

Nummer 1 2022

# Kroppps

terapeuten

**GOTT  
MED  
TÅNG I  
MATEN**

TEMA:  
**ACT**  
EN VÄG TILL  
VÄLMÅENDE

**FÖRSTÅ  
BINDVÄV  
PÅ DJUPET**  
MED LINUS JOHANSSON

ÅRETS MEDLEM!

**MATHIAS  
PETTERSSON  
HOLSTEN**

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



# Vilka är mina möjligheter?

**JAG HARNYSS** sett den fjärde säsongen av den danska serien Borgen. När den tredje säsongen sändes för tio år sedan var budet tydligt: Det skulle inte bli en fjärde säsong. Men det blev det. Till min stora lycka – jag älskar att de har lyckas göra en riktigt spännande serie utan blinkande blåljus och brutala mord i långa rader.

Borgen handlar om politikern Birgitte Nyborg och hennes vardag som statsminister, oppositionspolitiker och utrikesminister. Genomgående är att hon ställs inför till synes omöjliga situationer, som hon med list, mod och idealism lyckas lösa. Ofta frågar hon sin mentor, Bent Sejrø: "Vad är mina möjligheter?" Varpå ett resonemang följer om olika sätt att navigera genom utmaningen. För det finns alltid en lösning.

**"Det finns alltid en lösning. Ibland en kompromiss, men en lösning finns."**

Ibland en kompromiss, men en lösning finns.

Jag tycker att det är en fråga vi alla kan ha glädje av att ställa oss i situationer som verkar omöjliga att lösa på det sätt som vi önskar. Även där det kan verka omöjligt att hitta en lösning som kan ge en positiv förändring, finns det en möjlighet. Om vi tänker till. Kanske tar hjälp av en kollega, vän eller mentor.

Vilka är mina möjligheter?

När vi vill öka våra intäkter, men inte jobba fler timmar per dygn. När vi vill öka balansen i förhållandet mellan arbete och fritid. När vi vill hinna träna

och äta på det sätt vi önskar, men dagarna hela tiden tycks gå åt till annat. När vi vill rikta in oss på en ny specialisering inom vårt område, men har svårt att se hur det ska kunna klämmas in i nuvarande schema. När vi har klienter som inte kommer till skott med de livsstilsförändringar vi föreslår. När vi själva inte får bukt med skador och skavanker, som hindrar oss från sådant vi vill göra.

Vilka är mina möjligheter?

Finns det någon att be om hjälp? Finns det något du kan välja bort? Finns det något som kan förenklas? Automatiseras? Några övningar som fungerar trots att tiden är knapp eller någon kroppsdel protesterar? Ett gym på närmare håll eller en maträtt som går snabbt att laga och samtidigt ger den energi och näring vi behöver?

Vissa saker måste vi acceptera (och acceptans kan du läsa mer om på sidorna 13-17), men vi kan alltid ställa oss frågan: Utifrån givna förutsättningar, vilka är mina möjligheter?

Trevlig vår!

Ulrika





## Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Maila gärna nyheter och tips till  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)



DESIREE BLOMBERG  
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER  
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbörning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

### OMSLAGSPERSON

Mathias Pettersson Holsten

### FOTOGRAF

Annika Falkuggla

### FORMGIVARE

Johan Olsson

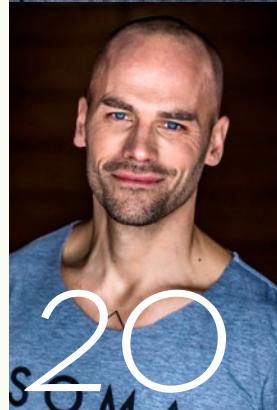
### TRYCK

Exakta Print AB



# Innehåll

Medlemsinformation .....	4
Inspirationsdagen .....	6
Årets medlem: <b>MATHIAS PETTERSSON HOLSTEN</b> ...	10
TEMA: ACT - lev livet fullt ut .....	13
Företagande: Caroline Seger .....	18
Förstå bindväven bättre .....	20
Inspiration: Hållbar livsstilsförändring .....	22
Mat med tång .....	26
Vetenskapsnotiser .....	30
Så kommer du till skott .....	32
Krönika .....	34



# Sök Kroppsterapeuternas stipendium

Sista ansökningsdatum är 15 maj!

Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas 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 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och under-

lätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet.

Ansökan och mer information finns på [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)



## www.kroppsterapeuterna.se

**DIGITALT** Kroppsterapeuten finns också som webbtidning. Du hittar den på [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se). Här kan du läsa alla nya artiklar men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen. Dela gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala medier. På så sätt bidrar du till att sprida kunskap om vår bransch och om Kroppsterapeuterna. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format. Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan två gånger per år, en gång på våren och en gång på hösten.

## Cecilia – ny på medlemservice

Cecilia Wahlström-Wallén är Kroppsterapeuternas nya medlemsadministratör. Cecilia har många års erfarenhet av att arbeta som massör och hälsocoach men hon har också en gedigen bakgrund inom administration.



EVA BRITT BLÅBÄCKE

**Välkommen till Kroppsterapeuterna, Cecilia. Varför sökte du jobbet som medlemsadministratör på Kroppsterapeuterna?**

– En anledning var att jag fick ett så positivt intryck av förbundet under de år jag själv var medlem. Och en annan orsak är att jag tror mina erfarenheter som egen företagare i friskvårdsbranschen kan vara till hjälp för våra medlemmar.

**Vad gör du helst när du är ledig?**

– Jag läser och delar mitt bokintresse

med andra boknördar på Instagram (las.lar.lev). När jag inte läser så tränar jag, åker motorcykel och är på landet i Bergslagen.

**Vad vill du säga till Kroppsterapeuternas medlemmar?**

– Jag tycker att det ska bli så roligt att få kontakt med er. Ring och mejla när ni har frågor. Jag ska göra mitt bästa för att hjälpa er.

### Viktiga datum 2022

Wellness-mässan, Uppsala	21-22 maj
Rosenmetodens dag	10 september
IASK årsmöte	18 augusti
ESF-möte	16-18 september
Allt för Hälsan	11-13 november

### Betala medlemsavgift med autogiro

Betala du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månadskostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bankkonto/personkonto den 26:e i varje månad (1 december månads dragning görs även uttag för nästkommande kalenderårs medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.) Blankett för autogiro medgivande hittar du på hemsidan [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) eller mejla till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

# Se våra inspirationsföreläsningar!

**INSPIRATION** Det senaste året har vi bjudit in till inspirationsföreläsningar online inom en rad olika områden i samarbete med olika företag och skolor.

Om du missat föreläsningarna när de sändes live så kan du ta del av dem i efterhand.

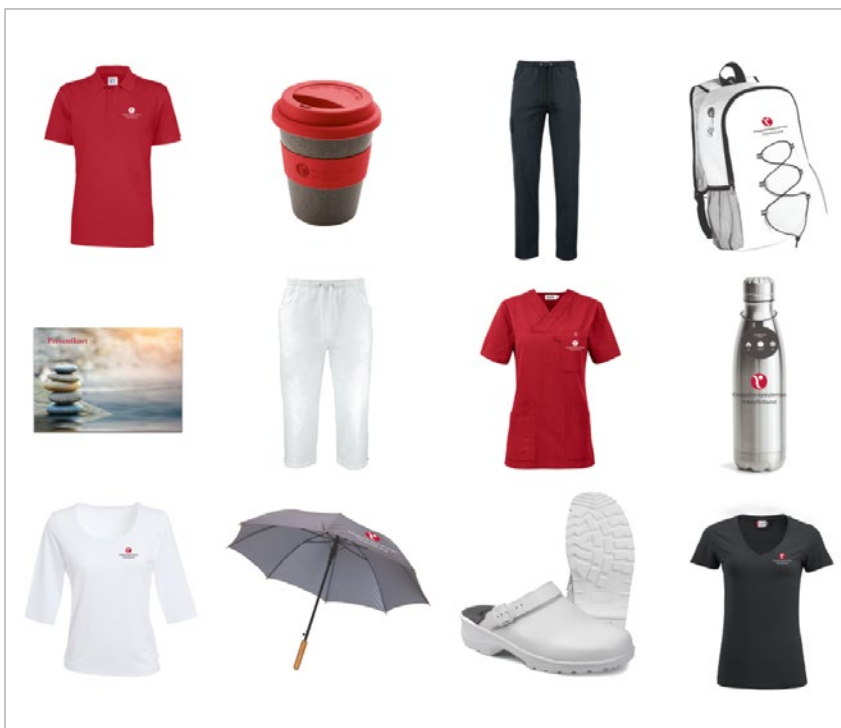
Vi har spelat in de flesta av dem och de finns tillgängliga på hemsidans medlemsnät under Mervärde/Föreläsningar.

Passa på att lära dig mer om bland annat spårämnet selen, hållbar träning, KBT vid livsstilsförändringar och kreativt skrivande.

Vi kommer fortsätta att erbjuda inspirerande föreläsningar online till våra medlemmar även framöver så håll utkik i



nyhetsbrev för information. Föreläsningarna kommer också i de flesta fall att läggas ut på medlemsnätet och kunna ses i efterhand.



# Ny webbshop online!

**DIGITALT** I samarbete med Kontorab erbjuder vi en ny webbshop med fokus på kvalitetsprodukter. Här finns ett brett sortiment av arbetskläder och profilprodukter men även förbrukningsartiklar som oljor, britspapper och desinfektion.

En del av produkterna finns på lager medan andra är beställningsvaror. Ta en titt på webbshoppen på [kt.kontorab.se](http://kt.kontorab.se). För att se priser och beställa behöver du skapa ett konto.



## Har vi din rätta mejladress?

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](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till oss på [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Halvårsfakturan på gång

I början av juni kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se). Sista betalningsdag för fakturan är den 30 juni. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

## 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](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) och berätta.

# NYSTART I FOKUS PÅ INSPIRATIONSDAGEN 2022



Inspirationdagen 2022 blev en markering om att det är nya, bättre tider på gång. Nya samarbeten, pågående dialoger och inspiration i form av nudging-tekniker för att göra rationella val enklare var några av de höjdpunkter dagen bjöd på.

**D**en röda tråden för Inspirationdagen 2022 var nystart. Så mycket har hänt inom förbundet det senaste året, som bäddar för nya möjligheter framöver. Vi har tagit oss igenom två långa år med pandemi, restriktioner, försiktiga kunder och pausade företagsuppdrag.

Men den 2 april fanns möjlighet att knyta ihop den tunga säcken och öppna upp för en ny fas.

Ordförande Mia Josjö och generalsekreterare Desiree Blomberg inledde med att berätta om samarbeten som lägger grunden för bättre förutsättningar för medlemmar att driva sina företag och göra det de älskar mest: Hjälpa människor att må bättre.

Desiree Blomberg redogjorde för de pågående samtalen med andra starka aktörer inom friskvårdsbranschen, om

dialogen som förs med friskvårdsportalerna och Sveriges kommuner, för att skapa en bättre förståelse parterna emellan. Frågor som lyfts i dessa samtal är bland annat sådana som aktörerna både tänkt och inte tänkt på, om prissättning, momssatser, lagen om offentlig upphandling med mera.

## DIGITAL NÄRVARO

Hon slog också ett slag för onlineutbildningen som startat.

– Den riktar sig till alla medlemmar, även till den som idag inte är så aktiv i sociala medier eller jobbar digitalt. Det är viktigt för alla som jobbar med kunder att veta vad det innebär av möjligheter att till exempel majoriteten av alla svenskar använder sociala medier.

En viktig påminnelse gjorde hon om vikten av att inte förlita sig på de sociala

medierna för all sin kommunikation, då ägarbolagen styr över innehållet.

