

Alternativ behandling

– det mest naturlige i verden

Danskerne er glade for alternativ behandling, og især kvinderne har tillid til den alternative behandling. Mød her alternative behandlere – og bliv klogere på de forskellige alternative behandlingsformer, både de meget anvendte og de i Danmark mere ukendte.

Af Dorte J. Thorsen

Alternativ behandling er gennem de sidste årtier blevet en så naturlig del af danskernes liv og verden, at mange ikke tænker over, om den behandler, som de bruger, er såkaldt alternativ eller ej. Mange alternative behandlingsformer som for eksempel akupunktur bruges også af både læger og tandlæger. Så grænserne mellem de etablerede behandlinger og de alternative behandlinger er på mange måder ganske flydende.

ALTERNATIV BEHANDLING I DANMARK

Så hvordan ser den alternative verden ud i Danmark? Det undersøgte Statens Institut for Folkesundhed, som er en del af Syddansk Universitet, i en stor rapport, der udkom i 2021. I rapporten, der hedder "Alternativ behandling", kan man læse, at i alt 1,2 millioner danskere modtog alternativ behandling i 2021. Det vil altså sige, at tæt på hver fjerde voksne dansker modtog alternativ behandling i 2021 (24 procent). De hyppigst anvendte alternative behandlingsformer har gennem alle årene været massage, kropsterapi og andre manipulative terapier samt akupunktur og zoneterapi.

Det er især kvinderne, som bruger de alternative behandlere. Hver tredje klient er således en kvinde, mens hver femte er en mand. De unge mænd og de ældste mænd er de grupper, der isoleret set går allermindst til alternativ behandler – sandsynligvis af to forskellige grunde. De unge føler sig stærke og sunde, og de ældste, at en alternativ behandling alligevel ikke vil kunne hjælpe dem.

Ser man på alderen, er det primært i aldersgrupperne 35-64 år, at man vælger at gå til alternativ behandler – og det gælder begge køn. Det hænger sandsynligvis sammen med, at de unge har færre skavanker – og at de ældste ikke har samme økonomiske muligheder som de erhvervsaktive aldersgrupper. Dette bekræftes af, at der er langt flere i job, som bruger alternativ behandling, end mennesker, der er på overførselsindtægter.

Det interessante her er så, hvad der kommer til at ske i de kommende år, når dem, som har været vant til at bruge en alternativ behandler, kommer i pensionsalderen. For tager de kvinder og mænd vanerne med at gå til alternativ

behandler med sig?

Ja, kunne man forestille sig, at de kvinder – og mænd – i takt med, at de bliver ældre og får flere skavanker, kunne finde på at skrue op for besøgene hos de alternative behandlere – evt. som supplement til den traditionelle behandling hos læge og på sygehus?

Ser man på etnicitet, så tegner der sig et billede af, at etniske danskere sammen med mennesker med en vestlig oprindelse i langt højere grad bruger den alternative behandling end mennesker med en anden etnisk baggrund.

Giftige bruger også oftere alternative behandlinger end singler – og så er det især mennesker med en kortere videregående uddannelse, som går til alternativ behandling. Og det er noget, som har ændret sig. Tidligere som i for et par årtier var det nemlig primært mennesker med en lang uddannelse, som gik til alternativ behandling.

Ser man geografisk på, hvor man går til alternativ behandling, er der meget små forskelle, så på det punkt er Danmark altså tilsyneladende ens fra Skagen til Gedser.

Men altså skal man lave en profil på, hvem den typiske klient hos en alternativ behandler er, så er det:

En etnisk dansk kvinde i alderen 35-64 år, som er gift og i arbejde. Hun har typisk en kort uddannelse – og så kan hun bo alle steder i Danmark.

Den mindst sandsynlige er derimod en ung mand med ikke-vestlig baggrund eller en ældre mand – måske enke-mand – med dansk baggrund. Begge kan også bo overalt i Danmark.

Dette sagt med alle forbehold og al respekt. For naturligvis er der unge indvandrere af begge køn, som går til alternativ behandling, og der findes også både mandlige og kvindelige pensionister, som i årevis har benyttet den samme behandler. Ligesom at der findes kvinder midt i livet, som ikke går til alternativ behandling.

MERE OM ALTERNATIVE BEHANDLINGER – OG REGLER OM OFFENTLIGT TILSKUD

For verden er heldigvis mangfoldig, og der er også plads til alle aldre, etniciteter og køn i den alternative behandling.

Men hvornår er en behandling alternativ? Ja, i Syd-dansk Universitets undersøgelse blev alternativ behandling defineret som behandlingsformer, som blev udført af behandlere uden for det offentlige sundhedsvæsen, og uden at de modtog offentlige tilskud.

Men netop det med offentlige tilskud kan være problematisk. For der ændres hele tiden på, hvilke behandlinger der kan modtage tilskud – og især visse alternative behandlinger bruges også af det etablerede sundhedsvæsen.

Det gælder især den massage, osteopati og andre manipulative teknikker, som 20 procent af befolkningen har

“ Skål man lave en profil på, hvem den typiske klient hos en alternativ behandler er, så er det: En etnisk dansk kvinde i alderen 35-64 år, som er gift og i arbejde. Hun har typisk en kort uddannelse – og så kan hun bo alle steder i Danmark.

benyttet sig af i 2017. Men også zoneterapi og akupunktur, som mere end ti procent af befolkningen har fået i 2017, ligger højt oppe på listen. På de næste pladser kommer healing og clairvoyance – og kranio sakral-terapi.

Men igen: Alt dette skal den enkelte selv betale. For i Danmark er reglerne om tilskud ifølge Borger.dk således:

Alle borgere, der bor i Danmark, har ret til tilskud til behandling hos alment praktiserende læger og speciallæger. Hvis du er gruppe 1-sikret, har du ret til gratis behandling. Og hvis du er gruppe 2-sikret, har du ret til samme tilskud, som en gruppe 1-sikret patient får til en tilsvarende behandling. Hvis prisen på behandling overstiger tilskuddet, skal du selv betale forskellen.

Derudover kan du få: tilskud til behandling hos tandlæge, tandplejer og kiropraktor. Det kræver ikke lægehenvi-sning. Tilskud til et antal behandlinger hos fysioterapeut, ridefysioterapi og fodterapeut, hvis du har en lægehenvi-sning, et antal gratis behandlinger hos fysioterapeut, hvis du a) har et svært fysisk handicap, eller du b) har funktionsnedsættelse som følge af progressiv sygdom.

Hvis du har et svært fysisk handicap, kan du også få gratis ridefysioterapi, tilskud til et antal behandlinger hos psykolog, hvis du har en lægehenvi-sning, børn under 16 år kan få tilskud til briller og endelig tilskud til behandling og optræning på Øfeldt Centrene, som er centre, der er sat i verden for at behandle og fjerne smerter og forbedre handicappedes funktion uanset årsagen.

9 klassiske alternative behandlingsmetoder



Massage

Der findes et væld af forskellige massageteknikker, som alle har til formål at give klienten større fysisk og psykisk velvære ved at massere klienten. Oftest bruges hænderne, men også både underarme, albuer og fødder anvendes til massage. Massage bruges til afspænding og til at øge smidighed og fleksibilitet.

Mange massører udvikler deres egne måder at massere på, og netop derfor er mange klienter trofaste over for deres egen massør, fordi hun eller han præcis ved, hvor, hvordan og hvor meget der skal trykkes og æltes.

