

# Lyckad satsning på tonårscoachning i skolan

Förbättrad självkänsla, ökad trivsel i skolan och mer studiemotivation. Det är några av alla positiva resultat efter införandet av individuell coachning till samtliga elever. Nu väntas fler skolor följa efter.

TEXT EVA-LOTTA SIGURDH ILLUSTRATION LINDA KARLSSON

Grunden till både välmående och goda prestationer är god självkänsla, något som många ungdomar saknar. Detta är illa i sig, men också den främsta anledningen till allt ifrån mobbning och utanförskap till skolk och undermåliga skolresultat.

Det menar coacherna Anna-Lena Tegebro och Jan Ahlberg, som hade just detta som utgångspunkt när de förra året tillsammans grundade Tonårscoachning Sverige i syfte att öka självkänslan och därigenom bland annat förhindra mobbning.

– Vi tyckte att det saknades bra förebyggande metoder. Oftast sätts antimobbningsarbete in först efter att skadan redan är skedd när man kan i stället kan börja långt tidigare, förklarar de initiativet, som de hävdar även gynnar skolresultatet:

– Först kommer hälsan, sedan kommer resultatet. För man bra så går det bra och det sambandet är också viktigt att se, betonar de.

”Först kommer hälsan,  
sedan kommer resultatet.”

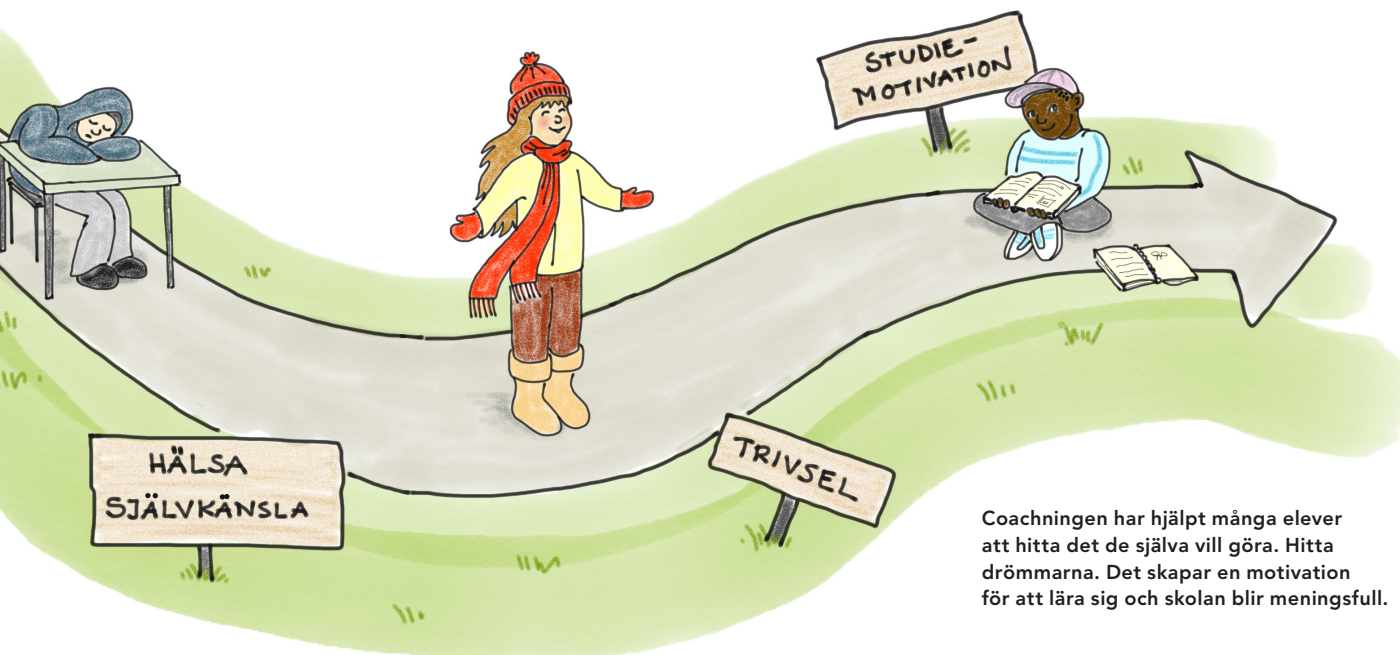
*Vad är då Tonårscoachning Sverige, som ni nu har testat under ett helt läsår?*

– Det är ett projekt baserat på individuell coachning i skolan, där grundidén är att vi möter varje elev precis där den är vid varje enskilt tillfälle då vi träffas och att samtliga elever i den årskurs vi arbetar med omfattas, inte bara de som syns och hörs eller som utåt sett verkar ha det jobbigt. På det viset fångar vi upp alla, samtidigt som ingen behöver känna sig utpekad.

