



Lars Verket <larsverket@gmail.com>

[Test] Nyhetsbrev mars 2018 LST

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

19. mars 2018 kl. 12:11



Nyhetsbrev #1/2018

Kjære alle Livsstyrketrenere!

#Gratulerer, Eldri!

Forum for livsstyrketrening gratulerer Eldri Steen med 70-årsdagen i dag!



Vi er dypt takknemlige for livsstyrketreningskonseptet, og ringvirkningene det har skapt. Takk for at du forsetter å bidra med erfaring, engasjement, idéer og nærvær – og for at du er akkurat den du er. Du har en plass i hjertet til hver enkelt av oss. Vi ønsker deg til lykke med dagen, og alt godt i årene som kommer!

Beretning fra LST-seminaret 1.-3. mars 2018

Vi var 80 livsstyrketrenere samlet til seminaret «*Livsstyrketrening på mange arenaer*» 1.-3. mars. Trond ga seminaret en flott oppstart med historien om «*Den ødelagte vannkrukken*». Sprekken i krukken som gjorde at det dryppet vann på frø langs stien, så de spirte og vokste opp til vakre blomster. En påminning om at det vi tenker på som mangelfullt eller feil, noen ganger er akkurat det som viser seg å bli verdifullt. En påminning om å akseptere/romme det som er.

Temaet torsdag var veiledning. Vi fikk veilede og bli veiledet på temaet «Hvem er jeg?». Vi brukte ufullstendige setninger, vi tegnet. Selv om budskapet i setningene og tegningen min fort virket veldig tydelig, opplevde jeg at det først var da jeg ble veiledet at jeg kjente tårer i øynene og en klump i halsen. At jeg beveget meg fra det mentale til følelsene. At jeg ikke bare i tankene, men også følelsesmessig kjente hvor viktig budskapet var for meg.

Heidi demonstrerte veiledning samtidig som vi gikk gjennom metodene som ble brukt. : trinnraketten, undring, spør inn til kropp, holdningene. Tilbake til det grunnleggende, - igjen og igjen. Ting som vi på et nivå vet, men som må gjentas gang på gang, for å få enda mer bevisst. Å igjen erfare effekten av å trene i triader: Veilede, bli veiledet, observere. Ulike posisjoner som gir ulike perspektiver og ulik innsikt. Å kunne gjøre egne refleksjoner, og også høre andres. Å kunne reflektere sammen.

Og så loggen. Hva var spesielt viktig? Hva vil jeg ta med meg videre? Hva er skrittene, enn små, for å nærme meg målet? Det var interessant å merke at det å skrive logg er en så integrert del, at når vi på dag 2 hadde kursholdere som ikke inkluderte loggskriving så ble dette etterlyst.





Michael de Vibe og **Anne Sælebakke** hadde ansvar for dag 2. Temaet var oppmerksom nærvær og hjerneforskning, og oppmerksomt nærvær som nøkkel til livsmestring og relasjonskompetanse. Hvilke endringer skjer i hjernen ved nærværstrening, og hvilke effekter er koblet til disse endringene? Oppmerksomt nærvær er vist å ha positiv effekt bl.a. evnen til oppmerksomhet, evnen til regulering av følelser, sårbarhet, hukommelse aldersrelaterte endringer i hjernen. Michael påpekte at «*Hadde mindfulness-meditasjon vært en pille, så ville absolutt alle tatt den.*»

Nærvær, empati og relasjonskompetanse kan trenes. Det ble vist til at noe av det viktig vi som mennesker kan utvikle er evnen til å ta vare på oss selv, evnen til å empatisk ta vare på andre og evnen til å samarbeide. Implementering av mindfulness i grunnskole, videregående skole og også høyere utdanning vil kunne å gi store effekter. F.eks. gjennom at barn fra de er små lærer å sette ord på følelser, lærer å romme følelser, lære at følelsene er i orden slik de er. Like viktig er våre ferdigheter som voksne når det gjelder relasjonskompetanse, slik at vi evner å ta ansvar for kvaliteten i relasjonen barn-voksen. Ny læreplan i grunnskolen har som ett av tre tverrgående temaer «Livsmestring og helse». Her kan det være et mulighetsrom for livsstyrketrening i skolen. Det var også interessant at Horten kommune har opplevd å ha flere unge mødre på sine kurs i livsstyrketrening.

