

Kjære alle livsstyrketrenere!

#Første møte i nytt styre

Det nye styret i *Forum for livsstyrketrening* avholdt sitt første møte 17. mars. Som en fin ramme rundt møtet, ble det avholdt hjemme hos Eldri Steen. Roller ble fordelt og det ble lagt en plan for det videre arbeidet. Blant annet er det nedsatt en komité for livsstyrkeseminaret 2020. Selv om Liv Anne Bjurgren og Lars Verket har gått ut av styret, vil de fortsette å administrere og sende ut medlemsbrevet. Liv Anne vil også fortsette å delta på Facebook og svare på spørsmål fra medlemmene. Vi takker Aud Alvestad, Åse Henriksen og Eldri Steen for deres verdifulle innsats for Forumet og ønsker dem lykke til videre!



Fra venstre: Ingunn Tveit Nafstad, Heidi Andersen Zangi, Inger Johanne Lurås (leder), Marianne Skaar, Åsne Gro Sandvik og Iren Folkem.

#Livsstyrkeseminaret 2019 «DEN KLOKE KROPPEN»

Livsstyrketreningsseminaret 31. januar – 2. februar 2019 hadde tittelen «*Den kloke kroppen*». Vi var 72 livsstyrketrenere som i løpet av tre dager fikk være i en prosess der målet var å videreutvikle kunnskaper og ferdigheter som livsstyrketrenere, få erfare hvordan nærværstrening og yoga kan være en inngangsport til kroppens visdom, og sist men ikke minst, bygge nettverk og utveksle erfaringer og idéer.

Spesialpedagog, yoga-, kunst- og uttrykksterapeut Maja Thune ledet første dag med temaet «*Fra speilbilde til selvbilde – yoga og nærværstrening*». Maja omtaler

yoga som en av «medisinene» som bidro til at hun ble frisk fra psykiske utfordringer.

Vi fikk gjøre yogaøvelser og erfare effekten på egen kropp. Maja snakket om å gjøre yoga innenfra og ut, og om hvordan erfaringene vi gjør i yoga kan overføres til livet ellers. I dagens samfunn bombarderes vi av inntrykk utenfra. Yoga vil kunne hjelpe oss til i større grad å leve også leve livet innenfra og ut. Som eksempel er sanseinntrykk og nytelse som kommer passivt utenfra, mens livsglede kommer innenfra.

En effekt av yoga er at vi blir mykere i kroppen. Den tette koblingen mellom kropp og sinn gjør at når vi blir mykere i kroppen kan det også gjøre sinnet mykere. På en lignende måte kan det å endre kroppsholdning i yoga, bidra til at følelsene endres.

Pusten har en viktig rolle i yoga. Innpusten som skaper aktivering, og utpusten som roer ned. Vi fikk erfare øvelser med lang utpust (slalomløypa, «fjær som faller», puste ut med s-lyd), øvelser der inn- og utpust er like lange, og en øvelse der en suksessivt fyller bryst, mage og utvider ribbeina (tredelt pust). Maja ga også noen eksempler på yogaens innvirkning på nervesystem og bindevev. Da jeg etter en lang yogaøkt skrevlogg så var det med en avslappet, rolig kropp og en tanke om at for meg hadde Maja Thune utvidet det rommet som heter yoga.

På dag to var det veiledning med tema: «*Hvis kroppen min kunne snakke*». Vi laget pedagogisk sol og tegnet «Kroppen min i dag» og «Kroppen min slik jeg ønsker den skal være». Jeg kjente på fasinasjon ved å få oppleve Eldri Steen veilede samtidig som veiledningen kobles til teorien. Igjen og igjen gå tilbake til de grunnleggende metodene. På ny få se kraften og effekten som ligger i metodene. Etter å ha fullført den pedagogiske solen og tegningene opplevde jeg at budskapet til meg selv var veldig tydelig. Men når jeg så får veiledning dukker helt nye erkjennelser opp. Det forteller meg hvor viktig det er at vi tar oss tid til å trene sammen inkludert veilede hverandre.

Idétorget viser kreativiteten og evnen til nytenkning i forumet. Presentasjon av nærværsovelse i gapahuk. Livsstyrketrening i nye kreative rammer, og kanskje en måte å nå nye grupper på. Underlivets plass i kroppsskanning. Og hvordan vi kan gi de som går på kurs korte individuelle meldinger/øvelser på mobil. Det at vi som livsstyrketrenere deler tanker og idéer tenker jeg er i kjernen av det forumet skal være.

