

Nummer 1 2019

Kroppps

terapeuten

GÄSTKRÖNIKÖR:
LISELOTT
KÅGSTRÖM

Mat i säsong med
Mia Hagenmalm

Erik Hemmingsson
gör upp med myterna
kring övervikt

MEDLEM I FOKUS

KATJA *Bröt upp och började
om i Västervik*
JENNEKVIST

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Coacha och behandla med empati

Empati skapar förståelse för andra. Likt frisörer och andra liknande yrken vill vi gärna inom friskvården vara goda lyssnare. Det är många av oss som upplever att våra kunder har lätt för att öppna upp sig, de känner sig trygga och vill prata med oss när de kommer till våra kliniker. Genom att lyssna uppmärksam på dina kunder behöver du inte koncentrera dig på ditt svar då målet egentligen inte är att svara utan att lyssna och att försöka förstå.

Det är värt att reflektera över.

Empati är den förmåga du har för att förstå hur andra individer upplever och känner det de gör. Vi möter ofta kunder som har behov av att känna sig uppskattade och förstådda och när du visar upp ett empatiskt beteende visar du tillit och förståelse.

Vi kommer alla väldigt långt med att vara goda lyssnare. Vi måste inte förstå allt eller ens hålla med, men om du kan förstå vad den andra personen går igenom så visar du empati, utan att döma. Eller för den delen göra felaktiga antaganden.

När jag gör nya bekantskaper brukar jag inte prata så mycket utan snarare lyssna på andras historier, vara uppmärksam på vad de berättar om sig själva, vilka ord använder de och vad de säger mellan raderna. Jag iakttar deras kroppsspråk som blir än tydligare när jag koncentrerar mig på att lyssna. Jag försöker uppmärksamma vad som ligger bakom orden, tonfallet och de känslor som döljs. Det finns väldigt mycket att uppmärksamma. Jag är dessutom övertygad om att när jag visar nyfikenhet, när jag ställer frågor och visar personligt intresse så stärker det relationen och empatin.

Jag skulle vilja utmana dig att fundera på (1) hur bra du verkligen är på att lyssna till andra, (2) hur omtänksam du är i dina relationer på ditt jobb och i hemmet och (3) hur omtänksam du är mot dig själv. Accepterar du och uppskattar du dig själv?

Lycka till!

PETER



Tar du en omsorgsdag ibland?

Som redaktör för den här tidningen kan det kännas plågsamt tydligt hur snabbt tiden går. Utan att titta tillbaka i kalendern, vet jag exempelvis precis vad jag gjorde för ett år sedan; nämligen jobbade med förra årets första nummer. Jag vet vilka jag intervjuade, vilka texter jag skrev, vilka bilder jag valde – och det var ju alldeles nyss! Men uppenbarligen – eftersom jag jobbar med årets första nummer – så har det alltså gått ett helt år.

Jag vet att jag är långt ifrån ensam om att leva med känslan av att jag ofta vill hinna mer än vad tiden tillåter.

När den känslan blir för påträngande så tar jag en omsorgsdag. En omsorgsdag är en briljant uppfinning som jag har tagit med mig hem från Köpenhamn, där jag jobbade ett par år. Det är en dag man som anställd kan ta ut – med full lön – för att vara ledig med sitt barn. Den arbetsgivaren jag hade tolkade begreppet generöst, således var det lika möjligt att ta sin omsorgsdag

för att vara tillsammans med sina gamla föräldrar eller för att bara hinna ikapp sig själv lite grann. Som egen företagare bedömer jag att dessa omsorgsdagar är helt nödvändiga för min hälsa och min lönsamhet alla andra dagar.

En dag per år och barn avsätter jag – utan dåligt samvete! – åt att vara tillsammans och bara göra saker vi har lust med. Utan agenda. Utan att någon är sjuk eller ska till doktorn. Utan att vi ska göra något endaste litet ärende, som vi inte har lust med. Det blir sköna dagar att tänka tillbaka på när vardagen blir lite för påträngande.

Ta en omsorgsdag – och kanske tipsa en klient som verkar behöva det!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 2/2019
är den 3 maj.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Katja Jennekvist

FOTOGRAF

Nathalie Chavez

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta



Innehåll

Medlemsinformation	4
Inspirationsdagen 2019	8
Peter Martin om funktionsmedicin	10
Ta betalt och höj branschens status	12
Medlem i fokus: KATJA JENNEKVIST	16
Sverigeresan: Mia Ahl	20
Ekonomi	21
Erik Hemmingsson gör upp med synen på vikten ..	24
Vetenskapsnotiser	28
Mat i säsong med Mia Hagenmalm	32
Gästkrönika: Liselott Kågström	34



10



20



24



32



34



16

Sök Krystipendiet

STIPENDIUM Är du sugen på att studera eller kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut.

Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som är yrkesverksamma medlemmar i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om.

*Ansökan och mer information finns på hemsidan:
www.kroppsterapeuterna.se*



MÄSSA Kroppsterapeuterna deltar på fackmässan Leva & Fungera på Svenska Mässan i Göteborg 26-28 mars. På Leva & Fungera presenteras den senaste tekniken inom hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar. Mässan har funnits sedan 1980 och vänder sig till besökare som köper, förskriver eller använder teknologi, utrustning och tjänster inom hjälpmedelsbranschen. Mässan är även öppen för allmänheten och det är fritt inträde.

Kroppsterapeuternas medlemmar erbjuder behandlingar och rådgivning till mässans besökare och vi finns i monter B02:64.

MISSA INGA MEDLEMSTRÄFFAR

I anslutning till Inspirationsdagen den 30 mars arrangerar Nätverksgrupperna för zonterapi och rosenmetoden också egna medlemsträffar. Passa på att kombinera de olika evenemang!

ZONTERAPIDAG 29 MARS

Kroppsterapeuternas nätverksgrupp för zonterapi bjuder in till en medlemsträff fredag den 29 mars.

Leila Eriksen från Danmark, kommer att berätta om sina forskningsprojekt och föreläsningar hon gör om zonterapi runt hela världen. På eftermiddagen kommer Bo Engborg på Nordiskt Näringscenter att undervisa om kroppens meridianer.

Plats: Nordiskt Näringscenter i Bagarmossen, Stockholm

Datum: Fredag den 29 mars

Start: 9.30 med fika

Föreläsning: 10.00-12.00 med Leila Eriksen

Lunchrast: 12.00-13.00

Föreläsning: 13.00-16.30 med Bo Engborg

Dagen slutar: 17.00

Anmälan och frågor: heleneruhling@gmail.com

MEDLEMSTRÄFF FÖR ROSENTERAPEUTER 31 MARS

Nätverksgrupp Rosenmetoden har medlemsträff på Scandic Continental i Stockholm söndagen den 31 mars, klockan 10-13. Temat är "Nystart Rosenmetoden".

Anmälan och mer information finns på medlemsnätet under Nätverksgrupper/Rosenmetoden

Massagens Dag 12 maj 2019

Passa på att göra en aktivitet!

EVENT Som vanligt uppmärksammas Massagens Dag den 12 maj. Vi hoppas att så många som möjligt passar på att använda sig av Massagens Dag för att marknadsföra sin verksamhet och för att uppmärksamma kroppsbehandlingar och friskvård.

Beställ en t-shirt!

Du som tänker göra en aktivitet och vill köpa en Massagens Dag t-shirt till självkostnadspris 40 kronor (exkl moms) mejlar till info@kroppsterapeuterna.se. Kroppsterapeuterna bjuder på frakten! (T-shirtarna är bara tänkta för medlemmar.) Skriv "T-shirt Massagens Dag" i ämnesraden.

Obs! Sista dag för beställning är 30 april. T-shirtarna finns storlek S-XXL (unisex-modell) och i begränsat antal. Först till kvarn!



Sue Weber på Inspirationsdagen

EVENT Kom och lyssna på Sue Weber, Dr of Chiropractic, på Inspirationsdagen den 30 mars när hon föreläser om att behandla barn och ungdomar som idrottare. Inspirationsdagen är vårens stora medlemsevening och det blir en heldag med inspiration, nya kunskaper och nya kontakter. Platsen är hotell Scandic Continental i Stockholm. Du hittar programmet på sid 8 i denna tidning och på hemsidan under Event. Sista anmälningssdag är 19 mars. Välkommen!

Broschyr till ansvariga för upphandling av friskvård

EVENT Kroppsterapeuterna har tillsammans med flera friskvårdsaktörer tagit fram en broschyr om upphandling av friskvård som riktar sig till upphandlingsansvariga. Ett utskick med broschyren har gjorts till drygt 2000 personer som arbetar med upphandling i såväl offentlig som privat sektor. Du kan ladda ner broschyren från hemsidan under fliken Upphandling. Vill du ha några ex i fysisk form mejlar du till info@kroppsterapeuterna.se och skriver "Broschyr om upphandling" i ämnesraden.



Har vi din rätta adress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om. Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Försäkring

Att tänka på om du lägger ditt medlemskap vilande: Om du till exempel är föräldraledig, sjukskriven eller studieledig och lägger ditt medlemskap vilande är det viktigt att känna till att du då inte har någon som helst försäkring i ditt medlemskap. Det vill säga har du en lokal, med egendom och inventarier är dessa inte försäkrade.

Fråga Kryss ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry svarar på dina frågor måndagar 13-15 på telefon 08-32 80 00.

Viktiga datum 2019

Fortbildningsdag Medicinsk fotvård och sjukdomstillstånd	19 mars
Leva & Fungera-mässan i Göteborg	26-28 mars
Medlemsträff nätverksgruppen Zonterapi, föreläsare Leila Eriksen i Stockholm	29 mars
Inspirationsdag med årsmöte	30 mar
Medlemsträff nätverksgruppen Rosenmetoden i Stockholm	31 mars
RiEN-möte i Aten	4-5 april
Massagens Dag	12 maj
Utbildning/workshop Art Riggs i Stockholm	26-30 oktober

Morgondagens friskvård och vårt digitala samhälle

På Kroppsterapeuternas affärsnätverksträff den 7 februari var det morgondagens friskvård, onlinetjänster och digitala marknadsföring som stod på programmet.

DET VAR ETT 50-tal deltagare som slöt upp, trots den besvärliga väderleken, för att låta sig inspireras av kvällens talare.

Kroppsterapeuternas generalsekreterare Peter Feldt pratade om hur digitaliseringen påverkar morgondagens sjuk- och friskvård och presenterade rapporten "God och nära vård" från Socialdepartementet.

– Vård och omsorg kommer i en nära framtid i allt större utsträckning flyttas ut från sjukhusen och närmare individen, och det kommer att kräva nya organisatoriska lösningar, bland annat måste bostäder anpassas och tekniken, logistiken och säkerheten förfinas sa Peter Feldt.

– Men med det sagt kommer också det personliga mötet att bli allt viktigare och där kommer Kroppsterapeuternas medlemmar att få en allt viktigare roll.

Hur kroppsterapeuters verksamhet kommer att påverkas av den här utvecklingen diskuterades sedan i smågrupper.

