

Er du udmattet?

Find råd i Claus'
akupunktur-klumme

4 MILLIONER danskere på Facebook

Emotionelle kundetyper

Make them feel...

Carina underviser behandlere i
EGENOMSORG

Forstyr dine følgere med noget

LÆKKERT

10
SKARPE RÅD
TIL DIT
WEBSITE

Leder	s. 3
Emotionelle kundetyper	s. 4
10 råd til dit website	s. 6
Forstyr og sælg med SoMe	s. 8
Facts om Facebook	s. 8
Pas på dig, terapeut!	s. 12
Mig og min klinik	s. 16
Akupunktørens klumme	s. 18
Visuel foddiagnose, 3. kapitel	s. 20

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

Deadline:

BLAD DEADLINE:

Nr. 2: 1. maj 2023

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S



Lykkeligt håb om sund kaffe

FØLER DU DIG syndig, når du topper din mokka med mælkeskum? Så er der muligvis godt nyt til dig. Et nyt studie fra Københavns Universitet, peger nemlig på, at kaffe med mælk kan have en særlig god antiinflammatorisk effekt.

Forklaringen skal findes i den gruppe antioxidant, som kaldes **polyphenoler** – og som kaffebønner er fyldt med. I forvejen ved vi, at, polyphenoler er med til at **mindske oxidativt stress i kroppen**, som regnes for at være et forstadie til inflammation. Men nu er der studier, der tyder på, at polyphenolerne er **næsten dobbelt så effektive inflam-**

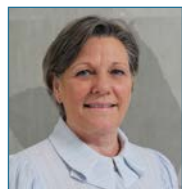
mations-hæmmere, når de får følgeskab af protein.

Det er her, mælken kommer ind i billedet.

Retfærdigvis skal siges, at forskerne endnu ikke har kastet sig over **kaffe-mælk** kombinationen. Der er "kun" tale om et laboratoriefund, som dog har fået flere til at håbe på tilsvarende reaktioner mellem polyphenoler og aminosyrer i fødevarer, hvor de skadelige virkninger måske kan nedbringes ved at tilsatte protein – for eksempel mælk eller yoghurt.

Skål i knap så forbudt Caffelatte

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

Hjulgagervej 3,

9000, Aalborg.

Tlf. 51 70 29 69

Email:

mail@sanneandersen.dk



Næstformand: Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf. 71 90 77 91

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

Vi skal have bevidsthed om egne begrænsning og kompetencer, benytte os af professionel supervision, således at vi kan udvikle vores kompetencer.

Vi ses på
generalforsamlingen
3. og 4. marts

ÅH, VINTER, TAK FORDI DU ER SLUT

Kom marts, lys og klar – om få dage ses vi til generalforsamling

JEG ER SOM Formand for zct (og også personligt) optaget af udviklingen af brugen indenfor alternativ/komplementær behandling. Nogle af de spørgsmål, jeg mener, vi bør stille os selv, er:

Hvordan ser fremtidens klient ud? Vi ved fra befolkningsundersøgelserne (SIF 2021, sundhed og sygelighed, Brug af alternativ behandling) at den gennemsnitlige klient er: En voksen veluddannet kvinde, der er bevidst om egne resurser og tager aktivt ansvar for eget helbred.

Vi ved også at der bliver flere og flere klienter med kroniske sygdomme og at mange har flere kroniske og autoimmune sygdomme samtidig.

Vi skal genskabe funktionsevne

Mit spørgsmål er derfor også, hvordan ser fremtidens terapeut ud? Hvilke kompetencer kræver det at være terapeut i 2023 og fremover?

Det vil stille krav til udvikling på uddannelses- og efteruddannelsesområdet, og det mener jeg skal være i højeste prioritet i de næste år.

Formålet med at udøve zoneterapi, massage, akupunktur, KST eller ERT er at optimere, vedligeholde og genskabe funktionsevne og sundhed hos mennesker i alle aldre. Derfor er vi nødt til at videreuddanne og efteruddanne os.

Vi skal have bevidsthed om egne begrænsning og

kompetencer, benytte os af professionel supervision, således at vi kan udvikle vores kompetencer. De fleste arbejder alene, og der er brug for sparring.

Vi skal også udvikle vores forretningskompetencer, således at vi rent faktisk er i stand til at drive en god og velfungerende forretning, med et både personligt og økonomisk overskud. Det kommer vi til at snakke meget mere om på generalforsamlingen.

Vi skal arbejde for en høj etik

På det overordnede plan skal vi som forening arbejde for en højnelse af kvaliteten og etikken inden for det alternative behandlingsområde.

Vi skal medvirke til at styrke information og kommunikation vedr. det alternative område, herunder overfor Styrelsen for Patient Sikkerhed, politikere samt andre alternative brancheorganisationer.

Kort sagt, der er nok at tage fat på og vi er allerede i gang. Gruppen der skal arbejde for oprettelsen af et Videns og forskningscenter for alternativ behandling afholder første møde i februar. Det bliver spændende at følge og påvirke arbejdet, I bliver naturligvis holdt orienteret.

Velkommen 2023

Med hjerte, hjerne og hånd
Anette ♥





Hvilke følelser vil du gerne vække med din markedsføring?

Hvad hvis du kunne tale direkte til dine (kommende) klienters følelser? Så de føler sig set og hørt og bare véd, at det præcis er dig, de skal booke en tid hos?

Af Mette Andersen

DET ER BEVIST, at mennesker primært træffer beslutninger baseret på følelserne. No big news.

Og mon ikke vi er enige om, at det især gælder indenfor vores fagområde.

Derfor er det ikke lige meget, hvordan du som behandler præsenterer dig selv og dine ydelser.

Naturligvis, tænker du måske – men hvor skal du starte eller begynde? Hvilke tråde kan du trække i?

Virker facebook ikke?

Måske har du oplevet at facebook "ikke virker" og det kun er dine veninder, der "liker"? Måske har du undret dig over, hvorfor besøgende på din hjemmeside ikke "bliver lidt længere"?

En nøgle til det hele kunne være måden, du markedsfører dig på. Ordene du bruger, farverne du vælger, stemningen du præsenterer. Måske rammer du ved siden af den målgruppe, du allerhelst vil have på din briks?

En emotionel værktøjskasse

På årets generalforsamling har vi sat kommunikationseksperter Bodil Tejg Krunderup i stævne. Til dagligt beskæftiger hun sig med marketingrådgivning, projektledelse, grafisk design og foredrag i Institut for Kundetyper ApS.

"Jeg har altid gerne vil lave grafisk design, der "giver mening" – og derfor har jeg altid været meget optaget af at sige HVORFOR? til alle de grafiske valg, jeg har

truffet", fortæller Bodil.

Hvorfor virker den gule annonce og ikke den blå? Hvorfor virker det romantiske bedre end det æstetiske?

"I Emotionelle kundetyper fandt jeg endelig et system, der gav svar – og det har hævet mine designløsninger op på et helt andet niveau".

Forskningsbaseret metode

Teorien om Emotionelle Kundetyper® er udviklet af forsker ved Aalborg Universitet Sanne Dollerup og baserer sig blandt andet på mere end 3.000 studier af købsituationer.

I modsætning til traditionel segmentering af kunder ud fra geografi og demografi (alder, køn, civilstand osv.), bygger





“Det er vigtigt at markedsføre sig til én kundetype ad gangen. Det er nemlig helt forskellige ting, der overbeviser forskellige mennesker om at foretage et køb eller i det her tilfælde bestille en behandling.”

Bodil Tejg Krunderup

metoden om emotionel segmentering på, hvad kunden føler er det rigtige at gøre i købsituationen.

“Vi kan sikkert genkende os selv i to tre eller måske alle fire emotionelle kundetyper. Men i en købsituation er der typisk én af siderne, der tager over. Derfor er det vigtigt at markedsføre sig til én kundetype ad gangen. Det er nemlig helt forskellige ting, der overbeviser forskellige mennesker om at foretage et køb eller i det her tilfælde bestille en behandling.” forklarer Bodil.

“Måske har du oplevet at Facebook ikke virker og det kun er dine veninder, der liker?”

Få fat i dem, du bedst kan hjælpe

På ZCT's generalforsamling vil deltagerne blive introduceret til de bagvedliggende motivationsfaktorer, der gør, at en person ikke bare overvejer at bestille en massage – men rent faktisk gør det!