Michael de Vibe holdt innlegget «*Hvordan forandrer nærværstrening oss?*» Han tok utgangspunkt i et stort tysk forskningsprosjekt «Resource» (<https://www.resource-project.org/en/>) med mer enn 300 deltakere.

Forskning på nærværstrening er ofte



gjort på «kurs-pakker». Det gjør at vi ofte ikke vet så mye om betydningen av de enkelte øvelsene/elementene. Som eksempel er det vist at livsstyrketrening som helhet har en effekt. Det vi kanskje vet mindre om er hvilke elementer som må inngå og hva som faktisk kunne vært utelatt, samt hvilken betydning rekkefølgen av elementene har.

I Resource-prosjektet ble det f. eks. vist at å kun praktisere fokus/nærværsøvelser ikke er tilstrekkelig hvis vi vil jobbe med holdninger som aksept og ikke-dømming. Det må trenes i relasjon. Dette gir assosiasjoner til livsstyrketrening der vi bruker logg og deling dvs. beskriver tanker og følelser for hverandre og blir møtt med aksept.

Den siste dagen var viet innlegg fra livsstyrketrenere. Vi fikk høre om erfaringer fra oppstart og gjennomføring av livsstyrketreningskurs og fra arbeid i lokal nettverksgruppe. Det er fint å merke at stadig flere livsstyrketrenere bidrar på idétorget, leder øvelser og har egne innlegg.

Avslutningen på seminaret var «*Lytt til kropp i bevegelse*» med tidligere lærer på videreutdanningen May Britt Frøysa Lyngroth. Fint å kunne avslutte seminaret der vi startet, - med øvelser med fokus på kropp.

En stor takk til seminarkomiteén og til hver enkelt deltaker for et fantastisk flott og givende seminar!!!

Inger Johanne Lurås
Leder Forum for livsstyrketrening

#Kvinnehelsedagen 2019:

Lørdag 23 mars inviterte Norske Kvinners Sanitetsforening for niende gang til en egen dag for alle kvinner. Årets tema var kvinnehelse. "Hva feiler det oss egentlig – og hvorfor er det slik?" Nest siste innslag på programmet – før Else Kåss Furuseth skulle snakke om psykisk helse – ble Ylva Boudin og jeg intervjuet i 20 minutter av Katarina Flatland. Vårt tema var «Når livet setter seg i kroppen». Ylva er en av de som har deltatt på et av kursene i livsstyrketrening som er del av Trond Haugmarks Ph. D-prosjekt. Da jeg fikk denne forespørselen var jeg med en gang sikker på at det var riktig å svare ja! Jeg fikk høre at det ville være cirka 1000 damer i salen på Oslo kongressenter og at hele programmet også ble vist direkte for grupper fire andre steder i Norge!



Eldri Steen

Jeg er sikker på at Ylvas korte beskrivelse av sitt levde liv med mange utfordringer, sin fortvilelse over å ikke bli trodd og ikke få hjelp både berørte og ga gjenklang hos mange. Mitt hovedfokus i intervjuet var å si noe om at den biomedisinske måten å forstå mennesket på kommer til kort når det ikke finnes objektive funn. En fenomenologisk forståelse av mennesket, og livet som setter seg i kroppen som kroppsminner er ikke så lett å formidle på noen minutter! Jeg gjorde så godt jeg kunne og fortalte kort om kurs i livsstyrketrening med alle livstemaene. Jeg rakk også å si noe om resultatene – spesielt at deltakerne et år etter kurset fortsatt hadde mindre smerter og mestret smertene bedre – selv om kurset overhodet ikke fokuserte på smerter!

Ylvas refleksjoner til alle som hørte på var følgende:

«Kurset i livsstyrketrening har vært en viktig prosess for meg. Det ble starten på å være snillere med meg selv. De holdningene som stadig ble gjentatt på kurset var og er veldig viktige! Å være bevisst på hver dag å være mer vennlig og ikke-dømmende i forhold til meg selv. Likeså å være tålmodig og erkjenne at dager er forskjellige. Jeg strever ikke så mye lenger og har mer tillit til meg selv. Jeg er også bevisst på å langsomt gi slipp på noen av mine gamle mønstre som ikke er gode for meg, å tilpasse hverdagen min til hva som er mestring for meg. Jeg styres ikke lenger så mye av hva jeg burde og må, men mer hva jeg ønsker og vil. Jeg er stadig mer bevisst på å leve livet mitt slik det passer kroppen min og ikke omvendt.

