



LEARN
ANYTIME,
ANYWHERE

Årsrapport 2025

Talent og udfordringer på studiet

- vi støtter studerende i Odense uanset uddannelse

Beretning for 2025

Orientering om året

Året har været præget af fortsat udvikling og engagement i 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.

Vores forventninger til etableringen og drift af en afdeling i København, er ikke lykkedes, da gruppen af frivillige har trukket sig af private og arbejdsmæssige grunde. Det er et hårdt arbejde at være frivillige og mange glemmer hvad der kræves. Tak til Coaching Professor Reinhard Stelter fra KU med, at

udbrede vores arbejde og muligheden for at 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 nyt tilbud til folkeskoleelever med projektet Helteliv. Vi har store forventninger og håber det kan sprede sig til andre skoler.

Vi ser frem til at fortsætte arbejdet med at 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 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.

Bestyrelsen



Martin Ahlgren
Formand



Vibeke Kristensen
Næstformand



Louise Rødby Johansen
Bestyrelsesmedlem



Sofian Younes
Bestyrelsesmedlem



Lene Hvitved
Kasserer



Vincent Koyo
Suppleant

Indholdsfortegnelse

Side 4	Samtaleboblen – faglig læring og fællesskab
Side 5	Heltliv
Side 6	Reference fra en studerende
Side 7	Årets aktiviteter
Side 8	Foreningen i tal

Redaktion: Lene Hvitved
Flemming Petersen

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



RefleksionsMentor rolle som frivillig

I stedet for fast temaer som der coaches på, giver RefleksionsMentor funktionen fordele for studerende der er gode til egen refleksion og hvorfor behovet er mindre for coaching forløb. Til gengæld åbner refleksion mentoring op for muligheden for et længerevarende forløb, hvor temaerne er baseret på det, der dukker op undervejs på studiet over tid. Styrken i konceptet er fleksibiliteten og at der er en coach som den studerende kan samtale med anonymt jf. offentlige tilbud af lønnet medarbejder på uddannelsesinstitutionerne, hvor anonymiteten er begrænset.

Vi arbejder hele tiden på, at gøre det spændende at være med i Samtaleboblen og Studiecoach fagligt og socialt dvs. at give mulighed for at møde andre coaches og frivillige og herigennem knytte venskaber.

Vores styrke er evnen til, at finde metoder der er meningsfulde og effektive og som der kan kobles sammen med coaching uden, at det bliver en styrende proces modsat f.eks NLP.

Vi er altid åben overfor samarbejde med uddannelsesinstitutioner oa. om nye tiltag. Desværre må vi konstatere, at SR psykologer(staten) de sidste år indirekte har arbejdet på, at overtage foreningens funktion på UCL (regionen) og indgået samarbejde med vejleder og ledelse pga. de ikke kan få lokaler på SDU mere. Kilde: SR psykolog. Systemet synes, at leve i sit eget lukkede kredsløb og begrænser samarbejde med f.eks. Samtaleboblen. Der er en trend i det offentlige rum og samfundet generelt, at en psykolog kan løse alle ens problemer uanset ens mentale tilstand. Psykologer arbejder løsningsfokuseret med f.eks. henvisning fra lægen, hvorimod coaches arbejder handlingsorienteret med personer, der er mentalt sunde og som lever med og i livet udfordringer på studiet.

Vores styrke er vores professionelle faglighed, alsidighed og innovative tilgang. Foreningen en god samarbejdspartner når der er gensidig åbenhed. Vores mål er fællesskab og

Helteliv med unge - ny måde at arbejde mentalt

Artikel af: Flemming Petersen



GameMaster Vincent Koyo. Certificeret underviser og facilitator med HELTELIV.

I maj og juni måned blev der afholdt møder med skoleleder Martin Hosbond Henriksen på Hjalleskolen i Odense om Helteliv konceptet som Vincent Koyo i Samtaleboblen har erfaring i, at anvende med unge der har mentale- og adfærdsudfordringer i skolen.

Skoleleder Martin Hosbond Henriksen så det som en unik mulighed til, at tage hånd om elever med skoleværing og elever der ikke fungerer relationsmæssigt i klasserne.

Præsentation af konceptet for lærerne:

Jf. vores tidligere erfaring med arbejdet med 350 elever på søhuskolen og Sct. Hans skole var der også skepsis fra lærerne på Hjalleskolen, hvilket er naturligt, når et ukendt koncept kan løse dagligdagens problemer med eleverne som lærerne har kæmpet med daeligt



DET HANDLER OM MOD, FANTASI

- OG OM AT FINDE UD AF, HVEM DU ER, NÅR DET VIRKELIG GELDER.

DU BEHØVER IKKE HAVE ERFARING I BORDROLLESPIL - BARE LYSTEN TIL AT SPILLE OG LEGE.

