

FEDE FOTOS
BANER VEJEN
TIL SUCCES

VISUEL
foddiagnose
Lær med Leif Nielsen

AUTOFAGI
Er det noget for dig?

HOLISTISK
STRESSBEHANDLER
Jytte har udviklet en ny uddannelse

HJÆLP!
Jeg skal fotograferes

Indhold.....	s. 2
Leder	s. 3
TEMA: Markedsfør dig selv	
Bolette fik succes online	s. 4
Hjælp, du skal fotograferes!.....	s. 8
Det vigtige foto	s. 10
Hvilken kanal skal jeg vælge?	s. 12
Skriv en pressemeddelelse.....	s. 13
Vilde med alternativ behandling	s. 14
Lær visuel foddiagnose	s. 16
Den nat Jytte blev underviser	s. 20
Lær din krop at spise op.....	s. 22

ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:

Forretningsfører Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf: 21 49 07 79 tirsdag og torsdag kl. 8-10

Næstformand Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf: 50 57 10 50 mandag og onsdag kl. 8-10

E-mail: admin@zct.dk.

Website: www.zct.dk

Bladets artikler er overvejende forfattet af **bladets redaktør, Mette Andersen**. Medlemmernes bidrag redigeres i samarbejde med redaktøren.

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:

E-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadlines:

BLAD DEADLINE: UDKOMMER:

Nr. 3: 1. november 2022 xxx 2022

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

Glæd dig til næste nummer



Marianne

ALLEREDE NU KAN du glæde dig til lækker inspiration. Du vil møde Marianne, Danmarks første certificerede Donna Eden EnergiMediciner. Marianne har fået sine kurser godkendt af ZCT, så de giver RAB-point.

Du kommer også til at trække vejret på den fede måde med Suzanne.



Suzanne

Hun er kendt for sit store arbejde med BreathWork i Danmark.

Ikke mindst kan du godt pudse brillerne, for Leif er tilbage med endnu flere tips til visuel fod-diagnose... en føljeton, du ikke vil gå glip af.

Vi ses til december



Leif

Ses vi på facebook ?

Dejligt at så mange af jer følger med i, hvad vi deler på Facebook. Bliv ved med det. Og kom gerne med ideer og ønsker.



BESTYRELSEN I ZCT



Formand: Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf. 22 91 02 58

Email: admin@zct.dk

Ansvarsområder:

Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



Anne-Mette Duelund

Gøgevej 4, 9460 Brovst

Tlf. 25 31 71 72

Email: annemitteduelund@gmail.com

Ansvarsområder:

Kasserer, bladet.



Sanne Andersen

Hjulfagervej 3,

9000, Aalborg.

Tlf. 51 70 29 69

Email:

mail@sanneandersen.dk



Næstformand: Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf. 50 57 10 50

Email: dorte@zct.dk

Ansvarsområder:

Hjemmesiden, intranet, godkendelse af efteruddannelseskurser, fornyelse af RAB registrering, kursuskalender, nyhedsbreve



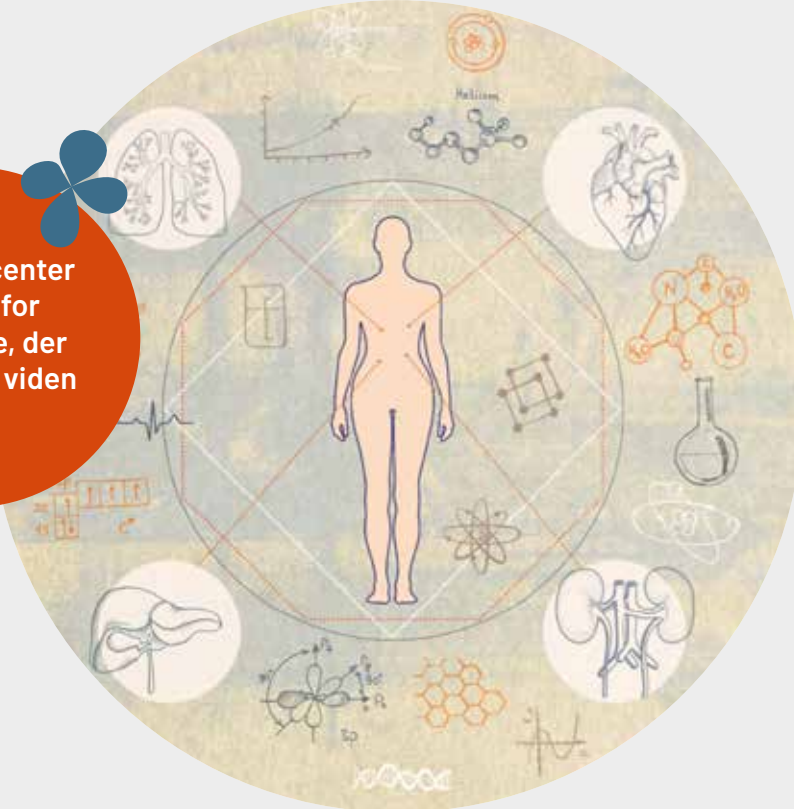
Lisbeth Skovmand Nielsen

Fiskervej 20, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com



Et videnscenter
til gavn for
de oplyste, der
selv søger viden

ALLE STÅR SAMMEN OM ØNSKET OM ET VIDENSCENTER

Der er sket rigtig meget på det overordnede politiske plan
for komplementære behandlere de seneste måneder

I JUNI VAR der høring i Folketinget om oprettelse af et Videns- og forskningscenter for alternativ/komplementær behandling. Forslaget blev nedstemt – det kunne du læse om i forrige blad. Men der blev fremsat ændringsforslag, så arbejdet fortsætter.

Som formand for RAB- forum har undertegnede været til foretræde hos Folketingets Sundhedsudvalg for at informere om vores holdning. Og i august deltog jeg i et dialogmøde med Danske Patienter, Lægevidenskabelige Selskaber samt Lægeforeningen.

Og det fantastiske er: Alle ønsker et uafhængigt videnscenter.

Et videnscenter til gavn for de oplyste patienter, der selv kan søge viden. Det er nemlig sådan, at de patienter, som søger komplementær behandling, er mennesker med en helhedsorienteret tilgang til sundhed. Mennesker, der ønsker at tage ansvar for egen behandling

Til gavn for læger – og os

Der skal samtidig være et videnscenter til gavn for læger, som skal kunne tale samme sprog som patienterne, og så skal det være til gavn for os som behand-

lere. Fordi vi vil helst vil praktisere ud fra et oplyst og fagligt grundlag.

Der har gennem årene været udført adskillige danske forskningsprojekter inden for alternativ behandling, men man skal lede længe efter resultaterne, for der findes ikke et officielt sted at offentliggøre dem. Det mangler vi – altså et videnscenter, som løfter denne opgave.

Forebyggelse frem for behandling

For nej. "Alternativ" behandling forsvinder ikke. Det er en bevægelse mod sundere levevis og forebyggelse frem for behandling. Mod opbygning fremfor nedbrydning, årsagsbehandling fremfor symptombehandling. Værdier som har været nedprioriteret i vores etablerede system i mange år.

Vi ser derfor frem til i samarbejde at løfte den generelle viden og dermed løfte den politiske debat, så kan få et Videns- og forskningscenter på Finansloven

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥





Bolette vendte karrieren på hovedet

Fra 1:1 konsultationer til den fedeste hverdag

Af Mette Andersen

KAN MAN GÅ DIGITALT som "voksen"? Som behandler. Som rådgiver, terapeut eller coach, hvor menneskelig interaktion ellers er en del af konceptet.

Det dilemma står mange af ZCT's medlemmer i - og det stod Bolette Graven så eftertrykkeligt i til halsen, da landet lukkede ned i 2020. Hun havde kort forinden realiseret sin livsdrøm om at åbne eget træningscenter med en partner.

"Da jeg hørte, at landet skulle lukke ned tænkte jeg F... noget shit. Jamen, jeg gør det simpelthen ikke, husker Bolette at hun

tænkte, lamslået af beskeden. Træningscentret stod fuldt udstyret og med en klientkreds i kraftig vækst. På de næste sider vil hun fortælle, hvordan hun fik dramaet vendt til en fordele, som hun måske aldrig ellers var kommet i tanke om.

"Jeg brugte ca. 3 minutter på at være frustreret, og så tænkte jeg fremad og positivt, hvilket jeg altid gør, når der opstår udfordringer. Allerede samme aften meldte vi ud, at alle træningshold og personlige træninger ville fortsætte - bare udendørs."

Gå hjem og græd eller kæmp!

Med lidt andre rammer, kørte Bolette altså videre. Det var hendes klienter glade for.

"Jeg havde nogle foredrag planlagt, hvor der var solgt en del pladser, så dem jeg flyttede online og fik på den måde flere deltagere med - nu fra hele landet og ikke kun fra nærområdet. Det var dér jeg begyndte at spekulere..."

