



Årsrapport 2020

Talent og udfordringer på studiet

- vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse



Formandens Beretning for 2020

Årets startede godt, fordi vi var i gang med et skoleprojekt på Søhuskolen med 200 elever, som skulle køre frem til sommerferien. Men så kom epidemien og alt blev lukket ned. Det har betydet stor usikkerhed blandt vores målgruppe, de studerende. Om de kunne mødes med os fysisk eller online. Heldigvis var der nogle studerende, som valgte at kontakte os. Så vi har haft mulighed for at samtale online og fysisk det sidste halvår af 2020 med de restriktioner, der nu har været igennem året.

Odense Kommune har valgt at lade foreningerne beholde §18-midlerne og derved givet os mulighed for at afholde innovative arrangementer, som har været til gavn for de frivillige, målgruppen og Odense Kommune. Vi har arbejdet videre med at skabe en landsdækkende organisation ved at få Studiecoach CPH ind under Samtaleboblen. Vi er nået langt i processen og håber at vi i 2021 lykkedes med at blive landsdækkende. Der har været tilgang af nye frivillige coaches og nogle medlemmer har vi sagt farvel til.

Vi har haft en dygtig praktikant, der har medvirket, sammen med andre frivillige, til at skabe fundamentet til en faglig kommunikationsgruppe, som vi har store forventninger til i 2021. Tak til Odense Kommune for samarbejdet i det forløbne år.

På Foreningens vegne

Bestyrelsesformand
Lene K Hvitved



Bestyrelsen



Lene Hvitved
Formand



Lone Dalager
Næstformand



Vibeke Kristensen
Bestyrelsesmedlem



Flemming Petersen
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Danielsen
Bestyrelsesmedlem



Vincent Koyo
Suppleant



Anne-Grete Rask
Kasserer

Indholdsfortegnelse

- Side 4** Samtaleboblen - et god tilbud til unge studerende og et fagligt fællesskab
- Side 5** Online 24/7 i en corona-verden
- Side 6** Spørgeskemaundersøgelse
- Side 7** Innovation i en corona-tid
- Side 8** Samarbejdspartnere
- Side 9** Reference fra en studerende
- Side 10** Årets aktiviteter
- Side 11** Foreningen i tal

Redaktion: Kommunikationsgruppen/
Maj Wedderkopp
Flemming Petersen

Tryk: Helmertryk ApS

Oplag: 50 stk.

Grafik: Cecilie G. Kock

Samtaleboblen - et godt tilbud til unge studerende og et fagligt fællesskab

Samtaleboblen blev etableret i 2011 med det formål at hjælpe studerende i Odense gennem coaching. Så uanset om du er 18 eller 60 år, så har alle mulighed for at få gratis coaching gennem foreningen. Eneste forudsætning er, at du er studerende.

På den anden side er foreningens medlemmer. I Samtaleboblen bliver vi ofte kontaktet af interesserede, der ønsker at være en del af foreningen. Det er vi rigtig glade for, og vi holder gladeligt møder med alle, for at præsentere vores frivillige forening. Vi vil nemlig gerne have mange medlemmer, så vi for det første kan imødekomme de henvendelser, vi får fra studerende og for det andet kan vedligeholde vores stærke faglighed omkring coaching. Eneste forudsætning for at blive medlem af foreningen er, at din intention er at bidrage, enten som coach eller med andre kompetencer. I foreningen har vi udover coaches også medlemmer, som har andre kompetencer. Det kan være du er god til kommunikation, it eller til at skabe overblik over alle foreningens aktiviteter. Alle er velkomne!

Vi samarbejder med en lang række uddannelsesinstitutioner i Odense. Her bidrager vi bl.a. til at minimere fravær, øge motivationen eller sikre at de studerende kommer godt gennem studierne på trods af udfordringer undervejs. Alt sammen med det resultat, at underviserne kan koncentrere sig om at øge det faglige niveau og institutionerne kan koncentrere sig om at drive "forretningen".

Vores ønske er at samarbejde tæt med både ledelse, undervisere og vejledere, da vores erfaring er, at det øger brugen af coaching med det resultat, at den studerende får øget sin livskvalitet og en forbedring i den oplevede studietid.

