

MindTrainer

Oktober 2009

2009-10-19

Årgång 1, Nummer 8

Mind Trainer Oktober!

Så är det då dags för nyhetsbrev för oktober – den åttonde månaden enligt den romerska kalendern och den tionde enligt vår – årets längsta månad (vi går över till höstdagjämning). Den kallades förr i Sverige för slaktmånad, i Danmark för såddmånad och i Tyskland för vinmånad i södra Tyskland har dock vin på senare år ersatts med öl ("Oktoberfest").

Oktober är övergångens månad både när det gäller årstider (sommare-vinter) och idrott (fotbollen avslutas medan handbollen och skidåkningen både längd och utför kör igång).

Oktober är väl den månad som mest förknippas med hösten. Den årstiden skiljer sig en del från de tre övriga. Dessa har ett värde i sig som man har svårare att uppleva med hösten. Hösten blir istället en transportsträcka från sommaren till vintern, en transport som många gärna skulle vilja göra så kort som möjligt.

Förutom negativa associativa kopplingar (t.ex. "ålderns höst") så är hösten förknippad med humörsänkning och depression. SAD (Seasonal Affective Disorder) eller Höstdepression är ett tillstånd där det mesta verkar tungt och där det blir allt svårare att hitta saker att glädja sig åt. De flesta människor upplever en viss humörsänkning med trötthet och hängighet på hösten och några (4-5%) får en så kraftig sänkning att man kan kalla det för depression. Det är dock ingen sjukdom utan tros bero på att våra ögon inte får tillräckligt med ljus. En effektiv behandlingsform blir därför ljusterapi.

I det här numret:

Oktober	1
Lärt sig leva med tinnitus	2
Tinnitus blir allt vanligare	2
Lycka och att lyckas	3
Läsa upp sina betyg	3
Höstmöte i Gävle	4
Nytt nätverk	5
Kom ihåg!	5

Om du vill kombinera "ljusterapi" med fascinerande upplevelser och ett inspirerande sällskap så tycker jag du ska följa med på SLH-resan 23/11 – 10/12. "Men den har ju varit fullbokad länge", säger du. Det är riktigt men häromdagen tvingades två personer att hoppa av. Här gäller det dock att handla snabbt så varför inte kasta dig på telefonen eller datorn. (skicka ett mail till jan@slh.nu)

Du som inte följer med kan ju glädja dig åt att det är möjligt att ändra attityd och börja njuta av alla vackra höstdagar. Det finns människor som tycker oktober är en mysig och kravlös månad, där man fokuserar på den vackra och färgrika naturen och ser varje fin dag som en bonus.

Lars-Eric Uneståhl

Han har lärt sig leva med tinnitus.

Tony Bergdahl fick hörselproblem för 20 år sedan. För tio år sedan kände han att också tinnitus började bli ett klart problem.

Det var ett jäkla liv i huvudet när jag skulle sova. Ungefär som testsignalen på en äldre tv-apparat eller radio, berättar Tony Bergdahl.

Tony arbetar sedan många år som tryckare på Bongs, i en bullrig arbetsmiljö där man använder hörselskydd. Längre kände han sig väldigt trött på jobbet, men trodde att det var helt normalt. När det egentligen handlar om att hjärnan på en hörselskadad jobbar extra mycket för att tolka ljud. Därför blir man trött.

Tony Bergdahl har nedsatt hörsel på båda öronen, och hörapparat i båda. Blir det för mycket ljud på en gång "grötar" det liksom ihop sig, och han kan stänga av hörapparaterna. Annars är apparaterna bra, eftersom de "överröstar" tinnitusljuden.

– Men det går inte att ha hörapparat när jag sover. Då har jag radion på svag volym i vardagsrummet. Men visst har det hänt att jag vaknat av tinnitusljuden.



– Mental träning och avslappning var en positiv upplevelse. Jag har lärt att det finns andra med värre problem än jag.

– Lite grann som gruppterapi, och man väljer själv om man vill berätta.

Ett plus med grupprehabilitering kan vara upptäckten att andra har värre problem än man själv. Och att känna igen sig mycket i varandras situation.

– Med lite tips och trix kan man stötta varandra.