– Kanalerna är kommersiellt ägda, så det är viktigt att ni tar ägarskap över ert arbete och era kunder, för de kan plocka bort det som inte går i linje med vad ägarföretagen vill ha. Därför är det viktigt att ha en egen hemsida, där du själv har kontroll över innehållet.

## MEDLEMMAR UPPMÄRKSAMMADES

Årets medlem Mathias Pettersson Holsten, tog emot sin utmärkelse och hyljades för sitt ständiga utvecklingsarbete och sin nyfikenhet.

Konferencier Elisabeth Ericson frågade om han hade några tips till andra medlemmar som aspirerar på utmärkelsen kommande år:

– Det handlar mycket om nyfikenheten, frågan om hur? Hur går det här



Jana Söderberg föreläste om nudging.



En liten publik fanns på plats när årets Inspirationsdag direktsändes!



Årets medlem Mathias Pettersson Holsten.

## Motivering Årets medlem

*Under ständig utveckling är de ord som bäst beskriver Mathias Pettersson Holsten.*

*Mathias styrka är att han arbetar med helheten hos sina klienter, där kost, träning, behandling och mental träning finns i hans kunskapsbank.*

*Han är nyfiken, lösningsorienterad och har en stark vilja att skapa optimala förutsättningar för sina klienter.*

*Hans stora engagemang och förståelse för hela kroppen, både fysiskt och mentalt och hans djupa kunskap och holistiska syn på människan, gör Mathias till en ypperlig ambassadör för Kroppsterapeuterna och Årets medlem 2022.*

till, hur hänger det här ihop och att inte nöja sig med det första svaret. På så vis får man bästa svaret. Jag har en nästan barnlik inställning till lärandet. Inte barnslig, utan barnlik. Jag försöker jobba så och leva så.

Läs mer om Mathias Pettersson Holsten på sidan 10.

Även medlemmen Camilla Ihse i Höllviken uppmärksammades för sin auktorisation.

### NUDGING GÖR RATIONELLA VAL ENKLARE

Dagens höjdpunkt var föreläsaren Jana Söderberg, som delade med sig av hur nudging kan användas för att styra sig själv i rätt riktning, och även för att locka fram motivation hos klienter.

Nudging handlar i korta drag om att göra rationella beslutsprocesser kortare

och enklare, vilket är smart för den som vill göra goda val till lika enkla som impulshandlingar.

– I snitt så tar vi cirka 60 000 beslut varje dag, som fördelas på två olika system. System ett, som är den gamla hjärnan, agerar på impuls, med ett kort perspektiv. System två innebär mer konsekvenstänk och rationella beslut. 90-95 procent av våra beslut kommer från system ett, bara fem till tio procent kommer från system två. Så hur kan vi träna pannloben för att fatta fler beslut i system två? Hur kan vi manipulera impulshjärnan?

Ett par av de fällor vi behöver känna till är sociala normer, som innebär att vi gör som dem vi har omkring oss. Impulsköp tillsammans med vänner, oplanerat ätande i sällskap och så vidare. En annan är kognitiv belastning.

– De flesta impulshandlingar vi gör är på eftermiddagen. När vi är trötta, agerar vi på impuls. Det är sällan någon som hamnar med fingrarna i godisskålen på förmiddagen.

Ytterligare en fälla att se upp för är nufällan. Det innebär att vi lätt tror att vi kommer att kunna ta lite bättre beslut imorgon, vilket får oss att skjuta upp planerade saker som träning, äta bättre och gå i säng i tid.

Men impulsreaktioner kan användas på ett positivt sätt.

– Ta fram ett beteende i ditt liv, som du skulle vilja ändra, en vana som du vet är återkommande. Något du skjuter upp och som du vill förändra. Fundera sedan på varför vill du göra förändringen? Vet du inte varför, eller om ditt varför inte är tillräckligt starkt, är det ingen idé att försöka göra en förändring. ▶

## EN KNUFF I RÄTT RIKTNING

Mer fördjupat kan en nudge beskrivas som ett sätt att gå från intention till handling. En knuff i rätt riktning.

– Vi kan aldrig skapa förändring om det saknas intention. Det finns alltid ett mått av ambivalens, men en nudge gör det bara lättare att välja rätt.

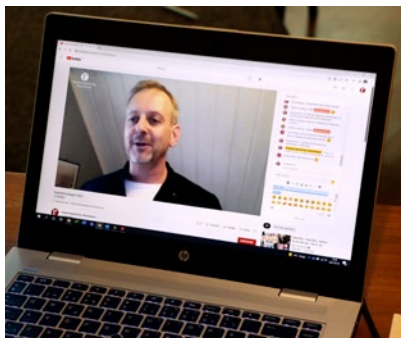
Ett exempel för kroppsterapeuter innebär exempelvis att ändra standardvalet. Istället för att presentera en lång meny av behandlingar, presentera de som du vill sälja mest av.

– Det är egentligen inte så svårt. Tidigare hade exempelvis flygbolag klimatkompensation som ett tillval. Nu är det inkluderat i priset och man måste aktivt välja bort klimatkompensation. Det gör att fler klimatkompenserar. Har man vegetariskt som standardmeny på en restaurang, kommer fler att välja vege-

tariskt om de måste göra ett aktivt val om icke-vegetariskt alternativ.

## VÄLJ RÄTT FÖREBILDER

Att hitta rätt förebilder är också en form av nudging. Har du till exempel inte sprungit tidigare, men vill komma i gång,



**Mattias Andersson från Småföretagarna höll en digital föreläsning.**

är det mer motiverande att hitta en förebild som bara ligger steget före dig, inte en vältränad maratonlöpare.

Deltagarna ställde en rad intressanta frågor till Jana Söderberg och en av dem handlade om varför det skapar sådan rädsla att få kritik av kunder.

– Det är lätt att man tänker i kedjor, att man är inne i en dålig fas och att det innebär att hela året blir dåligt. Men det är bara att börja om! En dålig erfarenhet är en dålig erfarenhet, det innebär inte en sammanhängande svit. Kritisera alltid framåt, aldrig bakåt. Tänk hellre 'Nu gjorde jag sådär igen, men nästa gång ska jag...'

Mattias Andersson, näringspolitisk talesperson på Småföretagarnas riksförbund avslutade Inspirationsdagen med en föreläsning om den ständigt aktuella frågan om prissättning. ●

# Årsmötet 2022 – två nya till styrelsen



EVA BRITT FLATBACKE



EVA BRITT FLATBACKE

**Kroppsterapeuternas ordförande Mia Josjö tillsammans med Lennart Håkansson som ledde årsmötet.**



EVA BRITT FLATBACKE

**Sofia Waesterberg och Inger Nilsson är nya i styrelsen och presenterades av Andreas Grünewald från valberedningen.**

Två ledamöter i styrelsen tackades av och två nya valdes in när Kroppsterapeuternas årsmöte ägde rum den 2 april i samband med Inspirationsdagen.

Lennart Håkansson var årsmötesordförande och lotsade deltagarna genom dagordningen under mötet som sändes via zoom. Verksamhetsberättelse och årsredovisning presenterades och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2021.

I styrelsen blir det en del förändringar inför 2022. Inger

Nilsson och Sofia Waesterberg är nya ledamöter efter Ulf Lindgren och Marie Sjökvist som lämnar.

Styrelsen för 2022 består av: Mia Josjö, ordförande, Helena Carlsson, vice ordförande, Inger Nilsson, sekreterare, Staffan Marmolin och Sofia Waesterberg, ledamöter.

Sven Zetterqvist fortsätter som internrevisor och Ulf Lindgren är suppleant för internrevisorn.

Valberedningen består av: Andreas Grünewald, Lena Karlsson och Marie Sjökvist.

**Efter årsmötets slut avtackades Marie Sjökvist och Ulf Lindgren som under det senaste decenniet varit engagerade i styrelsen.**



EVA BRITT FLATBACKE



# Vi vet vad dina konkurrenter gör rätt online

*Hela 89% av Sveriges vuxna befolkning använder sociala medier. Merparten gör det dagligen. Det är 9 306 860 potentiella kundmöten. Om du syns.*

Du inspireras säkert av inlägg på Facebook och tittar på andras bilder på Instagram. Saker som påverkar hur du e-handlar och bokar upplevelser. Privat står du inte utanför det som sker - men hur står det till med ditt företag?

Vi förstår att det är svårt att finna tid och veta var man ska börja. Därför har vi tagit fram en skräddarsydd onlinekurs som hjälper dig att förstå vad du behöver göra för att bli mer digital.

Vi ger dig tipsen du behöver för att nå nya kunder, särskilja dig i mängden och fylla tomma tider.

Kursen är helt videobaserad och du går när det passar dig. Teoridelen ingår i ditt medlemskap. Under maj får du ett pangerbjudande för - steg 2 - som visar hur du gör i praktiken.

Syns du inte, så finns du inte. Så enkelt är det. Skjut inte upp det mer utan gå in på [onlineskolan.nu](http://onlineskolan.nu) och boka din kurs redan idag.

~~2995,-~~ Köp senast **31 maj!**

**1995.-**  
ex moms



Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund

eller scanna mig  
med mobilen!



# "Det vore bra med ett friare sätt att se på hälsa och läkande"

Mathias Pettersson Holsten jobbar med bland annat korrektiv träning, manuella behandlingar, kostfrågor och utbildar sig även inom regenerativt jordbruk. Årets medlem 2022 är en mångsysslare på ständig jakt efter nya svar på svåra frågor. Allt för att kunna hjälpa sina klienter på bästa sätt.

**K**anske känner du igen Mathias Pettersson Holsten från ett tidigare porträtt i Kroppsterapeuten, för snart fem år sedan? Eller som Kroppsterapeutens egen PT som tidigare delade med sig av träningstips anpassade för fysiskt hårt arbetande kroppsterapeuter? De senaste åren har han dock utvecklat sitt arbete och behandlingsmetoder och utses därför till Årets medlem 2022.

## Hur ser din verksamhet ut idag, jämfört med när vi träffade dig senast?

– Förändringen ligger främst i hur jag jobbar och att den kliniska erfarenheten är mycket större. Även om det på många sätt är samma grundjobb med klienterna, så har jag utvecklat mitt arbete och inte minst förarbetet betydligt. Jag gillar att söka svar på komplexa frågor

vilket gör att jag ständigt utvecklas. Exempelvis har de senaste årens arbete fått mig att åter se över kostens fundamentala betydelse för vår hälsa och funktion.

Även om han dragit ner på sitt jobb som personlig tränare, är det fortfarande en del av hans arbete. Nu ligger istället hans fokus på korrektiv träning, som ett komplement till de manuella behandlingar han jobbar med.

– Generellt är träningsbranschen kvar i uppfattningen att det endast är hård fysisk träning som gäller där mer alltid anses bättre, allt annat kommer sen. Jag väljer att vända på detta resonemang och börjar istället med grundläggande korrektiv träning, kost och den mentala biten före hård fysisk träning. Korrektiv träning har som syfte att korrigera muskulära obalanser och är ett bra komple-



ment till de manuella behandlingarna. En korrekt fungerande rörelseapparat är en förutsättning för optimal effekt av annan fysisk aktivitet och minskad skaderisk.

## Hur är det att jobba med klienter i så stort perspektiv?

– Det är en rejäl utmaning! Det är dock viktigt att hjälpa klienten att förstå sambanden mellan deras nuvarande och framtida önskade situation i relation



## MATHIAS PETTERSSON HOLSTEN

**GÖR:** Driver företaget Coach M, där han jobbar med korrektiv träning, behandlar klienter manuellt och ger kostråd.

**ANTAL ÅR I YRKET:** 17.

**AKTUELL:** Årets medlem 2022.

till deras livsstil, kostvanor, träning och sömn. Det är de själva som kan göra den riktiga förändringen. Min kunskap och kompetens är en hjälp på vägen. De som förstår och accepterar det blir trogna klienter med fina varaktiga resultat.