Som studerende kan foreningen kontaktes via: www.studiecoach.dk

Foreningens coachmedlemmer brænder alle for coaching og færdighederne holdes ved lige gennem jævnlig træning i samtaleteknikker og afholdelse af faglige foredrag for hinanden.



Online 24/7 i en corona-verden

Af Kamilla Hyldborg, Kommunikationsgruppen

Studiestart med corona som medstuderende

Der er nu gået et år siden covid-19 indtog Danmark og verden synes at gå i stå. Som ekstrovert, ung kvinde i starten af tyverne, føles det som om, at livet er sat på pause på ubestemt tid. En følelse jeg hverken har vænnet mig til eller valgt at acceptere til fulde, endnu.

Studiestarten på en videregående uddannelse har jeg altid set frem til med stor glæde. Jeg har glædet mig til at møde en masse nye mennesker, tage på rustur og holde studiefester. Men som alt andet i 2020 blev studiestarten langt fra som forventet. Forsamlingsforbuddet forhindrede, at vi alle kunne møde op samtidig, og med mange af de normale studiestartsoplevelser aflyst eller opdelt, står vi nu tilbage med et splittet studie, hvor vi kun har mødt halvdelen af vores årgang. Som ethvert andet, måske lidt for naivt, menneske, håbede jeg på, at det ville blive bedre med tiden og når undervisningen begyndte. Men jeg måtte se mig slået af covid-19.

Universitetet forsøgte sig med fremmøderul, altså at nogen møder op på skolen, samtidig med at andre følger med over Zoom. Intentionen var god, men der var, hvis man spørger mig, alt for meget spildtid og undervisningen var aldrig fuldstændig, hverken i det fysiske lokale eller på Zoom. Eksamenerne blev alle omlagt til online, hvilket var et udmærket alternativ, når man ikke tænker på snakken i munden på hinanden, lydforsinkelser og dårlig forbindelse. Dette semester skulle forhåbentligt blive bedre, da alt undervisning blev omlagt til 100 procent onlineundervisning. Men igen skulle det vise sig ikke at være tilfældet. Motivationen er dalende, for det er ærligt dødsygt at sidde fire timer på Zoom til en online forelæsning, hvor der ikke rigtig kommer faglige diskussioner, fordi man sidder 80 mennesker gemt væk bag en skærm. Og selvom vi som studerende selv har et enormt stort ansvar for vores egen læring, er det bare svært at holde fokus og engagere sig, når man ikke ser sine venner og medstuderende og får et afbræk fra at sidde alene og kigge på en skærm.

Jeg ved godt, at der er mange mennesker, der har det svært og synes det er hårdt, og at jeg derfor ikke burde brokke mig, men sandheden er, at jeg tillader mig det alligevel. For jeg er træt af en hverdag, hvor størstedelen af dagen foregår på Zoom. Jeg er træt af en hverdag, hvor man får dårlig samvittighed over at ses med sine venner, fordi man ikke



Foto: Studerende - gruppearbejde

udviser samfundssind. Jeg er træt af en hverdag, hvor det eneste man kan lave sammen, er at gå en tur (sammen med resten af Danmarks befolkning). Og jeg er træt af, at unge mennesker får skyld for så meget, fordi vi åbenbart ikke tænker på andre end os selv.

Men ærligt talt så handler min træthed i virkeligheden om det savn til det normale ungdomsliv, jeg kender og holder så kært. Jeg savner en tid, hvor det at have undervisning betød gode, faglige diskussioner, både med undervisere og medstuderende. Jeg savner en tid, hvor man kunne kramme sine venner, drikke en øl (eller 10) med dem, uden dårlig samvittighed. Jeg savner en tid hvor man ikke skulle tænke over, hvor mange mennesker man mødtes. Og vigtigst af alt, så savner jeg en tid, hvor jeg helt inde i hjertet var oprigtigt glad for min hverdag.

Spørgeskemaundersøgelse: Hvad tænker de studerende om Samtaleboblen?

Af Louise Rødby Johansen, praktikant

Foreningens arbejde med ekstern kommunikation og målgrupper åbnede for en interesse for at få en bedre forståelse af, hvad de studerende tænker om vores tilbud om gratis coaching. Desuden ønsker vi at nå ud til så mange studerende som muligt, så alle har mulighed for at få hjælp til et bedre studieliv. Derfor ville vi også undersøge, hvordan vi kunne skabe mere diversitet blandt dem, vi giver samtaler til. For at undersøge disse områder, udførte vi derfor en spørgeskemaundersøgelse, hvor vi spurgte ind til en række faktorer, som kunne være med til at påvirke målgruppens lyst til at tage kontakt til foreningen.