Massage bruges blandt andet til lindring af smerter, som et middel mod overbelastede muskler eller kroniske muskel- og ledproblemer, migræne, stress, søvnløshed og angst. Massage er også velegnet til skadesbehandling og efter en medicinsk eller kirurgisk behandling.

Akupunktur

Den ældgamle metode akupunktur har for længst slået rod i Danmark. Metoden går ud på, at behandleren stikker nåle ind på strategiske steder på de livsbaner, som løber igennem vores kroppe. Meningen med nålene er at genoprette balancen, så livsenergien Qi kan strømme frit igen.

Akupunktur anvendes i dag af den etablerede sundheds-verden som læger og tandlæger, men er også stadig en stor del af den alternative behandling.

Akupunktur bruges mod et væld af lidelser som smerter i led, ryg, nakke og hoved – og ved menstruationssmerter, men også som et middel mod immunsygdomme, for højt blodtryk, kredsløbslidelser, fordøjelsesbesvær, astma, allergi og høfeber. Nogle tandlæger bruger det også ved både tand-lægeskræk og rensning af tænder.



Kranio-sakral terapi

Kranio sakral-terapi handler om at trykke blødt på knoglerne i kraniet, ansigtet, rygsøjlen og korsbenet for på den måde at få den såkaldte kranio sakrale puls i balance.

Det handler om, at hjernevæsken (cerebrospinalvæsken) skal pumpes rundt omkring hjernen og rygmærven med en konstant hastighed – en hastighed, som kan påvirkes negativt ved både fysiske stød og slag, ved infektioner og ved psykiske belastninger som chok og stress. Med det kan afhjælpes med de lette tryk, så der skabes balance igen.

Kranio sakral-terapi egner sig blandt andet til smerter i nakke, ryg og hoved. Metoden kan også modvirke både angst, søvnbesvær og stress – samt problemer med svimmelhed.



Healing

Healing handler om at overføre energi. Healeren overfører energi til den, der bliver healet, så vedkommende kan komme i balance igen, både fysisk og mentalt.

Der findes mange forskellige former for healing, både såkaldt klassisk healing, hvor hænderne typisk holdes i en lille afstand over kroppen på den, der skal heales. Krystaller, musik, røgelse og andre virkemidler kan også bruges i en healing, ligesom clairvoyance og åndelig vejledning kan være en del af healing.

Der findes også chakra- og farvehealing, hvor healeren arbejder målrettet med ikke kun det fysiske legeme, men også de andre legemer – og dermed med hele mennesket.

Endelig er der reikihealing, som i modsætning til de andre former er fysisk healing, hvor behandleren lægger hænderne på kroppen. Massage kan derfor også være en del af reikihealing.

Healing bruges til et væld af fysiske lidelser, men er også et vægtigt redskab i kampen mod stress, depression, angst, sorg og andre psykiske lidelser. Healing kan også anvendes til at skabe klarhed over ens prioriteter, og hvilken vej man skal gå i livet – og til hvis man lider af søvnløshed og manglende evne til at føle glæde og ro.

Zoneterapi

Ideen bag zoneterapi er, at fodsålerne er et slags kontrolpanel, hvorfra behandleren med tryk på de rette steder kan påvirke de forskellige zoner i kroppen, som korresponderer med lige det sted på fodsålen. Kroppen opfattes nemlig som et makrokosmos, mens fodsålen er mikrokosmos, og mellem de to er der en kontinuerlig kommunikation.

Zoneterapi er derfor i høj grad en holistisk metode, der giver det bedste resultat, når zoneterapeut og klient samarbejder om hele klientens velbefindende – og ofte også har samtale som en del af behandlingen.

Zoneterapi bruges til et væld af lidelser som blandt andet stress, PCOS, PMS, allergi, astma, led- og muskelsmerter, kredsløbslidelser og fordøjelsesbesvær.



The Usher Channeler
Christin Bjergbakke



Er du klar til næste trin på din sjæls rejse?

Du har fortjent et liv i lys, kærlighed og overflod. Oplev muligheden for forandring, når du tør give slip på det gamle og tage imod nye indsigter.

Christin Bjergbakke, the Usher Channeler, tilbyder healing og sjælcoaching med kanaliseret visdom fra et team af opstegne mestre.

Er du klar til at heale krop og sjæl og løfte din bevidsthed til næste niveau, så kontakt Christin og hør nærmere.



Christin Bjergbakke,
The Usher Channeler
Spirituel vejviser, Reikimester & forfatter
Private sessioner, online forløb, undervisning
Telefon 25488718
www.usherchanneler.com

Suls@
BRÜCK

Kranio sakral- og
kropsterapeut med
over 20 års erfaring



Jeg behandler voksne og børn i alle aldre for bl.a. stress, hjernerystelse, migræne, gener efter fald/ulykker, ryg og nakke problemer mm. Hos børn, motoriske og sproglige problemer, koncentration, urolige/utilfreds babyer m.m.

Ring gerne for nærmere oplysning eller kig ind på hjemmesiden: www.karin-kst.dk eller facebook: **Kranio sakral og kropsterapi v/ Fysioterapeut K. Sulsbrück**

Karin Sulsbrück

Århus: Fredriksgade 76A 1. sal

Helsingør: Stengade 41b, 2. sal

T: 26 12 46 66 M: karinsulsbruck@mail.dk

Bachs blomstermedicin



Bachs Blomstermedicin er blomster/planteudtræk af vilde planter. Medicinen fremstilles på baggrund af teorier, der er fremsat i 1930'erne af den engelske læge Dr. Edward Bach. Bach fremstillede i alt 38 forskellige blomsterremedier, hvor hvert remedie svarer til en bestemt følelse hos os mennesker.

Blomsterremedier benyttes, når der er tale om følelsesmæssige ubalancer, der hindrer en normal livsglæde i at udfolde sig. Det kan være følelser som for eksempel jalousi og negativ vrede. Blomsterremedierne løfter personen ud af det negative forløb, så de positive egenskaber igen kan komme til udtryk og være med til at give større livsglæde.

Remedierne anvendes ofte i forbindelse med chok og traumer. Dråberne indtages gennem munden, smøres på huden eller kan dryppes i navlen til påvirkning via solar plexus.

Homøopati

Homøopatiske lægemidler er udvundet af råstoffer fra mineral-, plante- og dyreriget, og homøopatien arbejder ud fra princippet "lige skal med lige behandles." Grundlæggeren af klassisk homøopati er den tyske læge Samuel Hahnemann (1755-1843).

Hahnemann opdagede, at et givet stof i fortyndet form kan helbrede et menneske for nøjagtig den samling af symptomer, som samme stof i normal koncentration ville fremkalde hos et raskt menneske. På baggrund af Hahnemanns opdagelse søger den klassiske homøopat at finde det lægemiddel, der bedst modsvarer patientens samlede symptombillede. Da homøopaten tager udgangspunkt i det hele menneske frem for entydigt at fokusere på den afgrænselige sygdom, ordineres patienter med samme lægelige diagnose ofte forskellige homøopatiske lægemidler.

Homøopati ses ofte i behandling af fysiske problemer som smerter, hudproblemer, infektioner og astma/allergi. Homøopatiske lægemidler indtages som tabletter eller som dråber i munden.



Kinesiologi

Kinesiologi er sammensat af de græske ord "kinesis", der betyder bevægelse og "logi", som betyder videnskab eller lære. Kinesiologi kombinerer moderne vestlig fysiologi, anatomi og bevægelseslære med østlig viden om menneskers indre og ydre energisystem.

