

Tone Ringdal:

Oppmerksomt nærvær og selv-toning i helsefremmende arbeid Hvilken betydning har livsstyrketrening og selv-toning for livsstyrketreneres opplevelse av sammenheng? - En kvalitativ studie om livsstyrketreneres erfaringer av helsefremmende prosesser i eget liv. Høgskolen i Vestfold. Master i helsefremmende arbeid 2010

Denne studien stiller spørsmål om hva som kan fremme og bevare helse hos fagutøvere som støtter andre mennesker i å bevare, gjenvinne og fremme helse og mestring. Ved hjelp av kvalitativt dybdeintervju og kvalitativ innholdsanalyse som metoder, har jeg etterspurt og undersøkt livsstyrketreneres erfaringer med Livsstyrketrenings (LST) betydning for deres helse.

LST er en tverrfaglig videreutdanning i ressurs- og mestringsfremmende kommunikasjon rettet mot rehabilitering av mennesker med langvarige sammensatte plager. Empowerment står sentralt: den enkelte ses å inneha vel så mye kunnskap om hva som er best for en selv som fagpersonen (Haugli & Steen 2001).

Oppmerksomt nærvær: å være til stede her og nå med et åpent hjerte og sinn (Kabat-Zinn 2008) står også sentralt. Det undersøkes sammenhenger mellom LST og selv-toning: en selvomsorgsprosess med aktiv mestring som mål (Vinje 2007). Opplevelse av sammenheng (OAS): å oppleve livet meningsfullt, forståelig og håndterbart (Antonovsky 2000), trekkes inn som teoretisk ramme for å undersøke LST og selv-toningens betydning for livsstyrketreneres helse.

Funn: En nærværmodell tydeliggjør livsstyrketrenerens beskrivelser av hvordan de møter seg selv, andre og livet. Det ser ut til at livsstyrketrenerne har lært seg selv-toning, både gjennom LST-utdanning og gjennom tidligere livserfaringer. LST har hatt betydning for livsstyrketrenerens OAS: opplevelse av mening, forståelse og håndterbarhet har økt gjennom økt bevissthet, økt forståelse for sammenheng mellom kropp, tanker og følelser og økt kommunikasjons- og veiledningskompetanse, innebefattet økt evne til å møte andre menneskers følelser ved selv å ha bearbeidet egne følelser. "Flyt" ses som en måte å forstå livsstyrketrenerens beskrivelser av OAS. "Flyt" og OAS ser ut til å ha likhetstrekk (Lutz 2009).

Konklusjon: LST og selv-toning ses som helsefremmende og bemyndigende bidrag til å bevare og fremme helse og mestring hos fagpersoner som arbeider med å støtte andre i å bevare/gjenvinne helse. Det anbefales å opprette et LST-nettverk, tilrettelegge for moralske dialoger på arbeidsplassen, med tanke på bevare arbeidsengasjement/glede/helse, og implementere selv-toning og elementer av mindfulness i helserelaterte utdanninger. Videre forskning på OAS og flyt er ønskelig.