

Bestyrelsens årsberetning for 2019

Bestyrelsen som valgt ved sidste års generalforsamling konstituerede sig ved første møde 4. marts 2019, som følger:

Formand	Pernille Kruse
Næstformand	Mia Damhus
Sekretær	Lotte Rued Møller
Kasserer	Jette Jønck
Web- og facebookmaster	Helle Mackenhauer
Suppleanter	Kirsten Skjerbæk, Mikkell Vinter Arthur Mogensen, Tine Grandjean, Ghita Ørts Kinsella og Aline Blum Samuelson

Etisk Råd

Medlemmer af Etisk Råd har i 2019 været Tine Grandjean, Gunda Jensen og Mette Egelund. Rådet har ikke haft nogen sager.

Ajourføringsudvalget

Ajourføringsudvalget bestod i 2019 af Kirsten Skjerbæk, Lotte Rued Møller og Maiyanne Magdalena Petersen.

Interne revisorer

Interne revisorer var Karen Nørby og Ida Mette Holm

Bestyrelsens aktiviteter

Der har gennem året været afholdt i alt 7 bestyrelsesmøder.

Omdrejningspunktet for arbejdet har som altid været planlægning af indhold til ajourføringsdagen i september og årskonferencen. Årskonferencen i 2019 blev igen en succes med flotte tilbagemeldinger, tak for det. Som noget nyt prøver vi at være her i Ringsted, da vi ønsker lidt mere ro samt at udstyr mm. kan låses forsvarligt inde.

Men udover disse er det lykkedes os at få fat i Michael Thomsen til afholdelse af et urtekursus i 2020, som afholdes i Helsingør ferieby med mulighed for overnatning. Denne weekends årskonference er derfor afkortet til 2 dage. Hjemmesiden er også blevet opdateret mht. nye retningslinjer, samtykkeerklæring, behandlerliste mm.

Medlemmer

Vi er pt. 72 medlemmer i foreningen, fordelt som følger:

- 53 aktive medlemmer (heraf 32 RAB)
- 17 associerede
- 2 studerende

Nyhedsbrev

Der har været udsendt 2 nyhedsbreve i april og november, hvor vi har givet mulighed for at medlemmerne kan fortælle om deres klinik / hverdag med klienter til inspiration for hinanden.

Derudover videresendes informationer fra Sundhedsrådet til medlemmerne.

Webinarer

Der har ikke været afholdt nogen webinarer i 2019, men vi opfordrer vore medlemmer til at byde ind. Det er fortsat bestyrelsens opfattelse, at medlemmerne er glade for webinarer.

IFM

DET har stadig et gruppemedlemskab af IFM, hvor besparelsen i kontingent stiger med antallet medlemmer i gruppen. Tilmelding sker til kassereren og betaling til DET, som så står for en samlet betaling til IFM.

Mvh Pernille Kruse, formand

Urtekursus d. 5. juni 2020 i Helsingør

Det næste kursus vi har på trapperne er med Michael Thomsen (se info herunder). Det har længe været et ønske fra medlemmerne med mere kendskab til urter som supplement til ernæringsterapien. Derfor er vi meget glade for at Michael Thomsen har sagt j til at tilbringe to dage i urternes verden med os. Michael er dansk, men bosat Australien, og han er ved at sammensætte et program specielt rettet til os ernæringsterapeuter. Et program med hensyntagen til de urter der er mulige, lovlige i DK, så det er konkrete eksempler, der kan bruges i klinikken i det daglige.

Vi har lejet os ind i [Helsingør Ferieby](#), hvor rammerne skulle være rigtig gode. Vi har haft Aline ude at tjekke.

Der er god plads, Susanne kommer som sædvanligt og sørger for forplejningen og der bliver mulighed for at melde sig til overnatning, hvis man ønsker det. Vi har bestræbt os på at gøre det så billigt som muligt for medlemmerne. Det betyder en deltagerpris på 1.200 kr. og 300 kr. for overnatning.

Konferencen vil blive åben for andre alternative behandlere. Pris: 1.800 kr.

Så snart vi har det endelige program klart, sender vi det ud til jer. Med programmet kommer også oplysninger om tilmelding.

Uddrag af CV for Michael Thomsen MSc, ND, PhD scholar

Michael Thomsen is a Naturopath with over 30 years' experience. Originally from Denmark, Michael completed studies in Naturopathy and Herbal Medicine in Sydney, graduating in 1986. He has a Master of Science, from the Graduate School of Integrative Medicine, Swinburne University and is currently completing a PhD at Sydney University Medical School.

