



Lars Verket <larsverket@gmail.com>

[Test] LST SOMMERNYHETSBREV 2019

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

1. juli 2019 kl. 18:10



Nyhetsbrev sommer 2019

Vi ønsker 26 nye livsstyrketrenere velkommen!

Gratulerer med vel gjennomført videreutdanning og lykke til framover. Kanskje vi møte



I september begynner det for første gang to nye kull på V Livsstyrketrening!

I Oslo går utdanningen som før, med Heidi Zangi og Tone Ringdal som lærere, og i tillegg VID Sandnes. Her får Heidi med seg Borghild Aarskog Myhre som medlærer. Det var r Begge studiestedene er fulltegnet og det er mange på venteliste. «Vi gleder oss over d antall søkere!», sier Heidi Zangi, og vi stemmer helhjertet i og ønsker lykke til!

Velkommen til Livsstyrketreningsseminar 2020!

Neste års livsstyrketreningsseminar holdes på Ris menighetshus i Oslo fra **5. – 7. mars** allerede nå! Tema denne gangen er «Våre egenskaper som livsstyrketrenere». Med ut svake sider» i kompendiet, holdningene i oppmerksomt nærvær og selvmedfølelse sor å erfare og utvikle våre ressurser som livsstyrketrenere. Øvelsene vil som tidligere bli l lærere på utdanningen.

May-Britt Frøysa Lyngroth, som var lærer på utdanningen tidligere, vil i tillegg bidra me oppdagelser gjennom kropp og bevegelse som en fortsettelse av forrige års suksess. M oss gjennom ulike øvelser rundt temaet «Hva er stillhet for deg?» på lørdagen. Dette s oss påfyll til hverdagen som livsstyrketrener.

Vi vil også i år fokusere på nettverksbygging for deltakere med samme geografiske tilh

med mulighet for å presentere egne erfaringer som livsstyrketrener. Meld gjerne ifra til nå hvis du har erfaringer du ønsker å dele: May-Britt Frøysa Lyngroth, Solveig Berre, L Ingunn Tveit Nafstad. Som tidligere år vil vi arrangere felles middag fredag kveld som e Vi håper at mange vil benytte muligheten til å få ny kunnskap, videreutvikle ferdigheten - ikke minst - bygge nettverk gjennom å treffe andre livsstyrketrenere. Program og info finner du på nettsiden www.livsstyrketrening.no og på Facebookgruppen «[Livsstyrketre](#) Påmeldingen åpner i november.

Om Møteplassen for Livsstyrketrening i Horten kommune

Av Tone Ringdal

Vi har hatt tilbud om kurs i Livsstyrketrening til Hortens innbyggere i 6 år nå. I løpet av sammen hatt 27 ordinære kurs. Det vi si 10 samlinger á 4 timer, med stort sett en uke to uker. I starten hadde vi en oppfølgingssamling etter 3-6 måneder. Samtidig var det n ga uttrykk for at de hadde behov for å kunne bevare og videreføre det de hadde lært på møte andre som hadde samme ønske. Det tar tid å endre inngrodde autopiloter og å e nærværspaksis, og de etterspurte en mulighet for å få støtte og kunne være til støtte i c Dette behovet kom fram i evalueringene av kursene, og ut fra en empowerment – og re vi å legge til rette for dette behovet.

Vi inviterte derfor alle tidligere livsstyrketreningsdeltakere til en felles samling som delte «Møteplassen». Vi opplever det som et flott og treffende navn: Å møtes, slik som Marti der vi kommer med hver vår kunnskap og sammen kan forstå noe mer. Og det er en fa kursene holdes. Med utgangspunkt i empowerment - og recoverytankegang, er det del tema og innhold. Vi møtes 2 timer hver fjerde mandag fra kl. 13-15. Vi har lagt ut datoer nettside og det de trenger å gjøre for å delta, er å sende meg en sms innen klokken 10 avklare om det er stor nok interesse: Vi har satt en nedre grense på 3 deltakere.

Når det gjelder innhold, så begynner vi med en kort presentasjonsrunde der alle sier h kjenner hverandre. Det er deltakere fra mange ulike kurs. Noen kjenner hverandre fra l etter hvert. Det er spennende å oppleve hvordan stemningen/atmosfæren i Livsstyrketi plakaten med holdningene på veggen, medfører trygghet og gjenkjennelse. På en Møte deltakere fra et nylig avsluttet kurs. Disse deltakerne hadde ikke hatt meg som kursled de andre deltakerne. Likevel sa en av dem, da vi tok en kort navnerunde: «Det er så g

Etter navnerunden inviteres de til en kort stopp-opp-øvelse, gjerne fulgt opp med et dik temaet de har ønsket å se nærmere på. Det kan være tidligere Livsstyrketrening-tema at de kommer med andre temaer, og da lager jeg et opplegg rundt dette temaet. Vi bru

blanke ark, og de har med seg loggboka si. Etter øvelsene deler de det de har erfart/opp og tre. Vi har også en pause etter en times tid, slik at vi kan få rørt oss litt. Kursene og Karljohansvern i Horten, der det er naturskjønne omgivelser og vi går ofte ut og lufter oss i fuglene og naturen rundt oss.

