

‘Hvordan styrke folkehelsen - ett liv om gangen’

**FOREDRAGSSERIE
OM LIVSMESTRING -SOM
FOREBYGGENDE MEDISIN**
med Jan Møller



FOREBYGGING

GJENNOM MENING, MESTRING OG FELLESSKAP

God folkehelse handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om menneskers evne til å mestre livets utfordringer, oppleve mening, delta i fellesskap og ta i bruk egne ressurser gjennom hele livet.

Forskning viser at psykisk helse, sosial tilhørighet, opplevelse av mening og mestring er blant de viktigste faktorene for livskvalitet og helse. Forebyggende folkehelsearbeid handler derfor ikke bare om å behandle sykdom når den oppstår, men om å styrke de forholdene som gjør at mennesker kan leve gode, aktive og meningsfulle liv.

Når mennesker opplever tap, stress, ensomhet eller store livsendringer, kan sammenheng og mestring svekkes. Gjennom kunnskap, refleksjon og bevisstgjøring kan vi styrke motstandskraft, bygge helsekompetanse og utvikle verktøy som fremmer psykisk helse og livskvalitet.

Livsmestring kan derfor forstås som en form for forebyggende medisin. Når enkeltmennesker opplever økt mening, mestring og tilhørighet, styrkes også fellesskapet. Slik skapes helsefremmende lokalsamfunn.

Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

FOREDRAGENE

- “Medisin mot Håpløshet”
- “Medisin mot Meningsløshet”
- “Medisin mot Ubevisst Ledelse”
- “Medisin mot Utbrenthet”
- “Medisin mot Tankekværning”
- “Medisin mot Endringsangst”

Dato: Høst - vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig.

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

‘Medisin mot håpløshet’

FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

HVORDAN STYRKE HÅP, FRAMTIDSTRO OG PSYKISK
ROBUSTHET I MØTE MED LIVETS UTFORDRINGER.

Foredraget belyser sammenhengen mellom håp, psykisk helse og livskvalitet, og hvordan enkeltmennesker og lokalsamfunn kan bygge ressurser som fremmer mestring og deltakelse.

Gjennom innsikter fra psykologi, filosofi og erfaringer fra et liv i mange kulturer, viser Jan hvordan mangel på håp i livet er et speilbilde av vår egen indre uro – og hvordan hver enkelt av oss faktisk har makt til å skape positive endringer som gagnar oss både som individer og fellesskap.

Du lærer en praktisk metode for å ta ansvar for egen helse, unngå offerrollen og finne ro midt i kaoset. Målet er ikke perfektjon, men bevissthet: å stemme ditt eget instrument, slik at du bidrar til et mer harmonisk samspill – i familien, på jobben og i verden.

Et foredrag for deg som ønsker klarhet og konkrete verktøy til å skape håp gjennom egen styrke.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Mandag 14. september 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

‘Medisin mot meningsløshet’



FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

BETYDNINGEN AV MENING, TILHØRIGHET OG
LIVSENGASJEMENT FOR HELSE OG LIVSKVALITET

Hva gir mennesker opplevelsen av mening? Hvordan påvirker mening helse, motivasjon og livsglede? Foredraget utforsker sammenhengen mellom mening, identitet og psykisk helse.

Gjennom en eksistensiell, men tilgjengelig tilnærming åpner foredraget for et nytt perspektiv på mening: at vi ikke er mennesker som av og til har åndelige opplevelser, men åndelige vesener som erfarer livet gjennom menneskelige roller og relasjoner.

Mening oppstår når vi styrker kontakten med denne indre kjernen og får klarhet i hvem vi egentlig er og hva vår eksistensielle oppgave består av.

Et foredrag for alle som ønsker å forstå seg selv dypere og finne en mer meningsfull vei gjennom livet. Målet er å vekke nysgjerrighet, selvinnsikt og motivasjon for indre vekst og transformasjon – selv midt i livets usikkerhet.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Mandag 12. oktober 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

Hvordan styrke folkehelsen
- ett liv om gangen



‘Medisin mot ubevisst lederskap’

FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

SELVINNSIKT, RELASJONER OG HELSEFREMMENDE LEDERSKAP

Dette foredraget handler om hva som skal til for å utvikle seg til en trygg og handlekraftig leder. Det retter seg ikke bare mot lederskap i arbeidslivet, men mot alle situasjoner der rollen som leder er nødvendig, det være seg som forelder, lærer, idrettstrener eller andre verv i samfunnet.

DET VIKTIGSTE LEDERPROGRAMMET STARTER I BARNDOMMEN

Måten vi møter barn på i dag, former ikke bare deres barndom – den former også de voksne, samfunnsborgerne og lederne de blir i morgen. Foreldres oppdragerstil har stor betydning for barns selvbilde, selvfølelse og relasjonelle trygghet, som igjen påvirker hvordan de senere møter ansvar, makt, samarbeid og konflikter i voksenlivet.

BARN TRENGER IKKE PERFEKTE FORELDRE

- DE TRENGER BEVISSTE VOKSNE

I dette foredraget viser Jan Møller hvordan trygg tilknytning, emosjonell tilgjengelighet og respektfulle grenser styrker barnets indre trygghet – og hvordan utrygghet kan føre til voksenroller preget av kontroll, tilpasning, maktbehov og indre usikkerhet.