Christian Fricke, VD på Bokadirekt, pratade sedan om hur onlinetjänster kan användas för att bygga nya affärer på nätet – och han tog oss med på Bo-



kadirekts resa från starten till idag. Han berättade bland annat att massage är den största enskilda tjänsten som bokas hos Bokadirekt.

– Vi vill vara den snabbaste vägen till friskvård i Sverige, och bara i januari i år gjordes över 800 000 bokningar via vår plattform, berättade Christian Fricke.

– Vi jobbar i huvudsak med småföretagare inom skönhet och hälsa. På sajten och i appen lyfter vi också tydligt vilka terapeuter som är anslutna till Kroppsterapeuterna så att slutkunden enkelt ska kunna hitta kvalitetssäkrade terapeuter i sin närhet.

Kvällen avslutades med en dragning av den digitala strategen Emelie Fågelstedt som handlade om att ge inspiration kring morgondagens digitala marknadsföring – med konkreta exempel och strategier. Men Emelie Fågelstedt betonade att trots alla tekniska möjligheter och digitala kanaler som finns att tillgå, är det till slut ändå budskapet och tilltalet som avgör om du blir framgångsrik i din marknadsföring.

– Det gäller att hitta sitt varför, förstå sin målgrupp och formulera budskapet på ett tydligt sätt. För att nå igenom bruset online idag krävs det att du är äkta och

"För att nå igenom bruset online idag krävs det att du är äkta och personlig."

Emelie Fågelstedt

personlig, förklarade Emelie Fågelstedt och fortsatte:

– Som kroppsterapeut eller friskvårdare sitter du på enorm kunskap om området du jobbar inom. Dela med dig av den kunskapen digitalt så att personer som följer dig kan få konkreta tips och råd om hur de kan må bättre i sin vardag. Genom att visa på din expertis skapar du tillit, som i sin tur leder till fler trogna kunder.

Emelie Fågelstedt avslutade sin presentation med att belysa vikten av inkluderande kommunikation. Hon menade att man bör tänka på att inte bara visa upp stereotypa bilder i sin marknadsföring av t.ex. manligt och kvinnligt eller av Photoshop-pade, unga kroppar i träningsssammanhang. Hon uppmanade alla i rummet att fundera kring hur de kunde bli mer normkritiska för att nå en bredare målgrupp. ●



Peter Feldt, Emelie Fågelstedt och Christian Fricke var kvällens talare.

Utbildning med Art Riggs i höst



I HÖST, DEN 26-30 oktober, kommer den amerikanske massageterapeuten och föreläsaren Art Riggs till Stockholm och utbildar Kryss medlemmar i Deep Tissue Massage och Myofascial Release. En behandlingsteknik som har sitt fokus på kroppens bindväv.

Under utbildningen kommer ett stort antal tekniker för behandling av hela kroppen att visas och praktiseras, men det största fokuset ligger på att utveckla

en bred personlig färdighet i att arbeta med vävnader oavsett vilka behandlingar du som terapeut arbetar med.

I KURSEN INGÅR:

- Palpation av bindväv och skelett.
- Hur man på rätt sätt använder fingrar, knogar, näve, underarm och armbåge vid Deep Tissue Massage.
- Att använda sin kroppstyngd och kroppens biomekanik vid behandling för att undvika överbelastningsskador, framför allt i händer och tummar.
- En introduktion till ryggradens biomekanik och hur man behandlar revbensproblem.
- Ett stort antal tekniker och strategier för behandling av hela kroppen, till exempel:
 - Stort fokus på tekniker för att sträcka bindväv och behandla spända muskler för förbättrad funktion i

lederna, frigöra sammanväxningar i vävnader och frigöra neurologiska kompensationsmönster.

- Hur man placerar klienten i olika positioner, bland annat i sidoläge, för bästa resultat.
- Introduktion i kroppsläsning.

Sedan 1988 har Art Riggs undervisat massageterapeuter, fysioterapeuter och annan medicinsk personal över hela världen i Deep Tissue Massage. Han har behandlat olympiska idrottare, professionella fotbolls- och basketspelare, dansare och musiker för olika typer av skador. Den mest glädjande aspekten av sitt arbete hävdar han dock finns i att undervisa och i att arbeta med att sprida vikten av kroppsmedvetenhet till allmänheten.

Mer information finns under Event på medlemsnätet www.kroppsterapeuterna.se. ●



MERIVA

Curcumin bundet i
fytosomer från solros
för optimalt upptag.

Kvalitetscertifierad
av NSF.

Finns hos ekogrossisten.se
och ekobutiken.se!



THORNE

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.
Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument
till ekobutiken.se, www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258 - 108 80




EDURA
KUNSKAP - HÄLSA - KVALITET

PROGRAM INSPIRATIONS DAGEN

Lördag 30 mars

- 09.00 Registrering börjar i Kryss disk
09.45 Inspirationsdagen börjar - Peter Feldt hälsar välkommen
10.00 Föreläsning - "Att behandla barn och ungdomar som idrottare" - Sue Weber
11.30 Kry framtidsspaning - Peter Feldt
12.00 Lunch
13.00 Föreläsning - "Funktionsmedicin - ett medicinskt paradigmskifte på gång" - Peter Martin
14.15 Utställning med fika
16.45 Årsmöte
18.30 Fördrink och mingel
19.30 Middag med underhållning.

PLATS: Scandic Continental, Vasagatan 22, Stockholm
PRIS: Medlem 995:- exkl moms, ej medlem 2 250:- exkl moms
Priset inkluderar lunch, fika, fördrink och middag.

BOENDE: Eftersom vi befinner oss mitt i Stockholms city finns ett stort utbud av boenden i olika prisklasser. På hemsidan under Event/Inspirationsdagen 2019 ger vi några tips i olika prisnivåer för dig som behöver övernatta.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationsdagen på hemsidan www.kroppsterapeuterna.se under Event/Inspirationsdag 2019. Här hittar du också mer information om dagens aktiviteter.

Du kan också göra din anmälan till info@kroppsterapeuterna.se.

Obs! Anmälan är bindande.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspirat

Kom och var med på vårens stora medlemsevent



Vi håller även denna gång till på Scandic Continental, på Vasagatan 22 i Stockholm. Under en fullmatad heldag bjuds det på inspiration och nya kunskaper samt möjligheten att träffa och lära känna andra medlemmar i förbundet.

Två föreläsare gästas Inspirationsdagen. Läkaren och forskaren Peter Martin talar om funktionell medicin och Sue Weber, Dr of Chiropractic, kommer att föreläsa om att behandla idrottande barn och ungdomar.

Inspirationsdagen bjuder också på utställning där Kryss affärsnätverk och samarbetspartners deltar.

Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På kvällen blir det mingel och middag med underhållning och Årets medlem kommer att utses.

Vi ses på Inspirationsdagen!





**Sista
anmälningsdag
19 mars!**
(i mån av plats)

ionsdag med årsmöte

den 30 mars 2019



FEST!

På lördagskvällen blir det mingel, middag och underhållning. De som vill kan sedan fortsätta festen i Scandic Continentals Skybar med takterrass.



FÖRELÄSARE



PETER MARTIN

Peter Martin är Inspirationsdagens huvudföreläsare. Han har i 15 år ägnat sig åt hjärnforskning och doktorerade 1998, men han har även jobbat som läkare på vårdcentraler och sjukhus. Idag driver han Göteborgs första dedikerade funktionsmedicinska läkarmottagning. I sin föreläsning kommer han att prata om funktionsmedicin och hur den kan komma att förändra synsättet på medicin i grunden, men även om hur du som är kroppsterapeut kan lära dig mer om detta spännande område för att utvecklas i din yrkesroll.



SUE WEBER

Sue Weber är Dr of Chiropractic från University of Western States i USA. Hon har också en utbildning i England vid Anglo-European College of Chiropractic där hon har fortbildat sig i pediatrik, diagnostik och behandling av barn och gravida. Hennes föreläsning kommer att handla om barn och ungdomar som idrottare och vad man ska tänka på vid behandling och träning. Föreläsningen ges på engelska. Frågor kan besvaras på svenska.



PETER MARTIN...

...läkare med funktionsmedicin som specialitet och föreläsare på Inspirationsdagen 2019!

Vad ska du prata om?

– Det blir en introduktion till vad funktionsmedicin är, för att ge en inblick i hur man tänker och vilka metoder vi jobbar med inom funktionsmedicinen. Det är mycket som en kroppsterapeut kan plocka upp och inkorporera i sin verksamhet. Dessutom tar jag sannolikt upp något patientfall, där jag beskriver vilka biokemiska obalanser som ligger bakom olika symptom som kroppsterapeuter kan stöta på.

Berätta mer om funktionsmedicin!

– Framför allt så jobbar vi med att hitta de underliggande orsakerna till olika symptom. Vi är inte så fokuserade på diagnoser som inom skolmedicinen, där det ofta handlar om att ställa en diagnos och sedan behandla den. Vi ser mer till hela livsstilen; stress, sömn, motion, näring och vi börjar med en omfattande provtagning för att kartlägga kroppens biokemiska obalanser.

Hur kan en behandling se ut?

– För att kunna optimera sin hälsa, så är det logiskt att man behöver prioritera olika insatser. För de flesta börjar det med kosten. För andra börjar det med sömnen. Det beror helt och hållet på individens obalanser. En depression kan vara ett symptom av många olika bakomliggande faktorer. För någon beror det på för litet intag av fisk och omega-3 fettsyror. För en annan kan det bero på för högt intag av fisk, som lett till en kvicksilverförgiftning. För en tredje kan



problemet härstamma från en dysbios, en obalans, i tarmen. Inget behandlingsförlopp är det andra likt.

Hittar man inte alltid något om man gräver så djupt, som kanske inte egentligen är ett problem...?

– Jo, det finns alltid något som går att optimera och ofta hittar vi ett underliggande problem till flera symptom. Men vi är olika, har olika förutsättningar, olika gener och tål samma belastning olika bra. En högpresterande vd med högt tempo kanske klarar en viss belastning. En annan person som utsätts för samma belastning kanske hamnar i utmattningsdepression. Vd:n kanske klarar sig

psykiskt, men får kanske en hjärtattack senare i livet.

Vilka är det som söker din hjälp?

– Allt från små barn, som jag kan behandla i och med att jag är läkare, till nittioåringar. Men den typiska patienten är en kvinna mellan 35 och 55, med utmattningssymptom, magproblem och ofta autoimmuna sjukdomar.

Vad är ditt intryck av funktionsmedicinens ställning i Sverige idag?

– Många läkare jag möter lägger ju armarna i kors och frågar var forskningen finns på området. Och det har jag förståelse för, jag är ju själv läkare och har jobbat i systemet länge. Och ju längre man har jobbat i systemet, desto mer präglad blir man av att det handlar om att ställa diagnos och behandla med medicin. Samtidigt är patientintresset enormt, och det är många hundra som vill komma till oss. Förhoppningsvis är vi snart fler läkare som kan ta emot patienter, men det är fortfarande på privat basis och kommer så att förbli i flera år framöver. ●

PETER MARTIN

är läkare och jobbar med funktionsmedicin på egna praktiken Funmed i Göteborg sedan 2014. Han är även med och driver Funktionsmedicinska vårdutbildningar.