En af pointerne vil være, at bruger du kræfter på markedsføring, så lad være med at markedsføre dig til ALLE typer. Henvend dig altid kun til én målgruppe ad gangen. Det er vidt forskelligt, hvad der fænger, skaber tryghed og motiverer.

Kunsten ligger desuden i at få fat i klienter med præcis den problemstilling, du som behandler er allerbedst til at afhjælpe. Fordi det er sjovere, når behandlingen lykkes – og klienten er motiveret.

DE FIRE EMOTIONELLE KUNDETYPER



DEN RØDE

Røde kunder er nysgerrige, innovative og kreative. De røde køber, når du gør dem nysgerrige ... nok! De vil gerne underholdes og overraskes. De interesserer sig for trends, design og originale ideer og er i høj grad drevet af passion. Den røde kundetype er virkelig ikke glad for kedsomhed.



DEN GULE

Den gule kundetype har et stort behov for, at der er en god relation imellem jer. Motivationen bag et køb er at yde omsorg. Det kan enten være for andre – eller for sig selv. Hvis du kan hjælpe den gule kundetype med at drage omsorg og ikke mindst gøre livet lettere, har du en glad og tilfreds kunde.



DEN BLÅ

Den blå kundetype stiller høje krav til standarden og til dig som behandler. De vil gerne have kontrol i enhver situation, og det vil altid være et mål at nå videre, højere, mere – og det stopper aldrig. Blå kunder er ambitiøse, stræbsomme og kræsne.

De blå køber, når du viser dem, at de kan opnå et vigtigt resultat ved at købe, og oplever en blå, at du kan levere en ydelse, der kan sikre dem succes, har du en købestærk kunde.



DEN GRØNNE

Den grønne kundetype er den rolige, velovervejede, grundige kundetype. Det meste kan bekymre, og derfor er det vigtigt, at købsprocessen imødekommer alle eventueliteter.

En ærlig relation og tillidskabende elementer, der beroliger den grønne kundetype, er nøglen til den grønnes køb og loyalitet. Den grønne køber, når din markedsføring viser, at hun eller han kan undgå at miste eller gå glip af noget.





10 SKARPE RÅD til din hjemmeside



Skal du selv være en haj online, så giver ZCT's generalforsamling dig mulighed for at lære af den bedste, nemlig Lise Halskov, der kalder sig – Online Haj.

DET KAN GODT virke rigtig overvældende med alt det, du har brug for at vide om markedsføring, for du bliver bombarderet med alt fra hjemmeside, målgruppe, teknik og meget andet. Derfor kan det være rigtig rart med en oversigt over, hvilke ting, du skal være opmærksom på i forhold til din hjemmeside.

Sådan én har kommunikationsekspert og businessmentor Lise Halskov lavet til os i ZCT, så vi på generalforsamlingen kan gå igennem fra en ende af. Hendes mission er at alle forstår, at en god hjemmeside og et godt nyhedsbrev kan være klinikkens fastansatte sælger 24/7.

Workshop på tre timer

10 krav til din hjemmeside er en workshop på tre timer, der afvikles fredag eftermiddag – og der vil være masser af hands-on viden, tips og trick at tage med hjem. Workshoppen tager udgangspunkt i den

allerede findes til at "arbejde" så optimalt som muligt.

Rigtig mange er tilbøjelige til at betragte deres hjemmeside som et visitkort. Det er ærgerligt, for hjemmesiden har potentiale til at være så meget mere,

Din hjemmeside skal friste besøgende til at arbejde med dig. Altsammen mens du har travlt med andre ting.

hjemmeside, du allerede har. Det er sjældent nødvendigt at smide det hele væk og starte forfra – langt de fleste hjemmesider kan kraftigt forbedres, hvis der fokuseres på indholdet. Det handler om at få dét, der

hvis den bruges rigtigt. Og selv hvis den "kun" skal fungere som visitkort, så er det essentielt, at der er tænkt over alle elementer, så den rent faktisk virker.

En velkomponeret hjemmeside har



potentiale til at være din fastansatte marketingmedarbejder, der arbejder for dig hele døgnet rundt. Og som hjælper dine besøgende med at få et indtryk af, hvad du arbejder med, og hvordan du arbejder. Og som giver dine besøgende rig lejlighed til at blive fristet til at arbejde med dig. Alt sammen mens du har travlt med andre ting.

Derfor er det ærgerligt at forsømme hjemmesiden, fordi der er så meget potentiale i den.

Det får du

Du får et overskueligt overblik over, hvilke sider og hvilke elementer, der er afgørende for, at din side fungerer. Du får en forståelse for, hvad det vil sige, at din hjemmeside konverterer. Og du får masser af tips til, hvordan du laver godt indhold på siden.

Om Lise Halskov

Selvom generalforsamlingen lægger op til at plukke hjemmeside-visdom fra Lise Halskov, er det trygt at vide, at hun ved en hel masse mere om marketing.

Du kan læse mere her:
www.onlinehaj.dk

Lise Halskov er nemlig forretningsudvikler og business mentor – og rådgiver til dagligt i alle kommunikationsdisciplinerne online. Også sociale medier og webinarer. Når dagen er omme – skal al kommunikation nemlig gerne "hænge sammen", så klienterne føler de kan genkende klinikken uanset, hvor de "møder" den – på hjemmesiden eller i omtaler på SoMe.

1

Du skal kende din målgruppe

Al god markedsføring starter med at have et klart og tydeligt billede af, hvem din drømmekunde er. Er du uklar på det, så vil al dit arbejde med blandt hjemmesiden blive mudret.

2

Du skal være klar og tydelig i dit budskab

Du har ganske få sekunder fra en besøgende ankommer på din hjemmeside og til de beslutter sig til, om de vil arbejde med dig eller ej. Lise Halskov kalder det for 5-sekunder reglen: Din drømmekunde bør på under 5 sekunder klart og tydeligt kunne mærke, om denne her hjemmeside er for dem eller ej.

3

Du skal sørge for, at det er let at komme i kontakt med dig

Det kan lyde indlysende, men du skal sikre dig, at dine besøgende på hjemmesiden ikke skal på en mindre skattejagt, når de vil finde dit telefonnummer. Eller skrive til dig. Sørg for at det er tydeligt.

4

Gør tilmeldingen til dit nyhedsbrev nem at finde

Hvis du har et nyhedsbrev, så gør det klart og tydeligt på din side, hvordan dine besøgende kan tilmelde sig. Og gør det attraktivt for dem at tilmelde sig.

5

Din OM-side skal ikke kun handle om dig

En af de mest læste sider på de flestes hjemmesider, er OM-siden. Der som navnet siger, handler om virksomheden. Men der er et twist, hvis du vil sikre dig, at dine besøgende får lyst til at læse den. For den gode OM-side tager udgangspunkt i den situation, dine besøgende står i. Og skal dermed mere handle om dem, end om dig.

6

Sørg for at jeg får god information om det, du sælger

For din hjemmeside arbejder for dig på alle tider af døgnet, så skal du sikre dig, at der er god information om det, du tilbyder. Og det gøres bedst på dedikerede sider, der ikke har masser af andre forstyrrende elementer på.

7

Læg jævnligt nyt indhold ind på hjemmesiden

Både dine besøgende og søgemaskinerne kan godt lide, at du jævnligt producerer nyt indhold. Det være i form af blogindlæg, videoer, podcast eller andet. Indhold hvor du kan demonstrere din viden.

8

Du skal have dine besøgendes briller på

Hver eneste side på din hjemmeside skal være designet med din målgruppe i tankerne. Det vil sige, at du skal spørge dig selv: Hvad er de næste logiske skridt, de kan tage nu? Hvor let er det at finde rundt? Har jeg det rigtige indhold klart og tydeligt præsenteret?

9

Skriv til mennesker

Det er en god ide, når du skriver online, at skrive korte sætninger. Bruge masser af luft. Dele teksten op i masser af overskuelige afsnit. Og sørge for, at du fanger dine læsere.

10

Glem ikke alt det med småt

Du skal sørge for, at den overholder markedsføringsloven, at du har styr på dine privatlivsbetingelser, handelsbetingelser, og at din hjemmeside har et sikkerhedscertifikat.



HUSK TIL SLUT, at din hjemmeside aldrig bliver færdig. Den er et levende dokument, der skal arbejdes med og tilrettes. Og så er det en rigtig god ide med jævne mellemrum at rydde op i den.