### Hur lyckas man med det?

– Jag är alltid ärlig med klienterna när det kommer till vad jag kan hjälpa dem med och hur jag arbetar. Mitt mål är att de ska bli fria från fortsatt behov av be-

handling för problemet de söker för. För att lyckas med det behövs deras aktiva deltagande. För många är det stor skillnad på detta sätt att tänka, särskilt för någon som tidigare gått på regelbundna behandlingar i tio år för samma problem utan att se varken ett varaktigt resultat eller något konstigt med det.

### Hur är drömförloppet med en klient?

– Om klienten svarar ja på den avgörande frågan om man är beredd att göra ►

## **"Jag och klienten blir ett team som tillsammans löser de utmaningar som dyker upp för att få det att funka i praktiken."**

allt för att få en önskad förändring finns förutsättningar för ett positivt varaktigt resultat. Manuell behandling sker då i kombination med att aktivt arbeta med kostvanor, sömn, återhämtning, fysisk träning och personlig utveckling. Jag och klienten blir ett team som tillsammans löser de utmaningar som dyker upp för att få det att funka i praktiken.

### **Vilka söker sig till dig?**

– Det är väldigt blandat. Generellt är det någon med en aktiv livsstil eller elit-satsande idrottare. Någon som begrundar saker i sin närmiljö och är intresserad av större frågor med ett öppet sinne. En del har genomgått rehabilitering och önskar nu må och fungera ännu bättre. När de vanliga vägarna inte längre kan hjälpa är jag och mitt holistiska arbets-sätt en möjlig väg att prova.

Förutom att utveckla sin arbetsmetod har Mathias Pettersson Holsten ägnat de senaste åren åt att vidareutbilda sig. Bland annat till korrektiv tränings-specialist på National Academy of Sports Medicine.

– Den utbildningen har gjort att jag kan skapa bättre träningsprogram base-rade på en djupare analys av rörelseapparatens. Jag utgår då ifrån hur man rör sig, var i rörelseapparaten man kollapsar och vilken muskulatur som felar och där-med är i behov av behandling och träning



för att återfå full funktion.

Han har även läst en Master of Chiropractic som gör att han kan utföra manu-ella behandlingar och justeringar.

– Utbildningen gav mig en bredare och värdefull praktisk kunskap. Många klienter har läsningar och strukturella felställningar som jag tidigare hade be-gränsad kunskap för att komma åt.

### **Vad är det roligaste med ditt jobb?**

– För min del är det att fortsätta att läsa, förkovra mig och vara i spetsen när det gäller var vi är forskningsmässigt men också handhavandemässigt. Detek-tivarbetet med klienterna är utmanande och inspirerande. Kan jag använda nya insikter och ny kunskap på klienter, eller är det bara för mig? Ibland är det bara för mig, men ibland kan jag plocka fram ett ess ur rockärmen.

### **Vad är svårast med att driva företag?**

– Att jag håller på med det jag gör. Det är en utmaning att förklara det lättfatt-ligt, utan att bli för bred i förklaringen. Mycket ligger i att det jag gör inte är mainstream.

### **Hur ser planerna framåt ut?**

– Det är jättesvårt att säga, utifrån det världsklimat som råder nu. Men jag är väldigt intresserad av regenerativ mat-produktion och utbildar mig inom det området just nu. Det finns ett akut be-hov av att integrera holistiskt tänkande i dagens lantbruk och matproduktion. Jag vill vara en drivande kraft för att hjälpa till att ställa om till ett regenerativt lant-bruk och föra ut budskapet om hur viktig kosten är. Från jord till bord. Det borde hamna högt upp på den politiska agen-dan framöver. ●

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: ALBIN HÄNDIG - ISTOCKPHOTO

# ACT

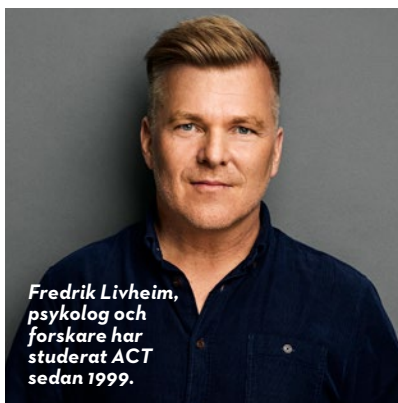
## Vägen till ett fullt liv trots smärta och oro

**Acceptance and commitment therapy**, ACT, går i korta drag ut på att lära sig acceptera yttre omständigheter som inte går att påverka och att fokusera kraften till det som går att påverka. Terapiformen vinner mark i takt med att det vetenskapliga underlaget för ACT ökar. Långvarig smärta, social fobi och stressrelaterade sjukdomar behandlas effektivt med ACT.

**D**en psykiska ohälsan fortsätter att öka, och kanske är lösningen inte att identifiera en diagnos som sedan botas. Kanske är lösningen i stället att öka den psykologiska flexibiliteten och på så sätt minska det psykiska lidandet. Det är en av utgångspunkterna inom Acceptance and commitment therapy, ACT, en tredje vågens KBT (kognitiv beteendeterapi) som snarare syftar till att hjälpa människor att identifiera vad man upplever som värdefullt och vill fylla sitt liv med, än att minska symptomen.

Fredrik Livheim är psykolog och forskare som har studerat ACT sedan den första boken i ämnet kom ut 1999. 2003 hölls den första världskongressen om ACT, som då möttes med stor skepsis av tongivande psykologer. Helt enkelt för att forskningsunderlaget var tunt och för att de existentiella inslagen i behandlingen väckte misstänksamhet.

– Det var en helt berättigad kritik då, men sedan dess har över 600 studier på



ACT publicerats och ett fyrtiotal systematiska översikter och metaanalyser, berättar Fredrik Livheim, som själv bidragit till det vetenskapliga underlaget bland annat genom en doktorsavhandling 2019, och som forskare på KI sedan 2010.

### HANTERA DE INRE REAKTIONERNA

Den grundforskning som behövs finns alltså redan idag, nu är utmaningen att utforska ACT:s möjligheter inom områ-

den som ännu inte är så väl studerade. Som hur ACT kan användas för att hjälpa barn och ungdomar att må bättre och hantera livet i den komplexa värld vi lever i, med de utmaningar och enorma mängder information vi förväntas förhålla oss till.

– Stora undersökningar visar att barn och unga efterfrågar hjälp från oss vuxna att hitta sätt att hantera livet och må bra. Det behövs tidiga insatser, senast i högstadiet, för att hjälpa unga att komma i bättre kontakt med både sig själva, naturen och det sammanhang vi lever i.

Vad är då ACT, som alla tycks prata om inom sjukvård, friskvård och personlig utveckling? I korta drag handlar det om att lära sig se skillnaden på yttre faktorer som går att påverka och våra inre reaktioner på de yttre omständigheterna. Att kunna se vad i livet som går att förändra, som exempelvis en hög arbetsbelastning eller en orimlig skolsituation. Sådant kan man prata med chefen eller lärarna om, men man måste också acceptera att det kan ta tid att förändra. Våra egna ►



## "Ordet acceptans kanske är det svåraste begreppet att förstå i ACT, och egentligen kanske konstatera skulle vara ett bättre ord."

reaktioner på yttre omständigheter kan skapa problem för oss, som tankar och känslor, och med träning kan vi lära oss att ta över det centrala nervsystemets reaktioner bättre.

– Acceptans handlar om att fokusera sin kraft på det vi kan påverka, givet att situationen är som den är, men också att konstatera att det är vissa saker vi inte kan kontrollera. Det handlar alltså inte om att finna sig i övergrepp eller ohållbara situationer, något vissa ibland tror. Just ordet acceptans kanske är det svåraste begreppet att förstå i ACT, och egentligen kanske konstatera skulle vara ett bättre ord.

Han ger som exempel att den som dömts till sluten ungdomsvård inte kan göra så mycket åt de yttre omständigheterna under tiden som inlåst, men det går att identifiera vad man saknar, vad man vill ha mer av och vad som är viktigt, även inom den ramen. Är det vänner man saknar, kan man planera för att träffa dem vid nästa permission, man kan skriva brev och kanske skicka sms.

### FOKUS PÅ ATT ÅTERTA LIVET

ACT är till skillnad från många andra terapier inte ute efter att i första hand bota eller ens uppnå symptomlindring. I stället handlar det om att återta sitt liv

utifrån de ramar som finns.

– En person med social fobi, exempelvis, kanske inte blir av med sin sociala fobi eller upplever mindre ångest i sociala situationer, men kan lära sig att leva med den och på så sätt återta sitt liv.

Behandlingen har visat sig effektiv vid ett flertal tillstånd, som depression, ångest, missbruk och långvarig smärta, men kan även användas inom elitidrott och företagshälsovård. Den följer inte principen att en frisk person plötsligt drabbas av en depression, som sedan ska botas, utan snarare om att när den psykologiska flexibiliteten ökar, mår vi bättre. Det finns heller ingen direkt koppling mellan dos och respons, som i många andra behandlingar, utan snarare om att när man fattar, så fattar man. Och det kan ta en halv dag för vissa och kräva ett längre förlopp för andra.

Det går inte att certifiera eller licensiera sig som ACT-terapeut, inte heller finns någon kontrollinstans som säkerställer utbildningsnivån hos de som använder ACT i behandlingen.

– Det finns inget hierarkiskt system som inom många andra terapiformer, inget steg 1, steg 2 och så vidare. Det är egentligen öppet för vem som helst att kalla sig ACT-terapeut, men den som vill utbilda sig bör försäkra sig om att det är

en seriös aktör man väljer, säger Fredrik Livheim, som själv har utbildat över 2000 gruppleddare, både via Karolinska Institutet och i privat regi.

### ETT MÖJLIGHET ATT UPPNÅ DE GLOBALA MÅLEN

Det finns en önskan om att göra kunskapen tillgänglig för den breda massan och som ett led i det finns initiativet 29k.org. Det är en applikation med kurser och övningar som bygger på vad vi vet har evidens och möjligheten att ha mänsklig kontakt i grupper genom en videofunktion och text. Verktöget drivs som en ideell stiftelse, utan kommersiella intressen och enligt principen open source, vilket innebär att det är tillgängligt för alla. Över 40 miljoner har investerats av filantropier och verktöget används redan av 126 000 människor världen över.

– Det är jätteviktigt att det är just öppet för alla och att ingen har vinstintressen, för det handlar om att kunna hjälpa så många som möjligt.

Undervåren släpps hela plattformen på svenska och Fredrik Livheim ser optimistiskt på ACT:s möjligheter att bidra till en mer hållbar värld. Exempelvis kan ACT vara ett sätt att öva upp de psykologiska färdigheter som behövs för att uppnå FN:s globala mål för hållbar utveckling, som är en del av Agenda 2030.

– Alla är överens om att det går för långsamt och ett initiativ för att utreda vad som behövs för att snabba upp utvecklingen är Inner development goals, som är ett samarbete mellan företag som Spotify, IKEA, Ericsson samt universitet som Harvard. Vilka psykologiska förmågor behöver skalas upp för att nå målen? Dessa har stora beröringspunkter med ACT, som exempelvis den inre kompassen och perspektivtagningsförmåga. Sammantaget handlar det om att identifiera vilka förmågor som är viktigast att börja med, sedan skapa verktyg för att öka dem och slutligen se vad effekten blir av att de ökar. ●

Läs mer:

[www.29k.org](http://www.29k.org)

[www.innerdevelopmentgoals.org](http://www.innerdevelopmentgoals.org)

[www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)

# Massage kan vara starten på en större förändring

Den avslappning en massagebehandling ger kan användas som en språngbräda för att göra värdefulla förändringar på andra områden i livet. Med Acceptance and commitment therapy, ACT, som länk mellan behandling och förändring kan du som personlig tränare och massageterapeut hjälpa klienter med långvariga smärtor, ångest eller depressioner.