Zonterapeuter möttes i Köpenhamn

HELENE RÜHLING HAR varit i Köpenhamn på NRN:s (Nordic Reflexology Network) årliga möte:

Årets nordiska zonterapi-möte ägde denna gång rum i Danmark som var värdar för mötet.

Nytt för i år är att vi har en representant för Finland med, vilket vi har sökt efter i flera år.

I år jobbar vi med att få en överblick av läget i respektive land angående utbildningsnivå och hur situationen ser ut för våra terapeuter i sitt yrkesutövande. Vi kommer skicka ut ett formulär via mail som vi hoppas våra terapeuter kommer att svara på. Genom det kan vi snabbt få en överblick av läget i samtliga nordiska länder.

Vårt grannland Norge har minskat sitt medlemsantal med 20 procent. Två



representanter från det största Norska zonterapiförbundet har rest runt i landet och skapat kontakter för att få terapeuter att organisera sig. Akupunktörerna och zonterapeuterna i Norge vill gå ihop i ett gemensamt förbund för att få större genomslagskraft.

Finland har i nuläget tre stora förbund och tre små. Det finns cirka 600 zonte-

rapeuter i Finland.

De har haft ett projekt på gång på ett sjukhus utanför Helsingfors angående zonterapi på nyfödda kolikbarn. Vid nästa möte hoppas vi få höra lite mer om detta.

I Danmark har antal medlemmar ökat, ett av de större förbunden "Zone-connection" har i nuläget 620 medlemmar. Många unga söker sig till yrket vilket är roligt.

Även i Danmark har ett forskningsprojekt gjorts bland eleverna på en zonterapi-skola. Projektet gäller zonterapi på fibromyalgi-patienter.

Danmark har ett krav på sina zonterapeuter att vidareutbilda sig, 30 timmar på 3 år.

Nästa NRN-möte kommer att hållas i Sverige 2020.

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Bergklint education
Diplomera
DJO Global
Everyday Yoga Teacher Training
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hotell Havsbaden
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonterapi
Intensivekost
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yoga World
KFI Spa Management AB

Kundaliniyoga Akademin
Lena´s Hatha Yoga
Medema Physio AB
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Paleo Institute
Physio Education
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Nonwoven AB
Scandinavian Academy for Spa - Beauty - Wellbeing
Scandinavian Seasonal Yoga
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Svenska Hälsoteamet

Svenska Kinesiologi Skolan
Svenska Näringsakademin
Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Åsa folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på kroppsterapeuterna.se



Det pågår kontinuerligt en diskussion inom förbundet om prissättning och på vissa håll råder det osäkerhet kring vad som är rätt pris för en behandling. I nuläget finns inga planer från förbundets sida på att ta fram prisriktlinjer för branschen, däremot en uppmaning om att ta tillräckligt betalt för att både höja branschens status och göra ditt arbete hållbart i längden.

TA BRA BETALT

– OCH HÖJ BRANSCHENS STATUS!

I nuläget rekommenderar vi alla medlemmar att göra sin kalkyl; vad behöver jag ta betalt för att i slutändan kunna ta ut en rimlig lön? Och vi tycker att en jämförelse med en undersköterskas lön är rimligt som utgångspunkt. Sen finns det förstås vissa som vill ha en högre lön och jobbar för det, medan andra kan tänka sig en lägre. Men det behövs en utgångspunkt för att kunna göra kalkylen där alla kostnader finns med: skatt, sociala avgifter, semester, pension och så vidare, säger Kryss generalsekreterare Peter Feldt.

MATTIAS ANDERSSON PÅ Småföretagarnas riksförbund efterlyser en tydlighet kring prissättning från branschens sida:

– Det är viktigt med en enad front, där

branschens seriösa aktörer är samstämmiga vad gäller prissättning. Det gör det enklare och tydligare att motivera för företagskunder varför det är värt att satsa på massage och annan friskvård. Helt enkelt för att friskvårdsbranschen är en viktig aktör för att jobba förebyggande med personalens hälsa. Då måste branschen visa att den vet vad den sysslar med, både i tjänsteutövandet och i affärsmässighet. Och där är alla aspekter viktiga; Kroppsterapeuternas certifiering, medlemskap som garanterar utbildning och försäkringar, prissättning och så vidare.

Peter Feldt menar att en för försiktig prisnivå på sikt kan göra det svårare för seriösa aktörer att få utrymme bland mindre nogräknade, som kanske inte

Mattias
Andersson





"En högre prisnivå skulle kunna underlätta och ge seriositet, utan att det handlar om några överpriser." **Mattias Andersson**

alltid håller sig till spelreglerna:

– Det är givetvis upp till var och en att acceptera en lägre lön, men det skulle gynna alla om branschen gemensamt snäppade upp. Ibland upplever vi att osäkerheten kring prissättning leder till missnöje med arbetssituationen, tyvärr.

HAN MANAR TILL yrkesstolthet, där alla aktörer påminner sig om vi gör nytta för både samhälle och individ. Att "bara" vilja göra gott och förminska betydelsen av sitt arbete sätter käppar i hjulen för alla.

– Att vara kroppsterapeut är inte att vara samarit, vi måste akta oss för att hamna i en fälla där vi inte kan leva på vår lön. Istället behöver vi ta plats och värdesätta vårt arbete. Det gör det också lättare att ta betalt.

Mattias Andersson menar att de priser man sätter, bottnar i den egna inställningen till vilken betydelse ens arbete har:

– Man måste se det ur köparens perspektiv, visa vad man kan bidra med och värna om sin yrkesstolthet. Då blir det inte svårt att ta betalt, och det blir lättare att undvika oseriösa aktörer, som vissa



Peter Feldt

spaanläggningar som utnyttjar nyutbildade som vill ha in en fot i branschen och bemanningsföretag som ger dåliga villkor till exempel.

Allt det här måste vara självklarheter om politiker ska lyssna på kravet om BOT-avdrag, menar Mattias Andersson och drar en parallell till cykelbranschen:

– Intresset för cykling har vuxit på senare år och det finns samhällseliga vinster med att allt fler väljer cykeln framför bilen eller bara cyklar för sin hälsas skull. Samtidigt är det kostsamt med reparationer och underhåll av cyklar, och därför kan staten gå in och göra en momslettning för att människor ska fortsätta att välja cykeln. På samma sätt kan friskvårdsbranschen trycka på politiker om det går att visa samhällsnyttan med att subventionera tjänsterna. Samma pusselbitar som cykelbranschen hade, har ju även friskvården, men om prispölen är splittrad och branschstandar-

den är otydlig så försvårar det. En högre prisnivå skulle kunna underlätta och ge seriositet, utan att det handlar om några överpriser.

Han uppmanar också till att alltid ha med sig företagarperspektivet:

– Det är allt för vanligt att småföretagare främst ser sig som exempelvis massageterapeuter eller målare. Men de är också företagare, och det får inte glömmas bort. Risken är annars att man saboterar för sig själv och hamnar i en ond cirkel där man accepterar för låga arvoden och på så vis får jobba mer och mer. Till slut går det ut över en själv och så tröttnar man och lägger av.

DET BRINNANDE ENGAGEMANG som finns bland medlemmarna behöver också nå ut till allmänheten och kunder, och då behöver alla förstå värdet i att jobba gemensamt för ett ökat medvetande om vad medlemskapet innebär i form av kvalitet och säkerhet:

– Genom att visa att du ingår i Kroppsterapeuternas yrkesförbund, genom att ha sigill och logga på väggen och i alla dina kommunikationskanaler, så visar ►

350?

800?

**"Vi måste akta oss
för att hamna i en
fälla där vi inte kan
leva på vår lön."**

Peter Feldt

du att du lutar dig mot en organisation som borgar för kvalitet, rätt försäkringar och rätt utbildningsnivå. På så vis förmedlar vi även till kunderna att det är skillnad mellan en aktör som tar sig själv på professionellt allvar och andra, ibland mindre seriösa aktörer, säger Peter Feldt och påminner om att för att nå hela vägen till en subventionerad friskvård, behöver vi lyfta i flock:

– Tänk bara vad du som medlem kan göra för att bidra till en högre medvetenhet kring skillnaden på en seriös aktör som är kvalitetssäkrad genom Kry! Skulle alla 4500 medlemmar gå ut och slå på samma trumma, så skulle det kunna få ett enormt genomslag och få allmänhet och kunder att förstå värdet i ditt arbete och vilken kvalitet det håller. Det skulle med råge överträffa vad ett kansli med begränsad budget någonsin kan göra.

Han ger som exempel att kansliet gör cirka två Facebookinlägg per vecka. Om varje medlem delade dessa, med en personlig kommentar, så skulle budskapet

nå långt utanför den egna branschen.

– Sprid, dela vidare, engagera dig! Det är för både din egen skull och för branschens, uppmanar han. ●

DET HÄR KAN DU GÖRA...

... för att öka kundernas och allmänhetens kunskap om den seriösa friskvården:

- 1** Dela Kry's inlägg på Facebook och lägg gärna till en personlig kommentar. Det visar att du är engagerad och tar ställning, något som får dina följare och vänner att ta till sig budskapet lättare.
- 2** Engagera dig! Inom ramen för Kroppsterapeuterna finns en rad olika aktiviteter om syftar

till att göra allmänheten mer införstådd med vad vi kroppsterapeuter kan göra för samhälle och individ, men även för att lyfta fram Kry's kvalitetssäkring som gör att seriösa aktörer får högre status.

- 3** Använd förbundets logga och sigill i all din kommunikation. Om de, och vad de står för i form av kvalitet, blir mer allmänt känt, gynnar det hela den seriösa friskvårdsbranschen.

"Det behövs en tydlighet kring var priserna ligger hos en seriös aktör"

Karin Klerfelt är utbildare, föreläsare och författare till flera böcker om försäljning och har mött många egenföretagare som tvekar inför att höja sina priser. Här ger hon sina bästa tips för dig som vill justera priserna och få ett mer hållbart företagande.



Vad ser du som de främsta orsakerna till att det är svårt för många att ta ordentligt betalt?

– Dels handlar det om självkänsla. Det är lätt att tänka "det är inte så märkvärdigt, det jag gör...", men kan du värdesätta dig själv och din kunskap ordentligt, så kan du lättare ta ordentligt betalt. Dels handlar det om att det fortfarande finns en uppfattning om att det är fult att ta betalt. Ibland utgår man ifrån vad man själv har råd med och är beredd att betala.

Vad kan man göra åt det?

– Att vara egen företagare innebär att du måste ta dig upp på samma nivå som dina kunder. Ställ dig frågor som vad är det jag bidrar med? Vad är det jag ger och vad får de i förlängningen av mina behandlingar? Formulera det – och ta betalt för det! Det finns ingen som har tjänat pengar utan att göra det jobbet; det vill säga formulera tydligt vad det är jag bidrar med. Det måste du veta, för att kunna ta relevant betalt och gå ifrån att bara ta betalt tex för massage per timma.

Hur kan en bransch bryta sig loss ur en situation där det är generellt sett svårt att ta tillräckligt betalt?

– Det är nog svårt för den enskilde aktören att göra det, det behövs uppbäckning från resten av branschen och av er som förbund, så att det blir en tydlighet kring var priserna ligger hos en seriös aktör.

