



Lars Verket <larsverket@gmail.com>

[Test] LST Nyhetsbrev 2019

FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING <medlem@livsstyrketrening.no>
Svar til: FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING <medlem@livsstyrketrening.no>
Til: lars@verket.no

20. november 2019 kl. 21:47



Nyhetsbrev november 2019

Kjære alle livsstyrketrenere!

Med dette nyhetsbrevet ønsker vi å takke dere hjerteligst for følget i året som har gått. tyvstarter også med å glede oss til alt som kommer; seminar, SALSA-resultater, kanskje en stille retreat og knirkefri nettløsning? Og så har Lars delt noen nære øyeblikkudd med oss.

Velkommen til Livsstyrketreningsseminar 2020!

Neste års Livsstyrketreningsseminar holdes på Ris menighetshus i Oslo **5. – 7. mars.**

Tema er «**Våre egenskaper som Livsstyrketrenere**». Med utgangspunkt i «Sterke og svake sider», holdningene i oppmerksomt nærvær og selvmedfølelse som temaer, vil vi ha mulighet til å erfare og utvikle våre ressurser som Livsstyrketrenere. Øvelsene vil som tidligere bli instruert og ledet av våre erfarne lærere på utdanningen.

May Britt Frøysa Lyngroth, tidligere lærer på utdanningen, vil i tillegg bidra med ulike tilnærminger til oppdagelser gjennom kropp og bevegelse. Vi ser også frem til at Michade Vibe skal lede oss i temaet «Hva er stillhet for deg» gjennom ulike øvelser på

lørdagen, noe vi håper vil gi oss påfyll til hverdagen som livsstyrketrener.

Vi vil i år fokusere på nettverksbygging for deltakere med samme geografiske tilhørighet samt legge til rette for idéutveksling med mulighet for å presentere egne erfaringer som livsstyrketrener. Meld gjerne allerede nå fra til seminarkomiteen hvis du har erfaringer og ønsker å dele. Som tidligere år vil vi arrangere felles middag fredag kveld som en del av seminaret.

Vi håper at mange vil benytte muligheten til å få ny kunnskap, videreutvikle ferdighetene som livsstyrketrener, - og ikke minst bygge nettverk gjennom å treffe andre livsstyrketrenere.

Husk å melde deg på innen påmeldingsfristen 1. februar. Program og informasjon om seminaret finner du på nettsiden www.livsstyrketrening.no og på Facebookgruppen «[Livsstyrketrenere, alle kull](#)».

Inntil vi ses ønsker vi dere alle en riktig god jul! Hilsen seminarkomiteen

SALSA - Samhandling, LivsStyrketrening og fysisk Aktivitet for bedre behandling av fibromyalgi

I Trond Haugmark sitt doktorgradsarbeid har pasienter med fibromyalgi testet ut kurs i Livsstyrketrening etterfulgt av tilrettelagt fysisk aktivitet ved en Frisklivssentral. Hensikten har vært å se om dette har hatt effekt på egenrapportert helsetilstand, symptombelastning og fysisk aktivitet, emosjonell helse og arbeidsevne.

Bakgrunnen for prosjektet er at pasienter med fibromyalgi skal ivaretas i kommunehelsetjenesten, men for de fleste finnes det ingen etablerte rehabiliteringstilbud til tross for at fibromyalgi rammer mellom 3 og 6 % av befolkningen i Norge. Symptomene på fibromyalgi er utbredte muskelsmerter, søvnforstyrrelser og utmattelse/lite energi, for mange er helse-utfordringen stor. Studier har vist at medikamentell behandling av fibromyalgi kun gir kortvarig symptomlindring, mens kognitive intervensjoner og fysisk trening ser ut til å gi bedre effekt. Internasjonalt anbefales derfor en kombinasjon av medikamentelle og ikke-medikamentelle behandlingsmetoder.



Bilde: Trond Haugmark. Foto: Nicolas Turrenc/NKRR

SALSA-studien er en randomisert kontrollert studie hvor pasienter ble henvist til revmatolog ved Diakonhjemmet sykehus fra fastlege hvis de var mellom 20 og 50 år, hadde hatt utbredte muskelsmerter i mer enn 3 måneder og ikke hadde vært helt utenfor arbeidslivet i mer enn to år på grunn av sykdom. Revmatologen gjennomførte en grundig undersøkelse, utredet alternative sykdommer og stadfestet diagnosen. Pasienter med inflammatorisk revmatisk sykdom, alvorlig psykisk sykdom eller annen sykdom som vanskeliggjorde fysisk aktivitet, kunne ikke delta i studien. Alle potensielle deltakere fikk tilbud om et 3-timers kurs med undervisning om fibromyalgi og smertemekanismer, og skriftlig og muntlig informasjon om studien.

Totalt ble 170 pasienter tilfeldig fordelt, 85 til å delta i rehabiliteringsprogrammet og 85 til å følge den behandlingen de ellers hadde tilbud om. Innsamlede data analyseres høsten 2019 og endelige resultater vil Trond Haugmark presentere under seminaret i mars.

Livstyrketrenerne Ann-Grethe Dybvik Akre, Ida Sjørbotten, Oddfrid Nesse, Linda Ann Rørkoll, Ingrid Trana, Marianne Iversen Mejia, Irén Folkem, Ingunn Tveit Nafstad og Berit Dreiem Løken har ledet livsstyrketreningskursene.

Stille retreat

Vi vil gjerne tipse dere om at Mindfulness Norge arrangerer en [stille retreat på Hadeland Folkehøgskole](#) 2.-5. januar 2020.

