



Årsrapport 2017

# Talent og udfordringer på studiet

- vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

---

# Formandens Beretning for 2017

Helt grundlæggende hænger ethvert menneske sammen i krop og sind med hver sin livshistorie. Det er altid godt at sige tingene højt til en anden person, som der er til stede, lytter og stiller spørgsmål.

Som formand for en forening, som nu kører på 7. år, er det tankevækkende at se, hvordan frivillighed forandrer sig. Jeg oplever, at overskud og tid til andre, er noget alle tror, at alle har, og at det er blevet almindeligt at engagere sig.

Det kræver tid, lyst og stort engagement, som vores mange frivillige har. Vi har mødt mange interesserede, som havde lyst til at blive coaches eller varetage andre opgaver, som ikke havde forestillet sig, at det krævede tid. Det er oppe i tiden, at være med i en frivillig forening.

Det har også stor betydning for de frivillige, hvordan rammerne er, herunder at der er mulighed og villighed for samarbejde og støtte fra kommunens side. At give plads og skabe ordentlige fysiske rammer til det kæmpe arbejde, som frivillige bidrager med i hverdagen har været i fokus i 2017, ligesom det vil være i 2018.

Vi er meget glade for fortsat at kunne samarbejde med Odense kommune, folkeskolerne og uddannelsesinstitutionerne, da vi oplever, at vi understøtter de unge i at fastholde deres studievalg, trives og undgå sygefravær. Vi hjælper de unge med at få gnisten frem igen og tro på sig selv. Der er mange muligheder og spændende temaer, der kommer frem i samtalerne.

Samtaleboblen er glad for samarbejdet med FrivilligCenter Odense, og at borgernes hus er blevet etableret. På foreningens vegne.

Lene Kirstine Hvitved



Bestyrelsesformand  
Samtaleboblen

## Bestyrelsen



Lene Hvitved  
Formand



Lone Dalager  
Næstformand



Vibeke Kristensen  
Bestyrelsesmedlem



Flemming Petersen  
Bestyrelsesmedlem



Lene Simonsen  
Bestyrelsesmedlem



Ann Kristensen  
Suppleant



Anne-Grete Rask  
Kasserer

# Indholdsfortegnelse

---

<b>Side 2</b>	Formandens beretning for 2017
<b>Side 3</b>	Indholdsfortegnelse
<b>Side 4</b>	Hvem er vi i Samtaleboblen?
<b>Side 5</b>	Interview med en studerende
<b>Side 6</b>	Interview med uddannelsesinstitutionen
<b>Side 7</b>	Årets aktiviteter
<b>Side 8</b>	Frivillig på uddannelsesinstitutioner
<b>Side 9</b>	Projekt: VELUX-fonden
<b>Side 10</b>	Projekt: Tryg-fonden
<b>Side 11</b>	Studerende anno 2018
<b>Side 12</b>	Samtaleboblens nyeste webapp
<b>Side 13</b>	Teorien bag eksamensnervøsitet
<b>Side 14</b>	Foreningen i tal
<b>Side 15</b>	Foreningen i tal

Med støtte fra  
**TrygFonden**

VELUX FONDEN



Redaktion: Flemming Petersen  
Samtaleboblen

Tryk: Helmer Jensen Bogtryk

Oplag: 250 stk.

# Hvem er vi i Samtaleboblen?

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 til studiet, men alligevel får stor gavn af coaching vedr. andre 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.



# Interview med en studerende

**Anna er 29 år og studerende på University College Lillebælt (UCL) i Odense, hvor hun læser til socialrådgiver på 3. semester. Anna fortæller:**

*"Jeg blev opmærksom på, at I fandtes, og at man her kunne få hjælp til, hvad der gav en udfordringer på studiet. Udfordringer i forhold til studiegrupper, hvordan man håndterer at skulle starte på et nyt studie, prioriteringer og så videre. Før mit studie arbejdede jeg som kosmetolog, og det er altså en helt anden verden. Her fik jeg blandt andet hjælp til at håndtere skiftet.*

*Jeg har fået rigtig meget ud af mine samtaler, hvor vi har snakket om mange forskellige ting. Jeg er blevet bevidst omkring mine valg. Når jeg vælger noget til, og hvad det er, jeg vælger fra, og hvilke konsekvenser det kan have.*