Jeg er mer bevisst på verdier, hva som er viktig for meg. Jeg liker så godt ordet 'hverdagsgleder'! Jeg er mye mer opptatt av å prioritere, at jeg hver dag skal gjøre noe som gjør meg glad! Det kan være 'enkel' ting som å glede meg over en god kopp kaffe eller å høre på fuglesangen når jeg går tur. Jeg er blitt bevisst på at det er viktig for meg å ta vare på utseende mitt. Jeg passer på å bruke tøy som jeg føler meg vel i. Jeg tar en stund hver dag til meg.»

Jeg rakk å ta med alle damene i salen som ville på en 2 minutters pusteøvelse til slutt og jeg solgte ca. 30 eksemplarer av boken «Når livet setter seg i kroppen»!

Helt til slutt til alle oss livsstyrketrenere: Jeg synes at Ylvas flotte refleksjoner over hva kurset i livsstyrketrening har betydd for henne er en strålende påminnelse til oss alle om å fortsette det viktige arbeidet det er å bidra til at enda flere får mulighet til å ta bedre vare på seg selv og mestre hverdagen på en bedre måte!

Riktig gode påske og gode vårdager med mye nærvær til dere alle fra Eldri

#Livsstyrketrenere i media:

I Krigsropet nr. 12/2019 stod det en reportasje om Inger Maaleng Movikens arbeid i Depresjonsavdelingen på Modum Bad. Inger delte bilder av artikkelen Facebookgruppa «Livsstyrketrenere – alle kull», og vi fikk selvfølgelig lyst til å vite mer.

Inger forteller at Modum Bad er et psykiatrisk sykehus som inntil nylig var landsdekkende, men som nå vesentlig tar imot pasienter fra østlandsområdet. Som klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie og livsstyrketrener har hun ansvar for tilnærmingen som kalles uttrykksterapi. «For meg hviler hele dette arbeidet i gestaltteori og konfluent pedagogikk,» skriver Inger. «Jeg har både videreutviklet temaer fra livsstyrketreningsprogrammet og laget helt nye temasamlinger med

utgangspunkt i dette. Tenkningen i livsstyrketrening passer godt til vår psykodynamiske arbeidsmodell, som kalles affektforberedelse, og pasientene formidler at de opplever en rød tråd i hele programmet vårt. At en av våre pasienter fortalte om sine erfaringer med tilnærminga i artikkelen, synes jeg var ekstra stas», konkluderer hun. Journalistene har vært svært sjenerøse og latt oss få dele tekst og bilder her i medlemsbrevet. Pasienterfaringen fikk de ikke samtykke til å dele, men den er tilgjengelig i papirversjonen og vel verdt å lese.



(Fun fact, eksklusivt for oss: «Bildet ble riktignok tatt den morgenen jeg fikk en kopp kaffe rett i håret fordi en dør plutselig åpnet seg, men det får være bra nok. Inger.»)

Setter form og farge på følelsene

Ordene strekker ikke alltid til når vi skal beskrive hvordan vi har det.

Da kan det være fint å bruke ark og fargestifter.

Tekst: Sidsel Jøranlid/Frelsesarmeen

Foto: Mette Randem/Frelsesarmeen

– Uttrykksterapi har vært en del av behandlingstilbudet i minst 25 år på Modum Bad, i ulike former, avhengig av hvilken bakgrunn terapeutene har, forteller Inger Maaleng Moviken.

Hun jobber som klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie ved Avdeling for depressive lidelser på Modum Bad, og har også en tilleggsutdanning i Livsstyrketrening fra Diakonhjemmet. De siste 18 årene har hun også jobbet med uttrykksterapi. Det har gitt henne god innsikt i hva tegning og maling kan bety for en som er psykisk syk. Hver uke tar Inger og kollegene imot en liten gruppe pasienter som har denne kreative terapiformen på timeplanen. Etter en kort innledning om tema, blir pasientene invitert til å fylle arkene med farger og fasonger. Ifølge Inger kan det gi uventede reaksjoner. For noen av pasientene kan det å feste følelser og episoder til papiret, være det som fører til viktige oppdagelser om seg selv.