Bolette havde, som de fleste andre, på afstand beundret de store navne, ofte amerikanske terapeuter, med seminarer online. Men når hverdagen kører, klienter-

ne strømmer til... så bliver den slags ved drømmen. Men nu...

"Nu, tænkte jeg – Bolette, du har to muligheder. Lukke ned, og gå hjem og sidde og have ondt af dig selv og søge hjælpepakke. Eller tage kampen op. Og da jeg altid bedst har kunnet lide at klare mig selv, valgte jeg det sidste."

Som supplement til hendes udendørs træning begyndte Bolette Graven at lave online træning, hvor alle, som ikke havde mod på at træne udendørs, kunne træne med alligevel. Hjemme i stuen. Online.

All it takes is a mobile...

"Jeg lagde ud med kameraet i min mobiltelefon som eneste gadget. Tænkte, at det var bedre at starte et sted og komme ud over stepperne."

De næste par måneder gik med at få styr på, hvilke online platforme, hun skulle bruge og Bolette fik købt stativ til sin mobil og trådløse mikrofoner for at få bedre lyd på. Bolettes onlinetræning handlede om forskellige former for styrketræning, men kunne ligeså godt have haft meditation, Chi Gong, kostvejledning som emne etc.

Nedlukningerne kostede generelt dyrt for landets behandlere, coaches og terapeuter. Uden klienter ingen indtægt, men Bolette var i 2020 i gang med at overhale indenom. Hun havde klienter – endda flere end hun havde turde drømme om.

"Jeg fik blod på tanden og kunne mærke, at jeg ville endnu mere online, så jeg brugte tid på at følge andre, som havde mere erfaring med alt det, jeg endnu ikke forstod. For én ting var, at jeg pr. natur – og der ved jeg godt jeg er heldig – ikke var bange for at kaste mig ud i det, men jeg skulle jo også have mange flere til at opdage, at jeg var gået online – og det var altså ikke nok med lidt opslag på Facebook og Instagram.

Målgruppen – kvinder 45+

Bolette investerede i sit første forløb "Webinar-boost Start" med en, som vidste en del om, hvad der skulle til.

"Han hjalp mig med at få defineret min målgruppe – som er kvinder 45+, som vil tabe sig. Og snart fik jeg banket mit første webinar op og fik deltagere på mit første online slankeforløb."

"Stadig meget amatøragtigt, men så var jeg i gang."



MIT FANTASTISKE JOB

Mit arbejdsliv er meget anderledes i dag end det var den 18. marts 2020.

Jeg har stadig en del træning udenfor i skønne omgivelser – og den del rykker jeg ikke ind igen.

Det, jeg bruger allermest tid på i min forretning i dag er hormonforløb, hvor jeg bl.a. hjælper kvinder til at få en fantastisk overgangsalder fri for hedeture og med god søvn, masser af overskud og energi.

Nogle gange, så tænker jeg på, om jeg ikke snart skal have et "rigtigt job"? Som helt ung og langt op i mit voksenliv har jeg lavet rigtig meget organisationsarbejde i hesteverdenen og lavet kurser for Dansk Ride Forbund – men når jeg så sidder til mine konsultationer med alle de skønne kvinder, som jeg hjælper og hører på, hvor godt de får det, og hvor glade de er for min hjælp, så er det jo fantastisk, at det er mit job at hjælpe dem.

"Jeg kunne mærke, at jeg ville meget mere. Så efter et par måneder, fandt jeg den helt rigtige person til at hjælpe mig til næste step. Og det vil jeg sige, man skal bruge god tid på at kigge markedet igen. Der er mange "guruer" derude, og det er ikke alle, jeg ville have passet sammen med energimæssigt. Det er et vigtigt match, fordi vi er nødt til at lade os presse alvorligt indtil vi får gennembrud."

Omvendt stod Bolette Graven i en situation med et tomt træningscenter, hvilket betød store udgifter hver måned uden at

vide det mindste om, hvad hun havde af indtægt. Var der noget valg?

Du må investere for at tjene

"Her var det så, jeg kom til at tænke på min kære far som var købmand, og at jeg faktisk ligner meget. Jeg kunne høre ham sige: Kære Bolette – du er altså nødt til at investere penge for at tjene penge!"

Med den sætning hængende fast i baghovedet, kastede Bolette Graven sig ud i den helt store rejse. Hun bookede et forløb med den bedste indpisker og





XXX. Billedkst om at Bolette har mange forskellige billeder, til at vise de mange forskellige ting hun beskæftiger sig med.



“Efter nogle dage på ferie kom jeg i tanke om, at jeg måske lige skulle se, hvordan det gik med kampagnen... og WOW det væltede ind med tilmeldinger til det lille minikursus, jeg havde lanceret...”

coach i forhold til at skabe “en business online”. Forløbet gik i gang og hun knoklede som en hest og fulgte slavisk det, hun blev præsenteret for. Forløbet var – lade os bare sige: Dyrt. Til gengæld havde hun et løfte om, at hun ikke blev sluppet før hun havde omsat for de første 100.000 kroner online.

“Så kunne det jo ikke gå helt galt. Men nøj, det var benhårdt. Og samtidig den vildeste og sjoveste rejse, fordi det gav resultater nærmest lige fra starten.”

Wow – det væltede ind med tilmeldinger

“Jeg kan huske busturen på vej på ferie i Nordjylland, hvor jeg sad slavisk og satte

en betalt Facebook annonce op ved at se en video om, hvad jeg skulle gøre – og så stoppe videoen og gøre det. Aldrig før er fem timer i bus fra København til Aalborg gået så hurtigt – og kort tid før ankomst til Aalborg var min kampagne skudt i gang”

“Efter nogle dage på ferie kom jeg i tanke om, at jeg måske lige skulle se, hvordan det gik... og WOW det væltede ind med tilmeldinger til det lille minikursus, jeg havde lanceret...”

Bolette var solgt. Og herfra gik det stærkt. Hun fik godt gang i sine slankeforløb online samtidig med, at hun drev 1:1 konsultationer og træningscentret i den udstrækning, som det kunne lade sig gøre mellem nedlukninger og åbninger.

“Jeg fandt hurtigt ud af, at når jeg investerede penge i en kampagne, kom de mangfoldigt tilbage, så derfor kunne jeg hele tiden skrue op for, hvor mange penge jeg investerede.”

Jeg skriver da lige en bog

Bolette kastede sig også over et andet projekt: Jeg skriver da lige en bog! Men da hun så nåede til december 2020 og anden nedlukning kom, måtte hun atter revidere,

hvad hun skulle stille op.

“Efter nogle snakke frem og tilbage med min samarbejdspartner i træningscentret blev vil enige om at afvikle. Fremtiden var for usikker, og medlemmerne var efterhånden faldet godt og grundigt fra.”

Ind til videre var det udelukkende et slankeforløb, Bolette Graven, var gået online med, men hun tænkte, at hun da hellere måtte se, om også hormonforløbene kunne sælges den vej også. Det havde hidtil været individuelle forløb – men som måske kunne formidles til kvinder over hele landet, nu hvor så mange efterhånden var blevet trygge ved at bruge Zoom. Det måtte komme an på en prøve.

“Og så gik det da nærmest helt galt, på den fede måde”, griner Bolette

“40 coachingforløb solgte jeg, alene ud fra et webinar!”

“Jeg var lagt ned af arbejde – for det var samtidig med, at jeg udgav min bog og havde travlt med at få den sendt ud til dem, der havde købt den. Men i dag ser jeg kun tilbage på en fantastisk rejse, som fylder mig med stolthed og glæde. Det har været hårdt arbejde, men det har været det hele værd.”



**“Tænk engang,
at det var Corona,
der fik mig til at
sadle om”**

forløb havde svært ved at opnå det vægttab, de ønskede. Samtidig var hun selv på vej ind i overgangsalderen.

“Det stod bøjet i neon, at jeg hellere måtte kigge lidt dybere i de dér hormoner, og jeg gik i gang med uddannelsen inden for Naturlig Hormon Terapi – og wow!”

Pludselig gav det så meget mening, hvorfor mange tog på uden grund og hvorfor de ekstra kg, bare sad fast. Hvordan stress, træthed, ondt i kroppen og mange andre gener hang sammen med hormonelle ubalancer.

Ny viden tilføjes

Med den nye viden, gik Bolette omgæende i gang med at teste på sin egen krop. Udrensning af fremmed-østrogener og tungmetaller. Måltet gjorde hun sig klog på afklarende spyttests, bioidentiske hormoner og kosttilskud – og snart var hendes egne hedeture væk.

I dag er kostvejledning og fysisk træning i Bolettes butik tæt spundet sammen med forskningsbaseret vejledning i genopretning af hormonbalancen ved hjælp af laboratorietest via spyt. Også noget der sælger godt som onlinepakker, man kan købe i hendes shop på hjemmesiden Bolette.dk

Havde det ikke været for Corona...

