



Årsrapport 2018

Talent og udfordringer på studiet

– vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Formandens Beretning for 2018

Samtaleboblen har haft et spændende år, og flere frivillige og coaches har vist interesse for foreningens arbejde og nogle er blevet medlem. Som frivillig forening har det stor betydning at deltage i det sociale samvær med andre mennesker, lade sig inspirere og videndele. Vi værdsætter fællesskabet højt og anerkender de frivilliges arbejde og engagement, som er med til at forme drivkraften for Samtaleboblen.

Vi har påbegyndt etablering af Samtaleboblens Ambassadørkorps, som er en gruppe studerende, der har prøvet coaching og som vil medvirke til, at skabe mere opmærksomhed og synlighed for vores tilbud til studerende i Odense.

Når vi er rundt på uddannelsesinstitutionerne hører vi, at der er mange nye udfordringer blandt de unge, og der

er stort behov for coachingsamtaler, hvilket kræver en målrettet indsats fra vores side.

Vi er meget fleksible i vores tilgang til de studerende og prioriter et godt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne for, at skabe synlighed om vores eksistens og tilbud, så alle studerendes inklusiv de latente får mulighed for at få hjælp.

Unge, der har modtaget coaching, fortæller at det er et fantastisk tilbud og de har haft stor gavn af samtalerne. Det har medført større bevidsthed og en god oplevelse, at tale med en objektiv og neutral coach.

Vi er glade for samarbejdet med Uddannelsesinstitutionerne og Odense Kommune og alle der støtter foreningen. Vi arbejder på at udvikle os dynamisk og finde

samarbejdspartnere der værdsætter vores sag. Økonomisk er vi ramt af nedskæringer i 2019 og håber, at vi kan finde nye veje, så vi kan fastholde vores høje aktivitetsniveau til gavn for borgerne i Odense.

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

Side 4	Hvem er vi i Samtaleboblen?
Side 5	Award ICF Chapter Denmark "Coachpris"
Side 6	Unge og digital kommunikation
Side 7	Samtaleboblens Ambassadørkorps
Side 8	Projekt: Veluxfonden
Side 9	Årets aktiviteter
Side 10	Frivillig coach hvorfor frivillig?
Side 11	Konkurrencen mod erfaring
Side 12	Partnerskab der har gjort en forskel
Side 13	Online kommunikation
Side 14	Foreningen i tal

VELUX FONDEN



Redaktion:	Maj Wedderkopp, Lene Simonsen, Fleming Petersen
Tryk:	Helmer Jensen Bogtryk
Oplag:	300 stk.
Grafisk	Cecilie G. Kock

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 samtale-teknikker og holder jævnligt faglige foredrag for hinanden, så alle bevarer et højt fagligt niveau.

Herudover nyder vi hinandens selskab, når vi er sammen.



Award ICF Chapter
Denmark "Coachpris"

Den 16. maj 2018 på konferencen "Kvalitet i Coaching" på Hotel Comwell Køge Strand modtog Samtaleboblen "Årets Coachpris".

Det er en ny indstiftet coachpris af ICF Danmark, der omhandler "gratis hjælp fra et netværk af certificerede coaches til unge studerende". Den gives til foreningen for dens unikke arbejde i Danmark. Samtaleboblen har siden den blev stiftet i 2010 af Flemming Petersen, PCC Coach ICF-medlem og Hustru Lene Hvitved hjulpet 750 unge studerende gennem 2200 coachsamtaler med professionelle coaches.

Hvert år får over 250 studerende glæde af gratis coachingforløb, som fastholder flere på studierne og giver dem en stressfri hverdag. I dag er frivillige tilknyttet Samtaleboblen, der har base i Odense, og alle coaches er godkendt efter ICF-standard.

