



Lars Verket &lt;larsverket@gmail.com&gt;

---

## Nyhetsbrev - SOMMER - Livsstyrketrenere

1 e-post

---

**FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING** <medlem@livsstyrketrening.no>

24. juni 2017 kl. 09:31

Svar til: FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING &lt;medlem@livsstyrketrening.no&gt;

Til: lars@verket.no



## Nyhetsbrev #2/2017

Kjære alle Livsstyrketrenere!

Sommeren er her, og med den kom 24 nye Livsstyrketrenere ut av VID. Vi gratulerer og ønsker dem velkommen og lykke til med praktiseringen! I dette medlemsbrevet serverer vi flere forfriskende nyheter:

### # Ny nettside

Mandag 26.juni er den klar! Den ser lik ut, men fungerer nå på både nettbrett og mobil. Fordi medlemsregisteret også er revidert, er det viktig at du går inn og registrerer deg på nytt. Nå er det mye enklere å legge inn informasjon om seg selv og å publisere kurs og veiledning fortløpende. Vi oppfordrer sterkt til å gjøre dette, for da kan alle som kontakter oss for å finne nærmeste kurs få oppdaterte svar. Det er mange! Det kommer et eget informasjonsbrev fra Åse, der du finner alt du lurer på om nettsida.

### # Livsstyrketreningsseminaret 2018

Programmet er klart! Sett av datoene 1.- 3. februar 2018! Tradisjonen tro holdes seminaret på Ris menighetshus i Oslo. Tema er «*Livsstyrketrening på mange arenaer*». Vi har vært så heldige å få med oss Michael de Vibe og

Anne Sælebakke hele fredagen. De vil blant annet ta for seg temaer som *nærvær og hjerneforskning* og *nærværstrening for barn og unge*. Michael er kjent for dere alle. Anne Sælebakke er lærer og fysioterapeut og har i mange år arbeidet med oppmerksomt nærvær for barn.

Vi vil også i år arrangere idétorg med mulighet for å presentere egne erfaringer som livsstyrketrener. Noen av dere vil bli utfordret til å presentere erfaringer og gode råd om hvordan komme i gang med kurs i plenum. Vi håper at mange av dere vil benytte denne muligheten til å få ny kunnskap, videreutvikle ferdighetene som livsstyrketrener, - og ikke minst treffe andre livsstyrketrenerne. Informasjon om seminaret finner du på nettsiden [www.livsstyrketrening.no/Hovedside](http://www.livsstyrketrening.no/Hovedside) og på Facebooksiden Livsstyrketrenerne alle kull.

## # Hilsen fra Eldri

Kjære livsstyrketrenerne! Trening på veiledning og å gi hverandre tilbakemeldinger er en viktig del av seminaret vårt. Vi blir aldri utlærte! Treningen har blitt innledet med at jeg har veiledet en av deltakerne i plenum, og nå har flere av dere spurt om noen kan filme slike veiledningssituasjoner med meg og legge det ut på nettsiden vår. Det har Martine Frich, som er ansatt på Diakonhjemmet Sykehus sagt ja til, men hun spør meg: «Hva er det EGENTLIG du vil vise?» Så da spør jeg dere: «Hva er det EGENTLIG dere vil se?» Jeg kan ikke lage manus for selve veiledningen – den foregår her og nå! Men hva ønsker du å sitte igjen med etter at du har sett filmen? Er det spesielle temaer og metoder som du mener er viktigere enn andre å synliggjøre? Martine sier at få vil se hele filmen hvis den er for lang. Kan det være lurt å vise visse deler av en veiledning, eventuelt hvilke deler?

For å kunne filme veiledning trenger jeg noen å veilede! Kameratet vil være rettet mot meg hele tiden, slik at den jeg veileder sitter med ryggen til. Vi skal filme i slutten av august, og regner med å trenge ca. 3 timer. Kunne du tenke deg å bli veiledet av meg? Jeg blir svært glad for å høre fra så mange som mulig av dere! Send noen ord til [eldri.steen@gmail.com](mailto:eldri.steen@gmail.com). Jeg ønsker hver og en av dere gode sommerdager med tilstedeværelse. Varme tanker fra Eldri

## # Suksesshistorie på OUS – første par ut i serien «Suksesshistorier fra Livsstyrkefronten»

Iren Folkem og Marianne Iversen Meija ble Livsstyrketrenere i juni i fjor. Innen ett år har de gjennomført kurs for de ansatte ved to av Oslo Universitetssykehus klinikker. Hvordan er det mulig?

