



## **INFORMATION**

### **till de försäkringskassor som ännu ej kommit i kontakt med Skandinaviska Ledarhögskolan och dess utbildningar**

#### **Bakgrund till Skrivelsen**

Under de senaste åren har ett stort antal arbetsförmedlingar, försäkringskassor, Trygghetsrådet etc. bekostat distansutbildningar på SLH. Den kurs som varit vanligast är "Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning" (PUMT, som också har smeknamnet "PUFF" – Personlig Utveckling för Friskhet). Mer därom nedan. Det finns dock fortfarande försäkringskassor, som inte kommit i kontakt med SLH:s utbildning, därav denna information.

#### **Kort om Skandinaviska Ledarhögskolan**

SLH var från början en del av Högskolan i Örebro, men blev 1990 en öppen högskola i form av en ideell förening. Det innebär att man ger alla möjligheten att studera och att man arbetar med en allmän kompetenshöjning oberoende av bakgrund. Genom att arbetslivet alltmer betonar den personliga och den sociala kompetensen har SLH:s utbildningar med åren blivit mycket värdefulla och populära hos de arbetsgivare inom näringsliv och offentlig förvaltning som kommit i kontakt med SLH.

Genom att SLH arbetar som en icke vinstdrivande förening, som ägs av medlemmarna, d.v.s de som läser, har kursavgifterna kunnat hållas på en synnerligen låg nivå.

Resultatet ges i form av intyg, betyg (efter godkänd tentamen), Internationella Units (som kan ekvivaleras till akademiska poäng för de som vill bedriva akademiska studier), diplom (för de som avlägger en yrkesexamen).

#### **Nya yrken**

PUMT-kursen som inriktar sig på "arbetskompetens" och "livskompetens" kan bygga spå med utbildningar till tre yrken:

1. Målbildstränare
2. Avspänningspedagog
3. Mental Tränare



Under år 2000 tillkommer ytterligare två yrken nämligen

4. Hälsotränare och
5. Förändringsledare

Alla dessa yrken finns i Sverige endast vid SLH. Yrkena 1, 3 och 5 är SLH ensam om även internationellt, vilket har väckt intresse från många andra länder.

### **Rehabilitering**

Många av de drygt 5000 PUMT-deltagarna har dock läst ”bara” för sin egen skull och där har hälsan varit det viktigaste målområdet. De flesta rapporterar dramatiska förbättringar av hälsan. De vetenskapliga studier som gjorts under 90-talet har bl.a. visat att ”PUMT-kursen”

1. Avlägsnar eller reducerar kronisk smärta, fibromyalgi, ryggbesvär etc. (Helsingborgs Sjukhus)
2. Avlägsnar eller reducerar besvären vid tinnitus (Sahlgrenska Sjukhuset)
3. Avlägsnar eller reducerar besvären vid astma och allergi (Åreklirikerna)
4. Reducerar den negativa stressnivån med reduktion av cortizol och ökning av DHEAS (SLH, Örebro)
5. Ökar immunförsvarets effektivitet (beta-endorfin, T4/T8 kvoten), (SLH, Örebro)
6. Förbättrar rehabiliteringen efter hjärtinfarkt (SLH, Örebro)
7. Reducerar oro, negativ stress, spänningsproblem och förbättrar den upplevda hälsan (SLH, Örebro).

### **Examinator**

Kursledare och examinator för dessa utbildningar är Fil. Dr Lars-Eric Uneståhl (se curriculum vitae). Dessutom kan nämnas att Uneståhl haft ett speciellt intresse för att utveckla utbildningar som ska passa ”ohälsogrupperna”. Dels har han under många år arbetat med specialutbildningar för läkare, psykologer, sjukgymnaster, men också för många krisgrupper. Han har även drivit kortutbildningar för Riksförsäkringsverket, Samhall, många sjukhus samt för hälsovården/primärvården på många orter.

