



Årsrapport 2021

Talent og udfordringer på studiet

– vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Beretning for 2021

Orientering om året der gik

Det har været endnu et turbulent år med coronarestriktioner og begrænsninger i de sociale fællesskaber internt og eksternt generelt. Især forårets nedlukning i 2021 har været en svær tid for de unge studerende, som vi støtter. Heldigvis har der været onlineredskaber, som vi har kunnet anvende, og vi har fortsat med fysiske samtalerum, som vores målgruppe har sat stor pris på jf. det at sidde alene og isoleret fra studiekammeraterne og ingen at dele sine frustrationer med.

Det blev året, hvor foreningen blev 10 år og vi er stolte over, at unge ser vores tilbud som unikt og værdifuldt og hører i deres respons, at de er imponeret over den hjælp de får hurtigt og gratis hos professionelle coaches i Samtaleboblen.

Vi har oplevet glæden og anerkendelsen ved det gode samarbejde med uddannelsesvejledere og institutioner. Det er vi meget glade for.

Vi havde planlagt et 10-årsevent på Odense rådhus og ville invitere Odenses borgere til en spændende og inspirerende dag om vores frivillige sociale arbejde og underholdning. Jf. corona nedlukningen blev det aflyst og i stedet blev der etableret et Tv-studie og vi sendte live med bl.a. Borgmesteren og online med personer fra andre steder i landet. Et nyt redskab, der vil være interessant at anvende for foreningen i fremtiden.

Vi har fastholdt antallet af frivillige i foreningen og fået nye personer ind i bestyrelsen, hvilket er værdifuldt, da

dynamik og forståelse af de unges miljø er en afgørende faktor for, at foreningen hele tiden har fingeren på pulsen og udvikler sig.

Tak til alle samarbejdspartnere, fonde, sponsorer og Odense Kommune for at støtte og tro på vores arbejde. Vi fortsætter ufortrødent med fornyet kraft i 2022. Tak til alle frivillige, som er fundamentet for det sociale arbejde. Jeres indsats og bidrag har været unikt, hvilket foreningen takker for og ser frem til nye aktiviteter sammen med jer alle i det nye år.

Med venlig hilsen

Daglig leder af Samtaleboblen, Flemming Petersen

Bestyrelsen



Nina Popovic
Formand



Lone Dalager
Næstformand



Vibeke Kristensen
Bestyrelsesmedlem



Martin Ahlgren
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Danielsen
Bestyrelsesmedlem



Dineka Jordening
Suppleant



Anne-Grete Rask
Kasserer

Indholdsfortegnelse

Side 4	Samtaleboblen - et god tilbud til unge studerende og et fagligt fællesskab
Side 5	Fællesskab kontra ensomhed
Side 6	De nye generationer af studerende
Side 7	10-årsjubilæum
Side 8	10-årsjubilæum
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 god tilbud til unge studerende og et fagligt fællesskab

Samtaleboblen fik ny sammensætning af bestyrelsen, da formanden igennem 10 år Lene Hvitved trak sig tilbage. Hendes håb er, at nye innovative kræfter vil overtage, og føre foreningen videre, så den bliver landsdækkende, og tage hånd om de frivillige, der er grundlaget for det sociale arbejde, vi tilbyder studerende i Odense. Hertil at fastholde en professionel profil indenfor coaching.

Vi har siden 2017 arbejdet på ny kommunikationsprofil, Studiecoach, målrettet studerende og vejledere. Den er udrullet i 2021 både på Facebook, Instagram og grafisk materiale, som er sat op på forskellige uddannelsesinstitutioner.

Corona har ikke givet frafald hos de frivillige, derimod skulle fællesskabet genopfindes på nye måder.

Vi har valgt, at løfte træningsniveauet af coaching og udvikling af egne coachingkompetencer med et intensivt månedligt ICF-træningsprogram, som har fået stor tilslutning fra medlemmer og nye interessede.

Der har være mange henvendelser fra interesserede, der drømmer om at blive coach og desværre opdager vi, at det faglige niveau ikke lever op til ICF-coachstandarden, som foreningen er baseret på. Heldigvis kan vi tilbyde andre frivillige opgaver, så de kan være med i fællesskabet.

Vi arbejder på at være innovative og skabe nye partnerskaber og vi er glade for, at vores kommunikationsgruppe hjælper med sociale medier og kommunikation til studerende.