*Jeg er blevet mere modig, fordi jeg er blevet testet gennem mine samtaler. Jeg har taget nogle udfordringer, og afprøvet dem i praksis og fundet ud af, det ikke er så farligt alligevel – eller at det ihvertfald er til min fordel, at jeg gør det.*

*Det er svært at slippe samtalerne igen! Før har jeg bare været vant til ikke at gøre noget og derfor også været meget passiv*

*i mine handlinger. Det har gået ud over mig selv. Nu bevæger og udvikler jeg mig. Jeg anbefaler Samtaleboblen til alle. Jeg snakker tit om, hvad det har gjort for mig. Man får altså mere udbytte ud af livet!"*



# Interview med uddannelsesinstitutionen

## Interview med fuldtidsvejleder, Signe på Kold College Odense.

Signe arbejder til daglig som studievejleder for 1., 2. og 3g. Hun er meget begejstret for sit samarbejde med Samtaleboblen. Det er nemt, ubesværet og giver hende som studievejleder et alternativ til sine elever. Signe vurderer at helt op til 10-15% af eleverne, i hver klasse kunne have gavn af coaching:

*"Jeg vil tro, at der er en hel del der kunne have brug for coaching - måske 6-7 stykker i hver klasse, der faktisk i større eller mindre grad kunne have brug for det"*

Selvom skolen også tilbyder psykologhjælp, er det ofte slet ikke der behovet ligger. Psykologerne tager sig af lette eller begyndende psykologiske vanskeligheder, og det er ikke altid at det er her problematikkerne og udfordringerne ligger. De unge udviser ofte udfordringer som er bedre afhjulpnet gennem coaching. Hvor de unge skal blive bedre til noget og udvikle sig. Gennem coaching får de unge redskaber og værktøjer til at overkomme deres udfordringer. I dette skoleår har Signe særligt bemærket at de unge har præsentationsudfordringer. Det er en udfordring, som fylder rigtig meget hos de unge. De tror at de skal kunne alting perfekt:

*"De har helt klart præsentationsudfordringer og det er både drenge og piger. Det fylder rigtig meget. De har en forestilling om at de skal kunne alting perfekt. De er meget bevidste om de krav der er til dem og har fået en eller anden fornemmelse af, at de skal have det rigtige snit på den rigtige måde, eller at de skal være på en bestemt måde. Ellers er der ikke noget til*

*dem på den anden side. Hvis de ikke kan komme ind på den uddannelse de havde forestillet sig, jamen så stopper alting. Der er ikke nogle alternativer. De er meget sorte og hvide. Det synes jeg fylder rigtig meget i det her skoleår."*

Her fortæller Signe at hun henviser de unge til Samtaleboblen. Her får de redskaber og værktøjer, som hun ikke selv kan hjælpe dem med. Signe har ikke selv tiden og kompetencerne til at følge disse problematikker til dørs og derfor benytter hun Samtaleboblens tilbud. Samtaleboblen betyder for Kold College at de kan tilbyde de unge længerevarende samtaleforløb. Hvis Samtaleboblen ikke var et tilbud, var der en del unge der ville blive sluppet for hurtigt. Det betyder meget for de unge. Dette betyder også rigtig meget for fastholdelsen på Kold College, så de unge ikke ender med at droppe ud.

*"De har mange generelle teenageudfordringer. De mangler en samtalepartner, en person som fortæller dem at der er ting, som er helt menneskelige vilkår, som vi alle lever med. De mangler nogle som de kan snakke med, som bare siger at det hele er helt normalt og det er okay at føle sådan"*

Forældrene presser de unge rigtig meget. Deres forventninger er for høje. De unge mangler en samtalepartner som har tiden, muligheden og kompetencerne til at arbejde med de unge meget mere fokuseret end studievejledningen har. Signe fortæller at hun kan kun gøre det i opstartsfasen og herfra kan hun vælge at sende dem til psykolog og ellers er der ikke andre alternativer, hvis ikke Samtaleboblen havde været en mulighed. De unge har mange problemstillinger og udfordringer, som kræver håndteringsredskaber, som coaching kan bidrage med.

