[Test] LST Nyhetsbrev 2020

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

12. mai 2020 kl. 12:14

FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Nyhetsbrev mai 2020

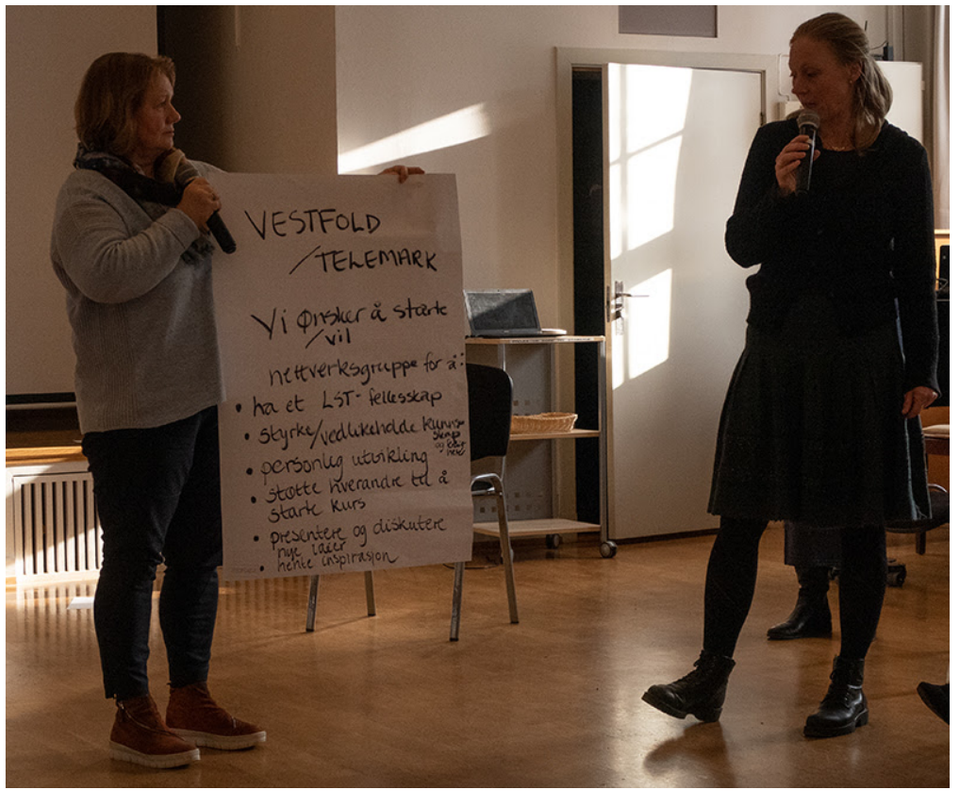
#Kjære alle livsstyrketrenere!

Etter en vår i unntakstilstand er det godt å kunne nå dere alle igjen med gode nyheter og mye å glede seg til! Mange av oss har kanskje kjent kompetansen vår komme til nytte på nye måter de siste ukene, både privat og profesjonelt. Bruk gjerne facebookgruppa «Livsstyrketrenere – alle kull» til å dele erfaringer, praktiske løsninger, undringer og ideer som har oppstått i møte med koronaviruset. Forumet er her nettopp for det – å gjøre hverandre sterkere sammen. Send en epost til info@livsstyrketrening.no hvis du foretrekker det, så kan vi dele med hverandre i sommerbrevet. Men først skal vi lede oppmerksomheten tilbake til mars og det årlige seminaret vårt:

Fra livsstyrketreningsseminaret 2020; Våre egenskaper som livsstyrketrenere:

Årets livsstyrketreningsseminar ble avholdt 5.-7. mars. Både styret og seminarkomitéen er utrolig glade for at seminaret ble gjennomført før koronasituasjonen gjorde at det ble innført begrensninger i det å møtes i større grupper.

Målet med seminaret var bevisstgjøring omkring identitet, ressurser og muligheter som livsstyrketrenere. En rød tråd gjennom seminaret var også hvordan vi kan videreutvikle og styrke det faglige fellesskapet i *Forum for livsstyrketrening.* Å etablere lokallag er ett element i dette arbeidet. Vi ble delt i geografiske grupper og fikk møte livsstyrketrenere fra vår egen region. Her diskuterte vi hva vi vil en lokal livsstyrketreningsgruppe i vår region skal være. Og hva vår regionale gruppe kan bidra med i forhold til forumet som helhet. Styret har fått oversendt innspillene fra de geografiske gruppene, og vil følge opp dette videre.