Sagde bestyrelsesmedlem Mogens Nielsen sagde på vegne af juryen

Citat:

"Samtaleboksen har skabt et unikt fællesskab for mennesker med interesse for coaching på et professionelt niveau. Det understøtter ICF Danmarks formål og vision om at inspirere til forandring gennem dialog, at understøtte faglig udvikling på et højt niveau og at øge opmærksomheden og forståelsen for det bidrag, som coaching yder til menneskehedens udvikling og fremtid"



Unge og digital kommunikation

Af Sisse Nielsen, lære studerende

Unge kommunikerer på en helt anden måde end for 10 år siden, hvor den første Iphone først lige havde set dagens lys. Den gjorde det muligt at lave flere ting på en gang og holde styr på alle sine ting et sted, med andre ord den gjorde livet nemmere for os. Vi kan nu kommunikere med flere på en gang og lave andre ting imens. Undersøgelser¹ i januar 2018 viser at 35% unge foretrækker at skrive, end at have en samtale "face to face" med en ven, i 2012 fortrak de fleste at kommunikere face to face.

De sociale medier er blevet en stor del af vores liv og de fylder mere og mere i vores liv, især de unge er tilhængere af de sociale medier. Tre ud af fire 13-23-årige, bruger medier som Facebook og Instagram dagligt.

De unge er tilgængelige på Facebook hele døgnet, undtagen når de sover. De unge oplever, at det forventes af dem, at andre kan kontakte dem via de sociale medier. Facebook er det mest populære medie blandt de unge, som har 3,5 millioner brugere på en måned. De unge er samtidig begyndt at søge over til andre medier som Instagram der har 770.000 månedlige brugere, blandt de 12-29-årige. Kilde: DR Medieforsknings - medieudvikling 2017

De sociale medier har især ændret måden de unge er sammen på. Men hvilke konsekvenser har det, når ens sociale liv foregår online?

Mange har venner, som de aldrig har set, og bruger ofte "Jeg elsker dig" på sociale medier, for at føle sig bekræftet eller anerkendt og de har en følelse af at være sammen,

selvom de sidder alene på hvert deres værelse. De bruger de sociale medier, som et redskab til at skabe et online billede af den person, de ønsker at være udadtil. Trods de har deres mobil ved hånden hele tiden, er kommunikationen mellem unge blevet kortere. Der er ingen der gider læse en lang besked på sociale medier og forkortelser er meget brugt.

Selvom det er blevet nemmere at kommunikere, er der en stor del af unge mennesker der føler sig ensomme hele 64.000, måske fordi jo mere tid man bruger online, des mindre tid er der til socialt samvær face to face.

Der er også udfordringer ved de sociale medier, når det kommer til studielivet. Den korte kommunikation, hvor de ofte bliver afbrudt af beskeder på mobilen, gør at de ikke kan koncentrere sig i en længere periode. Men at fjerne deres adgang til de sociale medier, er ikke nødvendigvis løsningen, da det kan frembringe angsten FOMO

(Fear of missing out).

Hvis vi ikke skal fjerne adgangen eller tage mobilen fra dem, hvad gør vi så?

Det kunne være at de unge selv skulle finde ud af at det at bruge så meget tid på de sociale medier, kan være skadeligt. Det er i den forbindelse vigtigt at forældre og uddannelsesinstitutionerne er åbne for at hjælpe de unge og snakke om deres digitale vaner og at de har de rigtige værktøjer til at hjælpe.

Coaching kan være en måde at hjælpe de unge, til at blive bevidste om deres vaner og forstå hvad der har effekt på deres relationer, prioriteter og deres liv generelt. Coaching kan også være med til at lave en plan, så de bliver bedre til at takle udfordringer og fokusere på det vigtige i livet og finde ud af hvad de skal koncentrere sig om i fremtiden, for at nå deres mål.



Samtaleboblens Ambassadørkorps

Samtaleboblens Ambassadørkorps blev etableret i 2018. Ambassadørkorpsets idé er at danne rammerne for et trygt, ungt fællesskab, hvor der er mulighed for personlig udvikling.

