

Nummer 3 2020

Kroppps

terapeuten

**KROPPSTERAPEUT
I EN PANDEMI**

Så gör medlemmarna

**NATUREN
OASEN I
KAOSET**

NY GENERALSEKRETERARE:
**Desiree Blomberg har
fokus på medlemsnyttan**

**MARI
MOHLÉN**

SER BÅDE HELHETEN OCH DETALJERNA

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Att möta världen där den är



DET LILLA KAN jag spegla i det stora. Varje människa och verksamhet gör skillnad och tillsammans blir vi starkare och skapar förutsättningar att hjälpa såväl individ som göra skillnad i samhället. När vi står mitt i en stor förändring är det viktigt att vara rädd om våra energier och göra rätt saker.

Vi ställer in så mycket idag i hela världen, så även i vår värld, och det ger oss tid och möjlighet att se om vårt hus. Det gäller både förbundet och våra egna verksamheter.

Det är en period då det finns tid att se saker med nya ögon och utvärdera det vi gör för att stärka upp från grunden inför framtiden. Vi har vänt och vridit på många stenar under våren och sommaren. I september kunde vi välkomna vår nya generalsekreterare Desiree Blomberg och nu blickar vi framåt och skapar förutsättningar för ett ännu starkare och bättre yrkesförbund.

Krisen påverkar vår hälsa, våra liv och våra jobb, och det är av största vikt att samhället arbetar för att dämpa konsekvenserna av krisen. Där är vi nyckelspelare för att stärka alla från individer till grupper såväl fysiskt som psykiskt.

Journalisten Daniel H Pink, som bland annat varit talskrivare för Al Gore, beskriver hur vi är på väg från informationssamhället, där det logiska och linjära prioriterats, till ett samhälle som bygger på kvaliteter som uppfinningsrikedom, empati och holistiskt tänkande. Han beskriver ett arbetsliv där den som har förmåga att förstå hur medmänniskor fungerar, som kan skapa relationer och bryr sig om andra, har ett försprång. Han förklarar det med att vi går från en tid när kunskap var viktigast, mot en ny era där förmåga till empati, glädje, mening och att se saker i ett större sammanhang kommer avgöra vem som når framgång. Vi börjar se hur dessa egenskaper, baserade i den högra hjärnhalvan och som länge varit nedprioriterade, får ta större utrymme.

Min förhoppning och tro är att vi blir starkare tillsammans och kan med den passionerade kraften stärka oss själva och våra medmänniskor och tillföra något gott.

MIA JOSJÖ

Vinster för folkhälsan?

NYLIGEN VAR JAG på en träff med en grupp gamla kolleger som håller kontakten. Eller – försöker hålla kontakten. Vi ses – försöker ses – en gång i månaden för att äta middag eller lunch och prata om jobbrelaterade utmaningar. Det är ofta en ganska stressfylld begivenhet: Någon kommer för sent, någon måste gå tidigt, någon håller på att jobba ihjäl sig.

Nu hade vi inte setts på ett par månader, och vad jag har förstått av skvallret, så har pandemin gått ganska hårt åt många i vårt lilla gäng. Sjukdom, konkurs och svårt ekonomiskt läge. Jag förväntade mig inget annat än ett ganska slitet gäng, alltså.

Döm om min förvåning när jag istället mötte ett gäng pigga, nöjda, glada och avslappnade kvinnor!

Visst hade vi brottats med frustration, rädsla och situationer vi aldrig kunnat föreställa oss, men många hade samtidigt valt att försöka göra det bästa av situationen. Inställda jobb och permitteringar hade vänts till en möjlighet att bygga upp sådant som lätt bortprioriteras när hjulen snurrar fort: Kompetens genom utbildning,

samhället genom hjälparbete, kroppen genom träning, sinnet genom tid i naturen och själen genom att vårda vänskaper, både etablerade och sådana som slumrat lite, *för att man inte hinner...*

Alla var fortfarande oroliga för ekonomi både jobbmässigt och privat. Absolut, inget att hymla med. Men jag tror aldrig att jag har upplevt gänget som mer tillfreds än vid denna träff. Kanske, kanske kommer vi ut på andra sidan om ett par månader eller år, med nya insikter och större medvetenhet om vad som är viktigast för oss, egentligen. Kanske har vi under denna tid återupptagit värdefulla relationer, upptäckt nya sidor hos oss själva, fått tid att sova lite mer, laga lite godare mat? Jag väljer att vara optimistisk.

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



ULRIKA HOFFER
Redaktör och t.f.
ansvarig utgivare



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Mari Mohlén

FOTOGRAF

Ulrika Pousette

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

Medlemsinformation	4
Ny generalsekreterare Desiree Blomberg	10
TEMA: Må bra i naturen	12
Medlem i Fokus: MARI MOHLÉN	20
Sälj smartare i oroliga tider	24
Ekonomi	26
Vetenskapsnotiser	28
Vintermat med Mia Hagenmalm	32



20



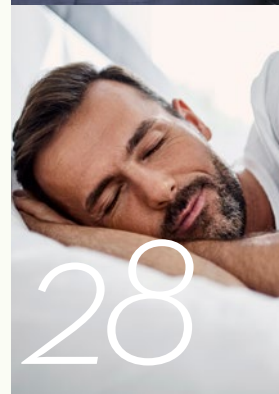
10



12



24



28



32

Boka in Inspirationsdagen 2021!

INSPIRATION I våras fick vi tyvärr ställa in Inspirationsdagen på grund av corona-pandemin.

Men 20 mars nästa år planerar vi för att kunna hålla Kroppsterapeuternas årliga medlemsevent*. Plats för Inspirationsdagen blir Scandic Continental, mitt emot Centralen i Stockholm.



Anna Bennich

Psykologen Anna Bennich, känd från bland annat TV4 och i år även som sommarpratare och som skulle ha föreläst på Inspirationsdagen i våras,

kommer istället till Inspirationsdagen 2021. Vi bjuder som vanligt på en intressant utställning med produkter och tjänster från Kroppsterapeuternas affärsnätverk och samarbetspartners samt möjlighet till nätverkande med andra Kry-medlemmar. Under dagen hålls också Kroppsterapeuternas årsmöte.

Program och inbjudan kommer i ny-

hetsbrev i mitten av december och all information kommer att finnas på hemsidan där du också anmäler dig. Men boka redan nu in lördagen den 20 mars i din kalender. Det kommer att bli en dag full av inspiration och gemenskap, tillsammans med kollegor i Kry.

*Naturligtvis måste vi reservera oss för att situationen med covid-19 gör att vi kan bli tvungna att ändra våra planer för Inspirationsdagen nästa år.



Ändrad utgivning för 2020

UTGIVNING På grund av corona-krisen har årets utgivning av Kroppsterapeuten dragits ned med ett nummer vilket innebär att nummer 4 utgår. Ett arbete pågår för närvarande i förbundet med att planera för hur tidningen ska se ut i framtiden.

Viktiga datum 2021

Nordic Reflexology Network ,NRN, möte Finland	29 jan
ESF möte, European Shiatsu Federation	19-21 feb
Inspirationsdagen med årsmöte	20 mars
IASK Digital internationell konferens för kinesiologer	16-18 april
RIEN konferens , Reflexology in Europe Network, i Paris	24-25 april
Massagens dag	12 maj
IASK Internationellt möte i Budapest för kinesiologiförbundet (alt digitalt)	17-18 aug
IASK Internationell konferens i Budapest för kinesiologer	19-22 aug
ESF möte, European Shiatsu Federation	22-24 okt
Världskongressen Rosenmetoden i Sarajevo	4-7 nov

Autogirodragningen i december

Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2021 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 28 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Information/Autogiro.

Halvårsfakturan på gång

I slutet av november kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du till exempel flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl info@kroppsterapeuterna.se.

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 31 december. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

Arbeta inte oförsäkrad

Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen 31 december så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad tills dess att fakturan betalats.

Vilande medlemskap = ingen försäkring

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



Årsmötet sändes via Zoom och ett digitalt mötesverktyg användes för att genomföra mötet.

Digitalt årsmöte

MÖTE Den 19 september kunde Kiroprapeuterna äntligen hålla sitt årsmöte för 2020. Och för första gången ägde årsmötet rum digitalt.

Årsmötet fortlöpte enligt dagordningen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2019. Sittande styrelse

valdes om, med enda förändring att internrevisor och internrevisorsuppleant bytte plats. Desiree Blomberg, ny generalsekretärare i förbundet, presenterade sig för deltagarna på årsmötet och förbundets ordförande Mia Josjö informerade om att två medlemmar auktoriserats.



Styrelsen 2020 från vänster: Mia Josjö, Helena Carlsson, Sven Zetterqvist, Ulf Lindgren, Marie Sjökvist och Jonas Bergqvist (saknas på bild gör Gabriella Neuman).

Sök Kryss stipendium

ANSÖKAN Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet.

Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kiroprapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kiroprapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gagnar förbundet. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.kiroprapeuterna.se

**Nästa
ansöknings-
tillfälle är
15 december!**



INTELECT® RPW LITE

- **Intelect® RPW Lite** – Lättillgänglig stötvågsbehandling, till mycket attraktivt pris.
- **Portabel** – Kompakt och lätt att hantera.
- **Intensitetsnivåer** – 6 förinställda program med behandlingsparametrar för standardindikationerna som behandlas med stötvåg.
- **Klinisk guide** – alla parametrar du behöver per indikation, för lyckade stötvågsbehandlingar.
- **Välj mellan** fem transmittorer.
- **Stor LCD Touch Screen** för snabb och enkel inställning av behandlingsparametrar.

KAMPANJ!
Räntefri leasing
t.o.m 30/12



KONTAKTA DIN PRODUKTSPECIALIST



Kim Forsell
0702-09 71 19
kim.forsell@djoglobal.com
Västra Götaland, Dalarna
Värmland, Västmanland
Södermanland, Östergötland
Gotland, Västerbotten,
Jämtland



Helene Garpefors
0730-43 70 20
helene.garpefors@djoglobal.com
Stockholm, Uppsala, Örebro
Västernorrland, Gävleborg



Mattias Ahlstrand
076-311 28 22
mattias.ahlstrand@djoglobal.com
Halland, Kronoberg
Jönköping, Blekinge
Kalmar, Skåne, Norrbotten

DJO Nordic AB | Murmansgatan 126 | 212 25 Malmö | T 040-39 40 00
info.nordic@DJOglobal.com | DJOglobal.se

Nätverksgruppen Rosenmetoden träffas på Zoom

Rosenterapeuterna i Kry har börjat med regelbundna medlemsträffar via Zoom. Hittills har träffar ägt rum i juni och i september. Här kommer information från nätverksgruppen:

MÖTE 14 JUNI

Ett förslag om en Rosendag, återkommande den andra lördagen i september, presenterades. Ambitionen med en dag för Rosen är att vi då alla hjälps åt att sprida Marion Rosens vision och att fånga intresset för metoden. För att nå nya klienter och för att väcka en nyfikenhet för utbildningen så att vi även fyller på med framtida elever/terapeuter.

Vi tog också upp ett par frågor som inkommit rörande hygien och smittskydd och hur vi själva påverkats av coronapandemin främst vad gäller oro och be-

mötande till klienter.

De flesta hade ändrat avbokningsmöjligheten för klienten att kunna boka av helt utan någon kostnad eller med ett kortare intervall (ett par timmar).

Det är också viktigt att inte säga/skriva något om att klienten kommer på egen risk utan i stället använda orden eget ansvar.

MÖTE 12 SEPTEMBER

Vi pratade igen om införandet av Rosendagen, återkommande den andra lördagen i september, som detta (lite annorlunda år) blev en nätverksträff.

Anna Söderlind berättade om Rosen Institute (RI), där hon också har en roll i styrelsen. Styrelsen består av 21 personer från

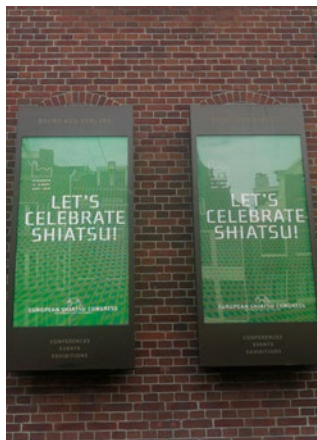
olika länder varav sju terapeuter, sju lärare och sju skolägarrepresentanter. Det finns Rosenterapeuter i cirka 20 länder och skolor i 18 länder och RI ansvarar för och utformar standarder för utbildningarna/skolorna så att de är likvärdiga och enhetliga. Anna berättade också att Rosenrörelserna/Easy movements fått ett uppsving digitalt under corona-tiden och att man nu även har delar av den utbildningen digitalt.