Målet er å utvikle ledere som ikke bare søker effektivitet og resultater, men som også har empati, selvinnsikt, etisk bevissthet og evne til å ta ansvar for helheten – både i arbeidsliv og samfunn.

Dette er et foredrag for foreldre, besteforeldre, pedagoger og alle som ønsker å bidra til å forme en ny generasjon ledere – med både kompetanse, medmenneskelighet og visdom.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Mandag 16.november 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-
Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

Informasjon: lillehammer.kommune.no - janmoller.com - +47 92126267

‘Medisin mot utbrenthet’



FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

FOREBYGGING AV STRESSBELASTNING OG IVARETAKELSE AV
EGEN HELSE

Mange opplever i dag vedvarende stress, smerter, uro og tretthet – ikke fordi kroppen er «ødelagt», men fordi livsrytmen har kommet i ubalanse. Når kravene blir for store og hvilen for liten, begynner kroppen å si ifra gjennom spenninger, smerter, søvnproblemer, redusert energi og etter hvert utbrenthet.

Dette foredraget har fokus på stressforståelse, balanse, restitusjon og utvikling av individuell og organisatorisk motstandskraft. Vi utforsker sammenhengen mellom stress, kropp, følelser, livsstil og eksistensiell mening – og hvordan vi kan forebygge negativt stress ved å gjenopprette balanse mellom aktivitet og hvile, arbeid og liv, det å gjøre og det å være.

LÆR Å STOPPE FØR KROPPEN TVINGER DEG TIL DET

Med utgangspunkt i helhetlig forståelse og praktiske verktøy får du innsikt i hvordan små justeringer i rytme, pauser, prioriteringer og egenomsorg kan gi større indre ro, bedre helse og mer robust livsmestring.

Jan Møller inviterer deg til å øke din bevissthet om kroppens signaler og ta ansvar for egen helse før kroppen tvinger frem en stopp.

Et foredrag for deg som vil lære å mestre belastninger i hverdagen, skape mer rom for hvile og bruke enkle grep for å ivareta helse, forebygge utmattelse og bevare overskudd på lang sikt.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Vinter - vår 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

‘Medisin mot tankeekverning’



FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

VERKTØY FOR MENTAL FLEKSIBILITET OG PSYKISK VELVÆRE

Mange mennesker lever i dag med et konstant mentalt støynivå. Tankene vandrer, bekymringer gjentar seg, oppmerksomheten splittes – og både konsentrasjon, hukommelse og søvn svekkes. Når sinnet aldri får hvile, påvirkes også kroppen, følelsene og vår evne til å være tilstede i eget liv.

I dette foredraget introduserer Jan Møller mindfulness – bevisst og våken tilstedeværelse i øyeblikket – som en konkret og trenbar ferdighet. Oppmerksomhet kan sammenlignes med en muskel: den styrkes når den brukes bevisst, og svekkes når den neglisjeres.

Jan inviterer deg til å gjenoppdage din naturlige evne til nærvær, indre ro og selvregulering. Gjennom systematisk oppmerksomhetstrening kan du lære å redusere tankeekverning, styrke mental klarhet, forbedre konsentrasjon og skape dypere hvile og bedre søvn.

Foredraget gir innsikt i hvordan regelmessig trening kan redusere uro, smerter og psykisk belastning – og samtidig styrke livskvalitet, relasjoner og arbeidsevne.

Et foredrag for deg som ønsker konkrete verktøy for å styrke oppmerksomhet, redusere tankeekverning og legge til rette for større velvære og bedre fokus, hukommelse og søvn i hverdagen.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Vinter - vår 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

Hvordan styrke folkehelsen
- ett liv om gangen

‘Medisin mot endringsangst’

FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

MESTRING AV USIKKERHET I EN TID PREGET AV OMSTILLING

I dette foredraget utforskes endringens psykologi: hvordan erfaringer, verdier, informasjon, medvirkning og ikke minst selvfølelse påvirker vår evne til å møte det nye med åpenhet eller forsvar.

Når indre trygghet er svak, søker vi ofte sikkerhet i ytre strukturer som rutiner, kontroll, status eller forutsigbarhet. Dette kan gi midlertidig stabilitet – men gjør oss samtidig sårbare når livet uunngåelig beveger seg videre.

Gjennom levende bilder og klinisk erfaring belyses hvordan mennesket, som en linedanser i et bevegelig landskap, trenger både fleksibilitet og indre balanse for å kunne vokse uten å miste fotfestet.

Foredraget viser hvordan styrket selvfølelse, økt bevissthet og moden mestring kan forvandle motstand til tilpasning, og angst til handlekraft og klarhet. Det vil gi deg en dypere forståelse av hva ekte trygghet er – og hvordan den kan forankres i deg selv, fremfor i ytre kontroll.

Et foredrag for deg som ønsker å møte livets endringer med større indre stabilitet, fleksibilitet og tillit – og som vil utvikle evnen til å stå stødig, også når grunnlaget beveger seg.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Vinter - vår 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.