Historisk har kinesiologien rødder i slutningen af 1960'erne, hvor en gruppe amerikanske kiropraktorer udviklede et system af behandlingsteknikker baseret på test af muskler.

Kinesiologiens grundlæggende ide er, at enhver svækkelse af et organ er ledsaget af en specifik muskelsvaghed. Ved at teste forskellige musklers styrke/svaghed i forhold til en given situation eller et spørgsmål kan kinesiologen klarlægge psykisk eller fysisk stress, ubalancer og blokeringer i kroppens forskellige systemer. Det er således kroppen, der fortæller kinesiologen, hvilke lidelser personen har.

Biopati

Ordet biopati er sammensat af de græske ord bios, som betyder liv, og patos, som betyder lidelse. Biopati blev grundlagt i begyndelsen af 1980'erne af den danske forfatter og behandler Kurt Winberg-Nielsen, der oprettede den første biopatskole i København i 1981.

Biopati er en biologisk analyse- og helhedsrapiform, der kombinerer amerikansk biologisk medicin, tysk immun- og symbioseterapi og skandinavisk naturmedicin. Flere af de elementer og metoder, der indgår i biopati, går ud på at styrke kroppens egne helbredende funktioner. Biopati retter sig således ikke alene mod symptomer.

Biopati bruges ofte i behandling af astma/allergi, betændelser, gigtlidelser, kredsløbslidelser, nedsat immunforsvar og menstruationsproblemer.

Vegatesten



- en fantastisk testmetode!

Uddannelse til Vegatester

Med basisuddannelse i anatomi, fysiologi, sygdomslære har du mulighed for at blive Vegatester med certifikat. Uddannelsen begynder fredag d. 2. oktober 2020 kl. 13 og første modul er hele den weekend. Uddannelsen er bygget op over 4 moduler, som du melder dig til, når du er klar til forløbet. Se mere information på hjemmesiden.

Skulle du have lyst til at vide mere før du melder dig, så kontakt Joan Lykke på nedenstående. Jeg har været vegatester i mere end 35 år og giver gerne mine erfaringer videre til andre interesserede.

Danplus ApS og Naturterapeuterne
Sofienhøjvej 1, 2300 København S
Tlf. 32 52 14 20 E-mail: joan@vegatest.dk
www.vegatest.dk og www.danplus.dk

se mere på www.danplus.dk

Lys-Healing

Energi for krop, sind og sjæl

Lad dit indre lys skinne

Healing fjerner blokeringer, giver forståelse og skaber balance i krop, sind, sjæl og ånd.

Behandlingen kan afhjælpe

- Smerter f.eks. piskesmældslæsioner, rygproblemer, bækkenløsning, fibromyalgi og sportsskader
- Lindre hormon-ubalancer og astma-allergier
- Indlæringsproblemer
- Ordblindhed
- Hyperaktivitet
- ADHD
- OCD

Healer og
Kranio-sakral-terapeut

Inge Marie Busk Nielsen
Kobberupvej 99, Mejrup
7500 Holstebro
Mobil: 2129 6384
www.imbn.dk



5 mere ukendte alternative behandlingsmetoder

Balneoterapi

Der er almindelig vandterapi, som typisk består af fysisk træning i vandet, selvom det også kan have et holistisk sigte og mål. Og så er der balneoterapi, hvor man målrettet bruger vandet i terapeutisk øjemed. Det er ingen ny opfindelse. Tværtimod har man kendt til teknikkerne siden et par tusinde år før Kristus.

Et andet ord for balneoterapi er thermalvands-behandling, fordi vandet typisk kommer op til jordoverfladen inde fra underjordiske kilder. Vandet er derfor forskelligt fra sted til sted og har hver sin unikke sammensætning af mineraler, gasser og organisk indhold. Når thermalvandet kommer op til overfladen, fyldes det i bade og bassiner, der ofte bygges oven på eller ved siden af kilden, så man får vandet friskt og i reglen stadig varmet op af Jordens egen, indre varme.

Og herfra kan behandlingen gå i gang. Nogle foretrækker at sidde i bassiner, andre vil hellere ligge i badekar. Nogle smører sig ind i diverse masker og bodywraps med både urter, mudder og mineraler. Det kommer an på den enkelte – og også på, hvad der tilbydes på det pågældende sted. I nyere tid har man også indrettet flere boblebad med det livgivende thermalvand.

Man kan dyrke balneoterapi i mange lande, især Ungarn er kendt for sine bade, men både Italien og Frankrig kan også være med – samt Israel, Tyrkiet og Island. Balneoterapi er selsagt egnet til hudlidelser, men også gigtlidelser, stress og uro har godt af et ophold i det varme, mineralholdige vand.

Zang Fu Terapi

Zang Fu Terapi er en del af traditionel kinesisk medicin, som deler kroppens organer op i to kategorier: Zang-organer og Fu-organer. Eksempler på Zang-organer er hjerte, lunger, lever, nyrer og milt, mens eksempler på Fu-organer er mavesæk, galdeblære, tyndtarm, tyktarm og blære.

I Zang Fu Terapien har hvert organ et korresponde-

rende element, som kan være træ, metal, ild, jord eller vand. Altså de samme fem elementer, som man også ser i kinesisk astrologi. Man opfatter krop og sind som en helhed, og behandling kan inkludere både akupunktur, diæt, urter og at gøre visse øvelser med det element, som korresponderer med det organ, som man har problemer med.

Zang Fu Terapi bruges både til smerter og til at hjælpe en patient før, under og efter en evt. medicinsk eller kirurgisk behandling.

Feldenkrais Metoden

Feldenkrais Metoden er udviklet af den israelske fysiker Moshé Feldenkrais og handler om at øge den enkeltes bevidsthed om sig selv gennem at udføre bevægelser og kropslige øvelser.

Filosofien handler om, at man kan aflære dårlige kropsmønstre og indlære gode kropsmønstre, så ens krop kan blive stærkere og bedre koordineret. Metoden minder om Alexander-teknikken i den forstand, at det mere er en lært teknik end en klassisk terapi.

Feldenkrais Metoden hviler også på, at hjernen elsker at lære, så at øve sig i at bevæge sig mere hensigtsmæssigt er ikke kun med til at gøre, at kroppen kan agere mere koordineret, men det har også en effekt på, at man ved at blive bedre til at bevæge sig fysisk også kan komme længere og turde mere mentalt.

Feldenkrais Metoden bruges til at lære at slippe af med dårlige bevægelsesmønstre, som giver smerter og stive muskler. Den giver også bedre balance, kropsfølelse – og et større mentalt rum.

Magnetoterapi

Magnetoterapi bruges til at lindre og hele smerter, da metoden med at opholde sig i et særligt skabt magnetfelt forbedrer såvel blodcirkulationen som blodets evne til at transportere ilt rundt i kroppen.

Alle kroppens celler tilføres altså ilt og næring, samtidig med at affaldsstofferne transporteres væk – og dermed kan kroppen vedligeholde og helbrede sig selv.

Man arbejder i magnetoterapien med tre slags magnetfelter: 1) Jordens eget naturlige magnetfelt, 2) De kunstige magnetfelter fra for eksempel tv, mobiler, radiosignaler, skærme, iPads og computere og 3) Det terapeutiske magnetfelt, der er udviklet af læger og forskere – og som er den egentlige terapeutiske magnetoterapi.

Man kan dog også arbejde med magnetoterapi via magnetarmbånd, magnetsmykker, magnetsåler, magnetankelbånd og magnetmadrasser med mere.