Vi er fem frivillige unge som har været med til støtte op om ideen. I samarbejde med en konsulent har vi selvstændigt udarbejdet, hvordan vi skaber et ungt trygt fællesskab. Ambassadørkorpsen har derfor sine egne formål og ambitioner, men hensigten er at gøre studerende opmærksomme på Samtaleboblens tilbud om gratis coaching og gøre kontakten kortere mellem studerende og Samtaleboblen.

Vores opgave er at informere studerende om potentialet i at blive coachet, og hvordan coaching kan være et redskab til at takle alt fra udfordringer som eksamensangst til personlig udvikling. Vi forsøger at være synlige for studerende gennem de sociale medier og ved at være til rådighed på uddannelsesinstitutionerne. Når vi er til stede på uddannelsesinstitutionerne, vil vi fortælle den studerende om fordelene ved at modtage et coachingforløb samt egne erfaringer med at blive coachet af Samtaleboblen.

På billede ses:

Øverst fra venstre: Tobias Gentin, Simone Simonsen, Kasper Kristensen, Anne Møller.

Nederst fra venstre: Julie Mai, Sisse Nielsen, Majbrit Jensen.

Foto: November 2010

I løbet af coachingforløbet med Samtaleboblen kan coachen tilbyde den studerende at blive optaget i Ambassadørkorpsets fællesskab. Gennem coachingforløbet har den studerende opnået kendskab til coaching, hvilket giver den studerende gode forudsætninger for at videreformidle Samtaleboblens tilbud.

Den studerende bliver en del af vores fællesskab og får dermed muligheden for at deltage i sociale arrangementer, udvikle nye relationer og forbedre faglige kompetencer. Det nye medlem vil få en væsentlig rolle i formidlingen af Samtaleboblens tilbud på sit uddannelsessted.

De forskellige nye medlemmers uddannelsesbaggrunde giver ligeledes fællesskabet en mere heterogen karakter

og bedre forudsætninger for at sprede budskabet om at blive coachet de steder, hvor de studerer.

Vi har hermed givet vores bud på, hvordan vi forstår et trygt, ungt fællesskab, og hvordan vi gerne vil efterleve det. Vi håber derfor, at Ambassadørkorpsen med tiden kan få flere til at benytte sig af tilbuddet om gratis coaching, og at vi kan blive til et endnu større fællesskab.



Projekt VELUXfonden

Interview: Jan Kristensen, Souschef på Søhuskolen

Jeg er meget tilfreds med Samtaleboblens arbejde og synes det er super godt og betyder al verdens forskel, at der kommer nogen udefra som er professionelle, der kan arbejde med det sociale område. Hvis nogle eleverne har det svært, så har vi Samtaleboblen som værktøj, som jeg kan tage op, og så ved eleverne, at de kan blive coachet. Det er værdifuldt at vi har Samtaleboblen som tilbud, og man ikke skal finde det selv, gå ind i byen eller til skolepsykolog. Væsentligt er, at I ikke sygdomsbehandler, dvs. at man er ikke syg fordi man er hos jer, det er blot en professionel samtale.

Mange ting skal falde på plads som struktur og koordinering, så arbejdet passer sammen med lærernes daglige arbejde. For elevernes vedkommende handler det meget om relationen, for vi kender dem og det er svært for andre udefra, at komme tæt på dem. Det tager tid og synlighed og tilstedeværelse på skolen er nøglen. En måde, at formidle det gode budskab til skolens elever på er ved, at få tidligere elever til, at fortælle om deres gode historier og udfordringer. Hvis de ikke kan komme, kunne de eventuelt lade sig videofilme til brug i klasserne.

En lærer har valgt at bliver coachet og meget positiv. Interessant at I tilbyder lærerne at blive coachet, så har de en bedre ide om hvad det handler om. Tror der kan være flere evt. de yngre lærer eller en ny ansat lære som kunne have godt af at blive coachet. Især hvis de har nogle problematikker med sig, som der vil være godt at tage hånd om, før de underviser. Skolen vil gerne fortsætte projektet når det stopper i juni 2019 og håber, at I kan finde penge og har mulighed for, at komme og udvikle projekterne sammen med os.