**G**raciela Rovner är smärtspecialist, fysioterapeut, massageterapeut och ACT-trainer, som bland annat utbildar hälsoprofessioner i ACT. Hon har anpassat ACT-principerna för att användas av hälso- och friskvårdsprofessionerna genom att utarbeta modellen Active rehab

och menar att enbart passiva behandlingar som massage och liknande med en person som har långvarig smärta, kan vara problematiskt i längden.

– Att ge en massagebehandling och låta klienten tro att det ska lindra smärtan på sikt kan liknas vid att som läkare bara förskriva läkemedel, eftersom det

bara dämpar smärtan tillfälligt. Det leder inte till någon förändring på sikt och det fokuserar inte på vad klienten vill uppnå. Däremot kan tillfällig smärtlindring vara ett sätt att komma i gång med träning, som i sin tur kan leda till bättre funktion. Men att bara rekommendera träning eller lägga upp ett program att göra hemma ►

ger sällan resultat. Vi vet alla att det är svårt att motivera sig att följa råden, framför allt om man har ont.

Det är en sak att behandla någon som unnar sig en massage bara för att det är skönt, det fyller en specifik funktion: Att unna sig något behagligt och avslappnande anser hon.

– Men det är inte en hållbar behandling av långvarig smärta, då det riskerar att ge signaler om att det som hjälper mot långvarig smärta är avslappning och vila. I själva verket kan det skapa mer problem än själva smärtan, eftersom många personer förlorar mycket funktion genom passivitet.

– Det är en stor skillnad att jobba symptomfokuserat och funktionsinriktat. Funktionsfokuserad inriktning syftar snarare till att träna upp fysisk, mental och social funktion för att kunna leva ett vitalt och meningsfullt liv, trots smärtan. När man börjar träna kan smärtan till och med öka och därför behöver både terapeuten och klienten förstå de neurofysiologiska processer som aktiveras och hur vi kan reglera dem.

**"Livsstilsförändringar påverkar hälsan på ett mer varaktigt sätt än vad mina händer gör under en behandling."**

Jag önskar verkligen att det fanns mer kunskap om det hos tränare och andra friskvårdsprofessioner.

#### **BEHANDLING SOM SPRÅNGBRÄDA**

Hon säger att som massageterapeut kan man vara tydlig med att behandlingen kan lindra för stunden, när nervsystemet lugnar sig och parasympaticus aktiveras. Det är först då vi kan börja reglera smärtmekanismer på ett neurofysiologiskt plan, där ACT kan hjälpa klienten att förhålla sig till smärta på ett sätt som gör det lättare att dagligen välja beteenden som främjar hälsan i större perspektiv.

– Dessa livsstilsförändringar påverkar

hälsan på ett mer varaktigt sätt än vad mina händer gör under en behandling, eftersom det kan handla om att bryta stillasittande, äta sundare eller komma i gång med träning. Alltså sådant som vi gör flera gånger om dagen, varje dag.

Rent konkret menar hon att kommunikationen i samband med en behandling är central:

– Om du som massör påverkar nervsystemet på djupet, förklarar för klienten hur denna förändring fungerar och hur man kan påverka själv genom beteendeförändringar, gör du klienten mer medveten och kan kanske motivera denne att ta små steg som leder till ett







sundare liv. Du kan ställa frågor som "Hur känns det nu? Vad händer med din andning? Njut av massagen, men använd känslan som inspiration att kartlägga vilka levnadsvanor du kan tänka dig att börja förändra för att få mer av den här känslan." På det viset hjälper vi inte bara för stunden, utan guidar dem till strategier för att reglera nervsystemet på andra sätt. På så vis kan de må bra även när de inte är hos oss.

ACT bygger på att det finns en del obehag i livet som inte går att undvika. Så i stället för att undvika obehaget (symptombehandling) föreslår ACT att vi i stället ändrar vårt sätt att förhålla oss till detta obehag. Det kan vara fysisk smärta, men även mental och social. Och samtidigt som vi är öppna för visst obehag, ska vi ha tydligt för oss vad som är viktigt för oss och varför.

#### **BUDSKAP FÖR FÖRÄNDRING**

Det är tre centrala budskap klienten behöver förstå för att genomföra en förändring. Det första är att få insikt om vad de själva gör och vad de behöver ändra. Det andra är att hitta motivationen och det är just att veta vad man tycker är viktigt i livet. Först då kan vi starta ett hållbart förändringsarbete.

– Om du kan plocka fram en sådan morot, har ni redan kommit halva vägen och

skapat förutsättningar för en hållbar och långvarig process. Annars är det lätt att man lägger av.

Den tredje delen är själv kärnan i ACT: Hur gör vi för att hantera obehaget som kommer med alla förändringar? Det är när motståndet kommer som många kraschar, menar Graciela Rovner. Denna sista del är nog det svåraste, och det är inte meningen att kroppsterapeuter ska använda ACT som psykoterapi, utan kunna använda principerna inom ramen för sitt kärnområde.

– Vi ska inte bedriva samtalsterapi, eller vad jag kallar för "kvasi-psykoterapi", utan vi kan lära oss att implementera ACT utifrån vårt eget yrke.

#### **RÄTT STRATEGI FÖR INDIVIDEN**

Graciela Rovner betonar värdet av bra kommunikation- och motivationsteknik bland kroppsterapeuter. Det kan bidra till att lättare identifiera vilka möjligheter en klient har att göra förändringar och att anpassa behandlingen på rätt sätt. Det gör det även lättare att förstå vad som är viktigt i klientens liv. Att veta vilken

strategi som passar respektive klient är inte alltid lätt. En del vill bli "fixade" för att kunna börja leva ett vanligt liv. Andra vill ha tydlig guidning och coaching, och då är det snarare en förolämpning att "fixa".

– Det är viktigt att man som terapeut förstår skillnaden mellan de här klientgrupperna. Min forskning handlar just om det, att snabbt kunna kartlägga och tillsammans med klienten förstå vad de behöver och hur vi kan hjälpa dem att göra de nödvändiga förändringarna mot en hälsosammare liv. För om vi har rätt kunskap, går det faktiskt att hjälpa alla, även de som har det svårast i livet!

Som exempel berättar hon om ett eget patientfall då hon jobbade på en smärtrehabklinik. En kvinna i pensionsåldern kom till henne och såg att det var en sjukgymnast hon skulle träffa. "Aldrig i livet att jag går in där! Jag hatar att träna och i synnerhet sjukgymnaster!" var hennes spontana reaktion.

– Jag sa, "Okej, kan du berätta lite om det?" Hon höll sig bokstavligen fast i dörrposten och sa att hon hatade att träna, att det gjorde för ont. Hon ville bara ha medicin av en läkare. Jag ställde ett par frågor om vad hennes största problem med smärtorna var och vad smärtan hindrade henne från att göra. Till slut slappande hon av och berättade att smärtan inte tillåter henne att vara den mormor hon vill vara. Hennes dotter låg i skilsmässa och hon ville kunna hjälpa dottern och barnbarnet, något hon nu inte kunde på grund av smärtorna.

Genom att kartlägga vilka aktiviteter och rörelser hon behövde kunna göra för att passa barnbarnet, framgick det att sådant som att hämta henne på förskolan, lyfta, byta blöjor och orka i största allmänhet var svårt.

– Jag sa att jag hade en idé, och visade henne pilatesbollarna, som hon kunde använda för att både träna sin egen styrka och rörlighet och för att leka med barnbarnet. Så började vi gå upp för ett par trappor tillsammans, som sen kunde utökas till korta promenader. På så vis kunde hon börja bygga upp sin funktion med sikte på att kunna leka med barnbarnet. Men vi har aldrig tränat, för hon hatade träningen! ●

**"Om vi har rätt kunskap, går det faktiskt att hjälpa alla, även de som har det svårast i livet!"**

# Nystartad och fullbokad

Caroline Seger hade länge skissat på en verksamhet som rymde det mesta inom hälsa och välbefinnande. Men under åren som undersköterska på förlossningen kände hon att hon ville fördjupa sig i det som en kvinna kan tänkas behöva både under graviditet och efter förlossning.



**J**ag läste till massageterapeut 2013. En holistisk utbildning med mycket personlig utveckling. Där började det födas fram, att jag ville ha en behandlingsklinik eller kursgård. Så har jag lagt till och dragit ifrån under åren, men nu var det rätt och med rätt människor.

Efter att ha vidareutbildat sig inom gravidmassage, tog hon steget och startade en egen verksamhet. Företaget smygstartade redan 2017, men hon satsade helhjärtat i september förra året. Och trots de utmanande tiderna, går företaget över förväntan.

– Faktum är att jag redan expanderar, det har gått så bra! Vi kompletterar varandra så bra och får förfrågningar från andra håll i landet redan!

Under samma tak finns även en kura-

tor och samtalsterapeut, två barnmorskor som håller kurser i profylax och att föda utan rädsla samt en yogalärare som har gravidyoga och ashtangayoga.

– Barnmorskorna har varit i gång lite längre, men alla vi andra är under uppstart och vi tänkte ta det långsamt. Men alla är redan fullbokade!

Trots att hon själv är fullbokad två månader framåt, vill hon inte släppa sitt arbete som undersköterska på sjukhuset.

– Jag har en så stor passion att jobba inom akut- och förlossningssjukvården och det har hänt att jag har fått vara med när mina klienter är på förlossningen.

Hon har hög efterfrågan på gravidmassage, healingmassage och smärtlindrande massage för par som en del i förberedelserna inför förlossning.

– Det är ett fint sätt att få med partnern i förlossningsarbetet.

## STYRKAN SITTER I SAMARBETET

Samtidigt som hon driver företaget utbildar hon sig till soulcoach och spånar på workshops och föreläsningar, som ännu befinner sig på idéstadiet. Att samarbeta med andra ser hon bara fördelar med.

– Vi är flera som ger massage, men det

är bara en fördel. Det är mycket de andra kan som jag kanske inte kan. Det är det som är fördelen med helhetskonceptet, att om någon behöver något jag inte kan, så kan jag skicka vidare. Det kan exempelvis vara om någon har ett trauma eller sorg att bearbeta, stress som kräver samtal eller yoga för att landa. Jag ser faktiskt inga nackdelar, kanske att man vill ha det på olika sätt i lokalen. Men nej, det är inget sådant. Men vi kan nog behöva en större lokal på sikt.

Bland klienterna finns inte bara gravida eller nyblivna mammor. Hon är ansluten till alla friskvårdsportaler som ger uppdrag från såväl kommun och

**"Det är mycket de andra kan som jag kanske inte kan. Det är det som är fördelen med helhetskonceptet."**

landsting som företag. Marknadsföringen sker, utöver portalerna, främst via sociala medier och Bokadirekt.

– I och med att jag är så pass ny har jag fått väldigt mycket kunder genom Boka direkt och portalerna. Visst, de tar sin andel, men det gjorde också att jag kunde höja priserna.

Själva företagandet gillar hon vissa delar av, som vision och utveckling. Administration lär hon sig allt eftersom och ekonomi tar hon hjälp av en redovisningskonsult med.