“Jeg vil ærligt erkende, at hvis mit træningscenter havde fået succes og verden aldrig havde hørt om nedlukninger, så var jeg ikke her i dag. I dag kan jeg stå op og passe mine morgenrutiner, vejlede online i løbet af formiddagen og måske have en enkelt klient i klinikken – vinterbade, plukke hyldebær, være sammen med børnebørnene, udvikle nye uddannelser og undervise i det, jeg elsker allermost flere gange om ugen, udendørs træning ved Farum sø. Jeg har nemlig tid!

Jeg har frihed. Jeg bestemmer selv.

BOLETTES LÆRE:

Kom i gang med at lægge forretningen online, bliv ved, justér, bliv ved, justér – og pludselig er der gennembrud!

I løbet af foråret 2021 blomstrede Bolette Gravens onlinebusiness så meget, at hun måtte nive sig i armen for at tro på det.

“MED ÉT HAVDE jeg vildt mange deltagere på mine online-webinarer og foredrag. Nogle gange var der over 1.000 tilmeldte – og det kunne jo kun lade sig gøre, fordi jeg kunne nå ud i hele landet, og nogle gange også ud over landets grænser.

Og fordi Bolette havde fundet lige dét sweet spot, dén præcise vare, der gør forskellen, når det handler om at udvikle en onlinebusiness.

Hvad publikum vil have

Først havde hun ikke en specifik målgruppe. Men det stod hurtigt klart, at Bolettes

viden apellerede til kvinder 45+. Især hendes slankeforløb var populære. Hun kørte ét, hun kørte 10 – og havde sin betalte onlinementor med på sidelinjen, så hun fik omsat sin viden til et “univers” bestående af videoer og undervisningsmaterialer.

Det betyder, at hun i dag kan tilrettelægge forløb, hvor hun “kun” behøver levere sig selv “live” i intro-moduler, spørgetimer og livesessions mellem de forud indtalte videoer, læsestof og spørgeskemaer.

Juster og tilpas

Bolette opdagede, at kvinderne på hendes





HJÆLP, jeg skal have taget foto



Fotograf Line Hjorth Islington hader selv at blive fotograferet – men har lært at mestre sin sensitivitet og lære det fra sig, når hun fotograferer behandlere

DU ER IKKE alene. Det gør virkelig fysisk ondt at stå foran et kamera. Kig ned, kig op. Smil, appelsin...

Men nutidig markedsføring kræver desværre, at klienten kan se dig og føler sig tryk. Det gode billede sælger mere end ord – ikke mindst i lyset af, at marketing er rykket på facebook – der typisk har til formål at hente trafik til hjemmesiden.

Og bum. Så er der brug for et godt billede, hvori du optræder.

"Når jeg bliver kontaktet af en behandler, er det oftest fordi de har brug for "nogle portrætter". Heldigvis er mange med på, at det gerne må være lidt anderledes og ikke så opstillede, som det godt kan blive i et studie."

Ordene er fotograf Line Hjorth Isingtons. Hun er uddannet fra Fotoskolen Fa-

tamorgana. Vi har bedt om hendes råd til foto-fobiske ZCT-medlemmer. Her er de:

At tage virkelig mange billeder!

"Det er jo oftest kvinder, der ringer – og de starter næsten altid med at fortælle, at de ikke er fotogene og syntes de ser gamle ud på billeder. De har bekymringer som dobbelthager, rynker etc. Så siger jeg – sådan har jeg det også selv – og det trækker gerne et smil".

Og det er smil, der skal til. Folk skal have skuldrene ned, se det skøre i situationen. For så kan der tages gode billeder.

"Det handler om at tage så mange billeder, at vi begge slapper af og bevægelserne bliver lidt skødesløse. Det er dér det magiske opstår."

Hvilken fortælling?

Line indleder altid med en snak om værdier, hverdag og hobbyer... Er der fortællinger, der kan indfanges i billederne? Noget, der kan tage fokus lidt væk fra "portrættet".

"Jeg forsøger at skabe et rum, hvor det er ok at have det svært med det. Vi tager det, som det er, leger lidt og griner ad det. At det er svært, giver også den dér kæmpe forløsning, når de første gode skud indfinder sig – og det gør de altid".

At blive ved til det lykkes!

Alle kan nemlig få taget gode billeder. Det handler om at blive ved til det lykkes. Have god tid. Have stor kapacitet på kameraet – lykken ved at fotografere digitalt.

"Selvfølgelig findes der folk, der er



MODVILLIG MODEL

Har du trukket al sit mod op ad skuffen og bestilt en fotograf, men er ude af stand til at tøjle dit ubehag – ja så kan det være nærmest umuligt at ”lege”. Hvad gør Line så?

”Med lege, mener jeg ganske rigtigt sådan noget med at give slip – at være frisk på snurre rundt ude i skoven og den slags – men hvis det er for meget af det gode, griner vi af det og af alle de andre kunstige, skøre ting, jeg kunne finde på... og så er vi alligevel i gang med at løsne op. Mit mål er, at jeg får lidt bevægelse, et smil eller en afslappet profil i kassen. Det er ikke mislykkedes endnu.”

ÅRSTIDER OG FARVER

At tænke i årstider – og farver ud fra den farvekode, man anvender på sin hjemmesiden er et godt trick. Efterår og vinter-kulisser kan tones i beige, brune, grågrå, blågrå farver. Forår og sommer mather godt med lidt stærkere farve udtryk. Strand som kulisse er neutralt. Mange vælger at få taget stemningsfotos forår og efterår, som de skifter efter årstiden. Det er godt ifht at signalere nærvær, hvilket fanger klienternes interesse på facebook. Sort-hvidt er elegant og kan virke eksklusivt, men kræver at hjemmesiden har stærke kontrastfarver

absurd fotogene.... Men de allerfleste af os skal lige fanges på det rigtige ben i den rigtige vinkel. Med det rette smil. Der er en masse parametre i spil, afhængig af, om billedet primært skal signalere autoritet eller varme og omsorg.

Alle har ret til ”en photoshop”

”Og så er der jo også photoshop”, griner fotografen

”Jeg har jo mulighed for at fjerne småting og fremhæve en skygge eller fjerne den. Små rettelser som en hudskade, der gør at den fotograferede bedre kan rumme sig selv, uden at det er sådan en ”makeover” hvor de pludselig ser 20 år yngre ud. Det er forskellen på at få taget foto af en professionel fremfor en iphone med et filter.”

Line Hjorth Islington's medfølelse med de foto-ængstelige er ikke spil for galleriet.

”Jeg syntes jo desværre selv, jeg ser forfærdelig ud på billeder, alt for store tænder og for mange rynker omkring øjnene, når jeg smiler. Der er ingen grænser for min selvkritik på det punkt. Jeg er ikke et hak bedre end den stakkel, der står foran mig, og det gør det let at forstå, at vi må blive ved og ved og ved, indtil vi har det gode resultat.”

Store datamængder

Det er sjældent selve fotoshootet, der tager mest tid for fotografen. En stor indsats ligger i udvælgelsen blandt de hundredevis af skud, dialogen med den fotograferede, håndteringen af de store datamængder,

mails via FTP-servere, der skal frem og tilbage til den fotograferede, versions-systematik og endelig efterbearbejdelse af de valgte billeder. Meget kan gå galt med så omfattende et materiale. Men det er Lines erfaring, at især kvinder involveres dybt i udvælgelsen af egne billeder.

En god oplevelse

De fleste ender med at have haft en god oplevelse med at ”give slip” og se nogle anderledes billeder af sig selv.

”Vi er som regel super trætte bagefter, for det er meget intenst. Jeg gør selv et stort nummer ud af at være klar til dagen. Så et godt råd. Spis sundt, få sovet og undgå alkohol de sidste dage inden et fotoshoot, så har man virkelig hjulpet sig selv – og mig,” griner Line.





Du har **BRUG FOR** det gode billede

Uanset om du skal have en lækker hjemmeside eller give den gas på sociale medier, har du brug for gode billeder.

UNDERSØGELSER VISER, at hjernen behandler billeder 60.000 gange hurtigere end tekst.

Alene dér har du argumentet, hvorfor du må tåle at blive trukket ud i naturen af en fotokyndig. Hvis du altså vil gå seriøst efter din markedsføring.

Snakker vi om, at du godt kunne tænke dig at "komme i avisen", så er det gode billede helt afgørende. Det hjælper ikke at sende et forkølet portræt eller et stockfoto, som det hedder, når du køber billedet i en billedbank. Et stockfoto kan du derimod godt bruge lejlighedsvist på din sociale medieprofil og hjemmeside.

Vil du i avisen?

Enten skal du overbevise den travle (og ofte skeptiske) lokaljournalist om, at du er unik (og det kan blive svært). Eller også gør du det nemt for hende eller ham og sender dit budskab ind med et godt foto. En såkaldt pressemeddelelse. Så ligger det til en dag, redaktionen mangler nogle linjer i en snæver vending... nemt at tage frem.

