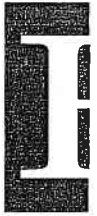
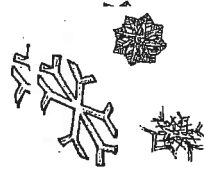


# NA

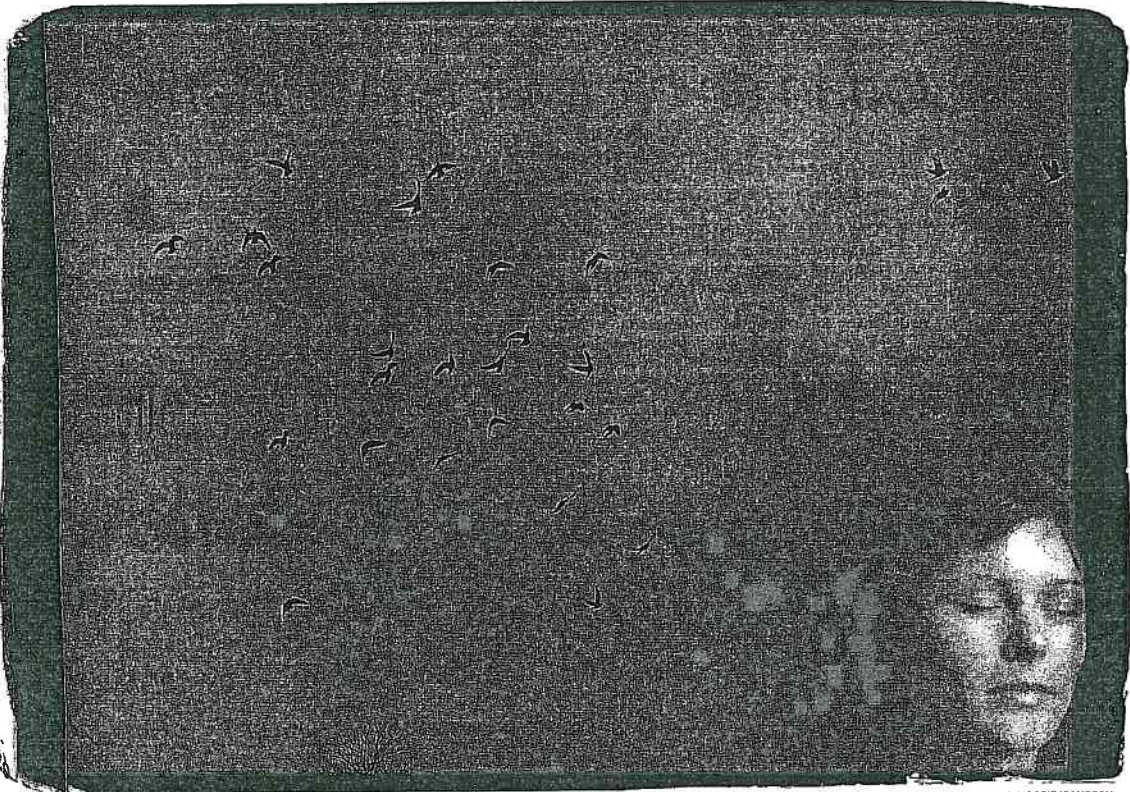
Onsdag  
20  
februari

# vardag

Redaktörer: Inger Nordahl 019-15 50 37 inger.nordahl@nerikes.se  
Ingalill Hellman 019-15 50 23 ingalill.hellman@nerikes.se



pågår en verksamhet i Örebro, som nästan ingen i länet vet något om. Ute i Stora Hyddan vid Gustavsvik finns en personlig Skandinavisk ledarhögskola som ordnar distanskurser för folk över hela landet, ja, till och med för en del svenskar utanför landets gränser. Ett par tusen deltagare finns i skolans register och de studerar, bland annat, mental träning, personlig utveckling och ledarutveckling.



Nya mål. I vår stressade tid börjar allt fler människor söka en personlig utveckling och en möjlighet att förändra sina liv. Vågar na dit är många, allt från den österländska meditationen till den, kanske mer västerländska, mentala träningen.

