

D I G I T A L M E D I A



LEARN
ANYTIME.
ANYWHERE

Årsrapport 2023

Talent og udfordringer på studiet

– vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Beretning for 2023

Orientering om året

Samtaleboblen har i 2023 støttet mange studerende i at arbejde med deres udfordringer. Især ensomhed er en udfordring, som mange studerende har både i studiemiljøet, i fritiden og i familielivet.

Samtaleboblen er fortsat den eneste frivillige forening, der tilbyder gratis professionel coaching til studerende. Ved hjælp af coaching kommer den studerende til at reflektere over de ting, som er vigtige.

Med ensomhed som tema er bestyrelsen i samarbejde med andre sociale foreninger i færd med at arrangere et foredrag i foråret 2024.

I 2023 har Samtaleboblen arbejdet på at modernisere foreningen og implementere visionen: Der består i at

ændre navnet fra Samtaleboblen til Studiecoach.

Vi ønsker at flere studerende og frivillige kommer forbi vores vej, når navnet direkte fortæller om foreningens fokus og henviser til historien i foreningen.

Der er kommet nye måder at kommunikere på, og podcast er de senere år blevet et medie, som mange gør brug af. Studiecoach vil være med på beatet, og vi vil tilrettelægge en serie podcasts, der handler om coaching, coaches og effekten af coaching i 2024.

Vi har budt nye velkommen og taget afsked med andre. Vi har fokus på at forstå de studerendes miljø, hvilket 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 og med fornyet kraft i 2024. Tak til alle frivillige, som er fundamentet for det sociale arbejde. Jeres indsats og bidrag er helt særlige, hvilket foreningen takker for. Vi ser frem til nye aktiviteter sammen med jer i det nye år.

Med venlig hilsen
Bestyrelsesformand Vibeke Møller Rendboe

Bestyrelsen



Vibeke Kristensen
Formand



Martin Ahlgren
Næstformand



Louise Rødby Johansen
Bestyrelsesmedlem



Sofian Younes
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Danielsen
Kasserer



Vincent Koyo
Suppleant

Indholdsfortegnelse

- Side 4** Samtaleboblen – faglig læring og fællesskab
- Side 5** Alt det jeg skal nå! - online
- Side 6** Reference fra en studerende
- Side 7** Årets aktiviteter
- Side 8** Foreningen i tal

Redaktion: Isabella Liv Jerrebo
Flemming Petersen

Tryk: Seven Print & Kopi
Oplag: 50 stk.

Grafik: Cecilie G. Kock

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



Generalforsamling 2023, Borgerhuset

Foreningen har skuet op for det faglige aspekt i 2023, da vi ønsker at flere interesserede og foreninger får mulighed for at deltage i coachtræningen. Vi har haft fokus på narrativ coaching i første halvdel af året og i efteråret arbejdede vi med ACT (acceptance commitment terapi), der understøtter coaching i praksis med gode værktøjer.

Det skal være spændende at være med i Samtaleboblen både fagligt og socialt, dvs. give mulighed for at møde andre coaches og frivillige og herigennem knytte venskaber. Vi er altid åben overfor samarbejde med uddannelses-institutioner og foreninger om nye tiltag.

Når en person vælger at blive frivillig, får denne en buddy det første år. Herved sikre vi fastholdelse af nye frivillige og det er altid godt, at have en man kan spørge og som kan guide en på vej.

Vores fokus går imod workshops, hvor flere frivillige kan deltage med forskellige kompetencer. Målet er fællesskab.



Coachtræning, Stjerneskipet

Alt det jeg skal nå! – online

Artikel af: Flemming Petersen



Min bedste ven er min mobiltelefon?

Det er blevet helt normalt at sove sammen med sin tændte mobiltelefon. Ved det mindste bip, vågner du, checker og besvarer. Det er en form for posttraumatisk stress tilstand, bortset fra, at du ikke er i krig. Dit sind er online 24/7, da omverden forventer det.

På Studiet

Det første du bliver mødt af på uddannelsen er et login til læringsplatforme med materiale til undervisningen, en studieplatform for studerende, så du kan kommunikere med undervisere og øvrige studerende. Adgang til tilbud om rabatordninger og hint, hvor du kan få hjælp til alt, hvad du end måtte have brug for.

Udfordringen er, at studerende bliver afhængig af teknologier og er nødt til, at være online pga. måden der undervises

på i dag og de indbyrdes relationer, hvor forventning om responstid er realtime. Mange studerende oplever, at de bruger mere tid på onlinemedier end på deres uddannelse, hvilket er et problem.

Fordelene er mange, bl.a. er det muligt med videosamtaler online med en eller flere personer. Det begrænser transporttiden og gør studiemøderne effektive.

I de senere år, har online coaching vundet frem, da det er nemt, hurtigt og lokationen kan være hjemme eller på skolen. Hvis coachen er god til, at etablere tillid og nærhed, selvom der er en skærm imellem dem, kan det være et godt redskab som samtale medie.

