

VÄGLEDAREN

i utbildning och arbetsliv

#1:2018

Hur man blir modigare
sid 4

Att lära för livet
sid 10

Tufft efter musikstudier
sid 32

Internationell utblick
sid 43



Johannes Hansen

Det finns hopp för alla

Vad gör en mental rådgivare? Jo, peppar, pushar och är en "jobbig jävel"! Vi får lite praktisk psykologi kring vad det betyder att utmana sig själv, tankesätt för att bli mer handlingskraftig och lite tekniker att använda i vårt arbete.

Sedan flera år är Johannes Hansen en flitigt anlita föreläsare som reser land och rike runt och talar inför såväl företagsledare som skolungdomar. Vi måste träna våra mentala muskler men vi är ovana att göra det. Vi behöver lära oss att tänka i andra banor, säger Johannes. En till synes blyg person är ofta inte blyg utan betar sig blygt! Under skolåren vågade Johannes inte ens stå framför klassen och peka på en karta. Han frös till is varje gång han ville prata med någon tjej han gillade.

Ville bli superhjälte

Johannes berättar att han alltid levt lite i sin egen värld och haft stora drömmar. Något annat som präglat är ett stort intresse för psykologi. Just idén om att alla har så mycket outnyttjad potential i oss fånglade. Jag ville ta för mig mer och bli en superhjälte, någon som gjorde skillnad, berättar Johannes.

Som tur var upptäckte han biblioteket, där fanns böcker om personlig utveckling och det blev början till en total förändring i livet. För Johannes blev böckerna som sagor och fantasier precis som om det skulle handla om superhjältar. Men det här var på riktigt, det går att bli en sådan människa som böckerna talar om och redan som 17-åring hade han därför klart för sig att

han skulle arbeta med inspiration och personlig utveckling. Johannes berättar sen om de olika faserna hittills i sitt liv och tar med oss på resan från att stå på darrande ben inför skolklassen till att hålla ett föredrag för fyratusen personer. Han tvingar sig själv att göra det han inte vågar, och när han inte lyckas får han andra att tvinga honom. Det har skett successivt genom att ständigt söka inspiration och aldrig sluta utmana sig själv. Prestationsångest är en del av vardagen och det är det för alla som gör något viktigt. När jag lärde mig att våra mentala muskler går att träna precis som våra muskler så började jag träna mig själv regelbundet till att göra mer, större och bättre, säger Johannes.

20 år gammal skrev han sin första affärsplan. Målet var förstås att förändra världen genom att frigöra människors potential. Är man superhjälte så är man. Han reste till USA och tränades av de bästa inom personlig utveckling. Väl hemma igen startar han ett företag som arbetar med utveckling av företagsledare.

Johannes tror att han har en historia som han vet att många kan känna igen sig i och på bara 10 år har han förverkligat alla de drömmar han hade när han växte upp. Man ska aldrig sluta att utmana sig själv. I stället för att undvika sina rädslor ska man navigera sig igenom dem, säger han. Det finns hopp för alla.

Samtidigt medger han att han ibland drabbas av stunder där han tvivlade på sin egen tillräcklighet, framför allt i början av karriären. Men att hantera motgångar, jonglera flera kritiska problem samtidigt och lära sig bortse från en massa

idiotiska åsikter är även det muskler vi måste träna upp för att lyckas med något.

Tankar och tips

Johannes har också s.k. "Open sessions". Han kan t ex stå i en konferenslokal och folk strömmar in och presenterar sina utmaningar och rädslor. Genom klargörande frågor och utmaningar försöker han sen "lösa" de knutar som behöver lösas för att kunna ta nästa steg. Johannes ger oss exempel på utmaningar, lite utmanande frågeställningar, några vanliga ursäkter, både enkla och svåra och slutligen några tips på hur man kan tänka för att få ökad handlingskraft.

Först några exempel på vanliga utmaningar:

Vi behöver ta tag i besvärliga surdegar. (Den brukar vara ganska enkel för oftast handlar det om en till två personer som ska pratas med).

Jag får inte mitt liv att gå ihop. Jag hinner inte!

Frågeexempel kan då vara: Vilka mål ska jag misslyckas med? Vad ska du sluta med om du ska börja med något nytt? Är man stressad tar man ofta på sig mer jobb – det är enklare att göra det själva. Träna på att vara specifik.