Kurs i mental träning

På företagshälsan har Tony Bergdahl gått på regelbunden koll för hörseln, precis som alla på jobbet. Det var också där en läkare fick klart för sig att Tony har tinnitus. Tony fick hjälp att ta kontakt med Hörsel- och dövheten. Under ett års tid har han gått kursen i mental träning och avslappning, i grupp med andra. Sista träffen hade de i januari i år.

– Vi är en sammansvetsad grupp, så vi har träffats trots att kursen är slut.

Rehabiliteringen upplever han som väldigt positiv.

I dag, efter rehabiliteringen, är han piggare och social när han kommer hem. Kursen fick honom också att inse att han borde ta bort en del stressmoment. Stress gör tinnitusproblemen värre.

Har trappat ner

– Jag har trappat ner mitt fackliga uppdrag, och lämnat rollen som skyddsombud. På jobbet ägnar jag mig numera bara åt jobbet.

Tony Bergdahls erfarenhet är att man av mental träning blir mer avslappnad och lugn inombords. Kursen har till exempel lärt honom att stå i kö utan att bli stressad. Att handla en fredag eftermiddag, det klarade han inte förr. Men han undviker fortfarande gärna platser med många ljud och stora grupper. Och han undviker hastiga och kraftiga ljud, han slår aldrig med en hammare, till exempel.

Tony Bergdahls fru har hela tiden stöttat och hjälpt honom väldigt mycket. Det är hon som fått "ta smällarna" när han kommit hem trött och på dåligt humör.

Många andra i omgivningen har svårt att förstå vad tinnitus är och vilka besvär man kan få. Det syns inte. Men det finns där.

Artikel inskickad av Gunilla A Nilsson, socionom/kurator, införd i Kristianstadsbladet 13 juli 2009. Artikel skriven av Gunilla Ingels

Tinnitus blir allt vanligare

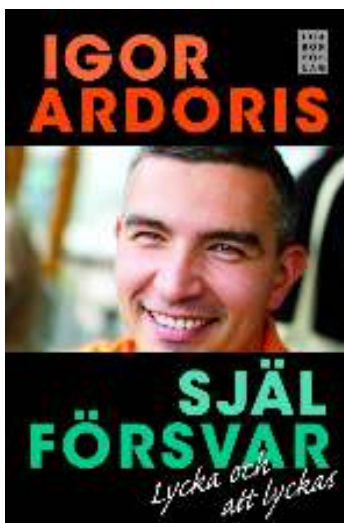
Efter denna artikel kan det vara på sin plats att påminna om att Tinnitus blir allt vanligare (ca 10 % av befolkningen), att det fortfarande inte finns någon effektiv medicinsk behandling och att mental träning har visat sig ge bättre effekt än andra metoder.

Den första undersökningen gjorde SLH tillsammans med Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. 70 tinnituspatienter ingick i undersökningen och de fick träna 3 månader med de "vanliga" mentala träningsprogrammen (Idag finns speciella program för tinnitus). Utvärderingen gjordes i form av en uppsats vid psykologiska Institutionen.

Resultatet kan sammanfattas på detta sätt. Det var få patienter som blev av med (o)ljudet men de flesta blev av med problemet. Man lärde sig nämligen att förlägga ljudet utanför fokus. Det innebär att man inte är medveten om ljudet förrän man bestämmer sig för att "gå in" och lägga märke till ljudet.

Det anknyter till en grundregel i mental träning: "Det man fokuserar på får man mera av" eller rättare sagt: "Det man blir fokuserad på får man mera av". Eftersom man inte genom viljemässig ansträngning kan fokusera så får man istället "låta sig fångas" av det man vill ha mera av.

Själförsvaret - Lycka och att lyckas



Charmades ni också av den karismatiska idrottsläraren i tv-succén Klass 9A? Imponerades ni av hans säkerhet med eleverna och hans positiva attityd? Det var ingen slump! Igor Ardoris är nämligen utbildad ICC Coach och Mental Tränare - och han har utvecklat en egen filosofi och metod för att lyckas bättre i vardagen: Själförsvaret.

Nu har han skrivit en bok där han presenterar tankarna bakom Själförsvaret och på ett lättillgängligt sätt visar oss hur vi själva kan använda Själförsvaret i vår vardag - för att vi ska lyckas och bli lyckliga.

Många utgår från att de kommer att bli lyckliga när de lyckas, samtidigt som de ser det som omöjligt att vara lyckliga om de inte lyckas. Men i själva verket finns det inget direkt samband mellan att vara lycklig och att lyckas med det man företar sig!