Nästa globala kongress för Rosenmetoden (som blev framflyttad ett år på grund av läget med covid-19) kommer att äga rum i Sarajevo 4-7 november 2021.



TEXT OCH BILD:
LENA KARLSSON OCH
INGELA PETTERSSON

Europeisk shiatsukongress i Amsterdam



Den 4-6 september hölls för femte gången European Shiatsu Congress, denna gång i Amsterdam. Chris McAlister, Kroppsterapeuternas internationellt ansvarige för shiatsu var på plats.

"TROTS CORONA-KAOSSET LYCKADES organisationsteamet hålla kongressen som

ett personligt, "på plats"-event, vilket de 25 instruktörerna och de 300 deltagarna var väldigt tacksamma för.

Temat för kongressen var 'Positiv hälsa' och ett 20-tal shiatsuinstruktörer från hela Europa deltog med en egen programpunkt.

Jag själv hade fått chansen att ge en presentation och det blev redan första dagen, fredagen 4 september, i det

gamla börshuset mitt i gamla stan i Amsterdam. Mitt tema var 'De fyra haven: en upptäcktsresa'. Det dök upp runt 80 personer och till min stora glädje kunde jag äntligen stifta fysisk bekantskap med fyra personer jag lärt känna via mina Zoom-klasser och shiatsu-relaterade Facebook-grupper.

Kongressen innebar också en chans att träffa gamla shiatsukompisar och även några nya både bland lärargruppen och bland deltagarna.

TACK VARE DE rådande restriktionerna var det omöjligt att hålla en stor middag men en liten informell fest hann vi med på lördagskvällen.

Kongressen och alla programpunkter löpte på smidigt och Ohashi sensei talade via länk under avslutningsceremonin.

Nästa kongress äger rum 2023 och då troligen i Schweiz."

TEXT OCH FOTO: CHRIS MCALISTER

Öka din lönsamhet!

Fördjupa dig inom fler områden och bredda din behandlingsmeny

2 för 1! Just nu får du Lic. Kostrådgivare på köpet
till ett värde av **16.000 kr** vid bokning av nedan utbildningar.

Uppge koden: KRY vid anmälan.

Personlig tränare 2.0

Medicinsk massageterapeut (steg 1-3)

Medicinsk fotterapeut

Zonterapeut

Hud- och Spaterapeut

Yogalärare

Yogamassageterapeut

Akupressör/stressterapeut

axelsons.se/kry 08-545 45 909

STÄRK DITT IMMUNFÖRSVAR!

Vitaminerna C- och D
samt mineralet zink bidrar
till immunsystemets
normala funktion.

THORNE

Rena effektiva kosttillskott



Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på www.ekogrossisten.se. kontakt@edura.se

www.ekobutiken.se



Hans Axelson, förgrundsgestalt inom hälsorörelsen i och utanför Sverige, har avlidit i en ålder av 86 år. Han grundade Axelsons Gymnastiska Institut och Kroppsterapeuterna minns Hans med stor saknad, uttryckt genom styrelsemedlem Ulf Lindgren, som genom sitt engagemang för Rosenmetoden i Sverige hade ett nära samarbete med Hans Axelson.

Till minne: Hans Axelson

EN HISTORIA HANS gärna återkom till vid kurser och workshops var den om när han bjöd in sin pappa till öppningen av ett nystartat gym i Malmö på sextiotalet. Pappan blev entusiastisk och tyckte att det var fint, varpå han vände sig till Hans och sa: "Det här skulle du också göra!" och Hans svarade: "Det är mitt!"

Hans Axelson var en sann pionjär inom svensk friskvård. Han intresserade sig tidigt för friskvård i form av fysisk aktivitet, vegetarisk kost och yoga och utbildade sig till sjukgymnast. Det personliga intresset för hälsa i kombination med entusiasm för att sprida kunskap vidare resulterade i att han redan på sextiotalet startade en skola för massage, Axelsons Gymnastiska Institut. Genom åren har många tusen personer fått sin utbildning här, både i och utanför Sveriges gränser.

Massageutbildningarna kompletteras allt eftersom med utbildningar inom andra behandlingsformer, bland annat fotvård, zonterapi, shiatsu och

bindvävsmassage för att nämna några.

En av behandlingsformerna kom från Marion Rosen, en sjukgymnast från Berkeley, USA. Det berättas att Hans inte riktigt förstod hur behandlingen gick till. Vid ett tillfälle när Hans gick förbi ett rum där en behandling pågick, hörde han hur klienten grät hejdlöst där inne. Hans tyckte inte att det skulle gå till så på hans skola, men efter en liten stund öppnade han dörren och fann att klienten var strålande glad. Hans blev nyfiken och provade själv en behandling. Det kom att bli starten på ett långt samarbete med Marion Rosen. Hennes arbete låg honom varmt om hjärtat och han spred metoden i hela Norden, satsade pengar till forskning, och startade en skola i Bosnien.

HANS VAR ENGAGERAD i många projekt och ett sådant var projektet Peaceful Touch, där barn lär sig att massera varandra i syfte att minska våld och mobbing bland barn. Hans arbete uppmärks-

sammades även internationellt och han mottog bland annat en utmärkelse från Canadian Touch Research Center, som årligen delar ut pris till personer som bidragit till att nå ut till allmänheten om betydelsen av kroppslig beröring.

Han gjorde intryck både nationellt och internationellt med sitt entusiastiska arbete inom friskvård och beröring och Hans arbete har också bidragit till att ge många av Krys medlemmar ett rikt arbetsliv, med möjlighet att sprida kunskap om beröringens betydelse.

Det har varit fantastiskt utifrån medlemsorganisationens horisont att få vara med i utvecklingen av svensk friskvård i ett väldigt nära samarbete med Hans Axelson!

Kroppsterapeuternas yrkesförbund, genom styrelsemedlem Ulf Lindgren, Rosenterapeut och tidigare ordförande i Rosenterapeuternas riksförbund (förbundet ingår numera i Kroppsterapeuterna). ●

Stöd för nacken ger bästa vilan

Nästan varannan svensk lider av ont i nacke och axlar. Många gör inget åt smärtan och lär sig stå ut med den. En nackkudde kan göra underverk för nack- och halsparti och hjälpa mot sömnproblem och snarkningar.



KLURIGT ATT VÄLJA RÄTT KUDDE

Viktigt med en nackkudde är att hitta en kudde som har rätt form som både ger stöd och komfort utan besvärande mottryck. De flesta kuddar gjuts i en helhet vilket kan innebära en kompromiss mellan tillräcklig avlastning och komfortabelt stöd. TT har testat åtta ergonomiskt utformade huvudkuddar och betygsatt dem utifrån komfort, kvalitet och pris för att hitta den mest prisvärda.

Källa: Kristina Erkenborn/TT-Nyhetsbyrå.

ENKEL OCH GENIAL IDÉ GAV PRIS

I TT:s test utses Royal Rest nackkudde till bästa val både för kropp och plånbok. Motivet är i huvudsak att den upplevs som mjuk och behaglig samt att den både ger avslappning och komfortabelt stöd. Idén

är lika enkel som genial. Istället för att gjutas i en form har materialet skurits ut, därmed kombineras två ovala ortopediskt utformade stödkärnor med ett mjukt material som följer huvudets och nackens form. Det skurna materialet har en öppen porstruktur vilket också ger bättre luftcirkulation än de flesta alternativ vilket gör att kudden alltid känns fräsch och sval och du svettas mindre.

BÄST I TVÅ OBEROENDE TESTER

Motsvarande resultat gav en vetenskaplig studie av samma kuddar gjord av sjukgymnaster och patienter redan 1995 publicerad i *Sjukgymnasten* nr 2/95. Här utsågs Royal Rest till den optimala nackkudden i och med sina separata kärnor och tillräckligt stöd för nacken.

Bli förmedlare av
Royal Rest!

Registrera ditt intresse
och få reda på mer:

www.royalrest.se

Royal Rest finns hos din professionella terapeut eller välsorterad rehab- och sjukvårdsbutik.

Se hemsida: www.royalrest.se



TEST ERGONOMISKA SOVKUDDAR

TT NYHETSBYRÅN



	Royal Rest Memory	Tempur Millennium	Ikea Klubbsporre	Mediflow Waterbase pillow	Emma Kudde	Jysk Wellpur Valle	Cura Sömn Traditionell	Hemtex Henrik Funktionskudde
Mått	50x35x14/11 cm	54x32x9,5 cm	56x44x13 cm	71x50,5 cm	70x40 cm	60x40x11/9 cm	60x50 cm	48x33 cm
Pris	695 kr	1 055 kr	499 kr	1 049 kr	749 kr	649 kr	999 kr	399 kr
Fyllning	Viskoelastiskt material, memoryskum	Tempurmaterial, viskoelastiska celler	Viskoelastisk polyeter, memoryskum	Fjädrande hollofiber ovanpå ett lager vatten	Airgocell skum, viskoelastiskt skum, HRX-skum	100 % formad air-memoryskum	85 % viskoelastiskt skum, 15 % polyesterbolfiber	100 % polyuretan
Överdrag	100 % polyester	99 % polyester, 1 % elasthan	75 % polyester, 25 % polyeten	100 % bomull	98 % polyester, 2 % elasthan	100 % polyester	100 % bomull	80 % bomull, 20 % polyester

Delbetyg (1–5 där 5 är bäst) Prisangivelser utgör gällande priser vid teststillfället och varierar mellan återförsäljare.

	Royal Rest Memory	Tempur Millennium	Ikea Klubbsporre	Mediflow Waterbase pillow	Emma Kudde	Jysk Wellpur Valle	Cura Sömn Traditionell	Hemtex Henrik Funktionskudde
Kvalitet	5	5	4	5	4	4	3	2
Komfort	5	5	4	5	4	4	3	3
Prisvärd	5,0	4,7	4,3	4,3	4,0	4,0	2,7	2,7

OMDÖME	Royal Rest Memory	Tempur Millennium	Ikea Klubbsporre	Mediflow Waterbase pillow	Emma Kudde	Jysk Wellpur Valle	Cura Sömn Traditionell	Hemtex Henrik Funktionskudde
	Aningen mjukare än främsta konkurrenten Tempur. Formar sig fint efter huvud och nackparti och ger lagom stöd samtidigt som den känns behagligt skön. Det i sammanhanget överkomliga priset samt att kudden är vänderbar ger extra plus. Finns i två olika storlekar.	Nackkuddarnas Rolls-Royce lever upp till förväntningarna. Mycket fast, för att inte säga hård, vilket kräver en viss inväning, men belöningen infinner sig efter ett par nätter. En kvalitetsprodukt rakt igenom, finns i fyra olika storlekar och har tre års garanti.	En kudde som växer i längden. Relativt hög, men huvudet finner ändå en mjuk och skön vila. En centrerad fördjupning hjälper till att stabilisera nack- och halsområdet och den känns sval natten igenom. Det här är en kudde som både kroppen och plånboken blir glad av.	Startsträcken är längre när kudden först måste fyllas med vatten till lagom nivå, men resultatet blir utmärkt. Huvudet vilar skönt och de generösa, men dessvärre udda, mätten gör den tung och stabil. Att det saknas avtagbart överdrag drar dock ned betyget. Dessutom är den väl dyr.	Förutom den stora olägenheten att även den här kudden har andra mått än svenska begära av en ergonomiskt utformad kudde. Ger fint stöd för nacken och känns föredömligt sval och behaglig. Att den är vänderbar med en hög och en lägre sida gör att den kan användas av både av rygg- och sidosovaren.	Ingen sensation, men check på det mesta som man kan begära av en ergonomiskt utformad kudde. Ger fint stöd för nacken och känns föredömligt sval och behaglig. Att den är vänderbar med en hög och en lägre sida gör att den kan användas av både av rygg- och sidosovaren.	Kombinerar memoryskummets fölsamhet med bolfibers mjukhet, vilket borde betyda det bästa av två världar. Vi saknar dock stöd för nacken, kudden känns formlig och blir mycket varm. Tvättbar i och för sig, men ett avtagbart överdrag skulle ha varit att föredra. Inte värd sitt pris.	Liten och nätt i både vikt och mått vilket gör den lämplig som nybörjarkudde eller kanske till en junior. Ger okej stöd för nacken, men halkar lätt snett när man rör på sig i sömnen. Plus dock för flexibiliteten med två olika höjder och att yttertyget är tvättbart.

