

Livsstyrketrening - i regi av Frisklivssentralen

Sola og Klepp kommune



Borghild Aarskog Myhre
Åsne Gro Sandvik

Godkjent
livsstyrketrener

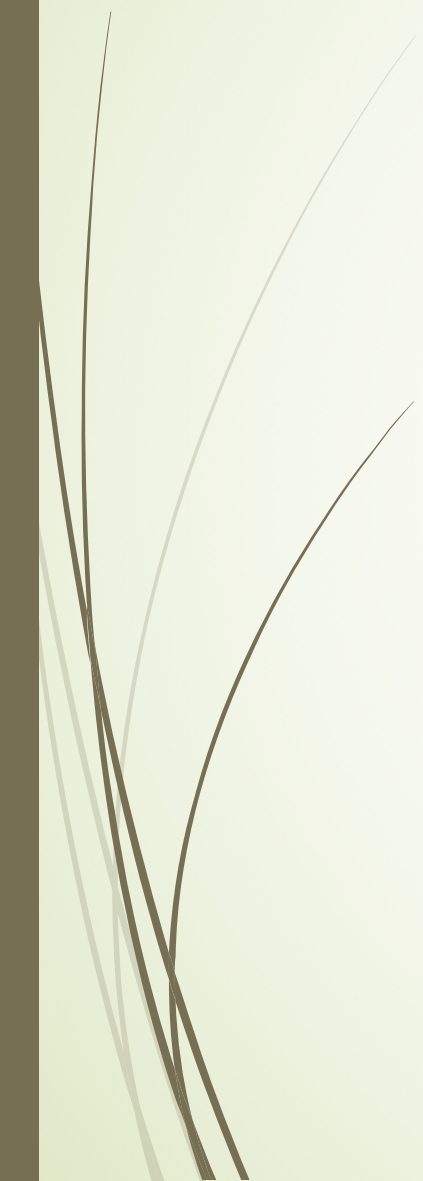
Agenda

- Hva er en Frisklivssentral
- Hvorfor Livsstyrketrening i Frisklivssentralene
- Markedsføring
- Gjennomføring
- Erfaringer





Hva er en frisklivssentral?



Et kommunalt kompetansesenter med tilbud om hjelp til å endre levevaner, primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

(Helsedirektoratet, 2013)

<https://www.youtube.com/watch?v=2-JYNQ-0Kqw>



FRISKLIVSSENTRALEN

For hvem?



Innbyggere i kommunen som ønsker å
endre levevaner



Basis tilbud

- Helsesamtale
- Fysisk aktivitet / gruppetreninger
- Bra mat kurs
- Snus- og røykesluttkurs





Hva erfarer vi i Frisklivsentralene?

- Sammensatte helseutfordringer
- Prøvd det meste
- Vanskelig å opprettholde endring
- Forskning: Ingvill Følling



Hvordan kom vi i gang med kurs?

- Prioritering, behov og ønske
- Søkte midler hos Fylkesmannen i Rogaland
- Forankring
- Nettverk for Livsstyrketrenere:
Sør–Vest Rogaland

Markedsføring

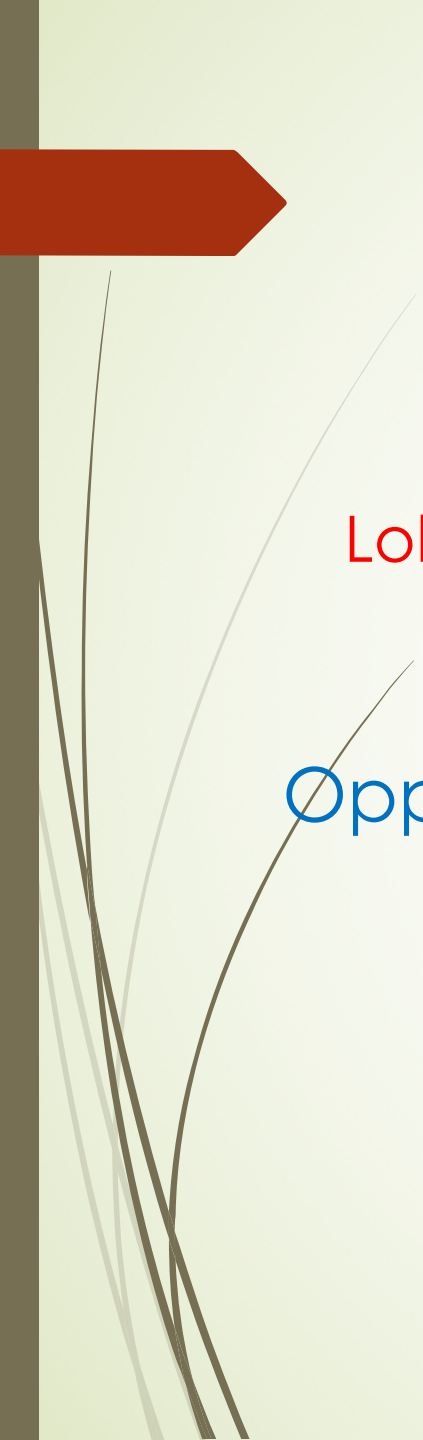
- Brosjyre og plakat
- Via Frisklivssentralene på Jæren (Gjesdal, Klepp, Time, Hå) og Sola
- Legekontor og andre samarbeidspartnere
- Facebook og nettsider
- Ulike konferanser, lokallag, foreninger og artikkel spondylitten
- «Jungeltelegrafen»



