



– Alla har fantastiska inre resurser. Men ibland behöver man hjälp att komma i kontakt med dom, konstaterar beteendevetare Siw Liljeqvist.



Dialogen och kontakten med beteendevetare Siw Liljeqvist och deltagarna i Hälsoskolan är en viktig framgångsfaktor.



Thomas Lund och Anne-Li Silfwerbrand har båda deltagit i Hälsoskolan, en av Arctic Papers satsningar för att förbättra hälsan för sin personal.



## I skolbänken för bättre hälsa

– Det lät så stort, att förbättra livssituationen. Men det är precis vad det handlar om och det är precis vad vi har gjort. Trodde aldrig det skulle förändra så mycket.

Det säger Thomas Lund, en av deltagarna i Företagshälsans Hälsoskola vid Arctic Paper, tidigare Grycksbo pappersbruk.

Eftermiddagssolen skiner varmt in genom en kortsida i det gula hus där Företagshälsan huserar, ett stenkast från pappersbruket. Här har de sju deltagarna i Hälsoskolan samlats vid flera tillfällen sedan starten hösten 2010. Man har delat framgång och motgångar i gruppen. Öppnat sig för varandra på ett sätt ingen riktigt kunde tro när Hälsoskolan började.

– En väldigt stor sak är att vi får makten över våra liv tillbaka. Jag känner nu att mitt liv är följderna av olika val jag har gjort. Är det så att jag inte orkar ta en promenad eller verkligen vill ha något som ligger utanför det jag borde äta är det OK, jag har valt att göra det. Jag har bestämt att det är det bästa för mig, säger Anne-Li Silfwerbrand.

### Inga skuld känslor

En konsekvens av detta är i sin tur att skuld känslorna för att man inte kan följa en diet eller ett träningsprogram uteblir.

– Tidigare, om det hände något tröst på jobbet eller hemma, så är jag som en sorts tröst. Då blev det ännu värre efteråt. Man känner sig kass för att man inte ens fixar att äta rätt, fast man vet att man måste, säger Thomas som nu gått ner i vikt så pass mycket att han kunnat återuppta sin löpträning. Från 162 till 128 kilo.

Siw Liljeqvist är beteendevetare. Tillsammans med sjukgymnasten Anders Claesson har hon utformat program, stöttat och samtalat med gruppen och varje deltagare för sig. Om skilsmässor, jobbet, dödsfall i familjen, relationen till barn, partners och arbetskamrater. Allt med fokus på att hitta de första stegen i rätt riktning.

– I mitt jobb handlar det om att hitta vad som motiverar varje person att genomföra livsstilsförändringar. Vi pratar om jobbet, familjen, hälsan och vad man vill börja med att förbättra. För man kan verkligen förändra sitt liv. Får man bara lite hjälp att få tillgång till sina inre resurser går det aldeles utmärkt, säger Siw.

### Positiv ledning

Satsningen på Hälsoskolan i Grycksbo har, självfallet, ledningens välsignelse. Individernas och företagets vinster med att människor mår bra på jobbet i stället för att försvinna ut i sjukskrivning kan vem som helst räkna ut.

– Jag ville må bättre, känna mig bättre med mig själv. Tidigare prioriterade jag i princip allt utom hur jag mätte själv och det jag behövde för att må bra. Nu inser jag att om inte jag mår bra kan jag inte ge det jag vill åt andra heller och så är jag så mycket, mycket piggare, säger Thomas och avslutar:

– Jag vet att det låter stort men Hälsoskolan är det bästa som hänt många i vår grupp på länge. Mig inräknat.

### Fakta/Hälsoskolan

**Analys av nuläge.  
Samtal i grupp.  
Individuella samtal.  
Program för kost och motion.  
Förankrat med företagsledningen.  
Vinster för företag och individ.**