

Annemaries livshistorie.

Introduktion

Vi er to studerende fra Dansk Pædagogisk Kinesiologi skole, som bestod vores eksamen i 1998 og 1999. Den uddannelse vi fik skyldes udelukkende Annemarie Goldschmidts pionerarbejde med at introducere, undervise og udbrede kinesiologien i Danmark og Norge. Annemarie har med stor omhu og respekt for form og indhold oversat One Brain systemet. Hun har undervist med en høj grad af relevant faglig viden, omsorg og integritet.

Uddannelsen foregik i en overskuelig og tryk ramme, der var præget af gensidig respekt og med plads til at øve sig, forfine og få relevant positiv feedback, indtil vi havde lært det vi skulle for at kunne praktisere. I Dansk Pædagogisk Kinesiologi-skole betød det, at alle studerende skulle prøve alle afbalanceringer på egen krop og udøve alle afbalanceringer på en medstuderende.

Annemaries personlige og faglige etik var - og er fortsat et omdrejningspunkt. Som det fremgår af manuskriptet, du har foran dig, har Annemarie ud over kinesiologien en stor faglig ballast indenfor det sundhedsfaglige område. Det har ligget til grund for hendes altid opmærksomme blik for "det hele menneskes mulighed" for at kunne leve mere frit og udvikle sig i en mere positiv retning.

Annemaries livshistorie er en skildring af et nysgerrigt, inspirerende, engageret og meget givende menneske. Hendes livsbane er blevet formet af personligt og fagligt mod til at tage ny viden ind. Annemarie har gået hele vejen for at give mennesker mulighed for udvikling i forhold til de temaer, som udfordrer den enkelte her og nu.

Manuskriptet kan læses i en sammenhæng eller du kan læse ind i kortere afsnit. Beskrivelserne af den faglige og personlige livsbane fletter sig på smukkeste vis sammen. Vi har i vores virke fået mulighed for at tage de grundlæggende principper og den holistisk forståelse med på vores vej. Tak for det.

Til inspiration og efterlevelse.

Alice Klinge: kinesiolog, lærer og psykolog

Jens Christian Staugaard: kinesiolog og social- og sundhedsassistent

Annemaries livshistorie.

Levet – oplevet – fortalt – formidlet

Alting har en begyndelse, en midte og en slutning. For mange år siden skrev jeg en artikel, hvor de første ord var: "I begyndelsen var bevægelsen". Sådan så jeg det.

Først var jeg bare en tanke, så en energi, en energi i bevægelse. Som alle andre er jeg fortsat energi i bevægelse, blot i en anden form, som tiden og årene er gået. Denne "livshistorie" har også fået en anden form, som tiden og månederne er gået.

Denne ændrede form, hvor teksten er forsynet med nogle billeder, skyldes til dels, at jeg her i foråret 2025 traf en beslutning om at lave en hjemmeside, hvor mine bøger og andre publikationer kunne lægges ind til glæde for de mennesker, der måtte være interesserede. Denne hjemmeside bliver færdiggjort i løbet af dette efterår, og den har navnet KinesiologiBanken. Samtidig får min "livshistorie" også en midte og en slutning.

Fra starten vil jeg sige tak til Alice Klinge og Jens Staugaard, som gav mig det venskabelige "spark" bagi, så jeg kom i gang ved tastaturet. Ord, der bliver fortalt, glemmes, når de ører, der en gang har hørt dem, ikke eksisterer længere, hvorimod ord, der bliver skrevet ned, bliver bevaret igennem tiden. Deres energi fortsætter med at eksistere, så længe, der er nogen, som kan læse.



Jeg blev født den 14. april 1935. Om det har haft en betydning, at det var Palmesøndag, ved jeg ikke, men jeg ved, at jeg var længe ventet, selv om jeg nok ikke blev modtaget med palmegrene!

Jeg tror, at jeg er født nysgerrig og videbegærlig.

Min mor og far boede i København, indtil jeg var 4 ½ år. På det tidspunkt havde jeg fået en lille bror, som nu var 3 år. Vi flyttede til et dejligt hus, som

min far og mor overtog den 1. september 1939, netop på den dag, hvor Adolf Hitler lod sin hær marchere ind i Polen, og anden verdenskrig begyndte.



Dette er et foto af min mor og far fra ca. 1928, hvor de blev gift. De gav min bror og mig de bedste betingelser for en god og tryk barndom, til trods for krigen, der rasede omkring os. Der var ting, vi ikke fik viden om, og andre, vi kunne snakke om. Det var ikke let at forstå, hvorfor min bedste veninde pludselig ikke kom i skole. Vidste ikke, at der var både jøder og ikke-jøder i Danmark. På hvilke måder var vi "forskellige"? Jeg husker tydeligt budskabet i radioen den 4. maj 1945 om aftenen, husker hvor i stuen radioapparatet stod, glæden over at høre, at de tyske tropper i Holland, Nordvest Tyskland og i Danmark havde overgivet sig. Jeg mindes glæden over, at de sorte gardiner kunnet smides væk, og jeg husker smagen og virkningen af den champagne, min far hentede fra kælderen. Den blev delt med gode venner, som kom og var hos os til næste dag. Både sofaen, lænestolene og skufferne under sengene blev til sovemøbler den nat.

Min veninde skrev den aften et brev fra Sverige, hvori hun fortalte, at de voksne hoppede så højt af glæde, at kopperne dansede på bordet.

Vi var 10 år!

Skoletiden.

Jeg kom i skole som 6-årig, og jeg elskede det fra den første dag. Protesterede dog, sikkert mest i det stille, over de uretfærdigheder, jeg oplevede i vores klasselærerindes omtale af og talen ned til de ikke så dygtige elever.

I 4. klasse og begyndelsen af 5. var vores skolegang anderledes, da mange skoler var beslaglagt til brug for indkvartering af tyske flygtninge. Eleverne fra vores skole delte lokaler med elever fra to andre skoler. Det betød, at vi gik i skole fra kl. 8 – 11, fra kl. 11 – 14 eller fra kl. 14 – 17. Det sidste tidspunkt var det værste.

Der var ingen overflod i min barndom, men der var altid det nødvendige. Det var en tid med rationeringsmærker. Alt var "på mærker", som man klippede af et ark, inden man gik til købmanden, slagteren m.fl. 25 gram smør var 25 gram, ikke 26. De sidste rationeringsmærker forsvandt i 1952. Det var suk-kermærkerne! Jeg husker, at vi, hvis vi havde lidt smør og sukker til overs, fik lov at lave karameller. Mandler var der ikke, men vi samlede bog, fjernede skallerne, og så kom de i suktermassen. Det smagte himmelsk.

Det at have levet i en tid, hvor alt blev brugt og genbrugt, hvor intet gik til spilde, hvor strømper blev stoppet, har sat sig klare spor op igennem mit liv. Jeg husker, at min bror og jeg en aften blev passet af en voksen kvinde. Da hun sad i en stol uden at foretage sig noget, hentede jeg min mors stoppekurv og satte hende i gang!

At være taknemmelig for de små ting er en evne, der har fulgt mig op igennem livet. Den er givet videre, og den bliver respekteret.

Værdier som respekt, accept, kærlighed, åbenhed, tolerance, ærlighed, tiltro, tillid og samarbejde var nogle grundværdier. Der var mulighed for at være videbegærlig, for at være en "Spørge Jørgen", for at lege og have det sjovt, for at være glade for det, vi var og kunne. Især min far støttede mig i mit gå-på-mod, og han havde en ubegrænset tillid til mig. Et visdomsord lyder: "Bliver et barn mødt med tillid, bliver det tillidsfuldt", og den egenskab kan gå begge veje.

Min oplevelse er, at det værdigrundlag og den tillidsfuldhed har trukket tråde op igennem mit liv. Tillidsfuldheden og tolerancen har måske også haft en bagside, der benævnes naivitet. Jeg vælger dog fortsat at tro på det bedste i

mennesker. Det er jeg kommet langt med i mit liv. Hellere få en spand koldt vand i hovedet af og til, end at gå rundt med kraven slået op om ørerne i hverdagen!



Efter Folkeskolens 5. klasse blev det til Øregaard gymnasium. Venskaber fra Øregaard tiden har holdt gennem årene, og vi, som stadig lever, ses fortsat mindst en gang om året. Vi piger startede i 1.G med en syklub, hvor julegaver blev produceret, tyske stile skrevet og matematikopgaver løst i fællesskab. I mange, mange år fortsatte vi med at mødes en gang om måneden. Nu er vi alle fyldt 90 år, og jeg er i jævnlig kontakt telefonisk med de "piger", som stadig lever. Jeg er taknemmelig over, at jeg har et godt helbred, kan passe hus og have og gå lange ture.



De glade studenter, årgang 1953.

De tre gymnasieår, dejlige år, endte med en sproglig studentereksamen i 1953. Jeg valgte den sproglige linje ud fra den tanke, at sprog ville jeg altid have brug for. Matematik og fysik skulle jeg nok få lært, hvis det skulle være nødvendigt.

Efter gymnasietiden blev det til 6 måneder som "au pair" i Paris hos en amerikansk familie, mine forældre og jeg havde lært at kende i Danmark.

Hvorfor 6 måneder som "au pair"?

Jo, det handlede om valg af uddannelse. Først var det min tanke at blive ingeniør, helst bygningsingeniør, for det kunne være så fantastisk at kunne komme ud i verden og bygge broer og andre store bygningsværker. Tanken blev forladt, men jeg har senere fungeret som "brobygger" i flere andre sammenhænge!! Mine forældre foreslog, at jeg læste til tresproglig korrespondent, for det kunne åbne vejen til at blive translatør, og så ville muligheden ligge åben for at komme ud i verden via mit arbejde.

For mig ville den uddannelse være for stillesiddende. Den ville hovedsageligt være forbundet med "ord", og jeg ville helst have med mennesker at gøre.

Næste overvejelse blev så medicinstudiet, for når korrespondentuddannelsen og broerne blev forladt, så skulle det være "noget med med mennesker". Den tanke blev også forladt, for jeg vidste med sikkerhed, at jeg gerne ville have børn, og jeg så det som en umulighed at skulle være 100 % mor, husmor og ægteviv SAMTIDIG med, at jeg skulle være 100 % læge og passe et krævende fuldtidsjob. Perfektionismen ramte!!

Slutresultatet blev valget af en uddannelse til sygeplejerske. Det krævede en start med enten 6 måneder på Sygeplejehøjskole eller 6 måneder "i huset". Det blev som ovenfor skrevet til 6 måneder som "au pair" i Paris. Det var godt at have lidt gå på mod og lidt selvtillid med i lommerne, når jeg nu helt alene skulle rejse med toget ned igennem Tyskland, som bar tydelige spor af 2. verdenskrigs grusomheder og bombardementer.



I Paris skulle jeg passe tre børn og lave mad til familien. Madame var bedst til at åbne dåser og hælde indholdet i en gryde. Da hendes mand forærede hende en kogebog, blev hun så rasende, at hun kylede bogen i hovedet på ham.

Paris var den dejligste oplevelse med alle museer, biografer, teaterforestillinger og mange gode cykelture igennem byen. Jeg gik også på sprogskole og lærte fransk. To af mine gode danske venner læste på Universitetet dernede, og vi nød samværet i fulde drag.



Dette billede skulle med på en international udstilling om sygeplejerskers uniformer. Billedet var oprindeligt i fuld figur. Det blev taget på røntgenafdelingen på Bispebjerg Hospital!

Hjemme igen startede elevtiden på Bispebjerg Hospital, Blegdamshospitalet, Nørre Hospital, Børnehospitalet på Fuglebakken og til sidst Skt. Josephs

Hospital. Megen flytning fra sted til sted, nye elever at bo sammen med, megen lærdom, meget indblik i mange andre menneskers livsvilkår. Jeg oplevede glæde og sorg, liv og død, lykke og ulykke, og jeg fik en gryende forståelse for sammenhængen mellem psyke og soma samt de sociale forhold, mennesker levede under. Der blev ikke talt meget om forebyggelse. Det skulle da lige være det arbejde, en læge fra gynækologisk afdeling gjorde for at lære patienter om prævention.

Et gammelt ord siger "Prevention is better than cure".

Jeg var meget glad for den uddannelse jeg fik. Tidligt fik jeg ansvar for små og store opgaver. Jeg husker en gang, hvor jeg et kvarter før tiden fortalte oversygeplejersken på afdelingen, at jeg var færdig med dagens opgaver. Hun trak mig ud på den lange gang og råbte, så det kunne høres overalt: "Vil De alle se en sygeplejeelev, som siger, at hun er færdig med dagens arbejde et kvarter før tiden!!" Det var også hende, som sagde: "De understår Dem i at blive gift, før De er færdig med Deres uddannelse!"

Også hun havde stor tillid til mine evner og kunnen. En gave at møde den slags mennesker.

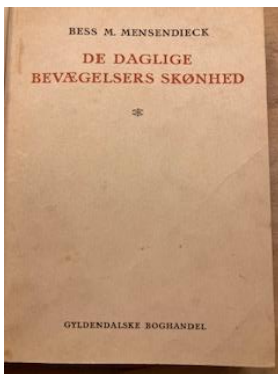


Bispebjerg hospitals færdige elevhold, april 1957

Efter endt eksamen og giftermål (1957) fortsatte jeg i en dejlig stilling på Fødegangen på Skt. Josephs hospital., hvor jeg arbejdede i godt og vel et år, indtil vores første søn blev født juli 1958.

Videre uddannelse.

Min stilling på Skt. Josephs hospital blev nedlagt, og jeg var "hjemmegående" i et år. Begyndte derefter på min næste uddannelse til Mensendiecklærer. Mensendieck gymnastik er en holdningskorrigerende gymnastikform, som bygger på dr. Bess Mensendiecks tanker om bevidstheden om kroppen via viden om dens anatomi. Her kom muligheden for at arbejde forebyggende ind.



Uddannelsen tog 2 år, heldigvis på deltid, så det kunne passes ind i familielivet med et barn. Dette barn fik en lillebror, som blev født i november 1960, da jeg var på mit andet uddannelsesår. Alt gik fint med lidt hjælp fra min mor og min svigermor. De kom med glæde en gang om ugen og passede deres børnebørn.

Jeg afsluttede min uddannelse nummer 2 i juni 1961. Verden stod åben med nye muligheder, syntes jeg.

Den Mensendiecklærer, jeg havde gået hos i privat regi i min elevtid, havde også store forventninger til mig. Hun var selv sygeplejerske, og i kraft af mine to uddannelser samt hendes anbefaling blev jeg ansat på Bispebjerg Hospitals sygeplejeskole. Her underviste jeg i bevægelseslære, arbejdsstillinger, løfteteknik, ergonomi. Det var "learning by doing". Jeg læste mig til viden, gik på supplerende kurser om emnerne, fik viden som kunne omsættes til praksis.

Efter et års tid eller to fik jeg mulighed for at videreføre undervisningen på sygeplejeskolen ude på afdelingerne, hvor både elever og uddannet personale

fik glæde af at lære om arbejdsstillinger og løfteteknik. Det var lidt grænseoverskridende at skulle undervise mine tidligere overordnede. Men de tog venligt imod mig.

I de efterfølgende år var jeg med i uddannelsen på Mensendiecksskolen. Arbejdet på både sygeplejeskolen og afdelingerne tog til i omfang, så det var dejligt, at der var flere af de Mensendiecklærere, jeg selv havde været med til at uddanne, som i årene derefter blev ansat til at undervise på BBH. Et godt arbejde og samarbejde, som i høj grad blev påskønnet. Denne undervisning og dette forebyggende arbejde blev varetaget af mine dygtige kolleger mange år fremefter. Også efter at jeg selv havde forladt dette arbejdsområde. Jeg skriver senere lidt mere om vores arbejde.

Arbejdet på sygeplejeskolen og på afdelingerne blev endnu et trin på vejen fremefter, en vej, jeg ikke kendte på forhånd, men "lærte at kende ved et gå den". Zen buddhistisk lærdom.

Arbejdet med privatundervisningen i vores eget hus.

Det føles naturligt for mig allerede på dette sted at skrive lidt om vores boliger, som jo har dannet rammen om vores familieliv. Hans, min mand og jeg var heldige at få en 1 ½ værelses lejlighed, som vi flyttede ind i, da vi blev gift. Da vores ældste søn blev født, rykkede vi op i graderne i det samme ejendomskompleks foran på Amager. Et dejligt sted, en dejlig 3-værelses lejlighed på 5. sal lige på Amagersiden af Christianshavns Vold.

Jeg havde mine første elever til Mensendieckgymnastik her i lejligheden.