Vi har formået at skabe gode relationer til vejledere på SDU og Social- og Sundhedsskolen. Især er vi glade for at kunne støtte Odense Kommunes strategi med at få unge og voksne til at blive social- og sundhedsassistenter eller -hjælpere.

Vi tror på, at partnerskab er vejen frem og vi håber at folk fra det kommunale og foreninger vil vise mere mod til at samarbejde med os. Vi formår at skabe unikke resultater, når andre giver op. Vi tror på mennesket, hvor end det er i livet.



Fællesskab kontra ensomhed

Artikel af Louise Rødby Johansen

Med de sidste par års op- og nedture i forbindelse med Covid-19 og de medfølgende restriktioner, har spørgsmål om ensomhed og fællesskab fyldt meget for studerende landet over. Hvordan bygger man fællesskaber, når der er onlineundervisning og aflyste arrangementer? Hvordan skal man overkomme følelsen af ensomhed, når man ikke kan omgås sine medstuderende på normal vis? Det er store spørgsmål, som der ikke er entydige svar på.

Mens vi med 2022 tager hul på en tid uden restriktioner og afstand er der stadig mange studerende, der kæmper med at ryste de mange måneders isolation af sig. For nogle er det tid til at genskabe gamle studiefællesskaber, for andre er det tid til at opbygge nye. Det kan være svært at finde sin plads i et studiemiljø, hvor fællesskaber ikke kommer af sig selv. Sådan ser virkeligheden ud for mange studerende, der kan føle sig fortabte på store studier. Alene i mængden. Men samtidig er den kommende tid også ny og spændende for dem, der har været tynget af ensomhed og isolation. Det er nu, der er mulighed for at opbygge nye fællesskaber og skabe muligheder for sig selv.

Uanset om man som studerende føler sig alene og fortabt eller er spændt på de mange nye muligheder, er det en tid, hvor man kan få brug for ekstra støtte, såsom den, en coach kan tilbyde. Det er vigtigt at huske, at de studerende står med en masse nye, unikke udfordringer, og at det kan være svært at komme ud af to lange år med periodiske nedlukninger, der har taget hårdt på det mentale helbred.

Men vi må heller ikke glemme, at spændingen mellem ensomhed og fællesskab i studielivet ikke er en unik oplevelse fra coronatiden. Studielivet byder på mange udfordringer, når det kommer til fællesskabsdannelse. Jeg mærkede det selv i skiftet fra min bachelor til kandidaten, hvor jeg gik fra et mellemstort hold med et stærkt fællesskab til en meget lille gruppe medstuderende, som jeg ikke kendte særligt godt. Jeg oplevede en mangel på tryghed på et tidspunkt i mit studie, hvor jeg havde vænnet mig til at have en fast base at holde fast i. Jeg oplevede perioder med ensomhed og perioder med fællesskab, og denne ustabilitet blev kun forstærket, da Covid-19 gjorde sit indtog.



På den måde er der mange situationer i studielivet, der kan omvælte ens situation fuldstændig, og der kan være en tynd linje mellem ensomhed og fællesskab. Studietiden er en udfordrende tid. Det er en frygtelig tid. Det er en fantastisk tid. Det er en tid fyldt med modsætninger og modstridende følelser, hvor man lærer om faglighed og om sig selv. Og hvis man får den rigtige støtte, kan man ikke alene udvikle stærke fællesskaber, men man kan også udvikle sig selv.

De nye generationer af studerende

Artikel af: Flemming Petersen

I Samtaleboblens coachingunivers er der to kategorier af studerende. De 20 til 30-årige, der uddanner sig for første gang, tilhører generation Z og er født 1990-2001. Den anden kategori er de 30 til 45-årige, som uddanner sig for anden gang, tilhører generation Y og er født 1980-1989.

Hvilke symptomer oplever vi hos studerende i 2021?

Både hos Z- og Y-generationerne oplever vi flere med stress, som har fået en diagnose eller haft en depression. Ligeledes skjulte misbrug som stoffer og alkohol. Når vi graver ned i dybet, kan vi konstatere, at kendetegne ved de forskellige generationer er blevet meget tydelige i 2021. De unge oplever frustration og ønsker handling, da de ikke bryder sig om stilstand. De siger, at grunden til at de hellere vil tale med en professionel coach fremfor en psykolog, er fremdrift.