Magnetoterapi kan anvendes til mange ting, blandt andet smerter, betændelsestilstande, nervelidelser, dårligt blodomløb, skader og muskelinfiltrationer samt hovedpine og migræne.

Musik- og lydterapi

Musikterapi og lydterapi er slet ikke det samme, men de har det til fælles, at de bruger lyde som redskab.

Klassisk lydterapi handler om med lyde som for eksempel blød musik at lære mennesker at leve med lidelser som for eksempel tinnitus, men lydterapi anvendes også med succes til mennesker med indlæringsvanskeligheder, koncentrationsbesvær og lidelser som ADHD.

Lydterapi kan også bruges til mennesker, som er nødt til at opholde sig i rum med mange mennesker og meget støj som for eksempel en lufthavn – under normale omstændigheder. Samt til hvis man har søvnbesvær.

Musikterapi handler derimod om at bruge musikken til at skabe balance og ro, til at hjælpe den enkelte til at håndtere følelsesmæssige, kognitive og fysiske problemstillinger – enten ved at høre til musik, selv skabe musik, synge, danse eller måske tegne til musik.

Musikterapien virker på alle aldre – ja, selv på fostre har musik en god effekt. Musik både beroliger og opbygger. Derfor kan musik også anvendes til fysiske lidelser som for højt blodtryk – og til demente.

Musikterapi er ofte blid og meditativ musik – eller klassisk musik, gerne spillet på en harpe, der giver musikken vinger og sjælen ro.

PLUSBEHANDLING

v/ Marianne Schultz

Reflekszoneterapi
ansigt og fødder

Fysiurgisk massage

Manuel lymfedrænage

Bachs blomsterremedier
samtaletterapi

RAB reg. massør og zoneterapeut
Marianne Schultz
København Ø - Mobil: 2094 6041
www.plusbehandling.dk



Vegatesten



– en fantastisk testmetode!

Uddannelse til Vegatester

Hvis du har interessen for at hjælpe andre mennesker på deres vej, så er vegatesten en god mulighed. Viden i anatomi, fysiologi og sygdomslære, måske fra nogle af dine uddannelser, er en god baggrund for at blive Vegatester med certifikat.

Introduktionsdagen vil byde på workshop og information om testen og uddannelsen.

Dagen er: Lørdag d. 22. august 2020 kl. 10-15.
Tilmelding nødvendig på nedenstående.

Pris for dagen 1000,- kr. inkl. frokost og materiale.

Danplus ApS v/ Joan Lykke
Sted: Sofienhøjvej 1, 2300 København S
Tlf. 32 52 14 20 E-mail: joan@vegatest.dk
www.vegatest.dk og www.danplus.dk

se mere på www.danplus.dk

Jeg går selv vejen

Hvem er du – og hvad er din baggrund?

Jeg hedder Gudrun Boost, er 52 år og har klinik i Viby ved Aarhus. Livets skole har lært mig meget, og jeg skulle en tur til Kina og et liv i overhalingsbanen for at finde vejen ind i den spirituelle verden for alvor. Så efter 12 år i Shanghai som leder og ejer af en succesrig tekstilvirksomhed sad jeg nytårsaften 2012-13 om bord på et fly fra Kina og hjem til Danmark.

At vi var nået dertil, var dels noget, som kom fra mig selv og den udvikling hen imod en mere spirituel tilgang til livet, som jeg havde fået – og noget andet hang sammen med min søns sensitivitet, som krævede, at jeg begyndte at forholde mig til livet og dets muligheder på en anden måde.

Det var således på alle måder et nyt år og en ny tid, der ventede mig, og en lang og personlig udviklingsrejse var gået i gang, længe inden jeg blev skilt og flyttede tilbage til Danmark og støbte et nyt fundament i tilværelsen.

Det stod således heller ikke skrevet, at jeg skulle til Jylland – og så alligevel, for under en meditation kort tid inden afrejsen fra Kina havde jeg set et hus for mit indre blik – og det blev eksakt det hus, der lå i Virklund i nærheden af Silkeborg, som vi boede i de første to år. Så 2013 startede altså i Danmark, og det gik hurtigt op for mig, at det slet ikke var slutningen, men

at min personlige udvikling åbnede op for et helt nyt kapitel.

Jeg skrev også en bog, *Kan du tæmme din teenager*, som er en gratis guide til alle med teenagere.

For vi vises nemlig hele tiden vej – hvad jeg også fandt ud af, da jeg i 2014 kørte galt og brækkede ryggen. Jeg havde lige inden bedt englens om at give mig besked om, hvorvidt jeg var på rette vej – og man skal passe på med, hvad man beder om. For svaret kan være både prompte og hårdt. Jeg kørte i hvert fald lige op i en ligvogn og brækkede ryggen. Og så startede en lang proces, hvor jeg ikke kunne andet end bare være i det hele.

Så dér lå jeg med min brækkede ryg og fik lov til på første række og uden at kunne gå fra det at forstå, hvordan kroppen og sindet hænger sammen. Jeg erkendte også, at når emotionelle traumer og hændelser ignoreres, så vil kroppen reagere fysisk. Men at jeg også selv kan gøre noget – ja, at jeg er den eneste, som kan ændre min skæbne.

Jeg forstod altså at: Jeg går selv vejen! Og den healing og de redskaber, som jeg selv havde brugt i min personlige healing og udvikling, skal deles med resten af verden. Det var også her i denne periode, hvor jeg alligevel var i ro, at både meditationer og foredrag blev til.

Hvordan foregår dine behandlinger? Og hvad virker de på?

Jeg arbejder med den personlige styrke, med det at have tillid til, at vi har en indre kraft til selv at forme vores liv. Når vi bevæger os ud af tankernes forestilling om livet og ind i hjertet, kan vi mærke denne sandhed, og dermed kan vi føle vores indre styrke.

Mine behandlinger er samtaler, hvor jeg hjælper klienten med at skabe indsigt omkring deres egen livssituation. Jeg bruger det hele billede omkring mennesket, både det fysiske, mentale, emotionelle og sociale miljø.

Jeg får tit at vide, at jeg giver meget af mig selv i en behandling. Men sådan skal det være. For når mine klienter ser, at jeg engagerer mig i dem, så tør de også vise mig tillid og gå ind i processen og dem selv på samme måde. Så ved de, at forandringer kan ske.

Der kan for eksempel være blokeringer, der forhindrer personen i at avancere professionelt, samarbejdsproblemer på arbejdspladsen, uvenskab i familien, ubalance i ægteskabet, manglende kontakt med børnene, lavt selv-

værd, angst eller fysiske smerter og sygdomme. Ja, der kan være meget i livet, der ikke fungerer, og som giver sig udslag i både fysiske smerter og mentale problemer.

Og som altid når noget er galt, så har personen ofte kun fokus på problemet og kan ikke tænke på andet.

I behandlingen bruger vi meget tid på at definere problemet. For det er oftest sådan, at det, som klienten tror er problemet, i virkeligheden blot er et slør, der dækker over realiteterne.

Det er så her, at jeg i min egenskab af at lytte til klienten, forstå, hvad der i virkeligheden foregår, kan hjælpe med at neutralisere energien af et givent problem, så klienten kan få friheden til selv at vælge til eller fra. De fordomme og forhindringer, som klienten oplever, kan nemlig fjernes – og klienten kan sættes fri. Endda uden at det gør ondt eller er besværligt. Det handler om at neutralisere energien – og se sig selv på en positiv måde.

