

Hälsovägledare på Tärna

Det är populärt att utbildas till hälsovägledare. Strävan efter inre balans och välmående genom god kosthållning och träning engagerar fler och fler. Hälsovägledarlínjen på Tärna Folkhögskola har några år på nacken, men fortsätter sätta Tärna på kartan hos många hälso- och friskvårdsintresserade. Nu har det äntligen startats ett Branschråd för Hälsa, och på Tärna siktar man både högt och långt in i framtiden.

TEXT & FOTO: NERINA BERSÁN

Hälsovägledarlínjen på Tärna folkhögskola har funnits sedan 1994. Upphovsman och kursansvarig är Pia Gutekvist Olsson, en energisk och sprudlande kvinna från Skaraborgs län. Hon fick jobb på Tärna redan 1987, och är kvar än.

– Jag hade nog inte tänkt bli kvar så här länge, skrattar Pia. Men åren går, och jag blir fortfarande glad inombords av att vistas här ute i den här underbara miljön. Roligare jobb och bättre kollegor kan jag faktiskt inte tänka mig.

Pias intresse för friskvård och alternativmedicin började tidigt, genom pappans hälsokostaffär. Först ville hon bli läkare. Men, ödet ville annorlunda och drev in henne på en annan väg. Hon sökte in på GIH, Gymnastik och Idrottshögskolan, och kom



in. Där utbildade hon sig till kombinationslärare i idrott i kombination med biologi och kemi. Då hade hon redan en fil.kand i kemi och medicinska kurser.

Tärna perfekt plats

När Pia fick jobb som lärare på Föreningsledarlínjen, insåg hon skolans unika och långa tradition av hälsa, gymnastik och idrott. Hon fick en idé! Vilken plats kunde vara bättre än Tärna, att bedriva utbildning inom hälsa och friskvård? Den natursköna platsen i kombination med Landstinget som ägare, skapade perfekta förutsättningar. Pia lade fram ett förslag gällande en eventuell eftergymnasial Friskvårdslínje, och fick direkt positivt gehör från skolan och styrelsen. Sedan start har utbildningen visat sig

populär, och lockat till sig hundratals elever från hela landet. Vad är det då som gör utbildningen så populär och aktuell, år efter år?

– Vi hittade rätt attityd från början, och har hållit hög klass på baskurserna, säger Pia. Vi har även sett till att ha duktiga och kompetenta lärare och handledare, med god koppling till branschen.

Nybildat Branschråd för Hälsa

Pia tror även att utbildningens upplägg, och behovet av utbildad personal inom hälsa- och friskvård ute i samhället, är nycklarna till framgången.

Trots den gedigna utbildning till hälso-pedagog/hälsovägledare, har kursdeltagarna ibland haft svårt att konkurrera på arbetsmarknaden och förmedla den höga nivån, i jämförelse med andra utbildningar inom hälsa. Genom det nybildade Branschrådet för Hälsa – folkhögskolor i samverkan, finns nu möjlighet att erbjuda certifiering till kostrådgivare och personlig tränare från och med år 2012.

– Det här är ett jättestort och viktigt steg framåt för oss alla, menar Pia. Genom Branschrådet har vi redan konstaterat att Tärna folkhögskola ligger i topp bland liknande utbildningar. Det känns bra, och kommer att locka fler seriösa elever till oss som skapar uppmärksamhet ute hos arbetsgivarna.

De flesta eleverna har gått direkt från utbildningen till jobb. Dels som massörer, instruktörer inom olika motionsformer, som pt – personlig tränare, och som Hälsovägledare inom vården eller ute på företagen. En del startar eget, och vissa bygger på till sjukgymnaster, dietister, naprapater etc.

Vem som helst kan söka in på Hälsovägledarlínjen. Enda kravet är att man har en gymnasiebehörighet eller motsvarande. Det viktiga är sedan hur man förvaltar tiden på Tärna.

– Hälsovägledarlínjen är så mycket mer än bara en utbildning. Eleverna utvecklas enormt som person, både individuellt och i grupp. De ökar sitt eget välbefinnande, vilket är kärnan i det hela. Man måste kunna leda sig själv, för att kunna leda andra, säger Pia.

Hon är övertygad om att det alltid kommer att behövas duktiga Hälsovägledare, och därmed hålls även traditionen vid liv ute på Tärna folkhögskola.

Vi som utbildat oss på Tärna



Engela Gustavsson

Jobbar på: Mat & Prat som servitris.

Gick på Tärna: Hälsovägledarlínjen 2011, med påbyggnad till massageterapeut ht 2011.

Engela berättar: – Tiden på Tärna var det bästa jag gjort! Klassen, miljön och hela utbildningen lärde mig massor. Jag fick otroligt mycket insikter om sig själv. Förutom att jag är instruktör i Core så har jag mycket nytta av tänket från Tärna i mitt jobb. Att vara rädd om kroppen och tänka ergonomiskt gällande lyft och hur jag ska ta hand om mig själv för att orka jobba i högt tempo. Jag utför även massage så ofta jag kan, och tycker det är jätteroligt. Vem vet. En dag kanske jag kan jobba mer med det.



Ove Vancke (t.h.) hjälper Anton Svendsen att fylla på sitt gymkort.

Ove Vancke

Jobbar på: X-rsize i Sala.

Gick på Tärna: Hälso-pedagoglínjen 2008 och påbyggnad till diplomerad massageterapeut ht 2008.