I USA har nogle virksomheder koblet en coach op på medarbejderne som de kan trække på direkte ved udfordringer. De ringer op og metoden er 5 minutters samtale med en coach, så medarbejderen får nye perspektiver til løsning af sin udfordring.

Fysiske relationer udfordrer

Vi kan sammenligne onlineteknologien med en vippe der på den ene side tvinger studerende til at anvende mere tid jf. nye redskaber, og på den anden side, at mestre sociale færdigheder som, at være opsøgende og skabe forbindelse til andre. Faktum er, at det kan være skræmmende at opsøge andre, da chancen for afvisning er ubehagelig selvom det er en del af livet.

Hvordan ønsker du, at fremstå

Vil du fremstå som en med overskud på studiet, der svarer på mails og beskeder, når du er klar til det? Har du modet

til, at have mobiltid og være tilstede i livet, hvor du styrer? Det er dit ansvar, at vise omverden, hvordan de skal opleve dig. Kun du kan stoppe den strøm af informationer og beskeder der reelt kun er aktuelle i få sekunder, førend de swiper ud og nye dukker op.

Kunsten, at give sig tid til ro

Det er et valg du selv kan tage. Et simpelt redskab er, at lade mobilen ligge hjemme, når du motionerer eller går tur. Det tager 20 minutter at nulstille mellemhukommelsen, herefter slapper din hjerne af og beriger dine sanser med lyde, lugte, mennesker du ser og hilser på.

Yoga, afspænding eller en god sportsskamp

Din hjerne og krop slapper af og du får fornyet energi eller får frustrationer ud ved en kamp og oplever socialt fællesskab.



Reference fra en studerende



Navn og alder: Jonas Karlsen, 31 år.

Uddannelse og semester: Pædagogstudiet, 2.semester

Hvad fik dig til at kontakte Samtaleboblen?

I var imødekomende at snakke med på UCL's Studiemesse, og jeg blev interesseret i at få hjælp af en coach til afklaring af min uddannelse.

Hvordan fandt du Samtaleboblen?

Vi havde en temadag på UCL, og jeg så jeres stand på Studiemessen, hvor der stod gratis Studiehjælp.

Hvad har du fået ud af samtalerne?

Jeg får tankerne ud af kroppen og hovedet. Jeg bliver løftet lidt i forhold til hvor jeg er. Der bliver sat mere struktur på mine udfordringer, og jeg bliver fastholdt – og tråden bliver taget op igen ved næste samtale.

Coachen prøver at få en forståelse for, hvem jeg er. Relation og tillid er vigtig for mig. Det gør, at jeg slapper af og kan åbne mig og fortælle om mine udfordringer i livet. Jeg bliver klar over, at det er mig der skal handle for at der sker en forandring i mit liv, og at det tager længere tid, end jeg havde forestillet mig.

Har du opdaget noget nyt omkring dig selv?

Coachen er dygtig til at "grave" via gode reflekterende spørgsmål og undren. Nogle gange er de lidt irriterende, for det handler jo om at være ærlig over for sig selv. Coachen griber mine tanker og får mig tilbage på sporet.

Hvad synes du, at coaching kan fagligt?

Men også at blive fastholdt i sin udfordring. At blive taget alvorligt og få sagt højt, hvad jeg selv er nødt til at tage ansvar for før end at der sker en forandring

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

Jeg er meget åben af natur, da jeg har mødt mange mennesker i mit liv. Coachen viste mig tillid fra første samtale, og var kompetent.

Hvordan har det været at samtale med din coach?

Vi har et spændende verdenssyn begge to, som gør at jeg åbnede op. Coachen har lyttet til mine holdninger, og jeg fandt ud af at vi har fælles menneskesyn. Med min historie og hvad jeg har oplevet, er det fantastisk, at en person lytter uden at være dømmende på nogen måde og ikke at komme med løsninger. Jeg har bare kunne snakke om alt, hvad der fyldte. Coachen er en fantastisk lytter, der samler mig op og tager mine fortællinger ind. Er professionel og har en fantastisk empati.

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

Tag imod det gode tilbud. Gør det. Det er gratis. Man kan få fem samtaler, som er givende og lærerige. Coachene hos Studiecoach er utrolig fleksible og super rare. De gør det frivilligt for at hjælpe os. Man kan mærke, at de vil os studerende det godt.

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

Jeg vil snakke med andre studerende om mine egne erfaringer og fortælle, hvor godt det har været for mig. Læg stoltheden fra dig og erkend at du har brug for hjælp fra en uvildig person, som har livserfaring. Jeg opfordrer allerede andre studerende, jeg kender, til at søge jeres hjælp – og vil fortsat gøre det.