I 1964 lykkedes det for os at finde og købe et hus i Vangededelen af Gentofte kommune. Vi flyttede ind den 12.6.64, hvilket vil sige for 61 år siden. Huset lå i cykelafstand fra vores arbejdspladser og i en kommune med mange folkeskoler. Det var her i kommunen, jeg selv havde gået i både folkeskole og gymnasium. Mine forældre boede her fortsat, og mine svigerforældre så tæt på som Østerbro.

Her var god plads og en rar have. Vi trivedes alle fire. Familien blev i 1970 forøget med endnu en dreng, ret længe ventet og ønsket.

Allerede i 1965 fik vi den første af vores tre dejlige New Foundlandhunde. Den sidste døde i 1988.

Vi indrettede et kælderrum til min undervisning, og da jeg så blev ansat på Mensendieckskolen blev der brug for et større lokale. Vi besluttede at bygge ud, så der blev et godt undervisningslokale i tilslutning til et af de andre kælderlokaler. Det var en forøgelse på ca. 21 kvadratmeter i såvel stue- som kælderplan. Samtidig ændrede vi på indretningen på 1. sal, så den passede bedre til vores behov. Drengene fik hver deres værelse, og der blev også et ekstra værelse, som var parat til næste familieforøgelse.

Hvor har vi dog nydt at få en udvidelse af stueetagen. Huset har dannet rammen om megen glæde og lykke, og det har været et trygt sted for vores børn at vokse op og udvikle sig i på hver sin måde inden for hver sit felt, og de har på hver deres måde lært mig en masse. Huset har altid været åbent for familie, venner og bekendte. Er stadig den dejligste ramme, også nu hvor jeg bor her alene. Jeg nyder det og glædes over det hver dag. Ofte samme med børn, svigerbørn, børnebørn, oldebørn og gode venner. En rigdom at leve midt i.

Mensendieckundervisningen fortsatte i det gode lokale, og da kinesiologien holdt sit indtog i mit liv, blev det færre og færre Mensendieckelever og flere og flere behandlinger/afbalanceringer med kinesiologi.

Jeg afsluttede mit arbejde med klienter i maj 2024. Dette valg passede sammen med, at jeg i forårs månederne havde holdt mine to sidste kurser i Trondheim og mit – troede jeg – sidste foredrag på Bauhaus Museet i Dessau, Tyskland. Det blev imidlertid i 2025 til endnu et foredrag i København. Se senere under APT (A Palliative Turn in Art).

Da jeg underviste på Danmarks Lærerhøjskole / Danmarks Pædagogisk Universitet i begyndelsen af 1990'erne, var der nogle kursister, som gerne ville lære mere. Vi holdt et møde her i huset, og jeg foreslog, at de skulle finde en egnet skole, hvor vi kunne være. Men nej, hvorfor kan vi ikke være her? Jo, det kunne vi da godt, jeg boede her jo alene, så der var plads nok.

Det blev til en årrække med nogle kurser her i huset og andre inde i Århusgade, hvis vi var mange mennesker. Også det var gode år, og her var også

tilstrækkelig med plads til, at de udenlandske undervisere og ofte også nogle norske kursister kunne bo her.

Jeg boede i en årrække halvdelen af mine dage i Sejs ved Silkeborg. Beholdt huset her, for det var jo her, jeg havde hovedparten af mine klienter og anden undervisning.

I 2001 opstod muligheden for at flytte skolen ind i det hus, vi kaldte "Sundhedshuset". Det lå i Teglgårdsstræde i indre København, og vi var en række skoler og behandlere, som flyttede derind samtidig. Et inspirerende og til tider også ret besværligt samarbejde.

Hvor var det bare spændende og dejligt at have et mere officielt sted at have en skole. Vi var flere undervisere tilknyttet skolen, og vi blev derinde, indtil en ny mulighed dukkede op i 2007. På Smakkegårdsvej i Gentofte kunne vi få vores helt egne lokaler. Jeg sagde ja, og skolen rykkede ind. Nu var vi virkelig en skole, en egen institution med vores helt egen adresse! Det var stort at være nået hertil.

Vi inviterede borgmesteren til vores indvielse – og han kom og bød os velkomne til Gentofte kommune. Han kom også og bød velkommen, da vi havde international kinesiologikonference i 2014. I den forbindelse sagde han, at jeg skulle sige, hvis han kunne hjælpe med noget

Han satte mig i forbindelse med skolechefen, som var begejstret, men idéen blev ikke fulgt op. I 2023 henvendte jeg mig til den nye borgmester. Jeg synes, at han skulle vide, hvilken rolle Gentofte kommune havde spillet i udbredelsen af såvel Krop og Bevægelse i klasseværelset, motorik og indlæring samt kinesiologi i specialundervisningen.

Igen stor interesse, også fra skolechefen, og jeg var optimistisk. Idéerne ligger klar til at blive fulgt op, men af hvem? Jeg må være tilfreds med alt det, som ER sket på det tidspunkt, hvor tiderne var mere gunstige for den slags nytænkning.

Videreførelse af Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole

I 2015 overtog Carina Olsen og Dorthe Starberg Poulsen skolen, som efter et par år flyttede til nye lokaler i Allerød. På det tidspunkt havde Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole eksisteret i 28 år. Jeg skriver senere lidt mere om dette emne.

Nu har du fået et indblik i både fundament og rammer, og så går jeg videre på den vej, jeg var begyndt på.

Så hvor førte vejen hen? Den førte fra voksenundervisning til et nyt forebyggende arbejde.

En ide tog nemlig form!

Når jeg så de unge sygeplejeelever i gymnastiksalen, så jeg både alt for spændte muskler og kroppe, alt for ubrugte kroppe, ofte dårlige kropsholdninger.

Hvorfor?

Hvornår startede det?

Mit svar til mig selv var: "Mon ikke i skolen, når børnene skulle til at sidde ned i mange timer hver dag i stedet for den frie udfoldelse i leg og bevægelse?"

Et forebyggende arbejde skulle vel startes i folkeskolen i 1. klasse. Men hvordan komme ind i skoleverdenen?

Mit næste svar til mig selv var: "Du må jo kontakte en skoleleder." Som sagt, så gjort. Jeg tog mod til mig, kontaktede skolelederen på den skole, hvor vores to drenge gik. Han lyttede venligt til min idé om at undervise eleverne i 1. klasse, men nej "Ikke her på skolen".

Jeg var nu alligevel heldig, for skolen havde en ældre lærerinde, som også interesserede sig for børns velbefindende. Jeg fik hendes telefonnummer, fandt endnu mere mod og ringede til hende. Hun var henrykt ved at høre, at vi havde samme interesse, og da hun havde lyttet til mig og mine idéer, gik hun til skolens inspektør og derfra, tror jeg, til forvaltningen og gav mig sin bedste anbefaling. Utroligt, men sandt!

Arbejdet i Gentofte Kommunes skolevæsen

Et års tid efter min henvendelse blev jeg pr. 1. januar 1970 ansat ved Gentofte Kommunes skolevæsen. Ikke på en enkelt skole, men på alle kommunens 12 skoler. Min ansættelse var direkte under skoledirektøren og viceskolelederen. Der var dog ingen, som troede på min idé om, at dette forebyggende arbejde skulle starte i 1. klasse. Begrundelsen var, at "de jo ikke havde ondt nogle steder" og "at de nok ikke var gamle nok til at forstå mig"!

Men de store i 1. og 2. real (som det hed den gang) klagede jo ofte over ondt i ryg og skuldre og over hovedpine. Så det var de elever, jeg skulle undervise!

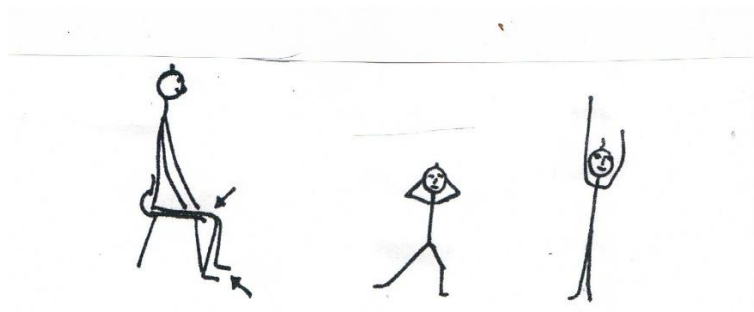
Sådan var opgaven, så jeg gik i gang. Eleverne i 1. og 2. real på kommunens 12 skoler fik så mange besøg af et kvarters varighed, som jeg kunne nå på de 8 ugentlige timer, min ansættelse lød på. Jeg mener at kunne sige, at Gentofte Kommune var foregangskommune, for jeg havde ikke og har heller ikke siden hørt om lignende tiltag andre steder i landet. I øvrigt kan jeg sige, at jeg fik god inspiration fra to norske Mensendiecklærere, som jeg mødte på et kursus i Norge i 1966.

Som et kuriosum kan jeg fortælle, at jeg flere år senere af en veninde fik en lille bog med titlen "Skolestuegymnastik". Den var fra 1931, og den indeholdt forklaringer om betydningen af at aktivere kroppen vha. daglige øvelser. Om sommeren kunne øvelserne laves i skolegården "i ordnede rækker". Om vinteren kunne de laves inden døre. Her skulle de være af en art, "som ikke ophvirvlede støvet i skolestuen!"



Jeg forberedte mig grundigt. Jeg øvede mig på at tegne "tændstikmænd" på drengenes tavle og talte højt med mig selv for at finde ud af, hvor meget jeg

kunne nå at fortælle om kroppen i løbet af de 15 minutter, jeg havde i klassen. Vi skulle jo også nå at lave nogle øvelser



Jeg havde en kasse med kartotekskort, hvor jeg noterede, hvornår jeg var i hver enkelt klasse. Så havde jeg overblik over forløbene og over de øvelser, vi havde lavet.

Eleverne var interesserede. Det drejede sig jo om dem selv, og de gik i gang med at lave "mine" øvelser for ryg, nakke, skuldre osv. De blev ofte "tændt" på et startspørgsmål om "hvilke job de havde efter skoletid" og om de "ofte eler af og til havde ondt i ryggen". Så kom dialogen nemt i gang.

For et par uger siden var jeg sammen med nogle unge voksne (ca. 55 år gamle). Nogle af dem sagde, at det, de huskede bedst fra skoletiden, var mine besøg. De var hyggelige og gav en pause. Det var jeg jo glad for at høre. At de så nævnede fluorskylningen i næste sætning, kunne vi sammen smile ad.

Min titel blev "holdningspædagog", for dette helt nye tiltag i kommunen skulle jo hedde noget. Jeg besluttede at lave en skriftlig rapport til viceskoledirektøren hver måned, hvilket han var meget tilfreds med. Klasselærerne fik også besked om, hvornår jeg kom på besøg, hvilket gav en god kommunikation og accept, og jeg oplevede tilfredshed med min indsats. Et spændende arbejde, som jeg var glad for.

Et par sjove historier skal også med! En lærer noterede i sin "sorte bog", hvor mange gange jeg havde afbrudt ham i hans undervisning! Sundhedsplejersken, tandlægen og andre forstyrrende elementer blev også bogført.

En anden lærer forkyndte, at han gerne ville deltage i De Olympiske Lege sammen med mig. Jeg har nok set lidt spørgende ud, for han var ikke just atletisk bygget, og så tilføjede han "I sidespring for ægtemænd!" Det gjaldt om at komme hurtigt ud ad klassen, inden jeg spruttede af grin!

Også min brug af rygsæk gav grundlag for ironiske bemærkninger, såsom "Du behøver da ikke at gå rundt og se ud, som om du skulle bestige Mont Blanc hver dag!". Nå, men rygsække blev "in", hjulpet på vej af et A 4 ark, som viste forskel på kropsholdning ved brug af henholdsvis en rygsæk og en skoletaske, man bar i den ene hånd.

Dette blev til overmål opvejet af alle de positive bemærkninger og af den villige indstilling hos både lærere og forældre. Også fra den skoleinspektør, som fortalte, at han var meget stolt af sine elever, som havde kaldt mig "STOLEpsykologen".

Min ansættelse tog, som skrevet, sin begyndelse pr. 1. januar 1970, og efter bare et halvt år med undervisning af eleverne i realklasserne kom jeg et skridt videre. Tre klasselærere på en af skolerne sagde ja til, at jeg måtte komme i deres 1. klasser og lære børnene om kropbevidsthed og lave øvelser med dem. Det var jo en tillidserklæring fra de pågældende lærere og skoleinspektørens side.

Nedenstående fotografier er fra 1975 eller der omkring. De er taget af en fotograf, som var i følge med en af de ret mange journalister, som kom på besøg i en klasse for at høre om og se mit arbejde.





Inden jeg fortsætter min historie, vil jeg lige nævne mit valg mellem deltidsjob og fuldtidsjob. Det passede bedst i vores lille familie, at jeg havde et, som jeg kaldte det "harmonika job". Behovet, for at jeg var hjemme, steg og faldt jo med drengenes alder og behov. Jeg tror, at vi alle har nydt at sidde med et eftermiddagsmåltid efter skoletid.

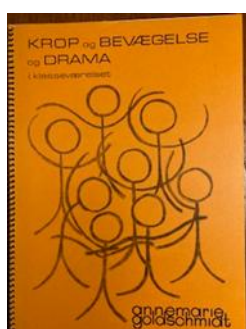
I langt de fleste år var valget derfor deltidsjob. Det lykkedes fint, fordi vi blev flere om jobbet på Bispebjerg sygeplejeskole og senere flere om jobbet i Gentofte kommune. Det udviklede også et godt samarbejde.

Med til historien hører også, at selv om mit arbejde i mange år var deltidsjob, så gik der mange timer i min fritid med at skrive artikler og rapporter om mit arbejde på skolerne og i den sundhedspædagogiske sammenhæng. Det skulle jo formidles, så andre kunne få inspiration! Det hører også med, at deltagelse i seminarer og på kurser fandt sted uden for den fysiske arbejdstid. En gang fik jeg skam 500 kr. til at deltage i et af disse seminarer!

Det var alt sammen spændende og både arbejdsmæssigt og personligt udviklende.

Jeg er både glad og taknemmelig for den støtte, min familie har givet mig, og jeg håber, at de også har følt sig støttet af mig i deres udvikling.

Vores 3. søn blev, som tidligere nævnt, født i slutningen af august 1970, så min undervisning startede gradvist op igen. I de følgende år steg det ugentlige timetal lidt efter lidt, samtidig med at jeg delte jobbet med andre. Jeg vil ikke gå i detaljer med indholdet af denne forebyggende holdningsundervisning, som tog sin begyndelse i 1970, for du kan læse om det hele i bøgerne "Krop og bevægelse i klasseværelset" og "Krop og bevægelse og drama i klasseværelset" på hjemmesiden.



Ja, timetallet steg gradvist og endte som et fuldtidsjob. Det lykkedes at få skolevæsenets accept for, at vi i en række år, fire eller fem, var tre Mensendieckuddannede bevægelsespædagoger, som delte jobbet. Der blev også indkøbt tre rygsøjler, som vi kunne bruge til demonstration af forskellige siddestillinger.

Jeg tror, det var i 1983, administrationen i Gentoftes skolevæsen fandt ud af, at "mit job ikke eksisterede". Der var jo ingen stilling, som hed "holdningspædagog", og jeg var jo ikke uddannet lærer. Hvad gjorde man så, for at slippe ud af den klemme? Jo, titlen blev sløjfet, og jeg blev ansat som "vikar". Det betød en lønnedgang til 50% af det, jeg var steget til igennem årene. Så blev det nødvendigt for mig at samle alle timer hos mig selv, og dette skuffede selvfølgelig mine to kolleger en hel del. Det var jo heller ikke helt retfærdigt, indrømmer jeg.

Jeg husker ikke, om det også var et krav, at timerne blev samlet hos en person.

I 1984 blev mit ansættelsessted flyttet til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Jeg ved ikke, hvilken titel, jeg fik, men ansættelse var for én person.

For hele arbejdet betød det imidlertid rigtig meget, at jeg nu var en del af en samlet gruppe. Tænk bare! Jeg "hørte til", og jeg havde min egen hylde på sekretærens kontor.

I skoleåret 1987-1988 søgte jeg om at gå ned i tid til 50 %, så bevægelsespædagog Lisbeth Olesen kunne overtage de andre 50%. Det lykkedes, og da jeg året efter søgte og fik bevilget orlov, overtog Lisbeth, som arbejdede med både holdningsundervisningen og kinesiologien, alle timerne i skoleåret 1988-1989.

Og hvad så?