FORSTYR dine følgere med NOGET LÆKKERT

Det er en dårlig forretning at bruge mange ressourcer på lækkert og engagerende content, hvis ingen ser det

Af Mette Andersen

SOCIALE MEDIER er i værste fald tidsspilde. I bedste fald din uovertrufne salgskanal.

Det handler om at engagere vores følgere... siger vi til hinanden. Men hvordan gør vi præcis. Og hvordan får vi tiden til at slå til – og får det, vi sender ud, til at se godt ud.

Tina Mai er ekspert i at skabe forretning på Facebook og Instagram – og på zct's generalforsamling er hun den, der binder sløjfe på den samlede marketing-

pakke, som deltagerne bliver præsenteret for.

Skab gode relationer over tid

Sociale medier er IKKE et quick-fix. Klienterne vælter ikke ind på briksen, når din Facebookside eller Instagram profil er kommet i luften. Det tager tid. Nogle gange lang tid. Og du skal gøre dig umage for at få plads i følgerens nyhedsfeed.

Frem for at betragte dine sociale profiler som reklamesøjler for din virksomhed, skal du se på dem som et rum, hvor du skaber relationer, tillid og ambassadører. Et rum hvor du viser, at du tager dine følgere alvorligt, ikke spilder deres tid, men bidrager med værdifuldt indhold. Det er de gode relationer, som giver kunder i klinikken.

Det allervigtigste er at sætte sig i modtagernes sted. Opslag skal være relevan-

te – fornøje, inspirere eller på anden vis tilføre værdi. What's in it for me? Tænk din følger. For som udgangspunkt er din følger faktisk ret ligeglad med dig og det, du vil sælge... Følgeren optaget af sig selv, sin hverdag og sine drømme. Så vær klar i spyttet med udbyttet, skriv det vigtigste først og gør det nemt at opnå det.

Genveje til lækkert design

Et billede siger mere end tusind ord, lyder et gammelt ordsprog. Og det gør sig i høj grad gældende på sociale medier. Det visuelle udtryk er mindst lige så vigtigt som det skrevne ord, når vi skal fange følgerens opmærksomhed og skabe genkendelighed for vores virksomhed. Men da du næppe også er uddannet grafiker, findes der heldigvis et super godt online værktøj – Canva – som kommer dig til undsætning, når der skal trylles lækkerier frem. →



Er det virkelig nødvendigt?

I Danmark har over 4 millioner en profil på Facebook. Det svarer til 80 % af befolkningen.

SOM VI TIDLIGERE har omtalt her i bladet, er der gode grunde til ikke at ønske sin klinik på Facebook.

I manges øjne udgør Facebook en trussel for den offentlige samtale, demokratiet, for sandheden og for retten til privatliv. Og alligevel er otte ud af 10 af os aktive!

Vi lever med viden om, at vi lever værdifulde og personlige data

ind i verdens største databrønd – oplysninger, der kan anvendes til at påvirke vores handlinger og beslutninger. Eller – set med positive briller; hjælpe os med at finde relevant inspiration 24/7. Facebook ved, hvad vi behøver.

Et had – kærlighedsforhold er, hvad Facebook sandsynligvis vedbliver at være for mange af



Opslag skal være relevante – fornøje,
inspirere eller på anden vis tilføre værdi.
What's in it for me? Tænker din følger.



os. Der kan dog ikke herske tvivl om, at det virker og vokser. Her er helt nye tal for Facebooks indflydelse på vores samtid.

39 millioner flere end sidste år

Hver andet menneske på jorden over 13 år er på Facebook.

På en måned er givet det 2.93 milliarder aktive brugere – svarende til cirka hver tredje menneske på jordkloden. Tager vi over 13 år, er der tale om hele 47%. Det er en stigning i forhold til sidste år på 39 millioner personer.

67% af de månedlige brugere er aktive dagligt. Det

giver 1.98 milliarder aktive Facebook-brugere på denne dag, i denne uge, i dette liv. 4 millioner af dem er danskere.

Facebook.com er dermed det tredje mest besøgte websted i verden. Kun Google og YouTube får flere besøge.

→

**Hver andet
menneske på
jorden over 13 år
er på Facebook.**





canva.com

Canva er et online værktøj til nemt og enkelt at lave lækkert, visuelt content til bl.a. Facebook og Instagram. Både foto, animation og video. Der er masser af skabeloner og grafik, som du kan personalisere med egne fotos, farvekoder og skrifttyper, så du skaber dit eget udtryk.

Den gratis version af Canva er tilstrækkelig for de fleste.



Meta Business Suite

Meta Business Suite er en alt-i-én-løsning, hvor du kan administrere al din markedsføring og annoncering på Facebook og Instagram. Du finder den i administratorpanelet på din Facebookside.



Tina Mais råd

kan overordnet deles op i 5 afsnit:

- Få kunder gennem relationer
- Hop i modtagerens sko
- Genveje til lækkert design
- Gør det SMART og spar tid
- Opret annoncer og kampagner

Meta Business Suites Planlægger bliver din bedste ven. Afsæt tid til at lave flere opslag på en gang. For når først du er i gang flyder kreativiteten lettere og det tager mindre tid. Planlæggeren skaber overblik og struktur på din SoMe indsats.



Gør det SMART og spar tid

Du kender det sikkert: Åh nej, nu er det længe siden, jeg har lavet et opslag sidst, jeg har ikke tid lige nu, jeg kan ikke finde på noget... Meta Business Suites Planlægger bliver din bedste ven. Afsæt tid til at lave flere opslag på en gang. For når først du er i gang flyder kreativiteten lettere og

det tager mindre tid. Planlæggeren skaber overblik og struktur på din SoMe indsats. Her kan du oprette kladder, offentliggøre med det samme eller planlægge opslag og stories på både Facebook og Instagram.

Succes på Facebook er ikke gratis. Organiske opslag når blot ud til en lille procentdel af dine følgere. Det er en dårlig

→ Stories er populære

Over 1 milliard historier postes hver dag på tværs af diverse Facebook-apps

Stories-formatet fortsætter med at vokse i popularitet – og det gælder på tværs af Facebook, Instagram og det stadigt mere populære WhatsApp.

62% af brugerne siger, at de vil

bruge Instagram og Facebook Stories endnu mere i fremtiden.

Så hvor tit skal du poste?

Det virker vildt og er sandsynligvis ikke tilrådeligt at forsøge at leve op til. Men de nøgne tal siger, at en "gennemsnitlig" Facebook-side poster 1.68 gange om dagen!

Vi vil have trafik

Mere end halvdelen af disse indlæg (52.5%) er såkaldte **linkindlæg**, der trækker publikum ind på en hjemmeside, en blog, en platform eller en shop.

Næstmest populære indlæg er:

- **Indlæg med fotos: 28,8%**
- **Video indlæg: 17,1%**
- **Status indlæg: 1,8%**





“Der SKAL bruges annoncekroner for at opnå tilstrækkelig rækkevidde ud til potentielle kunder. Til gengæld giver Facebooks annoncesystem dig unikke muligheder for at målrette lige præcis de kunder, du ønsker.”

forretning at bruge mange ressourcer på lækkert og engagerende content, hvis ingen ser det... Der SKAL bruges annoncekroner for at opnå tilstrækkelig rækkevidde ud til potentielle kunder. Til gengæld giver Facebooks annoncesystem dig unikke muligheder for at målrette lige præcis de kunder, du ønsker.

Et billede siger mere end tusind ord, lyder et gammelt ordsprog. Og det gør sig i høj grad gældende på sociale medier.

Fotos får klik

Fotoindlæg får det højeste engagement af alle efterfulgt af:

- **Status indlæg**
- **Videoindlæg**
- **Link indlæg**

Hver anden researcher

54.9% af Facebook-brugere følger eller undersøger mærker og produkter på platformen – kun Instagram rangerer højere, når der skal researches varer og ydelser.

Facebook henter trafik

Langt de fleste klik til hjemmesider kommer i øvrigt fra Facebook. Så tør vi slå fast? Uden Facebook-tilstedeværelse går du glip af potentielle kunder. Det ville være lyv at påstå andet.



