



Årsrapport 2016

Talent og udfordringer på studiet

- vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Formandens Beretning for 2016

I de forløbne år har Samtaleboblen haft mange udfordringer. Vi kan mærke, at der er en ny tendens blandt de studerende og at coaching opfattes anderledes end tidligere.

Samtaleboblen gør et stort arbejde i Odense for at skabe opmærksomhed på sin eksistens. Når jeg som coach spørger de studerende, hvordan de fandt frem til os, fortæller de, at det er igennem andre studerende og via medierne - ikke altid studievejlederne.

De studerende fortæller også, at deres problematik ofte har stået på i en længere periode, og at de ikke føler, at de har andre muligheder for hjælp. Jeg hører ofte sætningen: "Det burde jeg have gjort noget før, må jeg komme igen?"

Som forening er vi meget glade for samarbejdet med Odense kommune, folkeskolerne og uddannelsesinstitutionerne. Vi arbejder løbende på at skabe synlighed via ambassadørkorps og kontaktpersoner på skolerne.

For Samtaleboblen er vores passion for coaching til gavn for alle. I foreningen bruger de frivillige medlemmer deres overskud og engagement på noget, som giver mening for dem, nemlig coaching.

At opleve et menneske flytte sine overbevisninger og tage ansvar for at skabe varig forandring efter et coachingforløb. Det giver ny energi og en helt særlig følelse til at udføre det frivillige arbejde.

På foreningens vegne

Lene Kirstine Hvitved

Bestyrelsen



Lene Hvidtved
Formand



Lone Dalager
Næstformand



Vibeke Kristensen
Bestyrelsesmedlem



Flemming Petersen
Bestyrelsesmedlem



Anita Roth
Bestyrelsesmedlem



Ann Inge Pedersen
Suppleant



Anne-Grete Rask
Kasserer

Indholdsfortegnelse

Side 2	Formandens beretning for 2016
Side 3	Indholdsfortegnelse
Side 4	Hvem er Samtaleboblen?
Side 5	Interview med studerende
Side 6	Interview med uddannelsesinstitutioner
Side 7	Foreningens aktiviteter
Side 8	Tryg Fonden Projektet
Side 9	Velux Fonden Projektet
Side 10	Interview med uddannelsesinstitutionen
Side 11	Samtaleboblen On-line
Side 12	Nyeste App
Side 13	Teorien bag coaching
Side 14	Foreningen i tal

Med støtte fra

TrygFonden

VELUX FONDEN



Sponsor for særskilt Folkeskole-projekt

Redaktion: Jon Esbjerg Kristoffersen
Samtaleboblen

Opsætning: stakladen.dk

Tryk: Helmer Jensen Bogtryk

Oplag: 250 stk.

"Virkede som om coach havde meget indsigt"

"Har fået enormt meget selvindsigt"

"Har fået redskaber og dybdegående tanker implementeret"

"Utrolige behagelige, rolige, kompetente mennesker"

Socialrådgiver-studerende, 26 år

Hvem er vi i Samtaleboblen

*"Utrolige behagelige, rolige,
kompetente mennesker"*

Socialrådgiver-studerende, 26 år

LIDT OM FORENINGEN

Samtaleboblen er en frivillig forening, som tilbyder coaching til studerende i Odense – gratis. Om den studerende er 18 eller 60 år har ingen betydning. Foreningens formål er at hjælpe studerende i Odense, så de bliver den bedste udgave af sig selv. Vi hjælper uanset om der er tale om udvikling af talent, håndtering af eksamensangst eller studiet på anden måde "driller".

Foreningen har eksisteret siden 2011 og samarbejder i dag med en lang række af Odenses uddannelsesinstitutioner. Og samarbejdet har mange fordele for uddannelsesinstitutionerne.

De oplever blandt andet mindre frafald og mere motivation hos de studerende, hvilket i sidste ende bidrager til en bedre økonomi. For lærerne betyder det frigivelse af tid, således de kan koncentrere sig om deres vigtigste opgave, nemlig at dygtiggøre de studerende rent fagligt.

Vi ønsker et tæt samarbejde med både ledelse, vejleder og lærer, da det er vores erfaring, at når alle ressourcer omkring en studerende er aktiv og synlig, er den studerende mere tilbøjelig til at benytte tilbuddet om coaching.

Ligeledes forsøger vi i foreningen at være synlige på uddannelsesinstitutionerne, da vi også hjælper de studerende, der ikke har brug for hjælp, men alligevel får stor gavn af coaching vedr. tvivlsspørgsmål, de har i deres liv.

Foreningen er en af de eneste af sin slags i Danmark og vores medlemmer har alle en passion for coaching.

På foreningsmøderne træner vi blandt andet samtaleteknikker og holder jævnligt faglige foredrag for hinanden, så alle bevarer et højt fagligt niveau.

Herudover nyder vi hinandens selskab, når vi er sammen.

*"Hvor er det dog et dejligt
tilbud I stiller op med - Tak"*
Socialrådgiver-studerende, 26 år



Udfordringer for studerende

"De er lette at kontakte og meget åbne"
Fysioterapeut-studerende, 19 år

ANDERS - SOCIALRÅDGIVERSTUDERENDE, ODENSE

"Jeg har netop afsluttet et coachingforløb hos Samtaleboblen. Forløbet var fordelt på fem coaching sessioner over to måneder.