Vad har du för tips till de som vill höja priset; lite i taget eller allt på en gång?

– Jag tror att det behöver ske stegvis. Annars leder det lätt till starka reaktioner. Men en bra utgångspunkt är att mellan 10 och 20 procent kan de flesta höja, utan att det får kunderna att protestera. Och om de gör det, förklara gärna vad som går till moms, skatt, hyra – och vad som blir kvar till lön. ●

Karin Klerfelt utbildar och föreläser inom försäljning och affärsutveckling.

Under många år har hon drivit affärsutvecklingsprogrammet Grow, för egenföretagare som vill växa.

www.karinklerfelt.se

TIPS FÖR HÅLLBART FÖRETAGANDE

Gör till rutin att justera priserna till nyår och berätta det för kunderna innan nyår. Det är både relevant och samtidigt en möjlighet att få befintliga kunder att boka in sig i början av det nya året, "boka nu, så får du årets pris på nästa årets första behandling".

Var tydlig när du förhandlar pris. Motivera prishöjningar om kunden frågar. Var rak och säg tex: Det kostar si och så mycket och då får du det här.

Akta dig för egotripptar. Det är en sak att jobba inom branschen för att du själv gillar att träna och äta hälsosamt. Men akta dig för att ta det för en sanning, det är inte självklart att dina kunder har samma utgångspunkt. Gör inte din resa till kundens egen grej, utan var kundorienterad och utgå ifrån kundens behov och förutsättningar.

Paketera dina tjänster, till exempel; om du köper tre behandlingar får du tillgång till filmklipp eller andra relevanta tips, som binder din kund tätare till just dig.

Katja Jennekvist:

"Ibland är det meningen att saker ska ta tid!"



Tanken på att jobba som massageterapeut låg och grodde i närmare 20 år innan Katja Jennekvist lämnade jobb och trygg inkomst för att utbilda sig och starta eget. Idag driver hon egen praktik i Västervik, efter många år som verksam i Stockholm.

Katja Jennekvist är drillad i näringslivet. Med många års erfarenhet av ledande befattningar inom kundtjänst och marknadsföring, var hon väl införstådd med vilka krav det skulle komma att ställas på henne när hon startade eget 2005.

Alltså tänkte hon nogsamt igenom vilken typ av verksamhet hon ville driva och kom fram till att hon ville jobba ute på företag, i närområdet där hon bodde. Ingen egen lokal. Inga långa tidskrävande resor genom Storstockholm.

– Under den här tiden så var det något av en hype att utbilda sig till massageterapeut och jag visste ju att jag var tvungen att få ihop det rent ekonomiskt. Jag gjorde redan en del ideellt arbete, som ledare på Friskis & Svettis. Både i jympa men senare även i yoga.

Hon valde att positionera sig som det självklara valet för företagsmassage, genom att helt enkelt ringa runt till företag och erbjuda provbehandlingar.

– Det här är ett praktiskt arbete, så det gäller att ta sig ut och möta människor så

mycket man kan. Jag tog med mig bänken och bad potentiella kunder samla ihop tre personer som fick provbehandlingar.

Ganska snart hade Katja ett företag som rullade på, men erkänner att det inte bara varit enkelt att fatta de nödvändiga besluten:

– Det var inte alltid så lätt, jag satt med barn, hus, bra lön och bra jobb. Men jag kastade mig ändå utför stupet. Det är lite typiskt mig. För vem ska göra det om inte jag gör det? Jag har bestämt mig för att när jag blir gammal, så ska jag inte ångra sådant jag inte gjorde, skrattar hon.

SEDAN SOMMAREN 2017 bor och arbetar Katja i Västervik, något som blev en naturlig förlängning av att barnen växte upp och besöken i sommarhuset strax utanför Västervik kunde bli både längre och fler.

– När vi packade ihop och åkte tillbaka till Stockholm efter sommaren 2016 kände jag extremt starkt att jag ville vara kvar och bo fast i huset.

Det gör hon nu, medan hennes man har en fot kvar i Stockholm, där han fortfarande jobbar.

– Mitt jobb kan jag utföra överallt,



även om det förstås kräver sitt att starta upp på nytt i en ny stad. Det var en ren chansning att göra det här, men det har gått jättebra.

När hon fick möjlighet att hyra lokaler som låg i anslutning till Västerviks stadshotell, tackade hon ja, även om det var

ett kontrakt på tre år och med hög hyra.

– Men vad är det värsta som kan hända? Går det inte, så får jag väl jobba med något annat, och betala hyran ändå.

Nu behövdes inte det, för efter lite extrajobb i receptionen på hotellet under sommaren hon flyttade ner, så fick

Katja Jennekvist bästa tips för ett hållbart yrkesliv som kroppsterapeut

TÄNK STRATEGISKT

Våga tro på det du gör. Det är viktigt för att kunna göra ett bra jobb. Jag har också oroliga nätter och tänker på ekonomi och så vidare, men jag är helt övertygad om att det jag gör är bra och behövs.

SKAFFA KUNSKAP!

Se till att du har bra och tillräcklig utbildning. Ta hjälp i form av starta eget-kurser.

LOKAL ELLER INTE?

Jag valde att inte ha egen lokal i början, utan att jobba ute på företag. Det var rätt för mig. För andra kanske det passar bäst att vara

anställd och få erfarenhet ett par år först?

VÅGA RINGA RUNT!

Be om tre anställda på de företag du vill jobba med, och bjud dem på varsin provbehandling. Gå ut och träffa folk och fråga om de behöver din hjälp. Men räkna med att det blir ett

och annat nej också, det är oundvikligt.

SKRIV AVTAL!

Om du jobbar på företag, se till att du får betalt för den tid du är där, inte bara den tid du ger behandling. Var tydlig och professionell i den frågan, det ger hög trovärdighet!



hon hotellpersonalen som kunder. Och förstås hotellgäster. Och andra företag och privatpersoner, faktiskt har hon så fullt att hon samma dag som vi gör den här intervjun ska ta emot en kollega, Fia Thörn, som ska avlasta Katja.

– Det är ju tråkigt att behöva hänvisa till en tid om en månad, om någon har akut ont. Det går ju inte.

Kunderna har hittat Katja genom att ryktet spridit sig, både till större företag och till privatpersoner, utan direkta marknadsföringsinsatser. Hon är ändå i full gång att få ordentligt ordning på den biten, något hon tycker behövs även om kalendern är full.

– Absolut. Jag ska ha lite affischer och gatupratörer och inte minst; komma igång ordentligt med Facebook och Instagram.

På sikt är det inte omöjligt med fler terapeuter under Katja Jennekvists paraply.

– Det frigör ju tid för mig om vi är fler.

"Fokus ligger på att få med hela kroppen, på ett sätt så att det inte skadar utan bygger upp."

Det här är ett arbete som är väldigt hands on, så även om jag har massor av idéer, så stannar de flesta i huvudet. Det finns helt enkelt inte tid att genomföra dem.

I PLANERNA LIGGER bland annat att kunna erbjuda små grupper i anpassad träning. Att undervisa i yoga är också något Katja vill frigöra tid till – och delvis redan gör. För yoga är en stor del av Katjas liv, och hon både undervisar och praktiserar själv, något hon började med

i samband med en utmattningsdepression i början av 2000-talet. I samma veva föll tankarna på plats; att det inte skulle gå att återgå till samma arbete, samma rutiner och samma tempo.

Den yogaform Katja fastnade för var viryayoga, som hon kom i kontakt med på ett träningskonvent med Friskis & Sveltis.

– Jag drogs till viryayogan för dess uppbyggnad, där fokus ligger på att få med hela kroppen, på ett sätt så att det inte skadar utan bygger upp.

FÖR HENNES EGEN del har det inneburit förändring att flytta från Stockholm till Västervik. Hon uppskattar att kunna bo på landet men ändå bara ha ett par kilometer på cykel till stan och jobbet. Hon uppskattar tystnaden och de mörka vinternätterna, som ibland bryts av en klar stjärnhimmel. Allt det där som Katja saknade i villan utanför Stockholm, där det förvisso fanns natur och hav, men också bussar, bilar, dagis, skola och så vidare, som innebar en ständig ljudmatta. Samtidigt ser hon många likheter mellan Stockholm och Västervik:

– När jag flyttade från Stockholm så trodde jag inte att det fanns någon stressad person i en liten fin stad som Västervik. Men jag möter mycket stress här också, jag tror att det handlar om samhället i sig. Möjligen blir man lite mer hårdhudad i Stockholm, men det är samma besvär här som där; stress, stillasittande arbete...

– Den stora skillnaden för mig är nog att jag inte går en massa utbildningar hela tiden, skrattar hon och fortsätter:

– Förut så var allt så tillgängligt och jag gick det mesta. Nu väljer jag lite mer noga. ●

SPRING INTE PÅ ALLA BOLLAR!

Bestäm vilket spår du ska rikta in dig på, annars blir du lätt splittrad. Det betyder att du ibland behöver säga nej.

HA NÅGON DU KAN PRATA MED

En coach, en kunnig vän eller annan person som kan hjälpa

dig att tänka klart och hitta nya lösningar. Allt kan man inte ta med hem och diskutera.

HUSHÅLL MED DIN KOMPETENS

Vad är det egentligen kunden har bokat? Vad är överenskommet och relevant? Bara för att du KAN ge träningstips och annat, betyder det inte att du

SKA göra det. Välj med omsorg vad du delar med dig av under en behandling, det är en konst att kunna peppa på rätt nivå.

GÅ SJÄLV PÅ BEHANDLINGAR!

Det är så lätt att glömma bort, jag gjorde det själv i början. Hitta eventuellt någon du kan byta behandling med,

det ger också utbyte av erfarenheter. Dessutom är det viktigt att bli påmind om känslan att ta behandling.

ACCEPTERA ATT DU TVIVLAR OCH KÄMPAR

Det är inte alltid så bekvämt att leva ut sina drömmar. Men det är viktigt att ha kämparglöd, det ger ofta flow.

HALLÅ DÄR

***Hallå där** Liselott Kågström, ny rektor och operativ chef på Axelsons!*

Vem är du och vad har du för bakgrund?

– Jag är utbildad gymnasielärare i idrott och svenska och har alltid haft ett stort intresse för både idrott och kommunikation. Så efter ett par år som lärare sökte jag mig till den privata sektorn och kommer senast från jobbet som vd för SAFE Educations, som utbildar tränare och kostrådgivare. Vid sidan av det jobbet har jag också alltid själv jobbat som tränare.

Vad innebär ditt arbete?

– Att utbilda och ta hand om kroppsterapeuter som utbildat sig hos oss. Jag jobbar med planering, implementering, uppföljning och kvalitetssäkring av det vi saluför. Skolan har nyligen genomgått ett ägarskifte, vilket inneburit en omorganisation och att vi sett över och utvecklat både befintliga och nya produkter för framtiden.

Du som har en bakgrund från träningsbranschen; vad finns det för lärdomar att ta med sig därifrån till kroppsterapeuternas värld?

– I träningsbranschen kanske förändringsbenägenheten är lite större, med nya träningsformer och koncept, än inom kroppsterapier. Det är också en viss skillnad i hur vi visar upp och marknadsför vår kunskap och vilka vetenskapliga framsteg som görs på området.