Gjennomføring

- 1 gang med kurs nr 5 (2 per år)
- Følger rammene i LST kompendiet
 - Informasjonsmøte à 2 timer, obligatorisk
 - 10 samlinger à 4 timer, ukentlig
 - Oppfølgingssamling etter 6 mnd
- Evalueringsskjema





Erfaringer

Egenandel

Rekruttering

Lokaler

Oppfølging mellom samtalene

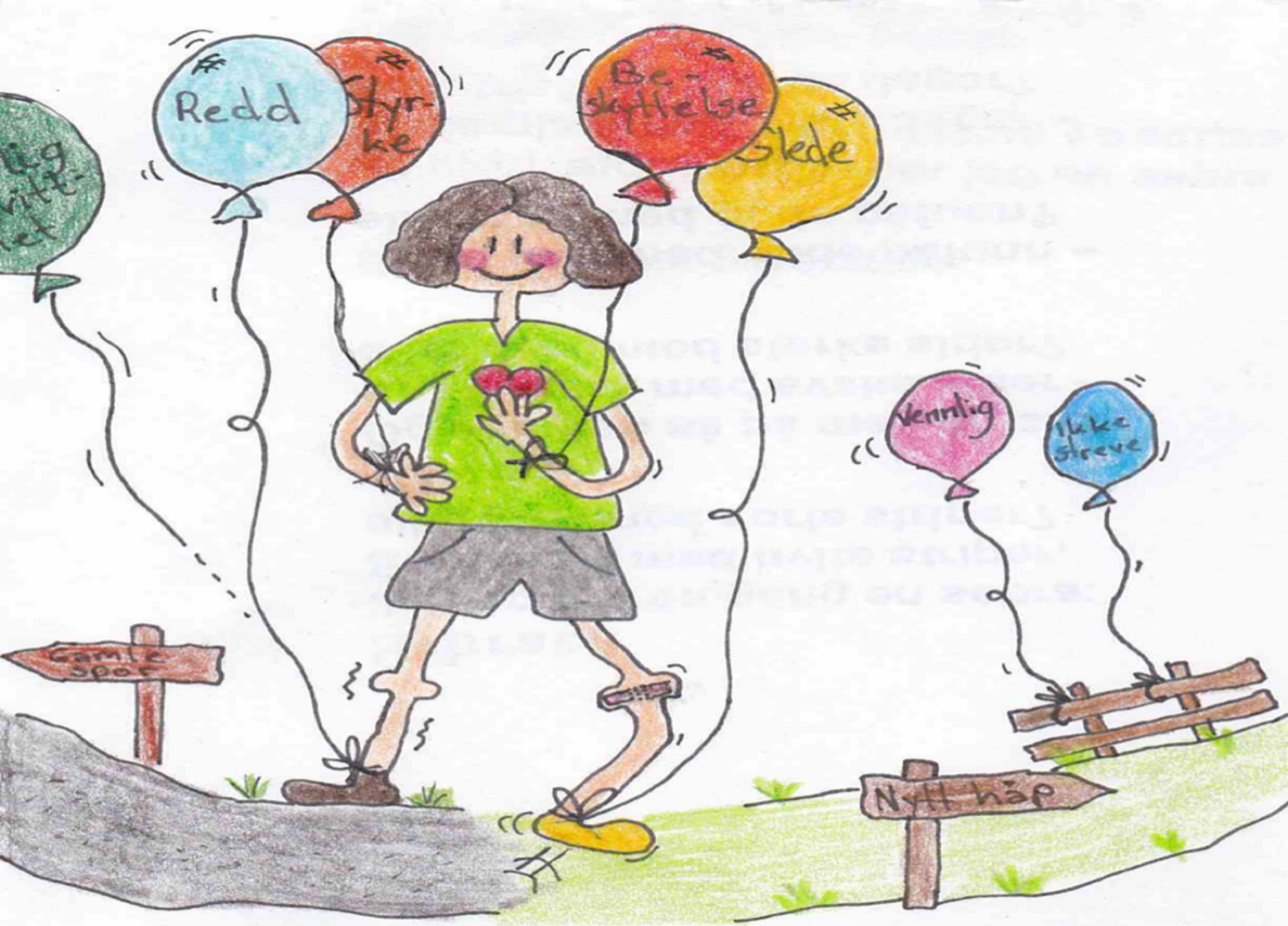
Oppmøte

Evaluering

Påmelding

Ressursbruk

Veien videre





Tilbakemeldinger etter kurs i Livsstyrketrening

- *Jeg gjør mer som jeg selv vil, og gjør det på måter som ikke sårer andre*
- *Jeg har lært å sette grenser for meg selv*
- *Jeg har lært at jeg er god nok*
- *Aksepterer at jeg er deprimert og på den måten kan jeg takle det bedre*
- *Jeg har blitt mer bevisst på meg selv og mine valg, og slik blitt bedre til å ta vare på meg selv, sette grenser, se mine ressurser og bruke dem.*
- *Jeg setter nå mer pris på hverdagsting*
- *Jeg har funnet tilbake til min indre ro*
- *Jeg har fått mye inspirasjon og motivasjon til å ta tak i livet mitt og forandre ting som ikke er bra for meg*

Sitat deltakere LST



Takk!