– Känslan jag har efter en dag på jobbet är tacksamhet. Verkligen. Jag träffar så många fina och är så glad att de kommer till mig. ●

## CAROLINE SEGER

**GÖR:** Driver HagaQliniken, jobbar som massageterapeut med inriktning gravidmassage.

**ANTAL ÅR I YRKET:** 7

**VERKSAM I:** Karlstad

# Väx som människa Väx som terapeut



Marianne Olsson  
Lärare sedan 2005

**Kairons helkroppsreflexologi är en unik vidareutveckling av den klassiska fotzonerterapi. Det gör behandlingsmetoden till ett mycket kraftfullt verktyg för att behandla olika typer av åkommor. Vi arbetar med zoner längs hela benen, på fötter, öron, ansikte, kranie, rygg och kroppen som helhet.**

## Vad är Reflexologi?

Reflexologi är en djupgående, effektiv behandlingsmetod som sätter igång någon form av förändringsprocess, fysisk, mental eller känslomässig. Kaironmetoden bygger på förståelsen att allting hänger ihop och vi lär oss finna grundorsaken till besvär och behandla på djupet. Under utbildningen kommer du att lära dig behandla stress, infertilitet, matsmältningsproblem, sömnstörningar, rygg/nackbesvär och mycket annat.

Idag är behandlingsformen en välkänd behandlingsmetod i Sverige. Många söker sig till en reflexolog oavsett om det gäller fysisk, mental eller känslomässig obalans, eller enbart i förebyggande syfte för att hålla både kropp och sinne i balans.



## Hur går utbildningen till?

10 kurstillfällen under 2 år, du läser 2-3 steg varje termin och kan kombinera utbildningen med andra studier eller arbete. Mellan varje kurstillfälle övar du på det du lärt dig och praktiserar behandlingar, så när du tar din examen har du redan stor erfarenhet och är trygg med att behandla. Du kan sova över i skolans lokaler under kursen.

Vi finns i Partille utanför Göteborg

Varmt välkommen!

Läs mer och anmäl dig på [www.kairon.se](http://www.kairon.se)

För frågor, kontakta Marianne på Kairon

[marianne@kairon.se](mailto:marianne@kairon.se)

0709-660233



**KAIRON**  
REFLEXOLOGISKOLA

Intresset för bindväven och dess funktioner ökar i takt med att kunskapen kring den klarnar allt mer. Trots det återstår många frågetecken och ibland kan förklaringarna låta motstridiga och svårtolkade. Fysioterapeuten Linus Johansson har därför skrivit en bok som är en djupdykning i bindvävens väsen.

# Bindväv – strukturen som

**B**indväven är en fascinerande struktur, som är väsentlig för våra kroppars rörelse och funktion. Uppbyggd av en väv bestående av kollagenstrådar omsluter den alla muskler, den binder, kopplar samman och håller ihop strukturer. En bindväv som inte fungerar optimalt kan dock ställa till det. Inte undra på att kroppsterapeuter, tränare och yogalärare törstar efter större förståelse för ämnet.

Fysioterapeuten Linus Johanssons intresse för bindväv tog rejäl fart omkring 2015, då han gick Tom Meyers utbildning och fick nya infallsvinklar att använda i sitt arbete. Efter år av fördjupning och praktisk tillämpning av kunskaperna, kastade han ut frågan i sociala medier om det fanns intresse av en bok på svenska i ämnet. Han fick rekordstort gensvar.

– Det finns redan mycket skrivet, men mycket av den engelskspråkiga litteraturen är väldigt omfattande och man får verkligen leta efter de godbitar som kan användas rent praktiskt. Jag ville skriva en mer kärnfull bok.

## FÖRKLARINGSMODELLEN HALTAR

I boken går han igenom vad bindväv är, resonerar kring olika definitioner och hur kunskapen kan omsättas i praktiken. Han benar också ut en del missförstånd och haltande förklaringsmodeller när det gäller var man egentligen kan göra för att påverka bindväven.

Ett av de största missförstånden, eller snarare begreppsförvirring, är själva definitionen.

På engelska används fascia och connective tissue som angränsade begrepp, som på svenska kan översättas till bindväv och stödjevävnad. Men i begreppet stödjevävnad ingår också många andra strukturer, som inte är bindväv.

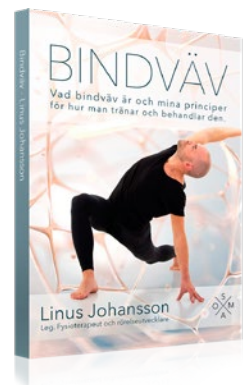
– Forskningen är kluven i två läger. Ett läger pratar bara om fascia och så finns det ett som blandar in connective tissue. Stödjevävnad, connective tissue, är ett lite bredare begrepp och innefattar exempelvis även blodplasma – och det är ju inte den man får masserad eller tänd, även om man tar i den också under en behandling. Bindväv, fascia, är ett lite

snävare begrepp. Det handlar mer om att visa att man definierar olika, så att var och en kan välja och göra sin egen förståelse. Då blir det tydligare att förstå och förklara vad du jobbar med.

Han menar att det är ett missförstånd att tro att bindväven kan påverkas rent strukturellt och att det snarare rör sig om sensomotorisk och neurologisk påverkan.

– När du berör en kropp, förändrar du hur en bindväv kommunicerar, men själva bindväven förändras inte, vad man vet idag. Det betyder inte att du behöver

*I sin bok går Linus Johansson bland annat igenom hur kunskapen kan omsättas i praktiken.*





**"En behandling av bindväv handlar inte om att ta sig in i, utan in mellan, i septa, där bindväv möter bindväv. Då sker en förändring i relationen mellan musklerna."**

sker en förändring i relationen *mellan* musklerna.

Bindväven kan även påverkas av träning, i synnerhet när man tränar "studsigare" träningsformer som gymnastik, dans och olika former av flow, då nyttjar du den egenskapen mer specifikt i bindväven.

– Fördelarna med att ha studsiga moment med i träningen är att man får mer av den excentriska effekten. Det har en väldigt stor morfologisk effekt på både muskel och senor. Det finns inget som fostrar så mycket som excentriska rörelser.

#### **FÖTTERNA SOM EN PORTAL**

Bindvävens funktion börjar nere i fötterna. Linus Johansson beskriver fötterna som en portal in till övriga kroppens rörelsemönster.

– Fotens alla strukturer, som är insvepta i bindväv, är en otroligt häftig och central plattform att utgå ifrån. Jag möter människor som kommer för att de har ont, och då är fötterna alltid min första ingångspunkt. När man kan förstå den biomekaniska rytmen i resten av kroppen, öppnar sig en helt ny värld. En kropp mår bra av mycket stora och fria rörelser. Det gör även foten, men den har vi fångat i ett par skor, som ger stora restriktioner – framför allt om de är ett par snygga skor. Det finns ingen annan kroppsdel som vi fånglar så som vi fånglar fötterna. ●

## allt hänger på

förändra det jobb du gör, många gör ett fint jobb med sitt handlag, men ibland kan ens egna förklaringsmodell behöva justeras. Det i sin tur kan göra att du blir ännu bättre på att behandla och dina klienter får ett ännu bättre resultat. Ofta är det länken mellan fakta och förklaringsmodell som förvirrar. I princip kan man säga vad som helst, för ingen kan säga något annat. Även om jag inte vet exakt vad som händer, så vet jag ju vad resultatet blir.

#### **OLIKA SYN PÅ BINDVÄV**

Även om kunskapsluckorna kring bindväven krymper, är det fortfarande många aspekter som fortfarande inte är helt klarlagda. Inte på ett sätt att det får praktisk betydelse för olika yrkeskategorier.

– En yogalärare är ju intresserad av bindväv ur ett helt annat perspektiv, där det handlar om att förstå bindvävens betydelse för rörlighet, än en kirurg, som tar hänsyn till minimal ärrbildning.

Samtidigt är det viktigt att förstå hur andra yrkeskategorier ser på bindväv,

även om en kroppsterapeut inte har någon skalpell.

– När tithålsoperationer blev vanligare gjorde det en enorm skillnad för funktionen senare för patienten. Ju mindre åverkan på bindväven desto bättre på sikt. Det behöver man ta hänsyn till när man har klienter som gjort operativa ingrepp. Är det stora ingrepp eller ärr efter tithålsoperation? Ju större förståelse jag har som terapeut för ett operativt ingrepp, desto bättre för min klient.

Men kan man då egentligen massera bindväven? Linus Johansson understryker att det inte går att isolerat massera enbart bindväven, men att intentionen i en behandling kan vara att nå vissa kvaliteter i kroppen.

– Det går att få stimulering i en specifik vävnad, men en massage berör alltid all vävnad. Klassisk massage går till exempel djupt i muskeln och ger hög cirkulation. Bindväven är också med, den är dock inte fokus. En behandling av bindväv handlar inte om att ta sig in i, utan in *mellan*, i septa, där bindväv möter bindväv. Då

*Trots att vi värdesätter vår hälsa så högt, är det svårt för många att ändra levnadsvanor till det bättre. Ett av grundproblemen är att ändrade kost- och motionsvanor sällan är förankrade i mer centrala livsfrågor. Det menar läkaren **Anders Rosengren**, som utvecklat det digitala Livsstilsverktyget och skrivit boken Hela livet, där han sätter livsstilsförändringar i ett större perspektiv.*

# LIVSSTIL I FÖRÄNDRING

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: EMMA LARSSON

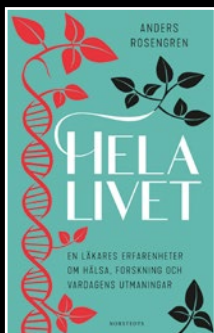
**S**om läkare kände Anders Rosengren ofta en frustration över att det var svårt att motivera patienter att ändra levnadsvanor som en del i behandlingen av livsstilssjukdomar. Ofta upplevde han att patienterna uppfattade hälsosam mat och motion som en uppoffring och slog ifrån sig råden med förevändningar om att "man måste ju få leva lite också".

– Men det är ju precis det bra mat och

motion handlar om! Det finns stora möjligheter att äta god mat som samtidigt ger kroppsliga vinster, helt utan negativa biverkningar. Det är verkligen att leva och det ger positiva effekter på lång sikt.

Traditionen av att välja läkemedel som huvudsaklig behandling, oavsett vilket tillstånd det gäller, menar han hänger ihop med att det historiskt sett visat sig vara effektivt vid behandling av akuta sjukdomstillstånd. Även om det





**Boken Hela livet – en läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar kom ut hösten 2021 på Norstedts.**

kan tyckas vara en enkel lösning, missar man då möjligheten att ge patienten redskapen för att själv påverka sin hälsa.

Insikten resulterade i ett digitalt livsstilsverktyg där texter av bland annat Tomas Tranströmer och Dag Hammarskjöld som ger inspiration att lyfta livsstilsfrågor till en högre nivå, varvas med konkreta råd om att hantera stressen, bli mer närvarande, göra medvetna matval och prioritera fysisk aktivitet. På så vis kopplas maten på tallriken och tiden i löparskorna till en större helhet om vad livet egentligen handlar om. Det i sin tur kan göra motivationen större hos den enskilde individen.

– Vi försöker presentera det som något lustfyllt. Hälsosamma vanor är ett sätt att göra livet bättre, inte sämre. Men då kan man behöva tänka efter vad man har i sitt liv som gör det så pass viktigt att man väljer en hälsosam maträtt i stället för det som är mindre hälsosamt.

I boken skriver han bland annat om vikten av att känna sig stimulerad till förändring, inte piskad och hur inre och yttre motivation skiljer sig åt.

– Det finns så mycket kunskap, men ohälsan stiger. Sannolikt på grund av att hälsoråd ofta förmedlas på ett sätt som gör att det uppfattas som en uppoffring, snarare än som något som handlar om livskvalitet. Men livsstilsförändringar kan ge minst lika bra effekter som läkemedel, utmaningen är bara att göra det tillräckligt angeläget för patienten att göra de förändringar som krävs.