EGENOMSORG

Når vi arbejder med mennesker og dagligt skaber forandringer og giver energi til andre, er det vigtig også at passe på os selv. Det fokus er zct-medlem Carina's vision for behandlerfælleskabet Loaderiet

Af Mette Andersen

KENDER DU DET at have haft en vild god undervisning, workshop eller behandling, og så ikke have en at dele det med?

Eller opleve at være fuldkommen drænet for energi efter et møde med en klient. Eller at behandlingen ikke lige gik helt, som du ønskede? Hvem taler du med om det?

Carina Abel Gjaldbæk smiler over hele hovedet og viser indenfor i Loaderiet i det lave industribyggeri, tæt ved det enorme Rødovre Centrum. Centralt placeret, let at finde – og osende af kreativitet og opfindsomhed. Velkommen til Loaderiet. Et særligt klinikfællesskab, der siden etableringen er knopskudt i foreløbig Lyngby og i Københavner-bydelen Bispebjerg.

Det er søndag. Alligevel tager flere behandlere imod klienter. For det er, fornemmer man, ingen sag at bruge en søndag i godt selskab. Kaffemaskinen brummer og sprutter mælkeskum.

"Den er pildyr, men sååå god", griner indehaver Carina og understreger at trivslen i behandlerfællesskabet er det, det hele drejer sig om. Foruden behandlingerne selvfølgelig.

Skulle jeg fortsætte i hamsterhjulet?

Loaderiet som både navn og idé blev født,



“Egenomsorg er med til at sikre, at man kan blive ved med at være et nærværende, nysgerrigt og autentisk menneske.”

da Carina i 2018 "mærkede forandringens vinde blæse" i sin ansættelse som leder i Københavns kommune. I fritiden havde hun uddannet sig til zoneterapeut.

"Jeg elskede mit job, men kunne mærke, det trak i mig. Skulle jeg forsætte i hamsterhjulet eller kaste mig ud i en gammel drøm om at blive selvstændig?

Med sommerfugle i maven og angst for det ukendte skrev hun et halvt år senere under på en række tomme lokaler og gik

omgående i gang med at skrive sin nye historie.

"Historien om at turde springe ud i det at blive selvstændig – og at gøre det, andre drømmer om. En historie om, hvordan vi i Loaderiet skal skabe succes via fællesskab, samarbejde og positiv ånd. En historie om hvordan Loaderiet skal være et sted, hvor klienter, kursister og kunder elsker at komme og bare må komme igen."



Loaderiet: 40 lejere fordelt på tre afdelinger

Og sådan blev det. I dag, godt tre år senere – inklusiv nedlukninger – har Carina 40 faste lejere fordelt på Loaderiets 3 afdelinger. Undervejs har hun hjulpet masser af små virksomheder i gang, støttet dem i den daglig drift – grint, glædet sig og lyttet.

Da Carina er uddannet inden for den systemiske, løsningsorienterede og narrativ inspireret metode både som behandler, supervisor og leder, tilbyder hun foruden værtindeskabet i Loaderiet, coachende samtaler og supervision. Såvel til indlejere, men også terapeuter udefra.

“Når mine lejere og klienter er glade, er jeg glad – og når dem, jeg rådgiver lykkes – så lykkes jeg!”

Det er egenomsorgen, der smutter...

Som soloselvstændig behandler er man alene om at styre sin forretning og skal både opbygge sin identitet og pleje sin virksomheds omdømme, takle økonomi, markedsføre online og finde kunder. Samtidig skal der være mentalt og fysisk overskud til at være noget for andre...

“I forvejen er det svært at gøre sundhedsbehandling til en holdbar levevej. Man får let følelsen af at være “til salg” hele tiden og kommer måske til at gå på kompromis med værdier og strategier. Man glemmer sig selv.”

“Det tror jeg, siger Carina, har været et emne i stort set alle de rådgivende samtale-forløb, jeg har haft”.

Egenomsorg er, mener Carina, med til at sikre, at man kan blive ved med at være et nærværende, nysgerrigt og autentisk menneske.

Risikerer at blive fastlåst i forretningspraktik

Ikke kun det administrative kan stresse. Også den terapeutiske indsats har en pris.

Ressourcetrækket kan være ganske stort i situationer, hvor en klient har åbnet



“Det kan kræve kærlige forstyrrelser at skabe nye perspektiver og dermed nye handlemuligheder”

Pilen peger på dig

Som soloselvstændig kan man betragte sig selv som leder – leder af egen virksomhed. Og hvem passer godt på medarbejderne? Det gør lederen – i denne kontekst, dig selv!

Med dét udgangspunkt tilbyder Carina Abel Gjaldbæk supervision/ rådgivnings forløb for soloselvstændige med egen virksomhed indenfor sundhedsbehandling. Det kan være kropsterapi, massage, healing, zoneterapi, bodySDS, kostvejledning, yogainstruktør og andre former for terapi eller undervisning.

Det handler om at få et sæt nye øjne på sig selv som behandler – for får du nu passet på dig selv?

Fælles for mange af Carinas lejere og kursisterne på Den Danske Zoneterapeutskole, er, at de ofte har kastet sig ud i tilværelsen som behandlere efter “en hård tid”.

“Eller som Hella Joof siger: De har “trukket en ny billet” på livets vej.

Mange af har måske haft lønarbejde og er vågnet op en morgen og tænkt: Nu skal der altså ske noget andet. Andre har haft drømmen om at forlade hamsterhjulet, men ikke turde springe af i tide. Så er det endt med en stress-sygemelding i vægtskålen, og det er så den, de handler på.

Problemet er, at den erfaring – og måske endda sårbarhed – ikke automatisk giver de kompetencer, det kræver at få succes som selvstændig. Det er de indsigter, Carina gerne vil lægge i behandlerens værktøjskasse, så flere kan få succes i en branche, hvor sundhed er altafgørende for forrettningens drift.





op for følsomme, måske tabubelagte udfordringer,” nævner Carina.

”Det betyder, at som selvstændig risikerer du at blive fastlåst i både behandlings- og forretningsmetoder. Det kan kræver kærlige forstyrrelser at skabe nye perspektiver og dermed nye handlemuligheder”, siger Carina.

Vi har brug for nogen at snakke med

Netop kærlige forstyrrelser – foruden den gode kaffe – skal Carinas lejere derfor have. Og ikke kun for deres egen skyld. I sidste ende handler det om at kunne tilbyde klienterne det rum, de kan forandres og helbredes i...

”I en zoneterapi-session er klient-behandler relationen selvfølgelig en personlig stil”, siger Carina.

”Når jeg så alligevel byder ind med min baggrund indenfor den systemiske metode, er det fordi jeg tror fuldt og fast på, at relationen er afgørende for en effektiv behandling, uanset terapiform.”

Forandringer skabes bedst i det positive rum

”Indenfor den systemiske tilgang, siger man, at relation spiller en væsentlig rolle i forhold til at skabe ”refleksion” og derefter ”progression”, forklarer Carina. For eksempel er relationen vigtig i forhold til klientens motivation for at arbejde med forandringsmål.

En af de grundlæggende antagelser inden for den systemiske tilgang, at forandringer skabes i det positive rum. For at hjælpe klienten bedst muligt, skal zoneterapeuten derfor ikke bare have masser af viden og være dygtig til selve behandlingen, men også kunne skabe et trygt og rart rum omkring sig.

- Et rum, hvor klienten føler sig velkommen og værdsat
- Et rum hvor ”kærlige forstyrrelser” kan være med til at skabe de forandringer, der skal til, for at hjælpe klienten bedst muligt.
- Et rum, hvor klientens positive historier og styrker bliver tydeligere og stærkere.

For at kunne det, skal man som behandler



Michael Bolsmand faldt for stemningen i Loaderiet fra det øjeblik han gik ned ad trapperne. Her var fællesskabet, han havde ledt efter. Som gør det let for en ny i ”den alternative branche” at tage sig selv og sin drøm alvorligt. For få år siden lagde han for første gang øre og hjerte til lyden af en tibetansk syngeskål. Snart be fandt han sig på kursus med tre nepalesere – og tænkte:

”Så, nu ringer jeg til konen og siger, at dem rejser jeg altså videre med ... jeg var helt solgt!”

Siden har Michael Bolsmand anskaffet sig op mod 20 syngeskåle og har fået – i følge ham selv – overraskende succes med at udbyde kurser i brugen af dem. Syngeskålsmeditation og Lydterapi finder sted i Loaderiets lokaler.