Et menneske har måske siden barndommen følt sig

kikset, skyldig, kritiseret og har hjemmefra lært ”det kommer aldrig til at gå godt, det kan du godt droppe, det kan du ikke finde ud af, du kan ikke stole på andre end dig selv, så pas på” og mere af samme skuffe. Men den slags negative tankemønstre med deraf negative handlemønstre kan neutraliseres, og man kan skabe positive i stedet.

Ubehag og begrænsninger kan for eksempel bearbejdes med tankefeltterapi og EFT, eller Deep Peat, så dit nye liv kan opbygges gennem manifestations-teknikker.

Det kan også siges med solbriller. Smid de sorte og mørkegrå – og tag de gule eller lyserøde på. Verden ser anderledes ud, og det er i orden af og til at miste kontrollen. Ja, vi kan vinde så meget ved indimellem at tage de lyserøde solbriller på og tro på, at verden er et dejligt sted, og at der er mennesker, som vil dig det godt.

Så ved at lære at se på sig selv og verden på en ny måde – og dermed agere anderledes, så kan klienten opleve at blive symptomfri og traumefri – og blive løsningsorienteret i stedet. Og det gælder alt fra fobier, angst, begrænsninger, depression, traumer og til fysiske symptomer. For vi og vores liv bliver, hvad vi tænker.

Der sker det, at når energien på et problem bliver neutraliseret, vækkes sjælen til live. Jeg ser det i klientens øjne. Et kæmpestort smil. En uendelig lethed. Og jeg er dybt taknemmelig over, at jeg har mulighed for at dele denne befriende metode med alle, der er klar til at bevæge sig ind i nuet.

Et eksempel på en behandling kunne være en meget sammenbidt rigid kvinde, som er bange for konsekvenserne, hvis hun viser sine følelser. Vi neutraliserer polerne ved at fokusere på værste conse-



“Jeg erkendte også, at når emotionelle traumer og hændelser ignoreres, så vil kroppen reagere fysisk. Men at jeg også selv kan gøre noget – ja, at jeg er den eneste, som kan ændre min skæbne.

kvens og ved at åbne for "jeg falder fra hinanden-følelserne", og så det at forestille sig, hvordan det er at mærke glæde. Dermed opstod nemlig polariteten "Glæde – Angsten for egne følelser".

Syv minutter senere har hun røde kinder og et kæmpe smil på læben. Hendes øjne stråler af taknemmelighed, og hun bliver ved med at give knus. Hendes mand sidder ved siden af og forstår ingenting. Han taler kun engelsk og spørger forundret: What happened? I have never seen you this happy before (hvad skete der? Jeg har aldrig set dig så glad før). På vej ud af klinikken bliver kvinden ved med at le og omfavne manden.

Jeg har oplevet, at nogle deltagere på mine kurser er lidt rundt på gulvet, når de har sluppet energien fra problemer og polariteter. Det er en "ny identitet", de møder verden med. Denne store forandring kan godt virke forvirrende for både familie, venner og kollegaer, for pludselig reagerer de anderledes eller slet ikke på en given situation.

For det er fantastisk at være fri af mønstre, overbevisninger og ubehag, som før har været en stor del af ens liv. Men det er samtidig også meget skræmmende for mange at slippe en identitet, som de måske har "taget på sig" i mange år, ja, det meste af livet.

Og her bruger jeg tid med klienten på, hvad de tror, de mister ved at slippe deres ubehag, symptom, sygdom eller offerrolle. Når det så kommer på bordet, og klienten selv når en erkendelse af, at der ingen grund er til at holde fast i det gamle mønster, så kan vi fortsætte med den egentlige behandling.

Men med redskaber som Sekhem Healing og kranio sakralterapi opdagede jeg, hvilken gave det er at hjælpe andre mennesker med ondt i sjælen. Samt med Louise Hays Helbred dit liv og METAsundhed, der åbnede døren til en indre sandhed, en BIO-logisk sammenhæng mellem krop, sind og ånd. Jeg lærte også meget i Kina, også om Østens filosofiske og overordnede tilgang til livet, sjælen og karma – og jeg har derfor en anden tilgang til livet end den klassisk vesterlandske. En tilgang, som gør, at jeg ved, at disse værktøjer virker.

At man kan finde sin indre sandhed. Den kan være pæn eller mindre pæn, men sandheden bliver synlig. Det åbner også op for de fysiske og mentale forandringer, som det kan medføre, hvis du tør forholde dig til denne sandhed, forløse den og skabe en ny version af dig selv. Gør du det, så er der ingen grænser.

Hvordan kan vi blive bedre til at acceptere corona og lære at leve med, at den virus findes?

Corona-tiden kan blive en indgang til en ny tid, hvor mennesket tager mere ansvar. Hvor vi kommer ned i tempo, får ro på, mere nærvær, mere tid til hinanden og mindre forbrug. Og fordi alt er vendt på hovedet, så er det også nu – i krisen – at vi skaber nye muligheder og finder på nye innovationer. Det kan jeg også mærke på mig selv. Der kommer masser af nye tanker. Så på den lange bane kan corona-virusen sagtens betyde noget godt. Det er jeg sikker på.

Måske også fordi jeg har prøvet noget, der minder om det, da jeg boede i Kina, og vi havde SARS, hvor alt også var lukket ned, og jeg og min familie levede isoleret i lejligheden i mange dage. Så jeg har prøvet det før – endda i en by med et sundhedssystem langt dårligere end det danske, og hvor der var 25 millioner mennesker, som boede tæt sammen. Så jeg ved, at vi vil komme styrket og klogere ud på den anden side.

Jeg håber, at vi alle vil se på den grove udnyttelse af Moder Jord.

Alt er elektronisk, og elektronikken kan ikke blive hurtig nok. Alt skal udpines for at få det meste med og tjene så meget, som det overhovedet er muligt. Men det er nu, at vi

“ *Corona-tiden kan blive en indgang til en ny tid, hvor mennesket tager mere ansvar. Hvor vi kommer ned i tempo, får ro på, mere nærvær, mere tid til hinanden og mindre forbrug.* ”

får muligheden for at genfinde de basale værdier og mærke os selv. Alt for længe har vi været i et vakuum uden kontakten med os selv.

Det kan vi nu. For vi skal se på vores mentale, fysiske, emotionelle og miljø(mæssige) sundhed og spørge: *Hvor kan jeg tage ansvar for mig selv og mit liv i stedet for at aflevere ansvaret hos myndighederne?!*

Selvstændig **RAB** terapeut

Bliv zoneterapeut og massør i én uddannelse!

Få den mest efterspurgte uddannelseskombination, fra en skole med 34 års erfaring. DDZ har fingeren på pulsen og er et sjovt og professionelt læringsmiljø. Mulighed for rentefri adgangsordning.



Besøg os til gratis introaftener.

Start allerede i dag med fagene Anatomifysiologi og Sygdomslære som delvis e-learning.

Kurser

Neuromuskulær terapi, Babyterapi for behandlere og forældre, Øreakupunktur, Cupping og Fascielære, Sports- og Triggerpunktsakupunktur, Neuromuskulær Terapi, Hot Stone med flere.

Kontakt os på tlf. 51237723 eller mail ddz@ddz.dk



Følg med på [facebook.com/ddz.dk](https://www.facebook.com/ddz.dk)



Den Danske Zoneterapeutiske Skole

Tørnerosevej 72 - 2730 Herlev. www.DDZ.dk



STORM HYPNOSE
FORANDRING FOR LIVET



Start din forandring i dag

Med dybdegående hypnoterapi og selvhypnose, kan du få bearbejdet, de følelsesmæssige problemstillinger der begrænser dig i dit liv.