Axelsons utbildar ju både personliga tränare och kroppsterapeuter. Är det skillnad i vilket fokus som läggs på försäljning?

– Ja, många personliga tränare får tidigt lära sig värdet av att kunna sälja sina tjänster, och det kan bero på att försäljning går som en röd tråd genom hela utbildningen redan från start. Det ger erfarenheter som vi kan föra över till andra utbildningar också, och under 2019 kommer vi att vika minst åtta timmar av alla yrkesutbildningar för försäljningsteknik, inte bara kunskap om hur man driver företag rent praktiskt. Försäljning handlar om en inställning och det finns en egen metodik för det. (Läs Liselott Kågströms krönika om försäljning som en service på sid 34, reds anm.).

Fler förändringar som är på gång?

– Vi jobbar intensivt med att anpassa våra utbildningar till webbaserade eller delvis webbaserade. Bland annat kommer en separat utbildning i försäljning och att driva egen praktik ges online. Men alla utbildningar kommer att få inslag av webbaserad undervisning, så kallad blended learning, där viss undervisning sker online och viss undervisning sker på plats, främst de praktiska momenten, som förstås kräver fysiska träffar. Det underlättar både för den som bor på annan ort och för den som missar och vill ta igen undervisning. Men det ger även möjlighet att gå tillbaka och repetera. ●

"Försäljning handlar om en inställning och det finns en egen metodik för det."

Mia Ahl:



"Jag behöver ha ett yrkesliv där jag gör nytta!"

När Mia Ahl träffade sin man för tio år sedan uppstod ljuv kärlek – men det fanns ett problem: Hon hade katt. Och han hade kattallergi. Men med hjälp av kinesologi kunde både katt och man samsas hemma hos Mia.

Jag blev förstas väldigt fascinerad av kinesologi, men då hade jag inte en tanke på att jag själv skulle jobba med det. När Sabine Rosén, som var den som hjälpte min man i och med att de var vänner sedan tidigare, startade sin utbildning var jag med på introduktionsdagarna. Jag fastnade totalt! Nu är detta mitt kall, som jag också kan jobba med!

"Jag behöver ha en annan motivationsfaktor än ekonomiskt resultat i mitt arbete."

MIA AHL'S MÅL är att hjälpa så många som möjligt att må så bra som möjligt, både fysiskt och psykiskt. Därför jobbar hon halva veckan på sin praktik med klienter. Den andra halvan arbetar hon som anställd med rekrytering och ledarskapscoaching. En perfekt kombination för att fortsätta uppleva att arbetet som kinesolog är ett brinnande intresse.

– Mitt arbetsliv har alltid varit så centrerat kring budget, resultat och pengar. Jag måste förstås ta betalt för mina behandlingar, men jag behöver ha en annan motivationsfaktor än ekonomiskt



resultat i mitt arbete som kinesolog. Jag skulle inte må bra av att behöva ha sju-åtta klienter varje dag. Samtidigt behöver jag ha ett yrkesliv där jag gör nytta, men där det också finns utrymme för umgänge med familj och vänner och där jag mår bra i kropp och själ.

Klienterna söker för alla tänkbara problem: Nedstämdhet, sömnsvårigheter, huvudvärk, allergier, knäbesvär och så vidare.

Att säga upp sig, starta eget och hitta ett nytt konsultjobb på deltid var inte helt självklart.

– Jag kände mig fastlåst med bra jobb, bra lön och så vidare. Många tyckte att jag var galen som kastade mig ut i eget företagande direkt efter utbildningen. Men också att jag var modig. Jag är snart 50 år och skulle inte orka fortsätta i samma spår hela livet.

ATT ANVÄNDA HEMSIDA, sociala medier och Bokadirekt har satt snurr på verksamheten, men främst är det de nöjda klienterna som sprider sina upplevelser vidare som ger nya klienter. Det gör det också enklare att få nya klienter att förstå vad hon kan hjälpa till med, något som kan vara svårt att förklara i ord:

– Det är jättefrustrerande att inte enkelt kunna förklara exakt vad jag gör, mer än att balansera upp kroppens olika system. Men när man ser någon man känner få hjälp, blir det ofta lättare att själv söka hjälp. ●

MIA AHL

Gör: Kinesolog. Driver Mias hälsorum samt arbetar med coaching och rekrytering på JK Resurs.

Antal år i yrket: Ett år som egen företagare. Utbildade sig för två år sedan.

Verksam: Jönköping

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

Redaktör: **Lilian Holm**,
Auktoriserad redovisningskonsult,
driver redovisningsbyrå
Account on us.



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

NY REGERING OCH NYA LAGAR – 2019 BLIR ETT SPÄNNANDE EKONOMIÅR!

Nytt år, ny regering, nya ekonomiska överenskommelser och en mängd nya datum att ha med i planeringen! Bland annat innebär den nya överenskommelsen mellan S, MP, C och L att kravet på aktiekapital sänks.

Ny regering på plats

EFTERENRAFFLANDE höst med flera försök till regeringsbildning har vi till slut fått en regering bestående av Socialdemokraterna och Miljöpartiet vid makten.

Här är ett par av de förändringar vi kan förvänta oss i kölvattnet av uppgörelsen mellan S, MP, C och L och som har relevans för dig som friskvårdsföretagare:

- **Kravet på minsta aktiekapital sänks från 50 000 kr till 25 000 kr.**
- **Växa-stödet blir kvar och utökas från ett till två år.**
- **Momsen på naturguidning kommer inte att höjas utan blir fortsatt 6%.**
- **Generationsskiften i fåmansföretag förenklas**
- **3:12-reglerna bör förenklas.**
- **Kraftigt förenklade skatteregler för mikroföretag bör införas.**
- **Arbetsgivaravgifterna sänks.**
- **Arbetsgivaravgifterna på ingångsjobb slopas.**
- **En grön skatteväxling ska genomföras.**
- **Reseavdraget bör bli avståndsbaserat och färd-medelsberoende.**

Skattefritt friskvårdsbidrag på 6 500kr

SKATTERÄTTSNÄMNDEN HAR I ett förhandsbesked ansett att ett friskvårdsbidrag på 6 500 kr är skattefritt eftersom det är av mindre värde och ska användas till motion av enklare slag.

För att motion och friskvård ska vara en skattefri förmån så ska motionen vara av enklare slag, vara av mindre värde och rikta sig till hela personalen.

Högsta förvaltningsdomstolen fastställde i början av 2018 att friskvårdsbidrag för golfspel på pay and play-bana är en skattefri personalvårdsförmån. Skatteverket gav därefter grönt ljus för friskvårdsbidrag som omfattar dyrare sporter som golf, ridning, utförsåkning och segling med mera. Friskvårdsbidrag på högst 5 000 kr kan enligt Skatteverket numera räknas som en skattefri personalvårdsförmån.

Firma blir företagsnamn

SEDAN 1 JANUARI 2019 ersätts firmalagen av en ny lag om företagsnamn.

Den nya lagen kan ses som en moderniserad version av firmalagen, där de flesta bestämmelser är likadana. Dock har man utmönstrat ålderdomliga uttryck, främst ordet firma, som egentligen betyder det namn som ett företag bedrivs under.

Karensdag blir karensavdrag

FRÅN 1 JANUARI 2019 ersätts karensdagen med ett karensavdrag. Det innebär att du behöver räkna på ett nytt sätt när en anställd blir sjuk. Karensavdraget är 20 procent av sjuklönen – ett engångsavdrag baserat på en genomsnittlig arbetsvecka.

Du som har en enskild firma, handelsbolag eller kommanditbolag utan anställd personal berörs inte av regeländringen. Driver du aktiebolag räknas du däremot som anställd i ditt företag och gör ett karensavdrag istället för karensdag vid sjukdom.

Läs mer på skatteverket.se eller verksam.se.



ISTOCKPHOTO.COM

Kostförmån 2019

SKATTEVERKET HAR BERÄKNAT kostförmånsvärdena för 2019. De nya beloppen är (2018 års belopp inom parentes):

- Frukost 49 kr (47 kr)
- Lunch/middag 98 kr (94 kr)
- Helt fri kost 245 kr (235 kr).

VIKTIGA DATUM

Mars

12

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för februari (mindre företag)
- Momsdeklaration för januari (mindre företag med månadmoms)
- Momsdeklaration på blankett och inbetalning, vid helårsmoms utan EU-handel (bokslut juli och augusti)
- Inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut september-december)

April

1

- Inkomstdeklaration (bokslut juli-augusti) - elektronisk

12

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för mars (mindre företag)
- Momsdeklaration för februari (mindre företag med månadmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut juli-augusti) - elektronisk
- Inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut februari)

Maj

2

- Inkomstdeklaration (fysiska personer, enskilda näringsidkare)

13

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för april (mindre företag)
- Momsdeklaration för januari-mars (mindre företag med tremånadersmoms)
- Momsdeklaration för mars (mindre företag med månadmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (fysiska personer, enskilda näringsidkare)
- Inbetalning av moms (mindre företag med tremånadersmoms)
- Inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter

Bli kund nu:
få 6 månader
gratis online
bokning!

NORGES **MEST** ANVÄNDA

online journalsystem för terapeuter

- ✓ Används av över 300 kliniker
- ✓ Online bokning för kunder ^{NY layout}
- ✓ Integration mot bokföring
- ✓ Gratis support och backup
- ✓ Gratis för skolor



HANO

kalender, kassa & journal

200,- /månad/anställd

Online Bokning

200,- /månad/klinik

* Startkostnad 4900,-

Prova gratis demo www.hano.se

Telefon: 70 46 46 892

E-post: post@hano.se



Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.

Övervikt – en gordisk knut som kräver nya lösningar

Högsäsongen för kickstarter och stora ambitioner om en ny kropp är över för den här gången. Sannolikt möter du klienter som suckar uppgivet och konstaterar att den nya dieten inte höll i längden. Inte den här gången heller. Fetmaforskaren Erik Hemmingsson förklarar varför och presenterar en alternativ väg ut ur bantningsträsket i sin bok *Slutbantat*.



Erik Hemmingsson är fetmaforskare och författare till boken *Slutbantat*.

Kampen mot övervikt är svår att vinna. Av de som försökt, tvingas allt för många att konstatera att inte bara smyger sig kilona på igen – utan kanske också ett par extra därtill. Dessutom naglar sig känslan av misslyckande fast och skapar onödig stress. En slags gordisk knut som tycks omöjlig att lösa för många.

Erik Hemmingsson ägnar sin forskning åt att försöka göra just det; hitta nya sätt att lösa och förstå överviktens mekanismer. Inte bara hur kalorimodellen med "energi in och energi ut" (inte) fungerar eller hur kroppens försvarsmekanismer mot viktminskning slår till så fort vi stryper tillgången på energi. Utan även hur vår uppväxt, utbildning, stressnivå och ekonomiska förutsättningar

spelar in. Men framför allt vill han få oss att förstå att övervikt är inget man väljer eller är ett resultat av en lat personlighet.