”Til hverdag er jeg håndværker med egen virksomhed, og det at komme her en gang om ugen og træde direkte ind i den anden verden, som jeg længes efter, er bare supergodt.

være i balance, have mod, energi og ikke mindst tro på dig selv.

Underviser i klientpsykologi

Interessen for arbejdsmiljø og behandler-klient relationen har føjet et andet nyt kapitel til Carina Abel Gjaldbæks fortælling. Hun underviser siden 2020 i faget klientpsykologi på Den Danske Zoneterapeutske skole i Herlev. Et fire dages kursus, hvor eleverne tages på en rejse gennem refleksioner over egen rolle, blandt andet i mødet med psykisk sårbare klienter.

”Min mål er, at de studerende får en



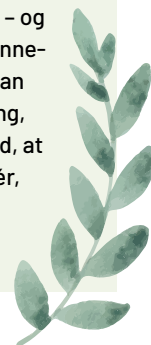
Psykolog og akupunktør Eva Tønner er begejstret bruger af Loaderiets koncept. Som selvstændig gennem mange år med stor klinik på Frederiksberg er hun vant til at klare det hele selv. Fra marketing til regnskab. Da Corona gjorde livet surt, fik hun udlængsel... I dag er klinikken lukket, og den travle psykolog med speciale i hudsygdomme har fået vind i håret og en tilværelse, der består af skiftevis en måned i Portugal og en uge i Danmark – hvor hun behandler sine faste kunder i regi af Loaderiet.

”Det er genialt for mig. Jeg lejer mig ind for en uge ad gangen – og jeg elsker stemningen og menneskene her. Og mine klienter kan komme og få deres behandling, de hæfter sig ikke engang ved, at jeg det meste af tiden ikke hér, men i Portugal.

øget forståelse af sig selv som mennesker og dermed også som terapeuter. Og så gennemgår vi konkrete kommunikative metoder, inspireret af den systemiske og coachende tilgang, som støtter, når vi har psykisk sårbare i klinikken”, fortæller Carina.

”Så vi kan passe på dem, men også på os selv.”

Når Carina ikke har travlt med at skabe hyggelige rammer, lytte, rådgive og sætte nye lejere ind i kulturen og fællesskabet i Loaderiet, snupper hun selv et par dage med zoneterapi-behandlinger. Dels for at





“Som behandlere er vi nødt til at være i balance, have mod, energi og ikke mindst tro på os selv.”



få det til at løbe rundt, men lige så meget fordi hun nyder mødet med klienterne.

Lyserød tid i min kalender

“Jeg troede, at jeg arbejdede meget som leder”, griner Carina på vej ud i receptionen for at tage imod en søndagsklient, der forventningsfuld har taget plads i den blå sofa.

“Men som alle vi, der er iværksættere ved, er man jo på arbejde hele tiden. Fritid og arbejde flyder nemt sammen. Derfor har jeg for nylig indført lyserød tid i min kalender – det

skal der være i min kalender hver eneste uge! Det kan være en kop kaffe med en veninde, en tur i min indfrarøde sauna pose, en frokost med min makker fra Lyngby eller noget helt fjerde – det vigtigste er, at jeg gør noget godt for mig – og ikke for Loaderiet”.

Læs mere om Carina, ideen og behandlerfællesskabet: www.loaderiet.dk

Rådgivning med Carina har flyttet enormt meget for mig. Personligt og virksomhedsmæssigt. Jeg har fået udfordret nogle overbevisninger på en kærlig og konstruktiv måde, jeg er blevet opmærksom på mine styrker og svagheder og hvad der er vigtigt for mig i min virksomhed og mit arbejdsliv. Jeg kan kun anbefale et forløb hos Carina for man bliver både klogere på sig selv om sit arbejdsliv.

Christina Juhl Becker
– zoneterapeut

Indholdet i kurset klientpsykologi på DDZ i Herlev:

Kursisten som menneske og terapeut

- Lidt filosofiske tanker og invitation til at kunne undre sig
- At tænke etisk og handle moralsk
- Et skifte fra univers til multivers: Ingen fælles virkelighed, men et multivers, hvor forskellige livs-rygsække er både velkomne og gyldige.
- Menneskers værdier, holdninger og perspektiver
- Terapeutens rum, med fokus på hvordan du passer på dig som terapeut

Psykisk sundhed og sårbarhed

- Stress/sårbarhedsmodel
- At være sårbar og have brug for en særlig opmærksomhed
- Kognition og forsvarsmekanismer
- Mødet, opmærksomheder og samtale med psykisk sårbare klienter
- Stress, kriser/sorg, angst – særlig opmærksomheder

Terapeutiske og kommunikations tilgange

- Terapeutens fokus i mødet med mennesker
- Hvordan bruges samtale i alternative behandlinger
- Kunsten at lytte og bruge sin nysgerrighed
- Kommunikative redskaber og inspiration indenfor: Coaching, anerkendende og systemisk tilgang.





SABINE er tredje generation af behandlere

Som 16 årig tog Sabine eksamen som både massør og zoneterapeut. I dag står hun i spidsen for Helza, Vendsyssels stærke virksomhedsplejernetværk og siden 2018 navnet på hendes klinik

Af Mette Andersen

NORMALT NÅR MAN er barnebarn, bliver man forkælet med slik og sodavand. Men sådan var det ikke for Sabine, når hun kom på besøg hos sin bedstemor.

"Næh, så skulle man testes kinesiologisk. Var den lakrids nu god for kroppen – nå øv, det var den så ikke", husker Sabine med et grin...

Eller ferierne, hvor der altid lå en vitaminpille klar ved morgenmaden.... Eller når Sabine og hendes søskende blev bedt om at vælge krystaller fra de mange æsker i vindueskarmene. Ikke kigge eller røre ... bare tage den, der "drager". Og så skulle man have den under hovedpuden indtil næste besøg, hvor kinesiologien ville vise, om den havde gjort sit arbejde.

Masser af mormor-massage

Sabines bedste var nemlig Ebba Viola Thomsen, mangeårig leder af Vendsyssel

Helseskole. Også Sabines mor, Lolita, er uddannet zoneterapeut og kraniosakral terapeut.

"Noget af det fine ved at være vokset op blandt behandlere har været den naturlige og rigelige berøring, der fulgte med ofte at være på briksen eller bare under kærlige hænder, der trykkede, krammede eller masserede.

"Jeg elskede det og så, hvordan det gjorde alle mulige mennesker glade og var derfor tidligt klar over, hvad jeg skulle, når jeg blev stor. Jeg var dybt fascineret af, hvordan min bedste kunne hjælpe – det ville jeg også kunne."

Jeg var jo helt vildt ung

Efter 9. klasse gik Sabine derfor direkte i gang med uddannelsen til både zoneterapeut og massør på Vendsyssel Helseskole, hvor skoleleder bedste sponsorerede det

meste, så det økonomisk kunne lade sig gøre.

"Jeg var jo helt vildt ung", medgiver Sabine. "Mine medstuderende var 50+ , men det var egentlig aldrig noget problem. For jeg havde arbejdet siden jeg var 12 og var vant til at tage ansvar. Jeg følte mig virkelig privilegeret og var aldrig i tvivl om, at det var det, jeg skulle.

Spa-massør på Sea Resort

Som færdiguddannet i 2007 blev Sabine ansat som spa-behandler i Skallerup Seaside Resort.

"Her blev gæsterne booket ind til mig, så det var en rigtig god måde at få en masse klienter gennem hænderne uden at skulle tænke på markedsføring og andet."

Efter nogle år følte Sabine sig klar til at indgå i behandlernetværket "Helza", der

siden 2000 havde orkestreret behandlere i Vendsyssel, som virksomheder kunne lave aftaler med.

Netværket var bedstemor Ebbas idé, som gennem årene havde matchet utallige virksomheder og behandlere i lokalområdet.

Tre ønskebørn i rap

Nu var der endelig gang i behandlerkarrieren for det ambitiøse barnebarn.

“Og min bedste syntes jo, at det var fantastisk, at jeg havde lyst at følge i hendes fodspor, så hun støttede og inspirerede og hjalp mig hele tiden videre”...

Sabine var klar til at starte op for sig selv og åbnede klinikken Terapi for Krop og Sjæl. Nu kom der en akupunktur uddannelse til... et kursus i cupping og uddannelsen i øreakupunktur.

Og så kom Felix Emil.