Prøv det - al udvikling er svært, det vi har for øje er, hvad projektet gør ved de unge. Det vigtigste er, at de unge udtrykker de er glade for det, så er alt andet finterne ligegyldig og så må vi organisere og justere. For hver elev der får det letter, det er det vigtigste for mig.

Primære problematikker hos eleverne:

Der er en præstationskultur, hvor kun det perfekte er rigtigt, ellers er jeg ikke god nok. Mange er bange for, at udstille sig og få negativ opmærksomhed og undlader, at være aktiv i timerne og har svært ved at fremlægge. Ved gruppearbejde undlades at sige til og fra, da konflikter med klassekammeraterne er svære at håndtere. De vælger, at være passive eller at følge strømmen. Ved demotivation og opgiveness, er spil i timerne substitut og lektierne har anden prioritet.

Tema oplæg i klasserne:

Der arbejdes med sociale færdigheder i form af "robusthed" der understøttes af dannelsesstrategien i Odense Kommune for børn og unge som omhandler 4 karaktertræk "vedholdenhed, nysgerrighed, mod, medmenneskelighed". Gennem inspiration og ny viden åbnes der for refleksion og perspektivering hos eleverne for bevidstgørelse af det reelle behov hos den unge for coachingsamtaler.

Tema oplæg 2018	Elever	Klasser	Oplæg	Summa oplæg
Fælles 7-8-9.klasser efterår	-	8	1	1
9.klasse forår	52	2	4	8
9.klasse efterår	75	3	4	12
8.klasse forår		3	5	15
8.klasse efterår	60	3	5	15
7.klasse efterår	53	2	1	2
Forskellige elever i alt:	240	10		53

Coaching samtaler oa. 2018	Forår	Efterår	Summa i alt
Personer der er coachet	125	137	240
Antal coaching samtaler	149	112	261
20 minutters coaching individuelt	102	75	177
30 minutter Teamcoaching med 2-3 elever	23	20	43
Coachingforløb med en elev	22	14	36
Antal elever ved individuel coaching forløb	9	8	17
Køn: M/K	(2 / 9)	(2 / 5)	(4 / 14)
Mentaltræning / selvudvikling	2	1	3
Supervision / familie / lærer	0	2	2

Årets aktiviteter



Foredrag Chris MacDonald



Forelæsning
Københavns Universitet



Studiemesse UCL

Måned	Aktivitet
Januar	Dialogmøde Odense Kommune, Phønix
Februar	Generalforsamling Konsulentmøde Odense Kommune Fynbo TV erhvervudsendelse
April	UCL frivillig messe VUC-oplæg om eksamen
Maj	Dialogmøde Børn-og unge forvaltningen ICF Denmark Award, Køge Dialogmøde Odense Kommune, Borgerhuset
Juni	Havnekulturfestival Partnerskab Sct. Hans skole stopper Sommerafslutning

Måned	Aktivitet
September	Folkemøde Foredrag Chris MacDonald UCL frivilligdag SDU studiemesse Forelæsning af København universitet Studiestartmesse EAL Gallafest for frivillige
November	VUC-oplæg om eksamen Ungedag - center for mental sundhed Coachkonference København
December	DR TV-udsendelse Søhusskolen Julefest



Frivillig Gala 2018

Frivillig coach hvorfor frivillig?

Af Lisbeth Danielsen, frivillig coach

Er det en god ide at være frivillig? Mine oplevelser som frivillig i forskellige regi har givet mig mange spændende og berigende oplevelser, helt afgjort. Men ud over oplevelserne har jeg også fået lov til, at bruge mine kompetencer til fordel for andre.

Og det har været en rejse der startede som frivillig hjælper på en stor festival, videre som arbejdende bestyrelsesmedlem, til støtte og igangsætter på en camp for flygtninge, underviser i en gymnastikforening og nu coach i Samtaleboblen.