Spørgeskemaet spurgte ind til de adspurgtes kendskab til Samtaleboblen og deres lyst til at benytte sig af vores tilbud i forbindelse med udfordringer i studielivet eller opnåelsen af nye mål. Størstedelen af de adspurgte (64 %) kendte ikke til foreningen på forhånd. Alligevel svarede langt de fleste (76 %), som ses på grafen, at de enten ville overveje eller helt sikkert ville tage kontakt til Samtaleboblen. Nogle (24 %) ønskede dog ikke foreningens hjælp, hvilket blev begrundet med et ønske om at klare tingene selv eller benytte sig af vejledningstilbud på uddannelsesinstitutionerne. Det er dog positivt, at flere af dem, der ikke på forhånd kendte til foreningen, udviste interesse for vores tilbud. Flere af dem udtrykte begejstring over foreningens kompetence og gavnlighed.

I spørgeskemaet spurgte vi også ind til de adspurgtes ønske om anonymitet i forbindelse med samtalerne med coachen. Dette lod ikke til at have en stor betydning for de fleste, men der var dog flere (36 %), der svarede, at anonymiteten i en større grad gav dem mere lyst til at kontakte Samtaleboblen.

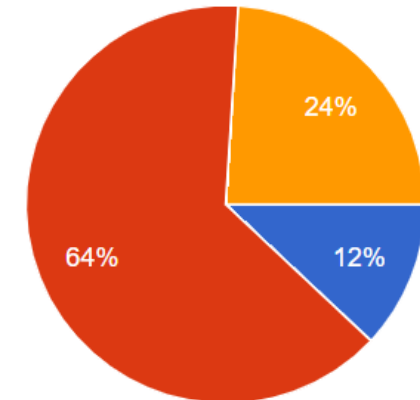
I forhold til diversitet blev deltagerne spurgt ind til, hvorvidt de ønskede en coach, der minder om dem selv (ift. køn, alder, etnicitet, værdier, osv.). Her svarede 64 %, at det ikke har nogen betydning, mens 16 % gerne ville snakke med en, der mindede om dem selv. Her blev der primært tænkt på lignende værdier og livssituation. Det tyder altså ikke på, at de adspurgte har et ønske om mere mangfoldighed.

Endelig blev der spurgt ind til, hvorvidt de adspurgte ville være bekymrede for deres omgangskreds' reaktion på, at de gik til en coach. Her svarede størstedelen, at de havde en meget lav grad af bekymring herom (60 %). 12 % havde dog en vis grad af bekymring, hvilket blev begrundet med opfattelser af, at det er personligt samt frygten for at virke sårbar. Den information er nyttig, da den gør os opmærksomme på, at nogle kan have brug for ekstra opmuntring, hvis de ønsker hjælp, men ikke er trygge ved at udtrykke det.

Spørgeskemaet gjorde os derudover opmærksomme på flere forskellige emner, som de studerende kunne have behov for at få hjælp til i forbindelse med coaching. Mange af de anførte emner blandt besvarelsene hørte under de mest typiske for foreningens arbejde, f.eks. nervøsitet i forbindelse med eksamener. Dog blev der også fremhævet nogle emner, som ikke ofte er blevet behandlet. Herunder hører hjælp til at håndtere studielivet som forældre. Således gav spørgeskemaet et nyttigt indblik i målgruppens synsvinkler og ønsker.

Ville du overveje at kontakte Samtaleboblen, hvis du havde problemer i dit studieliv eller gerne ville blive bedre til noget?

- Ja, det ville jeg helt sikkert
- Ja, det ville jeg overveje
- Nej



Innovation i en corona-tid

Tak til Odense Kommune for, at de valgte at give os mulighed for at anvende §18-midler til aktiviteter rettet mod fremtiden i 2021. Vi har afholdt to interne workshopdage med fokus på udvikling af foreningen og strategi. Det har medført, at vores kommunikationskanal til målgruppen unge og studerende fremadrettet bliver Studiecoach.dk og matcher bedre studerendes sprog. Det første spadestik som landsdækkende er nu sket med Studiecoach CPH-gruppen i København og næste skridt er, hvordan fællesskabet koordineres i praksis og forventes klart sidst i 2021.