Da PPRs bevilling via en politisk beslutning blev nedsat, så var resultatet desværre, at det blev holdningsundervisningen og kinesiologien, som måtte "lade livet". PPR fik nemlig selv opgaven med at finde besparelserne, og i sådant et "konventionelt" system vælger man at beholde timetallet til skolepsykologer, tale- og hørepædagoger, socialrådgivere og spare på holdningsundervisningen og kinesiologien. Heldigvis var der mange lærere, som fortsatte med at lave øvelser med eleverne i klasserne. Glemte lærerne det, så bad eleverne selv om det.

Interessant nok skete det samtidig med, at jeg var i gang med et projekt med Svend Hesselholdt, hvor vi kunne dokumentere den positive effekt af arbejdet med kinesiologi til specialundervisningseleverne!! Det var oven i købet specialundervisningselever i Gentofte kommune!

Du kan bruge linket til bogen "Krop og bevægelse i klasseværelset" (1976) og supplementet "Krop og bevægelse og drama i klasseværelset" (1977). Du kan frit bruge idéerne fra bøgerne. Måske få inspiration til noget andet og mere.

Jeg udgav bøgerne på eget forlag, og de blev distribueret og solgt via Komiteen for Sundhedsoplysning, som jeg var kommet i kontakt med i 1972.

Næste trin.

Fra "Krop og bevægelse" blev det til "bevægelse og motorisk udvikling". Jeg fik spørgsmålet "Når du ved så meget om bevægelse, ved du så også noget om børns motoriske udvikling?" Ja, for jeg læste bøger om emnet og gik på forskellige kurser, og så kom der nye opgaver. Mere om det lidt senere.

Men først.....

...så en ny forening dagens lys

Vi var 10 Mensendiecklærere, som i 1973 dannede vores egen forening "Foreningen af Mensendieck-uddannede bevægelsespædagoger". Vi ville noget andet og mere, bl. a. se på muligheden for at udbrede kendskabet til forebyggende arbejde i Folkeskolen. Det arbejde var jo i gang.

Vi fik lov til at låne lokaler på Gentofte skole, og vi gik i gang med at arrangere kurser. Det blev en succes. Vi inviterede lærere, pædagoger, skolelærger, sundhedsplejersker, psykologer m. fl. til et to dages weekendkursus. Der kom så mange, at kurset måtte gentages. Jeg fik de bedste undervisere, bl.a. fysioterapeut Britta Holle ("Normale og retarderede børns motoriske udvikling") og lægerne Niels Michelsen og Lene Lier ("Fumlere og tumlere i idræt") til at holde foredrag, og jeg fortalte selv om arbejdet i kommunen.

Alle havde det sjovt ved at lave de samme øvelser, jeg lavede med børnene i klasseværelserne. Mange af bevægelserne passede til kendte børnesange.

Det er vist ikke for meget sagt, at idéerne blev spredt ud over hele landet takket være de engagerede deltagere.

Udover at udbrede kendskabet til idéerne, så tjente vores lille forening også nogle penge ved at afholde kurserne. Ikke mange, men nok til vi selv kunne komme på kurser i andet regi. Det var idéen fra Kinas barfodslæger, som blev sendt ind til storbyen for at lære mere, for så at vende tilbage til landsbyen og give denne viden videre. Vi skal også huske, at på det tidspunkt fik den kinesiske læge løn for at holde befolkningen sund og rask. Jeg lærte om disse barfodslæger på et kursus på Gerlev Idræts Højskole.

Var der en af os, som gerne ville på et kursus, betalte "kassen". Den pågældende tog af sted, kom beriget tilbage med mere viden, som vi andre så blev delagtiggjort i. Vores forening eksisterede i cirka 10 år, hvorefter vi opløste

den. Vi var alle kommet videre i livet. Men vi blev faktisk så kendte, at vi stod på Forebyggelsesrådets liste over foreninger, som arbejdede forebyggende, og som derfor blev inviteret til at deltage på seminarer om emnet. Det skete ikke for Dansk Mensendieck Forbund.

Jeg fik selv glæde af de penge, vi havde tjent, for mine kolleger besluttede, at jeg, som jo havde været primus motor i at arrangere de velbesøgte kurser, skulle have det, som var tilbage i "kassen", da vi opløste foreningen. Det hjalp mig til at kunne deltage i et kursus om "Holistic Health" fra 1983 til 1985. Et kursus, som kom til at betyde rigtig meget for mig. Der var både danske og amerikanske undervisere på kurset, som blev ledet af Ken Dychtwald, USA og Jesper Juhl her fra Danmark. Vi arbejder med sundhedsperspektivet fra flere synsvinkler, fysisk, mentalt, emotionelt, ernæringsmæssigt. Også energimæssigt og spirituelt.

Ken Dychtwald skrev bogen "Bodymind", som blev oversat til "Kropbevidsthed". Det gav stor mening for mig. Det var ikke bevidsthed OM kroppen, men den indre bevidsthed i alle kroppens celler. Efter dette kursus brugte jeg altid ordet "Kropsbevidsthed" uden S.

Så meget om samarbejde og om at tænke "ud af boksen", som man siger i dagens Danmark! Jeg vender tilbage til dette kursus senere hen i forbindelse med skrivningen af rapporten "Helhed bag undervisningen"

Offentlig omtale

I efteråret 1972 var der en person, som i en avis skrev noget om rygproblemer. Jeg har ikke artiklen, som handlede om skolebørn og skolemøbler. Men jeg læste den, og så må jeg have fået mod til at ringe til avisens redaktion, eller også er jeg blevet ringet op derfra. Jeg har i hvert tilfælde et lille udklip, hvor jeg citeres for at sige, at der i Gentofte kommune havde eksisteret en "holdningsundervisning" i 2 ½ år.

Det gav ret hurtigt et resultat!

Den 6. december 1972 kunne man i Berlingske Tidende læse en notits om det arbejde, jeg lavede med skoleeleverne i Gentofte komme. Der var en tekst og to billeder. Jeg noterede på udklipet "Den første offentlige omtale"!!!



Ovenstående lille artikel blev læst af direktøren for Komitéen for Sundhedsoplysning, som derefter kontaktede mig og inviterede til et møde, hvori også seminarielærerne Birgit Trier Frederiksen og Ole Rasch deltog. Første resultat var brochuren "Dårlig ryg? Nej tak!". Du kan finde et link til den på hjemmesiden.

I forbindelse med den første samtale blev jeg opfordret til at tilmelde mig et seminar afholdt på Gl. Avernæs på Fyn. Det gjorde jeg, og vi fik det lavet til en familietur, hvor jeg blev sat af på Gl. Avernæs, hvorefter resten af familien tog til Odense på besøg hos en gammel ven af min mand, en overnatning dér og derefter en dag i Legoland.

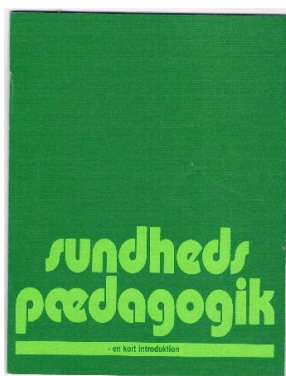
Det blev for hele familien en dejlig tur.

For mit vedkommende en start på deltagelse i en række seminarer frem til 1977 om "Sundhed og Samfund", "Psykosomatik og Folkeoplysning", "Psykosomatik og Sundhedspædagogik". I 1977 opstod idéen om at oprette såkaldte "Erhvervsmæssige kurser", som den danske Folkeoplysnings lovgivning gav mulighed for.

I 1978 blev det første hold instruktører i "Sundhedspædagogik" uddannet. Jeg deltog og blev derefter en del af en af tre grupper, som uddannede kommende instruktører. Hver ledergruppe bestod af en kvinde og tre mænd. Det

var os kvinder, der arbejdede med det kropslige og bevægelsesmæssige, ikke mændene. Jeg behøver vist ikke sige mere, kun at det ikke var den nemmeste af de mange opgaver, jeg har haft i mit ret lange liv. Nå, den slags vanskeligheder hører jo også til på livets vej, og det lærte jeg meget af.

De to initiativtagere var amtslæge Vagn Christensen fra Ringkøbing og Svend Møller Nicolaisen fra Undervisningsministeriet. De var klar over, at de sygdomme, vi dør af, ikke kan helbredes ved behandling alene. Der må også en pædagogisk indsats til for at hindre, at disse sygdomme opstår.



En definition i denne grønne brochure lyder: "Sundhedspædagogik handler om, hvordan vi kan lære os at leve sammen, så vi ikke dør af det,"



Her er et eksempel på forsiden af et kursusprogram.

Vi havde en masse gruppearbejde, og derfra fik jeg noget med, som jeg siden har brugt i mit arbejdsliv og i mit privatliv. Der er fire trin i gruppearbejdet:

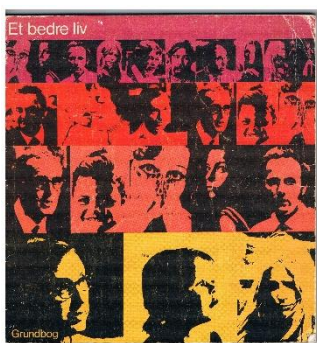
1. Hvor er vi?
2. Hvor vil vi gerne hen?
3. Hvordan kommer vi derhen?

4. Hvem gør hvad?

"Vi" kan erstattes med et "jeg", og så kan punkt 4 omformuleres til "Hvilken hjælp har jeg brug for?"

Senere vil du som læser se en beskrivelse af Andrew Verity's "The Eternal Triangle". Andrew ændrede den senere til "The Universal Healing Model", og for mig går de to modeller hånd i hånd: "En tanke, en idé opstår. Vi checker den mod vores trossystem. Derefter med vores følelser. Vi overvinder vores frygt. Sætter handling i gang. Lykkes det, får vi en ny "vane", og så begynder vi på ny.

I samarbejde med Danmarks Radio tilrettelagdes i 1979 8 TV programmer og 8 radioprogrammer. En grundbog og en emnebog med titlen "Et bedre liv" blev udsendt og bl.a. brugt til de erhvervsmæssige kurser.



På seminarerne på Gl. Avernæs mødte jeg mennesker, som var interesseret i at høre om mit arbejde med skoleeleverne. Det var nyt for dem, og det var spændende for mig at møde dem. At møde nogle mennesker, som helt "frivilligt" interesserede sig for mit arbejde. Fagområderne og emneområderne lå inden for pædagogik, psykologi, sundhed, sygdom, socialpolitik og politik rent overordnet. Hvordan kunne vi i fællesskab komme videre og skabe ændringer, hvor det var muligt? Hvad kunne vi lære af hinanden og om hinanden?

Vi så på den formel, der stillede begreberne Syg overfor Sund, og vi fandt, at det gav meget mere mening at stille Syg overfor Rask, og Usund over for Sund. Gør man det, er det let at se, at hvis sundhedstilstanden er god, så er det lettere at undgå sygdom og at blive rask igen efter eventuelle sygdomme. Samfundets ansvar kombineret med det personlige ansvar.

Jeg søgte og fandt adskillelige definitioner på begrebet SUNDHED. Den, jeg bruger mest i mit arbejde med andre mennesker, lyder: "Sund er den, der har

magt over egen situation / Sundhed er at have magt over egen situation". Denne definition kommer fra nogle italienske læger.

Det er ikke alle mennesker beskåret at leve under forhold, hvor de har denne magt. Men i vores arbejde må vi tage udgangspunkt i de resurser, et menneske har og hjælpe hende / ham til at finde denne magt, denne indre kraft, det iboende potentiale, stort eller mindre stort.

En lille tilføjelse: I forbindelse med nogle kurser på Gerlev Idrætshøjskole dannede vi "Tværfagligt forum for sundhedspædagogik og sundhedspolitik". Da jeg var med i begge grupper, varetog jeg bl.a. opgaven som forbindelsesled.

Jeg husker et af kurserne på Gerlev. Det havde titlen "Krop og bevægelse, sundhed og samfund". Det var den nu afdøde balletdanser og koreograf Eske Holm, der underviste. Jeg oplevede her et tydeligt bevis på, at en kursustitel kan skabe forskellige forventninger. Mens jeg sidder og skriver, kommer jeg i tanker om, at Eske Holm i en pause skrev følgende på tavlen: "Er nedskæringerne af timetallet i faget idræt et udtryk for bevidstløshed, eller er det en politisk bevidst handling?" Kort fortalt var det vist kun de af os, som også havde læst kombinationen "Krop og samfund", som virkelig følte, at kurset svarede til forventningerne. De fleste "gik op i limningen". Især de personer, som kun havde heftet sig ved "bevægelse og sundhed!!

Voksenpædagogisk Grundkursus - VPG

Mit arbejdsliv var undervisning. Børn i alle aldre i skolerne, voksne på Bispebjerg Hospital. Men jeg var jo slet ikke uddannet til at undervise. Så jeg besluttede at tage et Voksenpædagogisk Grundkursus af 6 ugers varighed (1974) og senere et kursus som studiekredsleder. Begge dele kom mig bestemt til gode. På VPG kurset lavede jeg min egen arbejdsbeskrivelse, som jeg derefter præsenterede for skoledirektionen. En sådan var ikke lavet tidligere.

Det voksenpædagogiske kursus sikrede min stilling som underviser på Bispebjerg Hospital. Dels var jeg sygeplejerske, dels voksenunderviser. På et møde med hospitalsledelsen, ledende fysioterapeut, forstanderinden m.fl.

blev mit og mine Mensendieck kollegers arbejde diskuteret. Fysioterapeuterne mente, at det var deres arbejdsområde. Her kom det mig til gode, at jeg havde dette VPG-kursus, for det havde fysioterapeuterne ikke.

Konklusionen hos direktionen og de andre høje damer og herrer blev, at "så længe Annemarie Goldschmidt varetager undervisningen, fortages ingen ændringer." Jeg tog mod til mig og sagde, at den beslutning ville de ikke være tjent med, for så kunne det jo medføre, at jeg blev ved, til jeg var 90 år gammel! Den endelige beslutning lød så i stedet for, at "så længe undervisningen varetages tilfredsstillende af Mensendiecklærerne, så sker der ingen ændringer."

Godt at have foregrebet begivenhedernes gang, og godt at mine kolleger også fik lov at forsætte det ergonomiske arbejde i flere år efter, at jeg selv var holdt op. Der var stor respekt for deres viden og kunnen og for deres formidlings- og samarbejdsevner.

Det endte flere år senere med, at undervisningen på afdelingerne blev "sparet væk". Hvornår? En gang sidst i 1970'erne?

Et spring tilbage til skolen og undervisningen i de tre 1. klasser.

Nu tager jeg et lille spring tilbage eller til siden, om du vil, til undervisningen af de tre 1. klasser, som jeg fik lov at komme i fra starten af skoleåret 1970-71.

Ja, jeg håber, at du som læser kan bære over med, at jeg foretager disse spring. For mig at se handler det om, at flere af begivenhederne væver et mønster med hinanden. Nogle af trådene flettes sammen på sådan en måde, at det pludselig sker, at en ny farve bliver tydelig og bliver en del af mønstret på sin egen måde.

Da vi nåede 1974 var disse klasser, som nu var 4. klasse, de eneste 4. klasser, jeg havde undervist fra deres skolestart. Det gav, syntes jeg, en mulighed for at lave en sammenligning med eleverne i nogle 4. klasser, som ikke kendte til min undervisning. Sammen med Mensendiecklærer og fysioterapeut Lise Lotte Dullum, som jeg havde mødt et par år forinden, lavede jeg et forslag til et "projekt". Lærerne i "mine" 4. klasser, lærerne i tre andre 4. klasser og elevernes forældre gav tilladelse til, at vi kunne igangsætte projektet.

Vi besluttede at se på bevægelighed i rygsøjlen fra nakke til lænd, spændinger i skulder- og nakkemusculatur og kropsholdningen generelt. Desuden blev børnene spurgt om hovedpine og andre smerter. Det var tanken, at undersøgelsen skulle være "blind", dvs. at Lise Lotte og en af hendes kolleger ikke skulle vide, hvilke elever, jeg havde undervist og hvilke, som ikke havde mødt mig. Alt var vel planlagt, men "blindheden" varede ikke længe!

Når disse 10-årige elever blev spurgt, om de tit, af og til eller aldrig havde hovedpine, og hvad de gjorde ved en eventuel hovedpine, så var svarene ret forskellige. Nogle sagde, at de så fik en hovedpinepille, andre, at de drak et glas vand, og atter andre sagde "så laver jeg bare en af de øvelser, jeg har lært i klassen".

Så det blindede forsøg var ikke blindt ret længe!!

Vi samlede resultaterne sammen, begyndte at skrive en lille rapport, og så var jeg så heldig, at en af de læger, som jeg mødte på Gl. Avernæs, syntes, at det var vældig spændende. "Send jeres resultater til mig, så kigger jeg på det!" Fantastisk. Han så på det, stillede resultaterne op i søjlediagrammer, forbedrede formatet, så det tog form af en lille videnskabelig artikel.