Det har givet mig mulighed for at udvide mit arbejdsliv til noget mere, noget der ikke kan læres på en uddannelse eller et kursus. Som coach i Samtaleboblen, er det unge

mennesker, der får muligheden for at komme i dialog med en "udenforstående" voksen, der har tid og redskaber til sparring på det, der fylder. Jeg tænker ofte, at det pres vi som samfund lægger på unge mennesker i dag er stort, også for stort.

Presset for at vælge uddannelse, vælge den rigtige uddannelse, omgås de rigtige venner, finde den rigtige kæreste, og på sigt den rigtige karriere. Der er stort set ikke tid til at "komme i lære som menneske".

Netop derfor er Samtaleboblen et godt tilbud, der også er til at betale, det er nemlig gratis for den unge at deltage.

Jeg bliver da stjerne glad, når andre mennesker kan bruge det, jeg kan bidrage med til at få vendt sine egne tanker og ideer. Måske en lidt fortærsket sætning som "du har

tanker, men du er ikke dine tanker" vendt i den rette kontekst og som matcher den enkelte klient, oplever jeg kan give både liv og eftertænkning, samt en god dialog.

Så er der lige det her frivillighedselement, – det gælder jo begge veje. Min klient deltager frivilligt fordi hun gerne vil, fordi det har givet / giver hende en måske bedre indsigt i sig selv. Det er her det frivillige arbejde som coach, giver rigtig god mening.



Lisbeth Danielsen, frivillig coach



En glad studerende efter coaching

Konkurrencen mod erfaring

Af Anne Møller, socialrådgiver studerende

Odense er en by, der rummer mange uddannelsesmuligheder. Forventningsfulde unge starter uddannelse, for at forfølge deres drøm om at gøre karriere. Mange unge tilskriver det stor betydning at få gode karakterer. En af årsagerne er, at det er et slags bevis på ens dygtighed overfor arbejdsgiverne.

Ballisager har spurgt virksomhederne, hvilke råd de har til de studerende: 6% af virksomhederne anbefaler at de studerende gør mest muligt for at få gode karakterer, men hele 73% af virksomhederne anbefaler at de studerende har et job ved siden af deres studie (Ballisagers rekrutteringsanalyse, 2018).

Mange studerende har job ved siden af studiet for at øge det økonomiske råderum, men virksomhederne ser kvalitet i jobs som skaber netværkskendskabet til erhvervslivet, forretningsforståelse og viser personlighed (Ballisagers rekrutteringsanalyse, 2017).

På min uddannelse har underviserne fortalt os, at der er gode jobmuligheder, når vi er færdiguddannet. Problemet er, at man som nyuddannet konkurrerer mod dem, som har mange års erfaring. Det betyder at vejen til drømmejobbet kan være længere end man havde forventet. I opslåede stillinger, vil der typisk være en forventning om erhvervserfaring. I nogle uddannelser indgår der studiepraktik, og denne praktik er der mange som ikke ved, de må anvende som erhvervserfaring.

Udover erhvervserfaring kan jobmulighederne forbedres ved at søge bredt geografisk og være mindre kræsen på jobmarkedet. De fleste uddannelser giver kvalifikationer og kompetencer til flere jobmål. Det er en fordel som mange nyuddannede glemmer.

Årsagen kan være, at ens omgangskreds har samme uddannelse som en selv, og det er blevet almindeligt kendt hvad uddannelsen indebar. Dog er det ikke altid naturligt for dem som sidder i ansættelsesrådet. Derfor er rådet at uddybe sin faglighed med de metoder, redskaber og viden, som der er tilegnet under uddannelsen i sin ansøgning.

Derudover anbefales det, at man sætter sig ind i virksomheden og et eventuelt stillingsopslag, inden man skriver ansøgningen. I dag er der mange informationer om virksomheden tilgængelige på internettet.

