

Vårbrev 2014

Hei alle livsstyrketrenere!

Vi er godt i gang med et nytt år og ønsker å takke dere for godt oppmøte og entusiasme ved det siste seminaret vårt i november 2013. Det er alltid veldig hyggelig å møtes, og evalueringen viste tydelig hvor nyttig og nødvendig det er å trene på å lede øvelser, følge opp med ulike veilednings- og kommunikasjonsmetoder og få tilbakemeldinger.

Seminaret ble som en god vitamininnsprøytning! Vi er veldig stolte og glade over alt det viktige arbeidet som gjøres rundt om i landet med det teoretiske grunnlaget og metodene fra videreutdanningen som basis.

En fare kan imidlertid være at vi ikke blir kritiske nok til når og hvordan og i hvilke sammenhenger vi bruker kunnskapen, og at vi som kaller oss livsstyrketrenere blir en slags sekt. Det ønsker vi ikke!

I dette brevet vil vi derfor reflektere over noen resultater fra en artikkel som Patricia Dobkin og kollegaer publiserte i 2011 om når oppmerksomhetstrening kan være kontraindisert. De presiserer at dette spørsmålet ikke kan besvares empirisk fordi vi foreløpig har liten erfaring og lite dokumentasjon på når oppmerksomhetstrening eventuelt kan være skadelig. De konkluderer imidlertid med å gi noen forslag til hvordan unngå "skade":

1. Kartlegge deltakerne for mulige (store) psykiatriske problemer, som rus avhengighet og posttraumatisk stress syndrom. Dette gjelder spesielt der deltakerne selv melder seg på og ikke går via noen som henviser. De sier også at pr. i dag har de avvist svært få på dette grunnlaget.
2. Det kan være viktig å informere personen grundig om hva kurset innebærer, at det kan oppleves utfordrende og at man vil komme i kontakt med ulike følelser.
3. De presiserer viktigheten av at lederne er kvalifisert til å lede gruppe og at de kjenner til ressurser i lokalsamfunnet skulle det være nødvendig å henvise en deltaker videre.
4. Til slutt vektlegger de viktigheten av at deltakeren vet best! Hun/han kjenner best hvor skoen trykker, hva hun/han vil og ikke vil. Det å ha tillit til at deltakeren har både problemet og løsningen er viktig. Vår jobb som kursledere er å bidra til økt oppmerksomhet på egne ressurser slik at den enkelte finner sin løsning og tar sine valg. Det er deltakeren som er i fokus, ikke programmet, ikke metodene og ikke kurslederens ønsker og håp for deltakeren! Selv det beste programmet kan være skadelig hvis det ikke er gjennomført på en mindfull måte både av deltakeren og instruktøren.

Selv om Dobkin og kollegaer viser til mindfulness kurs – som MBSR (mindfulness-based stress reduction) og MBCT (mindfulness-based cognitive therapy), så mener vi at deres forslag for å unngå "skade" er helt overførbare til kurs i livsstyrketrening. Michael de Vibe kaller kurs i livsstyrketrening for "mindfulness ++ kurs" fordi fokus i kursene både på oppmerksomt nærvær "her og nå" og på utforskning av ulike livstema som påvirker oss "her og nå".

Når det gjelder punkt 1 og 2 som Dobkin tar opp, så synliggjør de hvor viktig det er å gjennomføre et grundig orienteringsmøte om hva kurs i livsstyrketrening er og ikke er før interesserte personer eventuelt melder seg på. Vi vet at dette ikke alltid er tilfelle f.eks i noen attføringsbedrifter. Personer må delta på kurs i livsstyrketrening som "en del av pakken" som attføringsbedriften legger opp til. Vi vil så sterkt vi kan oppfordre de av dere det gjelder til å si nei til å lede kurs under slike betingelser!

Punkt 3 som Dobkin tar opp er en påminnelse til alle som leder kurs om å ha avtale med en/noen som kan følge opp enkeltpersoner om det skulle være nødvendig.

I punkt 3 og 4 retter hun oppmerksomheten mot oss som veiledere og kursledere. På seminaret i november brukte vi blant annet tid på å snakke om "Kriterier for evaluering av de som skal lede kurs i livsstyrketrening". Vi har oversatt, bearbeidet og tilpasset kriterier som Rebecca Crane og kollegaer har utarbeidet til vårt arbeid som livsstyrketrenere. Målet for oss alle er at vi stadig skal jobbe mot å bli eksperter i å lede kurs i livsstyrketrening. Videreutdanningen ga dere et grunnlag; dere avsluttet studieåret på det Crane kaller nivå 4 – "kompetent": "Metodene begynner å bli mer integrerte og kommunikasjonen og veiledningen "flyter" lettere. Studenten er klar for praksis." Det er imidlertid to nivåer igjen, og for å utvikle disse må dere stadig trene på oppmerksomt nærvær i eget liv, og dere må bruke ulike metoder regelmessig, og dere må få tilbakemeldinger fra kollegaer.