– Framför allt måste vi förstå att stigmatiseringen kring övervikt är mycket värre än vad de flesta tror. Det är väldigt svårt att leva med övervikt i dagens samhälle, många möts av en mängd fördomar och diskriminering. Det är ett otroligt jämförande klimat, redan bland tonåringar.

Vilket ansvar vilar på den som jobbar som kroppsterapeut, där människors kroppar står i fokus och frågor kring vikten regelbundet kommer upp?

– Alla har ett ansvar att kommunicera på ett sätt som inte är stigmatiserande, utan håller en positiv ton. Men det är

ingen lätt fråga. Jag har till exempel en doktorand som just nu tittar på hur barnmorskor förhåller sig till gravida kvinnor med övervikt. Och många verkar snarare tassa runt problemet, "det löser sig sen ska du se...!" Och det blir ju också ett konstigt sätt att förhålla sig till övervikt, som ju kan vara ett problem. Möter man någon med övervikt, som är en bidragande orsak till ryggsmärtor, och vill ta upp det, så är det oerhört viktigt hur man gör det, hur man är som person när man tar upp det. Men det blir ju inte bättre av att man tiger ihjäl det.

I BOKEN SLUTBANTAT driver Erik Hemmingsson tesen att den enda vettiga vägen framåt för en person med övervikt som gång på gång försökt banta och sen

BÄGAREN

Samtliga faktorer som gör att kroppens egna system för att upprätthålla balans (homeostas) till slut övervåldas och bägaren rinner över (dvs vikten går upp, med en sannolik uppreglering av kroppens nya idealvikt set-point).



Övervikt är ofta ett resultat av många olika faktorer. Erik Hemmingsson förklarar det som att vi alla har en bägare, som kan fyllas med olika faktorer som ökar risken för viktuppgång.

fallit tillbaka i gamla vanor, är att släppa fokus på våg och vikt och istället fokusera på hälsosamma vanor kring mat, sömn och stresshantering. Att helt enkelt sänka axlarna och göra det man kan för att må så bra som möjligt, både fysiskt och psykisk, med nuvarande vikt.

– Händer det något på vågen är det en välkommen bonus. Men det är inte vikten som står i fokus, utan hälsosamma val. Det är inte fel att önska sig en viktminskning, men ofta bottnar det i ett missnöje med kroppen och då är mycket vunnet av att försöka lära sig att tycka om den kropp man har. Och det är inget som kommer över en natt, men att göra sådant som är bra för hälsan är en bra start.

Han lyfter också fram det faktum att det är stora skillnader mellan hur vi reagerar på ett överskott av energi. En del tål det utan att gå upp nämnvärt i vikt. Andra har en kropp som har lärt sig att lagra energi extremt effektivt, något som kan vara en följd av många faktorer. Återkommande bantningskuror, stress och hur känsliga vi är för stress, vad vi vägde som barn och vad våra mammor

"Det är väldigt svårt att leva med övervikt i dagens samhälle, många möts av en mängd fördomar och diskriminering."

hade för livsstil när de var gravida spelar in. Med mera.

– Det är lätt att tro att det är lika för alla. Men det är det ju inte. Vi har alla våra olika faktorer som tillsammans bidragit till var vi är idag. Det är inget fel på den som har en kropp som lätt lagrar fett. Tvärtom, den kroppen är väldigt anpassad för att överleva i ett samhälle där det råder brist på mat. Men det krockar förstås nu, när det ser ut som det gör med den tillgång på ultraprocessad skräpmat vi har.

Den ultraprocessade skräpmaten, ja. Eller ätbara produkter, som Erik Hemmingsson kallar det i sin bok. För han är extremt kritisk till den ultraprocessade skräpmaten, det vill säga hårt processade råvaror som med smakförstärkare och konsistens designas så att det blir

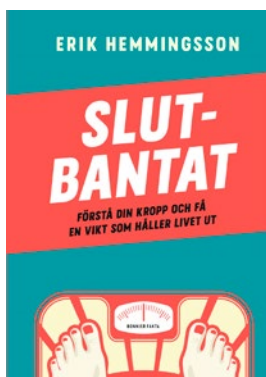
extra begärliga inslag i en stressad vardag, genom att ge avkoppling, lindring och njutning.

– Många har tidigt i livet lärt sig att äta på ett döväande sätt. Då präglas man av det senare i livet och lär sig att ignorera att man är mätt. Och att då försöka räkna kalorier blir direkt kontraproduktivt på lång sikt och ger oss snarare ett stort förhållande till mat, än hjälper oss. Det gör däremot fokus på vanor, beteenden och att undvika mat av dålig kvalitet, det vill säga produkter med onaturligt hög kaloritäthet, som inte gör oss mätta. Ät med regelbundenhet och så naturligt som möjligt, det vill säga mat som industrin inte varit inne och kladdat på. De gör bara maten sämre!

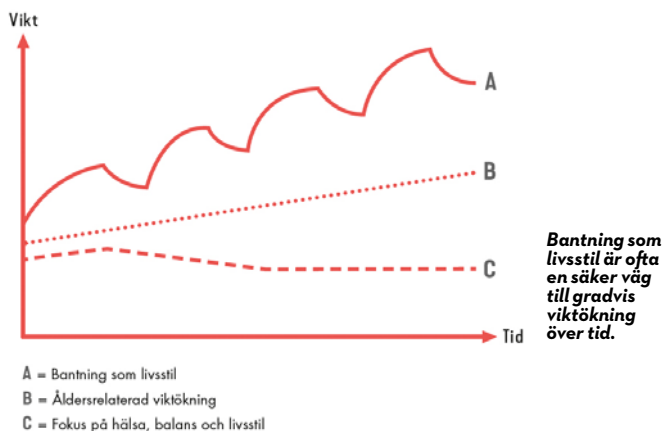
ERIK HEMMINGSSON ÄR också noga med att framhålla att alla som är överviktiga INTE är påverkade av det hälsomässigt, något många tror.

– Jag är epidemiolog, och sitter och tittar på samband mellan övervikt och riskfaktorer och visst – det ÄR en riskfaktor i förhållande till en ganska lång lista andra sjukdomar, som cancer och diabetes. Men för den som är överviktig är det emotionella priset ofta det tyngsta problemet. Och kan vi bidra till att lätta på det trycket, så ska vi göra det.

– Samtidigt har en tredjedel av personer med övervikt ingen negativ påverkan av sin övervikt alls. Det beror möjligen på genetiska faktorer. Tittar man på livslängd, så är det inte alls ett lika stort problem. Där blir det först ett tydligt problem när vikten övergår i fetma och där är risken för ökad dödlighet ungefär lika stor för den som är underviktig – något ►



Vi lottar ut tre ex av boken Slutbantat! Se sida 31 för detaljer.



"För den som är överviktig är det emotionella priset ofta det tyngsta problemet."

som det sällan talas om.

Han understryker att det inte är något enkelt resonemang när det gäller riskökningar, för det är inte bara vikten som spelar roll. Det är andra faktorer också, som livsstil, näringsstatus och inte minst kroppssammansättning. En

kropp som domineras av muskler och underhudsfett är ett betydligt mindre problem än en smal kropp och en kula på magen, med fett inlagrat kring organ och hals.

– Oavsett vad du väger: Fokusera på rörelse, sömn, återhämtning, att äta

bra mat och att må bra psykiskt. Det ger dig goda förutsättningar till hälsa, trots övervikt. Och det är faktorer som alla kan greppa, som inte kräver massiv viljestyrka. Kroppen kommer inte att kämpa emot på samma sätt som vid bantning genom kalori restriktion. ●

Några faktorer som påverkar vikten

HORMONER SOM SPELAR IN I VIKTREGLERINGEN

Ghrelin – hungerhormonet som gör att du känner hunger i takt med att magsäcken töms. Ghrelin aktiverar även sug efter söta och snabba kolhydrater och spelar en viktig roll för belöningseffekten av dessa. Höga ghrelinnivåer ger alltså stor risk för övervikt – och stress och sömnbrist ökar nivåerna av detta hormon.

LEPTIN – MÄTNADSHORMONET SOM REGLERAR HUNGER UTIFRÅN HUR VÄLFYLDA DINA FETTCELLER ÄR

Tömmer du fettcellerna, minskar leptinnivåerna – och du motiveras att äta större portioner. Leptinresistens, det vill säga ett tillstånd där den egentliga effekten av leptin satts ur spel, gör att mättnadssignalerna blir otydliga och kan uppstå av stort intag av ultraprocessad skräpmat över tid.

VARFÖR FALLER SÅ MÅNGA TILLBAKA I GAMLA VANOR?

Vid viktminskning minskar energibehovet i takt med att kroppsmassan minskar.

Vid viktminskning minskar även muskelmassan, en energikrävande vävnad. Fettcellerna töms. Leptinnivåerna sjunker. Ghrelinet ökar. Aptiten ökar och det krävs mer mat för att känna tillfredsställelse mättat. I detta läge är det lätt att falla tillbaka i gamla vanor, portionsstorlekar och minskad aktivitet. Speciellt ökar risken i perioder av hög stress.

DIN TIDIGARE VIKT – DIN SET POINT

Kroppen strävar efter balans, och för kroppen så är tömda fettceller en obalans. Går du ner i vikt, streftar kroppen emot och strävar tillbaka till ursprungsvikten, det vill säga kroppens set point. En viktig mekanism som bidrar till att det kan vara helt olika utmaningar för olika individer att gå ner och behålla en lägre vikt. Din set point är svår – men inte omöjlig – att påverka.

TRÄNA SIG NER I VIKT?

Fysisk aktivitet har en mängd fördelar för både fysisk och psykisk hälsa. Och det är en viktig komponent i konsten

att hålla vikten nere, om man lyckats gå ner. Men som viktminskningsmetod är motion tämligen oanvändbart. Sambandet mellan viktutveckling och motionsmängd är relativt svagt, enligt forskningen. Så även om brist på motion är en hälsorisk, så är det inte en så stor risk för att utveckla övervikt. Ökad aktivitet ger också ökad energiförbrukning, något som kroppen ganska listigt ser till att kompensera genom ökad aptit.