Mediet LinkedIn anvendes i stigende grad når det gælder jobsøgning. På LinkedIn kan der skabes kontakt til nogen som allerede er i virksomheden. De informationer, man får adgang til, er nøglen til at målrette sit ansøgningmateriale samt forberede sig til en jobsamtale. Det handler om at se muligheder og bruge det netværk man har adgang til.



Partnerskab der har gjort en forskel

Juni 2018 ophørte samarbejdet med Sct. Hans skole efter 4 gode år. Det startede som et udviklingsprojekt i Odense Kommune og senere et toårigt fondsprojekt og herefter partnerskab med skolen.

Samtaleboblen vil sige stor tak til skoleleder Lars Eriksen for hans imødekommenhed, innovative fremsyn og vores samarbejde i arbejdet med folkeskoleeleverne og lærerne. Tak til de lærer der har støttet vores arbejde i perioden 2014 til 2018 med eleverne i 9.klasse.

Det har været utroligt lærerigt for Samtaleboblen og medvirket til udvikling af nye projekter, der bygger ovenpå den erfaring, vi har fået i samspillet med lærer og elever.

Partnerskaber udvikler sig kun kontinuerligt over tid, når alle medspiller brænder for sagen og er villig til, at gå med, tilsidesætte egne behov og udfordre sig selv for at skabe noget i fællesskab. Sker det ikke vil partnerskabet ophøre.

Ved fælles afstemning i foråret 2018 valgte et flertal af lærerne en ekstern aktør fra København frem for lokale kræfter i Odense. Lærernes fokus var minikursus med diplom, T-shirt, manual og at de selv skulle undervise eleverne i sociale kompetencer ved 4 årlige events i udskolingen. En ekstern aktør med andet koncept medfører omkostninger og yderlig frigivelse af undervisningstid i klasserne.

Samtaleboblens 4-årige partnerskab viser, at oplæg i klasserne kun har en perspektiverende effekt jf. sociale kompetencer og ofte opleves som underholdning for eleverne, der i perioder keder sig og er demotiveret. Hvis der ikke følges op med coachingsamtaler, er oplæggene spild af tid for alle parter dvs. elever og lærere.

Vi har anvendt en inspirations strategi, hvor målet er, at bevidstgøre værdien af, og arbejde med og udvikle egne sociale kompetencer, der er en livsbetingelse for alle mennesker. Coachingsamtalerne har haft stor virkningsgrad og gjort en stor forskel for den enkelte elev, der er blevet coachet jf. sine udfordringer af forskellige art.



Tak for samarbejdet og måske krydses vores veje igen.

Data for 4-årig periode:

Oplæg og workshops:	86
Antal elever:	270
Antal 9.klasser:	14
individuel- og teamcoachingsamtaler	140



Online kommunikation

Samtaleboblen har arbejdet videre med sin online strategi i 2018, der har resulteret i ny viden om effekten af de forskellige redskaber for at nå vores målgruppe "Studerende i krise"

Aktive redskaber:

- Facebook
- Twitter
- WebApp studiecoach
- Webside
- Video



Online 24/7

Vi må konstatere, at Facebook ingen effekt har, da det primært er personer over 40 år og forældre, der ser vores opslag. Instagram rammer mere de unge. Generelt er det vores oplevelse, at der ikke kommer respons fra de unge på disse kanaler.

Vi har stor succes med websiden og webApp studiecoach og får mange henvendelser. Målet er, at få de studerende til, at downloade vores webApp på deres mobiltelefon, så Samtaleboblen altid er tæt på den studerende. Udbredelsen af webApp, vil kræve større interaktiv PR proces med de studerende af vores frivillige ambassadører løbende hen over året.

Vores største PR succes har været at komme i lokal-tv og national TV. Det har givet god omtale, og foreningen er blevet eksponeret til over en million mennesker, da udsendelsen blev vist i DR TV-Avisen kl.21.30. Lokalt er vi blevet vist over flere uger og genudsendt. Selv et halvt år efter, møder vi mennesker som påtaler, vi har været i TV.