*"De unge har svært ved at blive trukket op til tavlen, de laver strategier for hvordan de skal forsvinde. Hvis de skal fremlægge, så er de lige syge den dag. Der ligger også et eller andet der. At man er bange for at være forkert. Både ift. at fremlægge og markere i timerne. De vil ikke risikere at sige eller gøre noget forkert."*

Signe vil meget gerne anbefale Samtaleboblen. Hun mener at det giver hendes arbejde et kvalitetsløft i forhold til samtaler. Hun har ikke selv tiden, ressourcerne eller kompetencerne til at løse disse problemstillinger tífredsstillende. Signe fortæller at behovet er voksende og at der kommer flere og flere unge ind i studievejledningen, som har brug for hjælp. Præsentationskulturen vokser og det er svært for studievejledningen at følge med.

*"I burde være på alle skoler og uddannelsesinstitutioner."*



# Årets aktiviteter



Frivilligmesse, UCL



Frivilligmesse, UCL



Unge dag, Borgerhuset

Måned	Aktivitet
Februar	Dialog møde Odense Kommune Young Enterprise EAL studentermesse UCL studentermesse Generalforsamling
Marts	Landbrugsskolen Dialog møde Odense Kommune UCL frivilligdag
Maj	UCL vejleder Havnekulturfestival Dialog møde Odense Kommune
August	UCL vejleder

Måned	Aktivitet
September	Dialog møde Odense Kommune Studiestartmesse EAL Frivillig fredag Gallaaften for frivillige
Oktober	Ungetilbud psyk info UCL frivilligdag
November	Event misbrug Young Enterprise Frivilligmesse Borgerhuset
December	Civilsamfundskontoret



Ildsjæleprisen,  
Rytmeposten

# Frivillig på uddannelsesinstitutioner

## Som ny frivillig i Samtaleboblen

Oplevelsen af at gøre en forskel for de studerende, har blot været en af mange glæder for mig som ny coach i Samtaleboblen. Efter at have søgt information om Samtaleboblen på internettet, tog jeg i efteråret 2017 kontakt til foreningen. Jeg blev inviteret til en samtale og kort tid efter havde jeg været til en optagelsesprøve og var nu medlem af foreningen.

Siden oktober har jeg fået en grundig introduktion til foreningen og den opgave, som jeg skal hjælpe med at løse sammen med andre højtuddannede coaches. Jeg fornemmede hurtigt, at det var en professionel forening, hvor det sociale ansvar, herunder de studerendes behov, blev taget seriøst.

Sideløbende med et solidt fokus på de studerende, er jeg blevet mødt af en forening, som også har overskud til at have fokus på mig som coach. Det har især vist sig ved en interesse for mig, mine kompetencer og mine tanker for min udvikling som coach. Jeg har blandt andet fået mulighed for at deltage i forskellige kurser, fået en mentor, fået tilbudt løbende supervision mm. Derudover har det for mig været en stor glæde at blive en del af et netværk af imødekommende og anerkendende coaches, som nyder det hyggelige samvær og de spændende snakke om perspektiver på coaching, når vi alle mødes.

Som ny fornemmede jeg hurtigt, at jeg var blevet en del af et fagligt stærkt og professionelt fællesskab af coaches, som alle brænder for coaching. Vi deler alle glæden ved at

gøre en forskel for de studerende, så de får mulighed for at blive den bedste faglige og personlige udgave af dem selv.

Den grundige introduktion, interessen for mig som coach samt det støttende netværk, har bestemt givet mig en tryk start som frivillig coach i Samtaleboblen.

Jeg kan varmt anbefale foreningen, både til dig som gerne vil være med til at give de studerende de bedste forudsætninger for succes samt dig, som er studerende og gerne vil coaches.





# Projekt VELUXfonden

**Interview med Jan Kibsgaard Kristensen, Souschef på Søhusskolen, angående projektet og hvordan det er gået det sidste halve år. Jan fortæller:**

*"Jeg oplever det som en positiv ting, at der kommer nogle udefra og når nogle af de ting, som vi ikke selv når i hverdagen. Det giver en effekt derude – Samtaleboblen er en del af de værktøjer, vi anvender i hverdagen her. Det er et rigtig godt værktøj til at arbejde med relationer, men også for de individuelle i klasserne, som har det svært.*

*Jeg har en elev, som lider af præsentationsangst. Her har skolelæreren forsøgt at komme igennem, men det har ikke lykkedes. Der har det været rigtig godt at have Samtaleboblen på hånden. Ellers havde alternativet været at ringe ind til en skolepsykolog. Der har Samtaleboblen den fordel, at det ikke virker så farligt, og det kan være mere proaktivt. Hvis vi kan løse nogle af de små problemer, som opstår inden de bliver for store, så er det jo fantastisk for de unge mennesker!"*