Tone Ringdal innledet om de grunnleggende holdningene i oppmerksomt nærvær, og hvordan vi mange ganger opplever at det er krevende å ha disse holdningene. Medfølelse ble belyst spesielt, ikke bare utover, men også innover mot oss selv. Fra grunnholdningene og utfordringene med å ha disse, gikk vi videre til å finne og utforske polariteter. Først gjennom bildekort og dagen etter gjennom kroppen. Utforsking av polariteter gjennom bildekort og kropp er to ulike metoder til å få tilgang til følelser og det som ligger litt skjult for oss eller som vi ikke automatisk kan tenke oss fram til. Spesielt ved utforskning gjennom kroppen, opplevde flere at polariteten endret karakter når en enten var lenge i samme polaritet eller beveget seg mellom polaritetene. Selv om vi alle har utforsket polariteter flere ganger tidligere, er det nyttig å igjen få oppleve den sterke erkjennelsen av at vi trenger begge motpolene. Også en «svak» side eller det vi nedvurderer har en verdi og kan bidra til en helhet. Å finne fram til og bli kjent med polaritetene kan bidra til at vi forstår oss selv bedre, og derigjennom også blir rausere overfor oss selv. Dette kan igjen gi økt handlingsrom.

Flere nevnte at de over lang tid kunne møte de samme mønstrene gang på gang. Å observere og utforske for eksempel reaksjonsmønstre, kan være en viktig kilde til læring og er en mulighet til å få stadig dypere innsikt. Arbeidet med grunnholdningene og polaritetene viser hvorfor det er viktig at vi som livsstyrketrenere har rom til å jobbe med oss selv og jevnlig gå tilbake til basisen i oppmerksomt nærvær og livsstyrketrening. Dette er en av årsakene til at det årlige livsstyrketreningsseminarene er verdifulle for utvikling av våre egenskaper som livsstyrketrenere. Det samme vil gjelde lokale livsstyrketreningsgrupper.

Også på dette seminaret fikk vi demonstrert veiledning samtidig som vi reflekterte omkring bruk av metoder. Eldri Steen og Heidi Zangi demonstrerte gruppeveiledning. Det var spesielt fasinerende å oppleve kreativiteten og følsomhet når det gjelder timing hos veilederne. I tillegg også evnen til nærvær og samspill både mellom veilederne og mellom veilederne og gruppa.
Idétorget er et sted der mangfoldet i forumet og det livsstyrketrenere gjør, kommer tydelig fram. Årets idétorg hadde følgende presentasjoner:

- **Lars Verket** – Skogsterapi
- **Edel Agathe Lunde Myrvold** – Nye bildekort (kunstkort) (Les mer nederst)
- **Eldri Steen** – Bruk av personlige oppmerksomhetsøvelser innlest på mobil
- **Marianne Iversen Mejia og Iren Folkem** - Livsstyrkehuset AS
- **Tone Ringdal** - Oppfølgingssamlinger i Horten kommune
- **Lia barnehage** – Livsstyrketrening for ansatte og barn i barnehage

Vi fikk også høre Miriam Bø sine erfaringer fra kurs i livsstyrketrening, og vi fikk siste nytt fra doktorgradsprosjektet til **Trond Haugmark** *Samhandling, livsstyrketrening og fysisk aktivitet for bedre behandling av fibromyalgi* (SALSA-prosjektet). Jeg har vært på alle livsstyrketreningsseminarene siden jeg ble utdannet, og merker at medlemmene får en større og større plass i programmet på de årlige seminarene. Dette er en veldig god utvikling, og er i kjernen av det forumet er til for.

«Stillhet» var temaet for den siste dagen. **May Britt Frøysa Lyngroth og Michael de Vibe** ledet oss gjennom en dag med utforsking av ulike innganger til stillhet. I evalueringen etter seminaret ga mange uttrykk for at de satte pris på akkurat denne dagen.

Det siste året har en gruppe på fire personer jobbet med planlegging av livsstyrkeseminaret 2020. Ingunn Tveit Nafstad har ledet seminarkomitéen som ellers har bestått av Solveig Berre, Liv Rognerud Eriksson og May Britt Frøysa Lyngroth. En stor takk til seminarkomitéen som planla og med stødig hånd ledet oss gjennom en fantastisk reise over tre dager. Takk også for bidrag og engasjement fra hver enkelt seminardeltaker! Både faglige bidrag og kunstneriske bidrag som fortellerkunst, fotokunst, sang og diktlesing har imponert meg stort. **Stor takk til dere alle for et flott seminar!!!!**

Inger Johanne Lurås
Leder Forum for livsstyrketrening

#Livsstyrketreningsseminaret 2021

Neste års livsstyrketreningsseminar blir **18.-20. mars 2021 i Stavanger**. Det er fint om dere allerede nå setter av datoen. Mer informasjon om neste års seminar kommer i sommerbrevet.

