



Nina Nordheim leder LFN Nordland

Fra ide til arrangement

Alt starter med en ide, men hvordan får man satt ideen ut i livet? Det er mange måter å løse dette på. LFN Nordland tok for eksempel kontakt med regionskontoret, og inviterte oss til årsmøtebesøk og søknadsverksted. På dette søknadsverkstedet deltok også Asbjørn Losvik (daværende leder) og han fortalte at han har en sønn som jobber mye med foredragsvirksomhet, motivasjon og endringer i organisasjoner. Og med det hadde prosjektgruppa en ide og en foredragsholder på plass. Resten av organiseringen har vært frivilligarbeid av leder Nina Nordheim og hennes styre i LFN Nordland.

Du og ditt lag kan også søke midler fra ExtraStiftelsen for å gjennomføre små og store ideer. Søknadsfristen for ExtraExpress og Extrastiftelsen Helseprosjekter i 2017 er 15. mars og 15. september.

ExtraExpress gir tildelinger fra 5 000 til 30 000. Helseprosjektene har ingen fast tildelingssum. ExtraStiftelsens helseforståelse innebærer at stiftelsen støtter prosjekter og tiltak som fremmer fysisk og psykisk helse, mestring og livskvalitet. Tenk etter hvilke aktiviteter dere ønsker å gjøre mer av som fremmer mestring og livskvalitet. Når dere har fått en ide, da er dere i gang. Regionskontoret bidrar gjerne

Lykke til.





Stine Martita Rasch (t.v), May Veronika Storvik og Lars Losvik

Navn: May Veronika Storvik
Styremedlem i Landsforeningen for nakkeskadde Nordland

Hvorfor ble du med på motivasjonsdagen?

- Jeg fant ut for 3 år siden at jeg var nakkeskadd. I forkant av dette har det vært noen år med usikkerhet og mange spørsmål om hvorfor jeg hadde så mye smerter. Jeg er veldig glad for at vi arrangerer en slik dag. Det er et kjempegodt tilbud til medlemmer og andre.

Hva synes du om dagen?

- Dagen har vært kjempebra. Timene har flydd av sted. Det har vært engasjerende og lærerikt.

Hva har det gitt deg?

- Jeg føler meg først og fremst motivert til å jobbe aktivt med egne tankemønstre, og jeg skal begynne å kartlegge hva jeg ønsker å gjøre i mitt liv. Noe av det første jeg skal ta tak i er å lære meg å slappe av, puste ut. Jeg har også fått bekreftelse på at jeg har gjort mye riktig fram til nå, spesielt min ærlighet overfor familie og omgivelser.

Navn: Stine Marita Rasch,
Medlem i Landsforeningen for nakkeskadde Nordland

Hvorfor ble du med på motivasjonsdagen?

- Jeg har en gammel nakkeskade og jeg sliter med smerter 24 timer i døgnet. Jeg er veldig åpen for tips og råd som kan hjelpe meg å leve bedre med smertene.

Hva synes du om dagen?

- Den har vært veldig nyttig. Det har vært flott å dele erfaringer og bli bevisst egne tanker og også lære noe om hvordan jeg kan styre og endre egne tanker. Det er egentlig enkelt, se for deg (visualiser) hva du ønsker å gjøre, og du skaper nye spor i hjernen som øker sannsynligheten for å nå målet.

Hva har det gitt deg?

- Håp og optimisme om at jeg kan styre mye selv, til tross for smerter. Jeg føle også at jeg har fått «sterkere ryggrad» og bedre samvittighet til å bruke mer tid på min mentale styrketrening.

Lag gode strukturer i egen hjerne



Mental styrketrening er ingen hokkus pokkus. Mange opplever store løft i livet ved å gjøre noen valg, og lære noen teknikker. Nytt fra Nord oppsøker ekspertisen for å få noen tips.

Hvem: Foredragsholder Lars Losvik, sønn av tidligere og mangeårig leder Asbjørn Losvik i Landsforeningen for nakkeskadde Nordland.

Bosted: Er opprinnelig fra Mo i Rana, men bor nå med kone og to døtre i de finske skoger.

Karriere: Startet opp virksomhet med svigermor for 20 års siden. Hun er professor, og var en av de første i Norden som gjorde kopling mellom voksenpedagogikk og arbeidsliv. I dag er svigermor pensjonist, og Losvik jobber videre med et bredt spekter av bedrifter og organisasjoner i hele Norden. I tillegg jobber han også med mental styrketrening for idrettsutøvere på alle nivå. Se gjerne hjemmesiden: www.larslosvik.com

Hva er ditt viktigste budskap til våre lesere av Nytt fra Nord?

- Mist aldri troen på at du kan ta grep i eget liv. Selv om alt skulle oppleves trasig og tomt er det mulig å endre dette (selv om det ikke kjennes slik). Uansett hva som har vært tidligere, vet vi ikke hva som skjer i morgen. Hemmeligheten er at du kan påvirke morgendagen. Dersom du har bestemt deg for at alt er trasig, og ingenting nytter, ja da blir det som oftest trasig. Hvis du derimot klarer å tenke at du vil gjøre noe annet, vil det som oftest bringe deg ett steg videre. Det kan være så enkelt som at du bestemmer deg for noe nytt, og med dette grepet har du gitt hjernen din noe annet enn bare negative tanker. Og det kan være et løft i seg selv.

3 konkrete tips for mental styrketrening fritt tolket av Nytt fra Nords reporter:

- 1. **Aktivitet i kropp og sjel** er nøkkelen til mye bra. Det å være i bevegelse styrker opp under andre bevegelige prosesser. Er man fastlåst i både aktivitet og tenkning blir endringer ofte vanskelig. Men for å komme til punktet der du prioriterer aktivitet vil mange trenge mental styrketrening.

- 2. **Den indre dialogen:** bli oppmerksom på hvordan du prater med deg selv. Dersom det er mye i retning av «nei, dette går ikke», «jeg klarer ikke å gå ut» kan det være et godt grep å snu den indre dialogen til noe positivt. Finn ut hva du liker og ønsker, og gå for det. Du kan eksempelvis velge å tenke «denne gangen

skal jeg klare det», «Og i morgen skal jeg drikke kaffe ute i sola». Årsaken til at dette øker sannsynligheten til at du lykkes er at du med dette skaper positive tankemonster i hjernen. Hjernen er litt som en muskel, den blir sterk på det du velger å trene, det gjelder både positive tanker og negative tanker. Og det vi tenker styrer våre valg og vår adferd.

- 3. **Flytt fokus:** bruk muligheten til å velge å flytte fokus. Stol på at du alltid har et valg for hva du skal tenke. Mange ganger kan vi oppleve at det er vanskelig å ha fokus, og vi konkluderer med at «grepene» bare må ligge inn til videre, og her er det viktig å være bevisst på at dette også et valg. Og noen ganger kan dette være et riktig valg. Men gi ikke opp, det er alltid en ny mulighet der du kan bestemme deg for hvordan du vil handtere situasjonen når den dukker opp neste gang.