Årets aktiviteter



Studiemesse UCL, Lene



Møde ensomhedscharter



Studiemesse SDU, Lene



Åbent hus hos CSD, Leder og Lene



Frivilligbørs, Danske Bank, Flemming



Workshop VUC, Lisbeth og Flemming

Måned	Aktivitet
Januar	Nytårskur, Samtaleboblen Coachtræning for interesserede 2.4 Ensomhedscharter hos Bedre Psykiatri
Februar	Unge dag, Mental sundhed Generalforsamling
Marts	Ungenetværk møde, Storms Pakhus Ensomhedscharter, Odense Rådhus Coachtræning for interesserede 3.4
April	Ekstraordinær generalforsamling Studiemesse, UCL Ensomhedscharter, Odense Rådhus
Maj	Frivillig Børs, Danske Bank Social og sundhedsskolen, stand Unge dag, Odense Kommune
Juni	Unge netværk, Borgerhuset Sommerfest, Samtaleboblen

Måned	Aktivitet
September	Reception vejleder, UCL Seebladsgade Foreningsaften og coachtræning 1.4 Studiestartmesse SDU Fair Frivillig Gallafest, Posten VUC studiedag m. 3 x workshop
Oktober	Foreningsaften og coachtræning 2.4 Studiestartmesse, UCL Fair Ensomhedscharter, UCL Seebladsgade Samarbejds møde SPS-vejleder, UCL
November	Foreningsaften og coachtræning 3.4 Studiemesse, UCL Ungenetværk, Mental sundhed Åbent hus CSD, Odense Kommune Ensomhedscharter, Bronx
December	Online eksponering af foreninger, FCO Foreningsaften og coachtræning 4.4 Julefest for de frivillige



VUC, stand Lene

Foreningen *i tal*

Studerendes behov for coachingsamtaler

Datamateriale er udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2022. Populationen af studerende i Odense udgør > 45.000 og Samtalebogens segment af studerende på ungdoms- og erhvervsuddannelserne er 24.800 studerende. Den estimerede målgruppe af studerende i krise er 3.450 personer. Her har 108 sagt ja til coaching og 45 personer modtaget 123 coachingsamtaler.

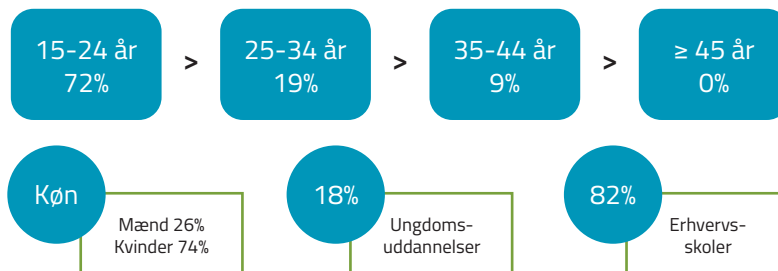
Kommentar problemer:

De studerende har problemer med, hvordan de skal organisere og strukturere deres studie kontra fritid. De oplever stress, når de mister overblikket i dagligdagen og til eksamener, hvilket gør dem usikre og påvirker troen på, at de kan og rammer deres selvtillid og selvværd. Den største udfordring er lektier, at læse op og at søge hjælp. Ansvaret ligger hos den enkelte elev. Mobiltelefonen påvirker evnen til, at skabe basal dialog og skaber fysisk distance til andre mennesker. Ingen vil vise deres sårbarhed og uvidenhed, heller tie og have følelsen af utilstrækkelighed. Hjælpen til sparring er der, modet svigter og de studerende kommer først på banen, når uret viser et minut i 12.

Data:

Coachingsamtaler	123 stk.
Udeblev / syg / afmeldt	7 %
Henvist til psykolog	1 %
Mænd	18 %
Kvinder	82 %

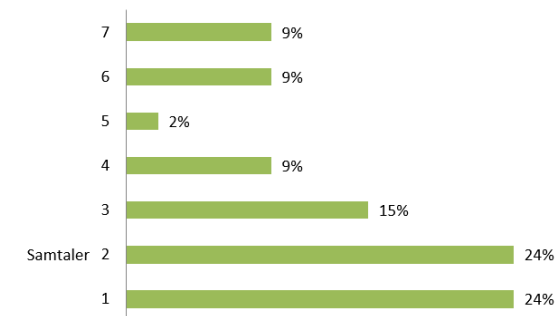
Aldersfordeling



Studerendes problemer

Rate	Studerendes problemer	Procent
1	Struktur på studiet og privat	27
2	Stress	24
3	Eksamens angst / nervøsitet	21
4	Re-eksamen, dumpe	6
5	Studieskift og valg	6
6	Mangler selvtillid	4
7	Trivsel og motivation lav	4
8	Indlæring af fagstof og ordblindhed	3
9	Gruppearbejde	3
10	Tilbage fra sygdomsmelding	2

Studerendes samtalebehov 2023 (%)



Studerendes samtalebehov

Coachingsamtaler pr. studerende ligger stabilt i intervallet 1-3 samtaler. Behovet kan ikke entydigt forklares, da mange faktorer kan indvirke. For eksempel, at de unge er gode til at adfærdskorrigere, at en latent del af unge i målgruppen ikke har 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. Refleksionsmentor forløb på flere måneder medfører flere samtaler

Samtaler 2023 (%)

