størrelse, og hvad det kan bruges til. Herunder også at de kan bruge det i fremtiden.
4. Mange kan referere til temaoplægget omkring eksamen, som var det sidste oplæg. De giver både udtryk for, at de nu ved, hvad eksamen handler om, hvordan den foregår, og at de ikke skal være bange for det.

De unges vurdering af coaching-forløbet

Af de elever, der deltog i evalueringen af projektet, havde 72 % ikke modtaget individuel coaching, mens 28 % havde. Af de som svarede, at de ikke havde modtaget individuel coaching, var den hyppigste grund, at de ikke havde brug for det (58 %). Den næsthypigste grund er, at de ikke havde lyst til at snakke med en fremmed coach (14 %). At snakke med en fremmed er ellers en af grundene til, at mange går til coaching, derfor giver tallet en indikation om at relationer betyder noget for eleverne. At understrege til temaoplæggene, at oplægsholderen er en af coachene, der coacher, kan måske gøre eleverne mere trygge. Den tredje grund er, at de ikke vil have, at deres klassekammerater kan se, at de går til coaching (7 %).

Kønsfordeling i samtalerne

Ud af de 28 % af eleverne, der har tilmeldt sig coachingforløbet, er pigerne bedst repræsenteret. Fordelingen ser således ud:



Projektets generelle effekt

I forhold til den generelle effekt af projektet blev eleverne spurgt, hvilken betydning et coachingtilbud på skolen havde haft for dem. Tæt på halvdelen af eleverne angiver, at coachingtilbuddet var rart have, hvis de skulle havde brug for at snakke med nogen.

Hele 30 % af de elever, der deltog i evalueringen, svarede, at de fik mulighed for at arbejde med deres udfordringer eller drømme. Denne gruppe har oftest ingen forslag til forbedringer af indholdet, men udtrykker tilfredshed med forløbet. Samtidig svarer 29 %, at coaching-tilbuddet ikke har haft nogen betydning for dem. Altså er der to lige store grupper, der både har brug for det og ikke brug for det. Denne gruppe ser gerne forbedringer af projektet ved mere information om ungdomsuddannelserne efter 9. klasse og eksamen.

Kendskab til projektet

Halvdelen af eleverne har ikke nogen forslag til udbredelse af projektet. Den resterende halvdel foreslår, at det kan ske via reklame eller sociale medier. Hvad reklamen skal bestå af fremgår ikke. En del nævner Facebook som et eksempel på sociale medier.

Samspil med forældre

Når skoleåret begynder, inviteres elevernes forældre til informationsmøde på skolen for at give dem indsigt i unges uddannelsesmuligheder og krav. Her møder de klasselærerne, UUO vejledere og Samtaleboblen, der introducerer forældrene til Trygprojektet og appellerer til deres støtte og samarbejde med de unge. Vi oplever en positiv respons fra forældrene, der er forbavset over denne unikke mulighed; at deres unge kan få professionel coaching som støtte ved forskellige udfordringer gennem skoleåret.



Introduktionsaften for forældre til 9. klasse

For at skabe forståelse og give indsigt i teenage coaching og de unges mindset afholdes et seminar med forældrene, hvor der fortæller om teenageres udvikling fysiologisk og mentalt, deres måde at opleve verden på og betydningen af gruppetilhørsforholdet. Ligeledes afprøver forældrene kunsten at coache. Konceptet med information, læring og socialt samvær med andre forældre giver en fælles forståelse for projektets nytte og gør forældrene til ambassadører. De kan støtte deres unge ved at opfordre dem til at modtage coaching, da det er vores erfaring, at det første skridt altid er det sværeste.

Lærernes oplevelse af projektet

Lærerne er glade for projektet, da det understøtter elever, som har brug for mere hjælp. De oplever coachingen som et fagområde, hvor Samtaleboblen er eksperter, der kan understøtte andre behov hos eleverne end undervisning, som er lærernes fagområde. Lærerne oplever, at det har hjulpet de elever, som har modtaget coaching, i form af mere aktiv deltagelse i timerne – f.eks. at række hånden op eller at få mere selvtillid.