Kroppsterapeuternas nya
generalsekreterare Desiree Blomberg:

"Medlemsnyttan står högt på agendan!"

Desiree Blomberg är förbundets nya generalsekreterare. Hon ser fram emot att få vara med och driva förbundets kärnfrågor vidare och inte minst – arbeta med synlighet och inflytande. Självt har hon en lång bakgrund inom både kommunikationsarbete och friskvård – och Ironman-meriter i bagaget!



Med en lång erfarenhet av att jobba inom medlemsstyrda organisationer och med en bakgrund som spänner över såväl kommunikationsarbete som friskvårdsarbete, har Desiree Blomberg bra förståelse för hur Kroppsterapeuterna kan bli än mer synliga och hur förbundets kärnfrågor kan komma ännu högre upp på både politikens och allmänhetens agenda.

– Hälsa och friskvård är en av de viktigaste frågorna att lyfta i samhället, för vi kommer inte att kunna förlita oss på att sjukvården ska hantera allt, speciellt inte sådant som vi kan påverka och förebygga själva.

Att förbundet är en given aktör i folkhälsoarbetet ser hon som en självklarhet:

– Kroppsterapeuterna är ett av de största förbunden som jobbar med frågan och våra medlemmar jobbar passionerat inom sina yrken för att de vill bidra till ökat välmående i samhället. Det är oerhört viktigt att vara tydliga med vad vi kan, gör och står för samt vad våra kvalitetssäkringar innebär, så att den som bokar massage, träning med mera lätt kan ta reda på vad olika friskvårdsleverantörer har för kompetens.

DESIREE BLOMBERG

BOR: Stockholm

BAKGRUND: Flera år i olika funktioner på SAS, studier i marknadsföring, försäljning, kommunikation och sociologi, arbete med skräddarsydda utbildningar på Berghs School of Communication, gruppträningsinstruktör på Friskis & Svettis, utbildad PT och hängiven triatlet med två hela genomförda Ironman samt ett antal halvdistans. Var med och startade Team Powerwomen, en ideell idrottsförening som arrangerar bland annat träningar och event inom uthållighetsidrott.

Att jobba för ett ännu starkare förbund är därför högprioriterat:

– Frågor som hur vi blir fler, ännu starkare, mer synliga och hur vi ökar medlemsnyttan ser jag gärna att vi arbetar aktivt med.

SOM UNG SPELADE Desiree Blomberg volleyboll och badminton och fysisk aktivitet var en självklarhet. Efter avslutad karriär följde en period som, enligt egen utsago, "soffpotatis", så hon vet hur det känns att släppa ambitionen att bidra till sitt eget välmående. Hon beslöt sig dock för att vända skutan genom att bland annat börja springa. Det ledde henne

snabbt vidare och nu är hon både utbildad PT, gruppträningsinstruktör och triatlet, med bland annat två genomförda Ironman, full distans* på meritlistan.

– Jag har ett personligt intresse av att göra saker som jag mår bra av. Det påverkar livet i stort så mycket, hur vi rör oss, sover och äter. Det såg jag inte minst när jag jobbade på Berghs School of Communication, där jag också hade rollen som hälsoinspiratör vid sidan av att jobba med att utveckla kommunikationsutbildningar.

Senast kommer hon från uppdraget som sportchef på Hammarbygymnasterna och dessförinnan var hon sälj- och medlemschef på Sveriges Annonssörer.

– Det gör att jag har en stor förståelse för vad det innebär att jobba inom medlemsstyrda organisationer och hur vi som organisation kan bidra till våra medlemmars arbete på bästa sätt.

Just nu tränar hon varken för Ironman eller tar emot klienter som PT, utan fokuserar på det nya jobbet och på att leda spinning och styrketräning i grupp på Friskis & Svettis. Men nya mål finns:

– Ja, nu vill jag vandra mer och har ett mål om att genomföra en riktig utmaning 2022. Jag behöver mål, om än realistiska mål. Och de kan behöva ändras utmed vägen, men det är bara en del av utvecklingen. Livet handlar om att utvecklas och att våga! ●

*Ironman är en triatlontävling som ställer höga krav på fysisk och mental styrka och uthållighet. Loppet inleds med 3,8 kilometer simning i öppet vatten, fortsätter med 180 kilometer cykling och avslutas med 42 kilometer löpning (ett maraton) – i ett svep.

"Hälsa och friskvård är en av de viktigaste frågorna att lyfta i samhället."

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polyethelene. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar oljor och fetter. Återvinningsbart material.

TCM Ekologisk Massageolja



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



Vägen till välmående går via naturen

Naturen har kanske aldrig varit så välbesökt som de senaste månaderna. Pandemin gjorde att många sökte sig till naturen för såväl socialt umgänge, motion och semesterupplevelser. Men vi tyr oss inte bara till naturen för äventyr och umgänge, naturen är också en plats att söka sig till för att hitta lugn och ro, varva ner och möta en kontrast till det virrvarr av intryck livet med skärmar och stadsliv innebär för många.

Även om ett virus på allvar lockade ut allt fler i skog och mark just i år, så har ett ökat intresse för vistelser i naturen av olika slag varit på uppgång över längre tid. Friluftsrådet har till exempel ökat i medlemsantal med hela 35 procent de senaste fem åren.

– Det är flera områden som ökar. Såväl barnverksamheten, som aktiviteter för daglediga, pigga seniorer, fjällaktivi-

ter, stigcykling, paddling – i stort sett allt ökar, säger Cajsa Rännar, talesperson på Friluftsrådet.

Trots en ökad efterfrågan, fick många aktiviteter ställas in och begränsas under våren och sommaren. Inte minst utbildningar för egna ledare, något som ger effekter på utbudet nu och framåt.

– Förutom den utbildningsskuld som uppstod i och med att vi fick pausa utbildningsverksamheten, så har vi också

många ledare som tillhör någon riskgrupp eller jobbar inom vård, skola och omsorg, och som haft en extrem arbetsbelastning som gör att de inte har orkat leda grupper på kvällar och helger. Så tyvärr har vi inte riktigt kunnat möta den efterfrågan som funnits, vilket är enormt frustrerande, men nu har vi kunnat ta upp utbildningsverksamheten med anpassningar som gör den säker att genomföra.

Däremot har flera aktiviteter kunnat genomföras som är direkt formade av situationen i samhället. Många introduktionskurser som att laga mat i det fria, paddla kanadensare, hur man packar en ryggsäck för vandring och hur man bäst vistas i naturen tillsammans med barn.

– Vi har mött många som säger att de normalt sett brukar åka exempelvis till Spanien, som i år har fått tänka om och



ISTOCKPHOTO



NICLAS VESTEFJELL

vill vandra Jämtlandstriangeln och vill ha hjälp att förbereda sig på bästa sätt.

Cajsa Rännar pekar också på att intresset för uteliv även påverkas av vad grannar, vänner och släkt gör och ju fler som drar sig till naturen desto fler påverkas och inspireras att testa.



ABRAHAM ENGELMARK

Cajsa Rännar,
talesperson på
Friluftsfrämjandet.

– Vi har i dag en generation vuxna som inte alls har vuxit upp med vanan att vistas i naturen. Samtidigt ser man i sociala medier hur andra njuter av friluftslivet. Där fyller vi ju en viktig funktion, för det finns saker man bör vara förberedd på om man ska ut på längre äventyr, som till exempel i fjällen.

Att intresset för naturen och friluftskิจกรรมer ökat över senare år tror hon beror på flera faktorer. Bland annat att många föräldrar ser naturen som ett alternativ till idrott för att undvika stillasittande hos barn, men även ett ökat intresse för att semestra på ett sätt som är mer klimat- och miljömedvetet. Samtidigt finns ett ökat behov av lugn och ro som en motvikt till skärmar, stress och konstant stimulans.

– Friluftsliv är långsamt till sin natur. Det är lite som andra fenomen som blivit

populära: surdegsbröd, pulled pork och kokkaffe. Det TAR tid och det hjälper oss att vara ner!

DET ÖKADE INTRESSET för att vistas i naturen syns också i bokhandeln. Flera nya böcker som inspirerar oss att söka oss till skog och mark har utkommit på senare tid. Åsa Ottosson har tillsammans med maken Mats Ottosson nyligen skrivit *Närmare naturen*, som är ett resultat av många års reflekterande över naturens betydelse för vårt välmående på olika plan. Boken sammanfattar forskningsstödet för att naturen har en positiv inverkan på vår hälsa och på vilket sätt, varvat med egna reflektioner över vad det är som händer när vi är ute och tar in naturen med öppet sinne. Paret har tidigare skrivit flera böcker om naturen och medan maken Mats gärna fördjupar sig ►

i fascinerande detaljer, som artbestämning och liknande, har Åsas intresse för naturen som källa till återhämtning och plats för existentiella reflektioner ökat, något som ställdes på sin spets i samband med att hon genomgick en sjukdom med krävande behandling.

– Det var i naturen jag kunde hitta ro mitt i allt kaos. Jag tror att det är många som i livskriser har känt att det är enda stället man orkar vara på, där man känner sig mest hemma och trygg. Här kan man finna tröst, tillhörighet och existentiellt fotfäste.

Boken var från början tänkt att handla om fenomenet skogsbad, den japanska friskvårdspraktik som tog form under 1980-talet, som en reaktion på att många dog i förtid till följd av arbetsrelaterad stress. Myndigheterna beslöt då att anlägga platser för naturupplevelser, där den hårt arbetande befolkningen kunde återhämta sig.

Åsa och Mats Ottosson hade gjort en längre studieresa om skogsbad i Japan och hade massor av material att dela med sig av. Men ganska snart insåg de att det fanns så många flera dimensioner av naturen som de ville förmedla.

– Vi beslöt oss för att lyfta fram de olika naturmiljöerna – skogen, havet och viddererna – och de existentiella frågorna som kan väckas i naturen och annat som inte går att visa genom forskning, enkäter och mätmetoder. Naturen – om man trivs där – kan ge trygghet. Där är man aldrig ensam, även om man går ut själv. Det finns så många individer att få sällskap av och det är helt kravlöst. Och du behöver varken vara snygg eller duktig.

Hon tror inte att det är osannolikt att vi inom ett par år ser naturvistelser ordi-

nerade av hälso- och sjukvården. Likväl som att man idag kan få ordinerat fysisk aktivitet på recept, skulle natur på recept kunna ordinerars. Åsa Ottosson tycker att naturkontakt bör ha samma status som mat, sömn och fysisk aktivitet som hörnstenar för god hälsa.



ROINE MANGUNSSON

– Det behövs mer forskning, men som jag ser det borde man åtminstone kunna rekommendera naturvistelser inom primärvården. Det är ju enkel, billig och lättillgänglig friskvård som dessutom ofta hänger ihop med fysisk aktivitet. Utevistelser kan också ge bra återhämtning från det moderna livets stress och ständiga skärmtittning. Det handlar inte om att vända sig bort från det moderna livet, utan om att bygga motståndskraft för att klara det bättre.

Närmare naturen kom ut hack i häl på coronapandemin, parallellt med att naturentusiaster kunde vittna om att det blev allt trängre i skog och mark, som en följd av att Folkhälsomyndigheten uppmanade umgänge utomhus både för att minska smittorisken och för att gynna andra hälsoparametrar.

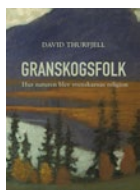
– Samtidigt har corona satt igång jät-



DANIEL OHLSSON

AKTUELLA BÖCKER OM VÅR FANTASTISKA NATUR

Böcker med koppling till naturen kan handla om allt från vandringsleder, svampar, bär och andra vilda växter. Då och då kommer böcker om naturen med lite annan vinkel. Här kommer ett axplock av böcker som sticker ut i år:



svenskarnas religion, och ser paralleller till den roll religionen tidigare spelade för många.