At komme i TV er hårdt arbejde. Det tog 11 måneder, førend aftalen med DR var i hus. Herefter var der et stort praktisk arbejde gennem flere dage med drejebog, koordinering og tilladelse fra de involverede på Søhusskolen. Det tog en hel dag at optage og redigere en 3 minutters udsendelse.

Uanset det store arbejde, er vi stolte over, at have fået muligheden for at producere en TV-udsendelse, hvilket sjældent sker for de fleste.



Foto: Udsendelse på Søhusskolen



Foto: Lokal-tv

Hvad fremtiden bringer, kan vi kun gætte på, der er mange muligheder som intranet på institutionerne, Webseminar og direkte online coaching med Skype/Zoom oa. program flader. På sigt, kan samtalerne evt. ske via mobilen med eller uden billede?

Foreningen *i tal*

Data:

Coachingsamtaler	470 stk.	Fald 6 %
Udeblev / syg / afmeldt	5 %	Fald 7 %
Henvist til psykolog	0,7 %	Fald 50 %
Mænd	35 %	Uændret
Kvinder	65 %	Uændret

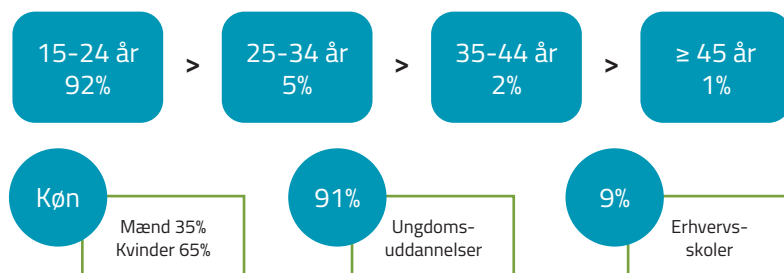
Studerendes behov for coachingsamtaler

Datamaterialet er udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2018.

Populationen af studerende i Odense udgør > 45.000 og Samtaleboblens segment af studerende på ungdoms- og erhvervsuddannelserne er 24.800 studerende. Den estimerede målgruppe af studerende i krise er 3.450 personer. Her ar 112 personer modtaget 181 coachingsamtaler.

Folkeskolen har 21.800 elever og heraf den kommunale 17.500 elever. Samtaleboblen projekt omhandler 338 elever fra udskoling på to folkeskoler, der har modtaget 289 coachingsamtaler.

Aldersfordeling



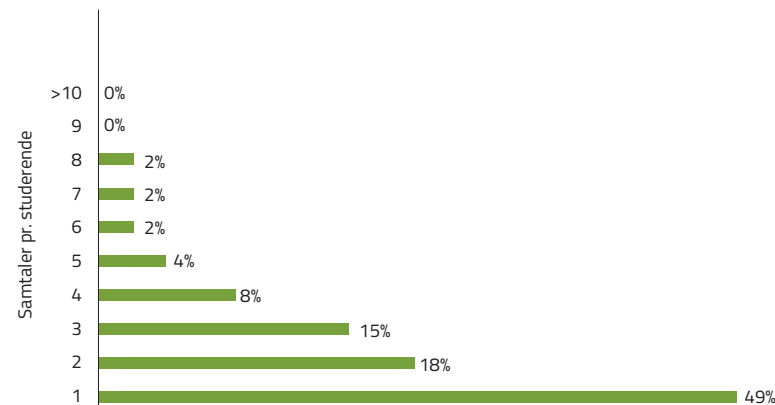
Alders- og kønsfordeling

Der er en overvægt af studerende i alderen 15 - 24-årige der har modtaget coaching. Ved de 450 fokuspersoner indgår 338 folkeskoleelever .

En stigning på 5 % af unge i alderen 15 til 24-årige og i tråd med Odense Kommunes ungestrategi. Fald hos de 25 til 35-årige på 2 %. Ved studerende > 35 år, er der et fald på 50%.