EN NY ATTITYD TILL KROPP, VIKT OCH HÄLSA

När insikten slår till att det här med återkommande perioder av restriktion och kalorifokus inte är hållbart i längden, finns möjligheten att välja att fokusera på hälsobringande vanor. Om målet är att hjälpa kroppen att må och fungera bättre, framför att ändra dess form, kan känslan av bestraffning och stress kring vikten släppa. Det kan leda till en mer positiv syn på kroppen och en mer realistisk väg framåt.

inFibra flyttar

Våra pappersprodukter tillverkas fortfarande lokalt
i Mölndal, men vår lagerbutik finns numera på:

ipapper.se

Vi bjuder alla KRY medlemmar på en gratis flyttgåva, den kan ni beställa på:

www.ipapper.se/kry.html



www.ipapper.se
info@ipapper.se
031-534370



Väx som människa Väx som terapeut

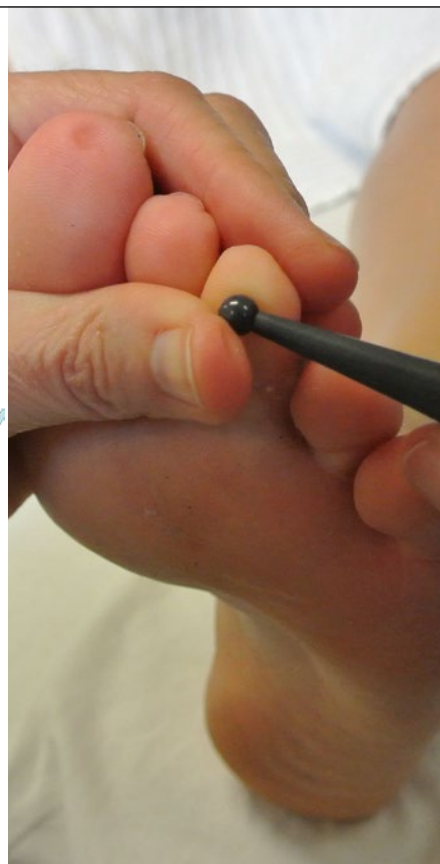
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning
i Kairon Reflexologi**
Kursstart vår och höst
i Stockholm och Göteborg



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

www.kairon.se



Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

Kognitiv träning stärker återhämtningen efter utmattning

Kognitiva nedsättningar, till exempel problem med minne och koncentration, är vanligt vid utmattningssyndrom. Men detta går att förbättra med kognitiv träning – som dessutom ger positiva effekter på återhämtningen, enligt avhandling av Hanna Malmberg Gavelin vid Umeå universitet.

I studien undersöktes effekterna av två olika behandlingar: datorbaserad kognitiv träning respektive fysisk konditionsträning. Det visade sig att kognitiv träning ledde till en förbättring i kognitiv funktion som kvarstod ett år efter avslutad behandling. Konditionsträning ledde till förbättrad

minnesfunktion omedelbart efter behandlingen, men vid långtidsuppföljning sågs ingen skillnad gentemot kontrollgruppen.

I avhandlingen undersöktes även om ett tillägg av antingen kognitiv eller fysisk träning kunde ha positiva effekter på psykisk hälsa och arbetsförmåga. Alla grupper förbättrades likvärdigt över tid på dessa utfallsmått, men de deltagare som hade slutfört den kognitiva träningen uppvisade en större förbättring i symptom och upplevde även själva att minnet hade förbättrats.

Källa: gih.se

Tai chi lindrar smärta vid fibromyalgi



ISTOCKPHOTO.COM

TAI CHI GER bättre smärtlindring än konditionsträning för den som lider av fibromyalgi. Det visar en studie utförd på Center for Complementary and Integrative Medicine i Boston.

Studien är en så kallad randomiserad, kontrollerad studie där deltagarna slumpas till olika behandlingar som jämförs.

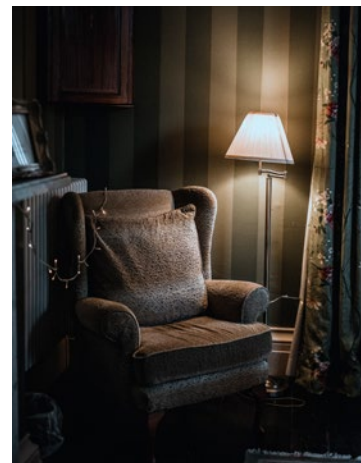
De som tränade tai chi två gånger i

veckan under 24 veckor, upplevde en påtagligt större smärtlindring än de som tränade kondition i samma omfång. Gruppen som tränade tai chi en gång i veckan upplevde också smärtlindring, men den var mindre än hos gruppen som tränade två gånger per vecka. 2.

Källa: British Medical Journal,

www.bmj.com

Större mängd protein hjälper äldre ur fätöljen



JANIS LASH

Tillräckligt mycket protein i kosten är viktigt för att behålla muskelmassa i takt med att vi åldras. En ny studie från Örebro universitet visar att det har stor betydelse för vardagliga aktiviteter, som att resa sig ut en fätölj, exempelvis. I studien ingick över 100 kvinnor mellan 65 och 70 år. Kvinnorna i studien var en fysiskt aktiv grupp som motionerade minst 30 minuter om dagen och forskarna ville se hur skillnader i proteinintag kunde påverka fysisk förmåga och muskelmassa.

I studien mättes muskelmassa, fysisk funktionsförmåga och hur proteinrik mat kvinnorna åt.

För att behålla muskelmassan räcker det att äta 0,8 gram protein per kilo kroppsvikt, men för att främja fysisk funktion krävs 1,1 gram protein per kilo kroppsvikt.

- Vi tycker det var intressant att kopplingen mellan funktionsförmåga och proteinintag endast visades hos de kvinnor som åt minst 1,1 gram protein, säger Fawzi Kadi som utfört studien. Detta stöder Livsmedelsverkets specifika rekommendationer om proteinintag för äldre över 65 år.

Källa: Örebro universitet,

www.oru.se



ISTOCKPHOTO.COM

Färre smärtor av att stå

Att resa sig upp ur stolen då och då under arbetsdagen, ger mindre smärtor i såväl nacke som axlar. Det bekräftas i en dansk studie där forskarna jämfört två grupper kontorsanställda, där den ena gruppen fick tydliga instruktioner om att använda sitt höj- och sänkbara skrivbord mer samt ta pauser och resa på sig regelbundet. Den andra gruppen fick inga instruktioner alls, utan ombads att göra som de brukar.

I båda grupperna led drygt hälften av personerna av smärta i axlar och nacke vid studiens start. Efter tre månader uppgav 30 procent i gruppen som fick nya vanor att de hade mindre smärta.

Studien visar att man med en enkel insats kan undvika smärtor i nacke och axlar. Det handlar om att avbryta sitt sittande och att använda höj- och sänkbart skrivbord. De personer som gjorde det i studien minskade tiden de satt med cirka en timme om dagen och de började också gå fler steg, bland annat för att de flyttat papperskorgen eller använde en skrivare längre bort.

KÄLLA: Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed, www.sdu.dk

Personlig träning på distans

En studie som gjorts på Norges idrottshögskola och Universitetet i Agder, ger goda nyheter till den som vill jobba med träningscoaching på distans. 100 personer deltog i studien, där träningsinstruktioner gavs via e-post och telefon och kontakt hölls var annan vecka. Resultatet visade att de flesta både gick ner mer i vikt och kom i bättre form, jämfört med kontrollgruppen. Bland annat såg man att midjeomfånget minskade, konditionen blev bättre och styrkan – framför allt i ryggen – ökade, liksom rörligheten.

Källa: Norges idrettshøgskole, www.nih.no



Kvinnors hälsa med ayurveda och yoga

Som människa och kvinna står vi inför många härliga stunder och utmaningar genom vår livstid. I Ayurveda och yoga finns mycket visdom och kunskap som vi kan använda oss av för att hantera allt ansvar och de utmaningar som vi möter, utan att det påverkar vår hälsa negativt.

I den här kursen tittar vi på menstruella cykelns betydelse för vår hälsa och hur vi genom att anpassa oss efter vart vi befinner oss i cykeln kan må bättre, även efter menopause. Kursen riktar sig både till kvinnor från 15 år och uppåt samt till terapeuter som vill få ny redskap och kompetens inom ämnet.

Kursen hålls i Stockholm den 5-7 april

Ring till oss så berättar vi mer eller boka direkt på vår hemsida, axelsons.se

Tips på kurser och utbildningar i Stockholm

Akupressur, steg 1 / start 13 mars

Bindvävsmassage fortsättningskurs / start 3 maj

Helande massage med Hans Axelson / 24-26 maj

Tips på kurser och utbildningar i Göteborg

Akupressur, steg 1 / start 22 mars

Akupressur, steg 2 / start 10 maj

Zonterapi introduktionskurs / 29-31 mars

Naturlig Facelift / 10-12 maj

Hos oss får du en personlig utbildning i

Zonterapi & naturmed

1 årig yrkesutb på Öland 11 april 2019

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik



axelsons.se

Stockholm | Göteborg

A X E L S O N S



Beställ produkter för massage och fysioterapi

Fraktfri leverans
vid order över
2700 kr

Få ett aktivi-
tetsarmband
vid order över
1000 kr



<https://se.fysituote.com/>



Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

RULLAR		
Bredd 60 cm, längd 195 m		172 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		166 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m		161 kr

RULLAR - PERFORERADE		
Bredd 60 cm, längd 195 m		204 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		198 kr

HELKROPPSARK - 300 st		
Bredd 60 cm, längd 195 cm		535 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm		503 kr

HALVKROPPSARK - 600 st		
Bredd 60 cm, längd 98 cm		616 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm		589 kr

HUVUDSTÖDSARK		
100 st, storlek 40x40 cm		86 kr

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 1/2019 1 maj

Kinesiology tape My Apple heart



Kinesiology tape i regnbågens alla färger. Utprovad och framtestad med mycket gott resultat av fysioterapeuter. Aktiverar kroppens egen läkningsprocess, minskar smärta,

reducerar inflammation och ödem. Ökar rörligheten och aktiverar svag muskulatur.

Välj din dagsfärg!

www.sportapoteket.se

Vi lottar ut
1 förpackning
å 6 rullar!

Lysts Magvetekudde i lin och kravvete



En vetekudde utvecklad av Lyst Form för kvinnor med menstruationssmärter eller gravidont. Den fungerar även bra

som värmande och avslappade kudde i kombination med behandlingar eller för hemmabruk. Levereras med avtagbart kuddvar i linne. Skötseltips medföljer.

Vi lottar
ut 1 kudde!

www.shop.lystform.se

Vinnare nr 4/2018:

Ergonomiska tandborstar i bambu

Helena Båtsman, UMEÅ

Veganpaket Helhetskåsa

Margaritha Büeler Eklund, LINKÖPING

Bok: Åt hjärnsmart!

Rose-Marie Andersson, LINKÖPING

Marie Frisell, ÖSSJÖ

Kristina Schön, GÄVLE

Body Buddy Lotion

Emilia Eriksson, ANKARSRUM

Madeleine Gustafsson, RONNEBY

Mickaella Stråstjern, FÄRENTUNA

Carina Johnsson, MOTALA

Susanne Norberg, FIGEHOLM

Slutbantat

I boken Slutbantat gör fetmaforskaren Erik Hemmingsson upp med myter och missförstånd om orsakerna till övervikt och fetma. Här förklaras



hur kroppen försvarar sig mot viktminskning och hur fysiologiska, ekonomiska och psykologiska förutsättningar påverkar risken för att bli överviktig. Dessutom ges redskap för att ta sig ur bantning som livsstil och som ger bättre förståelse för det egna ätbeteendet. Läs intervjun med Erik Hemmingsson på s 24.

Vi lottar
ut 3 böcker!

Bonnierfakta.se

Sömn, sömn, sömn

Motion och nyttig mat i alla ära. Minst lika viktigt för hälsan är det att sova gott. Sömnforskaren Christian Benedict delar tillsammans med journalisten Minna Tunberger med sig av sin egen spännande forskning om hur sömnbrist ökar aptiten, hur exponeringen av dagsljus får dig att sova bättre och snabbare tillfriskna från allvarliga sjukdomar.