Storm Hypnose tilbyder behandling mod:

- Angst
- Fobier
- Stress
- Selvværd
- Depression
- Adfærd
- Følelser
- Rygestop
- Og meget mere....



STORM HYPNOSE

Bredgade 2A 1. sal, 7400 Herring
mail@stormhypnose.dk
tlf. nr. 61 51 53 57

Winnie E. Storm er NGH Certificeret Hypnotisør, NGH Certificeret 5-PATH Hypnoterapeut, Certificeret instruktør i 7TH PATH Selv-Hypnose, her international awards vindende, Mindfulness instruktør, Certificeret Sundheds- & Livsstilscoach.

Book online på www.stormhypnose.dk eller ring og hør nærmere på tlf. nr. 61515357. Jeg glæder mig til at hjælpe dig.

Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi



Uddannelse til KST terapeut
Uddannelse med speciale i KST til børn
Komplementær kurser til RAB



www.kstinstituttet.dk

ØREKUPUNKTUR UDDANNELSE

BERETTIGER TIL RAB GODKENDELSE

København og Aarhus
Holdstart august 2020

VI SKABER
KOMPETENTE
TERAPEUTER



SE MERE PÅ GODTHJÆLP.DK



GODTHJÆLP
INSTITUTE

THE ART OF BALANCING THE BODY www.livogsjael.dk 59

Der er potentiel læring i alt

Hvem er du – og hvad er din baggrund?

Jeg hedder Rikke Godthjælp, er 48 år og har haft egen klinik i København, siden jeg blev færdig som akupunktør og zoneterapeut i 2003.

At jeg skulle komme til at arbejde med krop og sind var noget, som gav sig selv. Jeg har trænet min krop hele livet – og været i terapi, siden jeg var 14 år. Både krop og sind ønsker nemlig hele tiden fuld opmærksomhed og omsorg, så man kan være i balance med sig selv, leve helt og fuldt – og det gør jeg.

Jeg træner således stadig både styrke og balance, præcis som jeg gjorde som ung, hvor jeg dansede semiprofessionelt modern dance.

Men der har været tider, hvor det har været anderledes. Jeg blev for eksempel skilt i 2011, og det er først i løbet af det sidste års tid, at jeg er kommet i gang med at træne min krop igen. Det kan nemlig være svært at nå alting, når meget i livet er spændende. Så det handler om at holde balancen. Nogle gange må jeg derfor slippe noget, som jeg ellers holder meget af, for at tage vare på andre områder af tilværelsen.

Men jeg har også prøvet meget. Jeg har danset ballet, svømmet, løbet og dyrket styrketræning. Jeg har gået på idrætshøjskole og har undervist i både styrketræning og cirkeltræning, som man bruger inden for militæret.

Så jeg har en god kropsforståelse kombineret med, at jeg kender kroppen og dens signaler – og bruger det i mine behandlinger. For kroppen fortæller os hele tiden, hvad der sker i og med os – og den råber op, hvis der er noget galt. Fysiske smerter og problemer har nemlig altid udspring i psykiske smerter og uro.

Jeg oplevede det selv i min barndom, hvor der nok var masser af kærlighed, rejser og spændende oplevelser, men som barn af to hippieforældre savnede jeg også nærvær og rammer i stedet for uendelig frihed. Så jeg måtte tidligt tage ansvar for mig selv, og det gjorde jeg så, og det betød blandt andet, at jeg blev dygtig til at sætte mig mål og opnå dem – og at jeg gik i terapi som 14-årig, hvor jeg deltog i min første healing-session, i øvrigt opfordret af min mor.

Og jeg har så været i terapi siden, så det bliver 34 år i terapi – og jeg har trænet fysisk, siden jeg var seks år gammel – og jeg kan lide det, ligesom jeg kan lide at være voksen. Som ung trænede jeg hårdt. Jeg kunne lide at forlange noget af min krop og udfordre den, også fordi jeg havde brug for det. Brug for at

mærke mig selv og for at få aflad. Nu er jeg blevet mere blid og omsorgsfuld over for mig selv og min krop.

Det falder mig samtidigt naturligt ikke at slå hovedet fra, men tage stilling og ansvar – og jeg kan lide at få tingene gennemført, samtidig med at jeg er meget bevidst om, at enhver udfordring er en gave og en mulighed. I alt, vi møder i livet, er der nemlig en mulighed for udvikling, og vi kan enten vælge at gemme os og gå glip af læringen – eller vi kan gribe det, der sker, og se det som en gave for at vækste som mennesker.

Jeg er tilhænger af det sidste, også selvom det kan gøre nas. Men livet bliver så meget rigere og større, når vi tør møde det, som sker, med åben pande. Jeg følger mine drømme, mine instinkter, og jeg udfordrer mig selv. Det kan gøre ondt og være svært, men jeg har prøvet at lade være, jeg har prøvet at stoppe tiden og gå imod min udvikling, min viden og intuition. Men det fungerer slet ikke for mig, ja, at gå imod min viden og erfaring er som at gå imod naturen, og det kommer der ikke noget godt ud af.

Det, som kan gøre mig ked af det, er så de mennesker, som jeg sårer på min vej i min udvikling. Det er nemlig ikke alle, der synes, at det er fedt og spændende at være søgende – og så ender det med, at veje skilles. Mine børn har også lagt ryg til mange af mine ideer, på godt og ondt, som da jeg købte en husbåd og fik dem til at flytte ind, uden at der var toilet, vand eller køkken.

Jeg har også gennem årene opbygget det, som jeg kalder mit dreamteam af terapeuter, så jeg ved, hvem jeg skal ringe til i de forskellige situationer – for problemstillingen er aldrig den samme, da jeg og livet altid er i bevægelse. Og det er med mental sundhed som med fysisk sundhed. Man kommer længst og bedst, hvis man ved, hvor man vil hen og hvordan. Det handler om at arbejde med sig selv, finde vejen og så navigere – og at gå hele vejen.

Oftentimes i et terapiforløb ser man mennesker, som er ved at drukne i deres liv, og som lige nu har brug for at blive reddet. Men når de så har fået redningsvesten på, så stopper de med at gå i terapi, for nu kan de jo holde sig flydende. Men hvorfor stille sig tilfreds med at være flydende – altså i live – når man kan vælge at komme ikke blot helt ind til land, men også i land på den strand, som man ønsker sig? Hvorfor nøjes med at eksistere, når man kan vælge at leve? Jeg er tilhænger af at leve – helt og fuldt. Ja, jeg vil leve, ikke bare overleve.



Foto Jeppe Gudmundsen

Hvordan foregår dine behandlinger? Og hvad virker de på?

Jeg anvender et væld af forskellige behandlinger, både klassisk akupunktur og den franske Auriculo, som er en særlig form for øre-akupunktur, hvor man bruger øret som redskab til at nå kroppen. Men også ChromoTerapi, som er en form for FarveTerapi udsprunget af AuriculoTerapien. Farveterapi er en af fremtidens vigtigste terapiformer, der tillader os at arbejde både med krop og psyke. Samt posturologi, hvor vi arbejder med kroppen og kroppens positur. Smerter og forstyrrelser i såvel krop som sjæl vil nemlig vise sig i vores kropsholdning, og da krop, sind og sjæl hænger sammen i en holistisk helhed, så vil man også kunne gøre noget ved psykiske problemer ved at arbejde med kroppen.