#### **SAMMA EFFEKT SOM LÄKEMEDEL**

Användarna av Livsstilsverktyget ingår i en stor studie och det stärker trovärdigheten både bland patienter och kollegor. Anders Rosengren är, förutom läkare, professor i molekylär medicin och

**"Ohälsan stiger. Sannolikt på grund av att hälsoråd ofta förmedlas på ett sätt som gör att det uppfattas som en uppoffring."**

forskar sedan 20 år tillbaka om hälsa och livsstilssjukdomar. Han tror att den bakgrunden är viktig för trovärdigheten i Livsstilsverktyget och hans bok Hela livet, där han sammanfattar tankarna från verktyget med egna reflektioner om hälsa ur ett större perspektiv.

– Det är klart att jag var lite orolig för vad kollegor skulle tycka om boken, som förmedlar kunskap om hälsa på ett mer personligt och berättande sätt än vad som är vanligt. Jag har dock fått ett väldigt positivt mottagande. Många av mina kollegor upplever ju samma frustration som jag, att vi missar möjligheten att se människan som en helhet.

Resultatet av att använda Livsstilsverktyget talar också sitt tydliga språk för trovärdigheten. Omkring 50 000 personer använder verktyget i en aktuell studie som pågår över tre år, och flera regioner planerar att använda det i sitt förebyggande hälsoarbete. Bland de effekter som hittills setts i de inledande preliminära studierna märks förbättrade värden av blodtryck, vikt, blodsocker, muskelmassa och ökat välmående.

#### **STARTA I DET VARDAGSNÄRA**

Livsstilsfrågor handlar enligt Anders Rosengren om att starta i det vardagsnära. Att ställa sig frågor som vad är väsentligt för mig? Och vad får mig att känna mig hel som människa? Det utgör en slags ram som kan göra oss mer öppna för det sammanhang vi lever i.

– På många sätt har vi förlorat ett språk för de mer centrala livsfrågorna, något som fanns mer naturligt när vi levde i ett mer religiöst sammanhang. Men de frågorna är viktiga också i vår tid, och vi behöver förstå att det finns flera sätt att tala om och reflektera över dem. Det handlar inte om att ha en naiv syn på sin existens som något som styrs av en skäggig gubbe på ett moln, utan mer en öppenhet för att vi lever i en större helhet som många gånger är ogripbar, oavsett vilka traditioner vi utgår från. På så sätt kan vi släppa taget om vårt ego och när vi gör det, leder det paradoxalt nog ofta till att vi växer som människor.

Han menar att lösryckta råd om exempelvis antioxidantrika bär visst kan vara en del i att leva hälsosamt, men risken är att det blir en slags kompensation för att fortsätta äta hamburgare och leva osunt på många andra sätt. Om det i stället blir en ritual i en större helhet, där bäret för tankarna till upplevelsen av att plocka bären i skogen, och det mervärde det ger, så blir det en mer värdefull och medveten handling som kan göra att vi känner oss rikare. För ritualer som har förankring i det som är värdefullt för just mig, är en central del av ett hälsosamt liv.

– Själv brukar jag alltid försöka ta en stund inför en löprunda och stanna upp och fokusera på något som fascinerar mig. Det kan vara något så litet som att se ett rådjur på fältet eller en vacker vårblomma, som ingår i det sammanhang jag befinner mig i. Det ger min löprunda ett större värde. ●

#### **LIVSSTILSVERKTYGET**

Livsstilsverktyget är öppet för alla och tillhandahålls kostnadsfritt från Göteborgs universitet via [livsstilsverktyget.se](https://livsstilsverktyget.se).

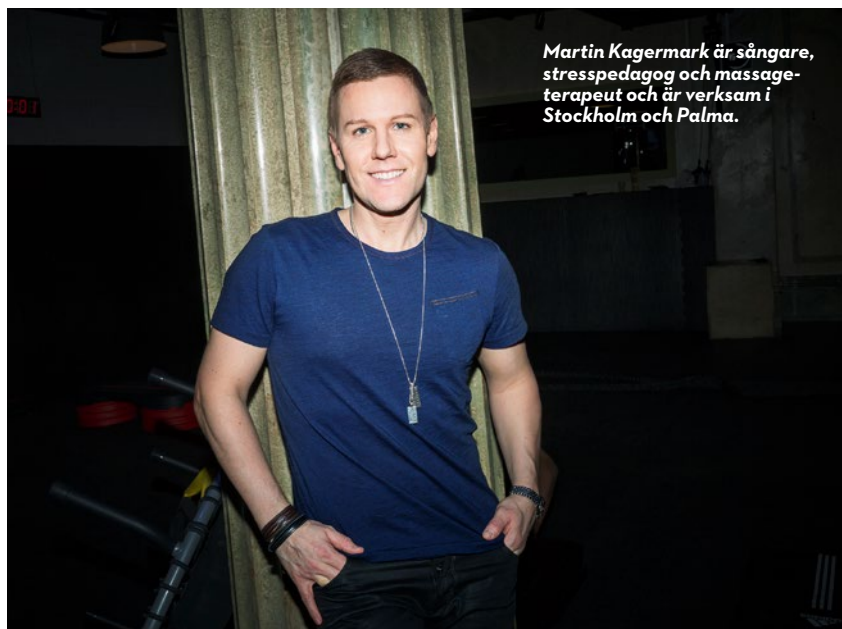
**Artikelserie!** Lär känna dina förbundskollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

# Hur har du det på jobbet, **Martin Kagemark?**

**"JAG HAR EGENTLIGEN** många yrken. Jag är utbildad musikalartist och jobbar som det fortfarande. Jag har även min grupp Schlagerfeber och vi är ute och turnerar i Sverige och Norden. Det har varit ganska stilla nu med gig på grund av pandemin. 2018 började jag utbilda mig till stresspedagog på Sverigehälsan. I och med det blev jag väldigt intresserad av massage och fortsatte utbilda mig till massage-terapeut och även hälsopedagog. Jag kände så starkt att jag inte ville stå och stampa i livet, jag har mer att ge och jag ville verkligen vidareutbilda mig. Jag ville också läsa på högskola någon gång i livet och det föll sig naturligt att läsa vidare till socialpedagog. Nu läser jag sista terminen, samtidigt som jag jobbar som sång- och stresspedagog och massageterapeut i min hemmastudio samt på ett gym, Studio 16. Det är lugnt att säga att jag nu har väldigt många verktyg!

**VISSA AV MINA** klienter kommer för bara en sak, som massage eller sångcoachning. Andra kommer till mig i två timmar, där vi först jobbar med stresscoachning, sen sångcoachning och så massage som avslutning. Det jag värdesätter mest i mitt yrkesliv är friheten, att jag kan ta med

**"Det jag värdesätter mest i mitt yrkesliv är friheten, att jag kan ta med mig jobbet var jag än befinner mig."**



Martin Kagemark är sångare, stresspedagog och massageterapeut och är verksam i Stockholm och Palma.

mig jobbet var jag än befinner mig. Att jobba som socialpedagog innebär ofta att man är knuten till en plats, och jag vill kunna vara fri. Det kan jag som artist och det kan jag med mina andra yrken också. Det är det som ger mig stimulans, ha en egen verksamhet och ändå ha en frihet. Vi har lägenhet i Palma på Mallorca och när jag är där kan jag kontakta mina kunder där nere och behandla dem. Nu planerar jag att flytta till USA under ett par månader och vet inte riktigt vad jag kommer att göra då, förutom att slutföra studierna. Vad som händer sen får vi se.

Det som ligger mig närmast hjärtat är sången, det har varit en del av mitt liv i så många år. Men allt jag gör vävs ihop på något vis, exempelvis så är andningen central i både stress, massage och sång. Jag kan lära klienter andas i kontakt med diafragma och magen på ett sätt som är unikt. Mitt eget intresse för hälsa kommer sig

naturligt av att ha dansat hela mitt liv, då blir hälsan väldigt viktig och en naturlig grund. Jag har alltid själv fått massage och tränat mycket. Jag tänker på vad jag äter och jag gör avslappningsövningar. Om jag får den återhämtning jag behöver och tar hand om mig själv har jag mycket att ge som terapeut, samtidigt som jag pluggar. Förra året kände jag dock att det blev lite för mycket, men jag vet när jag ska stoppa.

**VISST HÄNDER DET** att jag behöver markera en gräns mellan vad som är professionellt och privat. Många av mina klienter har jag fått genom mitt personliga nätverk och många är nära vänner. Det händer att de gärna vill fortsätta prata om stress när vi ses privat och det måste jag stoppa för att själv få återhämtning.

Min största utmaning är att jag vill att folk ska må bättre, det är det som ligger i fokus. Jag tycker att jag har den kraften." ●



Få *resultat och återkommande* kunder  
med produkter från Kerstin Florian

NATURLIGA INGREDIENSER  
AVANCERADE FORMULERINGAR  
FANTASTISKA RESULTAT

Med en holistisk väg till välmående kombinerar Kerstin Florian spaterapier med naturens hälso-  
bringande resurser i sina produkter och  
behandlingar, inspirerad av att yttre skönhet  
är en reflektion av inre hälsa.

**Vill du arbeta med vårt massagekoncept?**

Läs mer på [kerstinflorian.se/massagekoncept](http://kerstinflorian.se/massagekoncept)



*Tång ger maten extra allt:*

# Smak, näring och spännande textur

Med tång i maten blir den inte bara godare och vackrare. Den blir även mera näringsrik. Under havets yta vimlar det av läckra näringsbomber, som Linnea Sjögren vill inspirera fler att våga prova genom kurser, event och nu senast i boken *Plocka tång* och strandväxter, skriven med Karolina Martinson.

**A**tt blicka ut över havets yta i Bohusläns hänförande skärgård är näring för själen. Under havsytan gömmer sig en annan trollbindande värld; vackert vajande tång som sträcker sig upp mot solens strålar ovanför vattnet – och som både är ren näring för kroppen och glädje för smaklökarna! Linnéa Sjögren har ägnat de senaste 7 åren åt att utforska tångens potential på tallriken och nyss utkommit med en bok i ämnet tillsammans med Karolina Martinson, *Plocka tång* och strandväxter (Natur och Kultur). Där delar de med sig av fakta, inspiration och spännande recept med ingredienser som kan plockas direkt ur havet och på stranden för att höja smakerna på ett otaligt antal rätter.

– Tång är fantastiskt gott och dessutom vackert i mat. Den ger speciell struktur och crunch, beroende på hur man tillreder den. Man kan rosta, torka, koka och fritera för att variera. Och när man kokar tång så behåller den sin stuns, den tappar inte konsistens på samma sätt som vissa grönsaker kan göra. Smakerna gör också att tång kan ge smak av hav till vegetariska rätter, men det finns också mycket umami i tång.

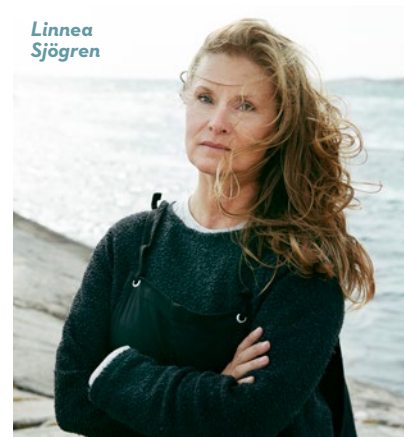
Intresset väcktes när hon läste en artikel om alger i mat och när hon var ute och paddlade kajak kunde hon se genom det klara vattnet att tången fanns där, bara att plocka.