Undersøgelser viser, at 80% af journalister, redaktører og bloggere hellere bruger pressemeddelelse med billede end uden. Og når vi taler lokalavis og et budskab uden sensation, taler vi nærmere 100 %.

En anden undersøgelse peger på, at modtageren – den, der modtager din mail

på skærmen – bruger ca. dobbelt så lang tid på en henvendelse med billede eller video.

Snakker vi sociale medier viser en undersøgelse, at meddelelser med billeder og video bliver delt tre gange så hyppigt som dem uden billedmateriale. Og her taler vi endda slet ikke nyere data for, hvor mange der engagerer sig i omtaler med videoer ifht. billeder – en udvikling, der lige nu eksploderer og som vi tager op i et senere nummer.

Overtal din lokale journalist

Du har brug for to ting. En fængende overskrift og et godt billede. Men før du når så langt, skal du sikkert tænke mange tanker.



HJERNEN BEHANDLER BILLEDER 60.000 GANGE HURTIGERE END TEKST.

I mange mindre samfund er ugeavisen et godt sted at få sin klinik omtalt. Men oftest er journalisterne underlagt strenge krav fra deres redaktør – som igen er underlagt strenge krav fra det mediehus, ugeavisen er tilknyttet. Selvom du har en god historie – vil mange journalister vægre sig mod at skrive den. Det skyldes at "alternativ behandling" traditionelt dækkes kritisk i landsdækkende medier – som det er sket i Berlingske Tidende af flere omgange. Stort set alle landets ugeaviser er tilknyttet et af landets ni store mediehus, herunder Berlingske Medier.

Det er ikke cool at skrive om behandlere – på trods af at hver fjerde søger dem, som en ny undersøgelse fastslår (se side 13)

Øg dine chancer – kend spillereglerne

Men for at højne dine chancer for at få en journalist på besøg – er der spilleregler du kan lære dig. De kommer her:

Journalister er følsomme for at blive anset for at skrive "kommercielt". At blive spændt foran en business, er det værste, der findes. Journalisters stolthed er at forfatte redaktionelle budskaber. En artikel skal helst fremstå redaktionel – altså som journalistik. Det er sjældent muligt efterhånden på grund af det hårde tidspres, og det er her den velskrevne presstekst med billede kan komme til orde.

Journalistens behov er, at artiklen fremstår troværdigt og vedkommende – også hos skeptiske læsere.

Med det for øje kan du overveje, hvad der kan være et budskab, der får dig og dit virke i avisen.

Overskrift og foto skal kunne stå alene

Hav for øje, at overskrift og foto skal kunne stå alene. Det hjælper altså ikke at beskrive fra "en ende af". Tænk over dit budskab. Hav gerne et navn med i overskriften. Hav et udsagnsord med. Nævn noget genkendeligt. Overskriften skal svare på, hvorfor "man" skal læse artiklen. Et eksempel:

Hanne hjælper stressede børn tilbage i skolen

Tricks til overskrifter

- **Gør overskriften æggende, vækkende og dækkende.** Det betyder, at den skal

pirre nysgerrigheden, vække opmærksomheden, og den skal holde, hvad den lover.

- **Gør den vedkommende.** Skab identifikation i overskriften ved at tale direkte til læseren eller ved at tale om noget, som læseren kan identificere sig med.
- **Vær gerne lidt kæk!** Overskriften må gerne være lidt kæk og vække undring hos læseren.
- **Vær i øjenhøjde.** Tal aldrig ned til modtageren, men lad også være med at tale op ved at forudsætte specialviden, kendskab til navne, sager og begreber for at forstå overskriften.
- **Gør det kort.** En overskrift med få ord er hurtig og let at afkode.
- Husk på, at hele overskriften skal kunne læses i et emnefelt i en mail.

Nu skal du have fotoet parat

Når overskriften er på plads – har du også overvejet hvilken pointe pressebudskabet skal levere. Nu er det du skal tænke i foto/illustration. Husk, at pressemeddelelser med masser af tekst ikke interesserer nogen – kun overskrifter og fotos (med billedtekster)

1. Vælg et fængende billede. Billedet skal være interessant at se på. Det kan være et ansigt, en skæv vinkel, en interessant detalje eller brug af lys og farver. Billedet skal både understøtte, men helst overraske ifht. forventningerne. Vær hellere modig end konservativ.
2. Tal til maven. Tænk over, hvilken følelse billedet skal formidle. Det er billeder nemlig rigtig gode til, mens overskriften typisk er mere beskrivende og faktuel. Det er også værd at have i baghovedet, at mennesker fanger opmærksomheden. Så ja... du har brug for dit foto.

3. Billede og overskrift skal kunne stå alene. Et godt billede i en pressemeddelelse understøtter helhedsfortællingen, uanset om historien fortælles på print eller online.

4. Billedteksten er vigtig! En god billedtekst øger chancerne for, at medierne bruger billedet fra din pressemeddelelse.

5. Vis, at du har rettighederne i orden og du forstår og anerkender 'god presseskik'. Medierne vil have en kilde på billederne og er mere tilbøjelige til at anvende indhold, hvor der tydeligt er styr på rettighederne. Gør opmærksom på i din pressemeddelelse, at medfølgende billeder må anvendes/downloades/publiceres i forbindelse med omtale af meddelelsens emne. Kan fotografen krediteres ved navn, bør du gøre det.

6. Kvaliteten er vigtig. Billedet skal være 'klar til brug'. Send ikke et billede i lav opløsning med din pressemeddelelse, og sørg også for, at det er ordentligt beskåret. Det gør det nemmere for medierne at arbejde med dit indhold i deres produktions-workflow og lave en både flot og fyldestgørende artikel på kort tid.

Kig i kolofonen på din lokale avis eller ugeavis

Din ugeavis er med garanti ejet af et af de store mediehus, og kan derfor ikke lægge deres redaktionelle linje, som de vil. Her er mediehusene. Nordjyske Medier, Skive Folkeblad, Herning Folkeblad/Midtjyllands Avis, Lolland-Falsters Folketidende, Der Nordschleswiger, Sjællandske Medier, Helsingør Dagblad, Bornholms Tidende, Flensborg Avis og Jyske Fynske Medier.



Hvilken kanal skal du vælge – avis eller facebook?



I marketing taler vi om tre måder, man kan komme af med sit budskab. Via PAID, EARNED eller OWNED Channels. Her får du forklaringen

BOLETTE GRAVENS FORTÆLLING på side 4-7 er beskrivelsen af at arbejde med PAID media. Betalte annoncer. Bolette betaler Meta, der ejer Facebook og Instagram, for at booste hendes opslag og sørge for, at det bliver vist for de rigtige målgrupper – og mange af dem. Betalte annoncer optræder også i trykte medier og i den lokale sportshal.

EARNED media er, når du "gør sig fortjent" til omtale af tredjepart – eksempel-

vis en avis. Det er den sværeste disciplin i marketing. På grund af journalistens medfødte skepsis, travlheden, avisernes drift mod at tjene penge på klik, deraf behov for konfrontation og sensation. Sensation er vi ofte ikke leveringsdygtige i. Alligevel er det godt at kende redaktionsprioriteter.

De kanaler, vi selv ejer

Derfor er vores egne kanaler det, de fleste af os satser på. OWNED media er de kanaler, vi ejer selv. Vores hjemmeside, vores facebook og Instagram konto. Og for de avancerede LinkedIn og TikTok (ja, de er godt på vej)

Vi har i bladet haft ganske mange artikler gennem årene om, hvordan man kan anvende de sociale medier til at tiltrække publikum. Der er mange veje. De fleste koster penge, andre koster tid (opbygning

af online webinarer, e-bøger til download, free bee's som det hedder, skrive bog etc)

Men samlet er, at du skal levere noget "godt indhold" for at få følgere og likes. Og hvad er det?

Billeder er din ven

I hvert fald er det gode billeder. Det behøver ikke altid (selvom undersøgelser desværre viser, at det er dét, der virker) være fotografier af dig selv, men gerne autentiske eller smukke scener fra hverdagen. Magter du ikke at "lægge liv til" – er det stadig en mulighed at dele et fagligt budskab med et generelt foto, der bakker op. Men stadig flere "pynter" billedet, for ellers er der ingen der lægger mærke til, at det er afsendt af dig.

ZCT's facebook og Flipsnack

Et eksempel er ZCT's egen facebook grup-



BILLEDER ER BEDRE TIL AT FORMIDLE STEMNINGER OG FØLELSER END TEKST

pe. Fordi der ikke kommer fotomateriale ind fra jer brugere, bliver illustrationerne til opslagene produceret i et design-program. Logoet går igen, så du lynhurtigt afkoder, hvem der er afsender.

ZCT's opslag produceres i programmet flipsnack.com – som også er ansvarlig for, at du kan bladre i dit medlemsblad på hjemmesiden. Programmet er smart, fordi du får begge løsninger i samme program.