*"Samtaleboblen er blevet et kendt fænomen på skolen, hvor man kan gå hen. Vi er glade for at I kommer!"* "Jeg har set nogle elever, som går med Jer med glæde. De ser frem til det. Det virker for mig, som om I altid har været her. I er så integreret her i verden efterhånden..." "Jeg har anbefalet Samtaleboblen til forældrene, når der har været nogle problemstillinger..." "Vi skal nok være bedre til at præsentere jer til forældrene: Hvad I kan, og hvad I ikke kan..." "I udfylder en rolle i vores organisation, som er til stor gavn for os..." "Jeg vil gerne rose Jer. I holder, hvad I lover. I er her til aftalt tid og udfører opgaverne..." "Nu er I en frivillig organisation, så selvom der kan være meget udskiftning, så er det vigtigt at der er nogle

*gennemgående personer. Det vil være med til at sprede kendskabet!"* "Jeg kunne godt tænke mig, at vi havde nogle flyers, jeg kunne give til forældre og en præsentation og kontaktoplysninger af Jer vi kunne lægge på vores hjemmeside. Og at I meddeler til Susan, at hun skal lægge Jer op på informationstavlen, når I kommer på besøg."

Opsummering:

Ledelsen på Søhusskolen er glade for samarbejdet med Samtaleboblen. De fornemmer og oplever, at det gavner eleverne. Særligt dem som oplever livets små kriser. De kan ved hjælp af Samtaleboblen komme nogle af problemstillingerne til livs, inden det udvikler sig. Alternativet ville have været et længere forløb hos en skolepsykolog. Samtaleboblen er blevet en fast og interageret del af skolens værktøjskasse. Det er et samarbejde, de er trygge ved og anbefaler det også jævnligt til forældre, som oplever problemer hos deres børn.

Coachingsamtaler oa. 2017	240
20 minutters coaching individuelt	125
30 minutter Teamcoaching med 2-3 elever	47
Coachingforløb med en elev	42
Antal elever ved individuelt coaching forløb	(18)
Køn: M/K	(4/14)
Mentaltræning / selvudvikling	24
Supervision / familie	2

Søhusskolen efterspørger mere materiale, som beskriver Samtaleboblens tilbud, hvad de kan og ikke kan, således de kan give forældrene og eleverne informationen med hjem på en flyer eller henvise til en beskrivelse på skolens hjemmeside.

Tema oplæg 2017	Elever	Klasser	Oplæg	Summa oplæg
9. klasse, A, B	50	2	4	8
8. klasse, A, B			5	10
8. klasse, A, B, C	75	3	4	12
<b>I alt</b>	<b>125</b>	<b>5</b>		<b>30</b>



# Projekt Trygfonden

## Trygprojektet, Sct. Hans skole

I 2014 fik Skoleleder Lars Eriksen præsenteret projektet med "coaching af unge i folkeskolen" og fandt det interessant. I efteråret 2014 startede projektet op med hjælp fra Odense Kommune og efterfølgende valgte TrygFonden i 2015 at gå ind i projektet der stoppede i juni 2017. Samtaleboblen vil sige tak til ledelsen, lærer og elever som har deltaget i projektet gennem 2½ år. Samarbejdet lykkedes ved fælles vision, engagement, vilje og åbenhed overfor nytænkning i det frivillige sociale, hvor Samtaleboblen er en ny generation der byder ind med professionelt arbejde og kvalitet.

## Evaluering af projektet

Den generelle effekt af projektet for eleverne med coachingtilbud på skolen viser, at 64% tilkendegiver, at det var rart at vide at der var nogen at snakke med, hvis de fik brug for hjælp. 24% er blevet bevidste om, at de ikke står alene med deres udfordringer og 20% fik mulighed for at arbejde videre med deres udfordringer og drømme. 14% synes ikke projektet har haft nogen effekt. Eleverne foreslår at Samtaleboblens tilbud om coaching kan blive mere udbredt gennem sociale medier som Facebook og Instagram. Plakater og flyers på skolerne og Samtaleboblens nye App.