Vissa förutsättningar krävs dock för att ett sådant projekt ska fungera i praktiken, menar de och framhåller betydelsen av ett gediget förarbete:

– Först och främst måste så klart både lärare och skolledning vara med på tåget. Även om vi drev projektet och tillsammans med vårt team skulle hålla i samtalen så var det viktigt att upplägget gjordes i samråd med alla inblandade parter på skolan, berättar Jan.

En annan viktig sak – för att underlätta och avdramatisera för eleverna – var att samtalen hölls i lokaler på skolan och att eleverna blev kallade dit i stället för att själva behöva söka upp sin coach.



Coachingen har hjälpt många elever att hitta det de själva vill göra. Hitta drömmarna. Det skapar en motivation för att lära sig och skolan blir meningsfull.

– Sedan gäller det att kommunicera med eleverna på deras plattformar, utvecklar Anna-Lena. Vid första samtalet vi hade skrev vi därför ett avtal där eleven bland annat fick uppge var man helst ville bli nådd. Det blev mest via mobilen och WhatsApp, som fungerade bra, men framöver tror jag mer på Snapchat, tillägger hon.

### ELEVERNA STYR SAMTALEN

Coachingen testades under förra läsåret som ett pilotprojekt i samarbete med Brandbergsskolan i Haninge utanför Stockholm. Alla ca 100 elever i årskurs åtta och nio erbjöds då att få träffa en personlig coach under sammanlagt tio samtal utspridda över året. Som inspiration och motivation varvades samtalen med föreläsningar kring aktuella ämnen så som ärtörningar, dataspelsberoende och gränssättningar.

– Föreläsningarna var ett bra komplement där vi kunde samla eleverna kring viktiga ämnen, men de individuella samtalen var definitivt basen och det som kom att betyda allra mest, framhåller Anna-Lena och Jan, som båda själva höll i många av samtalen, men även handledde de övriga tio handplockade coacherna som deltog.

Det som utmärker coachingen och som skiljer den från att till exempel gå till kuratorn är att eleven här alltså dels inte

behöver uppsöka någon själv för att få prata, dels inte behöver ta upp något specifikt problem utan kan prata om vad som helst.

– Ena dagen kanske det är bekymmer med någon kille, nästa att man bara vill visa upp en text man har skrivit och få lite bekräftelse, exemplifierar Anna-Lena.

– Nyckeln är att det finns någon vuxen som har tid och bryr sig. Det är vår roll, fyller Jan i. Bara att veta att på torsdag har jag min timme har varit guld värt för många som kanske inte har någon annan vuxen i sin närhet att prata med.

### POSITIVA ELEVOMDÖMEN

Coachingen är alltså inte i stället för kurator eller annan elevhälsa, påpekar båda. Däremot finns ett tätt samarbete vid behov. Det har hänt vid flera tillfällen att elever har lotsats vidare.

– Det tar tid att bygga förtroende, men med en personlig coach som man träffar regelbundet och får prata med vad man vill om blir det lättare. Då kommer kanske saker fram så småningom som behöver bearbetas djupare, förklarar de.

Året som gått har visat att projektet hittills varit mycket lyckat, med många positiva omdömen från eleverna:

– Coachingen har hjälpt mig att tycka om skolan, att hitta mina drömmar och de kommer jag göra allt för att uppnå, säger en elev som medverkat.



Det gäller att  
kommunicera  
med eleverna  
på deras  
plattformar.

En annan säger:

– Jag har fått bättre självkänsla, står på mig och är mig själv mer.

För att se hur eleverna utvecklades gjordes kontinuerliga mätningar under läsåret kring elevens välbefinnande, trivseln i skolan och synen på mobbning. Efter läsårets slut syntes en förbättring överlag och i synnerhet inom områdena själv-förtroende, stress och oro, kommunikation med andra människor och gräns-sättning.

*Hur skulle ni själva sammanfatta resultatet efter första läsåret?*

– Att det gick över all förväntan! Nu hoppas vi att fler skolor följer efter. Ytterligare en har redan visat intresse och där kör vi troligtvis igång under vårterminen, då vi även fortsätter med Brandbergsskolan, nu utökat till att ta med också årskurs 7.

Anna-Lena och Jan har en vision om att så småningom även inkludera lärarna i coachningen, något som de menar skulle göra det lättare för dem att såväl upptäcka som stävja ohälsa och oacceptabelt beteende hos eleverna i klassrummet:

– I slutändan går ju hela projektet ut på att ligga steget före, så att mobbning och annat som eleverna mår dåligt av aldrig ska behöva uppstå, understryker de.

– På sikt hoppas vi också kunna hjälpa hemmasittare med den här metoden, genom att med individuella coachningssamtal stärka deras självkänsla och få dem att vilja komma tillbaka till skolan. Det blir vårt nästa utmaning!

”I slutändan går ju hela projektet ut på att ligga steget före, så att mobbning och annat som eleverna mår dåligt av aldrig ska behöva uppstå.”