



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Kjære Livsstyrketrenere!

Sommer 2021



#Nytt styre

Det var med stor ydmykhet og glede jeg, Heidi Zangi, tok over stafettpinnen fra Inger Johanne Lurås og ble leder i Forum for Livsstyrketrening på årsmøtet i mars. Jeg har vært med i styret siden januar 2015, og i hele denne perioden har Inger Johanne vært leder. Hun fortjener en stor takk og honnør for det arbeidet hun har lagt ned for å drifte og videreutvikle forumet!

Med meg i det nye styret har jeg engasjerte, dedikerte og dyktige livsstyrketrenere: Ingunn Tveit Nafstad (Sørumsand) som nestleder, Åsne Gro Sandvik (Sola) som kasserer, Camilla Finckenhagen (Bærum) som web- og medlemsansvarlig, Nina Johnsen Midtbø (Førde) som sekretær, Arne Kristian Kolberg (Sarpsborg) som styremedlem og Katinka Solli Schøien Brodin (Oslo) som varamedlem. Du kan lese mer om oss i styret [her](#)

#Forumets arbeid

benytte aktiv.

Som medlem i forumet kan du legge inn kontaktinformasjon om deg selv, annonsere dine kurs og finne informasjon om nettverksgrupper i nærheten av deg. Vi ønsker også at du skal tipse oss om nyheter og fagstoff det er verdt å skrive om. Vi har også, takket være en stor innsats fra Åsne Gro, fått på plass et mer funksjonelt regnskapssystem.

I styreperioden som nå ligger foran ønsker vi å ha fokus på hvordan vi kan videreutvikle forumet. Vi ønsker at forumet skal være attraktivt for alle livsstyrketrenere, både de av dere som holder kurs og dere som ikke jobber aktiv med Livsstyrketrening for tiden. Vi ser et stort potensial for å øke antall medlemmer. Samtidig vil vi understreke at dette er et dugnadsarbeid der vi er avhengig av at flere engasjerer seg, ikke bare styret. I den anledning vil jeg også takke Liv Anne Bjurgren og Lars Verket, som har gjort en uvurderlig innsats i forhold til Facebook-gruppen Livsstyrketrenere, alle kull og nyhetsbrevet. Liv Anne har nå valgt å si fra seg ansvaret, mens Lars fortsetter å bidra til nyhetsbrevet. Hjertelig takk begge to!

En måte du kan engasjere deg på, er å delta i regionale nettverksgrupper. Foreløpig har vi informasjon om aktive nettverk av livsstyrketrenere i Rogaland, Oslo og Akershus, og Østfold. Meld gjerne fra om du ønsker å starte en nettverksgruppe i ditt nærområde. Facebook-gruppen [Livsstyrketrenere, alle kull](#), er et godt sted å etterspørre om det finnes livsstyrketrenere i nærheten av deg. Nettverksgruppen Oslo og Akershus har gjennom det siste året hatt god erfaring med digitale samlinger, så det er ingen forutsetning å kunne møtes fysisk.

Forumet har, som alle andre, trådd inn i den digitale verdenen det siste året. I anledning av at forumet er 20 år, hadde vi vårt første kvelds-webinar mandag 21. juni. Nærmere 90 deltakere hørte Eldri Steen og Liv Haugli snakke om «Livsstyrketrening – veien som ble til mens vi gikk». Det var inspirerende å høre på disse to pionerene, som fortsatt er like engasjerte. Vi ble også glade og inspirerte av å se så mange livsstyrketrenere – fra første kull for 20 år siden til årets nyutdannede livsstyrketrenere. Dette er noe vi ønsker å fortsette med. Planen er å gjennomføre et nytt webinar i slutten av august med fokus på erfaringer med digitale Livsstyrketreningskurs. Følg med på [Facebook](#) for nærmere informasjon.



#Livsstyrketreningsseminaret 2021

Årets Livsstyrketreningsseminar blir som tidligere annonsert gjennomført digitalt 21. og 22. oktober. Tema for seminaret er «Følelser som informasjon. Hvordan finne livskraft gjennom skam og sårbarhet?» Spesialpsykolog ved Modum Bad, Gry Stålsett, vil innlede om temaet. I tillegg vil Michael De Vibe, Heidi Zangi og Tone Ringdal lede øvelser som oppfølging av temaet.

Mer detaljert program og informasjon om påmelding finner du [her](#). For medlemspris, finner du påmeldingen når du er logget inn på medlemssiden. Hvis du ikke er medlem og ønsker å bli det så kan du melde deg inn [her](#). Påmeldingsfristen til seminaret er 20. september. Vi håper at mange vil benytte muligheten til å få ny kunnskap og videreutvikle ferdighetene som livsstyrketrener på vårt første digitale seminar.



#Ny masteroppgave

Stadig flere livsstyrketrenere skriver masteroppgave om Livsstyrketrening. I denne utgaven av nyhetsbrevet presenterer Ida Sjørbotten (kull 2014) sin masteroppgave.

