

2018-03-13 16:39 CET

## Analoga Street Talk Coachomaten

Med en portabel självhäftande "svarta tavlan rulle" intog jag ett tomt tält under politikerveckan i Järva i juni och började live prototypa mina erfarenheter och kunskaper som resurs idrott och hälsa på högstadium, gymnasium och som ungdomscoach inom drive in idrott. Målet var att lyfta samtalen om ungas ohälsa ut på gatan och dela med mig av mina verktyg som vänder trenden av ungas ohälsa. Mina ansökningar om medel avlogs gång på gång och mina egna resurser motsvarade väl ungefär en lågavlönad bärplockares men jag gav inte upp. Street-talk metoden Coachomaten bygger på forskningsmodellen Du Bestämmer som jag är utbildad i. Snabbt lyckades jag gång på gång synliggöra hur mycket tid vi lägger på saker som inte leder till välmående och hur vi snabbt kan ta ansvar för en förändring. Fryshuset, projektledare för scensamtalen under Järvaveckan, undrade vad jag gjorde som var så bra att deras ungdomsledare och Lugna Gatan värdar vittnat om dess effektivitet. Igenkänningsfaktorn växte i takt med de utmaningar och olika vägar till välmående som växt fram fram på väggen och med den nyfikenheten. Identifikation och frågan vad behöver du göra plats för ledde per automatik till att göra plats för det vi längtar efter och passa på att skala bort det som skapat stress och oro. 15 minuter senare hade samtliga tagit sitt första steg, oavsett om de var ungdomar, föräldrar eller verksamhetsledare. En vanlig fråga var hur de inte själva sett detta tidigare som syntes vara så enkelt. Kanske var det för att många knappt trodde att offline längre fanns. Mer energi, mer sömn, mindre stress, mindre skärm och mer kärlek, närhet och mer fysisk fritidsaktivitet toppade var jag än kom.

Nästa plats var Kista torg med Fryshusets sommarverksamhet och sommarjobbare från drop in basketen med Bonnier Hoops och Järvabasket. Där fanns inget att fästa min blackboardrulle på så jag gick in i köpcentret och köpte en hink gatukrita. Fungerade minst lika bra och nu började även föräldrar, brandmän och poliser ramla in i Coachomaten. En man från Iran bestämde sig för att inte spela mer tevespel efter jobbet, utan istället hjälpa sin fru med hushållet och hjälpa barnen med läxor.

Senare fick jag 49 kvm av Skolforum med förhållningen att inte krita på

golvet. Ordnade sponsring på jättestora svarta "Whiteboards" och uppfann ett golv jag kunde rita och sudda på med de tillhörande pennorna som folk kunde gå på utan kladd. Lärare önskade mer tid för samtal med elever och det lyckades vi göra plats för. Affärsutvecklingschefen från Svenska Mässan i Göteborg headhuntade mig och jag passade på att tala på senaste Pecha Kucha Night på Avenyns Park Lane innan jag återvände till Stockholm. Nu längtar jag efter våren då jag kan gatukrita igen, var helst det behövs. Saknar fortsatt finansiering men byggt en bra dokumentation som visar att Coachomaten fungerar och hur. I och med att jag fick ett montergolv att skriva på under Träffpunkt Idrott har några kommuner visat intresse. De behöver lyfta frågorna, verktyg och utbilda sina ledare i attityder och inspirerande ledarskap, för att vända trenden av att tappa unga allt tidigare. Toppade bland önskemålen i Göteborg var förutom att skapa mer ytor för gemensam aktivitet, spontan idrott och inbjudande, inspirerande igångsättare och tränare. För varje bokad beställning jag får in, fortsätter jag poppa upp där det behövs som mest enligt 50-50 fördelningen och har dessutom blivit inbjuden att arbeta med världens minsta mobila kulturhus eftersom Coachomaten är universell och problemet med ungas ohälsa likaså. Tänker att jag kallar den turnén Wish and Swish. Jag är också inbjuden av pedagognätverket Placed som erbjuder sina tjänster till skolor som saknar lärare mot lärarlöner vi förtjänar men som ändå ligger långt under det rekryteringsföretagen tar eftersom ingen tar någon mellanskillnad.