I Flipsnack kan du lægge tekster ind over billeder – kombinere – og lægge skægede ikoner ind. Flipsnack har et samarbejde med billedbiblioteket Pexels, der gør at du kan hente gratis stockfotos. Meget anbefalelsesværdigt.

Et andet populært design-program er Canva. Her er mulighederne de samme. Artiklens forfatter har ingen erfaringer med det. Men populært er det.

Har du brug for hjælp til overblik, er jeg, Mette, jeres magasinredaktør, journalist og kan hjælpe på vej. Skriv til mig på redaktion.zoneconnection@gmail.com.

GRATIS STOCKFOTOS

Gratis stockbilleder har du af og til brug for til dine sociale medier. Gode steder at lede efter det rette er:

www.pixabay.com
(Dansk sproget side
– tusindvis af billeder)

www.unsplash.com
(Lækre gratis billeder
– over 200.000)

www.pexels.com
(Superfedt – også
hvis du skal bruge videoer)

Sådan skriver du pressemeddelelsen

Gør dig umage for at spidse historien til – husk, "brød" teksten, som det hedder, er tilbehør til overskrift og det gode foto

HAR DU EN nyhed eller er din behandlingsmetode en god historie? Så kan en pressemeddelelse være en løsning. Problemet er, at de fleste medier modtager et hav af den slags.

Så for at slippe igennem redaktionens nåløjse skal historien skæres til, så den fanger journalistens opmærksomhed.

1. **Tænk først og fremmest i den gode skarpe overskrift.**
2. **Dernæst i "det gode foto"**
3. **Selve teksten må højst fylde én A4 side**
4. **Husk Dato**
5. **Indledning – de første 3-5 linjer – skal give et hurtigt overblik over historiens 5 hv spørgsmål: hvem, hvad, hvornår, hvorfor og hvordan.**
6. **Brødtekst: Fold historien ud med flere informationer og citater. Opdel gerne teksten i mindre afsnit og sæt små overskrifter over hver.**
7. **Til slut: Kontaktinformation: Navn, telefonnummer og eventuelt henvisning til hjemmeside. Husk at tjekke at telefonnummeret er korrekt! Og husk, at kontaktpersonen skal være klar til at tage telefonen.**

Historien ligger i vinklen

Vær direkte og konkret, og øv dig for eksempel ved at sige: "Jeg vil fortælle at (handlings ord)... " ikke: "Jeg vil fortælle om (passivt ord)..."

Eksempel: Jeg vil fortælle, at min klinik har indledt samarbejde med den lokale skole. Årsagen er, at mange børn lider af stress. Skriv ikke: Jeg vil fortælle om udviklingen i min klinik.

Slet så ordene "Jeg vil fortælle, at" – så har du en god indgang til historien.

Skriv til læsere, lyttere og seere
Journalisten er ikke modtageren. Jour-

nalisten er "gatekeeperen", der vælger, hvad læsere, lyttere og seere skal vide. Derfor skal du ikke fremhæve, hvad du tror journalisten finder interessant, men hvad modtagerne af den ugeavis, du skriver til, finder interessant.

En god case = en god historie

Har du en god case? Så har du ofte en god historie. Derfor er det en god ide at fremhæve, at du har en case, som journalisten kan skrive sin historie over. Hvis du også kan levere billeder af personen, er det ekstra godt. Bed journalisten kontakte dig.

Eksempel: En elev på den lokale skole vil gerne fortælle, hvordan han fik hjælp til eksamensangst. Husk at spørge forældrene, om avisen må kontakte deres barn.

Ord er vigtigere end layout

Journalisten vælger din nyhed efter, hvad du skriver – ikke hvordan du sætter pressemeddelelsen op.

Undlad at sætte din tekst op i spalter for at få det til at ligne en artikel. Det irriterer blot. Jo nemmere du gør det for journalisten, desto større er sandsynligheden for, at du får din historie igennem.

Brug lang tid på at gøre din historie så skarp og interessant som mulig.

Send din pressemeddelelse som almindeligt word-dokument – ikke pdf.

Du kan evt. medsende pdf, hvis du har valgt at indsætte de vedhæftede fotos på side to og gerne vil sikre dig, at det hele ikke hopper og danser, når journalisten åbner i den anden ende. Men send altid primært word-dokumentet, som journalisten kan klippe fra.

Kilde: dgi.dk



Danskerne har **aldrig været vildere** med alternativ behandling

Hver fjerde lagde sig på briksen hos en alternativ behandler i løbet af 2021, viser ny rapport – når vi altså kunne holde åben for Corona

MASSAGE, ZONETERAPI OG akupunktur. Brugen af alternativ behandling er fortsat populært i Danmark. På trods af nedlukninger i månedsvis nåede "alternative" nemlig at hjælpe 1,2 million danskere i løbet af 2021. Vi lader det lige stå et øjeblik... Det svarer til hver fjerde voksne dansker.

Det viser rapporten "Alternativ Behandling. Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021", som Statens Institut for Folkesundhed står bag.

Og selvom procentdelen ligger på

niveau med for fire år siden, er præmissen for dataindsamling en ganske anden. Antallet af måneder, vi kunne nå at behandle i 2021 var som bekendt stærkt reduceret på grund af nedlukninger.

Massage og kropsterapi hitter

Det er inden for behandlingsformer, hvor behandleren stimulerer kroppens egne helbredelsesmekanismer, at søgningen har været størst. Omkring 18 procent svarende til næsten 890.000 danskere

søgte massør, kropsterapeut eller anden manipulativ behandler.

Akupunktur og zoneterapi følger næst efter på danskernes top-10. Her modtog henholdsvis 5,2 og 3,2 procent én eller flere behandlinger i løbet af 2021.

Alternativ behandling er i rapporten defineret som brug af behandlere og behandlingsformer uden for det almindelige sundhedsvæsen.

En interessant pointe er, at healing og clairvoyance er rykket op i popularitet.

“Det er inden for behandlingsformer, hvor behandleren stimulerer kroppens egne helbredelsesmekanismer, at søgningen har været størst.”

87.000, svarende til 1,8 procent af befolkningen oplyste til undersøgelsen, at de havde besøgt en healer/clairvoyant.

Hver tredje kvinde

Det er, som ved tidligere undersøgelser, især kvinder, der lægger krop til alternativ behandling. Omkring 30 procent af alle kvinder havde i 2021 været til én eller flere behandlere, men mændene kommer godt med.

18 procent af mænd (næsten hver femte) havde i løbet af Corona-året søgt alternativ behandling.

Hvad angår alder, er det især de 35-54-årige, der lagde sig på briksen hos en alternativ behandler. Dette gælder både mænd og kvinder.

Nedlukning påvirker tallene

Statens Institut for Folkesundhed har

siden 1987 undersøgt danskernes brug af alternativ behandling. Og udviklingen viser, at der mellem 1987 og 2010 er sket en støt stigning i andelen fra 10 til omkring 26 procent, der har brugt alternativ behandling inden for det seneste år.

Herefter er stigningen stagneret frem mod 2017, hvor den var cirka 28 procent. Siden er der – i de indberettede tal – for første gang sket et fald i udviklingen, idet andelen i 2021 er faldet til 24 procent.

Faldet skal dog ifølge rapportens forfattere ses i lyset af, at data i den nye rapport er indsamlet i 2021, hvor der i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien var indført en række midlertidige tiltag og restriktioner i Danmark.

Zoneconnection stillede spørgsmålet:

Hvorfor ventede I ikke med undersøgelsen til pandemien havde lagt sig og klinikkerne havde åbent igen?

Til det svarer videnskabelig assistent Sofie Rossen Møller:

“Vi havde rigtig store overvejelser. Og afvejede for og imod. Selvom det ikke fremgår af de tal, I som behandlere kigger på, er der mange forhold omkring danskernes sundhed, vi gerne ville have kortlagt. Hvordan så sundhedstilstanden ud under nedlukningerne. Desuden vidste vi ikke, hvad vi gik ind til, hvor længe pandemien ville være. Derfor holdt vi fast”. Næste undersøgelse i regi af SDU kommer om fire år. Et fast interval.

Oh yes – vi holdt lukket!

Ingen ved bedre end ZCT's medlemmer, at liberale serviceerhverv, såsom massører, zoneterapeuter og akupunktører måtte være nedlukket i perioder, ligesom der over en længere periode var en række yderligere restriktioner at tage bestik af.

Det er forhold, der mildt sagt har påvirket danskernes indrapporterede brug af alternativ behandling.

Med lidt simpel hovedregning bør man derfor nemt kunne antage, at antallet af klienter ville have været endnu højere, såfremt klinikkerne havde holdt åben.

Figuren herunder viser de alternative behandlingsformer, danskerne benyttede sig af i 2021, opgivet i procent og estimeret antal i befolkningen.