Ny nettside

Vi kan også glede dere med at prosessen med å lage en ny nettside er i gang!
På årsmøtet kom det frem at en ny eller forbedret nettside er nødvendig og ikke minst et stort ønske fra dere medlemmer.

Vi jobber for at siden skal bli enklere for dere, samtidig som vi ønsker at den også er informativ og enkel å bruke for andre som er interessert i å få vite mer om Livsstyrketrening.

Etter årsmøtet har jeg gått inn i styret med hovedansvaret for prosessen med ny nettside.
Slik nettsiden er nå så har det vært brukt naturbilder. Vi vil gjerne har flere forslag til denne typen bilder, men er også interessert i bilder som viser mer hva Livsstyrketrening er. Vi kaster ballen over til dere i forhold til forslag. Vi vet jo at det er flere av dere som er glad i og gode til å ta bilder.

Har dere andre innspill til innhold som mangler eller kan gjøres bedre så kom med det.
Hvis alt går etter planen så kan vi presentere ny nettside før sommeren!
For forslag til innhold og bilder, send mail til;
Camilla.finckenhagen@baerum.kommune.no

VID starter opp Videreutdanning i Livsstyrketrening i Bergen

I fjor var det rekordhøyt søkertall til Livsstyrketreningsstudiet. Vi startet opp med to fulle kull, et i Oslo og et i Sandnes. Det har gjort at miljøet på VID har fått øynene opp for denne utdanningen. Mindfulnessutdanningen på VID Bergen har de siste årene hatt få søkere, og det ble naturlig å vurdere om Livsstyrketrening kunne erstatte denne. Planleggingen gikk raskt, og i januar ble det utlyst Videreutdanning i Livsstyrketrening både i Bergen, Oslo og Sandnes. Så kom koronaen…Vi vet ikke hvordan det har påvirket søkertallet, men det er en nedgang i antall søkere ved flere videreutdanninger på VID dette året.

Den gode nyheten er at det ser ut til å være tilstrekkelig antall søkere til å starte opp i Bergen. Vi ønsker oss fortsatt flere, så om du kjenner noen aktuelle, tips dem gjerne om at det fortsatt er mulig å søke.

På VID Oslo er det også i år godt med søkere, og opptak der er i full gang. I Sandnes var det for få søkere til å starte opp i år, men vi satser på god markedsføring og opptak høsten 2021.

Kanskje noen lurer på hvordan vi gjennomfører samlingene for årets kull i disse koronatider? Vi gjør oss mange nyttige erfaringer med digital undervisning Dette erstatter selvfølgelig ikke gruppetreningen med fysisk tilstedeværelse. Vi planlegger derfor en ekstra samling for årets studenter på høsten og tror at det blir mulig å gjennomføre. Og så håper vi selvfølgelig på normal oppstart for de nye studentene i september!
Heidi Zangi

Nye bildekort

Mange av oss har gått runde på runde i haugen av bildekort uten å finne det rette å bli valgt av, ikke sant? Samme hvor mange vi har hatt, har de ikke kjentes helt optimale ut for vårt bruk. Livsstyrketrener Edel Agathe Lunde Myrvold gikk like greit i gang med å utarbeide sine egne. De av oss som var på seminaret fikk være med å teste og gi verdifull tilbakemelding på kortene, og nå nærmer de seg utgivelse under navnet Piccard. Det er fremdeles mulig å skrive seg på lista for forhåndsbestilling ved å sende en mail til post@piccard.no og få kortene til LST-pris. De som står på lista vil snart motta informasjon om dette. I sommerbrevet får vi vite mer om Edels prosess bak bildene og når og hvor de blir å få kjøpt.