Sabine griner...bum, sådan! Under to år efter kom lillesøster Nellie – og snart efter lille Holger. Tre ønskebørn i rap, og hun lukkede klinikken igen.

“Det er som om mange har erkendt, hvad forskningen siger. At det at tilbyde forebyggende sundhedspleje lønner sig i reduktion af sygedage.”

Overtager Helza i 2018

Før Sabine i 2018 atter vendte tilbage som behandler hos Helza skulle der altså lige ammes, skiftes og trilles ture med barnevognen nogle år.

Men nu var børnene blevet lidt større, og denne gang tog hun gradvist større ansvar og i juni 2019 overtog Sabine den fulde drift – også over behandlernetværket “erhvervsservice”.

Endelig fødder under egen briks – og så kom Corona.

“Det var selvfølgelig ikke så godt. Folk gik jo hjem. Men heldigvis er de fleste vendt tilbage, og flere kommer til. Det er som om mange har erkendt, hvad forskningen siger. At det at tilbyde forebyggende sundhedspleje lønner sig i reduktion af sygedage. Netværket kører godt igen.”

Engang i mellem tager Sabine selv ud i en tilknyttet virksomhed, men ellers er det oftest samarbejdende terapeuter, der matches efter behov og geografi.

Helza er stadig et stærkt brand i Vendsyssel når det handler om virksomhedsaf-



Jeg elsker mit job. Tænk at have friheden til, at hyre en barnepige om torsdagen, og tage alle de klienter jeg har lyst til... Og så gå tidligere hjem resten af ugen.

taler, men det er i ligeså høj grad navnet på Sabines klinik, hvor hun behandler en bred klientskare.

“Min yngste kunde var 4 dage og min ældste er 93.”

Hovedpinen gemmer på stress

Hvis Sabine skal pege på en tendens, som hun ser udfoldet på sin briks....

“Så er det, at rigtig mange oplever

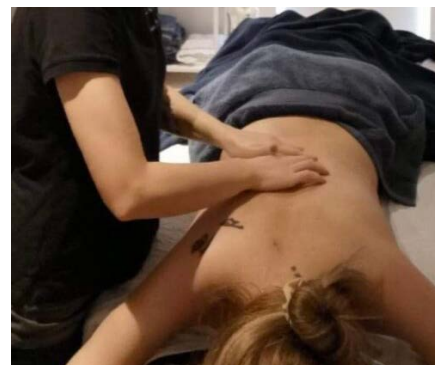
stress, angst og depression. Det er som regel ikke det, de kommer med, men “hovedpine” eller stivhed i nakken. Når vi så får arbejdet lidt og blidt får vækket kroppen, viser det sig, at mange bærer på rigtig meget – især de unge”.

Sabines særlige greb om børn og unge betyder, at hun har mange af dem på briksen. Og nøglen til at komme i dialog er ofte blid massage. Eller bare berøring....

Bryder sig ikke om at blive rørt

“Mange børn i dag bryder sig ikke om at blive rørt ved. Det kan skyldes mange ting, men skærmene er helt sikkert en af årsagerne – i dag er unge jo sociale, på den asociale måde”, mener Sabine – for eksempel over et spil på nettet. Måske har de været i hjem eller institutioner med voksne, der ikke havde så meget tid til kram.

“Det var anderledes, da jeg var barn og vi legede og slåsede med hinanden... det kompenserede nok lidt.”



Massage skaber blodgennemstrømning

Også såkaldte diagnosebørn finder vej til Sabines briks, og især massage er god til at få ADHD-børnene i ro. Også autister har gavn af at blive berørt, så musklerne slipper spænding. En god massage skaber øget blodgennemstrømning, ilter og frisætter affaldsstoffer.

“Alene berøringen ved man i dag, sætter gang i en velværeskabende hormonproduktion – og det uanset om man tror, man ikke kan lide at blive rørt ved eller ej”

Ulykkelige teenagepiger er et kapitel for sig, som Sabine føler sig berørt af. Der er så meget at leve op til, og har de ikke fået “likes”, er depressionen faretruende tæt på...

Sidst men ikke mindst er klienterne på Sabines briks mennesker med muskeltgener på grund af belastende arbejdsstillinger og for mange timers stillesiddende arbejde foran computeren.

Elsker at være min egen chef

“Jeg elsker mit job. Og det er fantastisk at have været med så længe, at jeg frit kan kombinere mine behandlinger, efter hvad klienten har brug for – det har jeg en kæmpe glæde ved, for jeg mærker, at jeg kan gøre en forskel.”

Og så er der lige arbejdsrytmen som selvstændig. For “ganske vist kan man ikke klare en selvstændig biks på 37 timer”, som Sabine siger... for der skal jo også markedsføres, holdes regnskab etc.

Alligevel smiler alenemor Sabine.

“Tænk at have friheden til at hyre en barnepige om torsdagen og tage alle de klienter, jeg har lyst til ... og så gå tidligere hjem de øvrige dage, så jeg kan være sammen med mine børn. Jeg er præcis, hvor jeg vil være...”





Træthed og udmattelse

De fleste af os vil straks springe til en konklusion, at træthed skyldes Qi Xu, altså mangel på Qi. Men kunne det også være mangel på blod? Eller kunne det være noget helt tredje?



Af Claus Sørensen, Faglig Ansvarlig på Nordisk Akupunkturuddannelse (www.noakud.dk)
Claus har klinikken Dragon Rises Denmark (www.dragonrises.dk).

DET ENESTE VI med sikkerhed ved, når trætheden og udmattelsen overmander os, er at Qi ikke er til rådighed. Så for at lave den rigtige behandling skal diagnosen først være rigtig og baseret på facts og ikke gætteri. Det kan lyde vældig provokerende...

Men hvad hvis jeg siger Fugt?

Vil vi som udgangspunkt så ikke springe til Milt Qi Xu? Og det kunne godt være et Milt problem, der har skabt Fugt. Men hvad hvis det i stedet er Blod-stagnation, der har skabt fugten, ja så får vi ikke flyttet på klientens problem, hvis vi behandler det via Milten.

Nå, tilbage til træthed

En meget ofte set forklaring på træthed

og udmattelse er stagnation, i særdeleshed relateret til Shaoyang. Shaoyang problemer bliver forværret af stress.

Som I måske husker fra tidligere artikel fra januar 2019, så er Shaoyang den fysiologiske bevægelse i vores organisme, der drejer indadgående livskraft i position. Livskraft kommer fra himlen, og bevægelsen er vertikal descendens. Men den bliver først 'vores' når den skifter retning. Og først når indadgående livskraft arbejder fra rette sted er den til rådighed. Når vi skal varme en gryde med suppe op, så vil vi gerne have, at varmen kommer nederunder gryden, ikke fra siden eller oppe fra.

Åbne-og-lukke funktioner

Shaoyang funktionalitet inkluderer forskellige åbne-lukke-områder; øjne,

kæbe, strube, armhuler, diafragma, lyske er de helt store. Vi kan tænke dem som svingdøre; de skal kunne åbne og lukke harmonisk, hvis de ikke gør det, fordi hængslerne er rustne, så opstår Shaoyang-stagnation.

Et billede kunne være svingdøre ind til en saloon i det gamle vilde vesten. Kan dørene ikke åbne og lukke som de skal, så bygger der sig en mængde af tørstige cowboys op udenfor saloonen, og der mangler cowboys indenfor. Når trykket på svingdørene bliver tilstrækkeligt stort bryder de op, og nu vælter det ind med cowboys, der alle skal betjenes på én gang. Det bliver en tilstand, hvor der først mangler bevægelse - og senere sker alt for meget på en gang!



生命線
LIFE ENERGY

氣

Qi påvirker alle organfunktioner

I vores organisme vil vi ofte se øjenproblemer, halsproblemer herunder stofskiftelidelser og gentagne halsbetændelse f.eks. behovet for at få fjernet mandlerne, lymfekirtelhævelser i armhuler eller lyske, og mavetarmlidelser. Men listen er i princippet uendelig – for hvis Qi ikke arbejder fra rette position, kan det påvirke alle vores organfunktioner.

Væsker, der ikke opfører sig fysiologisk, kalder vi Fugt og Slim.

Tunge og pulskvaliteter

Et diagnostisk tegn, der ofte ses, er, at tungen har lidt mere belægning og er lidt mere hævet på den højre side.