– Jag började kollade upp de olika arterna och insåg att det är inget vi behöver

importera. Vi har allt här i våra egna vatten.

Som bibliotekarie vurmar hon för folkbildning och såg en möjlighet att kombinera smakupplevelser med ett större intresse för att värna havsmiljön, om fler insåg hur fascinerande växtlighet vi har i våra vatten. Det resulterade i en verksamhet med både kurser, event och butik och ett antal tångdykerskor som plockade färsk tång för leverans till fin-krogar runt om i hela Sverige. Idag ägnar

Linnea Sjögren



**"Det är inget vi behöver importera. Vi har allt här i våra egna vatten."**



hon sig främst åt kurser och event, allt från kortare safarier där man dyker efter tång och provsmakar till mer avancerade kurser med matlagning.

För den som inte bor på västkusten är utbudet något mindre, men även ostkusten har sina pärlor. Vanlig blåstång och rörhinna, den ljusst grön och gräslignande tång som ser ut som rör snarare än ludd, finns även i bräckt vatten.

– Det är till exempel jättegott att klippa

av blåsorna på blåstång och torka på 70 grader i ugnen, så får man en jättegott och crunchig topping eller snacks. Rörhinna kan man skölja och blanda i lite maizena, och så fritera snabbt i 160 grader. Det ger en ton av vit tryffel.

**FÖR ETT PAR** är sedan var en av de vanligaste frågorna hon fick om det var farligt att äta tång och om det fanns några giftiga. Men inga arter som växer i Sverige är

giftiga, även om alla inte är goda att äta.

– Sen ska man vara noga med var man plockar tången, undvik hamnar och vatten precis vid ett utlopp från en bäck, välj hellre ställen där vattnet rör sig ordentligt. Tång tar inte upp mikroplaster och colibakterier, men vissa tungmetaller som kadmium och arsenik, men det kan finnas överallt i våra jordar. Det är inget som är specifikt för tång.

Tång är näringsrikt, med högre koncentration än mineraler och spårämnen än landväxande grödor. Dessutom innehåller det mycket fibrer. Många väljer att äta alger av den anledningen. Även Linnea själv blev väldigt medryckt när hon satte sig in i den vetenskapliga litteraturen om vad havets växter har för hälsoeffekter, som att stabilisera blodsocker och minska fettinlagring i lever, mycket tack vare det höga fiberinnehållet som kan ligga så högt som 30-50 procent fibrer av torrvikten, beroende på art.

– Dock måste man ta många av de andra effekterna med en nypa salt. De flesta studierna är gjorda i provrör och ibland på möss. Ofta är det en specifik komponent som har extraherats och koncentrerats på ett sätt som gör det orimligt att äta motsvarande mängd och de kan sitta hårt i tångens cellväggar och vara omöjliga för människor att ens ta upp. Väldigt få bra studier är gjorda på människor. Men det finns ändå anledning att äta tång för dess höga halt av antioxidanter och fibrer – och framför allt smaken!

**TÅNG KAN TORKAS** för att sedan smulas över mat, picklas, rostras, rökas, friteras och fermenteras. Att frysa tången gör den ibland lättare att äta, då cellväggarna bryts ner. Själv experimenterar hon inte så mycket längre, men säger att hon är mer "hänsynlös" i sitt användande:

– Jag har tång i olika former i lite allt möjligt. Allt från mald sockertång i pannkaksmeten till purpurtång som panering på haloumi och kyckling. Och så slänger jag ner det i grytor lite som jag tycker. Olika kryddsmör smaksatta med tång är också gott. Det enda jag tycker är svårt är att få tång och grädde att smaka gott ihop, det har jag inte lyckats riktigt med. ●

## SÅ ÄTER DU TÅNG I MATEN

- Gör goda kryddsmör med torkad, smulad tång och salt.
- Klipp och torka blåstångens blåsor och torka i ugn, på 70 grader till de är helt genomtorka. Gott som snacks och topping på mat.
- Skölj rörhinna och blanda med lite maizena, fritera i små knyten och toppa sushibowls med eller ät som snacks.
- Sockertång kan ersätta wakame, men den bör vara skördad tidigt på säsongen.
- Frys tången först för att göra den mer lättuggad, då cellväggarna brister och ger en mjukare konsistens.
- Använd alger i vegetariska grytor och andra rätter, för fisksmak.
- Koka en buljong av fingertång, att använda till nudel- eller miso-soppa.

**Inspireras av härliga recept från boken på nästa sida!**



## Färskpotatis, havssallat och brynt smör

**10 färskpotatisar, skrubbede**

**2-3 stjälkar dill**

**50 g smör**

**10 blad havssallat**

**finhackad gräslök eller**

**gräslöksblommor**

**havssalt**

### GÖR SÅ HÄR:

Koka upp rejält med saltat vatten i en kastrull.

Lägg potatis och dill i kastrullen, sänk värmen. Potatisen ska sjuda tills den är precis lagom i konsistens. Prova med en sticka, den ska gå lätt genom hela potatisen utan att potatisen är överkokt. Häll av kokvattnet.

Lägg en kökshandduk mellan lock

och kastrull för att fånga upp överflödigt fukt från ångan.

Bryn smöret i en liten kastrull på medelvärme och låt det bli gyllenbrunt och dofta nötigt.

Lägg potatisen på en skärbräda. Ta en mortelstöt eller liknande trubbigt föremål och tryck till varje potatis försiktigt så att de precis spricker upp. Flytta över potatisen till ett serveringsfat, lägg ett havssallatsblad i varje potatis och håll över rykande brynt smör. Strö över gräslök precis före servering.

## Tångångad kummel

**Kummel**

**120 g vit fisk per person, t ex kummel eller torsk**  
**några ruskor blåstång, rena från fintrådiga alger och djur**  
**ev 1/2 dl torrt vitt vin**

**Potatis**

**400 g färskpotatis**  
**vatten + salt eller havsvatten**  
**1 rejäl ruska blåstång, ren från fintrådiga alger och djur**

**Rörhinnesmör**

**200 g smör**  
**torkad rörhinna**

**Tomatsallad**

**ca 300 g cocktailtomater i olika färger**  
**1 tsk yuzu kosho (fermenterad grön chilipasta. Kan ersättas med pressad citron och finhackad grön chili)**  
**1 dl neutral rapsolja**  
**1/2 dl vitvins- eller äppelcidervinäger**  
**strandväxter, t ex unga blad av kärleksört, målla eller**

**strandaster**

**ev toppskott från den ångkokade blåstången**

### GÖR SÅ HÄR:

**Fisk:** Lägg ett cirka 3-5 cm tjockt lager blåstång i botten på en kastrull.

Lägg fisken ovanpå tången och täck med ett lager blåstång. Häll lite vatten eller havsvatten och eventuellt vin i botten på kastrullen utan att det når fisken. Ångkoka på svag värme tills fisken är klar.

**Potatis:** Koka potatisen mjuk i saltat vatten eller enbart havsvatten tillsammans med blåstång.

**Tomater:** Dela tomaterna på mitten och blanda med strandväxter. Blanda yuzu kosho, olja och vinäger och håll över tomaterna. Vänd runt så att allt blandas.

**Rörhinnesmör:** Bryn smör och rörhinna tills det doftar nötigt. Häll smöret över potatis och fisk vid servering.





## Tångmoln

*Krispiga knyten som förvandlar den mest tångskeptiske till tångfantast. Läckra i både konsistens och smak med toner av vit tryffel och ramslök.*

**rörhinna**  
**maizenamjöl**  
**neutral olja till fritering**  
**salt**

### GÖR SÅ HÄR:

Skölj rörhinnan så att den blir ren från sand och små djur. Blanda salt i sista sköljvattnet så får den tillbaka sin smak av hav. Kläm ur så mycket vatten du kan ur rörhinnan, lägg den mellan två handdukar och klappa den torr.

Blanda maizena med rörhinna och massera in ordentligt så att det täcker.

Värm ett tjockt lager olja till 160 grader i en kastrull. Forma små nystan av rörhinnan och friter dem cirka 1 minut. Ta upp med hålslev när de känns krispiga. Låt rinna av på hushållspapper, salta.

Ät molnen som de är eller smula över fisk-, grönsaks- eller skaldjursrätter.

## Kroppsterapeuternas samarbetspartners

Axelsons Institute  
Axelsons PT Education  
Bergklint Education  
Diplomera  
DJO Global  
Ekogrossisten  
Eleiko Group AB  
FOP Supply AB  
Harmony Shiatsu Center  
Helhetshälsa  
Hooks Herrgård  
Humanova  
IKSU Hälsa AB  
Infibra  
Irradia AB  
Integrativ Zonterapi  
Intensive Kost  
Jakobsbergs Folkhögskola  
Kairon Reflexologiskola  
Karins Yogaworld

KFI Spa Management AB  
Lenas Hatha Yoga Skola  
Medema Physio AB  
Medisera Health AB  
MIMASS AB  
My Spirit Yoga Livshälsa  
Molkoms folkhögskola  
Nannic  
Naturmedicinska Akademin  
Nordiskt näringscenter  
Nordic Laboratories  
O2H Sweden AB  
Optilaser  
Paleo Institute  
Pharma Nord  
Physio Education  
Pro Athlete  
Raysana  
Royal Rest AB  
Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Academy Spa and Beauty  
Selma Spa  
Seasonal Yoga  
Skandinaviska Ayurveda- Akademin  
Skola för Beröring  
Stensunds Folkhögskola  
Sturebadet  
Svenska Hälsoteamet  
Svenska Näringsakademin  
Sverigehälsan The Academy  
TimeCenter  
TUC Yrkehögskola  
Valei  
Vedic Akupunkturskola  
Vindelns Folkhögskola  
Yogadevi  
Åsa Folkhögskola  
Örnsköldsviks Folkhögskola

# EAT-Lancetkosten undersökt i svensk studie

**2019 LANSERADE** EAT-Lancet-kommissionen en modell för hälsosamma matvanor som innebär att livsmedelsproduktionen kan föda en växande global befolkning och samtidigt ske inom planetens begränsningar.

Kommissionen, bestående av 37 internationellt erkända forskare, presenterade en hälsosam referensdiet - EAT-Lancetkosten - med syfte att vara både miljömässigt hållbar och förhindra kostrelaterade kroniska sjukdomar och för tidig död. Kosten är mestadels växtbaserad, med animaliska livsmedel som ett komplement i begränsad mängd. Även tillsatt socker och mättat fett är begränsat. Kosten innebär ett högt innehåll av fullkorn, grönsaker,

frukt, baljväxter och nötter.

Forskarna bakom kosten uppskattade att kosten skulle förhindra cirka elva miljoner dödsfall per år globalt. Eftersom det var en simulering har forskargrupper sedan studerat effekten på människor som ätit mer eller mindre som EAT-Lancetkosten.

En uppföljande svensk studie har tagit fram ett eget index för att mäta följsamheten till EAT-Lancetkosten, som gör det möjligt att se hur väl en person följer EAT-Lancetkosten för de olika livsmedlen.

Studien baserade sig på data från den omfattande befolkningsstudien Malmö Kost Cancer. Resultatet visar bland annat att de som i högst grad följer EAT-Lancetkosten hade 25 procent lägre



risk att dö i förtid, 24 procent lägre risk att dö i cancer och 32 procent lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom.

Studien visar att flera livs-

medel verkade bidra till detta resultat, vilket understryker vikten av en allmänt hälsosam kost.

**Källa: Nutrifakta**

# Vistelse i naturen motverkade depression under pandemin



**PANDEMINS BETYDELSE** för människors psykiska hälsa har varit ett hett ämne sedan de första länderna införde restriktioner och nedstängningar. En ny studie av amerikanska forskare visar nu att de som hade bättre tillgång till grönområden under det första året av pandemin rapporterade betydligt mindre depression och ångest. Även grönområden utanför hemmet och en så liten sak som en grön krukväxt på vardagsrumsbordet hade också en positiv effekt på den mentala hälsan under pandemin, enligt

forskarna.