Ove berättar: – Mitt förra jobb som IT tekniker var väldigt stressigt. Under utbildningen lärde jag mig jättemycket om mig själv och min kropp, och om stresshantering. Jag har alltid varit väldigt intresserad av träning och hälsa så det kändes bara naturligt att söka utbildningen. Vi var fem killar i klassen, men det var inget som störde på något sätt alls. Hela miljön ute på Tärna är som en oas, som inger stort lugn bidrar till en gemenskap. Klassen jag gick i blev jättetajta. Förutom den dagliga verksamheten här så är jag massör, instruktör och själv tränar jag nästan varje dag. Att sluta med IT och bli Hälso-pedagog är det bästa jag gjort.



Eleonor Eklund

Eleonor Eklund

Jobbar på: Hälso Kraft i Sala.

Gick på Tärna: Friskvårdslínjen 1999, som då hade en mer praktisk inriktning. Därefter en påbyggnadstermin till certifierad massör 2009.

Eleonor berättar: – En väldigt viktig del av utbildningen var hela miljön ute på Tärna, samt klassen som så. Vi gjorde så mycket tillsammans och kom varandra väldigt nära. En speciell känsla som man växer mycket genom. Hela upplägget av utbildningen var bra, men blocket Rörelseglädje var det viktigast och mest givande för mig. Efter utbildningen var jag aerobicsinstruktör i många år och nu driver jag Lilla Gårdens behandlingar tillsammans med Lotta Carlsson på Hälso Kraft.

Isa Fagerström

Jobbar på: Ekebygårdens dagsverksamhet.

Gick på Tärna: Friskvårdslínjen 1999.

Isa berättar: – Jag är utbildad undersköterska, och där läser man ju mer om det "sjuka". På Tärna balanserades det hela upp med det "friska", om man säger så. Det var så duktiga lärare och jag lärde mig otroligt mycket, både om mig själv och runt hälsa och välmående. Efter utbildningen var jag en av de som arbetade fram ett friskvårdsprogram för personalen inom vård och omsorg, och jag har använt mycket av det jag lärt mig i den dagliga verksamheten, såsom sittgymnastiken och individuell träning, samt ledare i vattengymnastik och boxing.



Gunhild Granlund kramar om Isa Fagerström.

Hjärtstartare räddar liv

I dag finns det 34 hjärtstartare i Sala kommun. Politikern Håkan Pettersson, kd, kan ta åt sig lite av äran av den utbredningen. Hans motion till kommunfullmäktige satte fart på diskussionen, och det fortsätts att placeras ut hjärtstartare på strategiska platser i Sala kommun.

TEXT: NINA NILSSON
FOTO: MARIA ANDERSSON

– Jag kom i kontakt med hjärtstartare på Salamässan för några år sedan. Så efter några veckor skrev jag och en kollega en motion till kommunfullmäktige om hjärtstartare, det säger Håkan Pettersson som är politiker för kristdemokraterna i Sala.

"Varje år drabbas cirka 10 000 personer av hjärtstopp. Redan efter några minuter avlider patienten om ingenting görs i form av hjärt-lungräddning." Så skrev Håkan Pettersson och Eva Axelsson i sin motion till kommunfullmäktige i november förra året.

Kommunfullmäktige tog beslut om att bifalla motionen, det vill säga att kartlägga förekomsten av hjärtstartare i Sala kommun samt att medverka vid finansieringen vid inköp av hjärtstartare och utbildning.

– Genom att placera ut hjärtstartare på lämpliga ställen kan samhället undvika onödiga kostnader och samtidigt rädda liv, det är kärnpunkten här, och när nu tekniken erbjuder detta så tycker jag att vi ska använda oss av den.

Håkan sitter även med i Folkets Park och dit har man nu fått en hjärtstartare.

– Det är jättebra, och alla vi i styrelsen och som jobbar där har genomgått utbildning. En fredagskväll i parken kan det vara en 500 personer som dansar och man vet aldrig.

– Det stora jobbet är ju att fundera ut på vilka strategiska platser som hjärtstartarna ska finnas.



Sorf är ett av alla ställen där hjärtstartare nu finns placerade berättar Sorfs ordförande Lars Alderfors (fp). Den finns på kortsidans läktare i ridhuset. Även på Folkets park finns en hjärtstartare och personalen är utbildad för att rädda liv.

Hjärtstartare i Sala och Heby kommuner

Sala

Lärkans bad o idrott
Gallerian Sala Torg
Info Sala Rådhuset
Tärna folkhögskola
Ösby naturbruksgymnasium
Weber terrassfabriken
Karlsson spools
Metso minerals
Kumlins motor
Golfbanan fallet
SORF Ryttagården
Salberga kriminalvårdsanstalt
Polismyndigheten
Västm.lokaltrafik
Sala Svarvtjänst
Bowlinghallen
Biblioteket
Företagarcentrum
Möklinta bygdegård
Café Jernvägen
Folkets park
Kristina kyrka
Mikaelsgården
Nya kyrkogården
Sala sockenkyrka
Sockenstugan
Norrby kyrka
Norrby församlingshem
Möklinta kyrka
Björkgården Västerfärnebo
Måns-Ols Utvärldshus
Ransta Nästa (Stationshuset)
Föreningarnas hus, Bergmästaren
Tommy Karlström motor
Silvköparens camping (under säsong)

Heby

Heby sport & simhall
Kommunhuset Heby
Folkets Hus Heby
ICA Supermarket Heby
Östervåla sporthall
Tallgården Östervåla
Tegelbacken Heby
Inagården Tärnsjö
Liljebacken Tärnsjö
Adlibris AB, Morgongåva
Rungården Morgongåva