Lærerne har været til stede under oplæggende i forskellig grad, da nogle klasser har krævet mere styring og støtte. Det har haft positiv effekt, at lærerne har bidraget til oplæggene omkring hvordan disse skal udføres. Det har været inspirerende at få Samtaleboblen ind i klasserne med ekstern viden.

Kilde: mundtlig og skriftlig evaluering med elever og lærere

Fakta coaching	2014	2015
Elevantal 9. klasser	56	76
Modtog coaching	20 elever / 41 %	23 elever / 28 %
Coachingsamtaler	55	43
Gn. samtale pr. elev	2	2

FRIVILLIGE



Skrevet af Lone Dalager, frivillig coach i Samtaleboblen

Jeg har meldt mig som frivillig, fordi jeg gerne vil give noget videre til samfundet. Vi er et rigt samfund, som trods det ikke er i stand til at tage vare på alle de forskellige eksistenser, vi har repræsenteret i fællesskabet. Så jeg vil gerne give og bidrage til at gøre en forskel for dem, som ønsker ændringer.

Jeg har været frivillig hos Samtaleboblen siden 2013. På det tidspunkt var det den mest seriøse forening, jeg kunne finde, som tilbød coaching til unge/studerende i Odense Kommune.

Foreningen tilbyder coaching til samtlige 45.000 studerende over 18 år. De problematikker, de unge kommer med, varierer fra almindelige dagligdagsudfordringer til mere seriøse udfordringer. Det kan være udfordringer omkring eksamen, at få lavet lektier eller behovet for at finde trivsel. Intet er for stort eller for småt. Udfordringerne foregår inden i os selv, og nogle gange kan det, som andre synes er ubetydeligt, fylde meget i vores liv. I nogle tilfælde oplever vi i foreningen, at bare 3 samtaler kan være med til at gøre en kæmpe forskel for den unge. Og i sådanne tilfælde giver vores "arbejde" stor mening for mig.

I foreningen mødes vi den første torsdag i hver måned, hvor vi har forskellige emner med udgangspunkt i coachingen. Alle byder ind med emner, som de kva deres job eller store interesse for coaching har viden om. Disse møder bruger vi også til hygge og sparring med hinanden. Den 3. torsdag i måneden er der øve-aftener, hvor alle interesserede kan komme og træne forskellige coachingøvelser. For de, som ikke bruger coachingen i deres arbejdsliv, er disse aftener af stor værdi, fordi vi vidensudveksler omkring det faglige i coachingen og tester forskellige metoder og værktøjer af. Derudover er der i foreningen tilbud om supervision ca. hver anden måned. På den måde kan vi holde os skarpe og bevare autenticiteten, når vi coacher.



På det sociale plan har vi to årlige sociale arrangementer i form af en sommerfest og en julefrokost. Her mødes vi under mindre formelle rammer og hygger os. Medlemskab af foreningen er altså også et tilbud om et fællesskab – et fællesskab hvor vi hygger, deler og sparrer om vores fælles interesse; coaching.

Min holdning er, at forudsætningen for at melde sig ind i en frivillig forening er ønsket om at give af et rent hjerte.

At jeg lige har valgt Samtaleboblen handler for mig om, at jeg har en passion for coaching og ved, at det er gennem coachingen, jeg kan give det bedst mulige bidrag til samfundet. At det så også har medført medlemskab i et nyt fællesskab er bare en ekstra bonus.

Samtaleboblens frivillige coaches lever op til ICF's coach standard ved, at blive eksamineret på ACC certificeringsniveau for at opretholde foreningens faglighed og professionalisme.

Foreningen er medlem af ICF for, at sikre den faglige standard.



FREMTIDEN – SOM STUDERENDE



Artikel af Flemming Petersen, leder af Samtaleboblen

Regeringens omprioriteringsbidrag på en procent, vil påvirke skoler og uddannelsesinstitutioner de kommende år. Reduktionen i økonomien vil tvinge skoleledelserne til at effektivisere undervisningen og gå nye veje for at kunne levere undervisning, der lever op til Undervisningsministeriets krav.

