# Høstsamling 10-11. oktober 2026, Scandic Asker.

LFN Oslo og Akershus arrangerte høstsamling for sine medlemmer denne oktoberhelgen.

**Lørdag**

Leder Åse Olsen Bjerkestuen ønsket velkommen.

**Foredrag: Motivasjon ved Johnny Stausholm**



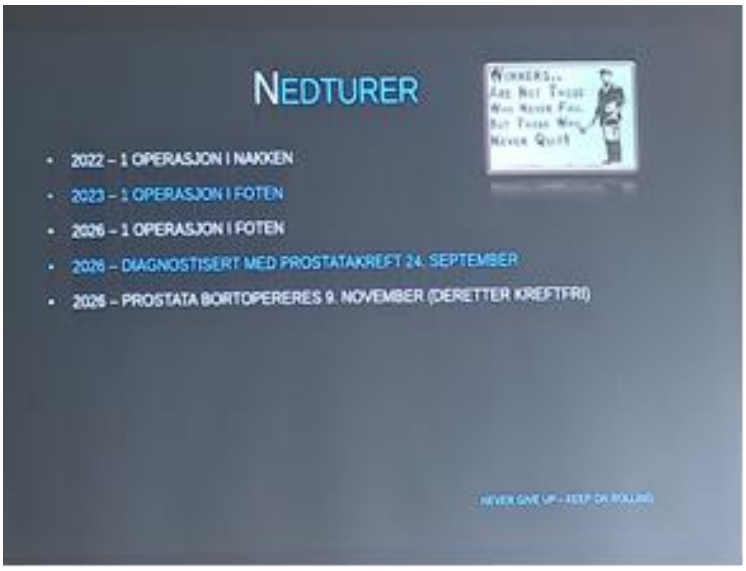
Johnny Stausholm f.1963 i Danmark, kom til Norge som 23-åring, og er bosatt i Ålgård, Rogaland.

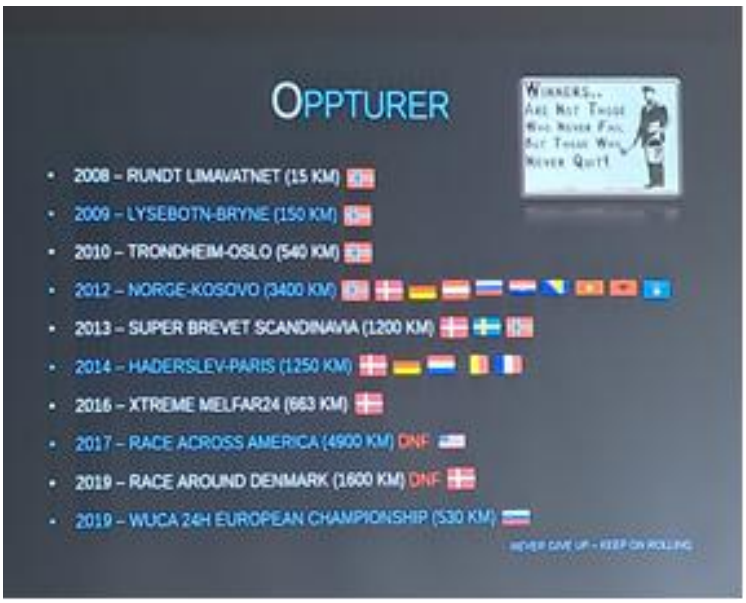
Deltagerne fikk høre hans historie fra han ble påkjørt, og alvorlig nakkeskadet i 2001, og om hvordan han på forskjellige måter, over lang tid, trente seg opp igjen. En periode var han med i LFN sitt hovedstyre, hvor han var nestleder. Johnny er lidenskapelig opptatt av sykling, som ble ett av hans viktigste verktøy tilbake til et så normalt liv som mulig.

Som en rød tråd, snakket han om de tre M'ene. Målsetting, motivasjon og mestring. Hovedmål: Kutte ut all inntak av fast medisin, i to etapper. Motivasjon fikk han først ved å gjøre seg klar til endringer i livet, videre gjennom positive opplevelser på sykkelen sin. Også å kjenne mestring etter hver økt. Mestringsfølelsen han fikk ved å klare å kutte ut sterke medisiner var sterk. Opplevelse av at mestringen reduserte smertene.

Som verktøy han bruker, delte han de opp i seks deler: støttespillere, frivillig arbeid, livskvalitet, metaforer, motivasjon og mestring.









Deltagerne fortalte også kort litt om seg selv, og sine skader.

**Søndag**

Dagen ble bl.a. brukt til erfaringsutvkslinger mellom deltagerne.

Leder Åse fortalte litt om oppbygningen til NHF og LFN, regionalt og lokalt. Samt litt om høstens NHF-jubileum, som i år fylte 100 år.

For å holde seg oppdatert ble medlemmene oppfordret til å bruke hjemmesidene lfn.no og nhf.no. Samt begge sine Facebook-sider. Regionnytt vil opphøre fra nyttår.

Johnny mener vi også bør fokusere på, hva skjer politisk? Dette bør vi ta opp med våre medlemmer.

Deltagerne fortalte litt om hvordan de bøter på sine skader, smerter, og hvilke hjelpemidler, behandlingsmetoder og teknikker de tar i bruk.

Mental trening er kjempeviktig i det lange løp.

Vær snill med deg selv, ros deg selv når du trenger det.

Leder Åse Olsen Bjerkestuen takket for fremmøtet, og en trivelig helg.



Lysbilder: Johnny Stausholm

Referat og bilder: Vidar Holst