Vi har et væld af behandlinger, som virker på mange forskellige lidelser, som for eksempel allergier, fordøjelsesproblemer, hudproblemer, hormonproblemer, immunforsvar, kredsløbssygdomme, lindring af kræft og de symptomer, der følger med ved kræftbehandling, luftvejslidelser, neurologiske problemer, psykiske ubalancer, smerter i muskler, led og knogler – samt

“Jeg har en god kropsforståelse kombineret med, at jeg kender kroppen og dens signaler – og bruger det i mine behandlinger. For kroppen fortæller os hele tiden, hvad der sker i og med os – og den råber op, hvis der er noget galt.



Foto Jeppe Gudmundsen

“ Kroppen siger i det hele taget fra – og råber op, og det bliver kroppen ved med – bare mere og mere voldsomt, indtil der gøres noget ved det grundlæggende problem.

andre gener.

En lidelse, som mange kvinder – og også flere kvinder end mænd – har, er problemer med fordøjelsen som irriteret tyktarm, fødevareintolerancer, forstoppelse, diarré, eftervirkninger efter en fjernet galdeblære og meget andet. At det især er kvinder, som lider af maveproblemer, hænger sammen med følelserne. Alt er psykosomatisk, og psyke og fysik er indbyrdes forbundne, så når fordøjelsen er belastet, handler det om, at der er noget i vores liv, som vi ikke kan fordøje, og vores opgave er at finde ud af, hvad det er, og hvad det betyder for os, at vi ikke kan fordøje det.

Og vi er aldrig i tvivl, for følelserne befinder sig i maven og især i tarmen, som er en stor bakterieklump. Så vi får ondt i maven, når vi skal noget, som vi ikke kan lide, er bange for eller urolige omkring. Den klassiske situation er eksamen, men her går det over igen. Men går du og har ondt i maven hele tiden, så skal du se nærmere på dit liv, for så er der noget, som ikke fungerer – og det gælder endnu mere, hvis du pludselig ikke kan tåle noget, som du plejer at kunne tåle. Så er det kroppens måde at gøre opmærksom på, at du ikke er, hvor du skal være.

Kroppen siger i det hele taget fra – og råber op, og det bliver kroppen ved med – bare mere og mere voldsomt, indtil der gøres noget ved det grundlæggende problem. Mange prøver at dæmpe det ved at spise piller eller tage anden medicin, men så finder kroppen bare en ny måde at gøre opmærksom på, at noget ikke er, som det skal være – og at du skal tage fat i dig selv og dit liv, hvis du vil ændre på forholdene.

Det gode er nemlig, at du kan gøre noget selv, at du kan

gribe muligheden og skabe balance igen i dig selv, din krop og dit sind – ved at gøre noget ved dit liv.

Det ser man også med en anden udbredt kvindelig lidelse, nemlig PCOS, hvor menstruationen er uregelmæssig, og hvor mange kvinder får ordineret p-piller. P-piller, som bruges som både prævention og medicin. Mange læger mener nemlig, at p-piller egner sig til dem med uregelmæssig menstruation, dem med voldsomme menstruationer og til en masse andre kvinder. Men sagen er, at uregelmæssig menstruation og andre hormonelle problemer er et symptom på en ubalance, som man skal have fat i. Løsningen er ikke at behandle symptomet med p-piller – og ovenikøbet skabe nye problemer ved at putte en masse hormoner ind i kroppen dagligt. I stedet skal man se på det større billede og arbejde med psyke, kost og motion – og måske nogle kosttilskud.

Et tredje problemområde er kæbeproblematikkerne. Sagen er nemlig, at vi lever i et samfund, hvor det er vigtigt at være kompetent og i kontrol, så vi bider tænderne sammen, som man siger det – både billedligt og helt konkret, når vi er kede af det, vrede, ængstelige, stressede eller ikke vil vise vores følelser.

Og det sker tit i den vestlige verden, hvor det er vigtigt hele tiden at være i kontrol og være dygtig til alt, hvad man gør. Men vi er ikke designet til at skulle holde et hårdt bid hele tiden, så når vi bider tænderne sammen og tænker ”jeg skal klare det her”, så trykker vi samtidig op på den femte kranienerve, som er forbundet med det limbiske system, der har at gøre med søvn, sult, tørst, og hvordan vi har det, og så er en dårlig cirkel sat i gang:

Vi bider tænderne sammen, for man skal jo kunne magte jobbet, selvom man her ondt i maven hver morgen, når man skal af sted. Det ved man også om aftenen, når man går i seng, og så kan man ikke sove, og så er man ekstra træt næste morgen og har endnu mindre energi og overskud, og så får man endnu sværere ved jobbet ... og så kører den dårlige mølle.

Et hårdt bid kan også trykke på den tiende Nervus vagus-kranienerve, og så påvirkes åndedrættet og hjerterytmen.

I det hele taget handler det om, at vores psykiske tilstand hele tiden influerer på vores krop, og når noget er galt, så siger kroppen fra, og hvis vi ikke lytter, men i stedet medicinere os, så bliver symptomet bare værre, og kroppen råber højere. Jeg er glad for, at vi har læger og medicin, for det redder mange liv. Men ofte er det muligt og meget mere interessant at se på, hvorfor vi bliver syge, hvorfor vi får de symptomer, som vi gør – og så lytte til kroppen. Den prøver at fortælle dig noget. Kroppen vil gerne have, at du lytter og tager dig selv alvorligt. Et symptom er derfor altid en ringeklokke, og ringeklokker skal man reagere på, hvis man vil i balance. Det er en kontinuerlig øvelse, og jeg er stadig i gang – både med mig selv, med behandling og med undervisning.

For jeg underviser også en del og har årligt flere kurser i både Auriculo, posturologi og ChromoTerapi og har i de sidste år skabt en fuld uddannelse, der er berettiget til RAB. Jeg laver også selv mit undervisningsmateriale.



LEV LIVET I NUET

Bliv fri, slip tankemylder, bekymringer, angst og traumer

Behandler både private og arbejdsmæssige problemer.

Forstå hvad der forhindrer dig i at have gode relationer, det perfekte job, avancere og leve det liv, du gerne vil.

Vi finder årsagerne, nulstiller og neutraliserer traumer og mønstre. Helt smertefrit.

Du kan vælge den behandlingspakke, der passer til dig.

www.gudrunboost.dk

Tlf. 28 10 25 42 - info@gudrunboost.dk



- Mangler du tro på dig selv?
- Døjer du med søvnproblemer?
- Lider du af en fobi/ skræk eller har angst?
- Føler du dig stresset og har tankemylder?
- Savner du glæde og energi i din hverdag?



Er du klar til at få det bedre?



Tlf. 28 51 30 21



www.evagade.dk

Hvordan kan vi blive bedre til at acceptere corona og lære at leve med, at den virus findes?

Det handler om frygt og angst. For nok er coronaen ikke noget, som nogen ønsker sig, men man kan møde den på flere måder. I ro og i angst. Og er man bange for coronaen, så er det, fordi der ligger en ubalance i forvejen, som viser, at man ikke er i ro og fred med sig selv. Jeg kan godt forstå, at nogle mennesker bliver bange. Det er jo en særlig udsat gruppe, der oftest rammes, og det kan være nogle meget voldsomme symptomer og med dødelig udgang. Jeg har selv været overvældet af, hvor meget nyhederne ensidigt har fokuseret på corona, så alt andet forsvandt fra sendefloden. Det skaber i sig selv angst og frygt. Og så gælder det endnu mere, at jo mere du er i ro, jo mere du har arbejdet med dig selv, jo bedre kan du finde balancen i dig selv – også gennem en pandemi – og stille dig selv spørgsmålet: Er du faktisk i risikogruppen, eller er det angsten eller frygten, der taler?

