



LEARN
ANYTIME,
ANYWHERE

Årsrapport 2024

Talent og udfordringer på studiet

- vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Beretning for 2024

Orientering om året

2024 har været et år præget af fortsat engagement og udvikling for Samtaleboblen (StudieCoach).

Vi har fortsat vores arbejde med at tilbyde gratis professionel coaching til studerende, der oplever udfordringer såsom ensomhed, eksamensangst, studiestress og usikkerhed omkring studievalg og fremtid.

En af årets største milepæle har været etableringen af en afdeling i København, hvilket betyder, at vi nu er landsdækkende. Vi har samlet en gruppe frivillige, der er klar til at tilbyde coaching i hovedstaden, og vi ser dette som et vigtigt skridt i at udbrede vores arbejde og hjælpe endnu flere studerende.

I årets løb har vi deltaget i konferencer, messer, og arrangementer for at udbrede kendskabet til Samtaleboblen / StudieCoach og møde studerende, der har behov for støtte.

Et særligt højdepunkt var foredraget med Frederik Svinth om ensomhed og venskab på Odense Rådhus, hvor foredragsholderen delte ud af sin store viden om ensomhed og hvordan sociale relationer kan styrkes.

Vi ser frem til at fortsætte arbejdet med at udbrede kendskabet til coachingens positive udbrede kendskabet til coachingens positive effekter og styrke samarbejdet med uddannelsesinstitutioner og frivillige organisationer. Vi ønsker at skabe endnu flere innovative aktiviteter, der kan støtte studerende i deres personlige og akademiske udvikling.

Vi ser store muligheder for at udbygge Samtaleboblen som StudieCoach.dk i hovedstaden.

Vi takker alle vores samarbejdspartnere, frivillige, og støtter, der gør dette arbejde muligt. Jeres indsats er uvurderlig, og vi glæder os til et nyt år fyldt med muligheder.

Med venlig hilsen
Bestyrelsesformand Martin Ahlgren

Bestyrelsen



Martin Ahlgren
Formand



Vibeke Kristensen
Næstformand



Louise Rødby Johansen
Bestyrelsesmedlem



Sofian Younes
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Danielsen
Kasserer



Vincent Koyo
Suppleant

Indholdsfortegnelse

- Side 4** Samtaleboblen – faglig læring og fællesskab
- Side 5** Venskab og ensomhed - foredrag
- Side 6** Reference fra en studerende
- Side 7** Årets aktiviteter
- Side 8** Foreningen i tal

Redaktion: Lene Hvitved
Flemming Petersen

Grafik: Cecilie G. Kock

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



Generalforsamling 2024, Stjerneskipet

Vi fastholder det faglige aspekt i 2024, da vi ønsker at flere interesserede og foreninger får mulighed for at deltage i coachtræningen. Vi har fokus på 3.generations coaching bl.a. narrativ coaching og ACT (acceptance commitment terapi), der understøtter coaching i praksis med gode værktøjer. Vi deltager i udviklingsforløb og event med International coach federation, ICF Chapter Danmark.

Det skal være spændende at være med i Samtaleboblen 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 at spørge som kan guide. Vores fokus går imod workshops, hvor flere frivillige kan deltage med forskellige kompetencer, vores mål er fællesskab og læring.



Coachtræning, Borgerhuset 2024

Foredrag Odense Rådhus

Venskab og ensomhed

Artikel af: Flemming Petersen



Foredrag af Frederik Svinth i Festsalen 12.9

Samtaleboblen har valgt, at arrangere et foredrag med et tema der berører unge, forældre og foreninger der arbejder med unge og studerende.

Gør min bedste ven "mobiltelefonen" mig ensom og socialt isoleret?

Frederik Svinth talte om vores sociale relationer og hvor vigtige de er for at have et godt liv i samspil med andre mennesker.

Samfundet har andre normer i dag end for 30 år siden og livet leves i forskellige kontekster, hvor nogle relationer er løse uden egentlig kontakt. Vores familiestrukturer er forandret og vi hopper rundt som kænguruer uden, at rodfæste os i fællesskabet. Hvad er vi bange for? eller handler det om, at vi reelt har svært ved, at rumme andres forskelligheder. Alle ønsker venskaber, det er ikke nemt og kræver noget af os alle. Venskab er en gave.

SNAK kort sætter gang i samtalen:

SNAK kortene hjælper med at skabe kontakt og bringe mennesker tættere sammen ved hjælp af dialog områder i livet og tilhørsforhold.

I stedet for en akavet dialog er dialogkort en bedre måde til, at skabe gode relationer og det starter oftest med en god samtale, hvor man lærer hinanden at kende og får følelsen af at andre kender én.