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 2018



Studerendes samtalebehov

De længerevarende samtaleforløb > 5 samtaler betragtes som afviklet ved forebyggende indsats i forhold til hjælperollen hos coachen og samtaleramme på 5 samtaler som udgangspunkt. Coachingsamtaler pr. studerende ligger stabilt omkring 1-3 samtaler. Stabiliteten kan ikke direkte og entydigt forklares, da mange faktorer kan indvirke som eksempelvis, at de unge er gode til at adfærdskorrigere, en latent del af unge i målgruppen har ikke modet/evnen til, at henvende sig eller at fagligheden hos de frivillige coaches er øget, så samtalerne er mere effektive og mere værdiskabende for de studerende.

Data:

15-24 år	92 % (414)	Fald 5 %
25-34 år	5 % (23)	Fald 2 %
35-44 år	2 % (9)	Fald 30 %
>45 år	1 % (4)	Fald 50 %

"Oplevede stress og fik nogle redskaber til at komme videre. Det har gjort, at jeg oplever det mindre belastende med karakterræset"

18 år, Tekniske gymnasium, Kold College

"Jeg var spændt på, at møde en coach vedr. min eksamens angst. Nu er jeg blevet mere bevidst om min egen nervøsitet og har lært at håndtere den i svære situationer"

21 år, pædagogstuderende, UCL

"Det var svært for mig, at gå til svendep prøve og efter nogle samtaler frygter jeg ikke min svendep prøve som tidligere."

25.år, Kokkelev, Kold College

"Oplever stort præstationspres i min praktik og fantastisk at kunne tale med coach der har givet mig ny selvindsigt"

21 år, Sygeplejske elev, UCL



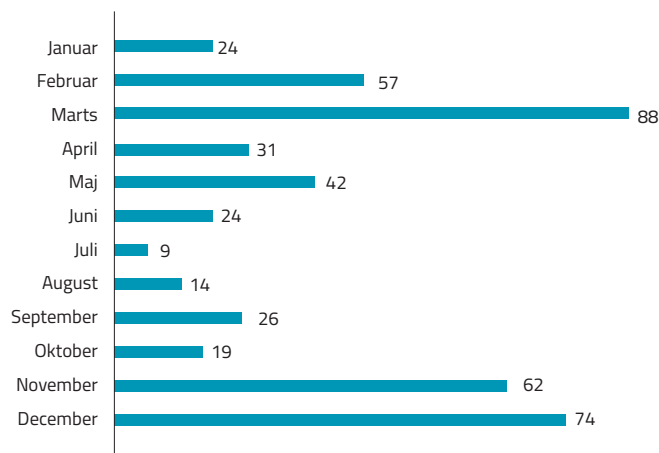
Træffes på telefon 24 83 61 45
Mandag til torsdag kl. 17.00-19.00

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

Kontakt med de studerende

Coachingsamtaler	470	Telefon	62
Mails	497	SMS	94
Website hits	5.319	Website formularer	104
Besøgstid pr. bruger	3 min	WebApp Studiecoach	26 / 1.200 visninger
Gennemsnit hit pr. md.	410	Facebook fans/opslag	2.000 / 120 opslag / 8.000

Samtaler 2018



Samtaler pr. måned viser højdespringer i februar, marts, november og december. Forklaringen er, 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 2019. De øvrige måneder følges frekvensen fra 2011 til 2017.

Foreningens kommunikationskanaler har medført 15.746 interaktioner med foreningen og ved annoncering i lokalavisen med 89.000 læsere. Vi har været i DR TV-avisen med en million seere samt lokal-tv med 90.000 seer. Websiden har lang eksponeringstid, da brugerne anvender tid på at undersøge indholdet. 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. Stress
7. Studievalg
8. Ensomhed
9. Selvværd
10. Familieproblemer

I 2018 toppede eksamensnervøsitet for 9. 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 er de sociale kompetencer vigtige 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.

