

Mental träning mot ohälsa Bättre mående i fokus för seminarium i Landskrona



Lars-Eric Uneståhl gästade nyligen Landskrona för att föreläsa om mental träning och dess betydelse för må bra eller i alla fall bättre. Uneståhl har arbetat med mental träning sedan 70-talet bland annat med flera framgångsrika idrottsmän och kvinnor.

Foto: Jan Pilefelt

MENTAL TRÄNING. Ohälsotalet i Landskrona ligger högt i förhållande till riksgenomsnittet. Förra året låg ohälsotalet i landet på i genomsnitt drygt 40 medan Landskrona hade ett ohälsotal på drygt 50. Begreppet ohälsotal mäter antalet betalda dagar med sjukpenning, arbetsskadesjukpenning, rehabiliteringspenning, sjukbidrag eller förtidspension hos personer i arbetsför.

Det är en kommunal målsättning att få ner ohälsotalet och i det sammanhanget kan mental träning vara en viktig del. Nyligen besökte nämligen en av landets främsta experter på mental träning Landskrona för att under en dag och en kväll hålla kurs i hur man mår bättre genom att träna sitt psyke och förbättra sin mentala hälsa.

- Det är många människor jag möter som efter att ha lärt sig lite om mental träning menar att det är tråkigt att de inte fick lära sig det tidigare för då hade deras liv kanske sett annorlunda ut, säger Lars-Eric Uneståhl.

Lars-Eric Uneståhl är psykolog, forskare och författare med mängder av artiklar och böcker i ämnet bakom sig. Just nu är han ute på en tvåveckors turné i landet tillsammans med Olof Röhlander som är licensierad mental tränare och coach.

- Det känns som om det finns ett stort behov av mental träning just nu även om det inte är direkt nytt. På 70- och 80-talen var det mycket mera uppmärksammat med tv-program, konstaterar Lars-Eric Uneståhl.

Sverige tillhör de tre friskaste länderna i världen men har bland de högsta sjukskrivningstalen. Det menar Lars-Eric Uneståhl beror på att det finns en dimension som handlar om sjuk och frisk och en som handlar om att må bra eller dåligt.

- Mental träning handlar om att höja sin må bra-nivå, förklarar han.

Uneståhl och Röhlander har lanserat en Må bra-certifiering för kommuner och företag. För kommuner handlar det om att ha ett ohälsotal under 25. Men för de kommuner som har svårt att nå dit kan man även få ett diplom för bästa förbättring. För företag handlar det om att ha 75 procent långtidsfriska vilket innebär högst 40 timmars sjukfrånvaro per år.

Stress kan vara någonting bra och ett sätt för kroppen att förbereda sig inför tuffa provningar. Kortvarig stress är inte farligt men det krävs återhämtning.

- Människor som drabbas av så kallad utbrändhet eller utmattningsdepression har förlorat förmågan att kunna återhämta sig, konstaterar Uneståhl.

På grund av det höga ohälsotalet i landet finns det ett stort intresse för kurser i mental träning och försäkringskassan har börjat rekommendera utbildning för en del av sina klienter.