Generation New Millennium 2002 til 2012

Hvad skaber generationernes udfordringer? Identiteten er et produkt af familie, miljø og det omgivende samfund, der medvirker til at forme mentale værdisæt og adfærd som generation. Sårbarhed opstår, når fællesskabet i studiegruppen ikke fungerer og der opstår en følelse af "ikke at slå til" og ensomhed. Flovhed over "ikke at være en succes" holder dem tilbage fra at søge hjælp. Tilgængeligheden af digital streaming af serier vælges i stedet som suttekuld.

Ambitionsniveauet og konkurrencen er høj, alle vil have 12 og det skaber pres på fremtidens drømme om arbejdsliv og karrierer.

At indgå i mange fællesskaber og have venner i digitale sociale fællesskaber kræver tilgængelighed døgnet rundt, tid og identitetsskift.

Uddannelsesvalg skal give mening og understøtte det, "jeg drømmer om". Det skal blot ske blandt hundredvis af valgmuligheder. Nogle oplever, at de mister motivation som tegn på forkert valg.

Frustrationen skaber endnu mere tvivl og gør det svære at vælge anden uddannelse. Hertil følelsen af at være en taber blandt ligestillede, er ikke rar.

Fremtidens uddannelser

Læringsrummet vil kombinere det digitale og fysiske i form af integrerede fællesskaber, der fagligt genererer en dybere og hurtigere læring. Feedback vil ske løbende over skoleperioden med fokus på at udvikle de studerendes faglige kompetencer og mentale robusthed. Der vil opstå en servicefunktion, hvor studerende kan modtage alle former for hjælp.

Hvad skal systemerne forstå?

Uddannelser skal tilpasses individet og det stiller store krav til undervisere og støttepersoner jf. feedbackprocessen. De skal have passion til at arbejde på nye måder og ikke kun gennemføre en forelæsning og overlade studerende til sig selv. De har et medansvar for fremtidens medarbejdere. Udvikling af kunstig intelligens og virtuelle møder, vil understøtte læring og betyde, at kravet om at være god nok ændres til, at "jeg har succes, som den jeg er".

Hvad skal fremtidens studerende forstå?

De er medskabere af uddannelsessystemet og integration af digitale intelligente systemer, som understøtter dem. De skal inkludere kløften mellem generationerne som et læringsfelt, der kan understøtte deres udvikling og skabe fælles læring. I fremtiden er de medskabere af næste generation i samfundet.

Andel: 8 % af befolkningen, udgør 487.205 personer pr. 1.1.2021

Teknologisk: Digitale superbrugere, smartphones, digitale berøringsflader, apps, gaming

Værdier: fokus på jorden, klima og mennesker, retro, anti-materialisme, genbrug, dyrkning af egne grøntsager

Opdragelse: ret til meninger, blive inddraget, hørt og respekteret, løbende feedback/gamerbelønning, "er jeg god nok?"

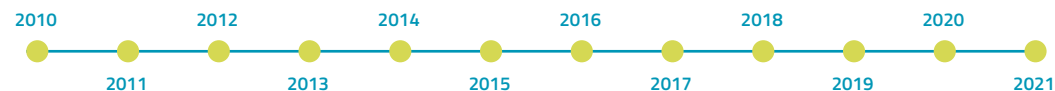
Udfordring - målt og vej: Bange for ikke at slå til på uddannelse, job og i samfundet, føler sig pressede

Krav til teknologi: tilgængelighed og nemhed, digitalt visuelt univers ved streaming, facetime, gaming og apps

Fællesskab: Stort omfang af venner i hele verden, virtuelt, passer på hvem de taler med online

Kildehenvisning: observationer Samtaleboblens, Marianne Levinsen (2018). 7 generationer, Fremforsk

10-årsjubilæum



2010

Ildsjælen Flemming Petersen skaber fundamentet for Samtaleboblen, en svær og lang proces, trenden er socialøkonomisk virksomhed og sparre med SØV-enhed under Socialministeriet i København. Indgår i Samtalegrupper for unge i Odense og har gensidig sparring med lederen og udveksling af kompetencer fra erhvervslivet og den frivillige verden.

Medlem af Samarbejdsforum med rådmand Peter Rahbæk Juul og koncernchef for Social- og Beskæftigelsesforvaltningen Susanne Kvolsgaard, byrådspolitiker og frivillighedskonsulent Berit Yding. Ligeledes inddrages jeg i Frivilligcenter Odense, hvor jeg møder Benny, en ildsjæl som mig selv, der tror på projektet. Denne cocktail af mennesker, visioner og fællesskab skaber retning og grundlaget for Samtaleboblen.