---

Grundare och coach Lotte Johansson har arbetat med olika målgrupper inom elevhälsa och drive in idrott. Praktiserar Coachomaten på offentliga platser för att snabbt nå de grupper som annars kanske inte ber om eller får hjälp. Målet är att implementera Coachomaten inom hela utbildnings- och fritidssektorn, för att bidra till att vända trenden av ungas ohälsa. Lotte har även producerat film om vikten av relationsbyggande ämnen i skolan, en ventil för känslor som annars skulle kunna bli destruktiva. Den skolan fick i år priset som Årets Peppare. Fritt utan vakter följde och dokumenterade jag vardagslivet på några av Sveriges högsäkerhetsanstalter, inklusive Österåkers fångteaterensemble, specialavdelningar som psykiatri, Adhd, program och utslussningsverksamhet, där fysiska aktiviteter som gym, dagliga promenader, grupp- och kreativa aktiviteter motverkade depression och våld. Även modererat samtal med Galleri Duerr på Lydmar, podcastar och faciliterar.

Hållit i workshops i Almedalen på teman som "Är det ungas ansvar att värja sig på nätet". Dit seglar jag med någon vän och bor på båten. Talat på Pecha Kucha - 20 slides á 20 sekunder: Första gången om vikten av [gemensamma](#)

[pausaktiviteter](#) för sammanhållning, återhämtning, fokus och energi. Andra gången om [samtal och strategi över generationsgränser för ungas hälsa](#) och tredje gången 6 mars i år om utvecklingen av Coachomaten. Var också hemlig gäst i Moderna Kompetensers livepodd på Kistamässans Personal & Ledarskap, där även Årets VD talade. Samtidigt ritade en graphic recorder det jag talade om.

## Utbildning (relevant)

- Hälsopedagog barn/ungdom ☒
- Yoga för barn + Yoga för ungdom ☒
- Du Bestämmer - hälsovägledning för unga
- ☒Coachande ledarskap
- ☒KASAM (Känslan av sammanhang) /Salutogent ledarskap
- ☒Coerver Coaching för tjejer
- ☒Idrottsledarskap☒
- FAR ledare steg 1 & 2 inkl. MI
- ☒Baskurs barn & ungdom 1 & 2
- Socialt arbete ☒
- Humanistisk-samhällsvetenskaplig grundkurs ☒
- Dramaworkshops
- Praktisk Projektledning
- ACA 12 steg (självledarskap)  
Även utbildad i praktisk projektledning (KTH distans), reportage (Tollare) och film (Kulturama)

## Sagt om Lotte

"Det bästa var att få känna att man inte är ensam. Äter mer regelbundet, nyttigare, är mer i skolan, får bättre resultat på proven och tränar på fritiden"  
//Högstadiellev som inte hade varit med på skolidrotten sen åk 4

"Första gången jag sett den här tjejen glad" //Mentor till elev på högstadieskola

"Varför har ingen lärt mig det här förut?" / Ung vuxen

"Vilken bra utbildning. Den här kan jag applicera direkt i mitt arbete"

/Skolsköterska

”Jag har egentligen ingen budget eller tid för detta men de här eleverna kommer ändå att kosta pengar om vi inte tar tag i det nu och jag ser redan positiva resultat från vår pilotgrupp” /Rektor på högstadieskola

”Egentligen inte vårt budgetansvar att vara med och bekosta verksamhet på skoltid men jag tror att vi måste samverka mer skola-fritid om vi ska nå de här eleverna” //Fritidschef

”Bra metod, jag hade egentligen inte tid att ingå i pilotgruppen, men de här verktygen kan jag nu använda på fler elever i mitt dagliga arbete”  
//Skolsköterska på högstadieskola

”Ett visuellt program som är lätt att förstå” //Skolhälsovården

”Det här borde finnas på alla skolor” //Ansvarig utbildningsnämnden

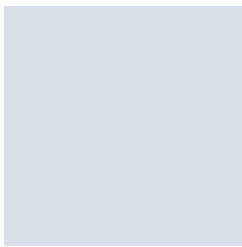
”Kan man klona dig ”” //Ordförande socialnämnden

”Bästa föreläsningen på länge. Det här kan jag använda mig av på mina egna barn också” //Fältassistent

”Vilken produkt!” // Chef för affärsutveckling, Svenska Mässan

”Superläcker” // General Manager GT30

## Kontaktpersoner



### **Lotte Johansson**

Grundare, Coach, Moderator, Gräsrotsprinsessa  
Coachomaten

lotte@coachomaten.se