Data: elleve 9.klasser med 206 elever og samarbejdet med 15 lærer. Der er afholdt 80 oplæg, valgfri workshops, coaching dage samt seks forældre introduktion og foredragsaftener. 58 eleverne har modtaget 125 coachingsamtaler og gennemsnitlig to samtaler, fordelt ved 65% piger/35% drenge. Afholdt 5 evalueringsinterview med lærergrupperne.

## Partnerskabsaftale

I august 2017 valgte Sct. Hans skole, at forsætte det gode samarbejde og der blev indgået en partnerskabsaftale, hvor Samtaleboblen i samråd med ledelse og lærer fortsætter med at holde tema oplæg i 9.klasserne, baseret på videnskabelig teori og praktiske øvelse. Eleverne afprøver også, hvad en coachingsamtale er og de tilbydes coaching efter skoletid. Formålet med samarbejdet er, at støtte sårbare unge og give dem redskaber i form af sociale kompetencer. Ligeledes at aflaste lærerne, da Samtaleboblen eksperter i at samtale og arbejde med de sociale kompetencer som de unge ofte mangler. Lærerne har mulighed for at modtage gratis supervision, stresscoaching, coaching og kurser af Samtaleboblens veluddannede frivillige der primært har uddannelsesniveau på kandidatniveau eller eksterne konsulenter som vi samarbejder med. Vi støtter også forældre efter behov.

## Camp48

Samtaleboblen og Skoleleder Lars Eriksens innovative tilgang til aktiviteter der kan støtte unge betød, at vi i foråret 2017 besluttede, at afprøve en 48 timers Camp i efterårsferien, på Sct. Hans skole, hvor folkeskoleelever på 9. og 10. klassetrin fik mulighed for at udvikle sociale og relationelle kompetencer uanset personlige udfordringer. Campen var et fælles projekt mellem skoler, kommune og frivillige, som kan tage unges udfordringer i opløbet. 2.400 studerende blev informeret og 40 elever fik tilbud om at deltage. Campen består af undervisning, aktiviteter, læringsmateriale, oplæg, coaching og leg. Vi måtte aflyse Campen pga. kun 7 tilmeldte, hvilket kom bag på alle implicerede. Vi undersøgte den manglende interesse hos de unge ved fokusgruppeinterview med 9. klasseelever, og fandt ud af, at de unge ikke vil anvende deres fritid og

weekend til en camp. Det skal være i skoletiden. Tidligere projekter i Odense Kommune foregik i skoletiden, og deltagelse var obligatorisk. Hint til fremtidig camp er, at tale med Odense kommune om frigivelse af de unge i skoletiden og mere direkte PR.



Dialog om Camp48. Skoleleder Lars Eriksen, Sct. Hans skole og Flemming Petersen, leder af Samtaleboblen



Gymnastiksal, 9.klasser til introduktion

# Studerende anno 2018

## Af Johanne Engelhardt

Som studerende i Danmark er der rigeligt at holde styr på. De konstante ændringer i reglerne; fremdriftsreformer, uddannelsesloft og SU-ændringer er kun noget af det, der kan fylde! Hertil kommer der mangel på studieboliger, tonsvis af eksaminer og balancen mellem det studierelevante arbejde og den evige dårlige samvittighed over ikke at have fået læst nok. Regeringens besparelser og evige pres på de studerende er som gift!

Flere end hver anden studerende har inden for det sidste halve år oplevet stresssymptomer som søvnbesvær og mindre engagement, viser ny måling. Ud over presset ude fra kan stresssymptomerne skyldes de studerendes egne forventninger og det evige forsøg på at leve op til samfundets ideelle billede af nutidens studerende. Dette betyder, at sygdomsmeldinger vælter ind på de videregående uddannelser.

De studerende har mere end nogensinde brug for støtte, guidens og vejledning. Studievejledningen på de forskellige uddannelsesinstitutioner oplever pres på vejledningssamtaler og unge studerende, der søger coaching og

psykologhjælp. De studerende kimer studievejledningen ned med spørgsmål om uddannelsesloft, fremdriftsreformen og SU-ændringerne. Disse stressfaktorer påvirker det almene gode studiemiljø. Dertil er der forøget pres på de studerende om at opnå den rigtige succes inden for rekord tid. Medierne og særligt de sociale medier forøger presset med fokus på idealet om den perfekte studerende. Det kan være barskt, for livet er sjældent lige så godt og glamourøst som på de sociale medier, hvor det oftest kun er de få særligt succesfulde historier der deles.