Han berättar om den digitala revolutionen och om hur det blå ljuset förskjuter dygnsrytmen, skapar stress och har gett en hel ny generation kronisk sömnbrist. Du får även veta hur den fantastiska drömsömnen ökar förståelsen för dina egna och andras känslor och bidrar till en bättre psykisk hälsa.

Vi lottar
ut 1 bok!



Bonnierfakta.se

Så här på tröskeln till vårvintern är det inte mycket grönt i säsong. Vi får knapra vidare på kål och rötter i väntan på vårens primörer. Men det är inget att vara dyster över, för med rätt kryddor och tillagning, blir de rena delikatesser. Mia Hagenmalm visar hur!



MAT I SÄSONG

Vegetarisk kålpudding med svamp 2-3 portioner

400 g rödkål
1 gul lök
2 dl champinjoner eller portabellosvamp
1 msk olja eller smör
1 liten kokt potatis
1 dl ris (okokt mått)
1 dl grönsaksbuljong
1 dl valfri grädde
1/2 msk tamari (soja)
1/2 tsk dijonsenap
1 krm mald kardemumma
1 krm mald ingefära
1 msk agavesirap + lite att ringla över puddingen
Örtsalt och vitpeppar

ÄPPELSÅS

2 dl crème fraîche av valfri sort
1 dl valfri grädde
1/2 tärning grönsaksbuljong
1 dl tärnat äpple
2 krm tamari (soja)
2 msk lingon

GÖR SÅ HÄR:

Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

Strimla rödkålen fint. Skiva och finhacka löken. Stek lök och kål i lite smör eller olja och låt fräsa under omrörning ca 10-15 minuter



eller tills kålen mjuknat. Blanda ner agavesirap. Ta upp och låt svalna något.

Ansa och dela svampen i mindre bitar. Fräs svampen i smör eller olja tills vätskan kokat bort och svampen fått fin färg. Tillsätt kardemumma, ingefära, soja,

grönsaksbuljong och grädde och låt koka någon minut. Smaka av med örtsalt och vitpeppar.

Mosa potatisen och blanda med svampsåsen och riset. Varva svampblandningen med kålen i en ugnsfast smord form. Ringla över lite agavesirap och grädda i

mitten av ugnen ca 15-20 minuter. Servera med kokt potatis, lingon och äppelsås.

Äppelsås

Fräs äppelbitarna i lite smör eller olja. Tillsätt övriga ingredienser och låt koka ihop till en gräddig sås.

Vegetarisk palsternacksoppa med äpple 2-3 portioner



300 g palsternacka
1 äpple
1 gul lök
1 potatis
olivolja
7 dl grönsaksbuljong
1 msk finhackad persilja
2 dl havregrädde
1 msk citronsaft
örtsalt och vitpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala palsternacka och potatis och dela i mindre bitar. skala och kärna ur äpple och dela på mitten. Skala lök och halvera den. Lägg rotfrukter, lök och äpple i en ugnfast form och ringla över lite olivolja och strö på örtsalt. Sätt in formen i mitten av ugnen på 225 grader och rosta tills potatis och palsternacka är mjuka.

Koka upp buljong och persilja i en gryta och tillsätt de rostade rotfrukterna, lök och äpple och låt koka några minuter. Mixa soppan slät och tillsätt grädde. Låt få ett snabbt uppkok. Smaka av med citronsaft, örtsalt och peppar.

Tacomarinerad kålrot med nygräddad tortilla 2 portioner

2 små kålrötter ca 400 g

MARINAD

1 tsk paprikapulver
1/2 tsk chilipeppar
1 tsk spiskummin
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk finhackad koriander
1/2 tsk torkad oregano
1/2 tsk honung eller agavesirap
1-2 msk olivolja
3 msk färskpressad limesaft

TORTILLABRÖD

ca 6 stycken
1 dl ris mjöl
1 dl majs mjöl
1 krm bakpulver
1 nypa salt
1 msk fiberhusk
1 dl vatten
1/2 msk rapsolja

GUACAMOLE

2 avokado
1/2 chili urkärnad

1 liten tomat
1 msk färskpressad limesaft
1 pressad vitlöksklyfta
1 msk olivolja
1 msk hackad koriander
1 nypa salt och svartpeppar efter smak

GÖR SÅ HÄR:

Kålroten: Blanda alla ingredienser till marinaden. Skala kålroten och skär i klyftor eller stavar. Gnid in kålrotsbitarna i marinaden och lägg dem på en klädd ugnform

Sprid ut bitarna så de inte ligger på varandra. Rosta i mitten av ugnen på 200 grader i ca 20 minuter.

Tortillabröd: Blanda ris mjöl, majs mjöl, bakpulver, salt och fiberhusk ordentligt i en bunke. Tillsätt vatten och rapsolja och blanda till en deg. Dela degen i sex delar.

Kavla ut till tunna bröd och stek i en het och torr stekpanna.



Guacamole: Kärna ur avokadon och mosa den. Finhacka chilin och kärna ur tomaten och skär smått i bitar. Blanda ner i avokadomosen och pressa ner en vitlöksklyfta och olivolja. Smaka av med salt och svartpeppar

Till servering:

Toppa kålrotsbitarna med exempelvis rostade cashewnötter, gurka, lök, tomat, sallad, rostad majs, groddar, jalapeño och koriander. Servera på tortillabröd med mosad guacamole.

Liselott Kågström, COO
och rektor Axelsons. (Läs
intervjun med Liselott
Kågström på sid 19).



Bygg förtroende och öka din försäljning!

I vår bransch, ja kanske alla branscher när jag tänker efter, är det helt avgörande att kunna saluföra sina tjänster och produkter så att det resulterar i ett köp. Utan att få ett så kallat avslut på en affär blir det inga pengar in i kassan.

Sett utifrån borde vi som håller på med något så fantastiskt som friskvård och hälsa inte ha några som helst problem att ha både en hög omsättning och en fin vinstmarginal. För i princip alla människor vet ju att massage, träning, medicinsk fotvård och yoga är bra grejer.

Hur kommer det sig då att en hel del av både blivande terapeuter och tränare, liksom erfarna dito, upplever att det är ansträngande och lite läskigt att ta det där steget och tala om för kunden att hen är i behov av både en uppföljande behandling, träningssession och inköp av hemträningsutrustning för att nå sitt hälsomål?

Jag ställde nyligen frågan till några SPA-chefer, "vilken egenskap eller färdighet är det som gör din bästsäljande terapeut till just bäst?" Det insiktsfulla svaret blev: Trygghet och att utstråla säkerhet.

Och visst är det så. För vad kan inte vi människor åstadkomma när vi upplever oss säkra och trygga i en situation, att vi har kontroll och ett högt förtroende. För just förtroende är det som tycks vara helt avgörande i en säljprocess.

DET FINNS EN hel del vetenskapliga fakta att tillgå när det kommer till kommunikation oss människor emellan, och det finns nästan lika många teorier och modeller som det finns människor. Gemensamt för de flesta läror är att för att nå framgång behöver det finnas ett högt förtroende parterna emellan. Det höga förtroendet ger förutsättningar för

"Just förtroende är det som tycks vara helt avgörande i en säljprocess."

att känna sig trygg och därmed också få tillgång till alla sina resurser. De flesta presterar bäst i en trygg miljö och det i sig skapar en känsla av framgång och bidrar till ökad motivationsgrad.

Ett par nyckelfaktorer som kan hjälpa till att skapa högt förtroende mellan dig och köparen är:

1. Lyssna aktivt. Att lyssna aktivt innebär att du ställer frågor och tar till dig det kunden svarar, att du kan använda kundens svar i en eller flera följdfrågor, att du bekräftar kunden när denne har talat och att du anpassar behandlingen och produkterna efter kundens verkliga och önskade behov.

2. Kompetens. Det visar sig alltid i längden om du levererat. Det går inte att bara snacka, du måste kunna påvisa ett positivt resultat, fysiskt eller känslomässigt, eller både och för att upplevas som trovärdig. Ett bra jobb ger mer jobb brukar det heta och det stämmer. Håll dig uppdaterad på nya teorier och metoder och förkovra dig, inom så många spännande områden som möjligt. Försäljning är ett av dem!

3. Håll det du lovar. Har du sagt att du ska massera hela kroppen, och du informerat vilka delar som ingår i behandlingen ska du göra just det. Att komma med ursäkter, mer än en gång (för en gång är ingen gång för de flesta människor, vi är av naturen förlåtande varelser) är det effektivaste sättet att sänka förtroendet i botten. Och det tar dubbelt så lång tid och kostar dubbelt så mycket i tid och energi att bygga upp ett dåligt förtroende mot att börja från toppen direkt.

TILLSYVENDE OCH sist handlar det om att våga kliva ur sin bekvämlighetszon och bli bekväm med något annat mycket bättre, effektivare, roligare och mer resultatgenererande. Det är inte alltid enkelt, men det är garanterat härligt när du lyckas och ser effekten! ●

Passa på!

Efter kurserna ges
det möjlighet att
få ta med sig
en laser och
prova själv.



KURSER OCH UTBILDNING I MEDICINSK LASER

Kurs/Tema

Laserakupunktur introduktion

Grundkurs Laserakupunktur del 1

Tvådagars Grundkurs i medicinsk laser

Laserljus för friskvård

Medicinsk laser med fokus på idrottsskador

Medicinsk laser, sårläggning, diabetessår

Tid/Plats

Heldagskurs 22 mars i Stockholm

Heldagskurs 23 mars i Stockholm

Heldagskurs 23-24 mars i Stockholm

Kvällsseminarium 27 mars i Stockholm

Kvällsseminarium 11 april i Stockholm

Kvällsseminarium 15 maj i Stockholm

För mer information om kurs och innehåll gå till www.irradia.se/kurser

För kommande kurser i Göteborg och Malmö gå till www.irradia.se/kurser

Vill du veta mer?

Se filmer om laserbehandling www.irradia.se/filmer och Youtube

www.irradia.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

3 i 1 professionellt behandlingssystem med

Radiofrekvens – Vakuum – LED

Cavital är en behandlingsapparat med ett brett behandlingsområde för kroppsterapeuter.
Cavital bygger på tre vetenskapligt säkerställda teknologier för effektiva behandlingar.

Säg hej behandlingsassistenten!

CAVITAL ger dig långt mer än bara ett verktyg
att leverera djupa muskelbehandlingar.

CAVITAL avlastar dina axlar, din rygg och
händer varje dag.

CAVITAL ger tillsammans med dig, dina
kunder fullt fokus vid varje tillfälle.

CAVITAL kan ge dig mer fritid, fler tillgängliga
timmar att behandla.

CAVITAL är dessutom
specialiserad på följande:

- ✓ Förbättra syresättning
- ✓ Öka elasticitet i muskulatur
- ✓ Ökad cirkulation
- ✓ Djupgående muskelbehandlingar
- ✓ Bindvävsmassage
- ✓ Koppning
- ✓ Ljusterapi (Röd & Blå LED)

CAVITAL kan dessutom ge dina
mer känsliga kunder en behaglig
och resultatenriktad
behandling

NU MED:
36 månaders
garanti



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se

LANSERINGS KAMPANJ

ELGIGANTEN

Vitvaror & Elektronik
för 5 000 kr på köpet,
vid köp av CAVITAL
gäller till 15/4 -2019