



Lars Verket <larsverket@gmail.com>

Nyhetsbrev 3/2017 - Livsstyrketrenere

1 e-post

FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING <medlem@livsstyrketrening.no>

29. september 2017 kl. 09:06

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

Til: lars@verket.no

**Nyhetsbrev #3/2017*****Kjære alle Livsstyrketrenere!***

Hvis du mottar dette medlemsbrevet betyr det at du har lyktes med noe som skulle bli lettere sagt enn gjort, nemlig å registrere seg i det nye systemet vårt. Velkommen til gamle og nye medlemmer!

Ny webside

Mange fikk store vansker med nettsiden etter at vi byttet til nytt system for medlemsregistrering og fakturering. Vi beklager på det sterkeste og takker for tålmodigheten. Vi arbeider med å rydde opp, så ta kontakt med Åse på medlem@livsstyrketrening.no dersom du fremdeles opplever problemer. Det er gøy å se hvor mange som har registrert seg, hvor vi er i landet, og hvor høy aktivitet som foregår. Vi vil også oppdatere og rydde i resten av innholdet på nettsidene framover. Ta gjerne kontakt hvis du har tanker rundt hva som mangler eller kunne vært annerledes.

Livsstyrketreningsseminaret 2018

Nå er det fritt fram for å melde seg på seminaret «*Livsstyrketrening på mange arenaer*», som går av stabelen på Ris menighetshus 1.-3.februar 2018. Du har frist på deg til 15.november. [Her kan du lese mer om innholdet](#), og [her kommer du rett til påmeldingsskjemaet på nettsidene våre](#).

Det årlige seminaret er kjernen i Forumets arbeid for å nå våre tre hovedformål:

- *Tilrettelegge for at den enkelte kan utvikle sine kunnskaper og ferdigheter som livsstyrketrener*

- *Bidra til å skape et nettverk av livsstyrketrenere*
- *Bidra til å spre oppdatert informasjon om livsstyrketrening»*

Vi gleder oss, håper du også kommer!

Lydfiler

Heidi Zanghi, Tone Ringdal og Trond Haugmark har vært i studio og lest inn åtte nye lydspor med oppmerksomhetsøvelsene vi bruker i utdanningen og på kursene. De ligger ute til fri nedlastning for alle på Forumets nettside, Spotify, iTunes og Tidal. På nettsiden ligger også Eldri Steens originale spor «*Hvis kroppen kunne snakke.*» Ett av sporene er Tones vennlighetsmeditasjon fra årets seminar, etter ønske fra mange av deltakerne. God lytting!



Filming med Eldri

I forrige medlemsbrev etterlyste Eldri innspill og frivillige som ville la seg filme mens hun veiledet dem. Etter som det dukket opp en del problemstillinger rundt personvern, hensikt og praktisk gjennomføring, satser vi heller på å få filmet korte snutter med fiktive gruppeveiledningssituasjoner direkte opp mot noen av temaene. Eldri skriver manus. Hensikten med snuttene er at de skal være til hjelp for Livsstyrketrenere, så de vil bli lagt ut på medlemssidene når de er klare.

«Suksesshistorier fra Livsstyrkefronten»

Line Christensen (t.v) og **Mette Førreisdahl Abrahamsen** (t.h) fikk Sykehuset Østfold og Askim kommune til å samarbeide om kurs. Her er deres historie, ført i pennen av Mette:

Da jeg startet videreutdanning i Livsstyrketrening var det et mål for både meg og ledelsen i Familiens hus å kunne tilby dette kurset til kommunens innbyggere. Jeg har gruppeledererfaring gjennom mange år. Jeg har blant annet ledet KID kurs; kurs i mestring av depresjon, og gruppetilbud med fokus på fysisk aktivitet. En tidligere kollega av meg som er utdannet livsstyrketrener, snakket varmt om denne utdanningen og om behovet for å møte dem som søker hjelp med et tilbud som rommer både kropp og sinn.