Teknologien vil gøre det muligt at skabe virtuelle klassetimer og samtidig have kompetente undervisere uden at lokation og sprog er en forhindring. Det giver adgang til undervisere i andre lande såsom USA og England, da engelsk vil blive det dominerende talesprog. De første skridt er taget med obligatorisk engelsk i 1.klasse. Hertil tilgang af internationale studerende p.g.a. studierne kvalitet.

En anden faktor er tid og relationer. At studere betyder ikke at skulle give afkald på job, familie og fritid. I dag ses tendensen, og i fremtiden vil samfundet kræve en fleksibilitet, der vil ses i måden undervisning indrettes på. At uddanne sig vil blive en livslang begivenhed uden eksakte deadlines. Det vil også betyde, at når studerende har job, vil der automatisk komme mere brugerbetaling, og de vil betale for fleksibiliteten.

Kravene til selvstudie vil stige, og for mange vil det være svært. Mange vil opleve personlige problematikker i forskellig grad, da samfundet på sigt vil opleves mere distanceret med stigning i ensomhed og stress. For at tage hånd om dette vil der komme understøttende funktioner specifikt til studerende – bl.a. coaching og relationscoaching beregnet til klasser og grupper.

De praktisk orienterede elever på erhvervsskolerne vil profitere på, at akademikerne primært anvender hovedet og dermed køber sig til håndens ydelser.

Tendenser i samfundsdebatten

Uddannelsesinstitutioner:

- Reduktion af læringsressourcer
- Smartere og mere effektiv undervisning
- Fokus på samfundsmæssige uddannelser
- Mix mellem international og dansk lokation
- Stigning i udenlandske studerende
- Studievarighed er tidsmæssigt kortere
- Studie tilpasset et mix af job og studie
- Lærerrollen ændres til guide/mentor
- Reduktion af SU
- Brugerbetaling

Studerende:

- Undervisning på engelsk
- Webkonferencer
- Online learning
- Selvstudie
- Studiegrupper
- Socialiserings-camp ved og under studie
- Team / Relationscoaching ved performance

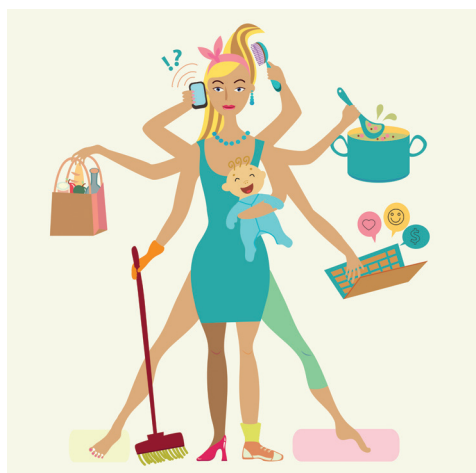
Personlig:

- Onlinekultur dominerer adfærd og behov
- Social distance og overfladekultur
- Iscenesætte egen profil/status
- Sværere at træffe valg - risiko ved til og fravalg
- Stigning i singler og øget ensomhed
- Stigning i stress og depressioner jf. krav
- Behov for coaching, sparring og terapi
- Studiejob – bolig, familie, uddannelse, kultur
- Oplevelser i høj kurs
- Familieværdier begynder at komme i fokus
- Verden ses integreret og i større bevægelse

Job:

- Praktiske kompetencer i høj kurs
- Mentorordninger afgørende for karriere
- Netværk og evnen til networking i høj kurs
- Strategisk målrettet karrierebehov, status
- Forventning om payback, de stærke vinder
- Usikkerhed om fast job og arbejdstid, fleksibel

HVORFOR FÅR STUDERENDE STRESS?



Artikel af Lene Hvitved, Stress coach hos Samtaleboblen

Ordet stress betyder tryk/belastning. Det er kroppens fysiologiske forsvar, der fortæller, at du skal passe på dig selv. Hvis det ikke bliver taget alvorligt, kan det medføre depression, ubrændthed og dårlig livskvalitet.

Der stilles mange og store krav og forventninger – både fra den studerendes side, men også fra den sociale side. Studerende i dag har travlt med studiet, fritidsjobbet, vennerne samt familien, og måske er de langt væk hjemmefra.