Nivå 5 heter "dyktighet/dugelighet": "Ulike metoder er så integrerte at veileder kommuniserer og veileder med stor grad av flyt i bruk av ulike kommunikasjons- og veiledningsmetoder. Hun/han viser i praksis at hun/han kan skifte perspektiv i ulike veiledningssituasjoner. Veileder trener stadig på å bruke ulike kommunikasjons- og veiledningsmetoder i større grupper. Hun/han bruker selv en oppmerksomhetsøvelse daglig og trener stadig på å være (mer) tilstede i ulike situasjoner og aktiviteter i egen hverdag.

Nivå 6 heter "ekspert": "Arbeidsformen og metodene er helt integrerte. Veileder bruker stor grad av intuisjon, og bruk av kommunikasjons- og veiledningsmetoder er ikke lenger styrt av regler, men "springer ut" av den aktuelle situasjonen. For å nå dette nivået må veileder ha mye mengdetrening over tid og tilbakemeldinger på egen praksis. Hun/han bruker regelmessig ulike øvelser i oppmerksomt nærvær og er bevisst på å være tilstede i ulike situasjoner og relasjoner i egen hverdag

Noe å strekke seg etter??? Javisst!!!

Resultater fra tre doktorgrader og to masteroppgaver viser at det arbeidet vi gjør har positive effekter, men vi trenger likevel mer kunnskap. Er for eksempel kurs i livsstyrketrening bedre eller like bra som andre tilnærminger? En studie av Khoury hvor de har sett på ulike mindfulness baserte tilnærminger (MBT) og også sammenlignet det med tradisjonell kognitiv terapi viser at MBT er effektiv behandling for flere psykologiske lidelser, spesielt for å redusere angst, depresjon og stress. MBT var verken mer eller mindre effektiv enn kognitiv adferdsterapi eller andre atferdsterapier. De viste også at det var en sterk sammenheng mellom grad av oppmerksomhet og det kliniske utbytte. Det kan derfor synes viktig å poengtere trening i oppmerksomhet inkludert å lytte til ulike øvelser i oppmerksomt nærvær. Imidlertid er det ikke vist noen sammenheng mellom tiden brukt på kurs eller tid avsatt til å trene oppmerksomhet og klinisk utbytte. Men det denne studien og andre studier sier noe om er viktigheten av at kurslederne selv praktiserer oppmerksomt nærvær – og at

kursledernes evne til å være oppmerksomt tilstede er en viktig forutsetning for utbytte til deltakerne

Vi er veldig fornøyde med at vi endelig har fått registrert begrepet "livsstyrketrening" som varemerke fra mars 2014! Det innebærer at det bare er de som har gjennomført og bestått videreutdanningen ved Diakonhjemmet Høgskole og tre kull fra Høgskolen i Vestfold om har anledning til å kalle seg "livsstyrketrener" og lede kurs i livsstyrketrening. Registreringen innebærer at begrepet er juridisk beskyttet. Eventuelt bruk av begrepet av noen som ikke har gjennomført og bestått videreutdanningen kan forfølges juridisk.

Noen refleksjoner fra Eldri: Jeg leder ikke kurs i livsstyrketrening gruppe for tiden, men har privatpraksisen min i ca. 45% stilling. Jeg slutter ikke å glede meg over hvor virkningsfullt det er å invitere personer til å stille seg selv spørsmålet "Hva trenger jeg denne timen til?" etter at jeg har ledet henne/han i en øvelse i oppmerksomt nærvær, og etter at rammer, relasjon og hensikten med timen er "på plass." Som en del av denne vårhilsenen til dere har jeg valgt å gi dere et eksempel på hvordan jeg veileder "Siri" på 16 ½ som har fått diagnosen "kronisk tretthetssyndrom" eller "ME". Jeg har veiledet flere med de samme plagene de siste årene, og jeg tror det er så mye vi som livsstyrketrenere kan bidra med i forhold til denne gruppen unge mennesker (mest flinke jenter). Dere finner dette veiledningsdokumentet som et eget dokument på medlemssiden.

Helt til slutt er det hyggelig å fortelle at Michael de Vibe har levert Dr. graden sin og at disputasen er planlagt til september. Vi skal orientere dere når datoen er på plass. Det er også viktig for oss å informere dere om at vi har begynt arbeidet med å lage et evalueringsskjema som dere kan bruke når dere holder kurs i livsstyrketrening og som skal være så "enkelt" å bruke at dere ikke trenger statistikk hjelp for å analysere svarene. Vi kommer tilbake til dette på medlemssiden – etter hvert

Til slutt – gruppen som skal planlegge neste seminar for livsstyrketrenere – 4 -5 desember skal møtes 4 april hos Eldri. Hvis du har noen ønsker for seminaret – send dem til Eldri på e-post eller sms. (eldri.steen@gmail.com eller 41569553) 22 mars 201

Gode vårtanker til dere alle med oppmerksomhet på alt som gror og våkner til liv!

Hilsen Liv og Eldri