Michael has extensive industry experience as past technical manager of leading herbal medicine companies in Australia. He is the original author of the popular Phytotherapy Desk Reference now in its fourth edition having sold 10,000 copies worldwide.

Sidstnævnte vil kunne købes på kurset for ca. 200 kr.

Medlemskab af IFM

Som Pernille skriv i Bestyrelsens Årsberetning har DET stadig et gruppemedlemskab af IFM, hvor besparelsen i kontingent stiger med antallet medlemmer i gruppen.

Er du interesseret, så send din tilmelding til kassereren på jjoenck18@hotmail.com. Du vil da få en opkrævning for medlemskabet. Sidste år var kontingentet på 1950 kr. Men som sagt, jo flere der vil være med, desto billigere bliver det.

Evaluering af Årskonference 2020

Bestyrelsen har fået rigtig mange gode og brugbare tilbagemeldinger på Årskonferencen i januar. Tak for dem! 😊

Generelt er der tilfredshed med vores kursus og de forskellige foredragsholdere. Der er kommet mange gode forslag til emner og andre måder at tilrettelægge kurset på. Der var enighed over hele linjen om at maden er god, og at pladsen i foredragslokalet var for lille og for kold.

Bestyrelsen er meget glad for disse tilbagemeldinger fra medlemmerne og vi behandler det hele over vores næste møder – og bruger det til vores planlægning af de næste kurser.

Deltagerbeviser

De, der ønsker at få tilsendt et deltagerbevis for deltagelse i Årskonferencen, bedes sende en mail med navn og timetal for deltagelse til Helle Mackenhauer på hmactreat@gmail.com, så sender Helle et bevis retur.

Karen Nørby – Hvordan jeg bruger min uddannelse:

I 2006 blev jeg færdig som ernæringsterapeut. Til at starte med fik jeg udarbejdet et logo, visitkort, brevpair og materiale, som jeg kunne dele ud til mine klienter. Det er i mine 12 år som selvstændig, blevet udskiftet og fornyet adskillige gange.

Min afsluttende hovedopgave omhandlede kost og ADHD, og jeg besluttede at skrive videre på den til en bog. Da min bog udkom året efter i 2007, var der stor interesse for kost og ADHD. Ninka var udkommet med "Kernesund familie", der var ingen finanskriser, og institutioner og private brugte penge. Det betød en del foredrag i specialinstitutioner, børnehaver, klienter m.fl.

Min første hjemmeside kom samtidig med bogen. Det var en bekendt, der satte den op. Desværre kunne jeg ikke selv rette i den, så det var lidt besværligt.

Det er et stort arbejde at skrive en bog. På et tidspunkt fik jeg alligevel lyst at skrive en ny bog om kost og ADHD, bygget på de erfaringer som jeg havde gjort mig. Igen satte jeg mig ned et år og havde fuld fokus på at skrive. Året efter, i 2012, udkom "Kost og ADHD - en nemmere hverdag trin for trin".

Bøgerne har ikke gjort mig rig, men de har givet mig foredrag, kostprojekter og klienter samt en mulighed for at fordybe mig i et emne.

På et tidspunkt ville jeg også gerne vide mere om at drive en virksomhed, markedsføring mm. Så jeg tog med på Business Bootcamp – et forløb gennem syv måneder, hvor vi kom igennem alt fra hjemmesider, hvordan man kontakter medierne, arbejdsplaner, budgetter mm. Det var et rigtig godt forløb for mig. Jeg fik en ny opdateret hjemmeside sat op af professionelle, som jeg selv kunne rette i. Jeg er også blevet mere opmærksom på at sætte tid af til markedsføring. På Stevns har de et erhvervsnetværk, hvor de tilbyder gratis sparring med en af deres konsulenter samt diverse møder med andre selvstændige, foredrag mm. Det har jeg benyttet mig af et par år. Jeg er den eneste kostvejleder, så dette netværk har givet mig klienter og foredrag. Jeg har også mødt andre lokale selvstændige, som jeg har fået tillid til, og som jeg benytter til forskellige opgaver, som jeg ikke selv kan løse.

Det sværeste for mig, ved at være selvstændig, er ensomheden, derfor har jeg holdt fast i mit arbejde i Køge helsekost. Her har jeg været ansat siden 2006 en til to dage om ugen. Det har givet mig nogle søde kollegaer og mere viden om kosttilskud. Min paratviden bliver også udfordret, da jeg aldrig ved hvem og hvad jeg skal vejlede i.