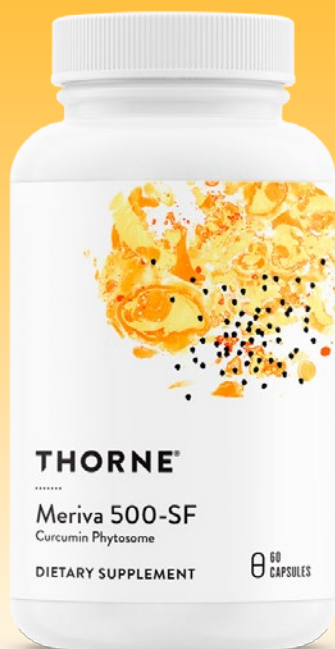
Enligt teorin "biofilhypotesen" har människor en medfödd tendens att använda gröna ytor. Den lugnande miljön påverkar stresshormonerna på ett sätt som kan få oss att känna oss friskare, förklarar forskarna bakom studien. Studien bygger på data från undersökningar genomförda från november 2019 till januari 2021 på deltagare i olika stadsdelar i Denver i USA, samtidigt som forskarna samlat in satellitbilder som visar deltagarnas närhet till grönområden.

**Källa: Colorado.edu**

# MERIVA 500-SF

Kurkumin bundet i fytosomer  
från solros för optimalt upptag

- ✓ Meriva® är standardiserad att innehålla 18-22% av total mängd kurkuminoid.
- ✓ Certifierat fri från dopingklassade ämnen och säker att ta för tävlande atleter.




[www.ekobutiken.se](http://www.ekobutiken.se)

Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

# Kom till skott

## – i många små steg



Att drömma och planera är en sak. Att få det gjort är något helt annat. Entreprenören Carina Sunding har skrivit boken *Make it happen* för att hjälpa människor att komma loss och börja ta steg som tar dem närmare mål och drömmar.

**C**arina Sunding har startat bolag, arrangerat resor och event, drivit affärsnätverk, podd och bokklubb. Hon har stor erfarenhet av att våga tänka stort, ta sig över hinder, lösa problem och övervinna motstånd. Men när pandemin kom, ändrades spelplanen drastiskt för de projekt hon drev. I stället för att

vara ute i liv och rörelse, satt hon hemma och ställde om verksamheten till digitala lösningar. Där hemma insåg hon att det var något hon älskat att göra redan som barn: Sitta vid sitt skrivbord och vara kreativ. Så hon beslöt sig för att agera på en dröm hon själv haft under många år, att skriva en bok om att göra verklighet av drömmar. Resultatet blev boken

*Make it happen – 10 steg till att forma din framtid!*, som vänder sig till alla som vill bli lite mer nyfikna på sig själva och som längtar efter en förändring. Kanske har man en idé som pockar på ibland eller så vill man stärka sig själv och skapa utrymme att göra mer av det man gillar. Men den är också skriven för den som vill ha mer mod att komma till skott och



**"Vi är ofta alldeles för realistiska när vi drömmer och planerar, ibland rent av pessimistiska. Det vill jag slå hål på och lyfta lite på locket."**

sänka hindren på vägen.

– Det har varit min stora superkraft genom åren, att få en idé och sen få den att hända. Det finns en massa verktyg man kan använda för att verkligen komma till skott och för att våga tänka större än man är van vid. Det kan låta provocerande, men vi är ofta alldeles för realistiska när vi drömmer och planerar, ibland rent av pessimistiska. Det vill jag slå hål på och lyfta lite på locket. Allt man drömmer om blir inte verklighet, men det finns otroligt mycket att hämta om man lär sig släppa begränsande tankar.

**ETT FÖRSTA STEG** kan vara att titta på var man står idag, väcka sin nyfikenhet. Det ger energi att gå vidare till steg två, som är att drömma stort. Carina Sunding kallar det att skapa sin magnetiska drömlista.

– Det kan man med fördel göra tillsammans med en kollega, ett kompisgäng eller en partner. Då har du någon som håller dig om ryggen och ni har ett åtagande gentemot varandra.

Carina Sunding själv har på inget vis varit fri från rädslor och hinder på sin

resa, tvärtom. Kanske är det just det som är det stora skälet till att hon utvecklat strategier för att övervinna motståndet.

– Jag använder min egen "räddmodiga historia", som jag kallar den, som exempel i boken. Jag är uppväxt med att allt är farligt och jag blev varnad för allt; från att mitt hjärta verkade gå i otakt till att få i sig gullregn i trädgården. Jag – och min kropp – blev väldigt rädd. Det gav mig en otrolig fallenhet för att se alla faror och känna minsta lilla symptom. I högstadiet utvecklade jag panikångest, som har hängt med mig i hela mitt liv.

Hon menar att även om utgångsläget inte gör det självklart att kasta sig ut i nya och kanske obekväma sammanhang, är det både görbart och viktigt.

– Det startar med att drömma stort och skapa en vision. Det kan behövas ett nytt sätt att se på saker, och att man har en mer långsiktig plan. Tänker man fem år framåt är det ofta lättare att se bortom hinder och begränsningar. Sen kan man tänka ett år framåt, vara mer specifik och kartlägga vad man har här och nu. Då får man vara mer realistisk, men man har ledtrådar från den femåriga visionen som håller riktningen.

Hon beskriver processen som en rad babysteps som läggs till varandra. Ett steg i taget, som går i riktning mot den långsiktiga visionen. Och då gäller det att snarare våga testa och utvärdera, i stället för att tänka, planera och fastna i processen.

– Genom att identifiera små lustfyllda steg som tar oss framåt, ökar vår motivation. Vi får vittring på målet, helt enkelt. Ett babystep är något du kan göra direkt, nu på en gång. Det är något jättelitet,

ansträngningslöst, som att skriva en lista, ringa någon eller googla något. Bara ett litet steg, som hjälper till att skapa framåtdrift.

**HON BETONAR OCKSÅ** att rikta fokus på det som är relevant för just dig, även om det känns otydligt och dimmigt just nu.

– Det är lätt att man kan känna sig handlingsförlamad och då gör man ofta som man alltid gjort. Eller tittar på vad andra gör. Men tänk i stället att du har en ficklampan. Den riktar du på din stig, som leder till ditt mål, i stället för att slösa en massa batteri på att kolla på vad andra gör. Fortsätter du att ta små steg framåt trots dimma, kommer bilden snart att klarna. Ibland känns det obehagligt och ibland tar man steg åt fel håll men det är en del av processen.

Det hon märker ger störst genklang hos många är att jobba med just sina hinder. Ett vanligt sådant är det "stora bluffensyndromet", det vill säga den där känslan av att man inte riktigt vet vad man gör och att man när som helst kan bli påkommen som en bluff.

– Det kan hjälpa att vända på tankarna. Kommer tankar som "alla andra är så smarta, jag är så dålig" kan en konstruktiv tanke vara "tänk så mycket jag kommer att lära mig" i stället för att ge upp.

Ett annat hinder hon ser hos många är svårigheten att ge sig själv utrymme för reflektion och utveckling.

– Tänk dig tillvaron som ett träd. Vad är det du behöver beskära för att ge dig själv utrymme? Behöver du såga ner halva trädet eller räcker det att ta bort någon gren? ●





# Medlemmar i fokus – på riktigt

**J**ag har jobbat på många olika sorters företag. Jag har arbetat statligt, inom kommersiella verksamheter och inom föreningslivet. Jag har alltid haft stor ansvarskänsla för vilka uppdrag jag än har åtagit mig, men det ansvar jag känner när jag jobbar medlemsstyrt är det största. Vi har drygt 4000 medlemmar som arbetar med hälsa och vårt mål är vara ett förbund som medlemmar alltid kan vända sig till. Vi ska vara ett stöd. Vi kan inte alltid hjälpa till med alla utmaningar, men vi kan hjälpa till att hitta lösningar. Vi ska alltid vara öppna för en dialog och vi ska lyssna på alla idéer som våra medlemmar har. Den input som kommer från er, ger oss kunskap och det är de frågorna som vi arbetar vidare med.

**JAG ÄRSJÄLV** medlem i olika organisationer av olika anledningar. Vissa organisationer är jag med i för min egen trygghet, andra är jag med i för att de driver frågor som är viktiga för mig. Jag tenderar att vara mer lojal som medlem i den organisation som ombesörjer min trygghet. Som facket till exempel. Mina krav på

*"Jag kommer aldrig att driva frågor med ett inifrån tänk. Vid varje samtal, möte eller förhandling så ställer jag alltid frågan: 'Hur gynnar detta våra medlemmar?'"*

dem är inte lika höga som de är på organisationer som driver frågor jag brinner för. Så länge jag känner en trygghet om jag skulle bli arbetslös så är jag ganska nöjd med facket. Gällande andra organisationer kan det räcka med att jag inte är överens i en sakfråga som de driver, eller att de inte ser eller hör medlemmarnas


behov, för att få mig att ifrågasätta mitt medlemskap. Dessa insikter tar jag med mig i mitt arbete på Kroppsterapeuterna.

**ALLAKOMMERINTE** alltid vara nöjda med alla de beslut som vi tar. Så är det. Men jag kommer aldrig att driva frågor med ett inifrån tänk. Vid varje samtal, möte eller förhandling så ställer jag alltid frågan: "Hur gynnar detta våra medlemmar?" Ibland måste vi ta beslut som inte gynnar våra medlemmar direkt, ibland tar vi fel beslut och det blir inte lika bra som vi tänkte. Men syftet ska alltid vara att det är något som förbättrar vardagen för er.

**VI SKA VARA** förbundet där alla ni medlemmar känner att vi är måna om er trygghet, vi ska vara framåt drivande, modiga, kreativa och arbeta med frågor som är viktiga för oss. Jag vill att ni ska veta att jag alltid kommer att lyssna. Mejl, samtal eller besök, allt är välkommet. Jag är här för er och inte tvärtom. Det är mitt löfte! ●

*Desiree Blomberg, generalsekreterare*

# SUCCÉ för vår nya MPHI 75 LASER



**MPHI 75 ORANGE Laser**  
MLS teknik med dubbla våglängder 808nm & med 3 ggr starkare 905nm diod. 3B laser



Charlie proben som fäcker större yta



Vår nya klinikmodell  
**MPHI 75:5 ORANGE**  
3B laser

Kortare behandlingstider samt möjlighet att jobba med båda proberna samtidigt



Akupunkturmunstycke ingår

**KURS eller UTBILDNINGSPLOTTFORM ingår vid köp!**  
Låna en laser för egen utvärdering på kliniken  
Ta kontakt! [info@optilaser.se](mailto:info@optilaser.se)

## VÅR NYA UTBILDNINGSPLOTTFORM

Erbjuder en grundläggande utbildning med 40 kortfilmer om laserbehandling på olika vävnader och diagnoser samt teori om laserns effekter i vävnader

**OPTILASER.SE**

**Avsändare:**  
Exakta Print  
Hornyxegatan 14  
23176 Malmö

**Returadress:**  
Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund  
Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

# ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



## Energi inifrån

Bio-Qinon Active Q10 är ett kosttillskott som kombinerar det vitaminliknande ämnet coenzym Q10 med riboflavin (vitamin B2). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattnings.

## Prova den originala Q10-formulan som användes

i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originallet sedan 1991

*Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.*



En kvalitetsprodukt från

**Pharma Nord**  
08-36 30 00 • [www.pharmanord.se](http://www.pharmanord.se)