Oppmerksomt nærvær i natur

Lars (Verket) som formaterer dette nyhetsbrevet arbeider som "Livsstyrketrener og Friluftsvog-Gleder" ved Sørlandet rehabiliteringssenter. Her er det ikke et helt livsstyrketreningsprogram, men elementer fra utdannelsen kommer i bruk daglig. Både undervisning, uteaktiviteter, trening inne og ute og ikke minst i veiledning.

Høsten er en spennende årstid, og på en morgentur med frost ble deltagerne bedt om rette oppmerksomheten mot alt som bar preg av minusgrader. I tillegg til å bruke synet var det også noen som tok frem kameraet. Her er et par av resultatene fra Lars sitt kamera:





Alle foto: Lars Verket

Naturen kan hjelpe oss med å være tilstede! Bruk denne fantastiske årstiden med frost nysnø, lav sol og sprutregn til å ta kontakt med øyeblikket på nye måter. Det er også m å høre Michael de Vibe og Lars Verket snakket om "*Nærvær og natur*" i denne [podcast](#)

Et par uker etterpå lanserte lege og fotograf **Torkil Færø** boka "[Kamerakuren](#)". Her del han 20 år med erfaringer, og viser hvordan det å ta bilder kan gi bedre helse.

Tekniske tålmodighetsprøver, muligheter og valg

Vi vet det – nettsiden vår er nydelig og ganske så ryddig og informativ! Den er også de av våre «polariteter» som er vanskeligst å akseptere som den er! Vi er lei oss for at så mange fremdeles må streve med tilgangen til medlemssidene. Det er et mysterium hvc lydspor og medlemslister plutselig reiser til og kommer tilbake fra. Iren og Åsne Gro – c er gode som gull som gjør detektivarbeidet for oss. Takk til alle dere medlemmer også, tålmodighet og forståelse! Styret er i samtaler med leverandøren og vurderer ulike løsninger.

Inntil videre oppfordrer vi til å dobbeltsjekke at du bruker riktig passord. Ved tre

feilinntastinger blir du automatisk blokkert av sikkerhetshensyn og må kontakte oss for få nytt. Når du har tastet passordet: NB! Vanligvis er «Logg Inn»-knappen til høyre, me hos oss er den til venstre. Trykker du (på autopilot) på knappen til høyre, ber du om ny passord i stedet. En liten, utilsiktet nærværøvelse der, altså.

Kompendiet:

Flere av oss har lurt på hvor mye og eventuelt hva vi har lov til å kopiere og gi til kursdeltakere som må melde pass til deler av kurset. Vi ønsker jo å legge til rette for at alle skal kunne jobbe med hjemmeoppgavene selv om man ikke kunne være tilstede, e har utfordringer med å forstå eller huske det som skjedde på kursdagen. Dette har vi læ på ulike måter til nå, men ettersom det er VID som eier kompendiet, har lærerne kommr fram til følgende retningslinjer, som også er lagt ut under «Kunngjøringer» på Facebooksiden vår:

- Kompendiet er utarbeidet for utdannede livsstyrketrenere som holder kurs. Det sl utgangspunktet *ikke* kopieres fra dette for å dele ut, verken til kursdeltakere eller andre.
- Det forhindrer selvfølgelig ikke at kursdeltakerne kan få noe skriftlig om hva som vært tema på samlingen, hensikten med dette, dikt, etc. som er benyttet, hjemmeoppgaver og henvisning til lydfiler. I tillegg kan ufullstendige setninger kopieres og deles ut.
- Når det gjelder oppmerksomhetsøvelser knyttet til de ulike temaene, ønsker vi at skal henvises til boka «Når livet setter seg i kroppen, der øvelsene er satt inn i er sammenheng. Disse skal altså ikke kopieres fra kompendiet.

Håper dette er oppklarende.

Send gjerne inn flere slike spørsmål på epost til styret 😊

Lenker og innspill til litteratur

- Forskning.no: [Andre mennesker påfører oss de mest kompliserte traumene](#)
- Forskning.no: [Pusten kan påvirke rensning av hjernen](#)
- Bok: Per Einar Binder: Hvem er jeg - om å finne og skape identitet.
- Napha.no: [- Recovery misbrukes til å la være å hjelpe](#)

- Psykilogisk.no: [Om å leve med en overveldende forlatthetsfølelse](#)
- BT.no: [Jeg hadde vært psykiatrisk pasient halve livet. Så byttet jeg behandler.](#)
- Sang: [Hege Bålsrød - Jeg vil gjøre denne dagen god](#)

Ikke så mange lenker denne gangen, men desto mer spørsmål, tips og annonseringer facebooksidene. Fint å se at den lever!



Som nevnt over kan den rykende ferske boken til Torkil Færø - "Kamerakuren" anbefal Denne boka inneholder også en rekke andre boktips og interessante henvisninger til T videoer. Disse har Lars Verket samlet på nettsiden [bokoman.no](#).

Neste medlemsbrev kommer i januar. Med vennlig hilsen og ønske om en lys og varm mørketid med mye nærvær,

Liv Anne, Lars, Inger Johanne, Heidi, Ingunn, Iren, Åsne Gro og Marianne



Copyright © 2019 Forum for Livsstyrketrening v/Lars Verket, All rights reserved.
Du får denne e-posten fordi du er medlem av FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING.

Our mailing address is:

Forum for Livsstyrketrening v/Lars Verket
Postboks 487
Kristiansand, Vest-Agder 4644
Norway

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