Jeg kontaktede primært Samtaleboblen grundet en hektisk og presset hverdag, hvor der var stor mangel på overskud. Denne mangel på overskud gik ud over studiet, da der sjældent var tid til lektier, opgaver og andet skolearbejde, når det sociale, fritidsjob, træning, kæreste, osv. også skulle passes.

Coachen fra Samtaleboblen tog primært udgangspunkt i, hvad der motiverede mig som menneske, og hvad jeg ønskede at opnå. De mente, at der var en grund til, at studiet var blevet nedprioriteret. Vi har fået mange gode snakke om, hvad der driver mig som menneske, og hvad jeg ønsker at opnå i livet, hvilket langsomt har givet mig større indsigt. Denne indsigt har været med til at igangsætte en proces, der for mig har betydet, at jeg har opnået en større lyst til de ting jeg laver - herunder mit studie.

Helt konkret arbejdede coachen fra Samtaleboblen blandt andet således, at jeg skulle starte i det små, opnå små succesoplevelser, hvorefter jeg gradvist kunne opnå forøget lyst, til eksempelvis at læse mere.

Denne metode virkede ret godt for mig, da studiet ofte blev set på som en uoverkommelig arbejdsbyrde, hvor fuld tilfredsstillelse aldrig kunne opnås. Endeligt fik de mig til at indse, at jeg dybest set frasorterer min fremtid ved at nedprioritere studiet.

Alt i alt har jeg haft nogle spændende samtaler, der har lært mig meget mere om mig selv og har haft en positiv effekt på mit studieengagement.

Af hjertet tak til Samtaleboblen for at tage sig tid til mig!

Alt i alt har jeg haft nogle spændende samtaler, der har lært mig meget mere om mig selv, og har haft en positiv effekt på mit studieengagement.

Af hjertet tak til Samtaleboblen, for at tage sig tid til mig!"

De studerendes udfordringer i 2016:

I 2016 har over en tredjedel af de henvendelser, som Samtaleboblen har modtaget fra studerende, drejet sig om eksamensangst og/eller angst for at fremlægge en opgave foran andre mennesker. Igennem et studieliv er det at kunne præstere til en eksamen, noget af det vigtigste, da det kan påvirke ens videre gang på studiet, og i sidste ende ens fremtidige jobmuligheder.

Derfor udvikler mange studerende en direkte angst, selv om deres daglige indsats på studiet måske er glimrende. Denne angst kan hæmme en studerende i en sådan grad, at studielivet kan forekomme uoverkommeligt. I Samtaleboblen hjælper vi de studerende ved hjælp af samtaler og giver dem redskaber til at håndtere og mindske deres angst, og med stor succes.

I 2016 har over en tredjedel af de henvendelser, Samtaleboblen har modtaget fra studerende, drejet sig om eksamensangst og/eller angst for at fremlægge en opgave foran andre mennesker. Igennem et studieliv er det at kunne præstere til en eksamen noget af det vigtigste, da det kan påvirke ens videre gang på studiet og i sidste ende ens fremtidige jobmuligheder.

Alle, som har henvendt sig om eksamensangst har i deres evalueringer ment, at de nu var bedre rustet, og flere har meddelt, at de har fået flotte karakterer til følge. Også det arbejde Samtaleboblen har lavet i folkeskolerne har givet de unge nogle redskaber, de kan benytte i tilfælde af eksamensangst.

At overkomme lavt selvværd eller genfinde motivationen til sit studie er noget, nogle af de studerende kæmper med. Følelsen af pres fra omverdenen, og at man bare ikke er god nok til at kunne gennemføre et studie, kan gøre, at mange mister gejsten og lysten til at studere. Samtaler med en coach kan hjælpe til at genfinde lysten og genfinde troen på, at man kan færdiggøre studiet. Coachen finder ikke løsninger til den studerende, men sammen med den studerende, så denne altid kan finde resurserne i sig selv igen. Om dette skulle blive nødvendigt. Dette er generelt hvad de studerende henvender sig til samtaleboblen om:

1. Hjælp til at takle eksamensangst
2. Stress
3. Om at overkomme lavt selvværd
4. Strukturering af studieliv
5. Motivation til studiet/ skoletræthed
6. Hjælp til studieskift/ studievalg eller fremtidsvalg
7. Presset for at være perfekt

"Virkede som om coach havde meget indsigt"
Socialrådgiver-studerende, 26 år

Interview med studerende

NICO PETERSEN, 23 ÅR OG UDDANNET KOK PÅ KOLD COLLEGE:

Under 3. hovedforløb på kokke uddannelsen bliver vi de første par uger fyldt med informationer. Jeg kunne ikke få det sat i system og kunne ikke følge med. Det hele blev uoverskueligt, og eksamensangsten ramte mig. Min faglærer foreslog mig derfor, at jeg tog kontakt til Samtaleboblen.

Gennem coachsamtalerne fik jeg vist, hvordan jeg kunne sætte system i mine læseplaner. Eksamen blev talt ned til en overskuelig opgave, så det ikke var en elefant, jeg skulle sluge. Det gav mig ro, og da jeg kom ind til den mundtlige eksamen, som var den jeg havde frygtet, oplevede jeg, at jeg kunne huske tingene og var sikker på mine svar, fordi jeg havde forberedt mig rigtigt.