Mit held fortsatte. Jeg mødte til en god vens fødselsdag en anden læge, som gerne ville hjælpe med offentliggørelsen. Det gjorde han helhjertet. Han pudsede vist vores artikel lidt mere af, forelagde den for redaktionskomitéen i "Ugeskrift for læger", og det fantastiske skete: Artiklen med overskriften "Undersøgelse af effekten af profylaktisk holdningsundervisning af skoleelever" blev offentliggjort i ugeskriftet og omtalt i en artikel i avisen "Aktuelt" den 6. august 1976. Lise Lotte sendte mig et glad telegram. Tænk, at vores arbejde blev offentligt anerkendt. På Gl. Avernæs kom en af kursuslederne og viftede med udklippet, som blev hængt op på opslagstavlen. Vi var næsten berømte, og vi blev efterspurgt foredragsholdere på mange skoler i Danmark. Se link til "Særtryk af Ugeskrift for Læger. 1976".

Et efterspil! Vi blev spurgt, om det ville være i orden for os, om vores undersøgelse blev brugt på et kursus for medicinstuderende som et eksempel på "Forskning i primær sundhedstjeneste". Næsten et "ridderslag".

Den tredje gang, dette kursus skulle afholdes, jeg mener det var i 1979, meldte Lise Lotte og jeg os som deltagere. Det var virkelig sjovt at høre kursuslederen fortælle, hvordan han mente, vi var gået frem. Jeg refererer efter hukommelsen:

1. Idéen.
2. Udarbejdelsen af et testskema.
3. Kontakt til skolerne, lærerne, forældrene og eleverne.
4. Ansøgning om hjælp til udformning af projektbeskrivelse.
5. Ansøgning om penge til udførelse af projektet og skrivning af den endelige rapport.

Vi gjorde store øjne, og bagefter gjorde de store øjne. Vi vidste jo intet om muligheder for at få hjælp og for at søge om finansiering. Vi var bare gået i gang. Vi var som "humlebien, der ikke ved, at den ikke kan flyve og derfor bare flyver". Ja, det er cirka 50 år siden!

Mere om udviklingen af arbejdet på skolerne.

Som før nævnt blev jeg spurgt, om jeg også kendte noget til motorik og motorisk udvikling, hvortil jeg svarede bekræftende. Jeg fik flere opgaver fra lærere, forældre, skolepsykologer og en enkelt skolelæge. I en 2. klasse fik jeg til opgave at teste nogle elever. Jeg mener, at det var i 1978. Skolepsykologen fortalte, at der var nogle børn, som havde forskellige problemer, han mente, jeg kunne hjælpe med. Jeg bad om at få lov til at teste hele klassen. Alle forældre sagde ja, og jeg fik virkelig gode erfaringer.

Jeg benyttede mig af alle de tests, som fysioterapeut og Mensendiecklærer Britta Holle havde udarbejdet. Vi så, at der var nogle af klassens elever, som ikke var helt alderssvarende udviklet, hvad et par grovmotoriske og finmotoriske funktioner angik. Det viste sig, at det netop var disse elever, som havde forskellige læse- og adfærdsproblemer. Klasselæreren øvede så finmotorik i formningstimer, idrætslæreren kaste- og gribeøvelser, balance og koordination m.m. i idrætstimerne.

Skriveundervisningen blev udskudt til begyndelsen af 3. klasse, hvor finmotorikken var blevet alderssvarende hos alle.

Et samarbejde på tværs af faggrupper, som kom alle elever til gode.

Nedenstående tegninger er lavet af talekonsulent Bo Ege. Nogle af Bos skønne tegninger kan ses i "Motorisk træning i specialundervisningen", andre i Forebyggelsesrådet publikation om "Rygproblemer og skolebørn". Bo gav mig den gang resten af sine tegninger som gave med ret til at bruge dem. Jeg er glad for, at jeg på det tidspunkt gav Bo en varm tak. I dag ville det have været for sent.



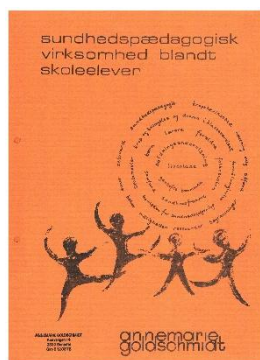
Mere om Sundhedspædagogik.

Seminarerne på Gl. Avernæs var af stor betydning for mig, også for min personlige udvikling. Jeg kunne ofte i min hverdag føle mig alene. Alene, men ikke ensom. Jeg var jo til dels alene om det, jeg havde sat i gang og gjorde. Alene om at udtænke og fortælle om nye idéer og muligheder. Denne følelse

af alenehed dukkede af og til op, også selv om vi, som tidligere nævnt, var en gruppe Mensendiecklærere, som samarbejdede på BBH. Også selv om vi efter nogle år også blev tre Mensendiecklærere ansat i holdningsundervisningen på skolerne. Jeg/vi overskred nogle grænser, og det var ikke altid velset.

Min allernærmeste familie var meget tætte og bakkede mig op på hver sin måde, alt afhængig af alder. Så jeg lidt længere ud, så var der mindre forståelse, eller måske snarere en undren. Hvorfor beskæftiger du dig med noget så anderledes? Hvad har undervisning af sygeplejersker og skolebørn med sundhedspolitik at gøre? Sundhed, ja, men politik?? Mon jeg var blevet "venstreorienteret"???

På seminarerne fik jeg oftest uforbeholden støtte, for dér var jo mange andre banebrydende og nytænkende mennesker. Jeg fik fra flere sider opfordring til at skrive om den sundhedspædagogiske indsats i Gentofte kommune, sætte arbejdet ind i et større perspektiv og sætte ord på tanker om perspektiver for et fremtidigt arbejde. Jeg var alene om skriveriet, men fik god støtte fra andre, og så var alt jo både muligt og lettere.



Jeg skrev hæftet "Sundhedspædagogisk virksomhed blandt skoleelever". Udgav det i eget navn (1978), men fik det trykt på Pædagogisk Central i kommunen. Forordet og den rosende omtale blev skrevet af læge Finn Kamper Jørgensen, leder på Institut for Socialmedicin. Du finder et link til denne rapport her på hjemmesiden.

I de følgende år var der stor efterspørgsel efter foredrag og samarbejde om etablering af de såkaldte erhvervsmæssige kurser. Et af dem havde titlen

"Samspeilet mellem sind og krop". Jeg var også med til at lave radioprogrammer og undervisningsmateriale om emnet "Et bedre liv" og var medforfatter til et kapitel i bogen "Krop og Pædagogik", redigeret af Torben Schmidt. Der var meget at gøre, men jeg oplevede aldrig mig selv som travl. Andre kan mene noget andet! Måske en manglende selverkendelse? Er nok heldig at have en masse energi og et godt humør, og den gode støtte på hjemmefronten. Jeg husker også, at familien samledes om fjernsynet, når "mor optrådte på skærmen i et af programmerne".

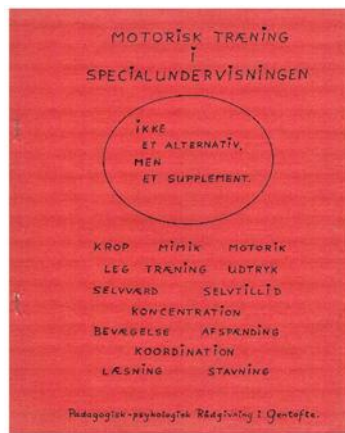
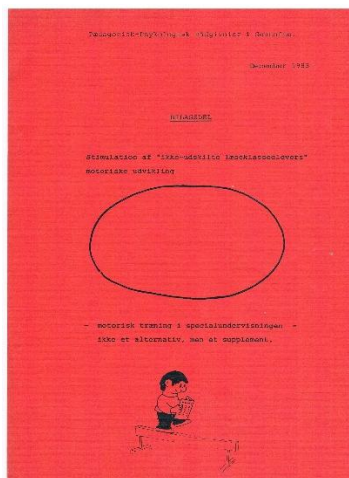
Med til historien hører imidlertid også, at forandringer opstod i vores ægteskab. Vi var to mennesker, som på hver sin måde og i hver sit tempo udviklede os på hver sit arbejdssted og ståsted. Afstanden mellem os blev større, og vi valgte en separation i 1980 med efterfølgende skilsmisse. Det er med stor glæde, at jeg i dag kan sige og skrive, at min mand, senere eks-mand, og jeg trods "begyndervanskeligheder" bevarede vort nære venskab gennem alle årene til glæde og gavn for både os selv, vores børn og senere børne- og oldebørn. Disse venskabsbånd er stadig en del af mig, også efter at han, min tidligere mand døde for to år siden.

Motorik og indlæring.

Efterhånden var der opstået en forståelse for, at der kunne være sammenhænge mellem motorik og indlæring. Det tog lidt tid. En specialundervisningskonsulent sagde i begyndelsen: "Det er det, mine studerende kalder "spegepølsepedagogik". Da jeg spurgte, hvad han mente, lød svaret: "Jo, hvis børnene får lov til selv at smøre deres madpakker og skære spegepølsen, så får de ingen vanskeligheder med indlæring!"

Den begrundelse var ny for mig! Vi fik en god snak om emnet motorik og indlæring, om hjerneintegration. Han lyttede og tænkte og forstod sammenhængen. Dejligt.

Vi fik et godt samarbejde, og jeg skrev hæftet (to dele) "**Motorisk træning i specialundervisningen**" om mit arbejde med ti elever, hvoraf alle på nær en også modtog anden specialundervisning.



Denne rapport blev skrevet i 1983 og udgivet af Pædagogisk Psykologisk Rådgivning. Jeg tror, det var det år, eller måske først i 1984 jeg blev ansat som medarbejder på PPR. Det var dejligt at "høre til" på et bestemt sted. Jeg fik min egen hylde på kontoret. Stort.

Tale- og hørekonsulent Bo Ege lavede nogle fine illustrationer til hæfterne. Hans illustrationer blev også anvendt til en publikation fra Forebyggelsesrådet (oprettet i 1979) om "Rygproblemer og skolebørn" (1984). Jeg har et andet sted også nævnt Bos tegninger og sat et par stykker ind i teksten.

I kan sikkert som læsere trække lidt på smilebåndet, når I læser følgende: For en 6-7 år siden fandt jeg på en af mine reoler den ovenfor nævnte publikation fra Forebyggelsesrådet. Nå, den måtte jeg lige kigge i, for det lød jo interessant. Det var det skam også, for jeg så, at jeg selv var forfatter til to af artiklerne! Det var helt og totalt gået i "glemmebogen".



I øvrigt arbejdede jeg i Forebyggelsesrådet fra 1980 - 1985. I 1986 skrev jeg til formanden og sagde, at jeg gerne ville trække mig ud pga. så mange andre arbejdsopgaver, bl. a. med kurser. Brevet blev modtaget med forståelse og gode positive ord om samarbejdet.

Tilbage til motorikken.

I 1985 kom heftet "**Motorisk test for skolebegyndere**". Igen for at bygge på det, som fungerede fint, og for at forebygge skolevanskeligheder pga. ikke aldersvarende motorisk udvikling. Klik på linket til dette hæfte.



Jeg har igennem årene skrevet mange artikler, givet mange interviews, og jeg har skullet besvare mange spørgsmål. Det hele har givet mening, og det skulle til den gang, men det er ikke nødvendigt at have alle de detaljer, artikler mm, med i min "historie".

I et lidt større perspektiv ser jeg mit liv både som en vej fra et sted til det næste, og som en bygning, der tog form nedefra og opefter. Det var som før nævnt både en udvikling arbejdsmæssigt og personligt. Mange har omtalt mig som banebryder, "prime mover", igangsætter. Selv har jeg syntes, at det hele "bare var noget, jeg gjorde", fordi jeg fik en idé, var heldig at kunne gribe den og finde muligheden for at sætte den i værk. Og så har jeg været heldig at møde mennesker, som jeg kunne tænke sammen med, og som turde støtte mig, og som havde lyst til det. Jeg vil sige tak til jer alle, også til de af jer, som "spændte ben for mig". Det var vel bare, fordi jeg skulle finde en anden vej.

Kinesiologi, kurser og uddannelse

Min 3. uddannelse begyndte i maj 1980. I "Foreningen af Mensendieckuddannede bevægelsespædagoger" abonnerede vi på forskellige skandinaviske tidsskrifter. Vi havde dem max. en uge ad gangen, sendte dem så videre i cirkulation. I et af dem så vi, at nogle fysioterapeuter annoncerede et kursus om Kinesiologi. Kinese betyder bevægelse, og logi kendte vi jo fra biologi, som "læren om". Vi var to, som meldte os til kurset uden at vide noget om indholdet. Det lød bare spændende, og vi ville gerne lære mere.

Det viste sig, at det handlede om noget helt andet end det, vi troede. Vi måtte vende noget helt på hovedet, for nu skulle vi lære at teste nogle muskler på en ny måde.

Vi lærte om muskler, om kinesisk filosofi, om elementer, energibaner, meridianer, om punkter, der havde med lymfesystemet, kredsløbsystemet og akupunktursystemet at gøre. Det var alt sammen nyt, og det var alt sammen spændende; men det, der gjorde det største indtryk på mig var at se og lære, hvordan et homolateralt (symmetrisk) gangmønster hos min norske veninde i løbet af cirka 5 minutter blev ændret til et normalt gangmønster med overkrydsning. Det vil sige højre arm sammen med venstre ben, venstre arm sammen med højre ben. Vi ved jo alle, at "nordmænd er født med ski under fødderne", men min veninde blev altid utroligt træt, når hun var på langrend ski. På kurset viste testen, at alle muskler gav efter, når hun lavede "kryds-gang", og det var jo ikke smart! Det var til gengæld "smart" at se, hvor let det blev rettet, og hvor hurtigt hun fik energien tilbage til sine muskler. (I parentes skal bemærkes, at hendes træthedsproblem ved skiløb forsvandt for ikke siden at dukke op igen!)

Min umiddelbare tanke var: "Det må jeg lære mere om, for det vil de børn, jeg har til motorisk træning have utrolig meget mere gavn af end af de øvelser, jeg har lavet indtil nu." Det må også påvirke deres hjerners evne til samarbejde "over midten" og dermed have stor betydning for indlæringen.

Vores underviser var kiropraktor Brian Butler, England, og hans kursus var starten til mange år med Kinesiologi. Ja, mit seneste og, regner jeg med, sidste kursus var i 2018 her i Danmark.

Vores begynderbog var "Touch for Health" af dr. John F. Thie, USA.

Dette kursus blev starten på en lang række med dygtige undervisere. Mere om dem senere. Her blot at Lise Lotte og jeg trænede muskeltestning flere dage i sommerens løb. Vi blev ret gode til det, og så meldte jeg mig til 4 weekender i løbet af dette og det følgende år, tog til Norge, lærte mere hos min norske underviser, Dag Galteland. Tog et kursus et par år senere med ph.d. Paul Dennison, USA. Først i Norge og så en repetition i Holland. Min første instruktøruddannelse var i EduKinesthetics 1983 og 1985.

Jeg begyndte forsigtigt at fortælle på skolerne om kinesiologien som hjælp til hjerneintegration og som mulig hjælp til læsesvage elever. Fortalte også om testning af de såkaldte dominansforhold (øje, øre, hånd, hjerne). Jeg kunne heldigvis fortælle om det hele i relation til anatomi, fysiologi m.m., så jeg kunne i "første omgang" holde mig væk fra at tale om kinesisk filosofi, energibaner etc.

I "anden omgang" blev interessen for den kinesiske filosofi større, og der kom mange spørgsmål. Du får lidt af baggrunden for denne filosofi og livsanskuelse her.

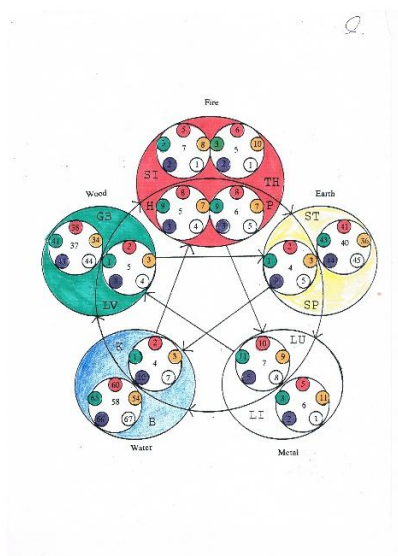
I Kina ser man på, at der strømmer energi igennem kroppen, en energi som følger bestemte baner, såkaldte meridianer. Disse meridianer danner deres helt eget system. Hver meridian har navn efter et organ, og den består af en række akupunkturpunkter. Du kan se disse punkter som de steder, hvor meridianenergien kommer op til overfladen.