Mens **Iren** (t.v.) jobber som HR- rådgiver i klinikkstaben i Kreftklinikken (KRE), er **Marianne** sykepleier på ØNH-avdelingen på hode-hals-og rekonstruktiv kirurgi-klinikken (HHA). Begge tok studiet på egen hånd. Iren



hadde støtte i sin HR- leder som var enig i at Livsstyrketrening kunne være noe for de ansatte og som et ledd i nærværarbeidet i OUS. Marianne opplevde nysgjerrige kolleger og ledere fra starten og turnusen ble tilpasset studiesamlingene. Likevel er historien deres langt fra kort og grei. Den handler om stor kreativitet og standhaftighet.

De to ferske Livsstyrketrenerne ba om tips og råd fra alle rundt seg. De besøkte Eldri, som fortalte om Liv Haugli og Ingunn Nafstads prosjekt for ansatte i Helse Sør Øst. De hadde møte med Ingunn og Liv Tønnessen. «Dette var uvurderlig, vi fikk så mye konkret og praktisk materiale», forteller Iren og Marianne. Spesielt merket de seg hvor viktig det var å få forankret Livsstyrketrening hos ledelsen og arbeidsmiljøavdelingen.

Først tok de for seg øverste ledelse i sine egne to klinikker. De så på hvilke konkrete mål og strategier OUS har satt for seg selv som arbeidsplass og for å følge arbeidsmiljøloven, og fant argumenter for at LST er beste virkemiddel til å oppnå sykefraværsreduksjon og til å være en forebyggende og helsefremmende arbeidsplass. De påpekte arbeidsplassens og den ansattes gjensidige plikt til å følge opp sykefravær. Marianne forteller at de snakket med store ord og lot som om de var fryktløse. «Vi er jo en gavepakke – vi jobber allerede her, og trenger bare litt omdisponert tid. Skulle dere leid oss inn, hadde det blitt dyrt!

Lederen for Arbeidsmiljøavdelingen på OUS var en nøtt å knekke, men hennes støtte var avgjørende for at Irens klinikkleder i sin tur ga grønt lys for et pilotprosjekt for å se om LST har god effekt også i OUS. Marianne huket tak i alle hun traff i gangene på jobben; avdelingsleder, leder for ØNH sengepost, HHA-klinikkleder, og fortalte om videreutdanningen, at hun og

hennes makker hadde et tilbud til dem. At de snart ville få en mail med invitasjon til et presentasjonsmøte om Livsstyrketrening med forslag til datoer de kunne velge mellom. Mange hadde vist interesse tidlig; blant annet foreslo fagutviklingssykepleieren at Marianne kunne holde internundervisning, og ØNH-leder hadde selv god erfaring med mindfulness, men Marianne måtte likevel ringe, sende mailer om igjen, oppsøke folk på kontorene og stoppe dem i korridoren gjentatte ganger for å komme i mål. Alltid på en ok måte, presiserer hun. Goodwillen måtte ivaretas hele veien. Tålmodighet og tillit.

Etter møter med øverste ledelse i de to klinikkene, fulgte møter med avdelingsledere og seksjonsledere hvor de presenterte LST og fortalte at de skulle holde kurs for ansatte. Disse lederne fikk i oppdrag å informere og invitere sine ansatte på epost, stort sett forfattet av Iren og Marianne.

Hvordan fikk de tak i kursdeltakerne? Hold dere fast: Iren og Marianne spredte informasjon om kurset gjennom internundervisning på avdelingene og på fagdager. De fikk med 70+ deltakere på oppmerksomhetsøvelser i et auditorium på Rikshospitalet under ØNH-dagen for alle ansatte på klinikken. De presenterte forhistorie, fortalte om innholdet i kurset og ga smakebiter på øvelser. De holdt presentasjoner på fra 20 minutter til halvannen time. De maste, minnet på, oppfordret og informerte. En gruppe på ni personer gjennomførte kurset. Siste samling var 12.juni.

