



# Livsstyrketreningens relevans for folkehelsen

---

Hvordan gjøre det kjent, etablere og organisere tilbudet innen folkehelse?

Tone Ringdal, LST- seminar 2014



# Relevansen til folkehelsen

---

- Helsebegrepet
- Helsefremmende arbeid
- Empowerment
- Salutogenese
- Helsefremmende satsningsområder



# Hvordan gjøre det kjent?

---

- Undervise/informere på fagmøter og i andre sammenhenger om helse, helsefremmende arbeid, mindfulness og Livsstyrketrening
- Relatere LST til helsebegrepet
- Relatere LST til Folkehelse rapporter
- Relatere LST til helsefremmende arbeids satsningsområder
- Relatere LST til offentlige føringer
- Vise til forskning på LST
- Kontakt/samarbeid med høgskole/universitet



# Hvordan etablere og organisere LST?

## Erfaringer fra Horten kommune

---

- Forankret forståelsen og mulighetene hos ledelsen
- Inspirerte/motiverte kollegaer til å ta LST-utdanningen
- Startet grupper for mennesker som fikk tjenester fra Psykisk helseteam
- LST et nå et lavterskeltilbud for alle som måtte trenge det i kommunen
- Vekket interesse gjennom media
- Evaluerer/evaluering fra deltakerne
- Bruker tid på å utvikle og tilpasse tilbudet
- Møteplassen