Du kender Yin og Yang symbolet, og du ved, at der i den mørke del er et hvidt punkt, og at der i den lyse del er et mørkt punkt. Yin repræsenterer feminin energi, Yang repræsenterer maskulin energi. Da intet kan eksistere uden sin modsætning, f.eks. giver nat ingen mening uden sin modsætning dag. Enhver Yin energi rummer også et element af Yang, enhver Yang energi rummer også et element af Yin.

Når jeg underviser, illustrerer jeg det ved rent fysisk at vise, at hvis alt var 100% Yang, ville det betyde, at man skubber alting væk for at komme hen til sit mål uden hensyn til andre. Hvis alt var Yin, gik man billedligt set rundt i ring for bogstaveligt at se "at alt var i orden", men uden at komme videre. Når de to forenes, så bevæger man sig billedligt set fremefter i en "spiral": man

kommer fremad, gør fremskridt, samtidig med at man ser, hvor man går og tager hensyn. Ser du det for dig?

I den kinesiske tankegang tales om de fem elementer. Træ, Ild, Jord, Metal og Vand. Hvert element repræsenterer en årstid, en tilstand, en del af en livscyklus. Som i naturen også inde i kroppen. Træ repræsenterer forår/barndom. Ild sommer/voksenhed. Du kan selv fortsætte. En god sundhedstilstand afhænger dels af balancen mellem Yin og Yang, dels af at de fem elementer nærer og regulerer hinanden.



I kinesiologien har vi et samarbejde mellem den vestlige verdens viden om anatomi, fysiologi, neurologi og den orientalske verdens viden og filosofi om alt i sammenhæng.

Det var dr. George Goodheart (se foto på hjemmesiden), som satte disse to "systemer" sammen og kaldte dem "Applied Kinesiology". Han så også, at kroppens muskler stod i forbindelse med såvel organer som meridianer. I første omgang var "Applied Kinesiology" en behandlingsform for kiropraktorer. Senere skabte dr. John F. Thie en udgave for lægfolk. Han kaldte den "Touch for Health". (Se foto på hjemmesiden af dr. Thie sammen med dr. Goodheart, hans kone og mig)

Med basis i Applied Kinesiology udvikledes de forskellige kinesiologi modaliteter, herunder One Brain/Pædagogisk Kinesiologi, Blueprint og mange andre.

Jeg synes, at du som læser skulle have lidt af denne viden med, når du i løbet af de følgende sider hører om, hvordan jeg fik kinesiologien accepteret i Folkeskolen og andre steder. Tænk også igen på, at kineser betyder bevægelse, og logi betyder lære eller viden. Altså ganske simpelt, intet mystisk, intet religiøst.

I 1984 fik jeg en forespørgsel fra en specialundervisningslærer: "Vil du se på et par af mine elever. Jeg synes ikke, at de rigtig gør fremskridt, så måske kan det, du kan, hjælpe." Jeg testede muskler, afprøvede deres motoriske funktioner, deres dominansforhold, deres krydsmønstre i gang. Vi fandt ubalancer, lavede øvelser, som bragte kroppen i balance, og eleverne syntes, at det var spændende. Ændringen var tydelig. Eleverne gjorde fremskridt. Læreren var overrasket, samtidig meget tilfreds.

Jeg tror, at hun blev min "ambassadør" på skolen og blandt andre skolars specialundervisningslærere, for der kom flere og flere spørgsmål og ønsker om samarbejde. Hun brugte også øvelserne i sin klasse og gav forældrene skriftlig information om dette. Hun var den første, og hun blev fulgt af mange andre.

Her var for mig igen et eksempel på Zen Buddhismens ord om "Tao er vejen, og du lærer den at kende ved at gå den". Samtidig kom der en etage til på "bygningen". Bygningen var bare blevet til en bro. Brobygning baseret på samarbejde. Brobygning mellem den vestlige og den orientalske verdens viden og filosofi.

Det var en anden slags bro end dem, jeg havde tænkt på, da jeg overvejede og derefter fravalgte en uddannelse til bygningsingeniør!!

Ordet/begrebet "Pædagogisk Kinesiologi" – hvordan opstod det?

Jeg havde lært Touch for Health og EduKinesthetics, men syntes, at der var behov for en dansk betegnelse. Fortalte på et internt møde mine to chefer, at der for mig at se var to muligheder: "Indlærings Kinesiologi" og "Pædagogisk

Kinesiologi". De mente begge, at indlæring var "smalt", og pædagogisk var "bredt"

Det var jeg glad for. Min "mavefornemmelse" havde sagt mig det samme.

Senere, en gang i 1990'erne, lærte jeg i forbindelse med et foredrag om "Voksenpædagogik" på DPU, at ordet pædagogik i forbindelse med voksne egentlig var ret misvisende. Ordet "pædagog" havde sin oprindelse i græsk. Det var betegnelsen på den tjener, som fulgte barnet til skole. Nu passede det hele som hånd i handske, fod i hose, for i arbejdet med undervisning af kinesiologer, lagde vi/jeg vægt på, at i Pædagogisk Kinesiologi gik vi ved siden af vores klienter, for at gøre dem trygge på deres vej mod det af dem selv fastsatte mål. Du kan se det for dig! Vi går ved siden af klienten, trækker ikke, skubber ikke. **Holder vores idéer til løsning af klientens problem for os selv.**

Senere erfarede jeg, at der var andre kinesiologer, som brugte ordet "Indlæringskinesiologi". En oversættelse til dansk af Educational Kinesiology/EduKinesthetics.

Mere skriveri

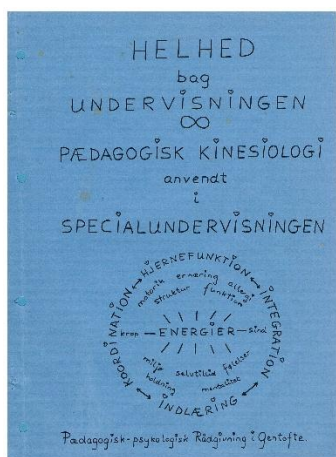
På et møde på Pædagogisk Psykologisk Rådgivning blev der talt om vigtigheden af, at vi blev bedre til at fortælle, hvad PPR's hele arbejde bestod i. Spørgsmålet fra den ledende psykolog gik på, om der var nogle af os, som kunne skrive noget om vores arbejde. Ingen sagde noget. Så sagde jeg, at jeg gerne ville skrive om mit kinesiologiske arbejde med specialundervisningseleverne. Der var nogle undrende blikke, men der kom en accept fra vores leder. Jeg havde jo elever nok til at beskrive mit arbejde, så jeg skrev rapporten **"Helhed bag undervisningen, Pædagogisk Kinesiologi anvendt i specialundervisningen"**. Se linket.

Da denne rapport var færdig (juni 1985), lagde jeg den på bordet hos specialundervisningskonsulenten og den ledende skolepsykolog. Den første sagde, at den rapport efter hans mening skulle sendes i 7 eksemplarer til hver af kommunens skoler. Den anden mente ikke, at en sådan rapport kunne udsendes med PPRs navn på. "Vi kan ikke sende noget ud, hvor der

står ENERGIER midt på forsiden!!” Energi ville måske være accepteret, men ikke i flertalsformen!! Det er værd at huske på, at det er 40 år siden!!!

Nå, men da jeg fortalte den ledende skolepsykolog om specialundervisningskonsulentens mening, så ændredes hans holdning, og vips blev det ok at sende rapporten ud. Som det ses af illustrationen, så blev resultatet, at jeg selv sendte rapporten ud med følgeskrivelse på PPRs brevpapir, skrevet af sekretæren. Den blev sendt med min underskrift. Det var første gang, det skete. Var det en opgradering af mig? Eller et ønske om ikke selv at lægge navn til?

Jeg betingede mig i øvrigt, at jeg også kunne udgive rapporten i eget navn og fra eget forlag. Det blev accepteret, og det var både praktisk og godt.



Med til historien hører, at jeg nogenlunde samtidig både skulle skrive en opgave til mit toårige kursus om Holistic Health og en anden om seks klientforløb som del af min instruktøruddannelse i EduKinesthetics. Jeg valgte at skrive om mit arbejde med kinesiologi til specialundervisningseleverne i alle tre sammenhænge. Resultatet blev, at jeg skrev en rapport på engelsk, som kunne bruges til disse to uddannelser, blot i lidt forskellige ”indpakninger”. Derefter oversatte jeg det hele til dansk, gav også denne oversættelse dens egen ”indpakning”, og resultatet ses ovenfor.

Interessen for dette pionerarbejde bredte sig. Der var mange, der ville lære om denne Kinesiologi, så jeg tilbød at arrangere et weekendkursus fra fredag til søndag. Det kunne gøres i officielt regi, så invitationerne blev sendt ud via PPR. Der meldte sig ca. 80 personer: lærere, pædagoger, psykologer, tale-

og hørepædagoger, sundhedsplejersker, en enkelt skolelæge, en skoleinspektør, Mensendiecklærere m.fl. Jeg måtte derfor beslutte at dublere kurset, så det også kunne finde sted tirsdag, onsdag torsdag. Fantastisk. Hvor var jeg glad.

Jeg var instruktør i "EduKinesthetics", men endnu ikke i "Touch for Health" (dansk oversættelse "Helsetryk" og senere "Kinesiologi terapi". (Jeg brød mig ikke om nogen af de titler.) Undervisningen skulle bestå af dele af begge disse kurser, så jeg bad min lærer fra Norge om at være medunderviser. Han kom og var med på begge kurser. Der var 30 på hvert af kurserne, og jeg fik lov at låne festsalen på en af kommunens skoler. Hvilken støtte og goodwill.

Midt i glæden kom "benspændet". Jeg fik besked fra PPRs leder om, at mit kursus måtte aflyses, for lærerne og de andre ansatte ville ikke få fri til at deltage!!! Min reaktion var forbløffelse og faktisk også lidt våde øjne. Men jeg fik mælet tilbage og sagde, at jeg ikke kunne se nogen grund til at aflyse, for kunne kurserne ikke finde sted i kommunalt regi, så ville jeg afholde dem i mit eget regi. Som sagt, så gjort, og da der var lærere og andre ansatte, som ikke fik lov til at være med, så fik alle på ventelisten plads.

Vi havde to fantastiske kurser, og viden om Kinesiologien spredtes med deltagere, hvoraf nogle var fra Norge og rigtig mange fra Gentofte. Trods alt! Ja, for der var "trodsige" lærere, som arrangerede sig med en vikar eller brugte en fridag eller "sneg" sig ud af skolens bagdør, for de VILLE være med. Da de fortalte mig, hvad de havde gjort, lignede de skoleelever, som tog en "pjækkedag"!

Interessen for arbejdet med kinesiologi som en del af undervisningen i klasselokalerne og i specialundervisningen blev understøttet af alle, som var med på kurserne. Jeg må indrømme, at jeg, da jeg fik besked om, at "dit kursus kan ikke blive til noget", et øjeblik havde det som det barn, der står på en trappes øverste trin og hører den voksne neden for trappen sige: "Spring. Jeg griber" og så flytter sig!

Jeg var heldig, kom ned på benene, fandt balancen og gik videre. Inviterede senere min chef på en kop kaffe og fortalte ham, hvilke følelser, jeg havde haft. Så var der klare linjer, og vi kunne fortsætte vores hidtil så gode samarbejde.

Dette kursus (nej, det var først i 1986) resulterede i, at vi var fire, som gerne ville have et samarbejde: en skolepsykolog fra Skanderborg, en anden fra en landkommune på Sjælland og en tredje fra vores eget PPR. Vi ville lave et lille projekt, som skulle resultere i en rapport, der kunne belyse, om der var forskel i behov og i resultater i tre forskellige områder i landet. Jeg forelagde projektet på vores eget PPR, men blev affærdiget med ordene: "Du har jo allerede beskrevet arbejdet i din egen rapport. Mere vil være overflødigt."

Dette forberedende arbejde endte så i min skrivebordsskuffe. Men vi fire arbejdede hver på vores måde videre i vores arbejde med eleverne på vores respektive arbejdspladser.

Tilbage til heftet "Helhed bag undervisningen....!"

Specialkonsulentens ord gjorde som sagt indtryk, og hæftet gik til trykning. Som fortalt, havde jeg betinget mig, at jeg også kunne trykke en stak med mit eget navn på forsiden. Så kunne jeg jo selv distribuere dem. Og bekoste dem.

Rapporten vakte omfattende interesse, og efterspørgslen var ganske stor. Vores sekretær syntes, at Kinesiologi var et svært ord, så hun døbte den "blå kineser". Der kom mange meddelelser i min skuffe med ordene "Blå kineser sendt til....." Der kunne også ligge en seddel med "Ring til....."

En dag stod der, at jeg skulle ringe til Svend Hesselholdt på Danmarks Lærerrhøjskole (senere Danmarks Pædagogiske Universitet). Det lød spændende. Jeg ringede, sendte ham den ønskede rapport, og han inviterede mig til et møde. Det viste sig, at han kendte lidt til kinesiologi, og han var meget interesseret i mit arbejde. Han havde lyst til at stå for et forskningsprojekt. Nu skete der virkelig noget.

Jeg bad Svend om selv at henvende sig på PPR med sine forskningstanker, hvilket han gjorde. Vi blev så begge inviteret til et møde, og jeg blev bedt om at medbringe et forslag til indhold. Det var nemt!! Jeg tog bare projektbeskrivelsen lavet året før op af min skuffe, lagde den på bordet, og alle klappede i hænderne og bifaldt idéen!

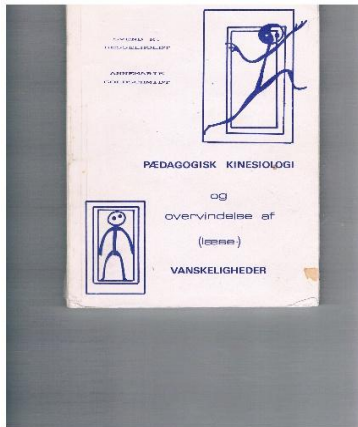
Nu var det jo også en velestimeret forsker, der var kommet med sit ønske, ikke bare en "arbejder på gulvet". Om kønnet spillede en rolle, kan vi jo kun gisne om!

Svend Hesselholdt var ansat på og fik sin løn fra DLH. Udgifterne var på 0 kroner for Gentofte kommune. Der skulle ikke bruges ekstra timer til min del af arbejdet, som jo var det sædvanlige, og der kom til at stå: "Rapportskrivningen foregår i Annemarie Goldschmidts fritid".

Det tog jeg mig ikke af. Det vigtigste var, at Pædagogisk Kinesiologi nu blev anerkendt, så metoden kunne bruges af andre. Jeg anslår, at jeg brugte ca. 100 timer på sammenskrivning og rapportskrivning! Efterhånden blev jeg ret god til at skrive på maskine, om end stadig kun på såkaldt "politiassistent manér" med to pegefingre.

Selve projektet løb af stablen i efteråret 1988, rapportskrivningen fandt sted i løbet af 1989, og vores bog "Pædagogisk Kinesiologi og overvindelse af (læse)vanskeligheder" blev trykt og udgivet i december 1989. (Desværre er nogle af de anvendte fotos spejlvendte! Det skete, da de blev tabt på gulvet hos bogtrykkeren. Derudover ændrede Svend senere sin opfattelse af læseprocedurer hos børn, som var mest orienteret mod at bruge højre hjernehalvdel, og dem der fortrak venstre. Vores kursisters erfaringer – og mine – viste nemlig det modsatte af, hvad der er skrevet i teksten. Stærkt, at Svend så det og ændrede sin opfattelse. Det kom bare ikke med på tryk. Håber, at I kan bære over med disse ting. Jeg måtte bære over med, at Svend ændrede noget i det kapitel, jeg skulle skrive. Uden mit vidende!

Det var i øvrigt Svends gode og fine idé, at der skulle parentes om (læse)vanskeligheder, for, som han sagde: "Du arbejder jo med andre problemer end læseproblemer". Dejligt at han så helheden.



Du kan downloade hele rapporten via linket på hjemmesiden.

Rent forskningsmæssigt viste det sig, at resultaterne kunne betegnes som "statistisk signifikante". Jeg kendte ikke ordet, men lærte at bruge det.

