

Det er først når jeg blir oppmerksom på det jeg gjør at jeg kan endre på det jeg gjør

Hvis kroppen kunne snakke..... hva ville den si ?

## Henvendelse:

Spørsmål kan rettes til fysioterapeut Birgit Næss eller ergoterapeut Toril Hennig.

Tlf: 67 52 18 04 / 08



Martina Hansens Hospital

Postboks 23  
1306 Bærum Postterminal  
**Besøksadresse:**  
Dønskiveien 8, Gjøttum

[www.mhh.no](http://www.mhh.no)  
E-post: [postmottak@mhh.no](mailto:postmottak@mhh.no)



**Martina Hansens Hospital**



# Kurs i Livsstyrketrening

**Læring og mestring  
for personer med  
kroniske smerter**

## Hva er livsstyrketrening?

Med fokus på dine ressurser og muligheter blir du en aktiv deltaker i din egen prosess for å oppnå bedre helse, økt livsmot og mestring.

### Gjennom ulike læremetoder jobber vi med bevisstgjøring av:

- Tanker, følelser og kropp
- Vaner og mønstre i hverdagen
- Dine ressurser og muligheter

### På den måten kan du:

- Bearbeide tanker og følelser
- Minske den tunge delen av "livsbagasjen"
- Frigjøre ny energi
- Bli oppmerksom på uheldige vaner og mønstre
- Muliggjøre nye handlingsvalg
- Oppdage deg selv slik at ideoende mulighet og ressurser virkeliggjøres
- Ta styring i eget liv

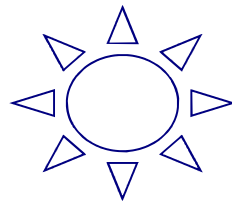
## Hvordan trener man?

Livsstyrketrening foregår i grupper og gjennomføres i et strukturert program som består av 10 samlinger à 5 timer, med intervaller på 1-2 uker. Gruppen består av 10-12 pasienter

Hver samling har et hovedtema som berører det å leve med kroniske smerter.

### Eksempler på slike temaer kan være:

- Hvis kroppen min kunne snakke...
- Om å kjenne og sette egne grenser
- Hvordan takler jeg ulike følelser?
- Hva gir meg glede?
- Hva er meningsfullt for meg?



## Hvordan melde seg på ?

Dersom du er interessert, kan du bli invitert til et informasjonsmøte, som holdes her på hospitalet 2-3 ganger i året. Her vil du kunne få grundig informasjon om bakgrunn og metoder i livsstyrketrening. Først etter at du har vært på informasjonsmøte, kan du eventuelt melde deg på kurs.

Vi kan også anbefale boken: *"Når livet setter seg i kroppen"* av Eldri Steen og Liv Haugli, Noras Ark AS, 0551 Oslo.

Det koster ingenting å delta på kurset. Dersom du trenger sykemelding, vil du få dette av revmatolog her på hospitalet.