Men alla har tyvärr inte samma förutsättningar att uppleva lycka - förmågan att hantera motgångar och svårigheter skiljer sig från person till person. Därför är det så viktigt att veta att även denna förmåga går att träna upp! På samma sätt som vi går till gymmet för att träna kroppen, kan vi ta till oss metoderna för Själförsvaret för att stärka vår inre balans.

Nytt med Igor Ardoris

Att läsa upp sina betyg.

Har du 8-9:e klassare som behöver läsa upp sina betyg så kommer här någonting för dem...

Igor har lovat att under nästa sommar ta hand om ett antal ungdomar och med hjälp av mental träning och hans speciella metodik "Själförsvaret" (en blandning av mental träning och asiatisk kampsport) förändra attityd och motivation på ett liknande sätt som hände i TV-dokumentären.

Träningen förläggs till SLH:s kurscentrum i Thailand och det ges naturligtvis tillfälle för hela familjen att vistas där samtidigt under dessa sommarveckor. SLH börjar ta in anmälningar efter nyår men du kan redan nu maila (info@slh.nu) in en intresseanmälan, som inte är bindande men som gör att du kommer först i kön om vi måste begränsa antalet.

Igor har efter TV-dokumentären haft otaliga uppdrag för skolor, idrotten och andra organisationer. Han har



Center of Excellence Training i Thailand

skrivit två böcker (den andra här till vänster) och en tredje är på väg.

Vi är därför mycket glada för att han och hans fru Veronica har vikt ett antal veckor nästa sommar för detta så viktiga syfte.

Produkter inom Mental Träning och Personlig Utveckling

Är du intresserad av att få erbjudanden och nyheter om produkter inom Mental Träning och Personlig Utveckling? Anmäl dig till Buena Vida's nyhetsbrev <http://www.buenavida.se/nyhetsbrev.asp>

Vi har ett brett utbud av CD-skivor och böcker inom dessa områden. Materialet är till stor del utarbetat av Lars-Eric Uneståhl. Vi erbjuder även utbildningar, kurser och föreläsningar. Läs mer på vår hemsida www.buenavida.se

Anmäl dig till nyhetsbrevet redan idag!

SLHs Höstmöte i Gävle

SLH Gävle vill tacka alla fantastiska SLH:are som bidrog till vår underbara helg.

Under tre dagar, helgen den 9-11 oktober, samlades medlemmar i SLH-if till höstmöte. Den här gången var det Gävleavdelningen som stod som arrangör och temat för helgen var "Förebilder". Och det var i sanning en samling goda förebilder vi fick träffa under dessa dagar.

På fredagen var det lokala näringslivet inbjudet för att få lära känna Skandinaviska ledarhögskolan och den mentala träningen. För att "leva som vi lär" började dagen med en stunds tankero under ledning av Lisbeth Pedersen från Villa Harmoni. Föreläsare under dagen var sedan våra egna stora förebilder Lars-Erik, Igor Ardoris och Lasse Gustavsson. De förmedlade var och en på sitt eget fängslande sätt betydelsen av att kunna använda de mentala processerna till vår fördel.

Kvällen avslutades med middag ute i det fria samt en möjlighet för de som så ville till en riktig utmaning, att gå på glödande kol och böja armeringsjärn med halsgropen. Stämningen höjdes och förtätades rejält fartefter kvällen led och slutade med att deltagarna, i en strid ström, formligen flöt över de glödande kolen. För undertecknad blev upplevelsen en värdig avslutning på en strålande dag. Upprymda SLH:are med sotiga men oskadda fötter avslutade sedan kvällen i trevlig samvaro hemma hos Leena Bergander och Bengt-Göran Wickström.



Lars-Eric på glödande kol.

Under lördag och söndag fick vi möta ett nytt pärlband av förebilder som på olika sätt personifierade engagemang och hängivenhet. Zarah Öberg förmedlade sin historia och sitt glödande intresse för livsstilsfrågor, kost och hälsa. Ingen av oss kunde låta bli att dras med av hennes engagemang och stora kunskaper och det var med viss skepsis vi sedan drack vårt försurande kaffe och kemikaliekryddade fikabröd.