Samarbejdet med Svend Hesselholdt var en gave, som jeg var meget taknemmelig for at få. Vi underviste sammen på DPU. Årskursus på deltid med emnet: "Alsidig læseundervisning og pædagogisk kinesiologi". De 45 af de 105 timer var afsat til kinesiologien, og vi klarede at inkludere et weekendkursus! Tre år i træk for specialundervisningslærere. Det første år var der 270 tilmeldte til dette kursus, og der var kun plads til 24. Det første kursus var i skoleåret 1990-1991. Efter tre år blev kurset sparet væk. I Gentofte kommune blev mit job, som før nævnt, sparet væk med udgangen af skoleåret 1988-1989. Forebyggelse har hårde betingelser, da det jo som oftest er svært at bevise, at det virkelig nytter, virkelig kan spare millioner.

Tilbage til min kinesiologiuddannelse, som nu tog fart.

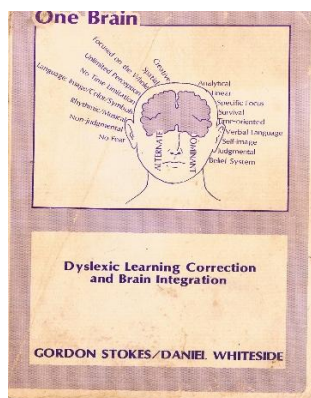
I 1986 blev jeg uddannet som instruktør i Touch for Health, så nu kunne jeg også undervise i denne modalitet. Et plus.

Der skete andet i 1986. Jeg meldte mig som oplægsholder på et symposium om "Dysleksi" arrangeret af PPR i Aalborg. Tilbød at fortælle om Pædagogisk Kinesiologi, og tilbuddet blev modtaget. Interessen var stor. Der var 10 forskellige samtidige oplæg/foredrag og nogle hundreder deltagere. 80 tilmeldte sig mit kursus!

En af de tilmeldte var tale-og hørepædagog samt skolepsykolog i Skanderborg. Han, Bent, så alle de muligheder, der var i Pædagogisk Kinesiologi. Han kom til København for at følge min undervisning på Hovedstadens Ordblindeskole, som havde fået projektmidler til at lave et undervisningstiltag, som rummede Pædagogisk Kinesiologi.

Oven for kunne du læse om, at han var en af de tre, som sammen med mig udarbejde skitsen til det projekt, som senere blev videreført af Svend Hesselholdt og mig i samarbejde.

Det var det samme år, hvor jeg hørte jeg om en anden kinesiologimetode, som hed "One Brain", udviklet af Gordon Stokes og Daniel Whiteside, USA. Kurset handlede om "Dyslexic learning correction and brain integration", og det blev efterfulgt af "Advanced One Brain. Dyslexia – the emotional cause". Jeg inviterede Gordon til at komme og holde begge disse kurser i Gentofte. Han kom i august/september 1986, den første af mange gange. Der var stor interesse, og jeg fik igen lov til at låne festsalen på en af skolerne i kommunen, takket være inspektørens velvilje. Jeg tror, at jeg fik ry for at være et ordentligt menneske, som satte etik i højsædet.



One Brain kurser i USA

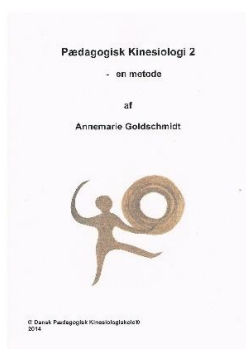
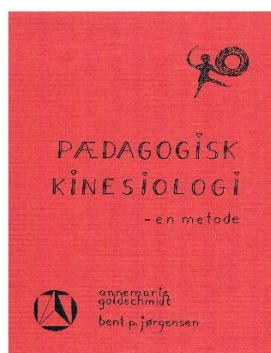
Gordon inviterede mig til at komme til USA og deltage i et 6 ugers kursus i sommeren 1987. Det var hans tak til mig for at invitere ham og for at oversætte One Brain bogen. Så kunne jeg invitere mine tre drenge til at komme derover og være sammen med mig i den uge, som var kursusfri. De to kom, den tredje valgte at blive hjemme hos sin lille datter, mit første barnebarn.

Bent tog med, vi blev begge uddannet som One Brain facilitatorer. Gordon havde året før bedt mig om at oversætte One Brain bogen til dansk. Ikke en ordret oversættelse, men en redigering, "for du ved jo, hvordan det skal være, så metoden kan passe til det danske skolesystem." Det var jo igen en tillids-erklæring. Jeg redigerede teksten, så den blev mere overskuelig, mere pædagogisk og læsevenlig, men ændrede selvfølgelig ikke på indholdet. Fik en skriftlig tilladelse til at tilføje to komponenter, en om motorisk udvikling og en om testning af dominansforhold. Det var jo via disse to emner, at systemet havde vundet indpas i skolevæsenet.

Oversættelsen hed "Pædagogisk Kinesiologi – en metode". Den lå færdig i ringbind den 5.5.1987, og den blev overrakt til Gordon og Daniel, da vi i juni kom til Burbank i Californien, USA.

De blev meget glade, også for min måde at gøre teksten mere overskuelig. Senere gjorde de det samme med deres egen nye One Brain bog. Brugen af enkeltark i ringbindet gjorde det muligt at skifte enkelte sider ud, hvis der var brug for tydeliggørelse af en tekst.

Da jeg også blev bedt om at oversætte "Advanced One Brain" kom formatet med ark indsat i et ringbind til sin fulde ret. For nu kunne denne nye tekst sættes ind de steder, hvor den naturligt hørte til.



Til venstre ser du forsiden på den første udgave. Lidt primitiv, ja, for mere rakte mine "kunstneriske" færdigheder ikke til. Øverst til højre ser du det logo, som blev mit og skolens. Det er tegnet til "Krop og bevægelse i klasseværelset" i 1976 af en god ven og samarbejdspartner, Bent Bauer, som jeg mødte på Gl. Avernæs i 1974. Nederst til venstre ser du Three in One Concepts'

logo. I øvrigt var alle mine publikationer skrevet på almindelig skrivemaskine. Først i 1989 dukkede en PC op i mit liv!

Til højre ser du forsiden på den reviderede udgave, som blev taget i brug i 2014

Hvorfor valgte jeg at skrive "Pædagogisk Kinesiologi – en metode"? Min hensigt var at vise, at jeg respekterede, at der fandtes andre metoder til at hjælpe børn med skolevanskeligheder. For mig var kinesiologi den bedste, men det skulle jo ikke trækkes ned over hovedet på andre, som på andre måder arbejdede med skolebørn og voksne.

Det viste sig senere, at mit valg af titel havde stor betydning. Jeg var i 1989 blevet interviewet til flere aviser, og den ene artikel affødte en protest fra en person, som sad i uddannelsesudvalget fra et af de politiske partier. Hans indlæg lød "Okkultisme og mysticisme ind ad skolens bagdør". Den skrivende mente, at det nu var på tide, at undervisningsminister Bertel Haarder tog affære.

I et svar fra en anden læser af protesten blev den skrivende beroliget med, at det jo ikke drejede sig om en "trojansk hest", som blev skubbet ind i ly af nattens mørke, for at en masse soldater (læs: kinesiologer) kunne invadere folkeskolen".

Nå, intet er så galt, at det ikke er godt for noget! Jeg blev ringet op af en embedsmand fra Undervisningsministeriet, som bad om hjælp. Jeg sendte ham alt, hvad jeg havde på tryk, artikler, rapporter fra PPR og Svend Hesselholdts og min bog om "Pædagogisk Kinesiologi og overvindelse af (læse)vanskeligheder". Han var meget tilfreds.

Resultatet var bedre, end jeg kunne have forestillet mig. Der blev stillet ti spørgsmål til Bertel Haarder, og der kom ti svar. Det ene spørgsmål lød: "Hvilke love og læseplaner åbner mulighed for kinesiologisk aktivitet?" Svaret var: "Pædagogisk Kinesiologi er en metode, der kan anvendes sideløbende med andre pædagogiske metoder." Hvor var det godt, at jeg havde valgt begrebet "pædagogisk" i forbindelse med kinesiologi. Og hvor var det også godt, at jeg havde skrevet "en metode" på titelbladet til mit undervisningsmateriale.

Det havde føltes rigtigt at bruge disse to ord, men jeg havde ikke forestillet mig rækkevidden. Der er nok noget om at "blind høne også kan finde et korn", eller at "intet er tilfældigt".

Klik på linket på hjemmesiden og læs alle spørgsmål og de respektive svar.

Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole

Bent og jeg kom hjem fra de 6 uger i USA med nye muligheder. Vi kunne nu selv undervise i "Pædagogisk Kinesiologi" baseret på One Brain metoden. Ikke alene i de to grundkurser, men i tre andre: "Under the Code", "Louder than Words" og "Structural Neurology".

Det affødte dannelsen af "Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole" lige efter hjemkomsten sidst i juli. Allerede i august 1987 underviste vi på det første kursus i One Brain og Advanced One Brain. Jeg tror, at vi havde godt og vel 20 deltagere på de to internatkurser. Flere af disse var lærere fra Gentofte kommune.

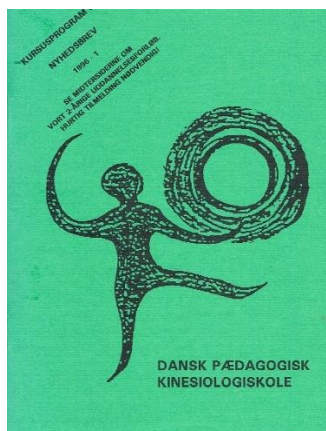
Sammenfald af begivenheder

I Burbank havde jeg fået en beskrivelse af, at det netop på det tidspunkt, hvor vores kursus fandt sted (16. – 17. august) også var tidspunktet for "Harmonic Convergence" i følge den gamle Maya kalender. Jeg nævnede det for kursisterne, lagde et A4 ark med teksten på et bord, så de, som havde lyst, kunne læse den. Jeg sagde, at jeg ville gå ned til stranden og være dér ved solopgang. Godt halvdelen af kursisterne sluttede sig til mig til denne fælles oplevelse. Hvilken betydning, om nogen, det havde for dette og de kommende kurser på vores skole, ved jeg ikke, ligesom jeg ikke ved, om det virkelig var tegn på et skift af energi på vores planet. Det føltes bare rigtigt at være sammen.

En gammel sang eller hymne lyder: "I am a circle, I am healing you. You are a circle, you are healing me. Unite us, be one. Unite us, be as one." Den sang vi, da vi sad ved stranden den morgen.

I de følgende år underviste Bent og jeg i One Brain systemet, samtidig med at Gordon og Daniel mindst en gang om året kom og underviste på skolen. Der var altid deltagere nok til at kurserne kunne afholdes. Skolen havde fra cirka 1989 et Nyhedsbrev, som 2 gange om året blev sendt ud i hundredevis af eksemplarer til alle interesserede. Også til nogle, som måske IKKE vidste,

at de var interesserede! 1996-1 udgaven (på billedet) indeholdt bl.a. en invitation til at deltage i et "2-årigt træningsprogram for professionelle".



I 1990 var interessen vokset i sådan en grad, at der nu var en stor gruppe, som ønskede selv at blive facilitatorer. To andre danske kinesiologer havde i 1988 været i Burbank til Facilitatorkursus, så i fællesskab havde vi ca. 50 på dette første Facilitatorkursus. Både Gordon og Daniel underviste.

Gordon kom igen i 1992 og 1997 og afholdt endnu to Facilitator kurser. Jeg ved ikke, hvor mange, der brugte kurset til selv at afholde kurser om One Brain, men jeg ved, at Bent og jeg inviterede til et kort supplerende kursus i 1990. Her blev deltagerne ferme til også at klare emnerne "Motorisk udvikling og test", samt "Dominanstestning". De 5-6 stykker, som deltog i dette kursus, kom også i gang med selv at afholde kurser. Det var dejligt, for så var der jo flere, som kunne få glæde af kinesiologien.

På skolen arrangerede vi flere videregående kurser, som var udviklet af Gordon og Daniel. De var lavet, for at vi kinesiologer kunne komme videre i vores personlige udvikling. Også disse kurser var vel besøgt.

Bents og mit samarbejde ophørte i 1991. Jeg fortsatte med kurserne, blev også instruktør i de videregående kurser "Body Circuits, Pain and Understanding", "Relationships in Jeopardy" og "Childhood, Sexuality and Aging". Det krævede, at jeg skulle tage kurserne tre gange. Så var jeg "Advanced Trainer". Det var gode år. Det medførte mange rejser, både med basiskurserne og med de videregående kurser. Flest til Norge (Kongsberg, Oslo, Løten, Bergen, Trondheim, Mo i Rana, Sandnessjøen og Tromsø), og til Tyskland

(Kirchzarten, Mannheim og München). Det lykkedes også at blive helt ferm til at undervise på tysk!!

Involveringspædagogik og starten på kontakten til Norge.

Ja, nu tager jeg igen et spring tilbage i tid for at få fat på endnu en tråd i mønstret. Erik Kjær, leder af PPR underviste i dette emne i Norge sammen med sin samarbejdspartner. Jeg blev involveret (!) i arbejdet, da en af disse norske grupper kom til Danmark, hvor jeg blev bedt om at tage dem med ud i en klasse, så de kunne få en smagsprøve på undervisningen i "Krop og bevægelse i klasseværelset". Jeg spurgte, hvorfor de skulle med ud og overvære netop min undervisning, når han kunne trække på mindst 800 lærere i kommunen?

Hans svar lød: "Det skal de, fordi du er den eneste, jeg kender, som virkelig involverer dig med børnene." Det var da en ros!

Kort fortalt, så var det en god oplevelse for dem. De ville have mere. De ville have, at jeg kom til Norge og underviste. Det gjorde jeg i 1983 og 1984, og interessen for kinesiologien bredte sig. Det blev til invitationer til forskellige steder, besøg af to lærere fra Kongsberg, invitation til at komme til Kongsberg og flere andre steder. Til sidst var der mange nordmænd, som var parat til et Facilitatorkursus, så Anne Sælebakke på Kongsberg arrangerede dette kursus i 1994. Gordon underviste, jeg var hans assistent. Der var 41 deltagere, og jeg havde uddannet de 40. De mange kursister skrev til Gordon, at de ønskede, at jeg skulle være Three in One Concepts' repræsentant / Faculty Member i Norge og Danmark. (Three in One Concepts var firmanavnet bag One Brain systemet,)

Hos Three in One Concepts var der af og til divergerende meninger, og af såkaldt "political reasons" blev to norske kvinder valgt til jobbet. "Er du ikke ked af det?", blev jeg spurgt, og mit klare svar var "nej". Et sted i mit baghoved var en tanke nemlig ved at tage form. Den handlede om at skabe en professionel uddannelse til kinesiolog. En uddannelse, som skulle bestå af forskellige kinesiologi modaliteter, ikke kun én.

Inden jeg "forlader" Norge, vil jeg sige, at jeg er taknemmelig for alle de mange gode venskaber, jeg fik og stadig har deroppe. Jeg har undervist

mange steder i Norge gennem årene, allerflest gange i Trondheim. Mit ven-skab med Berit Madsø Halvorsen er varmt og godt. I 2024 var jeg dér for sid-ste gang, og nu er der fire dygtige nordmænd, som er instruktører i Pædago-gisk Kinesiologi. Berit er deres vejleder, og hun har også rettighederne til at trykke undervisningsmaterialer til dem. En stor, stor glæde for mig.

Igennem årene har jeg undervist i Sverige, Tyskland, England, Belgien, Spa-nien, Holland, USA, Australien og New Zealand foruden Danmark og Norge. I såvel One Brain/Pædagogisk Kinesiologi, Blueprint, Healing Principles og i Kathie Guhls "Hjernen, vor største resurse".

Oprettelsen af en international sammenslutning, IASK

Alt dette internationale arbejde gav mig mange fantastiske venner, og på konferencer mødte jeg andre foregangskvinder og -mænd, som jeg så invite-rede til at komme til Danmark og undervise på skolen. Andrew Verity, Richard og Shanti Duree, Kathie Guhl. Senere dukkede også Matthew Thie, Adam Lehman og Wayne Topping op i programmet. Edel Hovgaard og mine sam-arbejdspartnere på skolen, Kisser Bjerregaard, Birgit Nielsen, Mette Peder-sen og Vivi Frisch underviste også i en årrække, Lorey Hansen en enkelt gang.

Gordon Stokes er nok den person, jeg har lært mest af: den blide, præcise muskeltest, altid at bede om tilladelse – og få den, og at bruge Adfærdsbaro-meteret til at finde frem til klientens egne ønsker og følelser.

Filosofien bag One Brain systemet var, at vi kunne assistere os selv og vores klienter i at se, at Valg var muligt også i situationer, hvor det hidtil havde fore-kommet umuligt. Når de stressfremkaldte blokeringer af hjernefunktioner var "defused" på det tidspunkt, hvor de var opstået, så lå Valgets mulighed klar.

