

Kjære Livsstyrketrenere!

Her kommer en sommerhilsen fra oss i styret.

De siste månedene har en komité jobbet intensivt med programmet for neste livsstyrketreningsseminar. Tradisjonelt har vi avholdt seminarene om høsten. Siden dette i tid har ligget nært NFONs seminarer, har vi bestemt å flytte seminaret til siste halvdel av januar. Neste seminar blir på **Ris menighetshus i Oslo 26. - 28. januar 2017**. Tema er «*Selvmedfølelse og relasjonell oppmerksomhet*». De årlige seminarene er en unik mulighet til å friske opp og videreutvikle ferdighetene som livsstyrketrenere, få ny kunnskap - og ikke minst treffe andre livsstyrketrenere. Vi håper at flest mulig av dere setter av disse dagene. Informasjon om seminaret legges fortløpende ut både på facebook og på nettsiden [www.livsstyrketrening.no/Hovedside](http://www.livsstyrketrening.no/Hovedside).

På årsmøtet 12. april var ett av temaene hvordan vi kan gjøre Forum for livsstyrketrening mest mulig nyttig for medlemmene. Ett innspill var at styret hvert år sender ut 1 - 2 brev til betalende medlemmer med info om hva som skjer på feltet, nytt fra utdanningen, siste nytt fra styret etc. Dette er en idé vi vil følge opp. I tillegg oppfordres du som medlem til å tenke over hvordan du kan bidra til å skape et aktivt og sammensveiset forum. Dette blir tatt opp igjen på seminaret i januar.

Årsmelding, protokoll og øvrige dokumenter fra årsmøtet finner du på medlemssidene våre <http://medlem.livsstyrketrening.no/Dokument/Litt-av-hvert>. De reviderte vedtektene er også lagt ut.

### **Kompendiet for kurs i Livsstyrketrening er revidert**

Eldri og Liv har fra første stund ønsket at Livsstyrketreningsprogrammet skal være et levende program i kontinuerlig bevegelse. Og slik har det vært siden de utarbeidet det første kompendiet på 1990-tallet og frem til i dag. Heidi Zangi og Tone Ringdal har nå gjort et grundig arbeid med å oppdatere kompendiet og gjøre det så tydelig og oversiktlig som mulig. Det er gjort noen endringer, blant annet ved at helsebegrepet er mer direkte integrert i de ulike livstemaene. Samtidig er det gode, kloke og gjennomtenkte konseptet til Liv og Eldri videreført. Vi håper kompendiet som nå foreligger vil være til glede og nytte for både livsstyrketrenere og kursdeltakere! Du finner kompendiet på medlemssiden <http://medlem.livsstyrketrening.no/Dokument/Kompendium-2016>.

### **Ny masteroppgave om Livsstyrketrening**

Trond Haugmark fullførte sitt mastergradsarbeid våren 2016. Som bedriftssykepleier har Trond arbeidet med sykefraværsoppfølging i bedrifter. Der så han at mange slet med lettere psykiske lidelser i tillegg til muskel- og skjelettplager. Han og en livsstyrketrenerkollega gjennomførte derfor kurs i Livsstyrketrening for ansatte i en privat bedrift våren 2013. Kurset var vinklet



mot psykisk helse og arbeid. I masteroppgaven har han intervjuet deltakere på dette kurset. Målet var å se på hvilken betydning kurset hadde for arbeid, familieliv og egenverd. Intervjuene ble gjennomført etter kurset og analysert i lys av Aaron Antonovskys teori om salutogenese. Trond fant at deltakerne på Livsstyrketreningskurset hadde tilegnet seg helsefremmende kunnskap, og at de forholdt seg til stressende situasjoner på en mer hensiktsmessig måte. Det virket som at det å bli bevisst, kunne stole på og bruke tilgjengelige indre ressurser hadde ført til en bedre opplevelse av sammenheng for deltakerne. Funnene tydet videre på at deltakelse på Livsstyrketreningskurset hadde betydning for relasjoner utenfor gruppen gjennom en større bevissthet om egen relasjonskompetanse og betydningen av sosial støtte.

### **Nytt Phd-prosjekt som inkluderer Livsstyrketrening**

Første september går startskuddet for et nytt doktorgradsprosjekt ved Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR) på Diakonhjemmet sykehus. Målet er å forbedre behandlingstilbudet til personer med fibromyalgi / utbredte muskelskjelett-smerter. Helse Sør-Øst har bevilget midler til prosjektet. Heidi Zangi er prosjektleder, og Trond Haugmark er ansatt som Phd-student/prosjektkoordinator.

Dette er et samhandlingsprosjekt med seks kommuner på Øvre Romerike og to bydeler i Oslo. Aktuelle personer kan henvises fra fastlegen til undersøkelse hos revmatolog på Diakonhjemmet Sykehus. Deretter vil de bli tilbudt et kort kurs hvor de får oppdatert informasjon om fibromyalgi, smertemekanismer og hva de selv kan gjøre for å leve best mulig med sykdommen. Etter kurset vil pasientene bli spurt om å delta i en studie hvor deltakerne blir tilfeldig fordelt på to grupper - én gruppe som skal delta i et rehabiliteringsprogram i sin hjemkommune, mens den andre gruppen er kontrollgruppen og skal følge det samme behandlingstilbudet som de har tilbud om i dag. Rehabiliteringsprogrammet omfatter kurs i Livsstyrketrening etterfulgt av 8-ukers treningsveiledning på en Frisklivssentral. De som blir trukket ut til kontrollgruppen vil få tilbud om kurs i Livsstyrketrening etter at datainnsamlingen i studien er avsluttet. Du finner mer informasjon om prosjektet her:

<http://diakonhjemmetsykehus.no/#!/diakon/forside/Helsepersonell/nasjonal-kompetansetjeneste-for-revmatologisk-rehabilitering/5479>

Livsstyrketrening er et nytt tilbud ved Frisklivssentralene. Dersom denne studien gir gode resultater, vil den gi grunnlag for å starte opp kurs i Livsstyrketrening ved Frisklivssentraler flere steder i landet.

### **Nye livsstyrketrenerere**

I juni fullførte årets studenter sin Videreutdanning i Livsstyrketrening ved VID vitenskapelig høgskole (tidligere Diakonhjemmet). Vi ønsker de nye livsstyrketrenerne velkommen til forumet!

Søkertallene til utdanningen holder seg på samme høye nivå. Nytt kull for høsten 2016 er tatt opp, og fortsatt står det flere på venteliste for å komme inn☺

Med hilsen fra

Heidi A. Zangi & Inger Johanne Lurås  
Forum for livsstyrketrening