#Kvinnen som glemte, av Gunhild Wetterhus Sylte

Det var en gang en kvinne
som glemte seg selv
Hun fikk så mye å ta igjen
Og hadde det travelt med det
Årene gikk, og hun rakk sjelden å komme
Tidsnok til livet sitt
Det var alt dette andre
som måtte gjøres først!
Noen ganger, når hun stoppet opp
Hørte hun en svak stemme
Den gjorde henne trist
Og hun valgte den bort
Så fort hun bare kunne
Hastet hun videre
Hun gjorde mye godt i livet
Alt hun ønsket var å gjøre det rette
Så hun glemte å vente
På seg selv
Så ble bakkene tyngre å tråkke
Hun klarte ikke gå like fort
Tankene tok fra henne kraften
De gjorde skrittene tregere
Så hun måtte hilse på tiden
Og få den som venn
Tiden ville at hun skulle lytte
Til stemmen som gjorde henne trist
Fordi den ville hun skulle leve
Slik hun ønsket for alle hun hadde kjær
Det ville glede de andre
At hun også rakk sitt liv
Kvinnen ble eldgammel og furet
Av alt hun gjorde uten seg
Og alt hun gjorde som seg selv
Mange fikk nyte av hennes gaver
De beste var de som kom
Da stemmen fikk være med
Sine siste pust tok hun med sakte skritt
Hun gikk slakere bakker i livets høst
Da kreftene stadig svant hen
Fikk hun en så stor glede av livet
Fordi hun startet å vente på seg
Slik at hun tidsnok rakk sitt liv
Kvinnen som glemte sa dette til meg:
"Ikke vent til bladene faller på frossen jord"
Pust rolig i vårens duft
Gå ikke raskere enn det som nærer deg
Gi deretter dine gylne gaver
Til de som skal minnes ditt liv

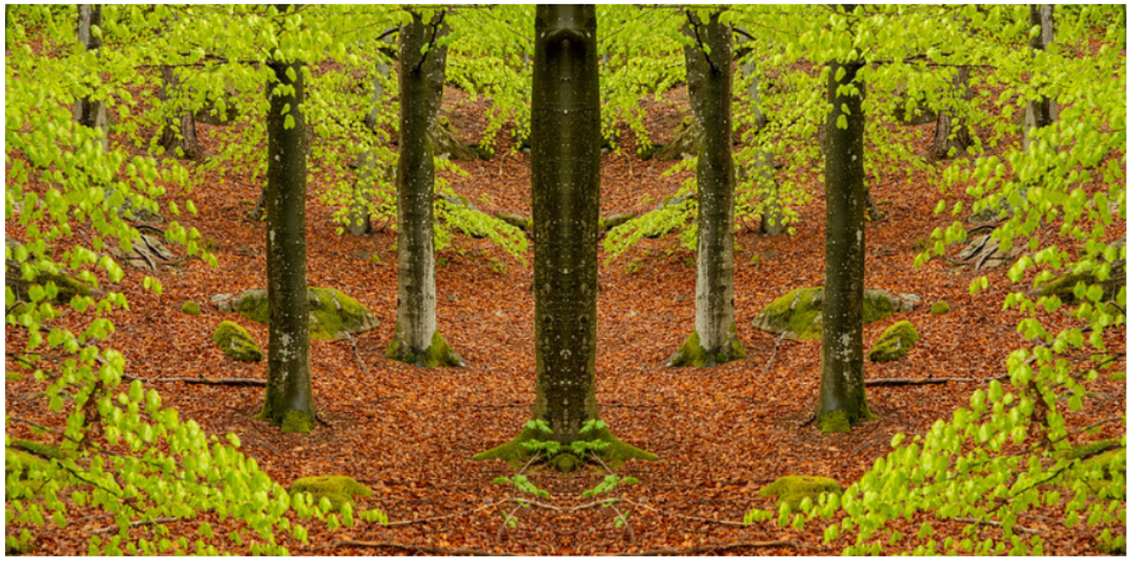
Gunhild Wetterhus Sylte er livsstyrketrener og delte dette diktet på Facebookgruppa for få dager siden. Hun forteller at hun skrev det da hun fikk en uventet mulighet til å være i ro med seg selv. Tusen takk for at vi fikk

tillatelse til å snappe det opp i siste liten og gjengi det her!

Lenker og innspill til litteratur

- Psykologitidsskriftet.no: Hvor hadde hun det fra?
- Dagens Medisin: Det sårbare mennesket - midt mellom kropp og sjel
- Sang på Spotify: Lauren Daigle - You Say

Våren er en fantastisk tid, og Lars Verket (livsstyrketrener i Kristiansand) er opptatt av "klorofylla". Kort fortalt går det ut på å gå tur i skogen nå når det er på sitt grønneste. Siden sist har han publisert en artikkel på Harvest om nettopp klorofylla:
https://www.harvestmagazine.no/artikkel/klorofylla?k=fe05a4f



Med vårlig og håpefull hilsen fra Liv Anne, Lars, Inger Johanne, Heidi, Ingunn, Marianne, Åsne Gro og Camilla

Copyright © 2020 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

mailchimp