"Att böja ett armeringsjärn med halsgropen"

En nyskapande punkt var ett "TED- inspirerat" potpurri av lokala föreläsare. Fyra föreläsare fick 18 minuter var till sitt förfogande. Peter Sjöber och Mats Olsson hade temat "icke verbal kommunikation", Leena Bergander fokuserade på genus och Benny Andersson berättade sin historia med SLH.

Ing-Mari Persson, primatansvarig på Furuviiksparken, lämnade inget öga torrt med sin annorlunda föreläsning om ledarskap. En fantastisk förebild som verkligen lever sin dröm och gör sin sak med stor hängivenhet och entusiasm. För er som inte kunde vara med oss i Gävle säger jag bara: -Missa inte henne om hon kommer i er väg! Måste bara upplevas!

Som en liten påminnelse om förra årets Kinaresa så tog vi oss en liten tripp till Kina också. Ett besök på Dragon Gate gav oss en upplevelse av östern och berättelsen om en visionsdriven man och hans verk. För oss SLH:are som vet betydelsen av högt satta mål verkar det vettigt det han gör men jag kan tänka mig att "vanliga" Älvkarlebyingar skakar på huvudet åt galenskapen.

Under söndagen fick vi av Lars-Eric och styrelsen oss till livs vad som varit och är på gång inom SLH. Vi fick också besök av en annan av våra egna Förebilder, Olof Röhlander. Han förmedlade med humor sin bild av mental träning och personlig utveckling.

Vi i SLHgävle vill här tacka alla som kom till Gävle och på det sättet bidrog till en underbar helg. Tackar också för alla glada tillrop och beröm vi fått från nöjda deltagare. Tack till alla fantastiska föreläsare, styrelsen samt Lars-Eric. Utan er hade vi inte fått nöjet att arrangera detta möte. Vi har lärt oss massor, haft roligt och övat teamwork och nu när vi knutit ihop påsen och utvärderat ska vi ha en riktig brakfast. En fest som vi i sann mental träningsanda naturligtvis planerade in det första vi gjorde.

**Med vänlig hälsning
SLH-Gävle genom Marina Gyllander**

Nytt nätverk

Vi är mycket glada för de SLH:are som skapar arbetsuppgifter åt andra SLH:are. SLH samarbetar ju t.ex. med Jensen Education som bygger upp en kompetensbank med våra coacher och mentala tränare. Just nu är det jobbcoaching som är aktuellt (uppdrag i 24 kommuner) men det blir fler anbudsansökningar framöver.

Nu har några andra av våra medlemmar erbjudit sig att bygga upp något liknande, dock i betydligt mindre skala. Här följer deras inbjudan:

Underkonsulter i upphandlingen av managementkonsulttjänster

Vi är ett företag med 4 st kompetenta ledarskaps- och organisationskonsulter som söker företag att teckna underkonsultavtal med i samband med Kammarkollegiets upphandling av managementkonsulttjänster. Vi har kontor i Kiruna, Luleå och Skellefteå, och uppfyller samtliga kriterier i chefs- och ledarskapsdelen samt de flesta i organisationsutvecklingsdelen. Vi kan ta uppdrag i såväl Norrbotten som på andra orter i Sverige.

Ring så pratar vi vidare.

Med vänliga hälsningar

Cecilia Pettersson
VD/konsult
Ydimer Management AB
Tel: +46 980 180 40
Mobil: +46 70 213 95 90
E-mail: cecilia.pettersson@ydimer.com
Webb: www.ydimer.com

Kom ihåg hösten och vinterns aktiviteter!



Nedanstående aktiviteter kommer att genomföras i Thailand

- 16/11-24/11 Certifierad Internationell Coach i Thailand
- 23/11-10/12 SLHs långresa till Asien
- 10/12-12/12 Kreativ förhandlingsteknik från familj till Internationella företag
- 13/12-17/12 Fotboll - det mentala spelet
- 28/12-30/12 Ät dig till bättre hälsa
- 1/1-3/1 Livsbalans för bättre hälsa
- 2/1-4/1 Bli en webeneur@!
- 4/1-6/1 Certifierad Sömncoach
- 7/1-12/1 Bli en professionell föreläsare - CUFF (steg 1)

Mer information finns på www.slh.nu och www.centerofexcellencetraining.com

Vänliga hälsningar
Jan Lundgren
jan@slh.nu