Hvis jeg ikke havde snakket med Samtaleboblen, ville jeg have læst alt for meget op på én gang, bare for at komme igennem det. Nu blev det vendt om til, at jeg fik vist, at jeg godt kan.

Jeg vil helt sikkert anbefale Samtaleboblen til andre. Jeg kender mange, der lider af eksamensangst, som rigtigt godt kunne bruge coaching, og Samtaleboblen er lette at snakke med. Det er en fordel, at Samtaleboblen kommer på skolen i vante omgivelser, så vi ikke skal mødes i et ukendt mødelokale i byen.

*"Jeg har fået selvtillid og
tro på mig selv"*
Kokkelev, 23 år

Det er let at komme i kontakt med Samtaleboblen. Jeg tog kontakt pr. mail, men telefon og Facebook er også en nem måde at tage kontakt på.

Det er første gang, jeg har prøvet coaching. Det kunne være en god idé at starte op med at bruge coaching tidligere i studiet, så man ikke giver op inden eksamen. Jeg har været glad og positiv over mødet med Samtaleboblen, og er sikker på, at andre studerende også vil have stor gavn af et coachingforløb.



Årets aktiviteter



Unge dag Psyk Info



Powergirls på Studiebesøg



UCL projekt, Sygeplejersker



Generalforsamling, Gallaften for Frivillige

"Følelsen af at blive støttet i det mål jeg har sat mig"

SOSU-assistent-studerende, 26 år

Forår:	Aktivitet
Februar	Generalforsamling
Marts	Børn og unge forvaltning
Maj	UCL projekt pædagoger
	Studerterhuset
	Sociale højskole
	Havnekulturfestival
Juni	Leadership test
	Dialog møde Odense Kommune
	Trykprojekt

Efterår	Aktivitet
September	Studiestartmesse SDU
	Ungetilbud psyk info
	Ildsjæleprisen, rådhus
	Frivillig fredag
Oktober	EAL studiemesse
	Gallaften for frivillige
	EAL åbning af skolen
November	Fundraising
	Dialog møde Odense Kommune
	Sociale højskole
	Foredrag positiv psykologi

Ildsjæleprisen, 2016



TRYGfonden *projektet*

"Jeg kan klart anbefale Samtaleboblens vigtige arbejde" **Klasselærer, Morten Relster**

COACHPROJEKT SCT. HANS SKOLE

Samtaleboblen samarbejder igen i år med TrygFonden og Sct. Hans Skole omkring coaching i 9. klasse. Sct. Hans Skole har tre 9. klasser, som i alt består af 60 elever, heraf 31 piger og 29 drenge. De tre 9. klasser er meget forskellige, eftersom klasserne er sammensat ud fra interesser.

Således er X klassen sproglig, Y klassen er innovativ og Z klassen har fokus på sport. Samtaleboblen kommer på skolen en gang om måneden og laver temaoplæg med klasserne.

Temadage

Eleverne valgte på første temadag, hvilke emner, de ville arbejde med.

Det emne, som flest elever ville arbejde med, var eksamen. 37% af alle eleverne ønskede at arbejde med dette. Næstflest af eleverne, 24%, ville helst arbejde med emnet "fremtiden". De øvrige emner spændte meget bredt, lige fra alkohol/spil/motion til gruppepres/selvtillid og sociale udfordringer.

På grund af de meget forskellige ønsker om temaer, og tre meget forskellige klasser, har temadagene været afholdt som en kombination af holdundervisning og klasseundervisning. På nogle af temadagene har eleverne således fået mulighed for at vælge mellem to emner, så den enkelte elev kunne arbejde med det, de fandt mest relevant. Fra Samtaleboblen deltager altid 2-4 personer i temadagene, hvilket gør det muligt at lave denne opdeling.

Det emne, som flest elever ville arbejde med, var eksamen. 37% af alle elever ønskede at arbejde med dette. Næstflest af eleverne, 24%, ville helst arbejde med emnet "fremtiden". De øvrige emner spændte meget bredt, lige fra alkohol/spil/motion til gruppepres/selvtillid og sociale udfordringer. På grund af de meget forskellige ønsker om temaer og tre meget forskellige klasser, har temadagene været afholdt som en kombination af holdundervisning og klasseundervisning. På nogle af temadagene har eleverne således fået mulighed for at vælge mellem to emner, så den enkelte elev kunne arbejde med det, de fandt mest relevant. Fra Samtaleboblen deltager altid 2-4 personer i temadagene, hvilket gør det muligt at lave denne opdeling.

Individuel coaching

Eleverne kan booke individuel coaching efter skoletid. I 2016 har 7 piger og 7 drenge valgt at gøre brug af tilbuddet om individuel coaching, dvs. 23% af eleverne på årgangen. I alt har der været afholdt 18 individuelle coachsessioner. Samtaleboblen oplever, at lærerne bakker op om projektet og anbefaler de unge at gøre brug af coachtilbuddet, hvis de har udfordringer.

Elevernes udbytte af projektet måles og evalueres ved skoleårets slutning i 2017.