2011

Lene Hvitved og Flemming Petersen grundlægger Samtaleboblen (professionel coaching) sammen med 10 andre personer, som vi prikker på skulderen. En tid, hvor coaching er i vækst. Første gang foreningen ses, er på studiemessen på Socialrådgiverskolen. Samarbejdsaftaler indgås løbende de følgende år.

2012

Foreningen underviser kursister på FOF frem til 2014, hvor trenden for coaching er faldende i samfundet.



Første gang Samtaleboblen ses i Odense. Flemming Petersen

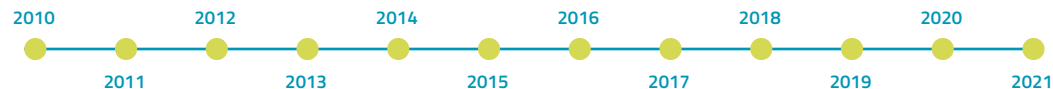


Studiemesse på SDU, 2012,
Flemming Petersen



Samtaleboblens første Sommerfest på Carls Lund, 2011

10-årsjubilæum



Vinder af Ildsjæleprisen 2013, Samtaleboblen

2013

Ildsjæleprisen, Odense Rådhus og kvalitetsstempel fra kommunal side. Åbnede for fondsansøgninger.

2014

Skoleprojekter Sct. Hans Skole startes op. Partnerskab med Odense Kommune ved projekt med bistandsklienter.

2016

Fondsprojekt på Søhusskolen med ansatte i tre år.

2017

Ambassadørkorpset etableres.

2019

Viderefører coachingprojekt på Søhusskolen og opstarter særligt tilrettelagt relationscoachingforløb med 7.klasse i 2 år. Kommunikationsgruppen skabes.

2020-21

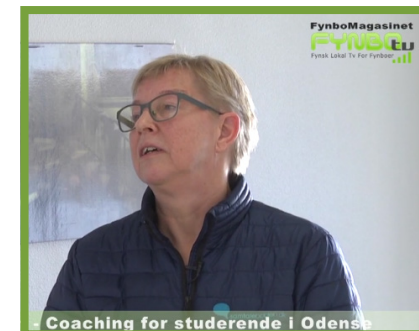
Coronanedlukning og foreningen klarer udfordringen og er klar til 2022.



Workshopteam, Søhusskolen, 2019



Samtaleboblen på sejltur i Kerteminde Sejlklub, 2012



FynboTV 2019. Lene Hvitved



Samtaleboblens første generalforsamling, 2012



Møde med forældre på Sct. Hans Skole, 2014



ICF-coachpris, 2018



Tv-studie, 10-årsdagen, 2021



Interview om at strikke, 2021

Reference fra en studerende



Louise, 23 år, Medicin / SDU, 6.semester

Hvad fik dig til at kontakte Samtaleboblen?

På min bachelor i medicin følte jeg mig meget ulykkelig og frustreret og en følelse af at have mistet mig selv undervejs i studiet. Min perfektionisme åd mig op indeni. Det var aldrig godt nok, det jeg gjorde. Det gav ikke længere mening for mig at fortsætte på studiet, for jeg følte ikke, at jeg gjorde det af de rigtige årsager og overvejede at droppe ud. Kontaktede Samtaleboblen for at få rådgivning og hjælp til at finde ud af, hvad det næste skridt var.

Hvad savner du på din uddannelse?

Jeg kunne godt have tænkt mig, at der var noget mere støtte og noget mere fokus på det mentale helbred, specielt her under Corona-nedlukningen. Det har ikke gjort det bedre, at vi har siddet så meget isoleret og jeg kunne godt have tænkt mig, at der var en bedre håndsrækning til os.

Hvordan fandt du Samtaleboblen?

Gennem en faglig vejleder på medicin og i forbindelse med det praktiske i forhold til reksamener og forlængelse af bachelor, da stod til at dumpe mine moduler på sjette semester. Han skrev en liste til mig med nogle steder, hvor jeg kunne få hjælp eller rådgivning og nogen at snakke med. Samtaleboblen en af dem. Det der talte til mig var, at det var coaches, da jeg har prøvet psykolog tidligere, og der har jeg ikke fået det samme udbytte, som jeg har fået her.

Hvad har du fået ud af samtalerne?