– Det har vært rørende øyeblikk der «alt» har falt på plass for pasienten, forteller hun.

Innsiden ut

På det store furubordet foran oss ligger det hvite ark, pensler og maling i alle slags farger. Det er her, i den lave trebygningen like ved hovedhuset, at pasientene samles for å tegne eller male. De som kommer hit har ofte slitt med depresjoner og prøvd ulike behandlingsformer. De færreste har vært borti uttrykksterapi før de kom til Modum. Men ifølge Inger blir de fleste overrasket over erfaringene de gjør seg med maling og farger.

– Terapien baserer seg på at vi mennesker har evne til å uttrykke oss gjennom form og farge, ikke bare ord. De første årene vi lever er det jo nettopp sånn at vi må uttrykke oss uten ord, påpeker hun.

Inger forklarer at noe av det som er så spennende med uttrykksterapi, er at vi kan nå inn til sammenhenger som ligger i oss, som vi ikke er bevisst på.

Motivene som tar form på papiret blir en slags eksternalisering av hva som er på innsiden av et menneske.

– Der og da forstår ikke alltid pasientene hva det handler om eller hva de maler. Men jeg som terapeut kan veilede og åpne for undring og samtale, slik at den enkelte kan oppdage.

Det som er lettest å legge merke til ved et bilde, kan være fargevalget. Hvilke farger vi bruker når vi maler gjenspeiler ofte hvordan vi har det på innsiden.

– Det er mange av de samme fargene som blir brukt mye, sier Inger og gir eksempler på rødt og grønt og blått.

– Men stort sett går det mye i de mørke fargene, og svartfargen blir alltid fort oppbrukt her.

Ikke se på sidemannen!

Når pasientene kommer har Inger forberedt et tema som de skal jobbe med. Det kan være sinne eller sorg, glede, selvmedfølelse eller temaer som «Hvem er jeg?»

– I stedet for bilder som pasienten lager selv, kan vi også bruke ulike ferdige motiver som utgangspunkt. De bildene som blir valgt oftest, er ulike dyremotiv eller bilder av følelsesuttrykk og natur, sier Inger.

Hvorfor det er nettopp disse motivene som går igjen, vet hun ikke. Men hun pleier å be pasientene om å velge det bildet som velger dem.

For noen av pasientene på Modum Bad er det kanskje dette med press og prestasjon som har bidratt til sykdom. Når de samles rundt bordet hos Inger er det derfor én ting hun er opptatt av: Her inne handler det ikke om å prestere, og det går ikke an å gjøre noe feil!

– Noen opplever det som et fristed når de maler. Men mange blir veldig opptatt av at de må tegne eller male fint eller riktig. Enkelte blir også veldig opptatt med å vurdere bildet, sier hun.

Da gir hun gjerne pasientene invitasjoner som kan gjøre at de kjenner seg friere. De kan få tips om å male med motsatt hånd av den de vanligvis bruker. Dessuten er det ikke nødvendig å bruke tid på å velge «den rette fargen», men heller la fargene velge dem. Og hvis de virkelig skal ha utbytte av det de gjør, så har Inger enda et råd:

– Du behøver ikke se på sidemannen. For det han eller hun driver med kan ikke du bruke til noe.

Når vi er klare

Etter at de har malt, får pasientene mulighet til å utforske sitt eget bilde. De skal prøve å legge merke til hva de har malt. Hva bildene handler om. Det kan fremkalle mange reaksjoner.

– Noen sier de blir tette i halsen, tunge i hodet, varme i brystet eller triste når de ser sitt eget bilde, sier Inger.

For noe av det som er fint med uttrykksterapi, er at man på en god måte kan myke opp det forsvarsverket mot følelser som man omgir seg med, og som har ført til så mye lidelse, forklarer hun.

En gang ville hun bli jordmor. Men jobben på Modum Bad er vel så bra.

– Nå er jeg jordmor på følelser.

Hun smiler mens hun forklarer:

– I uttrykksterapi handler det ikke om «å få til følelser» – følelser kommer når vi er klare for det. Og heldigvis er det ikke sånn at pasientene bare har symptomene. De har også løsningen

på innsiden. Og den kommer når pasientene er klare, sier Inger og legger til en viktig ting:

– Det vil aldri komme frem mer i et bilde enn det man tåler der og da. Men det som blir tydelig kan være både vondt og sårbart og godt på en gang. Og det er nettopp det som gjør at uttrykks-terapi kan være til nytte i prosesser der vi arbeider med å bli kjent med og gi uttrykk for følelser.