Klasselærer i 9.Y Morten Relster udtaler om projektet:

"På Sct. Hans. Skole i Odense har vi været så heldige at samarbejde med Samtaleboblen. Samarbejdet giver mulighed for konkrete workshops i vores 9. klasser og individuel coaching af eleverne. De mange workshops sætter fokus på elevernes og klassens udfordringer, og hvordan de kan arbejde med disse. Fx hvordan man samarbejder, reflekterer over sine vaner, et stigende arbejdspress og eksamensangst. Disse workshops giver et friskt pust for os lærere, da det er noget, vi arbejder med i forvejen, og de mange øvelser giver input og udvikling. Elevernes holdning er meget forskelligt. På den ene side er der elever, som tager imod, reflekterer og udvikler sig, mens andre ikke kan se meningen. Som lærer er meningen dog meget tydelig og klar, og de elever, som finder det svært og meningsløst, tror og håber jeg på, senere i livet vil kunne se meningen med Samtaleboblens vigtige arbejde.

De elever, der får individuel coaching, kan man tydeligt mærke en forskel på, især den coaching, der handler om eksamensangst. Jeg havde fx en elev, der ved de forrige prøver havde haft det meget svært, hvorfor hun modtog coaching, og til historieprøven var hun meget mere klar og fokuseret og kunne fremlægge sin problemstilling og svare på de efterfølgende spørgsmål."

"Jeg fik hjælp til problemet og ny energi"
Studerende ved Kold College, 23 år

VELUXfonden *projektet*

“Samarbejdet mellem Veluxfonden, Søhussskolen og Samtaleboblen fortsætter resten af 2016 og udvides i næste skoleår, så projektet både omfatter 8. og 9. klasse.”

COACHPROJEKT SØHUSSKOLEN

Samtaleboblen samarbejder med VeluxFonden og Søhussskolen om et unikt projekt omkring udvikling af eleverne på 8. årgang via coaching. 2 klasser, i alt 49 elever – heraf 25 piger og 24 drenge, deltager i projektet. Samtaleboblen kommer hver måned og laver temaoplæg med eleverne, og eleverne har mulighed for at booke individuelle coachsamtaler.

Temaoplæg

Eleverne valgte selv på første temadag, hvilke emner, de gerne ville arbejde med. Det emne, der scorede højest interesse, var at turde fremlægge/sige noget foran klassen. 27% af alle elever så dette som deres største udfordring.

Ud fra denne viden blev der arbejdet med 3 emner i efteråret 2016:

- 1: Hvordan bliver jeg bedre til at række hånden op?
- 2: Hvordan lærer jeg mere?
- 3: Ros og anerkendelse

Temadagene er en kombination af teori og øvelser, så indlæringen bliver så levende og interessant som muligt. Der deltager altid 2-3 personer fra Samtaleboblen på temadagene, så den enkelte elev kan få opmærksomhed og støtte. Temaoplæggene følges op på lukkede Facebookgrupper, hvor Samtaleboblen også informerer om kommende temaoplæg m.v.

Elevernes valgte emner kategoriseres i 4 hovedgrupper:

- Blive bedre fagligt (32%)
- Selvtillid/tro på sig selv (31%)
- Blive bedre socialt (24%)
- Få mere overskud (13%)

Individuelle coachsamtaler

Eleverne har mulighed for at booke individuelle samtaler efter skoletid med en coach. Det kan foregå på skolen efter skoletid eller i Samtaleboblens lokaler i byen, hvis eleven ikke ønsker samtaler på skolen. Det er første gang, Samtaleboblen tilbyder coachsamtaler med så unge elever. Derfor er 8. årgang primært dedikeret til at skabe tillid og tryghed, så eleverne får lyst til at bruge coaching. 6% af eleverne – 3 piger – har taget imod coachtilbuddet i første halvår.

Sammen står vi stærkere

Souschef på Søhussskolen, Bjarne Larsen, fortæller, at da han hørte om muligheden for et coachprojekt med Samtaleboblen, kunne han straks se fordelene. Bjarne udtaler “Primært på grund af den nye arbejdstidsaftale er lærerne pressede.



Det er en udfordring for lærerne at finde tid til forberedelse, og til at komme tættere på eleverne. De gør det bedste de kan, men det rammer deres faglige stolthed, og de får ofte dårlig samvittighed. Samarbejdet med Samtaleboblen supplerer lærerne i arbejdet med den personlige og alsidige undervisning, så vi skaber trivsel. Sammen står vi stærkere.

Det er enormt spændende at få coachaspektet ind, lærerne er rigtig dygtige til det faglige, og det fungerer rigtigt godt at supplere med coaching”.

Samtidig nævner Bjarne Larsen, at mange elever vil have stort gavn af coaching. “Unge i dag mangler ofte robusthed. Det kommer bl.a. til udtryk i, at mange ikke tør sige noget i forsamlinger og i sociale relationer. Netop i disse tilfælde er Samtaleboblen et godt supplement til undervisningen”.

Bjarne Larsen oplyser, at 8. årgang på Søhussskolen i år er særlig sårbar. En stor gruppe elever på årgangen har faglige og sociale udfordringer. Ledelsen på Søhussskolen vurderede derfor, at et samarbejde med Samtaleboblen lå lige til højrebænet.