Først og fremmest har jeg fundet en enorm ro i mig selv. I forhold til studiet er jeg blevet afklaret med, at jeg gerne vil afslutte min bachelor. Jeg har fået mod på at afslutte den. Jeg er nået til et sted, hvor det rent faktisk giver mening for mig. Uanset om det så er for at fortsætte på kandidaten som læge, eller om det er for at skifte retning, så giver det rigtig god mening for mig. Og så har jeg også fået en indsigt i mig selv i forhold til mine egne værdier og mine talenter og egenskaber. For hvad der er vigtigt for mig, for at jeg er glad, og at jeg trives. Ud over det, strækker det sig også til mit helt almindelige liv. Jeg har fået en bedre relation til folk omkring mig – og det er jo både kæreste, familie og venner – fordi jeg slapper af i mig selv og kan være nærværende til stede. Så jeg har fået rigtig meget ud af det.

Hvad synes du, at coaching kan fagligt?

Jeg oplever coaching mere som en samtale, hvis jeg skal sammenligne det med i forhold til psykolog. Min coach har været god til at stille spørgsmål, der har fået mig til at se tingene fra et andet perspektiv og dykke ind i mig selv og mærke efter. Det har været mit indtryk, at der er en plan for dagen og hvad der lige kommer i situationen, og det synes jeg er helt vildt rart at være i.

Hvordan har det været at samtale med en du ikke kender?

Det har altid været grænseoverskridende for mig at skulle åbne op overfor andre. Især når det er noget så personligt og sårbart – og tabulagt, som studie tvivl nu er, synes jeg. Så det har været utroligt grænseoverskridende, men nu hvor jeg står på den anden side, har det jo udelukkende været en positiv oplevelse. Det har også været rart at kunne tale med en, der var udenforstående – altså ikke kendte til situationen i forvejen, eller der kendte mig og mine relationer. Det jo fortroligt det vi snakker om. Det har været gode og trygge rammer at lukke sig op i.

Hvordan har det været at samtale med din coach?

Jeg synes, det har været utroligt givende. Jeg har lært mere og mere om mig selv for hver gang, jeg er kommet her. Jeg har virkelig fået nogle redskaber og lært nogle ting, som jeg både kan bruge på min videre uddannelse, men også i livet fremadrettet. Jeg har tillid til min coach, og det kom sådan rimeligt naturligt, uden at jeg har tænkt over det.

Hvis du skulle anbefale Samtaleboblen til andre, hvad ville du så sige?

Så vil jeg anbefale det, uanset det er stort eller småt – om det er studietvivl eller stress, som mig selv, eller man bare har lyst til at blive klogere på sig selv eller få noget selvudvikling, så er det en virkelig god mulighed.

Hvilket råd vil du give til dem, der venter med at søge hjælp til de står helt ude på kanten.

Man skal turde at springe ud i det og tænke på, at det er en god ting man gør for sig selv. Man bliver glad for det i fremtiden, for det er virkelig en investering i sig selv, og man kan opnå utrolig meget selvudvikling.

Årets aktiviteter



Nyt logo

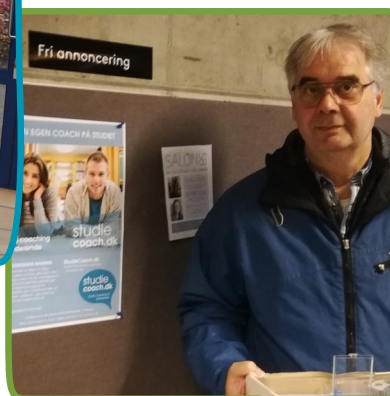


Træningsaften i coaching



Opsætning af plakater på skoler

Stand på Social- og Sundhedsskolen
- Elev Rita Mortensen og
Lene Hvitved fra Samtalebollen



Stand på Social- og Sundhedsskolen
- Studiemesse på UCL, Louise, Thorbjørn, Lene H

Måned	Aktivitet
Januar	Nedlukning af skoler pga. corona
Februar	Nedlukning af skoler pga. corona Online generalforsamling Online 10-årsjubilæum
Marts	Nedlukning af skoler pga. corona
April	Nedlukning af skoler pga. corona Ekstraordinær generalforsamling Studiemesse SDU og UCL aflyst
Maj	Nedlukning af skoler pga. corona
Juni	Sommerfest aflyst
August	Foreningen genoptager aktiviteter