De studerende udviser en tendens til at have brug for et realitetstjek. De har brug for coaching til at kunne sætte realistiske mål i forhold til egen præsentation i balancen med deres livssituation. Således kan de undgå at presse sig selv ud i det ekstreme, hvor stresssymptomer bliver en del af hverdagen. De unge skal ikke kunne det hele og de kan hverken måles eller vejes! De skal have hver deres kvaliteter, som ikke måles i karakter eller det rigtige studierelevante arbejde. Kvaliteter måles i særdelshed i personlige evner til at kunne være realistisk i forhold til egen præsentation.



# Samtaleboblens nyeste webapp

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 på deres præmisser.

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

Oplev Webappen Studiecoach på [Studiecoach.dk](http://Studiecoach.dk)



Online 24/7

# Teorien bag eksamensnervøsitet

Nervøsitet og eksamensangst er ikke det samme. At blive nervøs med "sommerfugle i maven" eller en svag højere puls er helt naturligt, når vi skal bedømmes af andre for vores præstation. At være angst –derimod– giver helt andre symptomer, som manglende evne til at tænke klart, ude af stand til at sige noget og har dermed langt større påvirkning på os – både psykisk og fysisk. Det tærer på energien og man bliver ude af stand til at demonstrere hvilke faglige evner, man besidder.

Eksamensangsten hænger i reglen sammen med tidligere oplevelser. Det kan være en enkelt oplevelse eller flere på hinanden følgende oplevelser, som har "sat sig" – og som genspilles f.eks. hver gang ordet eksamen eller præstation bliver nævnt eller hver gang, man skal præsentere. Det kan også påvirke evnen til at lave oplæg på klassen, holde tale eller andre situationer, hvor man føler, man bliver bedømt.

Det, der genspilles, er ofte fysisk og følelsesmæssigt. De fysiske reaktioner kan være svedige hænder, stakåndethed, svimmelhed, ondt i maven og utilpashed. Og de følelsesmæssige reaktioner kan være modløshed, opgivenhed, manglende tillid til egne evner og følelsen af at det kun kan gå galt.

Der er tale om en følelsesmæssig kapring. Og sker det, er det rigtig svært at tænke klart eller handle. At skulle slippe sin eksamensangst på egen hånd er af den grund, nærmest umuligt at gøre selv. Ofte fordi vi er uvidende om, hvilken

eller hvilke oplevelser, der har skabt angsten og i særdeleshed fordi kapringen sker, inden vi når at reagere. Hos Samtaleboblen benytter vi forskellige metoder til at hjælpe i forbindelse med eksamensangst. To metoder træder særligt frem i forhold til effekt.

Første metode handler i sin enkelthed om at finde frem til oplevelsen, som er årsag til angsten. Herefter afmonteres det "farlige" og der kigges på redskaber og værktøjer til at håndtere fremtidige situationer. Redskaberne findes den unge selv frem til i samtalen og det kan være meget simple metoder, som at holde fokus på vejtrækningen, gå i bare fødder eller bruge visualisering.

Den anden metode handler om at om-programmere følelserne og har 5 trin.

Første trin er erkendelsen af at følelsen opstår i forbindelse med eksamen/præstationen. Trin to er at åbne sindet for andre perspektiver og måder at betragte verden på for så i tredje trin at opbygge en tro på at det kan lade sig gøre. Der skabes det billede af fremtiden som man ønsker. 4. trin handler om at få kontakt til den følelse, der skal være gældende fremover, og jo flere gange det er muligt jo større er sandsynligheden for at kroppen kan huske den, når situationen opstår.

5. og sidste trin handler om at indhente beviser – og her må man gerne blive inspireret af andre. Man behøver ikke samle alle beviserne gennem erfaringer. Derudover findes de redskaber og værktøjer, der kan hjælpe fremadrettet.

Der eksisterer ikke tal for hvor mange, der lider af eksamensangst. Den stadig større efterspørgsel efter hjælp til at håndtere angsten taler dog for en stigende tendens.