	Procent	Antal i 1.000
Massage, kropsterapi og andre manipulative terapier	18,4	888
Akupunktur	5,2	251
Zoneterapi	3,2	154
Healing og/eller clairvoyance	1,8	87
Kraniosakralterapi	1,9	92
Ernæringsterapi	1,5	72
Homøopati	1,2	58
Kinesiologi	0,7	34
Phytoterapi	0,6	29
Biopati, naturopati	0,3	14
Bioresonans-terapi	0,2	10
Andet	1,1	53
Har brugt en eller flere former for alternativ behandling	24	1.158



VISUEL FODDIAGNOSE

Så nu starter din rejse ind i føddernes forunderlige verden

*Af zoneterapeut og skoleleder Leif Nielsen
fra Zoneterapeutskolen i Kolding*

I dette og kommende udgivelser inviterer skoleleder Leif Nielsen fra Zoneterapeutskolen i Kolding dig med ind i sine teorier i forhold til at diagnosticere ud fra fodens udseende

INDEN DU BEGIVER dig ind i fodens fantastiske verden, er de observationer, jeg hér og de kommende numre fortæller om, hverken "Den gyldne sandhed" eller de "Vise sten".

Det er op til hver enkelt zoneterapeut, selv at tolke og finde ind til de svar og de signaler og tegn, som foden viser på et fysiologisk og et psykisk, spirituelt, åndeligt plan.

Jeg har en hypotese efter at have behandlet i så mange år, at langt de fleste sygdomme ubalancer stammer fra vores følelsesliv, ja 90%, vil jeg vove at påstå.

Som de af jer, der er undervist af mig vil vide, har jeg beskæftiget med denne tilgang i 31 år, og med min 40 års erfaring som zoneterapeut, ser jeg, at den visuelle diagnose rummer nøgler, som kan åbne op til sider i klienten, hvor dybere årsager

ligger gemt og er grundlag for smerte og ellers uforklarlige symptomer.

De første tegn på briksen

For at forstå hvilken klient, du har på briksen, kan du ved gentagen øvelse og erfaring se på foden, hvilket liv og situationer, vedkommende har været igennem. Vi taler ikke om hokuspokus, men en "anden form for diagnoseværktøj", der sammen med din sygdomsanamnese, klientens smerter, stemmeudtryk, hudfarve, ansigtsdiagnose og ømme reflekspunkter, kan give dig et "logisk" billede af den klient, du skal behandle.

Det handler altså om at lære at tolke systematisk og fagligt ud fra dels anatomi-fysiske tegn, men også åndelige og følelsesmæssige tegn.

1. Trin er intuition

2. Trin er anatomi og fysiologi.

Se efter fysiske skavanker.

3. Trin er patologiske sygdomme.

Spørg om sygdomme/ubalancer

4. Trin er hvad viser zonerne og ansigtsdiagnosen.

Tydelige zoner, farve, varme, kulde og hård hud osv.

5. Trin psykisk og følelsesmæssigt gennemskuelig bag føddernes visuelle tegn.

De 5 patologiske følelser (meridianlæren)

Når denne 5 trins-raket bruges, vil du arbejde holistisk.

Du spænder over et stort område – lige fra anatomi til sjæl, ånd og følelser.

Sådan bringer du sjæl, ånd og følelser i spil

Anvend denne 5 trins pyramide fra bunden og op, når du vil arbejde holistisk med visuel diagnose. Den guider dig, når du som behandler skal navigere indenfor det store område, der strækker sig fra anatomi til sjæl, ånd og følelser.

At hente information, fagligt og intuitivt

Afgørende for at praktisere denne specielle form for informations-indhentning, er intuition. Det skal forstås på to måder. Dels sådan, at vi skal kunne fornemme, hvad vi skal sige til klienten, dels sådan, at vi som behandlere opfatter de tegn på belastninger, som viser sig under og oven på foden. En tilgang, vi kan bruge, hvor behandlingen peger imod en følelsesforløsende terapi.

Sig ikke mere, end du kan stå ved...

Alene ved at "læse foden" fra denne bevidsthed – og tale ud fra observationerne og hvad vi oplever, klienten har været igennem – er det min erfaring, at der tændes en indre knap hos klienten, der får han eller hende til at ændre det livsmønster, der er årsag til smerten.

Mærk hvortil dine kompetencer rækker

Det er naturligvis fordelagtigt at være moden som terapeut, når klienten kommer ned i dybe følelsesmæssige blokeringer, der skal bringes frem til bevidstheden. Det er vigtigt, at du kan takle situationen og hjælpe klienten videre på hans eller hendes vej. Også vigtigt, at din klient aldrig forlader din klinik, før hun eller han har samling på sig selv igen.

Være opmærksom på dine kompetencer – hvor langt de rækker – og vær altid beredt på at henvise til andre med specialer og yderligere kompetencer.

At ramme plet

På Zoneterapeutuddannelsen i Kolding har vi gennem en del år øvet os på netop denne form for visuel synsvinkel. Og gang på gang fundet det overraskende, at observationer og tolkninger stemmer overens med klientens egen sygdomshistorie.

Det er tankevækkende, at der ikke er forsket på dette felt – at "se" på fødderne. For os, mine studerende og jeg selv, er fødderne at se hele mennesket. At fotografere fødder, kan være meget spændende og lærerigt.

Et eksempel fra undervisningen

På en undervisningsaften, hvor en af de studerende meldte sig frivilligt og gerne ville høre, hvad vi kunne finde ud af om hende ved at studere hendes fødder, udviklede aftenen sig således:

Vi lagde mærke til, at fodens væv var meget spændt og hårdt, ikke kødfuld – og bevægeligheden imellem knoglerne var væsentligt reduceret, ja de føltes nærmest som var de "klistret sammen". Hele hælen (calcaneus) fyldte ikke ret meget i forhold til fodens proportioner. Langs hæl-kanten på begge fødder var der placeret 4 til 5 vorter. *Mere om vorter i næste blad.*

Min erfaring siger, at hælen repræsenterer de første 7 leveår. Og i dette tilfælde, vidste jeg indledningsvist, at der lå væsentlige uafklarede situationer fra de tidlige år.

Niveauet nåede jeg og de studerende ind til, efter at have spurgt den frivillige studerende/klient om kendte sygdomme eller anatomiske ubalancer eksempelvis i tarme og underlivet. Da det ikke synes at være tilfældet, gik vi til næste trin i pyramiden – og havnede vi i det psykiske og følelsesmæssige niveau.

En hæl, der ikke fylder meget, fortalte os, at vedkommende ikke selv havde fået meget plads i barndommen. Et barn, en hæl, der har været spændt hårdt for. Da vi spurgte den studerende, der havde meldt sig som demo-klient, hvilke oplevelser, hun havde haft iforhold til at have plads til at være barn de første 7 år, brød hun sammen i gråd. Det var "knappen".

Vorterne forsvandt umiddelbart efter. Jeg har siden spurgt vedkommende, hvordan det går – og de er stadigvæk væk.

I jule- og forårs-nummeret 2023 dykker vi ned i nedenstående emner og giver bud på, hvordan du kan indlede dialogen med klienten

- Nedsunken svang, "platfod"
- Smerter i hele foden
- For stor bue i svangen, "atlet fod"
- Smerte i en af de 5 tæer
- Smerte i hælregionen
- Hammertæer
- Neglesvamp
- Fodsvamp
- Skøre og skrøbelige negle
- Hævelse af ankler med spændthed og hårdhed
- Stive ankelled eller manglende bevægelighed i samme
- Fodknoglernes fleksibilitet, bemærk hvilke knogler der ikke sidder som de skal
- Nedsunken tværbue af højre og venstre fod
- Hallux valgus
- Hård hud
- Vorter





FØR DU BEHANDLER

Al visuel fortolkning begynder altså med at identificere fysiologiske markører og afvigelser. Fra første øjeblik, klienterne lægger sig på briksen, begynder fødderne at tale.

Læg mærke til, hvordan de falder ud eller ind - denne observation skal du gøre, inden du lægger tæppe eller en pølle under knæene.



STÆRK KONSTITUTION OG JORDFORBINDELSE

Her er en person i balance med sig selv, med jordforbindelse i mange af livets svære situationer og en medfødt stærk konstitution. "Gi kraft" fra den genetiske vugge. Virker sympatisk på andre og udsender ro og harmoni. De organstyrkede muskler, som indvirker på benene, er hverken for slappe eller overspændte. Faste muskler på indvendige og udvendig side af benene. Meridianer, som også nærer musklerne og de organrelaterede muskler, er velafbalancerede.

Leif: Men alle har noget at arbejde med i livet og det har harmoniske mennesker selvfølgelig også.



ANSPÆNDTHED OG INTROVERSION

Når tæerne er indadvendte mod det mediale plan, er her tegn på, at klienten kan have anspændthed, måske endda angst, den usunde introversion, indelukthed. Især ved kvinder kan det være tegn på underlivsproblemer, idet tæerne søger ind mod midten for at lukke af og beskytte, ja man kan sige, at kunne kroppen trække sig sammen og gå ind i sig selv, så ville den gerne det.