Vi lærte også om Struktur/Funktion, dvs. at der til enhver struktur hører en be-stemt funktion. Oftest også en bestemt adfærdsform med tilhørende sæt fø-lelser. Derudover var Gordon i kraft af sin tidligere uddannelse en mester i færdigheder inden for kommunikation med klienterne. Hans måde at under-vise på, og hans måde at formidle sin viden med venlighed, beskedenhed, empati, humor og ordentlighed er for mig forbilledligt. Heldigvis har jeg kunnet sige tak til ham igennem alle årene.

I øvrigt kan jeg formidle Gordons ord om, at "det er tilladt at le sig igennem en afbalancering". Det er jo oftest en stor glæde at få en ny indsigt og at give slip på gamle stressreaktioner.

I Burbank i USA fortalte Gordon i 1987 om, at han var med i en gruppe, der var interesseret i samarbejde i stedet for konkurrence. Gruppens medlemmer havde så dannet en sammenslutning "Association of Specialized Kinesiologists" (ASK). Gordon skulle til et møde i San Diego, mens vi var på Facilitatorkursus, og jeg husker, at han sagde, at han håbede at kunne komme tilbage og fortælle os, at ASK var blevet til IASK, som stod for "International Association of Specialized Kinesiologists". ASK blev oprettet den 5. maj 1987. IASK en gang midt i juli samme år.

Som et sjovt sammenfald kan jeg nævne, at den 5. maj 1987 lige præcis var den samme dato, som jeg anførte på min første udgave af "Pædagogisk Kinesiologi – en metode". Ja, der er mange sammentræf. Sammentræf, som næppe kan betegnes som tilfældige.

Det lykkedes for dem at få sat dette "I" foran ASK, og jeg meldte mig omgående som støttemedlem.

I løbet af de følgende år udvikledes foreningen, og forskellige medlemsgrupper blev dannet, alt afhængig af det antal undervisningstimer, man havde haft i kinesiologi. Jeg blev professionelt medlem i 1991 med 1001 timer. Gordon Stokes var min sponsor, som sagde "god for mig". I den forbindelse har jeg deltaget i mange konferencer "around the world", og jeg var selv "primus motor" i at arrangere 3 internationale konferencer i Danmark, 1999, 2005 og 2014. Heldigvis med gode og dygtige hjælpere.

I 1993 fik jeg på en IASK konference i Las Vegas, USA en lille plakette som anerkendelse for min indsats for kinesiologiens udbredelse. Forstod faktisk ikke rigtigt, hvordan mit ry var nået hele vejen til USA, men det gik op for mig, at det var på grund af min succes med at få kinesiologi accepteret i folkeskolen i Danmark.

I 2019 fik jeg et meget smukt fad med dedikation fra IASK i forbindelse med IASK-konferencen i Bergamo, Italien, og i 2010 et smukt kunstværk i glas. Det var forsynet med et indgraveret billede af John F. Thie og mig. Det var tak for mit foredrag på denne Touch for Health konference i Kyoto, Japan. Alle de andre foredragsholdere fik en lignende gave.

Bestyrelsesarbejde

Jeg tror, det var i 1993, jeg blev medlem af IASKs bestyrelse. Var i nogle år "president", i andre år "vice president" på "skiftehold" med Nicolette Peyre fra Belgien/Frankrig og i et dejligt samarbejde med de øvrige internationale bestyrelsesmedlemmer.

Vi var i forbindelse med hinanden via telefonmøder, skriftlig kommunikation og et årligt fysisk bestyrelsesmøde. Det var dengang! I dag er mulighederne jo helt og aldeles anderledes.

IASK eksisterer i bedste velgående. Vi havde nogle vanskelige år midt i 90'erne med økonomi og organisation af arbejdet. De blev overvundet, og nu har IASK fået en meget dygtig og professionel ledelse med Sabine Rosén som "president". Jeg kan varmt anbefale alle kinesiologer, der er nået så langt i læsningen, at få et medlemskab.

Med til historien hører også, at jeg i 2000 sammen med Andrew Verity, Australien, Richard og Shanti Duree fra USA og Coby Schasfoort fra Holland fik tildelt et "lifelong honorable membership of IASK". Hvilken æresbevisning.

Når du læser dette skriv, så er vi på den anden side af den 22. september 2025. Den dag havde IASK arrangeret et "event" i anledning af min 90-års fødselsdag. Et kort foredrag, længere tid med spørgsmål og svar. Det var – trods nogle tekniske vanskeligheder for mig - en fantastisk dejlig oplevelse. Jeg var meget glad, arrangørerne var meget glade, og det var dejligt at møde gamle gode venner på skærmen.

Jeg er meget taknemmelig for at have haft alle disse muligheder og for at have fået venner fra alle verdensdele (minus Antarktis!) I har alle, sammen

med min familie været med til at gøre mit liv til et utroligt rigt og dejligt liv. Tak for alle oplevelser sammen med jer.

Et spring tilbage til 1992 og udgivelsen af min bog ”Fri for stress og fuld af energi. Pædagogisk Kinesiologi anvendt forebyggende”

Jeg tror, at tanken om at skrive en bog dukkede op i løbet af sommeren 1989. På det tidspunkt havde Bent og jeg i fællesskab købt et hus i Sejs lidt uden for Silkeborg. Jeg beholdt mit hus i Gentofte, lejede bare den ene halvdel ud, i første omgang stueetagen, senere 1. sal. Det var jo i Gentofte, jeg havde alle mine klienter, mit arbejde med skolen og mit arbejde med Svend Hesselholdt omkring vores forskningsprojekt.

Det var lidt svært at få tid og ro til at begynde skriveriet, når der var så meget, der skulle gøres i Sejs med hus og have. Derfor traf jeg en dejlig sommerdag den beslutning at cykle til Grenå, tage færgen til Hundested, og derfra cykle videre til en af mine gode veninders hus i Veksebo. Hun var ikke hjemme, men nøglen lå altid i postkassen. Jeg medbragte min skrivemaskine, en forlængerledning og min tandbørste! Jeg slog mig ned i haven og begyndte at skrive. Det gik strygende. Dispositionen blev hurtigt klar, og jeg fik planlagt rækkefølgen af kapitlerne. Jeg var meget glad, da jeg sent om aftenen gik i seng. Vågnede næste morgen, skrev videre og var glad og tilfreds, da jeg igen sad på cyklen og kørte mod færgen og Sejs. Godt begyndt er halvt fuldendt, som man siger.

Jeg havde faktisk gjort det samme den gang, jeg begyndte at skrive ”Krop og bevægelse i klasseværelset”. Det var helt tilbage omkring juletid i 1975. Min mand brød sig ikke om tanken om, at jeg ville blive væk om natten. Det blev dog accepteret, og det var godt at have ro omkring mig, når en proces skulle i gang.

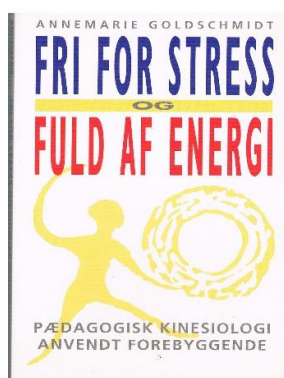
Du får lige en lille ”historie” i forbindelse med dette minde fra vinteren 1975-1976: I den sene nattetide, hvor jeg nåede til at sætte det sidste punktum i det, som senere fik titlen ”Krop og bevægelse i klasseværelset”, blev jeg så

glad, at jeg, hvilket jeg aldrig havde gjort tidligere, skænkede mig et lille glas whisky, satte Savage Rose's "Wild Child" på pladespilleren og dansede af glæde med mig selv. Stille, så jeg ikke vækkede de sovende.

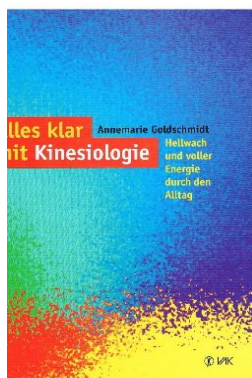
Bogen tog form, manuskriptet blev færdigt i 1991. Og hvad så? Jeg henvendte mig til Hans Reitzels Forlag, ikke uden held. De sagde ganske vidst nej, men foreslog, at jeg kontaktede Høst og Søns forlag. Så jeg tog igen manuskriptet under armen og mødte op på forlagets kontor i indre København.

Den rette person læste manuskriptet, sagde ja til at udgive. Hurra! Hvor var jeg - endnu en gang – heldig. Jeg havde taget nogle fotos med af børn og/eller voksne, som lavede de øvelser, jeg havde skrevet om. En lærer fra Gentofte tog nogle af disse fotos af børn, hun var klasselærer for.

På det næste møde hos forlagsredaktøren mødtes jeg med den tegner, som skulle lave illustrationerne til bogen. Det var interessant at se, at hendes skitser var langt bedre end rentegningerne. Da jeg nævnede det, sagde hun med et lille suk, at sådan var det næsten altid, for hun blev så stresset, når hun skulle gøre sig umage. Hun foreslog selv, at hun måske havde brug for en kinesiologisk afbalancering. Selvfølgelig fik hun sit ønske opfyldt, og "miraklet" skete. Hendes stress-reaktioner forsvandt, og hendes færdige tegninger fik den rigtige energi.



Bogen blev trykt og udgivet i 1992. Første oplag hos Høst og Søn, andet oplag lod jeg selv trykke på mit eget forlag. Du finder bogen og linket til den på hjemmesiden. Jeg købte tegningerne af Beatrice Henriques, hvilket gav mulighed for, at jeg også kunne bruge dem i andre sammenhænge.



Min bog blev nogle år senere oversat til tysk og udgivet på Verlag VAK i Kirchzarten. Det var min gode ven, Alfred Schatz, som "vovede pelsen" Jeg fandt en tysk født oversætter her i Danmark og betalte ham et honorar. Da jeg fik det første udkast tilsendt fra Alfred, så jeg, at forlaget havde forsynet bogen med nogle helt andre illustrationer end dem, som hørte til min danske bog. Disse illustrationer passede slet ikke til bogen, da de viste en voksen kvinde iført et stramt siddende trikot. Ingen børn!

Heldigvis ejede jeg jo de rigtige tegninger, og heldigvis accepterede Alfred dem. Bogen kom til at hedde "Alles klar mit Kinesiologie. Hellwach durch den Alltag", og jeg får den dag i dag tilsendt nogle royalties hvert år.

Three in One Concepts' fantastiske "Adfærdsbarometer" (Eng. "Behavioral Barometer") udgør et kapitel i bogen, og dette kapitel beskriver brugen af det. For fuldstændighedens skyld vil jeg anføre, at jeg selvfølgelig har fået rettighederne til at oversætte "Behavioral Barometer" til dansk fra Gordon og Daniel. Dette danske Adfærdsbarometer blev sat op på væggen i deres lokale i Burbank. Hvilken glæde.

Som læser skal du også vide, at min gode veninde, Lise Lotte Dullum og jeg brugte flere dage til at arbejde med dette Barometer. Vi tog ordene et ad gangen, fandt alle synonymmer og brugte derefter muskeltesten til at afgøre, hvilket af disse ord, der passede bedst til hvilket af de engelsk/amerikanske ord på Behavioral Barometers energi.

Altså ikke en direkte oversættelse, men en tuning in på den oprindelige energi. Jeg ved, at Coby Schasfoort i Holland gjorde det samme.

Nu ligger min bog frit tilgængelig for alle læsere her på hjemmesiden. Ja, ønsket om at gøre bogen tilgængelig for andre var faktisk baggrund for tanken om at lave hjemmesiden.

Du vil i bogen finde små historier fra hverdagene med undervisningen i klasseværelserne. Du får endnu et par stykker her:

- En dreng så undrende på mig. Tog tommelfingeren ud af munden og sagde: "Er du egentlig ikke lidt for gammel til at gøre det, du gør?" Jeg var ca. 52, og han var ca. 7 år! Jeg gav hm ret!
- En af mine klienter forkyndte, at han gerne ville i erhvervspraktik hos mig. Det ville have været en fornøjelse.
- En kollega, psykolog fra PPR fik også en afbalancering, vist mest af positiv interesse og nysgerrighed. Efter afbalanceringen sagde hun: "Hvis jeg kunne det, du kan, så ville mine klienter komme hurtigere igennem et behandlingsforløb hos mig."
- På Hovedstadens Ordblindeskole skrev lærerne rapporter om de forskellige voksne elever. En skrev om K: "Miraklet skete. K lagde sine høreapparater."
- Og så var der en dreng fra 10. klasse, som arbejdede ihærdigt med sine cross crawl øvelser. Drengen havde fået sit ene ben amputeret fra midt på låret. Hans balance blev så god, sagde hans lærer, at han, selv uden protese, var i stand til at springe på hovedet fra tre meter vippen uden at snurre rundt.
- En meget glad mor fortalte sønnens specialundervisningslærer, at nu havde drengen for første gang skrevet en seddel, som han havde lagt på køkkenbordet: "Ja er i unbomkludn. Skl po råjuset å strek. Jæmme kl. 5." Vidunderligt, ikke? Drengen gik i 5. klasse.
- En anden dreng i 2. klasse sagde til sin mor: "Jeg tror, at jeg skal besøge Annemarie igen, for det er lige som om det, hun har lavet, har fortaget sig lidt!"

- Og så var der også den lille pige, som var bange for nogle onde tanker. Nå, når hun ikke ville have besøg af dem, hvad kunne hun så gøre? Hun lavede i sin fantasi et slot, hvor hver af de seks onde tanker kunne få hver sit værelse med de ting, som hun mente, de ville være glade for. Dukkede tankerne så op, sagde hun bare til dem, at de skulle gå hen til deres slot og deres fine værelser. Det hele var hendes egen idé, og det virkede på en afbalancering!
- Sidst, men ikke mindst lærte en spastisk elev mig betydning af, at jeg testede ham direkte. Han havde nemlig oplevet den såkaldte "surrogat test", hvor han blev testet via en fysisk kontakt med en anden person, hans lærer. Hans oplevelse var knyttet til at se på lærerens arm. Derfor "Arm ned, arm op", desværre ikke hans egen arm. Så jeg lærte af ham, og jeg har siden da testet alle børn i alle aldre ved at lade dem få oplevelsen via deres egne muskelsvar. Det giver en indre forståelse, ikke kun et synsmæssigt indtryk. Drengen var elev på "Skolen på Sognevej", en specialskole, jeg blev "udlånt" til fra PPR.

Jeg kunne fortælle meget mere om de daglige små oplevelser. Jeg vælger imidlertid at skrive et lille afsnit om de større sammenhænge, inden jeg går videre med at fortælle om uddannelsen til Professionel Praktiserende Kinesilog. Her kommer det.

Et bevidst valg er truffet undervejs.

Verden omkring os har undergået store forandringer i de mange årtier, der er gået, siden jeg blev til i denne verden. Mange af disse forandringer har haft og har stadig stor betydning for det liv, vi alle lever i dag. Undervejs i skrivningen har jeg overvejet, hvorvidt jeg skulle flette disse verdensbegivenheder ind i denne "livshistorie", for at det ikke udelukkende skulle blive set som et "egotrip". Mit valg har imidlertid været at holde mig til at erkende, at de mange forandringer har fundet sted, og at de har påvirket mig og hele mit liv og alle andre mennesker i deres liv.. Mange ting er blevet set i et større perspektiv, i sammenhænge.

Igennem det, jeg har lært af mine tre børn og i høj grad gennem mit arbejdsliv, har jeg fået blik for sociale, økonomiske og samfundsmæssige uligheder,

og det har selvfølgelig påvirket mine politiske holdninger. Uundgåeligt for et tænkende og sansende menneske. I 1970'erne og 1980'erne deltog jeg i mange "marcher" for Vedvarende Energi, mod Atomkraft og Atomvåben. Også her med stor støtte af mine børn. I sommeren 1981 var jeg med fra starten i København samt i den sidste uge af Fredsmarchen til Paris. En stærk oplevelse. I øvrigt mødte jeg kun ganske få af mine jævnaldrende venner i disse sammenhænge.

Men.. for der er et men. Jeg bor, boede og arbejdede i en kommune, hvor der ikke er og var mange sociale problemer, og mit arbejde blev i mange år støttet af skolevæsenet. At forebyggelse - her som andre steder - ikke har haft de bedste kår, og at det her som andre steder er det første, der bliver sparet væk, hører med til livet, desværre.

Jeg er i mit arbejde gået i brechen for de svageste i de sammenhænge, hvor jeg har arbejdet, og jeg hylder tankegangen "Et samfund kendetegnes ved den måde, hvorpå det behandler sine svageste." Udefra set kunne jeg sikkert have gjort meget mere. Har dog gjort hvad jeg formåede.