# Foreningen *i tal*

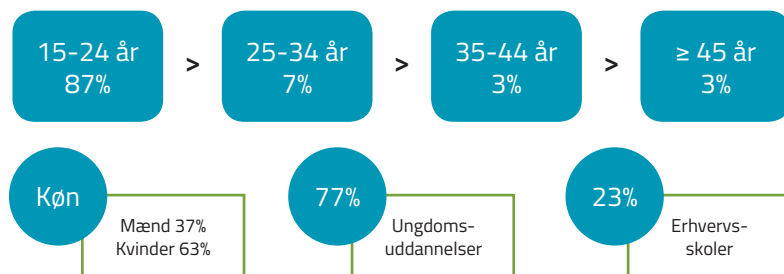
## Samtaledata

<b>Antal coachingsamtaler</b>	502 stk.	Stigning 216%
<b>Udeblev/afmeldt/syg</b>	12%	Uændret
<b>Henvist til psykolog</b>	1,5%	Fald 50%
<b>Mænd</b>	37%	Uændret
<b>Kvinder</b>	63%	Uændret

### Studerendes behov for coachingsamtaler

Datamaterialet er udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2017. Populationen udgør 45.000 studerende og 290 studerende har modtaget 502 coachingsamtaler.

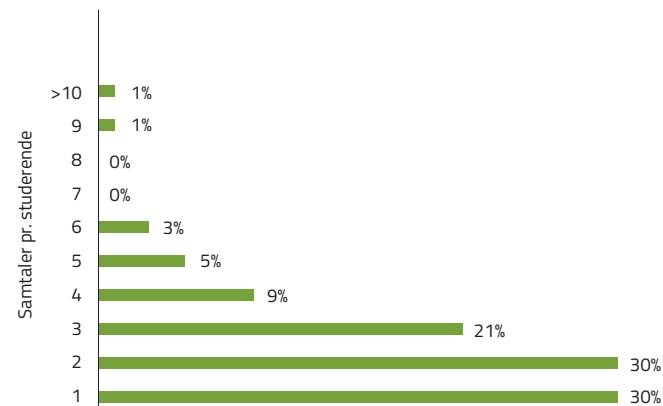
## Aldersfordeling



### Alders- og kønsfordeling

En stigning på 24 % af unge i alderen 15 til 24-årige og i tråd med Odense Kommunes ungestrategi. Den modsatte tendens ser vi hos 25 til 35-årige, hvor der har været fald på 77 %. Ved de ældre studerende > 35 år, er der et fald på 40%. Kønsmæssigt ligger fordelingen mellem drenge og pigerne stabilt ved fordelingsnøglen 3:1 pige pr. dreng. Generelt er pigerne mere indadvendte og reflekterende, modsat drengene der er udadvendte og fysisk aktive.

## Studerendes samtalebehov 2017



### Studerendes samtalebehov

Grafen viser, at vi har fået fjernet længerevarende samtaleforløb på mere end 7 samtaler gennem forebyggende indsats i forhold til hjælperollen. Antallet af coachingsamtaler pr. studerende ligger stabilt omkring 1-3 samtaler i forhold til 2016. Stabiliteten kan ikke direkte og entydigt forklares, da mange faktorer kan påvirke. Eksempler på faktorer kan være, at de unge er gode til at adfærdskorrigere, at vi ikke får henvendelser fra dem der virkelig har brug for hjælp eller at fagligheden hos de frivillige coaches er øget, så samtalerne er mere effektive og mere værdiskabende for de studerende.

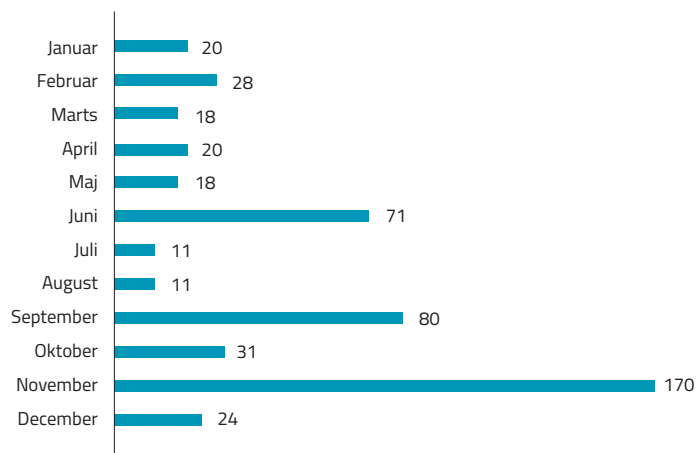
## Udvikling i aldersgrupper

<b>15-24 år</b>	87% (259)	Stigning 24%
<b>25-34 år</b>	7% (21)	Fald 77%
<b>35-44 år</b>	3% (9)	Fald 40%
<b>&gt;45 år</b>	3% (9)	Stigning 50%