🎲 MED DYBDE, DRAMA OG DILEMMAER

🗨️ I ET TRYKT FÆLLESSKAB, HVOR ALLE KAN VÆRE MED

🎭 TØR DU TRÆDE IND I LENTE OG SKRIVE DIT EGNE HELTEKAPITEL?

STED OG TIDSPUNKT:

På skolen eller i Hjalles kulturhus, Hjallesgade 33, 5260 Odense S
Efter skoletid og maks. 5 deltager pr. hold

Spilleleder: Vincent Koyo

Mål: vikov@odense.dk



Pi at med succes:

Ovenstående brochure blev sendt ud på skolen og der blev oprettet en gruppe, hvor de unge kan arbejde med egne mentale udfordringer. Ligeledes kunne Vincent Koyo assistance hjælpe lærerne med håndtering af lederskab som han mester.

Lidt om Helteliv:

Et pædagogisk rollespil, hvor børn og unge spiller helte i et magisk univers og samarbejder om at løse udfordringer gennem dialog, valg og fortælling. Metoden styrker selvværd, empati, fællesskab og ansvar – alt sammen i et trygt og kreativt læringsrum.

Spillederen fungerer som fortæller og pædagogisk guide, mens deltagerne udvikler sociale og personlige kompetencer gennem levende narrativer. HELTELIV kan bruges i skole, fritid og specialpædagogiske indsatser. Det er et redskab, der engagerer, fordyber og forbinder – både børn og fagpersoner.

HELTELIV handler om at spille en rolle i en kollektiv fortælling – både pædagogisk og praktisk. Det skaber mulighed for at tage ansvar, træffe svære valg, møde konsekvenser og være noget for andre i et fællesskab.

Formålet er, at styrke de unge i nedenstående:

- Selvværd
- Fællesskab
- Venskab
- Konsekvens
- Identitet
- lagttagelser
- Samfund
- Etik
- Kreativitet
- Ansvar
- Indlevelse
- Fantasi

Deltagerne lever sig ind i rollen som heltene i fortællingen. De har frie valg, beskriver deres handlinger og fører dramatiske dialoger med hinanden og de væsner, de møder. De har kort over deres evner og må fra tid til anden rulle terninger for at finde ud af, hvad der sker i historien.

Reference fra en studerende



Simon Holm Madsen, 29 år, Odense
International erhvervsøkonomi, sprog og kultur,
CBS

RefleksionsMentor forløb:

Ingen tidsbegrænsning på perioden vi arbejder sammen og temaer der dukker op undervejs jf. studie og personlige temaer. Metoden dækker behovet hos studerende der ønsker at udvikle sig over tid og have en objektiv sparringspartner. Metoden har eksisteret i flere år og er meget effektiv og givende.

Hvad fik dig til at kontakte studiecoach?

Jeg ville gerne have noget hjælp, sparring og struktur til min Speciale opgave og havde brug for noget ekstra hjælp.

Hvordan fandt du studiecoach.dk?

Ved UCL frivilligmesse, hvor jeg stødte på Studiecoach første gang, fordi jeg selv er frivillig overvejede jeg om det kunne være noget for mig. Så kontaktede jeg jer.

Hvad har du fået ud af samtalerne?

Jeg er blevet bedre til at få en god struktur i forhold til at skrive en større opgave. Fået en masse god sparring i forhold til, hvad jeg kunne gøre undervejs og én masse gode snakke og refleksioner i forhold til, at lave den bedst mulige opgave, også nogle samtaler på det mere personlige plan i hverdagen og hvordan jeg kan tolke tingene og forstå dem.

Hvad synes du at coaching kan fagligt?

Det er rigtig godt til, at give en masse gode inputs. Jeg prøver at forbedre mig selv både i forhold til studiet men også personligt. Men det har også en masse redskaber som jeg kan gøre brug af, både nu her men også fremadrettet til konkrete ting i forhold til mit studie.

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

Jeg syntes det har været godt, det tager måske lidt tid, at opbygge relationen til at starte med. Men jeg syntes vi har gjort det godt og så bliver det nemmere undervejs. Jeg syntes det har været godt med Flemming som coach og vi har haft nogle seriøse snakke, men også nogle mindre seriøse, men det har jeg været glad for. Det har gjort meget, af det er en jeg kender.

Hvordan har det været at samtale med din coach?

Jeg syntes at Flemming er meget kompetent og har rigtig meget viden. Jeg kan mærke han har uddannelser og baggrund inden for det. Jeg kan fortælle at jeg er blevet meget klogere på nogle ting. Vi er rigtig gode til at udveksle nogle ting, men jeg tænker også at jeg kunne bidrage med noget.