Hvis man forestiller sig en trillebør som metafor, så bliver den lige pludselig fyldt så meget op, at den tipper: Svært ved at sige fra, påtager sig for meget, 12-tals perfektionisme, overansvarlighed, tvivl om studievalg, tvivl om drømme, problemer med studiegruppen, rollen som den gode studiekammerat, relationerne, økonomien, overspringshandling, arbejde, engagementer og den dårlige samvittighed.

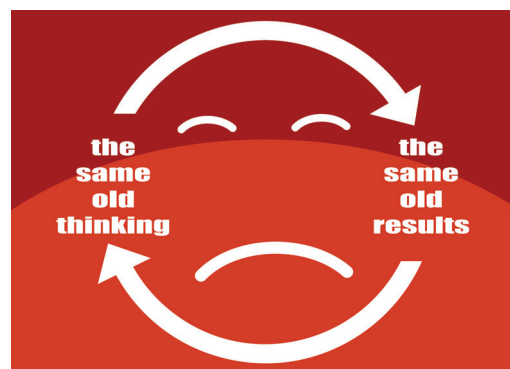
Den tilstand er stress. Der er ikke plads til mere, og den eneste måde, trillebøren kan blive rejst op igen, er ved at fjerne noget af indholdet. Men hvad skal væk og hvordan? Stress er et alvorligt samfundsproblem og en af vores største fælles udfordringer. I dag er alting globaliseret og effektiviseret. Når arbejdspresset stiger, kommer den enkeltes livshjul meget hurtigt ud af balance. Det har fysisk, psykisk og social indvirkning samt store omkostninger for den enkelte.

Viden om stress og dens årsag, som både er indre og ydre påvirkninger, og bearbejdning og håndtering af stress er meget relevant fremover. Det er videnskabeligt bevist, at det tager lige så lang tid at bearbejde sin stress, som den tid der er gået fra de første symptomer. Men stress skal ikke kun opfattes som et negativt fænomen. Det handler i høj grad om, hvordan den enkelte person håndterer sin stress og oplevelsen deraf.

Stress opstår i hjernen og er kroppens og psykens reaktion på overbelastning. Der er to centre i hjernen, som har særlig betydning: Amygdala, som har indvirkning på vores forskellige følelser, angst, stemning og forventninger, og Hippocampus, som er vores hukommelsescenter for koncentration, overblik, beslutninger samt lagring af gode oplevelser. Kommer de i ubalance, stiger vores stresshormon kortisol.

For at få dette ned, når vi bliver for stressede, kræver det, at vi bliver opmærksomme på, hvad det er, vi reagerer fysisk og psykisk på. Og at vi får hjælp til at få det vigtige hormon oxytocin til at stige. Dette kræver, at den stressede slapper meget af, får sovet ordentligt og ikke har for mange opgaver at forholde sig til i en længere periode.

Tilstanden afhænger af belastningen, som kan være de vilkår, udfordringer og opgaver, som ikke harmonerer med den kapacitet, vi har som mennesker. At der bliver stillet alt for store krav til os. Reaktionen er individuelle og ofte af meget følelsesmæssig karakter: Let til gråd eller irriteret, urolig, nedsat koncentration og dårligt søvnmønster. Men også fysiske reaktioner som lydfølsomhed, kløe eller eksem viser sig ofte.