David Thurfjell, religionshistoriker, har intervjuat människor om deras förhållande till naturen i boken **Granskogsfolk - Hur naturen blev**



på så vis ge välmående. Naturen är en källa till förundran som beskrivs i boken.

Förundranseffekten av Sara Hammarkrantz och Katrin Sandberg spänner över många områden som kan ge upphov till stora känslor och



guidar läsaren till vilda smakupplevelser i boken **Äta vilda växter**.

Naturen är inte bara en källa till förundran och arena för existentiella frågor, utan även ett stort skafferier, som stäcker sig långt bortom blåbär och kantareller. Lisen Sundberg

temycket tankar hos mig själv och många andra, man ska nog vara väldigt hårdhudad om man inte tänkt mycket på livet och döden i denna tid. Naturen är helt opåverkad, allt bara pågår där. Inget påminner om corona i naturen. Våra sinnen aktiveras – och inte minst – sinnet för proportioner. Här pågår allt som vanligt och jag är bara en liten, liten del i det hela. Vi glömmar ibland det när vi lever storstadsliv.

ATT NATUREN KAN användas för att behandla och förebygga psykisk ohälsa är ett område det forskas mycket på i nuläget och flera projekt för att använda olika former av behandling i naturen pågår.

Petra Ellora Cau Wetterholm är psykolog och har egen erfarenhet av stressrelaterad ohälsa. För henne blev naturen en del av lösningen för att finna ro och ge

"Det var i naturen jag kunde hitta ro mitt i allt kaos."

tankarna utrymme.

– Jag insåg snart att meditation i vanlig bemärkelse var för utmanande då stressen löpt amok i kroppen, men att gå ut i skogen och vandra långsamt, det gav en återhämtning som påverkade min hälsa ganska omedelbart.

Nyfikenheten var väckt och hon hittade en utbildning i USA, i så kallad forest therapy, som där kan betyda både skogsbad och skogsterapi. Vi återkommer till skillnaden mellan dem.

– Att etablera skogsbad i Sverige som ett sätt att må bättre var inte helt enkelt i början. En del undrade om man skulle bada i en sjö i skogen. Eller om skogsterapi innebar att man gav skogen terapeutisk behandling, skrattar hon.

2017 kom skogsbad med på listan över nyord och det var en bekräftelse på att begreppet började bli etablerat.

– Sedan dess har intresset verkligen skjutit fart, det märker jag både bland allmänhet, patienter och från media.

Vid den tiden hade hon arbetat som psykolog inom barn och ungdomspsykiatri och upplevt positiva resultat av att ta med hemmasittande ungdomar ut i naturen. När hon tog anställning på en vårdcentral fick hon möjlighet att utveckla ett pilotprojekt med skogsterapi som tillägsbehandling för stressrelaterad ohälsa. Evidens, att veta om en behandling är verksamt som den är tänkt, är viktigt inom hälso- och sjukvård och att genomföra en första pilotstudie för att utforska möjligheterna med skogsterapi var ett viktigt första steg.

Pilotstudien öppnade nya ingångar till psykologisk behandling och mynnade ut i en manual för gruppbehandling under en sexveckorsperiod samt en utbildning baserad på behandlingen.

– Utbildningen till certifierad skogsterapiguide är öppen för alla, men jag är noga med att om man själv saknar en klinisk utbildning, så bör man samarbeta med någon som besitter den kompetensen. Lite på samma sätt som att en mindfulnessinstruktör inte i alla lägen behöver ha all klinisk kompetens själv, utan kan samarbeta under insyn av legitimerad personal och på så vis ändå verka inom hälso- och sjukvård.

ISTOCKPHOTO



För den som söker mer hardcore upplevelser i naturen har John Loftly Wiseman skrivit **Överlevnadshandboken**,

som bygger på erfarenheter från brittiska arméns fallskärmsjägare. En nyreviderad version utkom tidigare i år.



Skogsekologen och skogsägaren Ola Engelmärk fördjupar sig i skogens väsen i boken **Skogen på andra sidan hyggena**: om orden, hugsvalan

och den gåckande hållbarheten.



För den som vill bege sig ut på en mer poetisk resa i naturen, kanske Ralph Waldo Emersons **Naturen** kan locka. Den beskrivs som ett poetiskt manifest om hur vi kan se på naturen med nya ögon.



Naturligtvis även Åsa och Mats Ottossons **Närmare naturen – om vetenskap och vetskap om varför vi mår bra därute** (se huvudartikel).

För att reda ut begreppen, vad är det egentligen för skillnad mellan ett skogsbad, skogsterapi och helt vanlig vistelse i naturen?

– Skogsbad kan vara både guidat och oguidat. Om du går med en certifierad guide får du hjälp att inte bara titta på naturen, utan också att forma en relation till den. Det handlar om att sakta ner och utforska sina sinnen i kontakt med naturen, återupptäcka och anknyta till den. När man återuppväcker den kontakten händer det något med oss. Det är en källa till välmående och glädje – och den aktiveras helt naturligt. Efter ett guidat skogsbad är det lättare att skogsbada på egen hand.

– Medans skogsbad riktas till allmänheten, är skogsterapi en mera avancerad modell som bygger vidare på skogsbad men alltid är guidad. Att ge skogsterapi kräver en fördjupad kompetens, då den riktar sig till dem med särskilda behov, exempelvis utmattning, depression och ångest eller fysiska funktionsvariationer.

Ett skogsbad för allmänheten tar inledningsvis mellan två och tre timmar, men kan efter en viss vana kortas av. Ju mer van man är, desto snabbare går det att koppla av, menar Petra Ellora Cau Wetterholm.

– Tre timmar kan låta mycket, men jag har ännu aldrig varit med om att någon sagt att det är för lång tid, tvärtom. Man lämnar ofta greppet om tiden, och landar i ett vara-tillstånd. Ett skogsbad är menat att erbjuda minskad stress och ett skifte in mot vila och återhämtning. För kort tid i naturen kan innebära att man går miste om den mer djupgående och välgörande effekten. Men såklart är all tid i naturen en kvalitet, även på andra sätt. Men just



"Det handlar om att sakta ner och utforska sina sinnen i kontakt med naturen."

skogsbadet är något att ge tid för att full effekt ska kunna uppnås.

Vad är det med naturen som gör att den kan vara en så effektiv källa till välmående?

– Det har visat sig vara flera komponenter. När vi saktar ner, öppnar våra sinnen och tillåter oss att vara i kontakt med naturen, skiftar något i oss. Därtill erbjuder naturen något som kallas för en

"återhämtande omgivning": olika komponenter som är välgörande för oss, från mikroorganismer i jorden och flyktiga ämnen som växter avsöndrar, till neurologisk stimulans genom rörelse och skönhet, mönster och annat som har en välgörande effekt, både fysiskt och psykiskt.

Är skogsbad bra för alla?

– Ja, för det stora flertalet skulle jag våga säga, bara naturen vi vistas i upplevs som trygg och trevlig. Vi människor är ju komna ur natur och kan sägas "höra hemma" i den. Men såklart, som kliniker bör man känna till att det finns kontraindikationer. Det är inte lämpligt för någon med specifika fobier, då det är en gruppbaserad behandling. Då bör man prioritera psykologisk behandling.

Skogsbad är att man särskilt bejakar och bjuder in allt det man tycker mest och bäst om med att vara i naturen. Det handlar mer om att följa sina preferenser än att utsätta sig, uthärda eller något annat.

Vetenskapliga studier återkommer till skogsbadets positiva effekt för vårt välmående. Det påvisar goda resultat för minskad stress, för ett stärkt immunförsvar. Numer kan vi även konstatera att skogsbad har en reglerande effekt på blodtryck och sömn, minskar nedstämdhet och ångest, förbättrar vår kognitiva kapacitet och bidrar till prosocial förståelse.

Petra Ellora Cau Wetterholm betonar att det även kan vara viktigt att komma till insikt om att naturen är något vi är en del av. I nyare studier har man sett att just närvaro i naturen, som skogsbad och skogsterapi, kan väcka en vilja att skydda och bevara den. ●

UTBILDNINGAR FÖR DIG SOM VILL JOBBA I NATUREN

Vill du vidga din verksamhet och kunna erbjuda naturnära aktiviteter? Det finns en rad utbildningar med olika inriktning att söka sig till. Här tipsar vi om ett par:

Grebbestads folkhögskola
Allmän kurs, inriktning friluftsliv
Klarälvdalens folkhögskola
Turism och friluftsliv
Malungs folkhögskola
Fjäll- och vildmarksledarlinjen

Tornedalsens folkhögskola
Naturguideutbildning
Örnsköldsviks folkhögskola
Naturguide Höga Kusten
Österlens folkhögskola
Certifierad naturguide
Friluftsn.se

Arrangerar kurser och evenemang med utomhuspedagogik i fokus. Allt från skogsfloating till ledarskapsutbildning.

Internationell masterutbildning i friluftsliv
Fyra lärosäten i Norden har tillsammans utvecklat ett masterprogram med kunskap om hälsoperspektiv relaterade till friluftsliv, gröna tätortsnära miljöer och en starkt förmåga att förstå och uppleva naturen. Programmet är på engelska och pågår på heltid under två år. Studierna uppmärksammar aktuell forskning om

friluftsliv i relation till hållbarhet, hälsa och lärande. I detta ingår kunskaper om friluftsliv i tätortsnära landskap och vikten av olika hälsoperspektiv relaterade till gröna miljöer, fysisk aktivitet, hälsa och naturmöte. Programmet är ett samarbete mellan Universitetet Sørøst och Norges idrottshögskola i Norge, Holår University på Island och Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, i Sverige.

Aktivitetsguiden Linda Staaf:

"Sök dig bort från trängseln – även i naturen!"

Ju fler som söker sig ut i naturen – desto större risk för både trängsel och slitage. Så hur kan vi undvika att fastna i turistfällor och "Instagramturism", där besök till en grotta eller ett berg mest blir en sak att bocka av på listan över upplevelser?

Linda Staaf är aktivitetsguide och driver företaget Wood and water, som tar med deltagare på upplevelser i naturen; till fots, på mountainbike, i kajak och – för den som vill ha lite mer sus i magen – även höghöjdsbana med zipline. Själv har hon ett naturligt förhållande till naturen, uppvuxen på bondgård och van att springa i kohagarna, som hon uttrycker det, men hon ser också ett ökat intresse för att komma ut i naturen över de senaste åren.

– Det har blivit en slags trend, många vill helt enkelt vara en "outdoorperson". Sociala medier bidrar förstås, och det har blivit allt vanligare att vi möter människor ute i naturen som kommer med en Instagrambild av exempelvis en grotta och undrar hur man hittar dit, skrattar hon och fortsätter:

– Jag brukar dock lyfta fram att naturen är vacker oavsett var man är, det finns skönhet i all natur.

Det ökade intresset ställer också högre krav på infrastruktur som uppmärksatta leder och sophantering, speciellt på de platser som är tillgängliga för alla. Men det ställer också krav på den som guidar grupper längre in i mer orörd terräng, påpekar hon:

– Under en guidad tur när vi rör oss bortom dessa platser blir ju guiden på något sätt den som tar ansvar för gruppen både genom att hitta, samt se till



FOTO: BRONYA ARCISZEWSKA

att platserna besöks med respekt och att inget skräp eller slitage efterlämnas.

Vad är det som gör naturen så fantastisk?

– Det är en svår fråga faktiskt, som jag inte har något romantiskt svar på. För mig är naturen "hemma", det är normaltillståndet. Om man vänder på frågan och tittar på hur vi påverkas av att vistas i urbana miljöer, så vet jag själv att jag ganska snabbt blir mindre kreativ, får migrän, känner mig begränsad och instängd. I naturen får jag luft, flow och energi.

Hur är det att driva företag med naturen som arena?