Der er skabt en faglig kommunikationsgruppe, hvor studerende kan være med til at skabe foreningens PR- og kommunikationsmateriale samt være talerør til andre studerende på uddannelsesinstitutionerne. Vores fokus er, at de skal lære sammen med andre studerende og kunne anvende deres nye viden i deres uddannelse og senere erhverv. Vi er påbegyndt videoproduktion til de sociale medier og må erkende, at det kræver en del arbejde for at producere 30 sekunders videoer. Det har givet inspiration til medlemmer, der har interesse for denne type aktivitet og medvirker til at gøre foreningen mere interessant for frivillige.



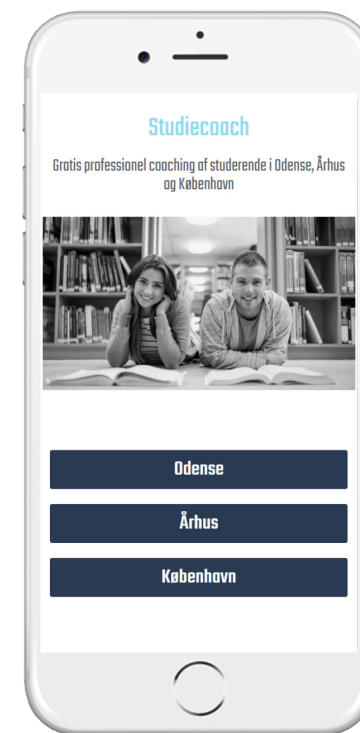
Det er blevet muligt at coache online med nye gratis medier, hvilket nogle studerende har benyttet sig af. Ligeledes har foreningen afholdt møder online og det har medført ny læring og anvendelse af nye kompetencer.

Vi har udviklet nyt merchandise til de studerende, som supplement til de sociale medier, da vi søger tilbage til den fysiske relation med studerende. Vi har valgt at fokusere på alternativer til brochurer, som ofte bliver smidt ud. Det har resulteret i sadelcovers, kuglepenne, pastiller mv.

Corona-pandemien har fået os til at tage skridt, som vi tidligere talte om, og nu afprøver og opdager vi nye ting, der understøtter og gør os stærkere og mere rustede til fremtiden.

- 2 innovationsdage
- Studiecoach.dk
- Kommunikationsgruppe
- Videoudgivelse
- PR: Merchandise og nye kommunikationskanaler

studiecoach.dk



Samarbejdspartnere



Workshop på Kold College, Jordbrug & Natur, med 90 nye elever

Tak til Kold College for at vi fik mulighed for at holde oplæg for eleverne på Jordbrug & Natur i deres første uge på skolen. Det var en udfordrende dag med nye corona-restriktioner og en usædvanlig sommerdag, hvor temperaturen i drivhuset blev 35+ grader. Heldigvis blev arrangementet den sidste halve time flyttet ud i æblelunden, hvor temperaturen og vinden gjorde det til at holde ud.

Det var en ryste sammen-dag, hvor vi udfordrede med fællessang og spørgsmålet "Hvad får os som mennesker til at springe ud i nye ting?" Her talte vi om selvværd og selvtillid samt roller i fællesskabet.



Der blev også lavet en vikingekonkurrence med klasserne, hvor der blev kæmpet bravt og der blev fundet et vinderhold. Vi sluttede af i æblelunden med en hemmelig gæst, Jakob Frandsen, hvor lærere og elever kunne stille spørgsmål til en tidligere elev og ejer af et gartnerfirma. Selv skolen blev overrasket over gæsten, da de igennem mange år havde forsøgt at få kontakt.

Tak til alle for jeres standhaftighed og deltagelse under ekstreme høje temperaturer og sidsteøjeblikændringer i programmet.



Ny samarbejdspartner: Social- og Sundhedsskolen

I slutningen af 2020 indgik Social- og Sundhedsskolen i Odense et samarbejde med Samtaleboblen for at støtte deres elever med professionelle coachingsamtaler og oplæg på skolen. Vores håb er at få formidlet det gode tilbud ud til alle studerende på skolen.

Vi glæder os til samarbejdet og ser frem til, at corona-restriktionerne gør det muligt at komme på skolen og samtale fysisk med eleverne.