Og så er der et par pulskvaliteter, der relaterer til det samme. Den ene er en højere grad af den strengede puls – vi skal typisk op i en grad, hvor den er tynd og strenget som en osteklinge, specielt på venstre Guan, altså venstre midterposition.

Den indhyllede puls

Så er der naturligvis også den Indhyllede puls. Den føles som om der er en klud viklet rundt om arterien, så vi ligesom føler pulsen igennem en klud. Det gør pulsen sværere at mærke. Den fortæller, at Qi ikke er til rådighed, og det fører til stagnation af diverse substanser, altså stagnation af Qi, Blod, Væsker. Og Væsker,

der ikke opfører sig fysiologisk, kalder vi Fugt og Slim.

De forlængede meridianer

Hvis vi ser på rækkefølgen af de forlængede meridianer i den Gule Kejsers Klassiker, så er den: Taiyang (Tyndtarm/Blære), Yangming (Tyktarm/Mave), Shaoyang (San Jiao/Galdeblære), Taiyin (Lunge/Milt), Shaoyin (Hjerte/Nyre) og Jueyin (Pericardie/Lever).

Den vigtige opdampning

Den forlængede meridian, der i første omgang påvirkes mest af en Shaoyang blokering er Taiyin, altså den meridian, der kommer lige efter Shaoyang. Taiyin står for absorption ind og op, en opdampning fra centeret op til lungerne. For at denne opdampning kan finde sted skal varme/Yang arbejde fra rette sted, det vil sige gå i position under 'suppegylden'. Ellers påvirkes hele absorptionsprocessen, og vi ser typisk masser af fugt-symptomer såsom tyk tungebelægning, tunghed i kroppen, klistret afføring mm.

Samtidig opstår der en situation hvor varme/Yang står og trykker på den ene side af svingdøren, men der mangler yang på den anden side. Denne varme akkumulation bliver til patologisk Hede.

Shaoyang blokering

Denne kombination af Fugt og Hede ses særlig ofte i Shaoyang blokeringer. Og ganske mange af de autoimmune sygdomme, vi ser i klinikken, kan forklares

af en sådan Shaoyang blokering. Ikke at vi så bare kan gå den anden vej, og sige at autoimmune sygdomme skyldes Shaoyang blokering. Vi må forklare et problem med hvad, der rent faktisk er tilstede i diagnosen.

Det er nemt at overse en Shaoyang blokering. For det er der sjældent undervist i på skolerne. Men når først vi begynder at observere omhyggeligt på tungen, så begynder vi at se den højre-venstre side forskel, jeg omtaler her.

Tag billeder af tungen

Jeg vil klart anbefale at tage billeder af tungen. Smartphones tager rigtig fine billeder. Jeg tager med blitz, for at få oplyst den bagerste del af tungen. Blitzen gør imidlertid det, at de fleste tunger ser næsten ens ud i farven. Så tjek lige farven ved siden af.

Mine favorit-punktpar

Behandling, ja hvad gør vi så ved en Shaoyang blokering? For mig er det vigtigste at behandle på de rette meridianer, det vil sige kombinere SanJiao/SJ og Galdeblære/Gb meridianer.

Jeg har forskellige favorit-punktpar: SJ6 med Gb34, eller SJ5 med Gb41, eller SJ5 med Gb37. Det første punktpar bruger jeg bl.a. hvis diafragma er stram.

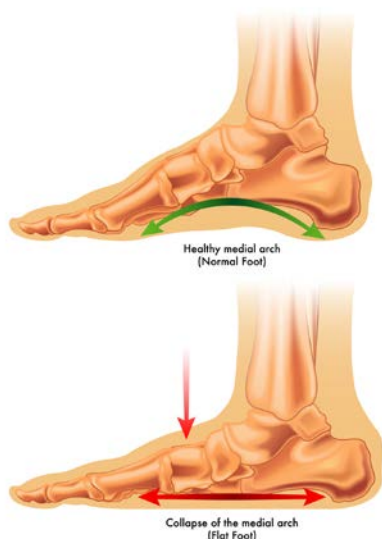
Prøv at gribe op under ribbenene og træk så vejret dybt – så finder du nemt ud af det. SJ5 og Gb41 lidt mere, hvis der lidelser i Nedre Jiao. Det sidste punktpar ofte, hvis øjnene skal tilgodeses.

VISUEL FODDIAGNOSE

Her kommer tredje og sidste kapitel i serien, hvor skoleleder Leif Nielsen deler ud af sine erfaringer og iagttagelser gennem et langt behandlerliv.



Af zoneterapeut og skoleleder Leif Nielsen
fra Zoneterapeutskolen i Kolding



NEDSUNKEN SVANG, "PLAT-FOD"

Dette er en energisvækkelse af hele fodens bærekonstruktion. Knoglestrukturen får ikke nok tilførsel af livsenergien pga. svækkelse i korresponderende organer, hvor mellemfodsknoglerne synker ned. Det er tegn på svækket eller ikke så stærkt et nervesystem fordøjelsesmæssigt, påvirkning af nerveforsyninger til og fra CNS, og en generel svækkelse af rygsøjlels bæredygtighed. Indre organer der via nerveforsyningen ikke altid arbejder til fuld tilfredsstillelse. Lig mærke til at de der er platfodet, oftest har en meget lige rygsøjle. En svag S bøjning, til affjedring af ryggen når man går og løber.

Denne type klienter (et mønster) har ofte været meget igennem, og har oplevet en hård vej og et miljø, som har haft stor indflydelse især i området af manglende omsorg, kærlighed.

De er oftest lette at få ud af fatning

og er ikke så psykisk stærke. Da der i mellemfodsknoglerne sker en sænkning eller skred som skaber platfodethed, så bør du lægge mærke til hvilke reflekser der ligger i dette område. Oftest er det den tværgående tyktarm, bugspytkirtlen, og tyndtarmen. Disse klienter lider ofte af forstoppelse, for lavt blodsukker og stofskifte-problemer, samt især lændesmerter.

Endvidere skal du altid spørge om hvordan de som barn er startet med at krybe, kravle, gå og til sidste løbe funktionen, fordi i disse første år, danner grundlag for udvikling af muskler i underbenene som holder fodknoglerne oppe på plads i en bue. Dette er især de muskler der ligger foran og lidt på siden af skinnebenene. Disse muskler kan du sammenligne med stålwire på Storebæltsbroen som holder sænkemønstret oppe i en buet bærekonstruktion, så broen ikke falder sammen. Buen i foden skal have en fjedrefunktion, ellers kommer der stød fra jorden ved at gå op i knoglernes resonans og rammer op under kraniet inderside ved hjernen og kan give hovedpiner (dette er min hypotese).

Endvidere omkring Qi funktionen, så er milten svækket (jordelementet) og er i underskud og dette påvirker bindevævs-ligamenter som milten har indflydelse på.

Stor overvægt kan også spille ind her.

FOR STOR BUE I SVANGEN "ATLET-FOD"

Da fodens nedre sener er overspændte og sammentrækker fodens knoglestruktur, så foden ligner en lidt overspændt bue, kan personen døje med nyrebalancer, angst og tænk på at angst, får knogler og

muskler til at trække sig sammen.

Dette påvirker især rygsøjlen og den er for overspændt, af en eller anden årsag.

En af mulighederne er overdrevet animalsk-protein indtagelse, syredannede fødeemner, meget kød, som har en stærkt sammentrækkende effekt på bindevæv, muskler og sener. Eller kigge på det psykiske.

Det kan også komme af for meget overdrevet fysisk sportslig aktivitet på meget højt plan. Forkerte sko, og lidt skævheder i hofteområdet.

Atlet-fod på det psykiske plan kan er oftest en person som er meget stærk, stor vilje, præstationsmani, vil være den bedste, den første og er ikke så glad for kritik og vil gerne være perfekt. Husk at de påstande jeg kommer med her er kun retninger du kan spørge ind til. Dette er blot mønstre som arter sig ved at have set så mange fødder i så mange år. Husk at der kan være andre årsager som du har erfaring med.

HAMMERTÆER "FOR SMÅ SKO" HVAD TRYKKER KLIENTEN

Fysisk kan det være for små sko og er tydeligst ved ældre generation, som måske da de var barn, fik aflagte sko som trykkede tæerne nedad. Jeg sige altid at man som menneske kan gå i "for små sko" fysisk eller psykisk og det skal man nok ikke lige sige til din klient.