– Min verksamhet är väldigt beroende av väder och vind. Regn och blåst påverkar min ekonomi negativt, lite som för en lantbrukare. Men inte bara ekonomin, utan även upplevelsen i sig påverkas av vädret, så allt hänger väldigt mycket på hur man är som person. Det är mycket som jag inte kan styra över, och det gör det nog svårt att göra det jag gör om man inte kan leva med en viss osäkerhet. Styrkan är att jag kan erbjuda olika äventyr. Om det blåser för mycket för paddling, så kan jag erbjuda cykling istället.

Om du blickar framåt lite, vad tror du

om utvecklingen för uteliv i naturen?

– Jag hoppas att vi kan få en jämnare fördelning i vår natur, där tendensen på vissa håll är att "alla" åker till samma ställen. När man är ovan och inte vet vart man ska ta vägen är det kanske inte så konstigt, men om för många gör det samtidigt ger det både slitage på naturen och mindre tjuvning. Det är inte bara att vara i naturen som är lösningen, utan att finna ro i naturen. Och det är svårt om alla trängs på samma klippa.

Hur kan vi lösa det?

– Om man verkligen vill connecta med naturen – åk inte dit alla andra åker, när alla andra åker. Entusiasterna väljer övrig tid på året än högsäsong. Söndag kväll är till exempel betydligt lugnare än lördag eftermiddag på många håll. ●



GRACE MUGGLESTONE

Som egen företagare får hon utrymme att testa av sina idéer, sätta projekt och fördjupa sig i nya kunskaper. Mari Mohlén har trotsat påhittade sanningar om vad hennes egen kropp kan klara och byggt upp en verksamhet där hela människan står i fokus.

Mari Mohlén: "Hälsostress är inte hälsosamt"

Egentligen är jag en ganska jobbig person, skrattar Mari Mohlén och håller upp en kopp kaffe. Koffeinfritt, en ny vana sedan ungefär ett år. Och det verkar rimligt, för i hennes företag MariCare är det full fart även utan en uppiggande skjuts av koffein.

Med att vara jobbig menar hon att en strid ström av idéer är en del av hennes vardag, vissa bra och genomförbara, andra mindre användbara. Men dessa idéer har gett upphov till en verksamhet med ett brett utbud, med allt ifrån behandlingar, event och utbildningar, både på plats i lokalen, men även ute på olika anläggningar. Nyligen var hon exempel-

vis på ett nyöppnat hotell och utbildade spaterapeuterna där i lymfteknik. Sedan 2004 är hon egen företagare och har vid det här laget landat i vad som driver henne:

– Jag är bra på att se både helheten och detaljerna. Min ambition är att skapa en miljö och behandlingar där kunderna trivs och upplever att de får mycket för pengarna.

2020 har delvis varit lika osäkert och svårt som för de flesta, men efter sommaren är vardagen mer stabil igen.

– Fram till dess fick jag verkligen jobba mer och hårdare – för mindre pengar. Och jag såg ju hur en del av mina kollegor kastade in handduken, det var fruktansvärt, säger hon och fortsätter:

– Det var så hemskt, ett tag var det bara att i princip stänga ner. Och ingen visste ju hur länge det skulle pågå. Den värsta tiden tog jag mig igenom tack vare några trogna stamkunder som köpte presentkort på större belopp, "jävlar anamma" och extraknäck.

URSPRUNGLIGEN ÄR MARI fotterapeut, men den delen av verksamheten har hon nu överlåt till en kollega. Mediyoga, lymfmassage, klangterapi och

chakraflödesmassage är hörnstenarna i hennes utbud. Hon är även utbildad coach och mindfulnessinstruktör och i skrivande stund är hon i full gång med att utforma ett coachingförlopp för par som vill utvecklas tillsammans. Även paketlösningar utifrån problematik där såväl coaching som kroppsbehandlingar och yoga kan ingå i kombination är under utveckling.

– Det som driver mig är att få jobba med HELA människan, alla delar. Och de kroppsbehandlingar jag ger, involverar hela kroppen: mage, andning, muskler, hud och så vidare. Det är viktigt. Jag möter många "huvudfotingar", som i många avseenden har stängt av kontakten till kroppen.

Samverkan med andra är nyckeln till Maris entreprenörskap, och något hon har haft med sig redan tidigt som företagare. I lokalen hyr flertalet terapeuter in sig, som hon kan samarbeta med.

– Jag skulle ha otroligt svårt att sitta själv i en liten lokal. Det är tillsammans med andra man kan utvecklas som företagare, men det ger också bättre möjligheter att hjälpa kunderna, som ju kan få ut mycket mer av att gå till en terapeut som kan rekommendera vidare till

MARI MOHLÉN

VERKSAM I: Stockholm

ANTAL ÅR I YRKET: 16

GÖR: Driver hälsostudion

MariCare, där hon utbildar och ger behandlingar. Klangterapi, chakraflödesmassage, mediyoga, coaching och lymfmassage finns på behandlingsmenyn.



en kollega vid behov. I dagarna har jag tackat av en kär kollega och är på utkik efter nya samarbeten på MariCare hälso-centrum.

ATT MARKNADSFÖRA SIN verksamhet är en naturlig del av jobbet, menar Mari, som jobbar med hela skalan; från att ta fram och dela ut reklamblad, till att nätverka och jobba med nyhetsbrev och sociala medier. Hon har också bra erfarenheter av att involvera sina kunder som ambassadörer för hennes behandlingar.

– Ingenting sker automatiskt, man måste hela tiden jobba aktivt.

Planen är också att öka kurs- och eventutbudet framöver. Sedan ett par år bor Mari i Nynäshamn, men har sin verksamhet i Farsta centrum. Några planer på att flytta verksamheten finns inte, däremot blir det ett par event och vissa dagar med behandlingar i Nynäshamn framöver.

– Det är en utmaning, för jag ligger lite högre i pris än vad många terapeuter gör i Nynäshamn. Jag har funderat på

det ganska mycket, hur jag ska göra. Men det blir ju helt fel om jag tar mindre betalt för mina behandlingar i Nynäshamn, än jag gör i Farsta. Så jag får testa av och se.

Prissättning är ett ämne som engagerar henne och hon har inte varit rädd för att ta betalt för sitt arbete.

– Jag tycker generellt att vi ska peppa varandra att ta betalt. Det hjälper oss alla i branschen att driva företag mera hållbart och på så vis kan vi även hjälpa våra kunder bättre. Om jag tar ett pris som motsvarar värdet på behandlingen, ►

så gör ju det att jag verkligen gör allt för att leva upp till det värdet – och det är bra för kunden. Men jag vet att det finns olika åsikter.

DET VAR EN nyfikenhet på kroppen och ett intresse för personlig utveckling som drev Mari till kroppsterapeutyrket. Det, och en egen historia av ätstörningar som hängde med upp i vuxen ålder.

– De bottnade i ett kroppsförakt och stress som jag försökte bota med matintag. Jag fick hjälp att ta mig ur det av en terapeut som hade en helhetsyn på kropp och själ, inte bara fokus på det kognitiva.

Den egna erfarenheten har gjort henne extra lyhörd för den kamp många människor utkämpar med sin kropp, hur en del klienter desperat testat den ena dieten efter den andra.

– Det kan ju bara bero på att man inte själv vet vad man behöver och det kan lätt bli en ohälsosam hets. Jag kan inte tala om för människor vad de behöver men jag kan hjälpa dem att själva hitta vad de behöver mer av – och mindre av. Och är man en person som går igång på att vara asketisk, visst. Var det. Men blir du stressad av det, så är det inte en väg till bättre hälsa. Hälsostress är inte hälsosamt och att forcera fram resultat går inte ihop om man samtidigt vill visa sig själv respekt.

Maris nycklar till ett gott liv innefattar istället bra personligt ledarskap och självkännedom, liksom goda relationer – och goda viner (!) och annat som ger njutning.

– Vad man njuter av är subjektivt, men man behöver ta reda på vad man njuter av, så att man kan fylla på med det. Själv vet jag till exempel att jag kan köra väldigt hårt i perioder, ibland går jag över gränsen för vad jag mår bra av, men jag vet också att jag behöver återhämta mig och hänga med mig själv, min familj och i min trädgård. Annars orkar jag inte. Stress är ju något positivt som vi klarar av i rimliga doser, men det måste finnas tid för återhämtning.

Att Mari blev yogainstruktör var ingen självklarhet. Som barn hade hon fått veta att hon skulle förbereda sig på ett liv med begränsningar, på grund av scolios, spinal stenos och skillnad i benlängd. Det gjorde hon länge till sin sanning under en period och när hon först närmade sig

yoga så fick hon det "bekräftat".

– Jag var skitdålig på yoga! Jag ville utforska vad min kropp klarade av, men jag var stel och vågade inte riktigt röra mig. Men så kom jag i kontakt med mediyoga och – wow! Det var verkligen att möta sin kropp på ett nytt sätt! Men också svårt. Vi fick i hemläxa att sjunga ett hjärtmantra varje dag. Det var väldigt skönt, men det väckte också en sorg över att jag inte hade lyssnat på mig själv tidigare, utan styrts av vad andra sagt. Mediyoga är så tillåtande och alla kan utföra det.

FÖR EGEN DEL räknar hon inte med att det kommer en dag då hon är "färdig", med utbildning, företagsutveckling och egen personlig utveckling. Att hela tiden

tänka och lära nytt sporrar henne och just nu är hon igång med ett utbildningsförlopp inom TRE, tension and trauma release exercises, en fysik metod för att släppa djupt liggande spänningar.

Friskvårdens framtid ser hon ljus på, även om det har varit en period av stor osäkerhet för många.

– Vi kommer alltid att behöva ta hand om oss och efter den här perioden så är det många som reflekterar över vad vi behöver för att må bättre. Och om vi börjar dra ner på exempelvis resande, öppnar det för större utforskande av vad som finns på hemmaplan. Och då inte bara närområdet och naturen, utan även den inre miljön, hoppas jag. ●

"Vi kommer alltid att behöva ta hand om oss."



TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: PRIVAT

2020 har varit ett hårt år för många och synnerligen hårt för den som jobbar med kroppsterapier och träning, där det fysiska mötet ofta är kärnan i verksamheten. Många fick tänka om och anpassa verksamheten redan efter årsskiftet, då många företag införde besöksförbud för att minska smittorisen. En period präglad av avbokningar, oro och ekonomiskt bortfall började, något som är långt ifrån över för många. Här delar sex medlemmar med sig av sina erfarenheter.

Kroppsterapeuter under coronapandemin



**HELÉNE LINDBERG
ANDERSSON, NOVA
SENSUM, STOCKHOLM**

Vilka tjänster erbjuder du?

– Massagebehandlingar (främst för gravida), Mamma-Mageträning och yoga.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

– En kraftig nedgång framförallt i slutet av mars och under april.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

– Jag har haft en del online-konsultationer samt yoga- och mammaträning online.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

– Nej.

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

– Nej, inte mer än att fortsätta erbjuda ett visst deltagande online.

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

– Att rädsla och oro för smitta verkligen påverkar oss som arbetar med människor. Och att bolagsformen enskild firma inte är så hållbar när kunderna slutar komma.

**KAROLINA VOHNSEN,
KARROS MASSAGE,
HÄSLEHOLM**

Vilka tjänster erbjuder du?

– Klassisk massage, koppningsmassage, hot stone massage.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

– De första tre veckorna var katastrof då 80 procent av kunderna avbokade! Sen började det sakta återvända till det normala. Nu har jag kanske två, tre avbokningar per vecka. Men blossar det upp igen så blir det inte kul.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

– Nej, bara lagt ut återbudstider på Facebook och hoppats att någon vill och vågar boka in sig på dem. Men man fick se den tiden som att kroppen fick en chans till välbehövlig återhämtning.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

– Nej, inte på grund av pandemin i alla fall. Jag har en deltidsanställning på Wanås slott och jobbar halvtid med massagen, så inkomsten från



massagen ser jag som bonus. Men jag hade inte klarat mig ekonomiskt om jag inte haft ett annat jobb!

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

– Nej, vet inte vad jag skulle kunna göra annorlunda. Det går ju inte att massera via datorskärmen...

