



# FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

## Referat årsmøte i Forum for Livsstyrketrening

Tid: 7. mars 2022 kl. 20.00 – 21.30

På zoom:

### Saker:

1. Godkjenning av innkalling og saksliste

Vedtak:

Innkalling og saksliste godkjennes

2. Antall stemmeberettigede

Antall stemmeberettigede til stede på årsmøtet er: 11

3. Valg av møteleder og referent

Vedtak:

Heidi Zangi velges til møteleder

Nina Johnsen Midtbø velges til referent

4. Styrets årsmelding 2021

Vedtak:

Styrets årsmelding for 2021 godkjennes. Årsmelding er vedlagt

5. Årsregnskap 2021

Årsregnskapet for 2021 tas til etterretning. Årsregnskap er vedlagt

6. Medlemskontingent

Vedtak:

Medlemskontingenten på kr. 350 per år forblir uendret

7. Budsjett 2022

Forslag til budsjett for 2022 tas til etterretning. Budsjett er vedlagt

8. Valgkomité for valg til styret 2023

Valgkomitéen skal bestå av to personer utenfor styret. Styret legger fram forslag på to personer på årsmøtet.

Forslag til vedtak:

Eldri Steen og Liv Rognerud Eriksson velges til valgkomité for 2023

Det var ingen innkomne saker fra medlemmene.

Florø, 08.03.2022

Referent

Nina Midtbø

# Styrets årsmelding 2021

Forum for livsstyrketrening er en interesseforening for livsstyrketrenere. Ifølge vedtektene er forumets formål å:

1. Tilrettelegge for at den enkelte kan utvikle sine kunnskaper og ferdigheter som livsstyrketrenere
2. Bidra til å skape et nettverk av livsstyrketrenere
3. Bidra til å spre oppdatert informasjon om livsstyrketrening

Styret i Forum for livsstyrketrening har siden årsmøte 9. mars 2021 bestått av:

- Heidi Andersen Zangi (leder, programleder videreutdanning i Livsstyrketrening)
- Ingunn Tveit Nafstad (nestleder, leder av seminarkomiteén)
- Nina Midtbø Johnsen (styremedlem, referent)
- Åsne Gro Sandvik (styremedlem, økonomiansvarlig)
- Camilla Finckenhagen (styremedlem, ansvar for nettside, Facebook og epost)
- Arne Kristian Kolberg (styremedlem)
- Katinka Brodin (varamedlem)

Liv Anne Bjurgren hadde ansvar for å følge opp Facebook og administrere nyhetsbrevet fram til sommeren 2021. Lars Verket bidrar med bilder til nyhetsbrevet, samt lenker som er publisert på Facebook.

Styret har siden forrige årsmøte spesielt prioritert å:

- gjennomføre forumets første digitale Livsstyrketreningsseminar
- gjennomføre webinarer på kveldstid
- øke antall medlemmer
- holde nettsiden oppdatert
- følge opp poster på Facebook-gruppen «Livsstyrketrenere alle kull»
- motivere til lokale/regionale nettverksgrupper

Det har siden forrige årsmøte vært gjennomført fem styremøter hvorav ett møte strakk seg over to dager (fredag – lørdag) og ble avholdt fysisk i Oslo. De øvrige møtene har vært digitale.

Forumet hadde ca. 180 medlemmer ved utgangen av 2021, noe som er det høyeste medlemstallet vi har hatt.

## Arbeid med forumets målområder:

- 1) TILRETTELEGGE FOR AT DET ENKELTE MEDLEM KAN UTVIKLE SINE KUNNSKAPER OG FERDIGHETER SOM LIVSSTYRKETRENERE

Seminar for Livsstyrketrenere ble gjennomført digitalt 21.- 22. oktober 2021. Seminaret hadde tema «Følelser som informasjon. Hvordan finne livskraft gjennom skam og sårbarhet?» Spesialpsykolog ved Modum Bad, Gry Stålsett, innledet med teori og øvelser dag 1. Heidi Zangi og Tone Ringdal ledet øvelser som oppfølging av temaet «Livskraft». På dag 2 var det Michael de Vibe som ledet oss gjennom ulike meditasjoner på tema «Fra larve til sommerfugl». Seminaret var opprinnelig planlagt som et fysisk seminar i Stavanger i mars 2021. En programkomité i Rogaland hadde idéene til tema og utarbeidet det første programutkastet. Da pandemien satte en stopper for det fysiske seminaret, tok Ingunn Tveit Nafstad og Borghild Aarskog Myhre ansvaret for planlegging av et digitalt seminar og

loset det trygt i havn. Styret er svært fornøyd med å ha gjennomført et vellykket seminar på zoom med over 100 deltakere.

Styret har gjennomført tre webinarer i løpet av sommeren/høsten 2021. Hensikten med webinarene er at de skal være et lavterskeltilbud der medlemmene kan presentere egne erfaringer. I juni fortalte Eldri Steen og Liv Haugli om livsstyrketreningens historie – «Veien som ble til mens vi gikk». Dette var også en markering av forumets 20-årsjubileum. I september presenterte Liv Rognerud Eriksson, Marthe Høstmark Løve og Nina Midtbø Johnsen «Erfaringer med digitale livsstyrketreningskurs i pandemiens tid», og i november presenterte Jorunn Kvithyll erfaringer med en kortversjon av livsstyrketreningskurs i regi av Brukerhuset Helse Fonna. I januar 2022 holdt Lars Verket webinar om likheter og forskjeller mellom livsstyrketrening og ACT (Aksept- og verdibasert atferdsterapi).