Det finns enkla och svåra ursäkter. Några exempel på enkla ursäkter är:

Jag vet inte hur jag ska börja. Det kommer aldrig att gå. Det finns inte tid. Jag är för bekväm. Jag pallar inte.

Svårare ursäkter är: Jag vet, jag forts nästa uppslag

vet jag vet. Jag är så stressad. Du förstår inte, min situation är så speciell. Jag har egentligen redan börjat. Jag saknar förutsättningarna. Om jag gör det här har jag inget att se fram emot. Det kommer aldrig att gå med min omgivning. Jag har astma. Det löser sig.

Det finns också tydliga försvarsmekanismer och Johannes ger oss exempel: Byta problem, skämta bort, bli förbannad, ”självhypnos”, gå till attack, börjar gråta, svåra smarta resomang, den perfekta fasaden, lägga sig platt och slutligen att tänka på nån annan.

Vilken rädsla håller dig tillbaka? Att misslyckas, att vara otillräcklig, att tappa kontrollen eller att såra andra? Vi behöver prata om våra rädslor för att kunna utmana dem. Om du vill växa som människa så måste du vara rädd och göra det ändå.

Avslutningsvis så bjuds vi på fem tankesätt för att få ökad handlingskraft

- 1) Gör din utmaning specifik just nu
- 2) Du har inte tid att vara oinspirerad
- 3) Utmana din rädsla – ”acceptera träningsvärk”
- 4) Ge dig rätt sparringpartner – rätt omgivning är allt.
- 5) Var stolt över dig själv och fira dina vinster.

Agneta Söderlund

SACO-mässan

SYV-året 2018

Det ser ut att hända många saker detta år som påverkar studie- och yrkesvägledningen. Regeringen kommer att presentera ett antal utredningar som berör verksamhetsområdet. Tillträdesutredningen, Gymnasieutredningen, Vuxenutbildningsutredningen och en alldeles ny utredning om studie- och yrkesvägledning.

Arbetsförmedlingen står inför organisatoriska förändringar och de kommer också att genomföra en del arbetsmarknadspolitiska åtgärder som troligen kommer att påverka syvare inom vuxenutbildningen, gymnasieskolan och kommunala aktivitetsansvaret.

Tillträdesutredningen vill göra det enklare och mer överskådligt att söka till högskolan, färre urvalsgrupper, meritpoängen ses över och högskoleprovet föreslås förändras och färre ska kunna tas in via provet. Ändringarna föreslås träda i kraft 2022.

Gymnasieutredningen vill bland annat införa ämnesbetyg och grundläggande behörighet i alla program och se över antagningsreglerna till gymnasiet. Ett estetiskt ämne föreslår man också återinföras. Ändringarna beräknas troligtvis träda i kraft 2020.

Vuxenutbildningsutredningen vill göra det rättvisare och mer likvärdigt inom vuxenutbildningen.

Studie- och yrkesvägledningen behöver bli mer likvärdig och tillgänglig för alla landets elever.

Likvärdig tillgång till syv

För att vägledningen ska bli mer optimal och likvärdig behövs det en tydlighet i vad man vill uppnå med uppdraget. Den 30 november meddelade regeringen att man valt att tillsätta en utredning för att utveckla studie- och yrkesvägledningen.

Alla elever har i dag inte likvärdiga förutsättningar att hantera den stora utmaning det innebär att planera för sitt framtida yrkesliv. Ett viktigt redskap för att stötta elever i deras val är studie- och yrkesvägledare. Men det råder alltså stora skillnader på elevers tillgång till syv i Sverige, samt skillnader i vilket ansvar huvudmän och rektorer tar för verksamheten. Det saknas ofta tydliga mål och planer för studie- och yrkesvägledningen, i stället är uppdraget många gånger ottydligt och spretigt.

– En viktig del i att bryta ojämlikheten är att alla unga får bygga starka framtidsbilder. En bra studie- och yrkesvägledning kan ge motivation, relevans och ihärdighet till elevens studier. Det kan också ge eleverna större framtidsbilder än de som begränsas av könsstereotyper eller klassmönster. Därför vill vi stärka studie- och yrkesvägledningen, och den här utredningen kommer ge viktiga svar i det arbetet, säger utbildningsminister Gustav Fridolin, i ett skriftligt uttalande.