Bild: SOFIE ISAKSSON

två exempel

## Nya bilder – ett nytt liv

(ledarhögskolan en problemlösare på distans)

**E**n av de verksamma inom SLH Skandinaviska ledarhögskolan, är fil dr Pia Hellertz, som till vardags arbetar på Örebro universitet. På sin fritid läser, och bedömer, hon SLH-deltagarnas PM om hur de använt och tillämpat kurserna i sin vardag. Det är med andra ord Pia Hellertz som i huvudsak får ta del av hur kurserna påverkat deltagarnas liv.

Men först en liten bakgrund: SLH startades redan 1987, då inom ramen för Högskolan i Örebro. Initiativtagare var fil dr och idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhl. 1989 lämnade SLH högskolan och började driva sin verksamhet på egen hand med Uneståhl som rektor och på den vägen är det.

Men som alltid är det svårt att bli profet i sin egen hemstad och bland kursdeltagarna finns bara ett fåtal från länet. Det är antagligen förklaringen till att det är så "tyst" kring skolan.

**Vilka vänder sig skolan till?**

– Alla, säger Pia Hellertz. Alla från vaktmästaren till högste chefen på företaget. Men också till privatpersoner som vill förändra sina liv.

Hon nämner två grupper:

– Den ena består av människor som

fortfarande är verksamma i arbetslivet, men som vill utvecklas och bli bättre på det de gör, både inom jobbet och rent mänskligt. Den andra gruppen består av dem som 'gått i väggen' och inser att något radikalt måste göras. Det är för övrigt en grupp som blir allt större.

**Hur går kurserna till?**

Allt sker i hemmiljö, förklarar Hellertz. – Deltagarna får ett antal träningskassetter, böcker och videoband och sedan är det bara att starta precis när man vill och i vilken takt man vill.

**Kursutbudet?**

PUMT, Personlig kompetensutveckling genom mental träning, är grunden. Den består av:

- muskulär och mental grundträning,
- självbilds- och målbildsträning,

*Motiverade. Enkelt kan man säga att det är två kategorier som väjer kursen på Skandinaviska ledarhögskolan: unga idrottande män och medelålders kvinnor som vill förändra sina liv. Förklarar Pia Hellertz. Men det finns en hel del undantag från den regel.*



- mental styrketräning,
- livskvalitetsträning.

– Här lär man sig om sig själv för sin egen skull, förklarar Pia Hellertz.

Sedan finns förskäpningskurser där man fokuserar på att arbeta tillsammans med andra och får med sig sin omgivning i sin träning, till exempel stresshantering, rökavvänjning eller viktminskning. Vidare finns utbildningar till Mental tränare och Avspänningspedagog.

Kurserna bygger på samma koncept som elitidrotterna använder: mentala träning inför fysiska prestationerna.

– Det är bilderna i vårt omedvetna som styr våra liv, förklarar Pia Hellertz. Bär vi med oss en massa bilder av oss själva som misslyckade och tråkiga så blir vi sådana. Men man kan ersätta gamla bilder med nya, mer positiva och då tar de över.

**Fungerar det verkligen?**

– Ja, det gör det. Fråga en elitidrottare.

Sedan visar Pia Hellertz en liten bit av ett videoband som ingår i PUMT:en. Den handlar om en medelålders kvinna i en liten norrländsk by som städdade nere i gruvan. Men så drabbades hon av fibromyalgi och trots många läkarbesök kunde ingen hjälpa henne. Hon hade ont överallt, blev allt mer isolerad, allt mer bitter.

Men det vände den dag hon kom till en sjukgymnast som lät henne arbeta med mental träning.

– Jag blev frisk, säger hon på bandet, och jag började sätta upp mål som att gå ner i vikt, börja köra bil igen, läsa in högskolans diktsamling och byta jobb.

Hon har fixat allt och arbetar nu med mental träning, berättar Pia Hellertz.

**Som en saga – går det alltid så bra?**

– Det vet vi inte, medger Hellertz. De vi kommer i kontakt med är sådana som avslutar sina kurser och skickar in sina PM och det är nästan alltid positiva berättelser. De som avbryter kursen i tyshet vet vi ingenting om och så är det – det finns ingenting som passar alla.