Reference fra en studerende



Mathilde, 26 år, Medicin / SDU, 12. semester

Hvad fik dig til at kontakte Samtaleboblen?

På medicinstudiet fylder de faglige områder rigtig meget, men der mangler generelt fokus på den personlige del af studiet og senere erhvervsbeskæftigelse. Jeg synes, at det er en vigtig del at have med i sin uddannelse og det er grunden til, at jeg kontaktede Samtaleboblen.

Hvad savnede du omkring det personlige?

At der er nogen, som går ind og siger: "Mathilde, hvordan kan du bruge dit potentiale i studiet?" og at det ikke bare handler om, hvordan hele årgangen skal bestå eksamenerne og være ens. Jeg savner, at der er en

individuel vurdering af vores potentiale, for vi er som studerende meget forskellige. Det er gået op for mig, at jeg kan meget mere, når jeg har mig selv med i processen i forhold til, hvis jeg bare lærer tingene udenad.

Hvordan fandt du Samtaleboblen?

Jeg fandt jer første gang på en SDU-messe. Jeg fik et kort, som jeg har haft liggende længe inden, at jeg tog kontakt til jer. For at andre studerende kan få gavn af Samtaleboblens tilbud, poster jeg nu selv opslag på medicinstudiets facebookgruppe. Jeg tænker, at det kan hjælpe andre studerende rigtig meget.

Hvad får du ud af coachingsamtalerne?

Indsigt i mig selv, som jeg ikke har været god til tidligere at afsætte tid til. Det, at jeg har en aftalt dag, hvor jeg kommer og samtaler, tvinger mig til at tage stilling til de temaer, som vi taler om.

Nogle temaer handler om, hvad jeg vil i min senere karriere, andre handler om, hvilke ting, der er vigtige for mig, hvad mine svagheder er og hvordan det kan give mig en kurs på en eller anden måde.

Det er naturligt at møde modstand, og jo bedre jeg er til at takle den, jo mere overskud har jeg til andre ting i mit liv. Jeg synes, at det er noget som burde indgå som del af studerendes almene uddannelse, men der bliver ikke lagt særligt meget fokus på det. Jeg synes, at det er et rigtig vigtigt tiltag, at studerende, hvis de har lyst til at vide mere om dem selv, har muligheden for det hos Samtaleboblen.

Når jeg er færdig med at være studerende, og ikke længere kan tage imod dette tilbud, så er samtalerne

helt klart noget, jeg vil fortsætte med. Måske ved at finde nogle kollegaer at diskutere disse emner med. Jeg tror, at samtalerne er en vigtig grundsten i at undgå stress, udbrændthed og lignende, og i stedet få et godt arbejdsliv.

Det at samtale med en, du ikke kender, hvordan er det?

Det har været meget nyt for mig, men rigtig godt. Jeg kan være ærlig og det er et rum, jeg kan føle mig tryk i. Der er ikke nogen, der får viden om, det jeg siger, og bringer det med videre ud i omverdenen til venner og familie. Det er virkelig et rum, hvor jeg kan være mig selv og hvor jeg kan stille spørgsmålstejn ved og diskutere mine svagheder meget åbent.

Hvad er din anbefaling til andre?

At bruge Samtaleboblen giver mulighed for gratis personlig udvikling, som jeg ikke har set før andre steder. At være studerende er i sig selv en stor udvikling på mange punkter, men jeg synes, at det er vigtigt at prioritere den personlige udvikling højt. Samtaleboblen er virkelig et godt sted, hvis man er interesseret i at lære noget om sig selv.

Hvis jeg skal give et råd til andre studerende, så er det bare om at melde sig til og sørge for at tage ansvar for sin egen læring og personlige udvikling. Jeg tøvede selv i starten og der gik faktisk lang tid før, jeg kontaktede Samtaleboblen, men jeg er glad for at jeg endelig valgte at gøre det. Mit råd til jer er: Tøv ikke, bare spring ud i det.