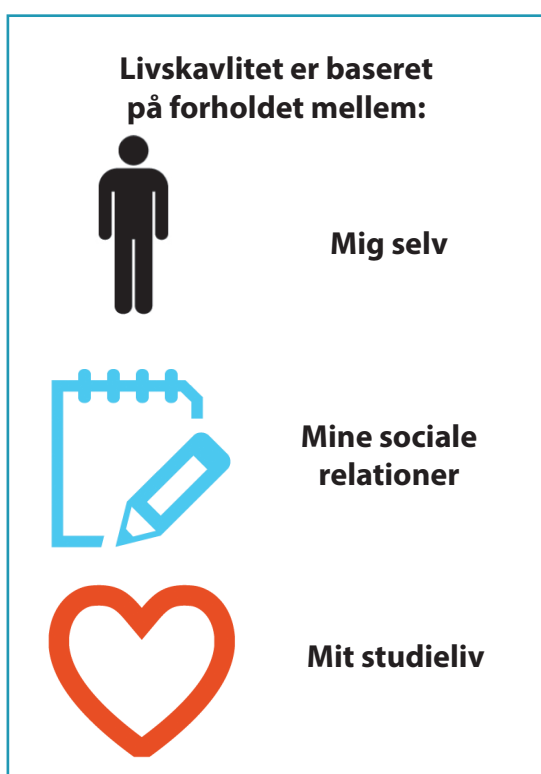


STUDERENDENES UDFORDRINGER

I Samtaleboblen får vi mange henvendelser fra studerende med behov for hjælp eller vejledning. De samtaleforløb, vi har med de studerende, bliver evalueret grundigt og er yderst afslørende mht. de problematikker vores samfunds unge døjer med til dagligt. Problematikker der kredser om de studerende selv og deres indre vilkår, deres sociale relationer og deres studie. Altså livskvaliteten.

Det er bemærkelsesværdigt, at vi oplever en kraftig stigning af problemer omhandlende de studerendes indre vilkår. Således er klart størstedelen af henvendelserne baseret på frygt for eksaminer og præstationsangst samt følelsen af at være blokeret. Vi oplever et væld af stresstilfælde og oplevelser af at være for presset til at kunne overskue studiet. Dette skyldes ofte dårlig trivsel i klassen, nye lærere, opgaver eller rammer, eller slet og ret alt for mange forskellige aktiviteter på for kort tid.

En udbredt tendens er perfektionisme og behov for bekræftelse på baggrund af usikkerhed og selvværdsproblemer. Således oplever vi mange studerende, der har vanskeligt ved at håndtere deres følelser, eller som føler sig forvirrede eller fremmedgjorte. Ofte er overblikket og overskuddet dalende, imens sygdom og psykiske problemer er stigende. Professionel hjælp kommer langt ned på listen over, hvad økonomien skal dække.



De sociale relationer er udgangspunkt for en række problemer for de studerende. Her er det især konflikter eller udfordringer med familien, roommates eller problemer med lejligheden, der gør sig gældende. Mange oplever decideret ensomhed, og nogle endda mobning og anden form for mistrivsel på lærepladsen eller studiet.

Studielivet er en særlig fase, og alene valget af studie viser sig at være kimen til stor usikkerhed blandt mange studerende. Derudover er studieskift, studiets faglige niveau, dets sociale niveau samt overvejelser om at droppe ud store stressfaktorer blandt de studerende. Mange oplever utryghed, som især knytter sig til det at være synlig. At række hånden op, fremlægge og præstere.

Ofte leder dette de studerende til en tilstand, hvor motivationen er lav og passiviteten høj. De går i stå mht. at forberede sig, de deltager ikke aktivt i gruppearbejde, får ikke skrevet opgaver, foretager overspringshandlinger, mangler struktur og har grundlæggende svært ved at tage sig sammen.

En del af de studerende føler i den forbindelse, at det er svært at mestre studieteknikker eller læringsstil, og de har derfor svært ved at være gode studerende, som de ellers ønsker at være. De

vil især gerne blive bedre til at planlægge, skrive opgave, præsentere og opnå overblik. Kort sagt er struktur en mangelvare, som vi oplever hos rigtig mange af de studerende, vi har samtaler med.

Denne mangelvare skyldes ofte oplevelser af pres, stress og angst forbundet med et studieliv, der er alt for overvældende samt fravær af kompetencer, redskaber eller tilgængelig hjælp. I den forbindelse oplever vi især, at manglende fornemmelse af ekstern støtte rammer dem, der er ordblinde, bogligt svage eller på anden vis ekstra udfordrede. I det hele taget er der store og udbredte problemer med livskvaliteten hos de studerende, hvilket giver anledning til bekymring og handling – både for de studerendes og samfundets skyld.

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.

HAR DU MØDT OS?

2015 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 de studerende.