For 4-5 år siden sagde jeg ja til at tage en pige med ADHD i aflastning ti timer om måneden. Jeg henter hende typisk fra skole to gange om måneden, eller har hende nogle dage i sommerferien, mens hendes forældre stadig arbejder.

I de 12 år jeg har været selvstændig, har jeg prøvet lidt af hvert:

- Madlavning en gang om ugen i et år med unge arbejdsløse med diagnoser. Det var gennem et EU finansieret projekt i Brøndby kommune.
- Været inviteret i folketinget til en høring for at fortælle om kost og ADHD.
- Været kostansvarlig for et kostprojekt på Bostedet Lyngdahl i Birkerød gennem et år. Projektet var finansieret af Trygfonden.

I en periode på tre år skrev jeg også artikler for Køge Onsdag. I dag er de samlet i en gratis E-bog på min hjemmeside. Jeg har også udarbejdet tre små hæfter. Den ene er en ”Kom i gang guide”, som jeg deler ud til mine foredrag.

En enkelt lille E-bog er det også blevet til. Den hedder ”Kræse og småtspisende børn”. Jeg har også opbygget to online kurser om kost og ADHD, som jeg sælger via min hjemmeside. De sælger ikke særlig godt. Det er sikkert fordi, jeg ikke får dem markedsført.

For knap to år siden gik jeg i gang med at forberede og sætte gang i en kort uddannelse til personer, der gerne vil vide meget mere om kost og ADHD. Uddannelsen henvender sig til pædagoger, lærere og andet fagpersonale, der arbejder med mennesker med udviklingsforstyrrelser som ADHD, Asperger og autisme. Det har været et stort arbejde at få uddannelsen søsat og udarbejde et kompendium. Men nu er jeg i gang med hold nummer to, og det går rigtig godt.

Jeg kaster mig indimellem ud i opgaver, selvom jeg er bange for, om jeg nu kan klare det, eller om det er en god idé. Men jeg fortryder sjældent.

Dette efterår/vinter har jeg sagt ja til at stå for en madklub på Stevns, hvor fokus er antiinflammatorisk kost til mennesker med forskellige gigtsygdomme. Det er gigtforeningen, der som et forsøg afprøver madklubber fem steder i landet. Det er en diætist i Sønderjylland, der har udarbejdet materialet. Det er desværre ubrugeligt – håber denne info bliver i vores lukkede forum. Der er mælk i næsten alle retter, desserter med sukker og gluten indgår også i mange af retterne. Heldigvis havde jeg sikret mig, at jeg måtte bruge mine egne opskrifter og selv udarbejde noget materiale. Det går fint, men jeg er spændt på, om gigtforeningen booker

Side 5 af 5

mig igen. Heldigvis virker kursisterne til at være med på den. Flere af dem har læst bøger om antiinflammatorisk kost og været til foredrag med Umahro og Pernille Kruse. Jeg tror faktisk de ville undre sig, hvis jeg anbefalede mælk, gluten og sukker i maden.

Jeg prøver generelt at være meget ærlig og tro mod mig selv. Ville ikke kunne tage denne opgave med madklubben, hvis jeg skulle undervise og tilberede mad jeg ikke kan stå indenfor.

Det sidste år har jeg været heldig, at virksomheden Willis Towers Watson i Nærum, har booket mig til seks foredrag. De rådgiver i pensionsopsparing til store og små virksomheder i DK. De tilbyder en kursusdag til medarbejderne i virksomhederne, og her får jeg så lov at fortælle om kost i 1½ time. Tre gange har jeg fået rådgivning i at holde foredrag gennem de 12 år jeg har været selvstændig. De råd jeg har fået, arbejder jeg med, især ved denne slags foredrag, fordi det er mere underholdning end undervisning. Det er en udfordring for mig at give slip på power point og blive mere underholdende, men jeg arbejder på sagen.

Jeg tager også klienter, der fejler alt muligt. Jobcentret i Faxe har sat ekstra midler af til at hjælpe deres klienter. Hvis de vurderer, at en kostvejledning kunne være et god idé, så bevilliger de et forløb hos mig tre gange gennem ½ år.

I de perioder, hvor der ikke er særlig mange klienter eller andre opgaver, arbejder jeg videre med nye projekter. Er lidt i gang med tre bøger: en med en masse nemme opskrifter med grøntsager, en kogebog med nemme opskrifter samt en bog med titlen ”ADHD og Funktionel medicin”. Fremtiden må vise om de bliver til noget.

Med venlig hilsen DET's bestyrelse