Årets aktiviteter



Onlineseminar



Oplæg på Dalumskolen



Grafisk facilitering



Louise tegner

Måned	Aktivitet
Januar	Coaching og oplæg i klasser, Søhuskolen
Februar	Coaching og oplæg i klasser, Søhuskolen Generalforsamling
Marts	Coaching og oplæg i klasser, Søhuskolen Nedlukning af skoler pga. corona
April	Studiemesser - aflyst
Maj	PR-rundtur på skoler
Juni	Sommerfest - aflyst

Måned	Aktivitet
August	Workshop på Kold Jordbrug & Natur
September	Mental sundhed – netværk Grafisk facilitering Studiemesser - aflyst
Oktober	Innovationsdag PR-rundtur på alle skoler
November	Strategidag Frivillig Galla - aflyst Oplæg i klasser, Dalumskolen
December	Kommunikationsgruppe etableres Nedlukning af skoler pga. corona Juleafslutning



Workshop Kold College, Æblelunden

Foreningen *i tal*

Data:

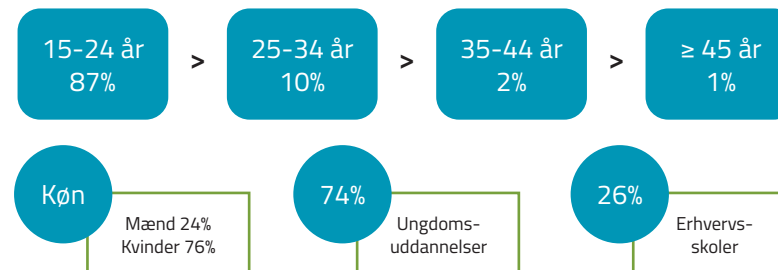
Coachingsamtaler	228 stk.
Udeblev / syg / afmeldt	5 %
Henvist til psykolog	0 %
Mænd	24 %
Kvinder	76 %

Studerendes behov for coachingsamtaler

Datamateriale udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2020. 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 har 46 personer modtaget 138 coachingsamtaler.

Folkeskolen har 21.800 elever og heraf den kommunale 17.500 elever. Samtaleboblens projekt omhandler 248 elever fra udskolingen på folkeskoler, der har modtaget 90 coachingsamtaler.

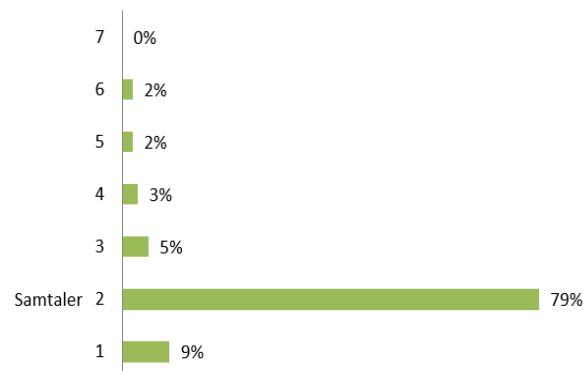
Aldersfordeling



Studerendes problemer

Rate	Studerendes problemer	Procent
1	Psykisk balance - studie og privat	19
2	Får ikke lavet lektier, skriveblokering	19
3	Ensomhed, svært ved social kontakt	12
4	Selvtillid og selvværd	12
5	Eksamensangst / nervøsitet	11
6	Struktur på studiet og at læse	8
7	Studievalg og uddannelsesmål	7
8	Perfektionisme og stress	5
9	Motivation	4
10	Samarbejdsproblem medstuderende	3

Studerendes samtalebehov 2020



Studerendes samtalebehov

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 adfærds-korrigerer, 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.

"Oplevede eksamensangst og har fået det bedre med mig selv og mere selvtillid"

Kvinde, 19 år, Teknisk gymnasium, Kold College

"Mit selvværd og troen på mig selv var lav og allerede ved den første coachingsamtale, følte jeg mig grebet, som en faldskærm og føler nu en tryghed og fået troen på, at jeg kan godt."

Kvinde, 25 år, Sygeplejerske og Jordmoder, UCL

"Oplevede eksamensangst og har fået hjælp til at skabe struktur og slappe mere af."

Mand, 23 år, maskinmester, SIMAC

"Jeg var rigtig glad for mit coachinforløb, særligt fordi coachen havde andre tilgangsmetoder og værktøjer end andre vejledere jeg har været hos."

Kvinde, 21 år, økonomistuderende

"Oplevede eksamensangst og coaching-samtalerne har givet mig mere ro på alle områder ved eksamen."

Kvinde, 46 år, catering, Kold College



**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