Her er et lille udsnit af året, der er gået:



Havnekulturfestival



Folkemøde Dorit/Lene



Ildsjæleprisen



Studiestartmesse



Odense Kommune

Forår	Aktivitet
Januar	Projekt Sct. Hans Skole UUO på Camp-U Krisecenter Odense Vollsmose Sekretariat UCL seminar Pitstop Odense Kommune
Februar	Generalforsamling
Marts	FCO Generalforsamling UngNord undervisning EAL forårskur
Maj	Sundhedsdagen Psyk info, integrationsdag Dialogmøde Odense Kommune Den Sociale Højskole Havnekulturfestival
Juni	Kandidat afhandling, RUC Sommer arrangement, frivillige

Efterår	Aktivitet
August	EAL rejsegilde
September	Projekt Sct. Hans skole, forældre UCL, PR Studiestartmesse Oplæg Landbrugsskolen VUC, HF vejleder samarbejde Ildsjæleprisen Jobmesse Samarbejde AEISEC, SDU Frivilligdag Ungedag, psyk. info
Oktober	Supervisionsdag VUC, AVC vejleder samarbejde
November	Folkemøde Den Sociale højskole
December	Jule arrangement, frivillige

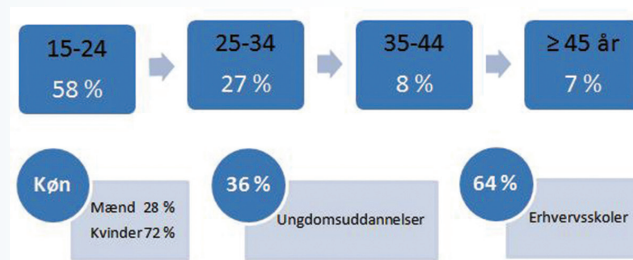
AKTIVITETER HELE ÅRET

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.

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 under 24 år som modtager samtale.



Bookede coachingsamtaler i 2015

I alt: 267

Gennemsnitligt antal samtaler pr. måned: 23

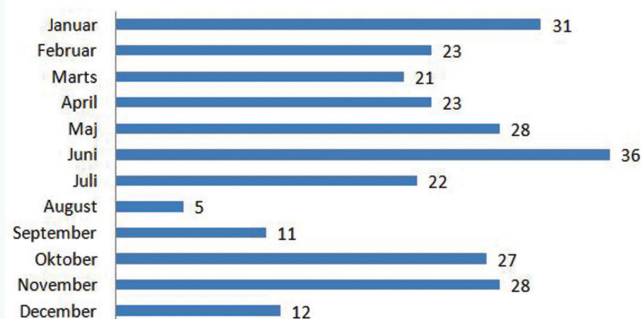
Annulerede samtaler: 10 %

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, eksamensperioder og ferie.

Kvantitet af samtaler følger 2012, 2013 og 2014.

Samtaler 2015



Studerendes behov for coachingsamtaler

Population: 45.000 studerende i Odense

Coaching: 121 studerende

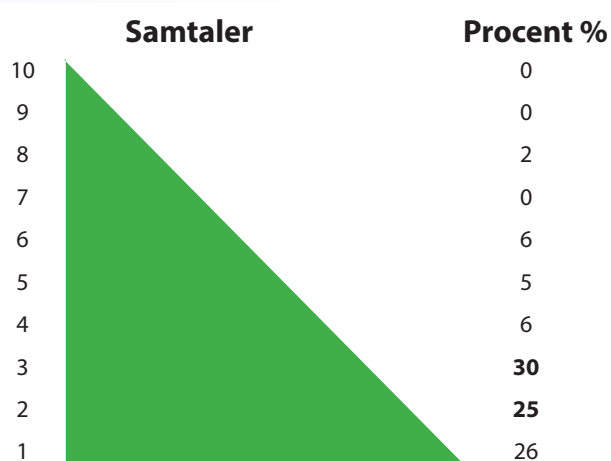
Henvisning til psykolog: 2 %

Samtaleinterval [1-8]

Samtalebehov: 3 sessioner

Samtalerne ligger nu stabilt i intervallet [1-6]

Samtale-statistikkerne for 2015 viser, at coaches er blevet bevidste om ikke at påtage sig en problemløsende rolle eller samtale for egen skyld.



Kontakt med studerende 11.962 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:	267	Telefon:	67	Website hits:	10.838
Mails:	630	SMS:	74	Website formular:	86
Gennemsnit hit pr. mdr.:	600	Besøgstid pr. bruger:			2 minutter



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

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

www.samtaleboblen.dk