Vi hadde øvelser der vi ledet hverandre med hånden, og samtidig trente på å skifte

mellom å ha fokus innover, og innover og utover samtidig (i et forhold på omtrent 60:40). Vi trente også på å dytte den andre når hun/han var uforberedt og når hun/han var san i seg selv. Begge disse øvelsene var koblet til erkjennelsen om at «for å være ordentlig kontakt med andre, må vi samtidig være hjemme hos meg selv».

For at livsstyrketrening skal bli mer utbredt oppfordret Michael oss til å gjøre mer forskning på livsstyrketrening. Hva gir livsstyrketrening i forhold til andre mindfulnessbaserte metoder? Livsstyrketrening skiller seg spesielt ut ved den følelsesmessige inngangen (som får ved å jobbe med livstemaer, og den kreative inngangen (ufullstendige setninger, tegning, bevegelse til musikk etc.) som åpner opp til noe nytt. Hva betyr dette? Det ble nevnt at en mulighet kan være å alliere seg med noen som kan dokumentere resultater f.eks. masterstudenter.

Seminaret hadde også fokus på hvem vi er som livsstyrketrenere og hvordan vi kan markedsføre og gjennomføre kurs på ulike arenaer. En forsmak ble gitt på idétorget der det var stand med korte presentasjoner. I tillegg hadde vi egne innlegg fra:

- Hilde N. Nilsen: Kurs for kreftpasienter (Sortland kommune)
- Iren Folkem og Marianne Mejia: Kurs for ansatte (Oslo Universitetssykehus)
- Borghild Aarskog Myhre og Åsne Gro: Kurs i regi av frisklivssentralen på Sola/Jæ





Det er imponerende og inspirerende å se hva som skjer i forumet. Og så er oppfordring

til det enkelte medlem å hente inspirasjon fra hverandre. Når vi har hørt om prosjekten sett ansiktene, så er det også lettere å ta kontakt med hverandre.

Våre felles læringspunkter etter tre dager sammen var:

1. Viktigheten av relasjonskompetanse, og av å øve på dette (også på kurs).
2. Viktig med tydelige, klare instruksjoner under øvelsene.
3. Viktigheten av å ha fokus på det indre og det ytre samtidig (meg og verden).
4. Viktig at gruppeveiledning blir for hele gruppa.
5. Inspirerende å få ta del i hverandres erfaringer med kurs i livsstyrketrening.
6. Nærvær er smittsomt.

Jeg vil også nevne årsmøtet 1. februar. I alt 56 medlemmer deltok. Takk for engasjement og innspill. Det er viktig for arbeidet i styret at vi vet vi har resten av forumet i ryggen i forhold til arbeidet som gjøres. At vi som medlemmer sammen utformer det forum for livsstyrketrening skal være og retningen forumet skal gå i.

Til sist, stor takk til Ingunn, Trond, Solveig og Heidi i seminarkomiteén og også til hver enkelt deltaker for et flott seminar!!!

Inger Johanne Lurås

Leder Forum for livsstyrketrening

Helsedirektoratet lyser ut 17,7 millioner kroner:

Til etablering av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud. I utlysningen står de bl.a.:

«Tilskuddsordningen skal stimulere kommunene til etablering og videre utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud som bidrar til å fremme helse og livskvalitet, forebygge sykdom, tidlig intervensjon, og til at brukerne lærer å mestre livet med sykdom.» Målgruppen er: «Personer som har økt risiko for eller har utviklet sammensatte helseplager og kronisk sykdom, og som trenger hjelp til å endre levevaner og til å mestre livet med sykdom og plager.»