Jeg ønsket å komme i gang raskt med kurs etter eksamen i juni 2016. Jeg ville praktisere mens jeg hadde kunnskapen fersk. Da høsten kom kontaktet jeg to livsstyrketrenerkollegaer i DPS, Sykehuset Østfold. Jeg har god erfaring med tidligere gruppeledersamarbeid mellom kommunal psykisk helsetjeneste og distriktpsikiatrisk avdeling i Sykehuset Østfold. Dessverre var det ingen av dem som kunne prioritere å lede

kurs. Jeg hadde kollegaer som gjerne ville, men jeg holdt fast på at jeg ville lede sammen med en livsstyrketrener. Da kontaktet jeg Line fra kullet mitt, og jeg sendte mail til hennes leder i Lærings – og mestringssenteret ved Sykehuset Østfold. Jeg la vekt på at dette var vår mulighet til å praktisere som nyutdannede livsstyrketrenere, og at det ville være et hensiktsmessig samarbeid mellom kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Begge våre nærmeste ledere var positive, og la til rette både med tid og økonomi slik at vi fikk til å gi et tilbud i Askim kommune.

Vi markedsførte bredt; til fastleger, samarbeidspartnere og på kommunens hjemmeside. NRK Østfold ringte meg, og jeg informerte om tilbudet på radio i en morgensending. Vi satte et maks antall deltakere på 10 personer, 8 av dem fullførte hele kurset. En av dem som sluttet halvveis måtte reise til sitt hjemland grunnet sykdom, den andre personen ble økende deprimert i denne perioden og hadde ikke energi til å gjennomføre kurset. Det var kun en mann på dette kurset, han hadde ønsket seg flere menn. Vi var tro mot rammene, og ledet 10 kursdager à 4 timer. Line og jeg satte av cirka to timer både før og etter samlingene. Det var viktig for oss å snakke sammen om prosessen i gruppa på hver enkelt samling og om hvordan vi sammen ledet kursendagene.

I ettertid ble jeg kontaktet av bedriftshelsetjenesten, NAV og en av kommunens HR rådgivere. De ønsket at jeg skulle lede kurs for sykemeldte ansatte i Askim kommune sammen med en livsstyrketrener som de hadde gjort avtale med. Vi har gjennomført vår første samling. Line har startet nytt kurs sammen med anestesisykepleier, og nyutdannet livsstyrketrener, Kristin Westby på smertepoliklinikken ved sykehuset Østfold.

Det blir en spennende høst for oss begge. Vi er takknemlige for muligheten vi fikk til å lede det første kurset sammen, som nyutdannede livsstyrketrenere fra samme kull.

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 eller info@livsstyrketrening.no.

I neste medlemsbrev får du høre om hvordan Livsstyrketrenerne på sørvestlandet trommet sammen sin egen regionale nettverksgruppe, LST Sør-Vest.



#Linker fra Facebookgruppen

Wisdom from the North: [Hvordan få fred med vonde følelser gjennom Mindfulness-Michael de Vibe](#) (Video)

Livestream: [Why meditation matters. Daniel Goleman & Richard Davidson in Conversation with Richard Gere.](#) (video)

Lydfiler: [Øvelser i oppmerksomt nærvær](#) (fra Forum for Livsstyrketrening. Finnes også på Spotify mm.)

Lydfiler: [Lydfiler fra boka Wästlund og Salvesen - Mindfulness og medfølelse](#)

Berkeley NEWS: [Feeling bad about feeling bad can make you feel worse](#)

Ny app: [MESTRE](#) (video med instruksjon)

[psykologisk.no](#): [Selvmedfølelse – et redskap for å redusere stress](#)

Lydfil: [Kroppsskanning v/Lars Verket](#) (28 min)

Dikttips: "Du er verdifull" av Tove Hauk

Tidsskrift for Norsk Psykologforening: [Å falle til ro](#)

Boktips: [The body keeps the score](#) (traumer)

Blogg: [Jeg skaper mine øyeblikk](#) (Lev Livet Lett)

Musikktips/Dagsavisen: [Hun som synger stille sanger](#) (ME)

Boktips: [Gledens bok - varig lykke i en verden i endring](#) (Tutu/Lama)

VÅRT LAND: [Når ikke alt kan fikses](#) (om kreft)

#Aktuelle seminarer

[Veiledning Trinn I-II](#) (Metasenteret i Oslo)

#Tips oss

Vi 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.

PS: Gamle nyhetsbrev (og dette) ligger på medlemssidene under "Arkiv".

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

«Den som tror at falne blader er døde, har aldri sett dem danse en vindfull dag»

Shira Tamir



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](#)

MailChimp.