

"Jeg lider rigtig meget at eksamens- og præstationsangst. Samtalerne gør, at jeg tager tingene på en lidt lettere måde.

Jeg behøver ikke at være bange for at gå op til tavlen og sige noget. Jeg kan være lidt mere ligeglad med, hvad andre folk tænker.

Jeg kan mærke på min krop, at det har hjulpet og stadigvæk hjælper."



*Kirstine, studerende, 3.g,  
Odense Katedralskole*



*Frank, studerende på  
Social- og Sundheds-  
skolen*

"Når vi havde fremlæggelse på skolen, så var det helt galt. Jeg kunne ikke få et ord sagt, og sveden piblede af mig.

Havde jeg ikke fået hjælp af Samtaleboblen, havde jeg ikke gennemført min uddannelse.

Jeg var gået ned med stress og havde været et nervevrag."

"Jeg er kommet hos Samtaleboblen på grund af eksamensangst. Jeg er perfektionist og kan ikke lide at blive bedømt.

Samtaleboblen har givet mig nogle gode værktøjer og lært mig at slippe angsten og slappe af. Jeg har fået en masse hjælp til at tackle angsten, og det kan også ses på mine karakterer."



*Josefine, studerende på  
Den Sociale Højskole*