Foto: deltager ved foredrag i festsalen

Det er foreningens erfaring, at når en coaching samtale går i stå eller den studerende gentagne gange siger "det ved jeg ikke". Så er svaret nogle gange utilgængeligt eller ukendt i sindet.

Da handler det om, at få åbnet den mentale fastlåshed op ved, at skifte dialogens retning. Kort med dialog spørgsmål eller billeder som relaterer til temaet der tales om, skaber nye perspektiver i samtalen og åbner sindet og giver andre svar.

Hvordan skabes venskaber, imens du studerer?

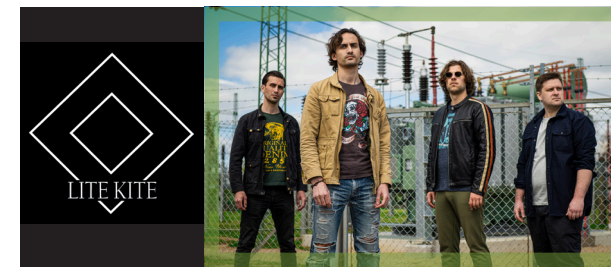
En af de største udfordringer som nystartet studerende er,

at skabe relationer til sine medstuderende. Dette uanset du bor i byen eller er tilflytter.

Hvis du ikke har modet og viljen til, at kontakte andre dukker ensomheden op som et spørgsmål, der rumsterer i alle de år du studerer og kan skabe så meget isolation, at den studerende trækker sig og stopper på studiet.

Hvem er ansvarlig, den studerende, uddannelsesstedet, dine klassekammerater eller samfundet?

Svaret er fællesskaber på kryds og tværs i forskellige konstellationer. Til at skabe denne ramme er det vigtigt, at klassen har forskellige relations aktiviteter som tvinger de studerende til, at lærer hinanden at kende. En forhindring i dag er, at der oftest er få undervisningstimer, hvorfor sport og andre interesser er vigtigt. Det bedste er en god buddy på studiet.



Lite Kite bandet underholdt 30 minutter før foredraget.

Sofian der er medlem i Samtaleboblen har et rockband der tager rundt i Danmark og giver koncerter. De donerede en koncert i riddersalen til stor begejstring for tilhørende, musik med dybde og gode rytmer.

Stor tak til bandets bidrag med god musik.

Reference fra en studerende



foto Depositphoto:

Hamid Sofi, 23.år
UCL, Socialuddannelsen 6 semester.

Hvad fik dig til at kontakte studiecoach?

Jeg har eksamensangst og har aldrig øvet mig i, at gå til eksamen. Fandt studiecoach.dk på nettet, hvor man kan få hjælp til at gå til eksamen. Her fik jeg en coach og øvet forskellige teknikker med at gå til eksamen.

Hvordan fandt du studiecoach.dk?

Jeg opdagede jer på plakater der hang rundt omkring på UCL og fandt jer på nettet.

Hvad har du fået ud af samtalerne?

For hver coaching samtale har jeg fået mere selvtillid. Opdaget, at eksamen er ok hvis jeg går efter en realistisk karakter, så skal jeg nok opnå dem

Før i tiden var jeg mere opgivende og nu stoler jeg mere på mig selv og ja, det er jo blot en eksamen.

Har du opdaget noget nyt omkring dig selv?

Kan meget mere, når jeg tror på mig selv. Var tidligere mere opgivende og min nervøsitet blev en hindring, så jeg ikke kunne noget fagligt. Er blevet bevidst om, at forberede mig i god tid arbejde med stoffet og at det kræver en indsats. Godt at snakke med en coach om sine problemer og ikke at sidde alene med det og få et bredere perspektiv og forstå, hvad det handler om, at koble det hele sammen.

Hvad synes du at coaching kan fagligt?

Understøtter den faglige del og lært mig, at anvende flere mentale modeller og redskaber. Får mig til, at føle mig mere rolig. Blevet bevidst om, hvad jeg kan gøre og hvad der virker for mig, når jeg står i eksamen som -øve pauser, muligheder, tale tydeligere, være bevidst om min adfærd, tag vand, måden at tale på, noter.

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

I starten var det lidt akavet og jeg havde den samme følelse af nervøsitet som til eksamen. Efter nogle samtaler med den samme coach opstod der en god relation og jeg følte mig mere tryk.

Hvordan har det været at samtale med din coach?

Coachen har haft nogle forventninger til mig, så jeg skulle også yde noget. Jeg har været nødt til, at åbne op og ikke holde mig tilbage. Coachen har fået mig til, at udvikle mig og forstå nødvendigheden af, at bevæge mig for, at forandre mig.

Hvis du skal anbefale Studiecoach til andre, hvad vil du så sige?