Vad kan man göra för att förbättra det som inte är tillräckligt bra i dag? I slutet av november samlades Anna Ekström, gymnasie- och kunskapslyftsminister, Matz Nilsson,

*Anna Ekström och Lena Hartvigsson
samtalade om likvärdig tillgång till syv.*

ordförande Sveriges Skolledare, och Lena Hartvigsson, ordförande för LR:s förening för studievägledare, på Saco studentmessa för att delta i en paneldiskussion där yrkets framtid stod på agendan.

– Vilken kvalitet studie- och yrkesvägledningen har beror på hur huvudmannen väljer att organisera och prioritera det här om det ska bli en kvalitativ verksamhet eller inte, sa Lena Hartvigsson.

Lena Hartvigsson arbetar inom Jönköpings kommun och hon tog den kommunen som exempel. Där har hon syv-kollegor på andra skolor som har det helt annorlunda jämfört med hennes eget uppdrag.

– Vi har inte en likvärdighet inom kommunen utan det är väldigt olika mellan skolorna. Tyvärr är det störst brist inom grundskolan, i gymnasiet är det lite bättre ställt, det ser jag som ett stort problem som jag möter.

Anna Ekström menade att vi har skapat oss en hel del hinder i Sverige, och ett hinder är att antalet gymnasieskolor har ökat.

– Vi har fått fler och fler skolor. De som redan finns har blivit mindre, det vill säga med färre elever. Vi ser det lite som en uppdelning av ganska stora gymnasieskolor med goda resurser och en stor tillväxt av ganska små gymnasieskolor – det säger sig självt att är man en liten skola då är det svårare att ha elevhälsa, skolbibliotek, och den viktiga tillgången till syv. Här finns det ett problem att vårt skolsystem är väldigt decentraliserat och vi lutar mycket på att huvudmännen ska klara av studie- och yrkesvägledningen, men i praktiken är det väldigt stora skillnader, sa Anna Ekström.



Professionella samtal resulterar i likvärdighet

Matz Nilsson på Skolledarförbundet har tidigare arbetat som utbildningsdirektör i Malmö och där byggde man upp syv som på något sätt skulle vara mer objektivt, och inte vara bunden till subjektet skolan.

– Jag tror att man i Sverige måste börja prata om att bygga en vägledningsstruktur som står för likvärdighet utifrån individuella preferenser. Där vårdnadshavare tillsammans med sitt barn, eller ungdomarna själva, kan gå dit och samtala om hur de tänker. En sak vi behöver bryta i Sverige är socialisationen, de förbestämda stigmatiserade valen man har med sig hemifrån, sa han.

Matz Nilsson pekar på att den nuvarande regeringen tänker klokt kring frågan att få igång en yrkespraktik väldigt tidigt i grundskolan där ungdomarna får möta arbetsliv och skaffa sig en bild av vad arbetsliv är.

– Man behöver tidigare ta in framtidsbilder. Det enda sättet för en kompensatorisk skola är att eleven får ha professionella samtal med någon som lyssnar på vad en säger, och vägleda, sa Matz Nilsson.

Samtidigt poängterar Lena Hartvigsson om detta ska bli fungerande måste syv ges mer resurser.

– Annars kommer ingenting att

ske och det blir bara fler belastningar som skapar frustration. Och yrkesgrupper riskerar att ställas mot varandra, i stället för att vara komplement till varandra, sa hon.

Lärarnas Riksförbund och Lena Hartvigsson tycker att det är ottydligt i dag om målen och vad man vill uppnå med syv-uppdraget.

– Vi skulle vilja se en ordentlig översyn från statens sida och se vad man vill med den här verksamheten för att få fram ett tydligare nationellt ramverk för detta. Den är en viktig bit för att komma tillrätta med problemen.

– Det behövs också en tydligare definition vad vi menar med studie- och yrkesvägledning, sa Matz Nilsson.

Lärarnas Riksförbund har tittat på våra nordiska grannländer och studerat noggrannare hur man arbetar med syv, och Lena Hartvigsson skulle vilja se att det blir mer som de andra länderna gör.

– Att man på schemat har kunskaper om utbildningsval och om arbetsmarknad, så man kan garantera eleverna att de får möta det här. Då garanteras också att eleverna oavsett vilken kommun de bor i får ta del av det de har rätt till. Som syvare skulle vi också vilja se att varje enskild elev ska garanteras en minimi-nivå av individuell studie- och yrkesvägledning.