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

– Att oavsett hur bra det går för företaget är man inte det minsta säker på att ha en inkomst nästa dag. Och att det tydligen är skillnad på folk och folk, vissa företag får hjälp, medan andra inte får det. Man gör allt för att göra rätt för sig men vid en kris står man alltid ensam! Man har ingen säkerhet som enskild företagare. ►



MALIN KOPPFELDT FOGELBERG, ARVIKA MASSAGE & HÄLSOKLINIK, ARVIKA

Vilka tjänster erbjuder du?

- Massageterapi, terapeutisk laser, BEMER, tejpning, fettsyretester.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

- När det var som värst hade jag luckor emellanåt vilket aldrig händer annars.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

- Jag är mer aktiv på Facebook än innan.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

- Jag tog ett deltidsvikariat inom hemtjänsten fem veckor under sommaren.

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

- Ja, jag tänker fortsätta komplettera med inhopp i hemtjänsten via bemanningscentralen.

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

- Att det kan vända snabbt, det gäller att ha en plan B.

"Det kan vända snabbt, det gäller att ha en plan B."

Malin Koppfeldt Fogelberg

"Jag är nu mindre stressad för att boka om mina kunder."

Lotta Barkenhammar



LOTTA BARKENHAMMAR, NÄSETS ENERGI & HÄLSA, HÖLLVIKEN

Vilka tjänster erbjuder du?

- Massage, taktil massage, fibromassage och zonterapi.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

- Jag hade många avbokningar under våren och visste inte riktigt om jag skulle fortsätta jobba eller lägga ner. Men så kom det igång lite försiktigt och sedan har det rullat på helt ok. Men det är svårt när man har barn som måste vara hemma från skolan och jag måste också vara hemma för minsta symptom. Nu har jag dragit ner till tre dagar i veckan för att inte stressas av att jag måste boka om kunder då jag måste vara hemma med sjuka barn eller hemma själv.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

- Nej, eftersom vi är två så funkar det ändå och vi har en handikappad pojke som vi annars haft mycket - jättemycket! - hjälp med av min mamma. Hon kan inte ta hand om honom nu på grund av corona, så vi har fullt upp! Men som tur är har jag fått flera nya kunder under våren och sommaren som kompen-

serar för mina många kunder över 65 som inte vill, eller bör, komma nu.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

- Nej.

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

- Ja, jag jobbar tre dagar i veckan i stället för fem, som tidigare.

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

- Jag tror att jag haft rätt bra stresstålighet och att kunna inse när man måste bromsa på grund av vår lille pojke. Jag är nu mindre stressad för att boka om mina kunder när man måste vara hemma mer, för alla vet ju att det är minsta symptom som gäller. Men jag ser på kunderna också, att de nu måste dra ner på ett tempo som faktiskt många gånger varit alldeles för högt, men som de inte kunnat bromsa, förrän allt tvärstannade i mars.



**MICHAEL GRÖNHED,
BODYMIND & BEYOND,
RAMLÖSA/HELSINGBORG**

Vilka tjänster erbjuder du?

- Coaching, andningsträning i olika former, inomhus/utomhusträning, andningsyoga, föreläsningar, kickoffer, workshops, kroppsmätning.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

- Som att stänga av en kran nästan. Alla befintliga och planerade uppdrag lades på is. Den enda aktivitet vi behållit är utomhusträningen.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

- Annonserat om och försökt förlägga coaching med mera utomhus istället. Dock har kunderna avvaktat ändå, på grund av rådande situation. Vi har även sänkt priserna och erbjuder nu även online-coaching.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

- Jag har sökt arbeten och ställt mig till förfogande, utan resultat. Jag har ett uppdrag för Helsingborgs kommun som ger viss inkomst.

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

- Jag kommer att anpassa mig utefter efterfrågan, men helt klart flytta ut verksamheten utomhus så mycket det går. Inomhus får vi tänka på att ha större lokaler och mindre grupper.

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

- Att det är i kristider man får bekänna färg på alla vis. Se sina rädslor och hur man reagerar på dom. Hur anpassningsbar är jag egentligen? Insikten att världen är förändrad och nog aldrig blir riktigt detsamma igen. Även insikten att det jag erbjuder i min verksamhet nu är ännu viktigare för människor.

"Det är i kristider man får bekänna färg på alla vis. Se sina rädslor och hur man reagerar på dom."

Michael Grönhed

"De som spontanbokat tidigare har inte kommit, men stammisarna har fortsatt komma, dock inte lika ofta."

Annika Winterros



**ANNIKA WINTERROS,
PTGYMMET, SANDVIKEN**

Vilka tjänster erbjuder du?

- Massageterapeutiska behandlingar, koppning, kost-rådgivning, Soma Move och personlig träning.

Hur har din verksamhet påverkats under pandemin?

- Den har påverkats mycket! Dels har massagekunderna minskat drastiskt under våren. De som spontanbokat tidigare har inte kommit, men stammisarna har fortsatt komma, dock inte lika ofta. Jag har också märkt av coronan i mina träningsgrupper, där deltagarna uteblivit så att vi till och med fick ställa in grupper i slutet av våren. Nu till hösten har det återhämtat sig, speciellt grupperna, som är så gott som fullbokade. Massagekunderna har inte riktigt hittat tillbaka än.

Har du gjort något aktivt för att hitta nya kunder?

- Jag har varit mer aktiv på Instagram, lagt ut information om lediga tider med kort varsel och försökt skapa relationer på våra sociala kanaler. Långsiktigt bör det göra att fler hittar till PT-gymmet.

Har du kompletterat din verksamhet med andra jobb?

- Nej. Jag har permitterat mig på deltid.

Kommer du att driva din verksamhet på annat sätt framöver, jämfört med före pandemin?

- Jag fortsätter som vanligt och hoppas att kunderna hittar tillbaka.

Vilka är dina främsta lärdomar från den här perioden?

- Att det är bra att ha aktiebolag. Jag ombildade för ett år sedan och är evigt tacksam. Det har gjort det möjligt att permittera mig. Men också att allt är föränderligt och att vi mer inser vad som är viktigt. Jag tror att tjänsterna vi erbjuder kommer att få ett uppsving framöver, när folk borde bli mer måna om att ta hand om och värdesätta sina kroppar.

Efter ett par turbulenta månader med inställda företagsuppdrag kunder som avbokar och tvekar, är det ett perfekt tillfälle att utforska om det går att sälja mer och hitta nya kunder. Här delar säljcoachen Lisen Olander med sig av sina bästa tips!

Lisen Olander, säljcoach: **"Försäljning är ren kundservice!"**

Lisen Olander driver utbildnings- och rekryteringsföretaget Made for Sales och har utbildat grupper och individer inom försäljning i över 20 år. Hon menar att framgångsrik försäljning i stor uträkning handlar om att sudda ut gränsen mellan försäljning och kundservice:

– Att tala om för kunden vad du kan erbjuda utöver det kunden redan köper, att erbjuda dig att hjälpa kundens familj, vänner och kolleger – ja, det är försäljning, men det är också att visa omtanke och göra dig tillgänglig. Det ger oftast snabbare resultat än att försöka hitta nya kunder. Och kunden känner sig uppskattad när du visar din vilja att hjälpa.

Det behöver alltså inte handla om att sätta sig med telefonen och ringa kalla samtal, om det skulle vara så att det har blivit lite turbulent i kundkretsen. Börja istället med att höra av dig till befintliga kunder och kontakter, också till kunder som du kanske inte sett på ett tag. Kontakta dem på ett sätt som känns bra för dig, på telefon – eller genom mejl eller sms? Ett mejl kan vara ren information där du berättar att du är laddad inför vintern, vilka dagar du tar emot på egen praktik, hur man kommer i kontakt med dig, var du annonserar om lediga tider och så vidare. En uppmaning om att det går bra att svara direkt på mejlet för att boka



tid, men bli inte besviken om det inte väl-
ler in bokningar. Kanske kan du följa upp
mejllet med att ringa.

– Sä g "Jag så g att du var på behand-
ling i vå ras, och tänkte bara kolla hur det
ser ut, sitter du hemma och jobbar? Det
har varit en jobbig tid för många, hur är
det för dig, är det något jag kan hjälpa

dig med...?" Det är många som tror att
det verkar desperat, men det är ett sätt
att visa intresse och att du bryr dig om
dina kunder. Det kanske inte ger bokning
direkt, men påminner kunden om att du
finns där. Ibland säger de nej, men det kan
vara behov av betänketid och så bokar de
i alla fall en tid senare. ●

"Ja, det är försäljning, men det är också att visa omtanke och göra dig tillgänglig."

CHECKLISTA FÖR DIG SOM VILL ÖKA DIN OMSÄTTNING

Titta på nuläget. Hur har det sett ut de senaste två, tre åren, vilka kunder har jag haft? Vilka kunder har du? Hur mycket köper de? Vilka har fallit ifrån? Titta ärligt på hur det ser ut, ett nuläge är bara ett nuläge och ska inte värderas.

Hur ser önskat läge ut? Vilka kunder vill du fylla din kalender med? Vad är en realistisk plan för att nå det? Vilka steg behöver du ta? När ska du ha nått önskat läge?

Visualisera känslan – hur känns det när du är i önskat läge? Fira framgångar på vägen, inte bara när du nått önskat läge, utan även att du gör sådant du har bestämt dig för att göra.

Kom ihåg att försäljning är otroligt praktiskt. Analys ska man göra, ja, men sätt igång och GÖR! Minska avståndet mellan planering och handling.

Våga be om rekommendationer. Fråga dina kunder om de känner någon som behöver dina tjänster. "Du får jättegärna tipsa, jag skulle bli jätteglad om jag fick ge dina vänner samma fina behandling..." Hitta ord och formuleringar som känns rätt för dig.

Använda positiva ord när du pratar med kunder. Ord som hjälpa, säkert, det ordnar jag, ja, gärna, jag skulle bli glad om..., det skulle vara värdefullt om... och så vidare, ger oftast bättre resultat än mer negativt laddade, till exempel det är väldigt

fullt här, jag har ont om tider, det är svårt, jag är upptagen, många är rädda, kanske och så vidare.

Haka på kunden! När en kund pratar om sina vänner eller kollegor, haka på och påminn om att du gärna behandlar även dem, "Vilka härliga kollegor du verkar vara! Ni sitter ju här i närheten, det kanske är fler som skulle behöva lite massage. I så fall ska jag dem samma fina behandling..." Det är inte påträngande, det kan snarare visa att man är intresserad och att man bryr sig. Men tonläget är viktigt, du ska mena att du vill hjälpa.

Kom ihåg att du har en professionell relation till dina kunder! Det är ditt jobb att kunna se vad du kan bidra med mer. Det gör kunden bekväm, det visar att det är en tydlig, professionell relation.

Var inte rädd för att dra i vänner och bekanta: "Jag vill verkligen utöka min kundbas och skulle bli glad om jag kunde få er hjälp, föreslå gärna mig." Många vet faktiskt inte riktigt vad du kan och gör, så visa och berätta!

Håll igång relationerna! För att hålla igång företagskunder där de anställda jobbar hemma, kanske du kan få vara med på ett onlinemöte och ge lite tips på hur man motverkar spänningar i axlar när man jobbar hemma, till exempel. Det uppskattas säkerligen både av arbetsgivare och anställda. Bjud på din kunskap och håll igång relationen till kunden.

Behandla i hemmet. Kanske företaget är villigt att betala för att du åker hem till de anställda och ger behandling istället för på arbetsplatsen? Kanske kostar det lite mer, men det kan vara ett sätt för arbetsgivaren att belöna personalen för att de jobbar hemma och inte har tillgång till massage och ergonomiska arbetsplatser.

Bygg ditt eget powerteam! Är man ett team som jobbar ihop, kan man dela erfarenheter och tips, men också hålla igång varandra. En nyckelfaktor är att man har mycket på gång! Man behöver veva igång sig själv – och varandra! Stärk varandra i att lyckas så bra som möjligt. Kanske kan ni köra en kick off i Zoom eller liknande varje morgon eller varje vecka och stämma av: Vad har ni i kalendern, vad ska ni göra, vad behöver ni hjälpa varandra med...?

Ha en plan för dagen. Vad ska jag ha gjort idag (kopplat till kunder och merförsäljning). Fira att man gör det man ska göra, du behöver inte vänta på resultatet för att fira, utan fira redan när du gjort det du sagt att du ska göra. Effekten blir att det är lättare att uppnå sina mål. Släpp målet i början, för mycket fokus där kan ge handlingsförlamning, fokusera istället på handling, att du GÖR!