Bjarne fortæller, at lærerne er meget positive omkring projektet, hvilket også er den opfattelse Samtaleboblen har. Bjarne kunne ønske sig, at samarbejdet med Samtaleboblen blev endnu tættere i fremtiden, så Samtaleboblen kigger ind i lærernes læreplan og indtænker fælles planer med lærerteamet.

Forældreopbakning

Samtaleboblen oplever, at forældrene gerne støtter op om deres barn ved de individuelle samtaler. Men når der laves fælles forældrearrangementer, er der manglende tilslutning. Bjarne Larsen oplyser i den forbindelse, at generelt er forældre i indskolingen rigtigt meget med i alle aktiviteter omkring deres barn. Men i udskolingen deltager forældrene ikke i så høj grad. Bjarne pointerer, at der er lavet undersøgelser omkring unges ønske om forældres indblanding/deltagelse i deres hverdag.

Alle undersøgelser viser, at selv om de unge giver udtryk for, at forældrene ikke skal blande sig, er det rent faktisk ikke det, de ønsker. Unge vil generelt gerne have, at forældrene blander sig og deltager i arrangementer.

Interview med uddannelsesinstitutionen

ALICE PETERSEN, KOORDINERENDE STUDIEVEJLEDER PÅ UCL FOR SYGEPLEJERSKE- OG SOCIAL RÅDGIVER STUDERENDE:

Hvem er de studerende?

UCL udbyder ni professionsbacheloruddannelser inden for det pædagogiske, det sundhedsfaglige og det socialfaglige område. På institutionen i Odense går der ca. 1500 studerende.

De studerende repræsenterer en meget stor diversitet. En stor gruppe studerende gennemfører studiet uden behov for coaching. Herudover er der også studerende, som har psykiatiske diagnoser, udfordringer med selvværd, eller præstationsangst/eksamensangst, som i stor grad påvirker både deres studie og det sociale liv.

Andre studerende oplever bl.a. udfordringer med planlægning, eksamenslæsning eller i forbindelse med afholdelse af oplæg, som i nogen grad påvirker studiet og måske det sociale liv.

Alice mener, at begge grupper uden tvivl ville kunne få udbytte af coaching i deres studietid.

Hvor mange går rundt med et behov for coaching?

Selvsagt kan der ikke sættes tal på de studerende, der ikke henvender sig. Alice siger: "Det ved vi ikke, men jeg er sikker på, der er mange flere, som kunne have gavn af jeres tilbud.

Alice ville ønske, at der bliver flere studerende, som får øje på denne mulighed, da det bidrager til at gøre de studerende stærkere. Og hun ville ikke tænke, at det er et tegn på, at de studerende er blevet dårligere. Hun ville tværtimod mene, at det er et tegn på at de har set Samtaleboblen og er blevet bedre til at spørge om hjælp. "Det ville være fantastisk", udtaler Alice.

Hvad får UCL som uddannelsesinstitution ud af det?

Samtaleboblen er en af de muligheder, studievejlederne på UCL kan tilbyde de studerende for at støtte dem gennem studiet. Samtaleboblen kan dermed have de snakke med de studerende, som rækker ud over de emner, der er studievejledningsrelevant. Studievejlederen skal hele tiden have regler, rammer og krav for øje, når de samtaler – og derudover har studievejlederen også den rolle, at de skal tage hensyn både til den studerendes restsikkerhed og det faktum, at de repræsenterer en offentlig institution.

Fordelen ved Samtaleboblen er, at det er et godt supplement, samtidig med at de studerende har samtaler med uvildige personer. Der er ingen krav om indhold, opfølgning eller registrering. Den studerende kan selv vælge, hvad emnet skal være.

Som uddannelsesinstitution har UCL et tilbud, de kan tilbyde de studerende. Og fordelene er, at de studerende bliver mere velfungerende – både på studiet og i det sociale liv. Det påvirker institutionens kultur i positiv retning, så der er tale om en win-win situation.



Samtaleboblen On-line

**VI SES
ONLINE**

Og vi glæder vi os
til at møde dig i
virkeligheden.

2016 VAR ÅRET, HVOR SAMTALEBOBLEN BESLUTTEDE AT BLIVE 100% DIGITALE

Gennem de sidste par år havde vi oplevet et fald i coachsamtaler i Samtaleboblen. Vores oplevelse var ikke, at det var fordi, at de unge ikke havde brug for hjælp. Tværtimod konstaterede vi, at mange af de studerende, som henvendte sig til Samtaleboblen for at få hjælp, havde tungere problematikker og større behov for hjælp end tidligere.

Samtidig blev øvrige tilbud til de unge færre og færre, så vi fik en mission. Vi ville finde ud af, hvad der skulle til for at sprede kendskabet til Samtaleboblen og vores tilbud om at hjælpe studerende.

Vi igangsatte derfor flere undersøgelser hos de studerende på forskellige uddannelsesinstitutioner. På det tidspunkt arbejdede vi stadig en del med printede materialer, og vi blev bekræftet i vores antagelser om, at det ikke længere var interessant for de studerende.

Enten så de slet ikke vores brochurematerialer, eller også smed de det ud.

