

## Sammendrag

**Formålet med studien var** å utforske og få kunnskap om betydningen av mestringsfremmende kommunikasjon og veiledning i rehabilitering gjennom bruk av læringsmodellen Livsstyrketrening®. Studien tar opp spørsmål om hvilke erfaringer brukerne får ved å delta på kurs i Livsstyrketrening på Beitostølen Helseportsenter som en del av et fire ukers rehabiliteringsopphold, og om kurset har hatt betydning etter rehabiliteringsoppholdet.

**Bakgrunn:** Et viktig element i rehabilitering er å mestre hele livssituasjonen. Dette står sentralt i dagens rehabiliteringspolitikk, hvor målet er bedre funksjons- og mestringsevne, økt selvstendighet og sosial deltakelse i samfunnet. Et helhetlig brukerperspektiv har fokus på hele mennesket og hele livssituasjonen til personen som er i en rehabiliteringsprosess. Empowerment er et grunnleggende prinsipp i velferdspolitikken og i rehabiliteringsarbeidet, og handler om å styrke enkeltmenneske og grupper, samt sette i gang prosesser og tiltak som kan føre til økt innflytelse og kontroll i eget liv.

Livsstyrketrening er en gruppebasert kommunikasjons- og veiledningsmodell, som har som mål å fremme ressurser, muligheter og mestring hos personer med funksjonsnedsettelse. Den bygger blant annet på et fenomenologiens teorigrunnlag. Det grunnleggende i denne modellen er å flytte fokus fra smerter og funksjonsnedsettelse, til ressurser og muligheter.

**Metode:** Ut fra et fenomenologisk hermeneutisk-vitenskapsperspektiv er empirisk data samlet inn gjennom individuelle intervju med 11 brukere med fysiske funksjonsnedsettelse. Disse har deltatt på et 12 timers kurs i Livsstyrketrening som en del av deres fire ukers rehabiliteringsopphold på Beitostølen Helseportsenter.

**Resultater:** Resultatene viser at kurs i Livsstyrketrening er bevisstgjørende og setter i gang endringsprosesser på områder som gjelder arbeid, hverdagsliv og egen helse. Spesielt framhever deltakerne betydningen av å jobbe med energibalansen når ikke kreftene strekker til på grunn av sykdom og funksjonsnedsettelse. Deltakerne opplever gruppa som et viktig fellesskap, ved at de ikke står alene med problemene, kan lytte og lære av hverandre, oppleve støtte og få positive tilbakemeldinger fra andre i samme situasjon. Dette

rapporteres uavhengig av diagnose. Samtlige deltakere la vekt på betydningen av å fokusere på fysiske og psykiske aspekter ved rehabiliteringsoppholdet.

Det ansees som viktige funn i studien at kurs i Livsstyrketrening har hatt en overføringsverdi og effekt også etter rehabiliteringsoppholdet på Beitostølen Helseportsenter.

**Sammenfatning:** For å oppfylle målet om mer helhetlig rehabiliteringstilbud, synes det nødvendig også å ha fokus på tiltak hvor brukerne kan få mulighet til å bevisstgjøre seg selv i forhold til egen livssituasjon og fokusere på egne ressurser og muligheter, til tross for sykdom og funksjonsnedsettelse. Studien viser at et gruppebasert kommunikasjons- og veiledningstilbud som kurs i Livsstyrketrening representerer, i stor grad vil kunne ivareta brukernes behov på dette området.

**Nøkkelord:** Livsstyrketrening, rehabilitering, empowerment, fenomenologi, mestring.