## 2) BIDRA TIL Å SKAPE ET NETTVERK AV LIVSSTYRKETRENERE

Hensikten med lokale og regionale nettverksgrupper er å:

- bli kjent på tvers av arbeidssted og utdanningsår for nettverksbygging og erfaringsutveksling
- gi påfyll og inspirasjon til personlig og faglig utvikling som livsstyrketrener
- gi og motta veiledning med fokus på temaene i Livsstyrketreningsprogrammet
- praktisere oppmerksomt nærvær

Aktiviteten i nettverksgruppene skal være initiert av gruppene selv. Pandemien har gjort det vanskelig med fysiske samlinger i nettverksgruppene, men noen har gjennomført digitale møter.

Nettverksgruppene har en egen fane på nettsiden. Følgende grupper og kontaktpersoner er nå registrert:

- Oslo/Akershus – Heidi Presterud Wiese
- Østfold - Liv Tønnesen
- Vestfold/Telemark - Tone Ringdal
- Agder - Lars Verket
- Rogaland/Vestland - Åsne Gro Sandvik og Borghild Aarskog Myhre
- Vestland - Tonje Luhr Dale og Heidi Klepsvik Davanger
- Trøndelag og Nordland – Eli Grindstrand

Det er så langt ikke etablert nettverksgrupper for Buskerud og Innlandet, og for Troms og Finnmark.

## 3) BIDRA TIL Å SPRE OPPDATERT INFORMASJON OM LIVSSTYRKETRENING

Nyhetsbrev: Det har siden forrige årsmøte vært sendt ut 2 nyhetsbrev. I tillegg til å orientere om hva som skjer i forumet legges det vekt på å presentere faglig arbeid som gjennomføres av medlemmene, f.eks. mastergrader.

Facebook: Gruppen Livsstyrketrenerne, alle kull har 278 medlemmer. Det er høy aktivitet i gruppen, både fagstoff og forespørslor om kurs, etc. deles. Nytt av året er et album der medlemmene kan legge ut dikt de benytter i Livsstyrketrening.

Forumets nye nettside <https://www.livsstyrketrening.no> har vært i drift i ca. 1 ½ år og får gode tilbakemeldinger om at den er lett å navigere i og finne fram i. Forumet er avhengig av at medlemmene sender inn informasjon om seg selv og kurs de holder for å holde nettsiden oppdatert.

Oslo, 27. februar 2022

Heidi Andersen Zangi  
leder, sign.

Ingunn Tveit Nafstad  
nestleder, sign.

Åsne Gro Sandvik  
økonomiansvarlig, sign.

Camilla Finckenhagen  
webansvarlig, sign.

Nina Midtbø Johnsen  
sekretær, sign.

Arne Kristian Kolberg  
styremedlem, sign.

Katinka Brodin  
varamedlem, sign.

### Resultatrapport Forum For Livsstyrketrening 996784878

Regnskapsår: 01.01.2021 - 31.12.2021

<b>Driftsinntekter</b>	
3920 Medlemskontingenter	68 600,00
3950 Seminarinntekt	56 150,00
	<b>124 750,00</b>
<b>Driftskostnader</b>	
6420 Leie datasystemer	-9 978,05
6810 Datakostnad	-53 210,00
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	-8 593,00
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	-12 680,00
7430 Gaver, ikke fradrag	-3 050,00
7770 Bank og kortgebyrer	- 4 493,08
7780 Seminarutgifter	-17 000,00
	<b>-109 004,13</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>15 745,87</b>

Saldo i banken 01.01.2021	kr. 66 242,39
Saldo i banken 31.12.2021	kr. 81 832,26
Inntekter 2021	kr 124 750,00
Utgifter	kr -109 004,13
<b>= Balanse i driftskostnader</b>	<b>kr 15 589,87</b>

### BUDSJETT 2021

TEKST	Budsjett INN	INN	Budsjett UT	UT	SALDO BANK
Bank 01.01.2021					66 242,39
Medlemskap	63 000	68 600			
Seminarinntekt	84 000	56 150			
Seminarutgifter			30 000	17 000	
Datakostnad			36 000	53 210	
Leie datasystem			7 500	9 978	
Styremøter			25 000	21 273	
Bankgebyrer			3 500	4 493	
Gaver				3 050	
TOTALT	147 000	124 750	95 250	109 004	
Differanse i forhold til budsjett		-22 250		-13 754	
Bank 31.12.2021					81 832,26
Inntekt					15 589,87

FORSLAG TIL BUDSJETT 2022

Tekst	INN	UT	SALDO
Bank 01.01.2022			81 832,26
Medlemskap 180 stk x 350	63 000		
Datakostnad support		35 000	
Leie datasystem kr. 800/mnd x 12 mnd + domene		9 800	
Styremøter		25 000	
Bankgebyrer		5 000	
<b>TOTALT</b>	<b>63 000</b>	<b>74 800</b>	