## Kontakt med de studerende

Coachingsamtaler	502	Telefon	42
Mails	420	SMS	72
Website hits	4.329	Website formularer	82
Besøgstid pr. bruger	3 min.	Facebook fans/ sideopslag	200/ 40 opslag/ 8000
Gennemsnit hit pr. md.	360	Webapp version.2	276 fans 3.616 visn.

## Samtaler 2017



Samtaler pr. måned viser en højdespringer i juni, september og november. Det skyldes, at vi har indført coaching dage, hvor mange eleverne får samtaler samtidig. Det har øget aktiviteten kraftigt. Vi er opmærksomme på eksponeringen på uddannelsesstederne og har iværksat flere tiltag, fx online-strategi som først vil virke fra 2017. I de øvrige måneder følges frekvensen fra 2011 til 2016.

Til venstre: Foreningens kommunikationskanaler har medført 17.063 interaktion med foreningen og flere gange i lokalavisen med 89.000 læser. Website har lang eksponeringstid, da brugeren anvender tid på at undersøge sidens indhold. Besøgende er faldet på websiden og vi arbejder på, at flytte de unge over på mobiltelefonen med vores nye WebApp version.4, så de kan kommunikere direkte til foreningen.

## Studerendes top 10 udfordringer

1. Eksamensnervøsitet
2. Præstationsangst
3. Koncentration
4. Motivation
5. Overblik og struktur på studiet
6. Studievalg
7. Ensomhed
8. Selvværd
9. Stress
10. Familieproblemer

I 2017 toppede eksamensnervøsitet for 8.år i træk. De studerende ser og oplever eksamen som følelsesmæssigt svært, og mangler redskaber og forståelse af processen. De har mere fokus på, at læse op end at arbejde med selve eksamens-situationen.

Præstationskulturen lever godt i Danmark og mange studerende ser verden i sort eller hvidt fokus. De tror, at kun 12-tallet giver dem succes. Det pudsige er, at karakteren ikke altid er afgørende, derimod de sociale kompetencer ved jobsøgning. Det medfører stress og nogle dumper. En forandring i temaer er overblik og struktur på studiet. Der har været rigtig mange underpunkter i spil og noget tyder på, at de studerende generelt mangler evnen til

at skabe overblik på studiet, samarbejde med andre og savner forståelse fra lærer oa., når det er svært at studere. En rød tråd, er viljen til at anvende den nødvendige tid til at skabe overblik og tilegne sig redskaber hertil, så de har en sund læseplan der gavner dem. Der synes, at være mange forstyrrende elementer i studielivet ex få undervisningstimer der giver mulighed for studiejob, at rejse, socialt samvær, fester osv. Et andet kendetegn er studiegruppen og samarbejde som mange har svært ved. Vi ser ofte, at de mangler kompetencerne og selvforståelse af egne behov, der ender med konflikter og at de trækker sig med ensomhed som følge.

Stress ses også mere blandt de studerende og ofte vil de for meget på for kort tid og er "på" 24/7.



*“Var lidt skeptisk i starten, men det ændrede sig. Fandt min indre ro og fik mere overskud og tro på tingene. Super tilbud!”*

23 år, fysioterapeutstuderende, UCL

*“Det var nemt at snakke med en coach, hvilket gør det lettere. har fået mere selvtillid og redskaber til eksamen.”*

17 år, Mulernes Legatskole

*“Jeg arbejder stadig på de små ting. Men føler ikke jeg behøver at tage det så tungt mere.”*

19 år, frisørelev, Syddansk Erhvervsskole

*“Godt at få lavet en fremtidsplan til eksamen, gøre noget godt for mig selv. Tro på at jeg kan.”*

21 år, Erhvervsakademiet Lillebælt



Træffes på telefon 24 83 61 45  
Mandag til torsdag kl. 17.00-19.00

Østre Stationsvej 15 - 5000 Odense C - tlf. 24 83 61 45 - sb@samtaleboblen.dk