Etter pausen fortsetter vi med en runde der alle kan si en setning eller to - hvis de vil - i anerkjennelse og overføring til hverdagen. Noen får også veiledning på tegning eller nok kontakt med - hvis de ønsker det og det er tid til det. Hensikten med Møteplassen er først og fremst inspirasjon til å videreføre den gode recoveryprosessen de er i. Det kan være over 10 uker, stort sett bare er en livsstyrketrener, så legges det mer opp som MBSR-kurs, der det mer uten lengre veiledning eller oppfølging av det som deles, men at den enkelte får anerkjennelse med erfaringene/oppdagelsene de har gjort. Skulle det dukke opp mer utfordrende opp eller individuell veiledning, enten i etterkant av Møteplassen eller senere i uken.

Avslutningsvis har vi, hvis det er tid til det, en kort nærværøvelse der de inviteres til å si de trenger for å ta med seg det de har oppdaget inn i hverdagen sin, med fokus på det som avslutter ofte med et dikt som kan relateres til det vi har utforsket/gått nærmere.

Vi har nettopp blitt forsket på av en masterstudent i helsefremmende arbeid, Stina Johansen, fagsykepleier i Horten kommune. Hun kjente ikke til Livsstyrketrening i utgangspunktet som et mulig tema for masteroppgaven. Hun har sett på Livsstyrketreningskurs som et helsefremmende langsiktig perspektiv (Masteren vil bli lagt ut på forumsiden). Der trekker hun nettopp fram behov for videreføring av det de har lært, for å få støtte til å forankre det videre når hverdager innhenter oss. Vi skal se nærmere på, og undersøke, om det er behov for noen endringer i behov, ut fra hva som kommer fram i intervjuene. Samtidig vil vi informere om Møteplassen i informasjonsmøtet, og fortsette å løfte det fram i løpet av kurset. Vi har god erfaring med mange som har gitt uttrykk for at Møteplassen både har gitt dem den tiden de trengte for å tenke- og handlingsmønstre - i det tempo de har vært klar for. Og det har hjulpet dem til å være nærvær i hverdagene og livene sine.

I forrige A-magasin, skrev Finn Skårderud en spennende artikkel om tiden det tar å komme seg natt som metafor. Det stemmer med våre erfaringer av at ting tar tid, og at det er viktig for hun/han selv trenger for å komme seg – og komme hjem til seg selv.

Suksesshistorier – hvordan gikk det med vårt første par i

I medlemsbrevet fra 17.juni 2017 kunne vi lese om **Iren Folkem** og **Marianne Iversen** første år som livsstyrketrenere hadde gjennomført kurs for ansatte ved to av Oslo Univ



Mens Iren (t.h.) jobbet som HR- rådgiver i klinikkstaben i Kreftklinikken, var Marianne i avdelingen på hode-hals-og rekonstruktiv kirurgi-klinikken. Da vi lurte på hvordan det h følgende svar – som ga såpass bakoversveis at vi bare limte inn alt omtrent slik det stå inspirasjon og ideer til hvordan man kan bruke videreutdanningen:

«Vi gikk i 100 % permisjon fra september 2018. Marianne jobber fortsatt hver 3.helg so

Høsten gikk med til:

- 1) Å kjøre 6-månederssamling på OUS for den siste gruppa vår og presentere resultat Kreftklinikken.
- 2) Opprette hjemmeside for Livsstyrkehuset AS og lage brosjyrer og roll up.
- 3) Delta på og stå på stand under konferansen "Psykisk helse i skolen".
- 4) Følge opp leads i kommunen som vi hadde fått av ordføreren i Asker for å se om vi l Noe som har vist seg å være veldig utfordrende.
- 5) Nettverksbygging: meldt oss inn i «Kvinner i business» og i Forretningsnettverket i A mange møter i disse nettverkene. Har vært gjester hos Business Network International

- 6) Vi har hatt et møte med næringssjefen i Asker og fått oversikt over mellomstore og s
- 7) Kjørt to gratis 2-timers smakebiter i førjulsstria på Sagene samfunnshus i Oslo og på
- 8) Skaffet oss regnskapsfører! Og en mulig kunde med, kanskje til høsten 2019.
- 9) Jobbet for å bli underleverandør i IML som har rammeavtale med Helse Sør-Øst og
- 10) Kontaktet ulike bedriftshelsetjenester.
- 11) Møte med kommuneoverlegen i Asker sammen med Livsstyrketrener Monica Slinn
jevnlig, gode og inspirerende møter med. Hun har jo klart å få igjennom å kjøre kurs og
fysioterapeut i Asker kommune. Endelig!