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

Jeg vil sige at I kan få rigtig meget ud af det. Det kan bruges i mange forskellige sammenhænge, det behøver ikke nødvendigvis kun være uddannelsesmæssigt, men også mere i privat regi hvis man har lyst til at udvikle sig selv, så syntes jeg helt klart man skal gøre det. Se det an og som vi har snakket om fra gang til gang, at man forpligtiger sig ikke til at være der i længere tid, men så kan man bare se det an om det er noget for en.

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

Ræk ud i god tid. Det er ikke fordi det kan være et stort problem de bøvler med men også mindre ting. Det er ikke fordi de behøver at trække det i langdrag men ræk ud og prøv at se det an, hvordan det bidrager til indsigt.



Årets aktiviteter



Frivillige Galla sept. 2025



FGU Ungedag



Ensomhedscharter, Kulturmaskinen



Ensomhedscharter, Røde kors

Måned Aktivitet

Januar	Coachtræning for interesserede
Februar	Ensomhedscharter, Kulturmaskinen
Marts	Generalforsamling
April	Ugenetværk, Kulturmaskinen
	UCL studiemesse
	Coachtræning for interesserede
Maj	Børn og unge konference, Sundhedsforvaltningen, Odense koncerthus,
	Ensomhedscharter, Røde Kors
	Frivillig Børs 2025
	Coachtræning for interesserede
	Ungedag forvaltning, od. kommune Hjælleskole, Helteliv

Måned Aktivitet

Juni	Coachtræning for interesserede
Juli	Sommerferie
August	Coachtræning for interesserede
September	CPH-møde
	FGU Fyn, Ungedag
	CPH-møde
	Frivillig Galla
Oktober	Coachtræning for interesserede
Oktober	SDU Student Fair
November	UCL-studiemesse
December	Coachtræning for interesserede
	Foreningsaftnen



Studiemesse UCL



Ungedag, Kulturmaskinen

Foreningen *i tal*

Studerendes behov for coachingsamtaler

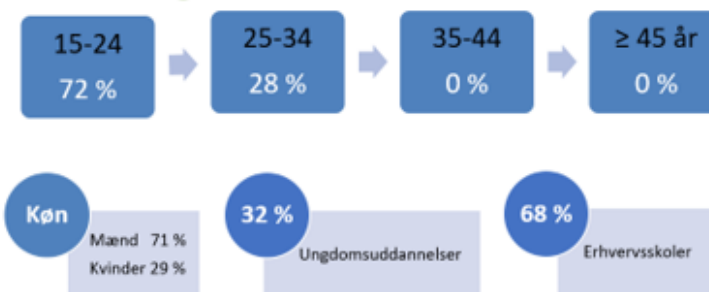
Datamateriale udarbejdet på basis af henvendelser til foreningen og samtaler med studerende i Odense Kommune i 2025. Populationen af studerende i Odense udgør > 45.000 og Samtaleboblens segment af studerende på ungdoms- og erhvervsuddannelserne er 24.800 studerende. Den estimerede målgruppe af studerende i krise er 3.450 personer. Her har 74 sagt ja til coaching og 24 personer modtaget 57 coachingsamtaler.

Kommentar problemer:

De studerende har problemer med eksamen og hvordan de skal organisere og strukturere deres studie kontra fritid. De oplever stress, når de mister overblikket i dagligdagen og, hvilket gør dem usikre og påvirker troen på, at de kan og rammer deres selvtilid og selvværd. Den største udfordring er, at søge hjælp. Ansvar ligger hos den enkelte elev. Mobiltelefonens influencer 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 studerende kommer først, når uret viser et minut i 12.

Coachingsamtaler	57 stk.
Udeblev / syg / afmeldt	4 %
Henvist til psykolog	0 %
Mænd	71 %
Kvinder	29 %

Aldersfordeling



Studerendes problemer

Rate	Studerendes problemer	Procent
1	Eksamens angst / nervøsitet	25
2	Struktur på studiet og privat	23
3	Ensomhed, sociale relationer	13
4	Stress	10
5	Trivsel og motivation lav	6
6	Studieskift og valg	6
7	Personlige problemer	6
8	Indlæring af fagstof	3
9	Tilflytter og mangler netværk	3
10	Succes på studiet	3

Studerendes samtalebehov 2022



Studerendes samtalebehov

Coachingsamtaler pr. studerende ligger i intervallet 1-4 samtaler.

Behovet påvirkes af mange faktorer som eksempelvis:

1. de unge er gode til at adfærdskorrigere
2. latent del af unge i målgruppen har ikke modet/evnen til at henvende sig
3. fagligheden hos de frivillige coaches er øget, så samtalerne mere effektive og mere værdiskabende for de studerende. Refleksionsmentor forløb på flere måneder medfører flere samtaler.

Samtaler 2025 (%)