I november 2020 fullførte jeg min [mastergrad i folkehelsevitenskap ved Høgskolen i Innlandet](#). Gjennom hele masterstudiet hadde jeg et ønske om at masteroppgaven skulle handle om Livsstyrketrening, og slik ble det. Derfor er jeg blitt spurt om å presentere oppgaven her.

Formålet med min kvalitative studie var å belyse betydningen av Livstyrketrening for mestring av hverdagsliv og stress for kvinner. I et folkehelseperspektiv var det viktig å få fram kjønns betydning for mestring. Dette har heller ikke blitt undersøkt i stor grad tidligere i sammenheng med Livsstyrketrening. Kjønnsteori og Antonovsky's teori om salutogenese ble det teoretiske rammeverket i oppgaven. Salutogenese og begrepet opplevelse av sammenheng (OAS) handler om hvordan helse skapes og opprettholdes. Med Livsstyrketreningens helsefremmende tilnærming, ble derfor dette en relevant teori å benytte seg av.

Med dette som utgangspunkt ble følgende spørsmål stilt: Hvordan opplever kvinner at deltakelse på et Livsstyrketreningskurs påvirker helsen og mestring av stress i deres egen, og deres families, hverdag? Jeg ønsket også å finne ut hvordan kjønn former deltakelse og behovet for mestringskurs som Livsstyrketrening i dagens samfunn. Jeg

Livsstyrketreningsekstere og kvinner som hadde gått på kurs ett år tidligere. Derfor ville jeg også undersøke i hvilken grad og på hvilken måte kvinnene brukte redskapene de tilegnet seg på kurs i sin hverdag etter avsluttet kurs.

Jeg fikk god hjelp fra Tone Ringdal gjennom hele prosessen med masteroppgaven. Hun satte meg i kontakt med kvinner i Horten kommune som hadde deltatt på Livsstyrketreningskurs. Jeg er takknemlig for at det var så mange som ønsket å delta i prosjektet ved å stille til intervju. Ni semi-strukturerte intervjuer ble gjennomført og det var en glede å samtale med disse kvinnene.

Resultatene fra datainnsamlingen viste at Livsstyrketrening hadde betydning for kvinnes helse og håndtering av stress i hverdagslivet. Kvinnene var blitt mer bevisst på egne behov, muligheter og valg. De hadde lært seg å lytte til kroppen. Familierelasjoner viste seg å være viktig. Familielivet var både en kilde til stress, men også en form for sosial støtte og meningsfull ressurs. Gjennom deltakelse på Livsstyrketreningskurs kan det synes som om kvinnene hadde tilegnet seg kunnskap som hadde gitt salutogen innsikt. I løpet av kursperioden og tiden etterpå hadde de styrket sin opplevelse av sammenheng, noe som kan føre til at kvinnene håndterer både fysisk og psykisk sykdom bedre. Denne masteroppgaven belyser viktigheten av et kjønnsperspektiv i folkehelse. Det har vært utrolig spennende og lærerikt å arbeide med dette prosjektet. Les gjerne hele [oppgaven](#) som ligger på nettsiden.



[som å løpe opp en fjelltopp](#)

Forskning.no: [Mindfulness er ikke farlig, men det er heller ingen "feel-good"-teknikk](#)

Nils Harald Sødal - [Ph.d.-prosjekt: Kairos-koden - En utforskning av mental styrke, øyeblikks-kreativitet og skaperkraft \(2017-2020\)](#)

TV2 Fyn: [Mindfulness er kommet på skoleskemaet: Man lærer bedre både før og etter](#)

Blogg: [Gestalt Prayer](#)

Blogg: [La øyeblikket bli din venn](#)

Podcast: [Mindfulness med Viggo og Filip](#)

App: [Waking up m/Sam Harris](#)

BØKER:

- Sparre, Merete (2009) Balansenøkler
- Cope, Stephen (2007) The Wisdom of Yoga. A Seeker's Guide to Extraordinary living Tropos forlag Bantam Books
- Selander, Josephine och Gustav Jonsson (2019) Filosofi som terapi: verktyg för levnadskonst Roos Tegner
- Hammerkrantz, Sarah og Katrin Sandberg (2020) Förundranseffekten: om allt ifrånsolnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till. Forskning, fakta och stora upplevelser Bonnier Fakta

Ikke fullt så faglig men likevel utrolig givende:

Linn Skåbers bøker "Til ungdommen" og "Til de voksne".

Skjønnlitterært tips i strandbaggen er forfatterskapet til Nina Lykke - spesielt "Full spredning"

Med dette ønsker vi dere en god og nærende sommer!

Vennlig hilsen Heidi, Ingunn, Camilla, Åsne Gro, Nina, Arne Kristian, Katinka og Lars



Copyright © 2021 Forum for Livsstyrketrening, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.