Hvis vi ønskede at få de studerendes opmærksomhed, skulle vi ændre på vores tilgang til målgruppen. Det blev tydeligt for os, hvor vigtigt det er, at vi er der, hvor de studerende er, og det vil sige online på deres mobiltelefoner og tablets. Derfor besluttede vi, at Samtaleboblen skal være 100 % digital.

I 2016 har vi arbejdet en del med digitalisering, og det er et stort og spændende arbejde, som stiller nye og flere krav til os. Vi har allerede fået flere yngre og frivillige kræfter med på holdet, som kan bidrage til den udvikling, og vi kommer ikke til at kede os.

Det digitale område udvikler sig med høj hastighed, hvor kun ressourcer og kompetencer kan blive en begrænsning. I 2016 har vi bl.a. arbejdet med følgende:

- Vores hjemmeside samtaleboblen.dk og foreningens facebookside har fået et løft
- Webappen "Studiecoach" er implementeret med information, konkurrencer og mulighed for at booke samtaler
- Elektronisk evaluering er testet og vil blive implementeret ifbm. alle vores samtaler i 2017.

Formålet med de digitale tiltag er at:

- Sprede kendskabet til samtaleboblen
- Gøre det nemt for brugerne at finde og bruge Samtaleboblen. Det skal være nemt at finde inspiration og værktøjer, at booke samtaler og evaluere oplevelsen efterfølgende
- Det bliver nemmere og sjovere for de frivillige i foreningen at arbejde systematisk med evalueringer og udarbejde statistisk materiale.



Samtaleboblens nyeste webapp

WEB APP TIL SAMTALEBOBLEN

I Samtaleboblen forsøger vi hele tiden at være med der, hvor de unge befinder sig i livet. Vi er derfor stolte af at kunne præsentere vores seneste udvidelse:

Studiecoach

Med Studiecoach kommer vi nærmere de studerende, og gennem nærværende og relevant indhold, gode råd, konkurrencer og direkte adgang til vores booking-system gør vi det nemmere for de unge at starte på deres rejse til et bedre studieliv.

Samtaleboblen har i 2017 taget skridtet ind i den digitale tidsalder med Studiecoach.

Med Studiecoach flytter vi ind i de unges digitale sfære og kommunikerer direkte med dem og på deres præmisser.

Adgangen til coaching og det gode studieliv har aldrig før været lettere.

Oplev Webappen Studiecoach på Studiecoach.dk



*Jeg synes det er informativt – konkret-godt”
Kvinde, 28 år*

*Jeg er blevet mere bevidst om hvordan jeg tænker og på hvad”
Datamatiker-studerende, 28 år*

Teorien bag coaching

*"Hvis man har eksamensangst, så hjælper det rigtig meget, så gør det!"
Studerende ved Kold College, 20 år*

HVILKEN COACHING KAN MAN FORVENTE HOS SAMTALEBOBLEN

Samtaleboblen har flere forskellige coachuddannelser repræsenteret blandt sine medlemmer – og de varierer både hvad angår indhold og længde.

For at sikre kvalitet i den coaching foreningen tilbyder de studerende, skal man i Samtaleboblen bestå en test, førend man "godkendes" som coach - og herefter kan starte coaching af de studerende.

De kvaliteter, vi kigger efter ved testen, er kvalitetsstandarder, som ICF har opstillet i sin godkendelse. De omfatter evnen til at skabe et trygt rum, evnen til at sætte sin egen agenda til side, evnen til at lytte og stille kvalificerede spørgsmål og sidst men ikke mindst evnen til at holde den unge på sporet af det emne, de selv har bragt på banen.

De modeller, vi arbejder ud fra, varierer – alt afhængig af hvilken problemstilling den studerende ønsker at få belyst og finde en løsning til.

I det tilfælde, der er tale om en problematik med et klart mål, benytter vi bl.a. SMART modellen eller baglæns planlægning. SMART modellen handler om, at den unge bliver specifik omkring målet og gør sig klart, præcis hvad målet er. M handler om, at den unge får identificeret, hvilke parametre, der indikerer, at målet er nået.

Ved A undersøger vi, om den unge i virkeligheden ønsker dette mål, og vi undersøger, hvor Attraktivt målet er – og om det evt. har en påvirkning på deres tætte relationer. Inden vi Tidsfastsætter, kigger vi nærmere på, hvor Realistisk målet er – og finder evt. en måde at gøre målet realistisk på. Hvad skal der til, for at det overhovedet kan lade sig gøre at nå målet?

Baglæns planlægning handler om det samme – og er blot en anden metode. Allerførst starter vi med at snakke om målet og den bagvedliggende motivation. Dette gøres med en række spørgsmål. Derefter kan man sige den unge "går vejen" på gulvet.

Rent fysisk bliver den unge stillet på sit mål, og vi undersøger, hvordan det føles at have nået målet – og hvilken tilfredsstillelse det er at stå der. Derefter bevæger vi os baglæns og kigger på de skridt den studerende skal tage for at komme i mål. Vi tager skridt, indtil vi står i nuet, og på den måde får den studerende et klart billede af, hvilke handlinger, der skal foretages.

Slutteligt er øvelsen at observere sine skridt og målet udefra – for på den måde at få øje på evt. forhindringer og gøre sig klart, hvilke strategier der kan være nødvendige at have ved hånden i det tilfælde, forhindringerne opstår undervejs i processen.