Så på den måde kan angsten for coronaen blive en anledning til, at den enkelte begynder at arbejde med sin egen angst, med de låste følelser, gamle traumer og

andet, der ligger som terapi-forhindringer. Alle disse negative energier var selvfølgelig kommet op til overfladen alligevel på et tidspunkt, men nu giver coronaen altså en mulighed for, at man kan åbne op og komme i gang med at blive klogere og stærkere. For der er en potentiel læring i alt – og en potentiel mulighed for at ændre sit liv og gøre noget – måske spise anderledes, dyrke motion og tænke anderledes. Det hele hænger sammen, og ændrer man på én parameter, vil det have effekt på alt det andet også.

Jeg tror også, at coronaen kommer til at få den effekt, at vi har lært at nyde langsomhed og samvær – og ikke længere føler, at vi skal leve op til alting, men at vi i stedet kan være os selv. Coronatiden har givet os mulighed for tid til refleksion over, om vi bruger vores liv og tid på en kærlig og relevant facon. Jeg oplever, at der er meget mere nærvær og interesse for at se og opleve det, der er tættere på, og at vi er blevet bedre til at give og dele. Det er det kærligt og fedt at være vidne til.

ÈN, DU KENDER,

har fået hjælp af Jette Harder



Slip for at have ondt i hovedet, ryggen, benene og armene. Eller få sat din hofte på plads.

Er du træt af behandlinger, der ikke virker?

Jeg hjælper dig med at slippe for smerter og dermed få mere energi og overskud i hverdagen.

Har du brug for hurtig hjælp, vil jeg vil ofte kunne hjælpe helt eller en del på 2-4 behandlinger.

Har dit barn kolik eller gyper meget, så er 1-2 behandlinger ofte nok.

Er du klar til større forandringer i dit liv. Forandringer, der ændre din kropps holdning. Hvor du vil få det bedre både fysisk og psykisk, så er et SIT forløb på 12 behandlinger noget for dig.



DR: Kristian man er special og sandt med ordene i i Hvidovre. Man har gennemlevet et SIT-forløb med 12 behandlinger.

Det har været en stor hjælp for min krop, og jeg kan slet ikke sige Jette Harder har en fantastisk evne til kroppen, hvilket gør behandlingen effektiv.

Jette har også min smerte fra en operation fjernet, og i stedet for en operation hjalp Jette mit væsentlig med i de få dage.

Jeg har fået en mere rolig indstilling, og jeg har fået løbet op for gamle skader, hvilket har været en god løsning.

Er du træt af behandlinger, der ikke virker?

Jeg hjælper dig med at slippe for smerter og dermed få mere energi og overskud i hverdagen.

Har du brug for hurtig hjælp, vil jeg vil ofte kunne hjælpe helt eller en del på 2-4 behandlinger.

Har dit barn kolik eller gyper meget, så er 1-2 behandlinger ofte nok.

Er du klar til større forandringer i dit liv. Forandringer, der ændre din kropps holdning. Hvor du vil få det bedre både fysisk og psykisk, så er et SIT forløb på 12 behandlinger noget for dig.

Ole Jeppesen er træt af dagligt som murer, men hans store passion er løb.

Måske smerte i benene var ved at ødelægge Ole Jeppesens store passion for løb. Hverken læge, fysioterapeut eller akupunktør kunne hjælpe.

"Da jeg får min første behandling hos Jette, kan hun næsten ikke få lov til at røre ved mine skinneben, så ondt gør det. Men så holdt hun sine fingre på skinnebenet, og det boblede inden i. Det føltes som en puls, der dunkede, og pludselig sank Jettes fingre ned i musklen, og bindevævet gav sig, og det gjorde ikke ondt mere. Mine skinneben fik samme behandling hele vejen op, og jeg kunne stille og roligt begynde og løbe igen."

Find ud af hvordan jeg hjælper dig.

Ring på 40100598 og få råd til din situation eller send en mail til info@jetteharder.dk

Kursus, uddannelse, foredrag og behandling

Se mere på www.jetteharder.dk

Jette Harder
Skælskær Landevej 21, Nyrup,
4262 Sandved (mellem Skælskær og Næstved)
40100598 / info@jetteharder.dk



Jeg tager hånd om dig

Alternativ behandling i udlandet

Der er mange meninger om alternativ behandling, og hvad der betragtes som alternativ behandling varierer fra land til land. I Danmark er kiropraktik anerkendt som en autoriseret behandlingsform, mens italienerne ser det for humbug. Hvor homøopati i Danmark betragtes som noget af det mest alternative, anvendes det ofte i konventionelle lægepraksisser i Tyskland, Storbritannien og Frankrig. Men hvordan bruger forbrugerne alternativ behandling i de lande, vi normalt sammenligner os med. Vi har set nærmere på vores nærmeste naboer og deres forhold til alternativ behandling.

TYSKLAND:

De tyske borgere har en del valgmuligheder med hensyn til sundhedspleje, og de har en lang tradition for homøopati, antroposofisk medicin og urtemedicin. Desuden er kinesiske og indiske systemer som f.eks. akupunktur og i mindre grad Ayurveda en del af billedet.

I Tyskland praktiserer både læger og andre alternativ behandling. Godt hver femte tyske praktiserende læge bruger alternativ behandling i sit arbejde, og lægerne tager ofte efteruddannelseskurser inden for området. Derudover udbyder ca. hver tiende læge behandlinger under titlen "Naturheilverfahren". De har taget en bred uddannelse inden for områder som ernæring, homøopati, urtemedicin og akupunktur. Alt i alt betyder det, at omkring 30 % af de tyske praktiserende læger bruger alternative behandlingsformer i deres arbejde.

SVERIGE

Ligesom i Norge og Danmark er kun få af de alternative behandlere læger, og inden for det medicinske samfund har alternativ behandling hidtil ikke været særligt populært. Holdningen er dog under forandring, og et stigende antal læger viser deres interesse for alternativ behandling

offentligt.

Svenske sundhedsprofessionelle har hverken lov til at anbefale eller praktisere alternativ behandling, som ikke er evidensbaseret. Medmindre patienten selv beder om det, hvis der ikke er andre muligheder, eller hvis behandlingen gives sammen med den konventionelle - og der er dokumentation for, at den pågældende behandling er sikker. Der er dog tegn på, at betingelserne er ved at ændre sig i retning af større fokus på sikkerheden og patientens ønsker.

NORGE

Mellem 30 og 40 procent af nordmændene havde i 2014 fået alternativ behandling i eller uden for sundhedsvæsenet, eller brugt urtemedicin eller selvhjælpsteknikker. Befolkningen har dog ikke fravalgt den konventionelle behandling, og de fleste går stadig til lægen, inden de eventuelt opsøger en alternativ behandler.

Norsk lov tillader alle at praktisere alternativ behandling undtagen ved alvorlig sygdom. Der stilles ikke uddannelsesmæssige krav, men der findes særlig lovgivning for alternative behandlere, der ikke er sundhedsautoriserede og arbejder uden for sygehusene.