Vedkommende er i yin karakter (indelukket), vil gerne i hi. Vil helst ikke deltage i livets og opgavernes hverdag.

Leif: I kender nok ordsproget, "jeg fik kolde fødder og trak mig".



FODRYGGEN LIGGER "FOR MEGET" NED

Nogle klienter har fødder, der strækker for meget ud/ligger for meget ned, som på illustrationen. Det kommer af for spændte muskler fra akillesenen til kraniebunden. Oftest er denne type klient hård bagpå, så de har en tendens til at være blød fortil, og samtidig vil de indre organer "falde ned i bughulen", eller man vil få en topmave. En hård bagside giver en blød forside. En yin/yang-lov.

Ryggen er vores forsvarsside og blæremeridianen forsyner ryggen og rygsøjlen med vitalenergi. Nyremeridianen løber nedfra og op efter, tæt på forsidens midterakse og er med til at holde forsiden i balance.



LÆG MÆRKE TIL, at børns tæer stritter tillidsfuldt til livet og de peger altid lige frem. Vi har aldrig set børn blive født med hammertæer eller skæve tæer. Disse underlige forandringer af tæerne, mener man kan stamme fra de første leveår, som barnet gennemgår, og især hvis det har haft en hård start på livet. Som børn "arver" vi vores forældres livsbetingelser, også fødderne fortæller dette, spædbarnet er en naturlig "fotokopi" af forældrene, også fødderne fortæller dette.

Livets spor ses også i fødderne



OVERSPÆNDT PSOASMUSKEL OG SVAG I LÆNDEN

Denne fodstilling kaldes i folkemunde at være "kalveknæet". Oftest er det psoasmusklen, der med udspring ved 12. brystvirvel og lændehvirvel 1-5, er overspændt, sådan at den trækker på indersiden af femurknoglen, hvor den hæfter. Oftest er disse klienter ekstra svage i lænden. Iflg. kinesisk medicin styrer nyrerne især psoasmusklen og andre muskel-grupper, mens den patologiske følelse hér er frygt. Følelsen frygt giver sammentrækkethed, en muskel, der søger ind mod sit eget centrum.



FODRYG, DER STÅR "FOR" LODRET OP

Oversiden af tæerne er buet en lille smule opad og klientens trædepuder har ikke den fulde kontakt med underlaget i i stående positur. Oversiden er spændt, hvilket skyldes at musklerne foran på begge sider af skinnebenet er anspændt. Klienten kan have rygproblemer, da balancepolen midt i rygsøjlen ikke er i lod. Du kan selv lave en test og se hvordan din fod og tæer bevæger sig, når du står i lodret stilling. Læn dig lidt fremover og bagefter lidt bagover. Betragt hvilke organstyrede muskler denne bevægelse relaterer til. Hvis hindring, kan det være et leverproblem, idet leveren generelt styrer sener og blodvolumen i musklerne. Refleksmæssigt kan der være tale om problemer med tænder, tandkød, hovedpine. Kun hvis nogle af tæerne, i alle, stritter opad, kan du bringe meridianer ind i billedet. Storetåen står for balance i livet, og klienten kan følelsesmæssigt "være tippet bagover" ved tidligere traumer.



VIDERE I LIVET, VISER IKKE FØLELSER

Svækkelse, klienten er for åben, der er ingen kritiske holdninger, tendens til aggressivitet, kan ikke samle sig om tingene. Den udadvendte fodstilling kommer fra baldemusklene, der er ekstremt hypertont (spændte), og da de hæfter øverst oppe på lårbenets inderside og trækker, laves der en udadvridning af hele benet. Denne fodstilling udtrykker, at man strammer balderne, kommer videre i livet og ikke viser følelser. Ryggen og nakken lider oftest ved disse klienter. En hård bagside skaber en blød forside, hvor den nederste del af abdomen spiler eller buler ud. Denne udbulning påvirker også tyk- og tyndtarmsområdet. På det ubevidste plan kan det dreje sig om angst. *Leif: Og husk da, at en muskel grundlæggende reagerer på to grundfølelser. Angst forårsaget af traumer, kulde og oplevelsen af afvisning (gør at musklen trækker sig sammen) og kærlighed (der skaber bløde muskler, varme og bevægelighed).*



DEN NAT, JYTTE BLEV UNDERVISER

HOLISTISK STRESSBEHANDLING



Jytte Hammer Hansen fra Engdalens klinik i Brabrand – og ZCT's kursuskalender – fik en nat i foråret vist en ny behandlingsprotokol. "Vild oplevelse" fortæller den erfarne behandler

"DET VAR SJOVT, for jeg havde længe gået med ideer og tanker. Dybt inde havde jeg ønsket at undervise. Og så en nat kunne jeg ikke sove. Jeg havde blundet i et par timer... og vågnede så op klokken fire og troede, det var morgen".

Jytte Hammer Hansen tog en dyb indånding og lagde sig med håndfladerne opad. Total meditation, blank "skærm", fuld afslapning.

"Pludselig begyndte der at køre en

film, der leverede det hele til mig. Jeg så for mig, hvordan kursister ringede på døren, og jeg bød velkommen... nu skulle vi afholde det hér kursus. Jeg så for mig, hvordan materialet var produceret, og så mig selv stå og undervise. Så mig gå rundt og hjælpe kursisterne..."

Næste morgen satte Jytte Hammer sig ned og begyndte at skrive...

"Og jeg har skrevet siden", griner hun. "Vild oplevelse."

Sommerfugle i maven

Det, der skulle fødes, var en uddannelse til Holistisk Stressbehandler. En vision, der siden er blevet omsat til et RAB-point-givende kursus. Og kører for første gang dette efterår. Debut for Jytte Hammer Hansen om underviser.

"Det kan godt give lidt sommerfugle i maven, for jeg er jo behandler og ikke underviser. Men det er ligesom ikke til diskussion, for dét hér skal bare ud og

leve til ære for de alt for mange stressede mennesker, vi har i vores land", siger hun.

Fire måneder tog det fra den vågne nat til uddannelsen havde form i en grad, at der kunne underbygges med teori. For hvad er det egentlig, det er der sker? Hvad er det egentlig, der virker og flytter klienternes situation.

"Det synes jeg har været virkelig lærerigt at dykke ned i, klart været uden for min komfortzone. Men jeg har samtidig følt en trang til at springe ud på dybt vand.

Ikke nok med at teorien skulle på plads – der skulle også udvikles praktiske øvelser.

Intentionen er afgørende

Helt centralt i uddannelsen er at have fokus på "intention".

Det er så hér, Jytte – og mange med hende – kommer til kort, når der skal sættes ord på. For hvordan beskriver man den lange række af nonspecifikke faktorer, der gør, at en behandling kommer et spadestik dybere.

Men hvis hun alligevel skal gøre et forsøg ... lyder det:

"Det handler om at mærke ind i klientens energi fra sin egen energi. Og ud fra den sansning man har, vide hvordan man skal gribe klienten an..."

All kan ikke hjælpe alle

At arbejde ud fra intention forpligter – og indebærer ifølge Jytte erkendelsen af, at Alle kan ikke hjælpe alle.

"Min behandling passer ikke til alle. Det er vigtigt at gøre sig klart. Jeg tror på loven om tiltrækning og de mennesker, der finder vej til min klinik, har brug for den behandling, netop jeg kan tilbyde. Det betyder også, at jeg er nødt til at henvise en klient til en kollega, hvis jeg kan mærke, at der ikke er et match. Det er svært at gøre, men nødvendigt – i hvert fald for mig."

En krop i ubalance

Hvad er det så for symptomer, der kommer ind ad døren?

"Det er i høj grad sådan noget som hovedpine, spændinger i skulder-nakke og søvnproblemer. Jeg ser rigtig mange grader af belastning, mange grader af stress. Det behøver ikke være den klassiske stress-sygdom, men hvor jeg kan mærke, at kroppen ikke er i balance", fortæller Jytte, der på sin vågne nat fik

"Det handler om at mærke ind i klientens energi fra sin egen energi. Og ud fra den sansning man har, vide hvordan man skal gribe klienten an..."

vist, at det var stress, der skulle være udgangspunktet for den nye sammensætning af behandling.

Holistisk stressbehandling

Og sådan kom navnet på den nye uddannelsesprotokol til verden. Nogle måneder efter den vågne nat, var mange års erfaring og indsigter beskrevet og sat i system, og kurset blev i foråret godkendt som RAB-pointgivende af ZCT. Her kan det ses i kursuskalenderen på www.zct.dk forud for første afvikling i slutningen af september og en gentagelse i oktober.

Kommer fra et hjem med briks

Når Jytte Hammer Hansen behandler i sin klinik med udsigt over Brabrand Sø, har hendes erfaring rødder tilbage til barndommen.

"Jeg kommer fra et hjem med zoneterapi. Min mor startede klinik i 80'erne og min søster er også zoneterapeut. Så det lå mig ikke fjernt at tage uddannelsen. I 1998 fik jeg eksamen fra Zoneterapiskolen Logos i Viby."