Måned	Aktivitet
September	SDU Studiemesse Frivillig gallafest Coachtræningsaften 1
Oktober	Oplæg - UngOdense, 10. klassetrin Stand på Social- og Sundhedsskolen PR-rundtur på alle skoler Coachtræningsaften 2
November	Stand på Social- og Sundhedsskolen UCL studiemesse Coachtræningsaften 3 Ekstraordinær generalforsamling Mental sundhed, netværk
December	Juleafslutning aflyst Coachtræningsaften 4 Nedlukning af skoler pga. corona



Foreningen *i tal*

Studerendes behov for coachingsamtaler

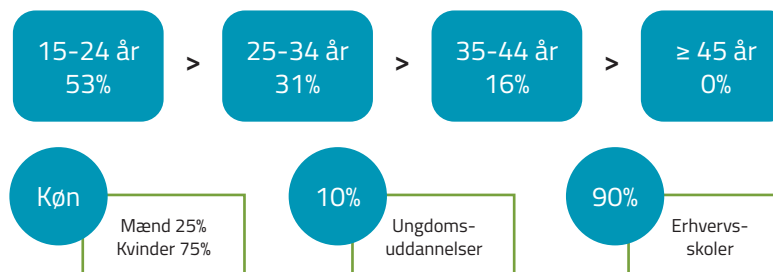
Datamaterialet er udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2021. Populationen af studerende i Odense udgør > 45.000 og Samtaleboblens segment af studerende på ungdoms- og erhvervsuddannelserne er 24.800 studerende. Den estimerede målgruppe af studerende i krise er 3.450 personer. Her har 71 personer modtaget 212 coachingsamtaler. Fordeling på kvinder og mænd samtalebehov har ikke ændret sig i årevis.

Det gennemsnitlige samtalebehov er 2 til 3 samtaler og skyldes, at vi arbejder professionelt med coaching og har års erfaring med studerendes udfordringer. Behovet for coaching i 2021 hænger sammen med coronarestriktioner og er statistisk anderledes end de forrige 9 år. Normalt ligger det primære behov nogle måneder før eksamenerne. De studerendes udfordringer er stadig eksamen og vi oplever, at flere har svært ved at få struktur på studiet, dvs. måden de læser og indlærer på og at have en sund arbejdsrutine med at studere. At studere kræver en indsats.

Data:

Coachingsamtaler	212 stk.
Udeblev / syg / afmeldt	4 %
Henvist til psykolog	0 %
Mænd	25 %
Kvinder	75 %

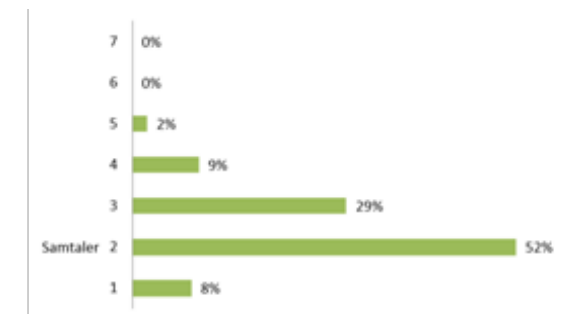
Aldersfordeling



Studerendes problemer

Rate	Studerendes problemer	Procent
1	Eksamens angst / nervøsitet	21
2	Motivation	18
3	Struktur på studiet og at læse	18
4	Perfektionisme og stress	18
5	Selvværd og misbrug	8
6	Droppe ud af studiet, job	8
7	Ensomhed	3
8	Påvirkning af corona	2
9	Samarbejde i grupper	2
10	Rolle på studiet	2

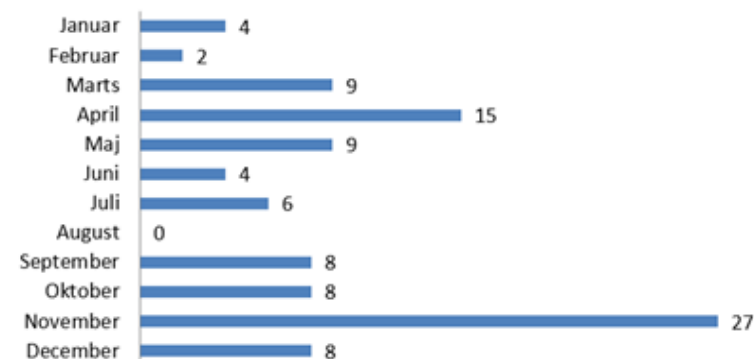
Studerendes samtalebehov 2021



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 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.

Samtaler 2021 (%)



"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@samtaledoblen.dk