

## Velkommen til Livsstyrketreningskurs

### Hva er Livsstyrketrening (LST)?

LST er et mestringsfokusert kurs, basert på veiledning i gruppe. Det er et tilbud til personer som uavhengig av diagnose har en livssituasjon de ønsker å gjøre noe med.

LST kurset bygger på et rehabiliteringsprogram med 7 samlinger fordelt over 4 uker. Du vil også ha muligheten til å delta på andre aktiviteter på Skogli i samme periode.

### Hva kurset ikke er:

Det er ikke tradisjonell undervisning og kunnskapsformidling om sykdommer, medikamenter etc. Det er ikke et kurs hvor personer kan få råd om hva som har effekt eller ikke. Det er ikke en fysisk treningsgruppe.

### Hva kurset er:

Kurset vil gi deg økt bevissthet om egen livssituasjon, dine ressurser, muligheter og valg. Du kan gjennom kurset bli mer oppmerksom på egne handlingsmønstre i hverdagen, både de som kan opprettholde eller hemme ivaretagelse av egen helse og atferd. Vår oppgave er å legge forholdene til rette slik at du gjennom ulike øvelser og oppgaver kan overføre oppdagelser til hverdagen. Du får trening i større grad å ta styring i eget liv.

Det er plass til inntil 12 stykker i hver gruppe.  
Gruppenes to veiledere har begge videreutdanning i LST.

### Uttalelser fra tidligere kursdeltagere:

- Jeg kan se mer nyansert på tilværelsen
- Jeg ser at jeg fremdeles har mange ressurser og at jeg ikke lengre er en person med bare smerter
- Jeg er i stand til å ta tak på nytt
- Jeg har opplevd tilstedeværelse, har klart å stoppe opp og kjenne etter, og opplevd trygghet

**Oppholdet søkes via primærlege eller andre som kan henvise til spesialisthelsetjenesten. Kurs holdes vår og høst. Kontaktpersoner for LST ved Skogli: Ida Korsvold, tlf 61 24 91 28. Nina Almås, tlf 41 46 31 42**

Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS, Fredrik Collets vei 13, 2614 Lillehammer  
Tlf: 61 24 91 00 – skogli@skogli.no – www.skogli.no