Våren 2019:

- 1) Mer nettverksbygging: Tofte og Sætre i Hurum kommune.
- 2) Mentormøte med næringsrådet i Røyken kommune. Planlegger å få ut en presseme
- 3) Møte med en del av NAV Asker.
- 4) Deltok i anbudskonkurranse til/fra Alta kommune i samarbeid med Livsstyrketrener ,
og barne- og ungdomsskolen. Vi hadde som del av anbudet et 2- dagers prosjekt i førs
med filming av oss i interaksjon med ungdomene. De vil gjerne ha oss tilbake, selv om vi ik
- 5) Deltok på konferansen "Sykefraværskonferansen" for helsesektoren og utdanningss
skjorter, leverte ut brosjyrer og snakket med diverse folk, bl.a. Molander som er direktør
arbeidsmiljøinstitutt).
- 6) Møte med ordføreren i Hurum. Gode leads som skal følges opp.
- 7) Vi har siden høsten i fjor hatt inspirerende kontakt med Kathrine Aspaas, forfatter av
revolusjonen".
- 8) Inspirerende kontakt med flere andre firmaer og gründere som på litt ulike måter job
oss. Planlegger samarbeid med noen av dem. Mange utrolige dyktige og inspirerende
også på kurs hos oss i vinter.
- 9) Vært på diverse næringstilstelninger i Asker og omegn.
- 10) Hatt kontakt med livsstyrketrener Miriam Bø i forbindelse med å skulle inn i Fonten
- 11) Livsstyrketrener og manuellterapeut Sigmund Ruud henviser folk til oss.
- 12) Mariannes fastlege har til og med fortalt et par pasienter om oss!! (som sagt; prom
kanter;-).

Vi har hatt et privatkurs i Livsstyrketrening i vinter/vår på Sagene i Oslo. Skikkelig men
Bekreftelse og motivasjon til å stå på videre! Skikkelig gode tilbakemeldinger!

Marianne har hatt oppdrag som medveileder sammen med Bente Dreiem Løken inn i c
Haugsmark (SALSA-studien) høsten 2018 og 6 mnd etter.

Livsstyrkehuset ellers: lite direktesalg, men fikk kontakt med ASVL og har kontakt med

Sykepleierforbundet

Møte med IKEA, og vi jobber videre med å få til noe hos dem.

Snakker om og promoterer Livsstyrketrening overalt hvor vi er, omtrent. Er alltid på jobb sammenkomster og overalt. Puh! Skulle mange ganger nesten ønske at vi solgte kjøleså mye lettere å lage en beskrivende heistale/pitch rundt hva et kjøleskap dreier seg om Livsstyrketrening det handler om for oss, tross alt!

Det er veldig, veldig nyttig for oss med folk som deler av sine erfaringer, henviser til oss og tips. Vi opplever mye goodwill og omtrent alle vi møter synes at dette høres bra ut om osv, MEN det er manko på ressurser av ulike slag, eller vilje til å **bruke/sette av** tid og Dessverre. Enn så lenge. Vi kjenner på at vi jobber med å flytte fjell. Og fjellet rikker fall vi se hvor lenge vi orker å dytte...

Alt godt og gode klemmer fra Iren og Marianne.»

Forum for Livsstyrketrening er veldig takknemlig for alle historier som deles med medlemmer hverandres erfaringer på godt og vondt. Da blir vi flere som dytter på samme fjell, og alle må ta en pust i bakken. Send en epost til livannebjurgren@yahoo.no eller bruk info@livsstyrketrening.no vil fortelle om din vei med videreutdanningen i neste nyhetsbrev.

Lenker og innspill til litteratur

- TheGuardian: "[The Mindfulness Conspiracy](#)" (Langlesing - fra nærvær.no)
- BT.no: "[I valget mellom lykken eller livet, velger jeg livet](#)"
- Blogg - [homoludens.no](#): "[Verdier \(bok av Grendstad\)](#)"
- Forskning.no: "[Mindfulness og yoga demper aktiviteten til betennelsesgener](#)"
- TheGlobeandMail.com: "[Put down the self-help books. Resilience is not a DIY en](#)"
- Napha.no: "[100 råd som fremmer recovery](#)"
- Thecut.com: "[Now Suspect the Vagus Nerve Is the Key to Well-being](#)"



Vi har ikke fått inn noen boktips denne gangen, men mangler du litt inspirasjon til somr anbefale følgende bøker:

- Neff, Kristin (2012) Self Compassion
- Harris, Russ (2017) Lykkefellen - en illustrert guide (innføring i ACT)
- DeSteno, David (2018) Emotional Success

Vi ønsker alle sammen en deilig sommer! Hilsen Liv Anne, Lars, Inger Johanne, Heidi, Åsne Gro



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

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](#)