Disse to modeller er blot eksempler på, hvordan man kan blive hjulpet til at nå sit mål. Drejer problematikken sig om præstations- og eksamensangst, udfordringer med relationer eller specifikke situationer, hvor den studerende f.eks. føler sig begrænset af sine egne tanker, eksisterer der på samme måde modeller, som danner rammen for vores coaching.

Modellerne er med til at sikre, at vi kommer rundt om alle emner, så den studerende får gjort sig tanker indenfor alle aspekter omkring deres udfordring. Samtidig er modellerne også en garant for, at der er kvalitet i den coaching, destuderende modtager.

ID oktant som målsætningsmodel

HVAD (fokus) - Målsætning					
Hvad ønsker du dig helt specifikt - hvad er dit mål?					
Hvad skal du se og høre eller mærke inde i dig selv, for at vide at du har opnået det, du gerne vil					
HVOR: (kontekst)	HVORNÅR: (tidsramme)	HVOR MEGET: (omfang)	HVORDAN: (proces)	HVILKE: (valg)	HVORFOR: (bevæggrund)
Hvor ønsker du dig det? i hvilken sammenhæng?	Hvornår skal du i gang med at virkeliggøre målet?	Hvor meget ønsker du dig dette her?	Baglæns planlægning	Hvilken indflydelse (konsekvenser) vil opfyldelsen af din drøm have for dig selv - andre?	Metaafklaring
Er det et bestemt sted eller sammen med bestemte personer, at du ønsker dig at nå målet?	Hvad er din tidsramme?	På en skala fra 1-10, hvor vigtigt er det for dig?	Hvordan vil du konkret få dit ønske til at gå i opfyldelse?	Hvilke andre muligheder har du hvis du ikke opnår det, du gerne vil?	Hvorfor er det vigtigt for dig at nå det?
		Prioritering	Hvordan vil du nå frem til målet?	Hvad er din plan B hvis din strategi ikke passer?	Hvad vil du give dig selv som belønning?
			Er der nogle konkrete trin du kan tage, for at nå målet.		Hvad er absolut vigtigt for dig ved at nå målet?
					Hvad er det vigtigste for dig at huske på?
					Hvad er det vigtigste for dig at huske på?
					Hvad er det vigtigste for dig at huske på?

Foreningen *i tal*

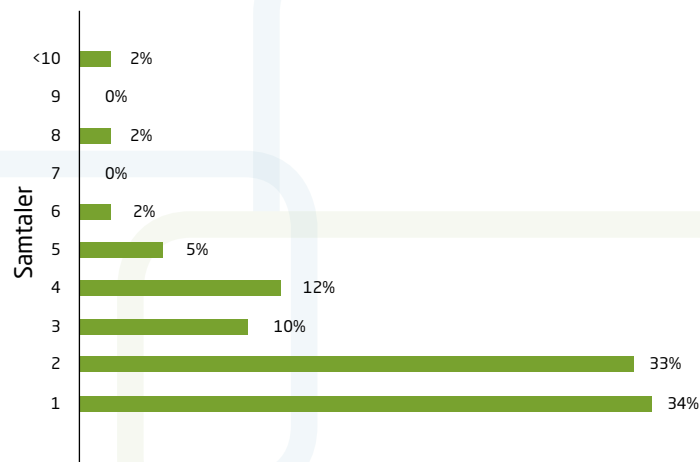
Samtaledata:

Antal coaching samtaler:	234 stk.	Fald 14%
Udeblev/afmeldt/syg:	12%	Stigning 1%
Psykolog:	3%	Fald 1%
Mænd:	37%	Stigning 1%
Kvinder:	63%	Fald 1%

Studerendes behov for coachingsamtaler

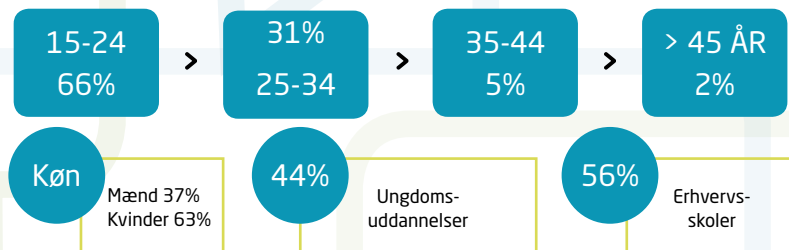
Datamaterialet er udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2016. Populationen udgør 45.000 studerende og 110 studerende har modtaget 234 coachingsamtaler. Tabel 1

Studerendes samtalebehov



Antallet af coachingsamtaler pr. studerende ligger stabilt omkring 1-3 samtaler, hvilket indikerer vores høje faglighed hos de frivillige coaches samt at samtalerne er effektive og værdiskabende for de studerende jf. vores formål: At øge livskvaliteten hos brugerne. Tabel 5

Aldersfordeling



Alders- og kønsfordeling

Vi oplever en stigning på 8 % af unge i alderen 15 til 24-årige – helt i tråd med Odense Kommunes unge strategi. Den tendens ser vi også hos 25 til 35-årige, hvor der har været 4 % stigning. Derimod oplever vi fald hos ældre studerende.

Kønsmæssigt er der sket et fald hos drengene og en stigning hos pigerne. Generelt er pigerne mere indadvendte og reflekterende, modsat drengene der udadvendte og fysisk aktive.