Maleglede på jobben

Jobben er Frelsesarmeens arbeidstreningstilbud til tidligere eller aktive rusmiddelavhengige. De som kommer hit får ulike oppgaver som for eksempel gaterydding, møbelredesign eller skjærgårdstjeneste. I tillegg kan de drive med ulike hobbyaktiviteter.

– Vi driver daglig med tegning og maling, og har mange deltagere som jobber med form og farge. Dette er en god aktivitet for flere, sier Ida Prestø Elgstøen som er arbeidsveileder på Jobben.

Hun forteller at det males abstrakte temaer, intrikate mønstre og uttrykksfulle figurer. Det lages også collage.

– De som maler fast har et veldig bevisst forhold til det de lager. Hvis jeg skal si noe felles om fargevalgene som går igjen, vil jeg si at det er veldig fargesprakende og glade bilder.

Innimellom opplever hun også at noen ikke orker å male fordi de synes det er strevsomt.

– Det viktigste jeg da kan gjøre som veileder er å oppfordre dem til å male for sin egen del. Dette er ikke bilder som skal henge på veggen. Hvor pent det blir, er helt irrelevant. De trenger heller ikke å tenke på at fargene må passe sammen. Naturen har aldri tatt slike hensyn, og alle farger passer sammen.

Blir kjent med følelsene

Ida forklarer at maling er en fin måte å trene konsentrasjon på. For mange gir

det også en god følelse av å være i en sosial setting, hvor man kan sitte litt utenfor den store deltagergruppa, men likevel være med.

– For en tid tilbake hadde Jobben en kunststudent som kom en dag i uka og hadde malerkurs.

Hensikten var at han skulle lære bort enkle teknikker som perspektiv, fargesirkelen og lignende. Men de ansatte oppdaget at de som deltok på kurset heller ville male sine egne ting.

De koste seg når de fikk sitte og male på egenhånd og hadde ikke behov for noen opplæring. Samtidig erfarte vi at det å sitte sammen rundt et langbord og male skapte en arena med gode samtaler mellom deltakerne og de ansatte.

Hun forteller at maling også er en god måte å trene kommunikasjon på. Ved å male uttrykker man seg på en måte som igjen styrker evnen til andre uttrykksmåter som kroppsspråk og verbal kommunikasjon. Det å vite hvordan man har det, eller kunne uttrykke det, er også en kompetanse, sier Ida.

Derfor tror hun at nettopp det å male kan være en fin måte å bli kjent med seg selv på.

– Vi driver med arbeidstrening og skal styrke hver enkelt deltager til å kunne mestre hverdagen sin på en stadig bedre måte. Vi bruker ulike arbeidsmetoder for å nå dette målet. Maling er en god måte å nå flere på, og dessuten styrke forskjellige mennesker på flere nivåer.

– Når våre deltagere får utlevert et lerret eller et tegneark lager de det de vil selv. Det kan gi god informasjon til miljøarbeideren og også være et godt utgangspunkt for samtale, sier Ida.

#Bokanmeldelse

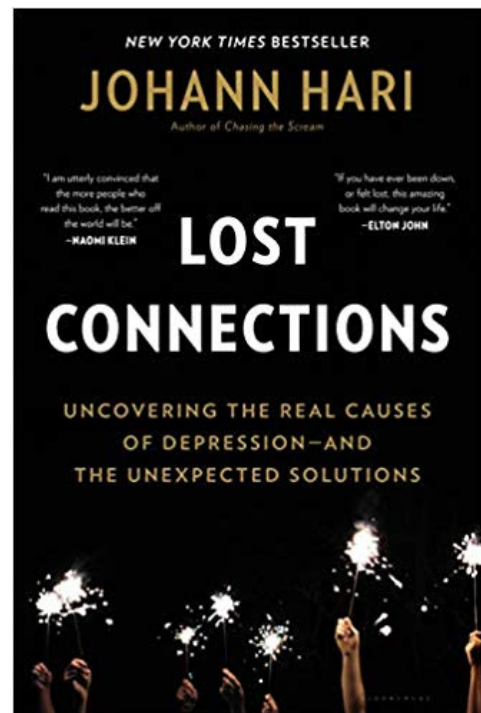
P åsken er lesetid, og nå nærmer det seg raskt.