### **Vem betalar?**

Eftersom SLH ej ännu sökt statligt stöd för sin verksamhet finansieras verksamheten genom kursavgifter. Genom effektiv administration och ideellt arbete hålls dessa på en miniminivå. I början av 90-talet betalades majoriteten av kursavgifterna av deltagarna själva. Allt eftersom SLH:s utbildningar blev kända och uppskattade av arbetsgivare/offentliga institutioner, så betalades allt flera av kursavgifterna av dessa.

Några exempel av de som de senaste åren bekostat PUMT-utbildningen för sina medarbetare:

**Näringslivet:** så gott som alla större företag (ABB, Alfa Laval, Assi Domän, Astra, SAS, Saab, Sandvik, SKF, Svenska Mässan, Volvo, VM-Data).



**Offentlig förvaltning:** AMS, många arbetsförmedlingar, departement, försäkringskassor, kommuner, landsting, länsarbetsnämnder, länsstyrelser etc.

**Exempel på försäkringskassor** som bekostat PUMT-utbildning för sina arbetssökande; Haninge, Järfälla, Ljungby, Malmö, Nyköping, Nykil, Pajala, Rönninge, Söderåker, Säter, Timrå, Umeå, Vallentuna, Växjö.

### **Utvärderingar**

Under årens lopp har en rad utvärderingar gjorts som samfällt visar att denna typ av utbildning både till form och innehåll är klart överlägsen en "traditionell" utbildning när det gäller utveckling av såväl personlig som social kompetens, en kompetenshöjning som gynnar såväl arbetsgivaren som deltagaren själv.

Genom att betona kunskapernas tillämpningar och därför med hjälp av övningar, i praktik och träning gå från kunskap till kompetens ("Livsfärdighetsträning"), med hälsoutveckling som en av de två viktigaste delarna, har en rad mätningar och utvärderingar utöver de som nämnts ovan visat en signifikant ökning av hälsolivån även hos de deltagare som ej är sjukskrivna eller som ej har specifika hälsoproblem. PUMT-kursen tycks föra så gott som alla deltagare närmare WHO:s definition av hälsa som ett "optimalt, fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande".

### **Med vänliga hälsningar**

*Lars-Eric Uneståhl*

Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan



## Curriculum vitae – Lars-Eric Uneståhl

### Curriculum vitae

- Psychology, Pedagogics, Sociologi, Antropologi, Theologi och Theoretical och Practical Philosophy at Uppsala University
- Psykologexamen, Fil. Lic-examen and Ph.D at Uppsala University.
- Legitimation as Psychologist.
- Head of the "Department for clinical and experimental Hypnosis at Uppsala University.
- Arbete på ungdomsvårdskolor, fängelser, Socialstyrelsen och Statskontoret.
- Generalsecretary for the "VII World Congress of Hypnosis and Psychosomatic Medicine".
- President for "VI World Congress of Sport Psychology".
- President for "1 st World Congress for Mental Training and Excellence".
- Assoc. professor at Örebro University
- Professor in applied Psychology and Mental Training.
- Visiting professor at "University of Hawaii", Honolulu
- Visiting professor vid "University of California, Long Beach".
- "Distinguished Scholar at Flinders University" in Australia.
- Founding President for the "International Society of Mental Training and Excellence".
- Teaching in Universities in a.o. Australia, Brazil, Canada, China, Denmark, England, Finland, France, Germany, HongKong, Indonesia, Italy, Norway, Russia, Singapore, Spain and United States.
- Invited speaker to over 40 International and World Congresses.
- More than 100 research articles
- 15 books (7 in English)
- Arthur Shapiro's reward for the "best book about hypnosis"
- Council member of "The International Society for Hypnosis" and "The International Society for Sport Psychology".
- Member of the "Baltic Academy of Science" in Russia.

### För närvarande:

- Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan.
- Högskolelektor vid Högskolan i Örebro med speciell tjänstgöring vid Idrottshögskolan och "Olympic Support Center"
- Board member of "the International Society for Mental Training and Excellence".
- Editorial Committee.
- Journal of Excellence.
- Zeitschrift fur Hypnose (Germany).
- Journal of Integrated Psychotherapy.
- Journal of Experimental Hypnosis (England).
- Adj. Professor at Life University, United States.
- "Personlig tränare för chefer inom svenskt näringsliv".