Iren og Marianne forklarer at et spørreskjema de fikk av Ingunn Nafstad brukes til å evaluere prosjektet, og i tillegg benyttet en søvneksperter ved ØNH sjansen til å kartlegge om LST har påvirket deltakernes søvn. De to pionerene jobber nå med evalueringer til OUS og NAV, som støttet prosjektet økonomisk.

Men historien ender ikke her – vi kan se for oss ringer i vann: De to er invitert med i en kreativ gruppe i IA-utvalget sentralt i OUS. De har direkte kontakt med HR-leder i direktørens stab og leder i arbeidsmiljøavdelingen, som ser for seg LST som ett av flere tiltak OUS vil bruke generelt. LST skal tas opp i HR-ledermøte sentralt i august. En bedriftsoverlege i OUS har tatt kontakt for å få høre mer om LST. Alle ledere i HHA-klinikken fikk presentert hva LST er nå nylig. Innlegg på intranettet i deres respektive klinikker er på plass, og til høsten legges det ut for hele OUS. Da skal de også delta på fagdager for generell intensiv på Ullevål OG starte kurs nummer to. De har allerede fire mulige deltakere.

Vi er takknemlige for det banebrytende arbeidet Iren og Marianne har gjort for å etablere Livsstyrketrening ved OUS og for at vi fikk fortelle historien deres her til inspirasjon for alle medlemmene. Fikk du lyst til å fortelle om dine egne erfaringer nå? Vi trenger å løfte fram alt det gode arbeidet som gjøres over hele landet og gjøre det synlig for oss, så send noen ord til Liv Anne på [livannebjurgren@yahoo.no](mailto:livannebjurgren@yahoo.no) eller [info@livsstyrketrening.no](mailto:info@livsstyrketrening.no).

I neste medlemsbrev får du høre om hvordan Line Christensen og Mette Førriisdahl Abrahamsen fikk Askim kommune og Sykehuset Østfold til å samarbeide om kurs.

## #Lenker fra Facebookgruppen

RVTS Sør: [Følelsene vi fortelle](#)

RVTS Sør: [Livsmestring på timeplanen](#)

VG.no: "[Vi prøver så godt vi kan å la livet gå videre](#)"

Blogg - [homoludens.no](http://homoludens.no): [Kierkegaard og øyeblikket](#)

Filter Copy: [Short Poems That Will Leave You In A Maze Of Emotions](#)

Bok Gyldendal: [Kroppen i psykoterapi](#)

Brilliant Maps: [Om tid/langsomhet - Travel Times From London in 2016 vs 1914](#)

Mrs. Mindfulness: [Free masterclass: How To Cultivate 'Real' Happiness & Ease The Voice Of The Inner Critic](#)

Konferanse: [Modum Bad-konferansen 2017: #psyktnormalt](#)

Bokanmeldelse: [Lugn av natur](#)

Tidsskrift for Norsk Psykologforening: [Sinnets kropp - kroppens sinn](#)

Psykologisk.no: [Kunsten å si stopp når det røyner på](#)

Helsenorge.no: [Psykisk helse og fysisk aktivitet](#)

Forskningsdagene: [Verdier for alle penga!](#)

RVTS Sør: [Selvbeskyttelse og nærhet](#)

Film om empati: <https://youtu.be/1Evwgu369Jw>

Sinnets kropp – kroppens sinn

#Tips ossVi vil gjerne ha tips og stoff fra dere. Ta kontakt med [Lars](#) eller [Liv Anne](#) hvis du har noe på hjertet. Eller du kan bruke FB-gruppen, så siler vi ut "the best of" til nyhetsbrevet.

GOD SOMMER fra Liv Anne, Lars, Eldri, Heidi, Aud, Ingunn, Inger Johanne og Åse



---

*Copyright © 2017 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](#)