Dette må være midt i blinken for livsstyrketrening! Mer informasjon om søknad og tildelingskriterier kan leses ved å følge denne lenken: <https://helsedirektoratet.no/tilskudd/etablering-og-utvikling-av-kommunale-frisklivs-lerings-og-mestringstilbud#tildelingskriterier>

Søknadsfristen for Akershus var dessverre den 15.mars, men i andre fylker kan det en

være mulig å søke. Kontakt fylkesmannen for å få vite hvilken frist som gjelder for deg.

Jeg kan være behjelpelig med utforming av søknader, men det er viktig at søknaden / prosjektet forankres på øverste hold i kommunen, så arbeidet må begynne der.

Samarbeid mellom kommuner styrker søknaden. Håper noen av dere engasjerte livsstyrketrenerne lar dere inspirere til å sette i gang.

Beste hilsen **Heidi**



Medlemskap og medlemsavgift 2018

Nå er det sendt ut fakturaer på 250,- til alle som har registrert seg som medlemmer, ca livsstyrketrenerne. For å ha tilgang til medlemssiden på www.livsstyrketrening.no og fortsette å motta medlemsbrevet, må medlemsavgiften innbetales. Det vil bli sendt ut é purring før tilgangen blir lukket.

Vi har opprettet **Vipps konto: 20241** Forum for Livsstyrketrening, som du kan betale til Husk å skrive inn «*Medlemsavgift 2018*» og navn eller fakturanummer.

Det er fortsatt mange som ikke har registrert seg som har vært medlem tidligere, og so vi ønsker oss skal bli med videre. Vær vennlig og gi beskjed til kollegaer eller kullinger som du tror kan ha gått glipp av informasjonen om at vårt nye medlems- og faktureringssystem krever at man registrerer seg på forumets nettside.

Hilsen Åse.

Savnet du suksesshistorien?

Denne gangen ble det ikke plass. Men hvis du har lyst til å dele dine erfaringer med å f
stand kurs der ingen skulle tru at nokon kunne kurse - send en mail til
livannebjurgren@yahoo.no, så kanskje vi leser om deg på denne plassen i neste
medlemsbrev?

Lenker og innspill til litteratur

- Psykologitidsskriftet.no: [Evidensbasert visdom](#)
- Video: David Steini-Rast - [Vil du være lykkelig? Bli takknemlig](#) (TED)
- Utforsk sinnet: [Kroppen vår snakker til oss gjennom smerte og sykdom](#)
- Psykiskhelse.no: [Slutt å avlede vonde følelser](#)
- Michael de Vibe sitt nye nettsted: naervær.no
- RVTS Sør: [Hjerneopplysning for barn](#)
- Ord: Kan **resilience** oversettes med livsstyrke?
- Dagsavisen: [Du er ikke tankene dine](#) (innlegg)
- Dikt: Guro Skottene - Kildesortering
- Video: Susan David - [The gift and power of emotional courage](#) (TED)
- Blogg: [Mestringstrappa](#)
- Forskning: [Ni columbianske kvinner skal bearbeide minner gjennom intens lytting](#) (UiO)
- Video: [Forskjellen på fakta og tolkning](#) (humor)
- Video: Scott Geller - [The Psychology of Self-motivation](#)



På seminaret ble boka *Nattens farger* trukket frem av flere. Dette er en roman om "depresjon sett innenfra" skrevet av **Guro Skottene**: <https://www.guroskottene.com>

Audun Myskja er ute med ny bok: *Pust*.

Her er det mye spennende for livsstyrketrenere. Han belyser temaet fra en rekke forskjellige vinklinger. Også boka *Ungdomskilden* av samme forfatter kan anbefales.

Dyade nr. 4/17. Dette nummeret har tittelen «Meditasjon og helse», og passer godt i forhold til temaet på LST-seminaret. https://dyade.no/tidsskrift/dyade_2017_04_meditasjon_og_helse

GOD PÅSKE!

Vårlig hilsen Liv Anne, Lars, Åse, Aud, Heidi, Eldri, Ingunn og Inger Johanne



Vi tar best vare på fremtiden ved å ta vare på nåtiden



Copyright © 2018 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.