Slutligen, ställ dig själv dessa frågor:
Vad vill jag göra mer av?
Vad ska jag fortsätta med
Vad vill jag prova att göra annorlunda
Vad ska jag sluta med?

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

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



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

Budgetpropositionen

I årets budgetproposition finns förslag om bland annat tillfällig skattereduktion för arbetsinkomster, tillfälligt utökat växa-stöd och slopad schablonintäkt på uppskov.

Tillfälligt jobb-skatteavdrag

Regeringen meddelar att ett förslag om en tillfällig skattereduktion för arbetsinkomster kommer att lämnas vid ett senare tillfälle. Tanken är en skattereduktion under 2021 och 2022 för att kompensera för ökade arbetskostnader till följd av pandemin, men den ska också fungera som en konjunkturstimulans.

Regeringen säger vidare att skattereduktionen ska få en tydlig låginkomsttagarprofil, och kommer att vara helt utfasad om man tjänar 50 000 kronor eller mer per månad.

Skattereduktion på förvärvs-inkomster

Regeringen aviserar nu att en skattereduktion för fysiska personer med förvärvsinkomster ska uppgå till 1 500 kr per person och år och att den ska utgå för samtliga inkomster i inkomstslaget tjänst och näringsverksamhet. Detta innebär att inkomst av arbete, pension, föräldrapenning, inkomst av enskild näringsverksamhet mm kommer att omfattas av skattereduktionen. För att få skattereduktionen krävs en beskattningsbar förvärvsinkomst på minst 40 000 kr per år. Full skattereduktion på 1 500 kr bör ges vid en beskattningsbar förvärvsinkomst på minst 240 000 kr per år.

Tillfällig skattereduktion på inventarier

Regeringen aviserar om en tillfällig skattereduktion för företag som investerar. Tanken är att tidigare lägga och öka investeringar vilket ska öka takten i den ekonomiska återstarten efter pandemin. Inventarier som bör omfattas är maskiner och andra materiella inventarier som är avsedda för stadigvarande bruk i verksamhe-

ten och som enbart får skrivas av genom årliga värdepappersavdrag.

Reduktionen blir 3,9 procent av anskaffningsvärdet och för att få reduktion krävs att inventarierna behålls under en viss tid.

Skattereduktion ska ges för inventarier som köps under 2021 och reglerna ska träda i kraft 1 januari 2022.

Nytt stöd till enskilda näringsidkare

Regeringen föreslår att enskilda näringsidkare som drabbats hårt ekonomiskt till följd av coronapandemin ska få ett omsättningsbaserat stöd.

Det nya stödet riktar sig enbart till enskilda näringsidkare som drabbats hårt av coronapandemin.

För att kunna få stödet ska näringsidkaren ha haft en omsättning på minst

200 000 kr under föregående år. Det krävs också att omsättningen har minskat (jämfört med motsvarande period under 2019) med minst 30 procent för stödperioden mars-april, 40 procent för maj, och 50 procent för juni-juli.

Stödet föreslås bli 75 procent av omsättningsminskningen, dock högst 120 000 kr fördelat enligt följande:

Stödperiod	Omsättningstapp	Maximalt stöd
mars-april	30%	48 000 kr
maj	40%	24 000 kr
juni-juli	50%	48 000 kr

VIKTIGA DATUM

November

2

- Inkomstdeklaration (bokslut januari-april, pappersblankett)

12

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för oktober (mindre företag)
- Momsdeklaration och inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms samt tremånadersmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut juli-augusti)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut september)

December

1

- Inkomstdeklaration (bokslut januari-april)
- Preliminär inkomstdeklaration för inkomståret 2021

14

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för november (mindre företag)
- Momsdeklaration inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms)
- Inbetalning av skatter och sociala avgifter
- Slutskattebesked (bokslut september-december)

15

- Inkomstdeklaration (bokslut maj-juni) - pappersblankett

21

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut oktober) samt helårsmoms utan EU-handel (bokslut maj-juni).

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

DJO Global
Helhetshälsa
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
KFI Spa Management AB
Medema Physio AB
MIMASS AB
Nannic
Royal Rest AB
Selma Spa
Sturebadet
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Yasuragi
Axelsons Institute
Axelsons PT Education
Bergklint Education
Diplomera

Everyday Yoga Teacher Training
Harmony Shiatsu Center
Hooks Herrgård
Integrativ Zonterapi
Intensive Kost
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld
Konditionsidrott
Kundaliniakademin
Lenas Hatha Yoga
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms Folkhögskola
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt näringscenter
Näringsmedicinska skola
Paleo Institute
Pharma Nord
Physio Education

Pro Athlete
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Academy Spa and Beauty
Seasonal Yoga
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sundakliniken
Svenska Hälso teamet
Svenska Näringsakademin
Sverigehälsan
The Academy
Vedic Akupunkturskola
Wavy
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola

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

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

Skräpmat påverkar vår minneskapacitet

SJU DAGAR MED fet, energirik kost ser ut att kunna påverka bland annat hjärnans minnesfunktioner och locka till överätning. Detta enligt en ny studie från Royal Society Open Science.

Forskarna har i studien använt vad de kallar en "typisk västerländsk kost", det vill säga stor andel ultraprocessade livsmedel, med högt innehåll av mättat fett, socker, salt och rött kött. I studien fick hälften av 110 friska, normalviktiga studenter mellan 20 och 23 år äta den kaloririka kosten under en vecka. Resterande deltagare fick äta en sund kost i linje med officiella kostråd. Efter en vecka utfördes olika test, bland annat fick deltagarna göra minnestest och rangordna olika frukostflingor, med varierande innehåll av fett och socker. Det visade sig att gruppen som ätit skräpmat, presterade sämre i minnestesterna och hade större lust att



äta de mest kaloririka frukostflingorna. Studien tyder på att en västerländsk kost både kan försämra människors minneskapacitet och aptitreglering,

möjligen genom att påverka hippocampus, det område i hjärnan som reglerar minne och aptit.

Källa: royalsocietypublishing.org

Digital KBT mot sömnproblem effektiv



SÖMNBRIST ÄR ETT problem som breder ut sig och de behandlingar som står till buds idag är främst läkemedel, som kan medföra biverkningar, eller kognitiv beteendeterapi, som kan vara svårtillgängligt. Det är dock den behandling som till dags dato har bäst effekt, där man får hjälp med att skapa sunda vanor kring sömnen (som Kroppsterapeuten skrev om i nummer 4 2019).

Fler ansatser att ta fram självhjälpversio-

ner av KBT-behandling vid sömnproblem har gjorts och nu har norska forskare genomfört en studie där varken läkemedel eller personlig kontakt med psykolog har använts.

1700 personer med sömnproblem deltog i studien. De delades in i två grupper, där ena gruppen fick genomgå

en digital version av KBT och den andra (kontrollgruppen) fick mer allmänna råd om sömn. Behandlingen pågick under nio veckor. Resultaten skilde sig markant åt i de olika grupperna; i gruppen som fick digital KBT fick sex av tio bättre sömn och tre av tio fick normal sömn. I kontrollgruppen fick endast två av tio bättre sömn och mindre än en av tio fick normal sömn.

Källa: thelancet.com

Låg andel REM-sömn kan kopplas till förtidsdöd

REM-sömnen är den sömn som även kallas drömsömn, då vi bland annat bearbetar dagens intryck. I en nyligen publicerad amerikansk studie har drygt 4000 personer i övre medelåldern ingått. Mängden REM-sömn uppmättes hos deltagarna och i en uppföljning drygt tolv år senare kunde man se att de som hade lägre andel REM-sömn också hade en ökad risk att dö i förtid. Huruvida det berodde på den mindre andelen REM-sömn eller på andra, ej kända faktorer, kunde studien dock inte ge svar på.

Källa: Videnskab.dk

WINBACK®

GET YOUR BODY BACK

WINBACK TECAR-THERAPY SMÄRTLINDRAR OCH LÄKER

KAMPANJ!
Räntefri leasing
t.o.m 30/12

Kompletterar och förstärker din manuella massagebehandling!
Du når med hjälp av Winback strukturer som tidigare ansetts svåra, eller omöjliga att behandla med traditionell massage. Som terapeut når du djupare samtidigt som behandlingen blir mindre slitsam för dig! Winback används bl.a av PSG Paris, FC Milan, France Cycling French Federation.

Mer information
finns på
tecarterapi.info

MINSKAD SMÄRTA
-81%
I PATIENTGRUPPEN

EFFEKTIVARE
REHAB

2X
RÖRLIGHET

ÖKAD
CIRKULATION



"Jag använder WINBACK till alla olika typer av behandlingar och ser ett bättre och snabbare resultat. Eftersom patienten blir smärtfri nästan direkt kan jag omedelbart gå på djupet och massagen blir så mycket effektivare och hela rehabiliteringen går snabbare." Lars Ostrell, Massagehuset i Skurup



KONTAKTA DIN PRODUKTSPECIALIST

Boka in ett möte, lån av Winback ingår kostnadsfritt.

Kim Forsell
0702-09 71 19
kim.forsell@djoglobal.com

Västra Götaland, Dalarna
Värmland, Västmanland
Södermanland, Östergötland
Gotland, Västerbotten,
Jämtland

Helene Garpefors
0730-43 70 20
helene.garpefors@djoglobal.com

Stockholm, Uppsala, Örebro
Västernorrland, Gävleborg

Mattias Ahlstrand
076-311 28 22
mattias.ahlstrand@djoglobal.com

Halland, Kronoberg
Jönköping, Blekinge
Kalmar, Skåne, Norrbotten

DJO Nordic AB | Murmansgatan 126 | 212 25 Malmö | T 040-39 40 00
info.nordic@DJOglobal.com | DJOglobal.se

Stötta din ÄMNES- OMSÄTTNING

Bio-Selen + Zink



Ren organisk selenjäst
(SelenoPrecise), zink samt
vitaminerna A, B6, C och E

Optimerad genom 35 års forskning

Tillverkad under dansk
farmaceutisk kontroll



Mikronäringsämnet selen bidrar till en normalt fungerande sköldkörtel, bibehållandet av normalt hår och naglar samt ett normalt fungerande immunsystem.

Bio-Selen + Zink innehåller organiskt selen i form av en patenterad standardiserad selenjäst, SelenoPrecise®, med hög biotillgänglighet (89%).

Finns att köpa i hälsobutiker, på apotek och på nätet.
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

Anförtro en vän bäst strategi mot depression



EN NY AMERIKANSK studie har kartlagt vilka vanor som kan förvärra respektive försämma en depression. Att prata med vänner och familj visade sig, kanske föga förvånande, vara den bästa strategin.

Som underlag har forskarna gått igenom patientdata från 100 000 briter och undersökt drygt 100 olika riskfaktorer för depression, som sömn, social interaktion och fysisk aktivitet och mest effektivt för att såväl minska som att förebygga depression är sociala sammanhang. Näst bäst visade sig fysisk aktivitet vara. Största riskfaktorn enligt studien var att sitta ensam framför teven långa stunder.

Källa: The American Journal of Psychiatry

Mindfulness kan förvärra ångest och depression



Att använda mindfulness för att lindra ångest och depression kan fungera effektivt för många, men en ny studie uppmärksammar att det inte är alla som reagerar positivt på behandling med mindfulness. I studien, gjord av forskare på Coventry University i England, reagerade åtta procent av deltagarna negativt på behandlingen med ökad grad av depression och ångest.

Studien har gått igenom 55 olika studier om mindfulness och meditation som publicerats i vetenskapliga tidskrifter. I studierna som inkluderades rapporterades endast om allvarliga negativa effekter, så möjligen är antalet som får negativa effekter ännu större, om man skulle inkludera även lindrigare oönskade effekter.

I sammanhanget ska nämnas att flera studier visar positiva effekter av meditation och mindfulness, på bland annat indikationer som stress, smärta och posttraumatisk stress.

Källa: Acta Psychiatrica Scandinavica.

Källa: Acta Psychiatrica Scandinavica.