Många går kurser som de använder sig av i sina yrken:

– Vi har till exempel lärare, som sedan praktiserar avslappning och jobbar med elevernas självbilder. Här finns också unga idrottare och folk som arbetar inom den alternativa medicinen.

– Och så finns det de som gör det här till sitt eget yrke, förklarar hon.

INGER NORDAHL  
019-15 50 37  
inger.nordahl@nerikes.se



## 1. Jenny, 23

Friskvårdspedagogen Jenny Bergström, 23 år, kom i kontakt med mental träning under sin utbildning i Gävle.

– Jag kände redan från början att det var något för mig, säger hon.

Men det var först flera år senare som hon började läsa PUMT:en. Kursen tog henne knappt ett och ett halvt år. Var det värt pengarna?

– Ja, det tycker jag. Eventuellt ska jag starta eget så småningom och då kommer jag att arbeta med bland annat avslappning och mental träning.

Men kursen har framförallt betytt mycket för Jenny själv. Hon har fått en större medvetenhet om sig själv och sitt beteende och har gjort en del positiva förändringar.

– Jag har lärt mig att lyssna på mig själv, har fått en inre frid och kan hantera stress på ett helt annat sätt. Nu kan jag tekniken. Jag är också mycket snabbare att känna efter hur jag mår och hur jag kan påverka för att det ska bli bättre.

Det blir nästan som en ny värld, tycker hon:

– Jag ser så många vägar att utveckla sig som människa och jag kommer alltid att arbeta med det här. Man blir aldrig "färdig".

Saknade du inte studiekamrater?

– Nej, det gjorde jag inte. Jag diskuterade mycket med min omgivning, det här är frågor som intresserar alla, försäkrar Jenny.

INGER NORDAHL

## 2. Lars-Erik, 63

Lars-Erik Oskarsson, 63 år och boende i Stockholm, är en av dem som läst PUMT:en. Han är socionom i botten och har arbetat med personalfrågor som utredare, föreläsare och har även medverkat i en del böcker i ämnet.

Han har också testat terapi och meditation, men det var först när han hittade kursen från Skandinaviska ledarskapskolan som något hände på allvar.

– Den har varit en stark upplevelse, säger han, den har lett till en utveckling som jag aldrig vågat hoppas på.

Han gjorde en personlig utvärdering efter ett halvår och kom fram till att han:

- blivit gladare – även omgivningen lade märke till förändringen och påtalade den,

- blivit vitalare,

- blivit mer kreativ,

- har fått bättre minne,

- äter 75 procent färre mediciner,

- och kraftigt sänkt ett högt blodtryck han levt med i 30 år.

– Det beror på att den mentala träningen sänker grundspänningen i kroppen och ger ett lugnare nervsystem, förklarar han.

Han läste PUMT:en på ett halvår:

– Jag är friherre numera och hade gott om tid, förklarar han. Och det är bra att läsa på distans, då kan man gå fram i sin egen takt.

Att läsa 5 000 sidor litteratur tyckte han inte var något problem, men att lägga sig på golvet två gånger om dagen och göra ingenting, bara lyssna på ett band, det var värre:

– Vi är så ovana vid att lära på det sättet, men det måste till. Bara genom att träna avslappning får man den effekt man vill ha. Och jag kan tala om att redan efter tre dagars övning slapp jag ta sömnbletter.

**En dyr kurs?**

– Den kostar 12 500 för privatpersoner och det var väl använda pengar. De gav mig en inre resa som betytt betydligt mer för mig än de resor jag gjort i den yttre världen.

Du är en bra ambassadör för kursen?

– Jo du, skrattar Lars-Erik Oskarsson, kan jag vara annat när den förändrat så mycket i mitt liv?

INGER NORDAHL

## En försynt ledarhögskola

Tyst och försynt driver Skandinaviska ledarhögskolan sin verksamhet i Örebro. Eleverna, de flesta utanför Örebro län, tycker att skolans distanskurser i mental träning och personlig utveckling är något av det bästa som har hänt dem.

Vardag, sidan 19