Hvis man døjer med stress eller eksamens angst og jeg har prøvet mange forskellig forløb og det har ikke virket på mig. Forskellen fra de andre samtaler er, at det er den studerende der er på banen, det er mig, det handler om. Har snakket med venner og fortalt, hvilken forskel det har gjort med en mentor / coach der hjælper og have en at sparre med. Jeg har aldrig arbejdet med min eksamens angst, men har brug for det nu, hvor jeg går på en videregående uddannelse, det gør en forskel og en styrke, at kunne bede om hjælp.

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

Naturligt, at være nervøs til eksamen. Jeg synes andre skal prøve Studiecoach.dk, da det har gjort en stor forskel for mig.



Årets aktiviteter



Studiemesse UCL, Lene H.



Frivillige Gala, Flemming, Vibe og Sofian



Studiemesse SDU



Foredrag og musik, Odense Rådhus
Martin Ahlgren og Frederik Svinth



Frivilligbørs,
Danske Bank



ICF-konference, København

Måned Aktivitet

Måned	Aktivitet
Januar	Coachtræning for interesserede
Februar	Stoppested Ensomhedscharter Generalforsamling
Marts	Coachtræning for interesserede
April	Ungenetværk Storms pakhus Coachtræning for interesserede UCL studiemesse
Maj	Ejerlykke Ensomhedscharter Frivillig Børs 2024 Coachtræning for interesserede Ungedag forvaltning
Juni	Coachtræning for interesserede DGI-workshop
August	Coachtræning for interesserede CPH-møde

Måned Aktivitet

Måned	Aktivitet
September	Odense Rådhus, foredrag og musik CPH-møde Paraplyen Ensomhedscharter VUC messe m. stand Frivillig Gala
Oktober	Coachtræning for interesserede SDU Student Fair Coach konference København Studiestart UCL Havnen UCL Studiestart Coachtræning for interesserede
November	Demens Ensomhedscharter UCL-messe Coachtræning for interesserede
December	Foreningsaften

Juleafslutning i
Borgerhuset. Lene H.



VUC-messe, stand
Flemming og Lene



Foreningen *i tal*

Studerendes behov for coachingsamtaler

Datamateriale udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2024. Populationen af studerende i Odense udgør > 45.000 og Samtaleboblens segment af tuderende på ungdoms- og erhvervsuddannelserne er 24.800 studerende. Den estimerede målgruppe af studerende i krise er 3.450 personer. Her har 76 sagt ja til coaching og 35 personer modtaget 103 coachingsamtaler.

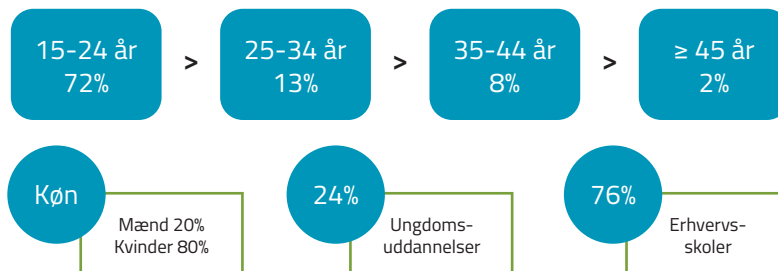
Kommentar problemer:

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 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	103 stk.
Udeblev / syg / afmeldt	3 %
Henvist til psykolog	2 %
Mænd	20 %
Kvinder	80 %

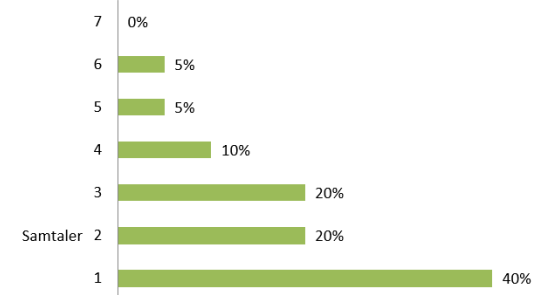
Aldersfordeling



Studerendes problemer

Rate	Studerendes problemer	Procent
1	Struktur på studiet og privat	23
2	Eksamens angst / nervøsitet	23
3	Indlæring af fagstof og ordblindhed	17
4	Trivsel og motivation lav	9
5	Stress	6
6	Re-eksamen, dumpe	6
7	Studieskift og valg	6
8	Tilbage fra sygemelding	5
9	Gruppearbejde	3
10	Mangler selvtillid	2

Studerendes samtalebehov 2024 (%)



Studerendes samtalebehov

Coachingsamtaler pr. studerende ligger stabilt i intervallet 1-3 samtaler. Behovet kan ikke 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. Refleksionsmentor forløb på flere måneder medfører flere samtaler.

Samtaler 2024 (%)