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

I startpaketet ingår:

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

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

KERSTIN
FLORIAN



bänkpapper

Bänkpapper utan
plastinblandning

Viscosoft®



torkpapper

Den hållbara torkduken

Multiwipe™

Torkduken med bomullskänsla

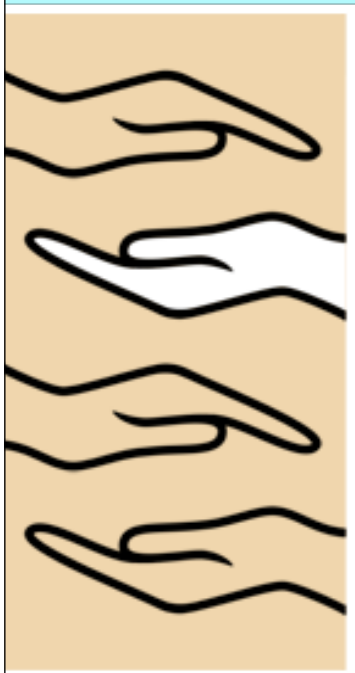
Absoft®

Torkduken med extrema prestanda

AbsoftPro®

ipapper.se

info@ipapper.se 031-534370



BRÖDERNA TRANBERG

Kraniosakral Terapeututbildning

Live Stream – Spelas in – Sparas

Utbildningspris: 24,995 kr inkl moms

Erbjudande: 51,000 kr i rabatt gäller fram till 30 november
(avbetalning kan erbjudas)

För mer information: info@tranbergs.se • tranbergs.se

Utbildningsansvariga

Christer Tranberg, DO, Osteopat • Jörgen Tranberg, ND, Naturläkare

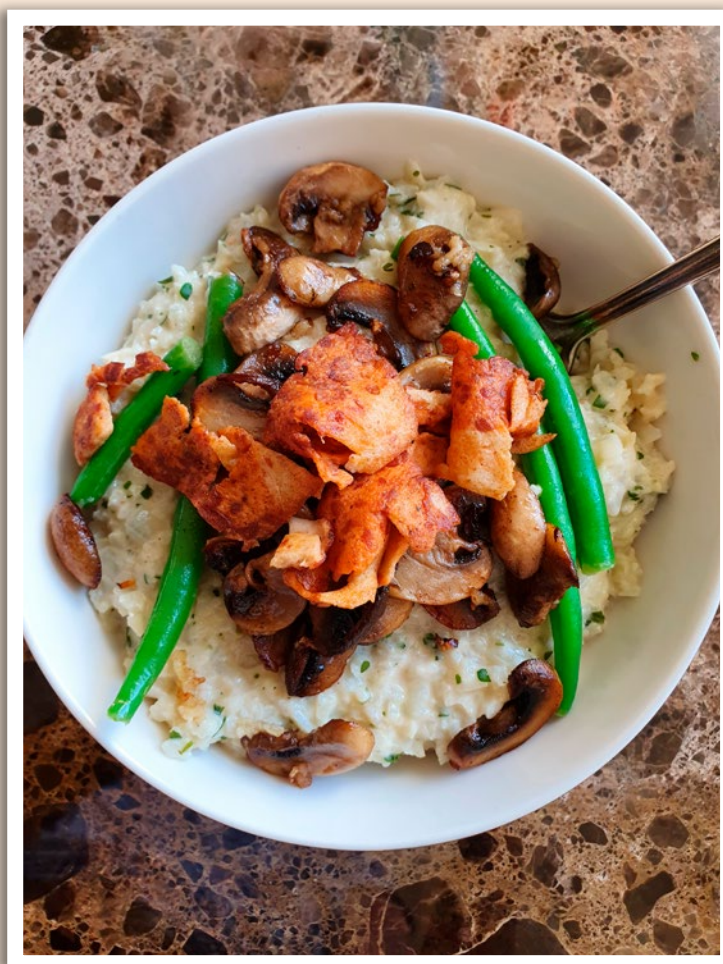
MUSTIGA RÄTTER FÖR MÖRKA KVÄLLAR

Höstens smaker är svåra att få nog av. Här kommer ett par lyxiga rätter att duka fram i mörkret och njuta i fulla drag!



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurer.se)

Blomkålsrisotto med vitlöksfrästa champinjoner



2 PORTIONER

1/2 blomkålshuvud
1 liten gul lök
1/2 tärning grönsaksbuljong
2 dl grädde (eller veg alternativ)
2 dl parmesan, riven (eller veg alternativ till ost)
1 dl champinjonkräm
3 msk persilja
salt och peppar
1/2 dl champinjoner eller annan svamp
1 pressad vitlöksklyfta
Tillbehör haricots verts eller sallad
Smör eller kokosolja till stekning

GÖR SÅ HÄR:

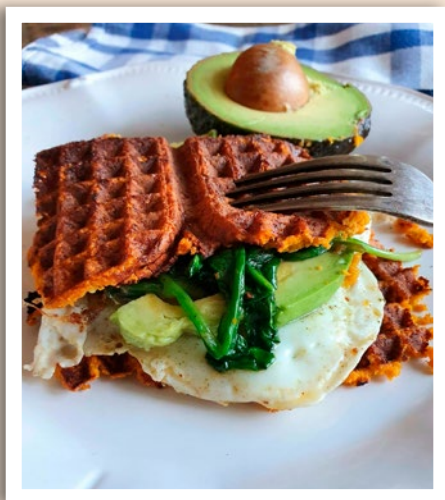
Riv blomkål till ris på rivjärn. Hacka löken fint. Stek löken i olja eller smör tills den mjuknat. Lägg med blomkålsrevet och stek under omrörning i 5 minuter så att blomkålen får färg.

Tillsätt grädde, buljongtärning och champinjonkräm. Låt småputtra i 6-7 minuter. Tillsätt persilja och parmesan.

Koka eller stek haricots verts i smör eller olja. Skiva champinjoner och stek med smör eller olja och pressad vitlök.

"Jag brukar aldrig köpa färdigmat, men till den här rätten testade jag vegetarisk bacon gjord på ärtor. Inte så dumt till!"

Sötpotatisvåfflor med avokado, ägg och spenat



2 VÅFFLOR

1 stor sötpotatis
1 msk kokosolja
4 ägg
1 avokado
2 nävar färsk spenat
2 krm salt
1 krm paprikapulver
1 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Riv sötpotatis och mixa med olja och två ägg till en smet. Blanda i salt, peppar och paprikapulver. Smörj ett varmt våffeljärn ordentligt och lägg i smeten och pressa försiktigt. Grädda våfflorna gyllenbruna, det tar en stund. Stek spenat. Stek två ägg och skär upp avokado. Skär de båda våfflorna på mitten. Toppa ena halvan med avokado, ägg och spenat. Krydda eventuellt med lite örtsalt och lägg över den andra halvan av våfflan.

Rödbetsbourguignon

2 PORTIONER

500 g rödbetor
1 morot
200 g champinjoner
5 pärllökar skalade
1 vitlöksklyfta, hackad
1-2 msk kapris
1-2 msk tomatpuré
2 dl rödvin
2 dl vatten
1 grönsaksbuljong, tärning
2 lagerblad
2 kvistar med timjan, havssalt och peppar
200 svarta linser (puy eller beluga)
Timjan och vegetarisk fetaost till garnering

GÖR SÅ HÄR:

Skala rödbetor, morot och lök. Skär rödbetor i klyftor och moroten i tärningar, samt hacka vitlöken. Rensa svampen och skär i mindre bitar om de är stora. Hetta upp olja i en stekgryta och stek rödbetor, morötter, svamp och lök under omrörning cirka 4 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna utom linserna. Låt sjuda under lock i 25 minuter.

Lyft upp timjankvistarna. Garnera med färsk, repad timjan och fetaost. Servera med potatispuré eller mos.



Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 3/2020 är 14 december.

Vinnare nr 2/2020:

Oljor från Sportapoteket
Lena Bothelius, BOLLNÄS

Oljor från Kuckelimuck
Sini Kilpeläinen, SOLNA
Charlotte Barkenhammar, SKANÖR

Boken Stark hela livet
från Bonnierfakta
Margaretha Ahl, KUMLA
Yvonne Kagg Bergström,
SKÄNNINGE
Malin Halvars, NYHAMMAR

Togu blackroll massageset
från Medema
Anders Andersson, HÄGERSTEN

Ginger Bath & Body Oil



En underbar olja som är värmande när hösten är på väg. Den kan användas som en bodylotion eller några droppar i badet. Perfekt att ha i en basolja när man masserar för att få en härlig spadoft och få effekten av de eteriska oljorna.

Ingefära, marockansk- och thailändsk koriander ger ökad energi och stärker sinnena samtidigt som oljan återfuktar och ger näring till huden. Denna ekologiska kroppsolja går på djupet för att ge en avslappnande effekt på trötta muskler och leder. Värmande och stimulerande för hela kroppen.

www.kerstinflorian.se

Vi lottar ut
en flaska om
100 ml!

Kosttillskott från Thorne

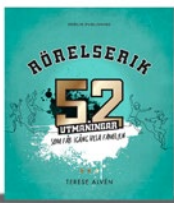


Från Ekobutiken.se lottar vi ut tre paket med kosttillskott från Thorne! D-vitamin och zink som bl a bidrar till immunförsvarets normala funktion och magnesium som bl a bidrar till normal muskelfunktion.

www.ekobutiken.se

Vi lottar ut
3 paket!

Bok av Terese Alvé



Terese Alvé var träningsprofilen bakom bloggen sparkibaken.se, som i över 20 år inspirerade människor till ett hälsosamt liv utan pekpinnar, men med mycket rörelseglädje. Rörelserik: 52 utmaningar som får igång hela familjen blev hennes femte och sista bok, utgiven postumt.

Rörelserik – 52 utmaningar som får igång hela familjen är en praktisk och inspirerande handbok för att varje familj ska kunna bredda sitt spektrum av aktiviteter och upptäcka att det varken behöver vara komplicerat, dyrt eller tidskrävande att röra på sig.

Varje vecka får ni en ny aktivitet som inspirerar till rörelse, antingen inomhus eller utomhus. Boken innehåller olika svårighetsgrader som kan anpassas efter åldern på barnen, från den minsta till tonåringarna.

Vi lottar
ut 1 bok!

Stort kit för kroppsterapeuter



Viscosoft bänpapper
60x195cm 300 st

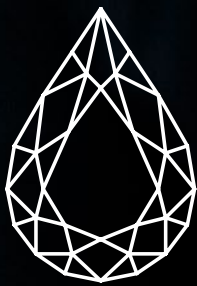
100% viskos non-woven i en härlig mjuk och hudvänlig kvalitet. Viscosoft® består av 100% viskosfibrer, en ren träråvara som är förnybar och därmed ett miljövänligt alternativ till petroleumbaserade fibrer.

Torkdukar Absoft Pro ca 360 ark
Luddfritt, högabsorberande och våtstarkt torkpapper för tuffa tag.

Tvättvante Plastlaminerad 700 st
Hygienisk tvätt och avtorkning samt applicering av krämer m m.

www.ipapper.se

Vi lottar
ut ett kit!



MIMASS



Lösningen ligger aldrig i tekniken.

Det är när dina kunskaper arbetar i synergi med tekniken som du lämnar dina kunder med resultat som får dem att sälja dina tjänster



JUST NU

Leasing från
1 295 kr / månad

+

De 3 första månaderna
utan kostnad.



För mer information:

Mimass AB

Hägernäsvägen 25

183 60 Täby

08-7567713 eller: info@mimass.eu

www.mimass.se/produkt/mimass-cavital/

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

Upptäck en ny värld av
digitala kurser inom

Kost Träning Hälsa Funktionsmedicin Företagande

**20 % rabatt
med koden
Kropp2020***

* Rabattkoden gäller vid köp senast 30 nov 2020. Rabatten gäller ej yrkesprogram. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Gratiskurser
Föreläsningar
Hälsokurser
Fristående yrkeskurser
Yrkesprogram

 **E - Institutet.se**
Utbildning på dina villkor

www.e-institutet.se
info@e-institutet.se

E-Institutet.se är ett självständigt varumärke inom Health & Medical Group. E-Institutet.se säljer kurser och yrkesprogram för Paleo Institute, Funktionsmedicinska Institutet, Funktionsmedicinska Vårdutbildningar och Performance Institute.