Der er oftest underenergi i korresponderende organer som tilhører hver enkelt tå, dog skal meridianen også have opmærksomhed, da det ofte er dem der bliver lukket af for.

De 6 meridianer der starter og slutter på fødderne er antenner ud til universet,

for modtagelse og afgivelse af yin og yang energier. Tænk på at disse tæer er antenner og ved at bøje og bukke disse, så virker TV ikke (tænk på gamle antenner på hustage), så kan de ikke modtage signaler.

Storetå = milt/lever, 2. tå = mave, 4. tå = galdeblære, 5. tå = blære og nyre.

Hvis alle tæer er hammertæer, da skal årsagen for det meste findes i klientens fortid, såsom pubertet eller barndom, hvor vedkommende har været igennem større følelsesmæssige begivenheder, måske traumer, sorg og mere af de sværere psykiske lidelser.

Se på disse hammertæer at vedkommende trækker tæerne til sig. Muskulært hæfter 5 sener på undersiden af tæerne, og da kan man gå ind og se hvilke organstyrede muskler det drejer sig om her.

Det påvirker hovedets zoner, tænder, hovedpine samt evt. manglende energitilførsel til hjernen, dog mest i belastnings-situationer. En elev havde på begge fødder hammertæer, dog kun på 2. tå som er mavetåen, selvom den ikke var længere end de andre tæer. Hun fortalte at hun i teenageårene led meget af nervøst spisevægring, altså slutpunktet på mave-meridianen.

NEGLESVAMP

Først undersøges om der er tale om en enkelt tå eller alle tæer. Ved enkelt tå skal den eller de meridianer og tilsvarende organer undersøges. Hvis alle tæer er angrebet af svamp, så er det straks et kronisk og en dybere liggende ubalance inde i kroppen. Immunforsvaret kunne godt fungerer bedre og er støttet af lægelige medikamenter.

Neglesvamp forekommer oftest ved gentagne penicillinbehandlinger, over flere år, eller en længere periode. Det kan også forekomme ved stor medicinindtagelse, det ses oftest hos gamle og kroniske syge mennesker.

Neglesvamp kan i sjældne forekomme hvis man arbejder i varmt miljø med meget tillukkede sko og sveder meget, så behøves det ikke at være noget der er skabt af sygdomme i ens fortid.

Neglesvamp på 1. tå er problemer med lever og milt/pancreas. 2 tå er mavesækken, 4. tå er galdeblæren og 5. tå er nyre og urinblæren.

HALLUX VALGUS

Er populært sagt en knyst på storetåens grundled, hvor der kan dannes kalkaflejringer og hård brusk omkring leddet, og tåen kan glide ud af sit grundled. Dette gør det mindre bevægeligt. Den belastede refleks påvirker halshvirvelsøjlen, nakkezone, skjoldbruskkirtlerne, nerveforsyninger ud til hals og arme. Ofte ser vi klienter med denne knyst døje med stofskiftesygdomme især på ældre mennesker. Den går også ind og kan påvirke kommunikation og strubeområdet på et psykisk plan. På storetåens forreste led sidder der en stor sene tilhæftet, der har til formål at trykke storetåens trædeblomme ned i gulvfladen, og når først leddet skrider ud imod den laterale side, da vil den store flekser-sene trække yderligere i tåens grundled, derved vil tåens tilstand forværres yderligere.

FODSVAMP

Fodsvampens placering på foden, reflekterer tilsvarende organ oppe i kroppen. F.eks. svamp i svømmehuden imellem 4. og 5. tå, så er der tale om ørelidelser som f.eks. mellemørebetændelse, gamle høreskader og andre øresygdomme. Hvis svampen viser sig i svømmehuden imellem alle

tæerne, så er immunsystemet svækket.

Svamp kan også forekomme andre steder på foden, hvor du så skal læse fodens reflekszone, der fortæller dig, hvor der er ubalance oppe i kroppen. Det viser sig, at netop svamp og indkapslet betændelser hænger nøje sammen med en dysbiose, som ikke har fået lov til, ad naturens vej, at blive bekæmpet af kroppens eget immunforsvar. Via adskillige sygdomshistorier fra egen praksis, hvor man under foden kan se disse svampede områder, hænger det nøje sammen med en gammel sygdom, som er blevet behandlet med penicillin, antibiotika. I biopati-Naturopati sygdomsopfattelse, sker det at betændelsen bliver indkapslet. Ja, selv mellemørebetændelse der er blevet behandlet for mere end 25 år siden, kan være indkapslet, og når de får zoneterapi, blusser den op igen også selv om klienten helt har glemt, at de har haft sygdommen. Det er tankevækkende. Nu er kroppen begyndt ad naturens vej, at ville rydde op i ubalancen. Zoneterapien er et "Sandhedsserum," og bringer ubalancer frem til overfladen igen for at blive synlig og at klienten kan begynder at arbejde med egen sundhed på fysisk og psykisk plan med hjælp fra zoneterapeuten.



Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

15 moduler
hver anden
måned.
RAB-godkendt
uddannelse.

**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 kursusleder Tanja Reinholt,
som kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.



Pharma Nord



RAB•forum



SR SundhedsRådet



Sammen er vi stærke

Samarbejdet i branchen går godt – Sundhedsrådet og RABforum i tæt dialog

RABFORUM, der organiserer en lang række behandlerorganisationer, herunder zct, har haft generalforsamling. Formand for RAB-forum er Anette Hansen, der også er zct's formand... ridser i sin beretning op, hvordan foreningen har arbejdet for RABforums formål.

I samarbejde med Sundhedsrådet er der i årets løb udarbejdet fælles retningslinjer for foreningsmedlemmernes RAB-opdatering. Arbejdet for at styrke ordningen og evt. anvendelse af et fælles RAB-logo fortsætter...

RABforum har i årets løb været inviteret af Styrelsen for Patientsikkerheds rådgivende udvalg for Tilsyn, til at komme med indlæg samt svare på spørgsmål, vedr.

registreringsordningen, uddannelse og alternativ behandling generelt.

I udvalget sidder de store autorisationsgrupper som DSR, Lægeforeningen, FOA, Tandlægeforeningen, Danske Patienter og Sundhedsministeriet.

Foretræde for Folketinget

Der har i årets løb været foretræde i Folketinget vedr. dannelsen af et Videnscenter for alternativ/komplementær behandling og ligeledes møder med Danske Patienter, Lægeforeningen samt Lægevidenskabelige selskaber.

Målet er fortsat et Videnscenter

Samarbejdet mellem RABforum og Sundhedsrådet har været tæt. De to formænd, Nana Hellsten og Anette Hansen har haft dialoger forud for møder i SRAB, foretræde i Folketinget, møder vedr. Efteruddannelse, møder vedr. kandidater til deltagelse i arbejdet med dannelse af et Videnscenter etc.

Lad os tale med én stemme!

En af beslutningerne for det nye år er at udgive to nyhedsbreve årligt til organi-

sationer, der endnu ikke er med i de to paraplyorganisationer. Dels så de løbende orienteres om arbejdet for at få etableret et Videnscenter og styrkelsen af RAB-ordningen. Dels for at inspirere til at slutte sig til enten den ene eller den anden paraplyorganisation for at styrke den samlede branche.

Således at branchen i tiltagende grad taler med én stærk stemme

Nyt medlem og en sammenlægning

RAB-forum har i alt afholdt fire bestyrelsesmøder, heraf et Visionsmøde/Budgetmøde. Bowtech er nu optaget i RAB-forum, FDZ og Danske Akupunktører er blevet sammenlagt til Danske terapeuter. Lisbeth Reinholdt trådte i årets løb ud af bestyrelsen – tak til Lisbeth.

Og hvad er det nu RABforum er?

En fælles stemme på vegne af 2.000 behandlere. RAB forum er en paraplyorganisation, der repræsenterer ovenstående 11 registreringsansvarlige organisationer, herunder zct.

På hjemmesiden www.RABforum.dk lægges løbende materiale, der kan almen interesse. Lige nu kan du finde henvisning til rapporten om danskernes brug af alternativ behandling, SDU's "Sundheds og sygelighedsundersøgelse 2021".

KOSTTILSKUD

FRISK PÅ EN GÅTUR

NYT
DESIGN



Naturens styrke, dit forsvar[®]  solaray.dk