Tabel 2

Køn:

K: 63%	M: 37%
Ungdomsuddannelser: 44%, stigning 8%	Ungdomsuddannelser: 56%, fald 8%

Tabel 3

Årsfordeling

15-24:	56: 66%	Stigning 8%
25-34:	23: 31%	Stigning 4%
35-44:	4: 5%	Fald 3%
>45:	2: 2%	Fald 5%

Tabel 4

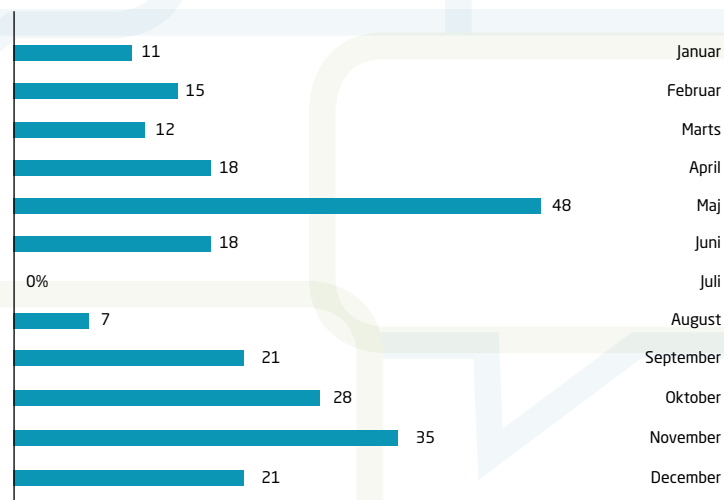
"Jeg er blevet afklaret med om jeg skal fortsætte eller droppe ud af studiet"
Sygeplejerske-elev, 23 år

Kontakt med de studerende

Coachingsamtale	234	Telefon	62	Website hit	10.094
Mails	608	SMS	68	Website formular	82
Gennemsnit hit pr. mdr.	590	Besøgstid pr. bruger	2 min		

Tabel 7

Studerendes samtalebehov



Samtaler pr. måned viser en højdespringer i maj og kan skyldes ekstra aktivitet på skolerne. Vi er opmærksomme på eksponeringen på uddannelsesstederne og har iværksat flere tiltag. Ex. online strategi som først vil virke fra 2017. Frekvensen følger øvrige år fra 2011 til 2015.

Tabel 6

Kontaktflade og medier

Vores kommunikationskanaler har medført 11.700 interaktioner med foreningen, hvilket vi er meget tilfredse med. Især har vores webside lang ksporeringsid, da brugeren anvender tid på at undersøge siden.

Der har været flere henvendelser fra brugere om ny webside, og vi vil opfriske online medierne i 2017. Der har været 2 % forøgelse i afmeldinger og sygefravær. Vi kan konstatere, at selvom vi sender reminder før coachingsamtalen, er ansvarligheden ikke altid lige stor hos studerende til at melde fra eller huske aftalerne.

Vi oplever 14 % fald af coachingsamtaler, og foreningen har i 2016 observeret en adfærdsmæssig ændring, hvor de studerendes udsætter deres henvendelse om hjælp. Når de kommer, er problematikkerne mere omfattende. Denne trend giver god mening jf. de samfundsmæssige signaler, hvor det er vigtigt at holde facaden, at have succes og træffe de rigtige valg for at leve det perfekte studieliv.

3-4 % henviser vi til psykolog, fordi de har psykiske lidelser eller Følelsesmæssige problemer, som vi ikke har faglighed til at håndtere. Dette tal har ligget konstant igennem foreningens virke siden 2011. Det betyder, at 96 % har gavn af coaching, hvilket indikerer, at mennesker blot har brug for støtte af en coach, der sammen med den studerende skaber nye perspektiver gennem refleksioner, hvorefter den studerende kan hjælpe sig selv.

*"Hvis man har eksamensangst, så hjælper det rigtig meget, så gør det!"
Studerende ved Kold college, 20 år*



samtaleboblen

- coaching til studerende

"Jeg er blevet mere bevidst omkring mine svagheder"
Folkeskoleelev, 15 år

"Det har været godt og nyttigt at vende en masse tanker og følelser til noget brugbart-til en positiv udviklingsproces"
Fysioterapeut-studerende

"Jeg har fundet ud af, hvad der hjælper mig med at slappe af, og hvordan jeg takler min stress-og hvem jeg kan søge hjælp hos"
Fysioterapeut-studerende, 19 år

"Det hjalp på min eksamensangst"
Kokke-elev, 22 år

"Jeg gik fra vores første møde med en dejlig ro i krop og hoved"
Fysioterapeut-studerende

"Jeg følte mig tryk"
Folkeskoleelev, 16 år

"Jeg har nu et sæt værktøjer med i bagagen"
Studerende ved Kold college, 28 år

"Jeg har fået overskud, gå-på-mod og overblik over mig liv/Studie"
Socialrådgiver-studerende, 26 år

Træffes på telefon 24 83 61 45
Mandag til torsdag kl. 17:00 til 19:00

Toldbodgade 5-7 · 5000 Odense C · Tlf. 24 83 61 45 · sb@samtaleboblen.dk