Hvis du ikke har lagt planer for hva du vil nære deg med (bortsett fra påskemarsipan og appelsiner), så kommer det her et boktips. Det siste året har det blitt veldig klart for meg at jeg vil jobbe med pust, kropp, natur og relasjoner.

Stikkordet er kontakt/sammenheng/kobling.

Under et studieopphold i Assisi nå nylig ble jeg sittende å se på solnedgangen. Flyene som kommer inn mot Roma, veiene som går på kryss og tvers i det italienske landskapet. Alle husene som er koblet sammen med vann og elektrisitet. Over det hele svever det andre signaler som gir oss internett, TV og radio (og andre ting vi tar for gitt - fx GPS-signaler). Vi er bundet sammen på utallige måter, mer enn noen gang før.

Samtidig opplever jeg helt paradoksalt at vi er mindre sammenkoblet på samme tid. Pusten tar vi for gitt, og de færreste takker for den når de våkner. Kroppen er blitt redusert til et hodestativ, og veldig mange kunne godt vært den foruten hvis den ikke var nødvendig for at hodet skulle ha et sted å sitte. Naturen er blitt salderinsobjekt, og bevisstheten om at mennesket ER natur er sterkt minkende. Relasjoner blir i større og større grad elektroniske,



med likes og kommentarer. Berøring, klemmer og blikkontakt krever en fysisk tilstedeværelse HER & NÅ, og den blir mer og mer uvanlig. Og når den en sjelden gang er tilstede, så er møtet ofte utsatt for tidspress.

Dette ble en sterk a-ha-opplevelse i åssiden der Frans av Assisi skrev Solsangen, som også er et godt bilde på kontakt - vår kontakt med naturen. Derfor ble jeg nesten helt sjokkert da jeg kom til Roma på vei hjem. Her fant jeg nemlig

boka: *"Lost connections - Why You're Depressed and How to Find*

Hope" av **Johann Hari** som kom i fjor. Første del av boka handler om "dis-connection", og andre delen om "connection". Det er håp! Han har også kapittel om naturen, men behandler også arbeidsliv, verdier, traumer fra barndommen, statusjag mm. Boka kan virkelig anbefales, og jeg tror han er inne på noe helt vesentlig. Utgangspunktet i samfunnet er at mennesket er sykt, men i stigende grad er det samfunnet som nå blir sykt. Empowerment må ikke bare handle om individet, men også se individ og samfunn i sammenheng. Jeg tror at

"CONNECTION" kommer til å bli det helt sentrale i årene fremover, men på en helt annen måte enn vi er vant til å tenke på begrepet. De fire ordene - PUST-KROPP-NATUR-RELASJON - skal i alle fall få være retningsgivende for den tiden jeg har igjen på denne jorden.

Av **Lars Verket**

#Lenker

- [Lege om NAV-regler - går utover de svakeste](#) (Dagbladet)
- [Mindfulness 101 - recognizing emotions](#) (fine illustrasjoner)
- [10 reasons teens have so much anxiety today](#) (Psychology Today)
- [Betydningen av å være trygg](#) (Psykologisk tidsskrift)
- [Eksistensielt vakuum i Harald Schjeldrups hus](#) (Psykologisk tidsskrift)
- [Livet må bæres](#) (podcast fra Forundringsrommet.no)
- [Ledere som ikke forstår betydningen av følelser bør få alarmklokkene til å ringe](#) (Kronikk i Aftenposten)
- [Mari Boyine - Today starts now](#) (YouTube - sang)
- ["Gi slipp" av Fredrik Høyer](#) (YouTube - dikt)
- [Det er alltid sider ved oss selv og livet vi har levd, som blir stående ufortalt](#) (Psykologisk Tidsskrift)
- [Forsker: Slik kan du redusere smerten din](#) (Forskning.no)
- [Følelseskompasset](#) (Øvelsesbibliotek m.m.)
- [Om folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema](#) (Blogg med linker)
- [Their pain is real - and for patients with mystery illnesses, help is coming from an unexpected source](#) (The Globe and Mail)

God påske til alle våre medlemmer! Hilsen Liv Anne, Lars og styret