

Ovanåker – möjligheternas kommun

Mitt första intryck av Ovanåkers kommun var att jag slogs av hur fint det är här – naturen med bergen och vattendragen, de vackra hälsingegårdarna och de vänliga människorna med den härliga dialekten. För en tjej som kommer från västkusten var Hälsingland något helt nytt och okänt. Något som kändes varmt och välkomnande.

Redan under mitt första besök fick jag en glimt av det starka engagemang som finns i Ovanåkers kommun. Det var när jag såg Dina Arena och fick förklarat för mig att den var byggd av kommuninvånarna. Att alla hade hjälpts åt för att få den på plats. Några andra saker jag tycker är utmärkande för Ovanåkers kommun är gästvänligheten, ärligheten och de korta/snabba samarbetsvägarna. Det är även en fröjd att arbeta med människor som är öppna, glada och hjälpsamma. Som är villiga att ta sig tid att lyssna och göra det bästa av vad de har.

Alla dessa saker gör mitt arbete som folkhälsostrateg i Ovanåkers kommun lätt. Förutsättningarna för att arbeta utifrån ett positivt angreppssätt och stärka det som redan är bra finns här. Det är så jag vill jobba.

Folkhälsoväckan ger en möjlighet att ytterligare lyfta allt detta och att synliggöra det rika kultur- och föreningsliv som finns här. Så stig ut- anför din trygghetszon och ta chansen att testa på något nytt. Något som kanske berikar ditt liv lite mer på samma sätt som Ovanåker gjorde för mig. Allt är möjligt i Ovanåkers kommun! ■



– Det borde ingå i allmänbildningen att gå en PREP-kurs, säger Maria Nilsson, som med sin sambo Thomas Olsson, deltog i den första PREP-kursen som arrangerades i Ovanåkers kommun.

Många familjerådgivare upplever att par som söker hjälp ofta gör det då de inte längre når fram till varandra vilket slutar i en separation. PREP är ett förebyggande friskvårdsprogram för par och går ut på att lära sig kommunicera bättre, att lära sig hantera olikheter och att komma ihåg att ha roligt tillsammans.

– Det bästa med PREP-kursen var att man verkligen avsatte tid till att prata med varann. Hemma är det ju så att om mobilen ringer, så kommer ju den i första hand. Den hjälpte oss verkligen att stanna upp och lyssna, säger Thomas som betonar att han blev mycket positivt överraskad av PREP. Innan kursen var han skeptisk.

– Jag tyckte att det kändes konstigt att man skulle sitta där och berätta saker för andra, och att den var till för par som verkligen är under isen, men så var det ju inte.

Forskning visar att allvarliga konflikter mellan föräldrar är en riskfaktor för barns hälsa. I Ovanåkers kommun finns sedan i januari ett föräldrastödsprojekt som syftar till att förbättra barns hälsa, och därför erbjuds nu PREP-kurser. PREP är ett förebyggande friskvårdsprogram som vänder sig till alla som lever i – eller håller på att etablera – en parrelation. Inga samtal sker i gruppen, utan endast mellan paren. Genom korta föredrag, övningar, parsamtal och i praktiskt användbara metoder ges verktyg för utveckling. Huvudmålet med PREP är att få en djup, sund och mer livskraftig relation.

Det Maria uppskattade mest med PREP var att hon fick insikt om att tjafs om små bagateller ofta handlar om något annat. I en PREP-kurs sker inga gruppdiskussioner, utan ledarna håller kortare föreläsningar inom olika teman och därefter sitter paren för sig medan ledarna går runt mellan paren. – Jag trodde att jag lyssnade på vad Thomas sade, men vår ledare uppmärksammade mig på att det kanske inte var så. Ledaren hjälpte verkligen till. Maria har nyligen startat eget som fotograf, vilket kräver mycket tid.

– När man har fullt upp är det ibland svårt att komma ihåg det man lärde sig på kursen, och båda tycker att det vore bra med en kortare repetition av programmet.

Ulla-Marie Nilsson som är projektledare för Ovanåkers kommuns föräldrastödsprojekt talar om att: – I november kommer vi att ha två nya PREP-kurser, och planering för en kurs i januari finns. Att anmäla sig till en kurs kan tolkas som att relationen är viktig och att man vill visa för sin partner att man är beredd att arbeta för att det skall fortsätta vara bra.

Föräldrastödsprojektet, De tre F:en, samarbetar med en grupp forskare från Uppsala universitet, under ledning av Anna Sarkadi. Forskargruppen ägnar sig åt utvärdering av samhällets insatser för föräldrar, där forskning kring PREP ingår som en av delarna. ■

PREP (The Prevention and Relationship Enhancement Program)

är friskvård för parrelationer. Prep är inte terapi och lämpar sig alltså inte för par som befinner sig i kris. Kursen syftar till att ge verktyg för problemlösning och en god kommunikation. PREP rekommenderas av Statens folkhälsoinstitut.