Jytte arbejdede som børnehaveklasse-lærer om formiddagen og havde sin klinik om eftermiddagen, mens hun supplerede med diverse uddannelser og kurser.

På kursus med Hanne Markvard

"Jeg har været på så utrolig mange spændende kurser, bl.a. med Hanne Markvard, som jo er Grand Old lady i forhold til udbredelsen af zoneterapien i Europa. Tony Porter fra London har jeg også haft fornøjelsen af at møde. Hans avancerede teknikker bruger jeg dagligt. Den klassiske zoneterapi beriger jeg i dag således med ART (Advanced Reflexology Techniques) Det gør behandlingen mere effektiv", fortæller Jytte.

Et menneske, der ligeledes gjorde indtryk på Jytte Hammer Hansen var Michel Marignan.

"Da vi mødtes havde han arbejdet med auriculomedicin i over 30 år, og også ham er jeg taknemmelig for at have mødt. Jeg lærte en masse protokoller til behandling

af forskellige ubalancer, men det, der gjorde dybest indtryk var, da han besvarede mine spørgsmål med:

"Prøv dig frem". Ja, selvfølgelig... Det er det, vi lærer af.

Vækstcentret i Nørre Snede

Og endelig er der Vækstcenteret i Nørre Snede. Et spirituelt fællesskab og undervisningssted, Jytte Hammer Hansen har fulgt gennem mange år, hvor mennesker med hendes ord "finder ro og inspiration til indre fordybelse".

"Gennem daglige meditative øvelser kommer jeg i bedre kontakt med mig selv. Det forbedrer kontakten med klienten og hjælper mig til at finde ind til min intuition og behandle ud fra den.

Den læring, jeg har fra Vækstcenteret, hjælper mig med at passe på mig selv i mit arbejde. Jeg mærker min egen energi, samtidig med at jeg behandler – og den er en central del, af det, jeg nu vil give videre".

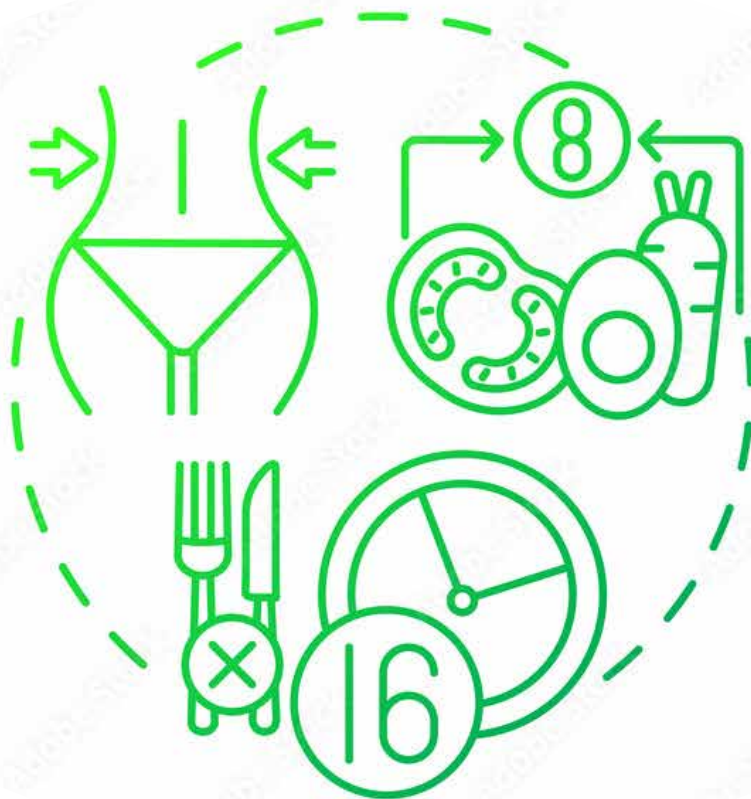
I 2016 tog Jytte Hammer Hansen springet og gjorde sin klinik til sin levevej, og det har hun ikke et øjeblik fortrudt.

"Jeg tænkte, at når jeg laver det, jeg brænder for, så skal det nok gå godt. Og det har vist sig at være en virkelig fin levevej".

Af Mette Andersen

HVAD ER DET MED ZONETERAPI?

"Zoneterapien er en fantastisk måde til at få løsnet blokeringer. Efter en behandling siger klienten ofte til mig: "Jeg kunne mærke noget i lænden, da du trykkede under svangen" eller: "Jeg fik et fornemmelse at ild op igennem kroppen, da du holdt mig på storetåen og hælen samtidig." Så ved jeg der er hul igennem, og at behandlingen er ved at sætte he-lingsprocesser i gang.



AUTOFAGI

– ER DET NOGET FOR DIG?

Når kroppen spiser op

"AUTOFAGI ER EN nedbrydningsproces, der foregår i alle vores celler – en metode, så vores celler kan komme af med ting, der er overflødige."

Tidl. skoleleder Anette Gammelgaard fik ved årets generalforsamling sine ZCT-kolleger op og ringe med sin viden om mikrobiomet. Nu er hun i luften med et nyt begreb, vi skal lære at kende: Autofagi.

16 timers faste

"Jeg kalder princippet "16/8" – og det betyder i praksis, at der efter aftensmaden ikke indtages mere mad – før efter helst 16 timer. Der må dog gerne drikkes væske i form af vand og urtete", fortæller Anette.

Tidsrummet fra aftensmaden og frem til morgenmaden skal altså gerne være 16 timer, f.eks. med et aftensmåltid kl. 18.00 og morgenmad tidligst kl. 10.00. Der skal desuden gå mindst 3 timer fra aftensmaden til sengetid.

"Formålet er, at fordøjelsen skal hvile, afgiftningsmekanismerne og regenerationsprocesserne skal aktiveres, og stofskiftet skal øges. Det sker ved, at cellerne får "spist helt op" inden næste måltid", fortæller hun.

Ifølge teorien om autofagi vil udslidte, halvdårlige og forældede celler blive spist

af de sunde, friske og raske celler. En proces som, ifølge Anette Gammelgaard, for alvor sætter gang i omsætningen af fedt, udskillelsen af toksiner, regeneration og foryngelse. Inflammationer i kroppen dæmpes kraftigt.

Andre celler, der ryger med i "samme mundfuld" er sygdomsfremkaldende bakterier og vira –

"Det er derfor en meget effektiv måde at bekæmpe fremmede indtrængere på, så man kan holde sig sygdomsfri i efteråret og vinteren", nævner Anette Gammelgaard.

Autofagi

- * Kroppen spiser op
- * Gamle, udslidte og ineffektive celler fjernes/spises
- * Nye friske celler bliver stærkere, mere elastiske og holder længe
- * Vægttab
- * Klarhed i hjernen
- * Virus og affaldsstoffer elimineres fra kroppen

Nobelprisen 2016

Japaneren Yoshinori Ohsumi fik i 2016 Nobelprisen i medicin for sin grundforskning

i cellenedbrydningsprocesser, også kaldet autofagi. Hans forskning har bl.a. betydet, at man har opdaget, hvordan mutationer i generne for autofagi kan medføre sygdom, og hvordan processen påvirker kræft og nervesygdomme.



10 DAGES FAST TRACK DETOX ONLINE

12. oktober til 22. oktober
15. oktober til 25. oktober

Normalpris kr. 1.695,00 /
pris for ZCT medlemmer kr. 1.400,00

RAB point 30

Kontakt Anette Gammelgaard
på 86118222 for yderligere information

Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

**NYE
HOLD**

**Få ny viden om livsvigtige
næringsstoffer, som kan hjælpe
dine klienter og gavne
din praksis.**

Det får du på uddannelsen:

- 15 moduler med nyeste, relevante viden indenfor sundhed, kost og kosttilskud.
- Indkald ca. hver 2. måned, hvilket giver god tid til at implementere din nye viden i praksis.
- 5 internater med overnatning og fuld forplejning.
- Overnatning i lækkert enkeltværelse på et af Danmarks mest spændende kursuscentre (husk badetøj).
- Certificering.
- RAB-godkendt uddannelse svarende til 45 timer.
- Mulighed for at holde din klinik åben i hverdagene, da stort set alle uddannelsesdage ligger i weekender.

Yderligere information og tilmelding sker på

www.pharmanord.dk/uddannelse.

Spørgsmål til kursuskoordinator Tove Lykkegaard, som kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.



Pharma Nord



**Pharma Nord
ACADEMY**

KOSTTILSKUD



Frisk fra havet

Stærkt Omega 3 tilskud til hjerte, hjerne og syn. Kvalitetssikret olie i 1200 mg fiskeolie i triglyceridform fra vildtlevende fisk/ansjoser.

Naturens styrke, dit forsvar®  solaray.dk

EPA + DHA bidrager til et normalt hjerte, hjerne og synsfunktion ved et dagligt indtag på 250 mg EPA + DHA