Om jeg i dag via mit arbejde og mit levede liv ville kunne stille noget op mod den manglende fred i verden og mod de skadelige påvirkninger, vores børn og unges hjerner er udsat for via alt for megen brug af bl.a. de sociale medier, ved jeg ikke. Selv de bedste cross crawl øvelser vil nok ikke kunne klare overmagten. På den anden side: de kan kun gavne, aldrig skade.

Uddannelsen til Professionel Praktiserende Kinesiolog samt dannelsen af basis for forskning.

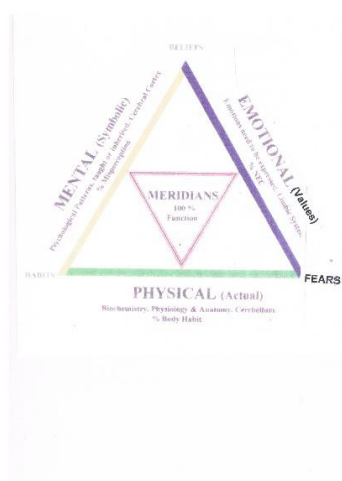
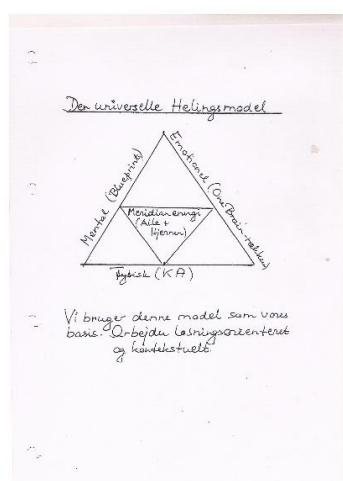
Starten gik i 1995, og der var vist 7 deltagere, hvoraf de to kom fra Norge. Med til historien hører, at jeg på kursus i Burbank og på en konference i St. Louis i 1992 mødte Andrew Verity fra Australien, Kathie Guhl fra USA, og jeg genså Richard og Shanti fra USA. Jeg inviterede dem alle til at komme til Danmark og holde deres kurser: Andrew om Blueprint, Kathie om Hjernen, vores største resurse, Richard og Shanti om DNA. De kom alle i løbet af 1993 og 1994 og i mange år fremefter. Ja, jeg ved det! Det var samtidig med,

at jeg underviste rigtig meget i Norge. Fra 2005 og fremefter kom også Adam Lehman, Matthew Thie, Sylvia Marina og Wayne Topping.

Jeg var jo allerede instruktør i One Brain systemet/Pædagogisk Kinesiologi, i EduKinesthetics og i Touch for Health, og nu blev jeg så også instruktør i Blueprint mm. Der var altså mulighed for at bygge en uddannelse op, som bestod af flere modaliteter, hver med sin indfaldsvinkel.

Nu kan du sikkert se, hvor bundet jeg ville have været, hvis jeg var blevet Faculty Member hos Three in One Concepts. Så ville jeg have været låst, nu var jeg fri. Fri til at sammensætte en uddannelse på baggrund af det, jeg selv kunne undervise i.

Andrew lærte os om "The Eternal Triangle", som senere blev omdøbt til "The Universal Healing Model", UHM. Her ser du den første ret primitive tegning med et par forklarende ord.



Det første "arbejdsblad" og Andrews senere udgave.

Blueprint ville dække det mentale område, One Brain/Pædagogisk Kinesiologi det emotionelle, Touch for Health det fysiske. Alt handlede om energi, det essentielle, det spirituelle, som danner midten af trekanten. Et par år senere var jeg også instruktør i "Hjernen, vor største resurse", som også fandt en naturlig plads i trekanten.

Andrew lærte os også at skelne mellem "context og content", indhold. Det blev en kæmpe gevinst for mig og for mine klienter og studerende, at vi

kunne arbejde i den præcise kontekst, i hvilken klientens problem var opstået.

Kursisterne skulle jo, synes jeg, også have andre undervisere end mig, så jeg fik to garvede og dygtige instruktører til at undervise i Touch for Health, "Kropsafbalancering". Som skolen udviklede sig, blev vi flere og flere faste undervisere. Dette skete i takt med, at dygtige instruktører blev uddannet i de forskellige modaliteter.

Idéen med en så omfattende uddannelse var fin, syntes jeg, men det lille hold opløstes efter et halvt år tid. Så pustede jeg ud, tog en dyb indånding og begyndte igen. Så vidt jeg husker, var det i 1996. Jeg ville jo gerne højne kinesiologien til et virkelig professionelt niveau. Jeg så på andre uddannelser, talte med undervisere fra bl.a. læreruddannelsen, og jeg lærte, hvad der skulle til, hvis man som lærer skulle uddanne sig til et linjefag.

Det blev til en uddannelse bestående af 500 timer kinesiologi, praktisk træning med supervision og skriftlige opgaver efter hvert kursusmodul. Desuden en afsluttende eksamen med ekstern censor. Denne eksamen indeholdt en skriftlig og en praktisk del samt skrivning og aflevering af et speciale. Senere kom der krav fra Sundhedsstyrelsen og Told og Skat (!!), om at man også skulle have anatomi, fysiologi, sygdomslære og andre fag for at blive godkendt som alternativ behandler.

Fra 1998 til 2002 blev 28 studerende færdige med deres eksamen. Anatomi, fysiologi og sygdomslære tog de hos en læge sammen med studerende fra andre alternative uddannelser.

Sammen med de øvrige undervisere udarbejdede jeg et specifikt testskema, som var anonymiseret. Det skulle de studerende bruge til deres speciale-skrivning. Hvorfor anonymiseret? Jo, for jeg havde en tanke om, at deres specialer, omfattende hver 6 klienter, måske kunne bruges som forskningsprojekt. Hvor og hvordan vidste jeg ikke fra starten, men det er jo altid godt at være forberedt!

Jeg har været rundt i mange lande og har haft kontakt med mange kinesiologer. I disse rejseår er jeg ikke stødt på en kinesiologiuddannelse af lignende varighed og med en lignende struktur: en professionel uddannelse som var sammensat af forskellige modaliteter til en helhed. Hvad der eksisterer i dag,

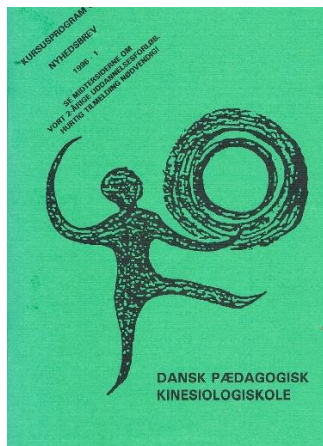
ved jeg ikke, men jeg har ikke kendskab til noget, som følger denne universelle helingsmodel så præcist.

Mit mål var at kunne skabe respekt om den komplementære og alternative uddannelse til kinesilog ved at bygge noget op, som i omfang kunne sammenlignes med andre uddannelsesforløb. Store krav til både de studerende, mine medundervisere og mig selv.

Det "gav pote". De specialestuderendes rapporter kunne bruges og blev brugt i et forskningsprojekt i samarbejde med Center for Brobygning i Sundhedsarbejde ved ph.d. og professor Laila Launsø. Se link til rapporten på hjemmesiden. Jeg søgte om penge til dette projekt hos en privat fond, fik et "Ja", og denne gang var der i budgettet også indregnet et honorar til mig!

Titlen var **"Forprojekt til beskrivelse af brugeres/klienters erfaringer med kinesilogisk test og afbalancering (behandling) 2003**. Der er link til denne rapport og dens forfattere her på hjemmesiden.

Jeg synes, at det er værd at bemærke, at af de specialestuderendes 168 klienter nåede de 76% deres mål helt og fuldstændigt, 20% delvist og kun 4 % fik ikke det udbytte, de ønskede.



Ordet "Forprojekt" kom ind, fordi der fra anden side var interesse for at gå videre med projektet. Se også i min kommentar på linket.

Udviklingen på skolen fortsatte, og mulighederne for at gå i gang med mere forskning dukkede op.

Ja, det tog tid, og det krævede en masse ret intensivt arbejde. Og det krævede endnu en bevilling.

I 2002 søgte jeg og fik penge hos "Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling" (VIFAB) til endnu et forskningsprojekt med titlen "Forprojekt til udarbejdelse af projektbeskrivelse, der undersøger kinesiologiens mulige virkning på patienter med astma og / eller allergi." Det var endnu et FORprojekt, og jeg mener, at hvis det skulle videreføres, så skulle det foregå i et universitetsmiljø af uddannede forskere. Nå, uanset hvad, så var det jo spændende arbejde.

Se link på hjemmesiden.

I 2006 søgte jeg endnu en gang penge hos ViFAB, og jeg fik dem!

Dette nye projekt havde titlen "Beskrivelse af Pædagogisk Kinesiologiske behandlingsforløb. Casestudie til beskrivelse af Pædagogisk Kinesiologi som metode til sundhedsfremme og forebyggelse af stress-relaterede sygdomme." Kinesiolog Birgit Nielsen i samarbejde med to praktiserende læger var hovedaktør i dette projekt.

Projekt blev en del af hele det forskningsprogram, som hørte til "Center for Cross Disciplinary Evaluation Studies in Complementary and Alternative Medicine (Cescam) på Syddansk Universitet. Se link.

Syddansk Universitet havde fået 4.8 millioner til forskning i 2006. En del af disse midler blev brugt til, at vi kunne tage til konference i Sydney og præsentere nogle af projektets resultater. Spændende at være med i dette arbejde med dygtige forskere. Københavns Universitet, hvor KUFAB (Københavns Universitets Forskningscenter for Alternativ Behandling) var blevet oprettet, havde modtaget det samme beløb. Jeg blev også inviteret til at være med i KUFAB regi. En rapport om "Kinesiologiens verdensbillede blev udarbejdet her. Se link til artikel på engelsk i "Body and Society".

Når jeg nu sidder og skriver om hele denne liste af projekter, jeg har været initiativtager til eller er blevet "headhuntet" til, så bliver jeg faktisk ret overvældet og samtid både glad og stolt.

Jeg er kommet med, fordi jeg har troet på kinesiologien, fortalt om mit arbejde, deltaget på møder og seminarer om forskellige emner inden for områderne sundhed, komplementær og alternativ behandling m.m. Til to af de nævnte bevillingsstøttede projekter "headhuntede" jeg nogle af de dygtige kinesiologer, som havde fået deres uddannelse på skolen, Birgit Nielsen og Kisser Bjerregård.

Du kan læse om forskning i Danske Kinesiologers regi ved at gå ind på DKs hjemmeside.

Pædagogisk Kinesiologi er sammen med andre kinesiologimodaliteter en så fantastisk metode til at få vores krop og sind bragt i balance, at den virkelig fortjener stor udbredelse. I skrivende stund er jeg desværre ikke bekendt med, at en sådan målrettet udbredelse via artikler og forskning finder sted på nuværende tidspunkt. Måske ved du, som læser dette, mere end jeg gør. I givet fald vil det være virkelig dejligt, og jeg vil være glad for at få mere at vide. Jeg vil også være meget glad, hvis de, som læser denne beskrivelse af vel-estimerede forskningsprojekter, vil kunne "sole" sig lidt og være stolte af at vide, at de har en uddannelse som kinesiologer. Referer til de nævnte rapporter og disses resultater og brug dette arbejde som inspiration til at gå ud i verden med stolthed og glæde.

Et fuldt færdigt projekt med titlen "Brugerevaluering af kinesiologisk behandling. Kinesiologiske klienters oplevelse af egen rolle i løsningen af fysiske, mentale, emotionelle og spirituelle livsproblemer" ligger her hos mig. Det er fra 2009, og det var det eneste projekt, jeg ikke fik en bevilling til. Jeg stiller det gerne til rådighed for seriøst arbejdende kinesiologer. Det kan være, at der kan skaffes bevilling i dag.

Inden jeg går videre til næste afsnit, vil jeg fortælle, at jeg har oversat alle "Three in One Concepts' kursusmaterialer til dansk til brug for kursisterne på det meget store antal kurser, jeg har afholdt. Det samme gælder for materialerne til de kurser, som Andrew Verity, Adam Lehman, Richard og Shanti Duree, Sylvia Marina og til dels Kathie Guhl har undervist i her i Danmark. Et stort arbejde, men meget gavnligt for min forståelse og indsigt i materialerne. De var med til at udbrede kendskabet til forskellige modaliteter. Desværre er

der i dag kun en underviser til alt dette materiale: Hanne Freil, som underviser i Pædagogisk Kinesiologi 1 og 2. Ja, og så de fire jeg har uddannet i Norge.

Jeg tror, at mange bruger afbalanceringerne i deres egen praksis, men jeg kan ikke vide det. Måske har alt dette blot givet stort personligt udbytte og lyst til at søge andet og mere. Husk blot altid at give kredit til "the founding fathers – and mothers".

Gennem årene har jeg også skrevet mine egne kurser:

1.

"Pædagogisk Kinesiologi for lærere, pædagoger og andre, som elsker børn"

2.

En engelsk oversættelse af samme. Tak til Bora Selim fra Cypern for hjælpen.

3.

Et kursusmateriale på engelsk til brug for de lærere, jeg underviste i Kisii, Kenya i forbindelse med mit arbejde med autistiske børn dernede. Det var i tidsrummet 2015 til 2019

4.

Et kursusmateriale om "Adfærdsbarometeret". Dansk og engelsk.

5.

Og så har jeg afholdt et kursus for mine børnebørn. Pædagogisk Kinesiologi suppleret med testning af 14 muskler (Touch for Health).

Der var også voksne deltagere på kurset. De to yngste børnebørn var ca. 14 år gamle, og det var morsomt at se, hvor hurtigt de blev rigtig gode til at teste og afbalancere de voksne. Alle fik fra starten en opgave med at gå hjem og øve sig. De voksne havde synes, at det var lidt svært. Det gjaldt ikke for de to 14-årige. De havde først testet en voksen, men "han duede ikke"!!!! Så gik de i gang med en jævnaldrende: samme vurdering. Men så fandt de en klassekammerat, og "han duede" og var glad for de øvelser, de lærte ham. De to piger lavede også "switching" øvelsen på vej hjem fra skole. Her udelod de dog massagen på halebenet!!!

Ja, gå bare i gang med at undervise børn. De er meget lærenemme, og de er gode til at lære det videre til andre.

På vej mod afslutningen / afrundingen af denne lange fortælling.

Fra starten af denne "livshistorie" skrev jeg, at alting har en begyndelse, en midte og en ende eller afslutning.

Inden jeg når til afslutningen, eller afrundingen, om du vil, så vil jeg nævne endnu et par arbejdsområder, som blev beriget af samarbejde mellem forskellige grupper, forskellige mennesker med forskellige fagområder. Fælles for dem alle var at have "patienten i centrum". Eller sagt på en anden måde: at have medmennesket i centrum ud fra devisen om, at den person, som har problemet, stort eller småt, også er den, som et eller andet sted i krop og sind også kender løsningen. Der er sikkert mange andre samarbejdsfora, men du får dem, jeg kender til.

1.

I mange år arbejdede jeg i "Sundhedsstyrelsens Råd vedr. Alternativ Behandling" (SRAB) i min egenskab af at være formand for "SundhedsRådet". SundhedsRådet blev stiftet i 1998, og vi gjorde, hvad vi kunne, for at give kendskab til komplementær og alternativ behandling videre. SundhedsRådet havde repræsentanter fra både forskellige medlemsforeninger og skoler. Pendanter til SundhedsRådet dukkede også op, og det var ikke altid nemt at få de forskellige grupper til at blive enige om vejen fremad. Jeg var med i bestyrelsen næsten fra starten som repræsentant for min skole. En anden af skolens medundervisere repræsenterede Danske Kinesiologer. I en periode på 8 år var jeg formand for SundhedsRådet. Et af resultaterne af arbejdet blev en lov og bekendtgørelse om Registreringsordningen fra 2004. Det medførte, at de forskellige behandlerforeninger fik bemyndigelse til at registrere deres medlemmer (RAB = Registreret Alternativ Behandler) under forudsætning af, at disse behandlere havde et vist minimum af uddannelse og vedligeholdte den. Samtidig skulle foreningen opfylde en række krav, fastsat i bekendtgørelsen.

Jeg har for et par uger siden erfaret, at SundhedsRådet snart bliver slået sammen med en af de andre foreninger ved navn RAB Forum. God ide med et udvidet samarbejde.

2.

Et andet samarbejde opstod i 2013 (tror jeg) under navnet NFIB, som stod for "Netværk for Integreret Behandling". En berigelse og ære for mig at blive inviteret til at være med i den gruppe. Jeg husker, at jeg til det første møde medbragte et ringbind med titlen "Min Sundhedsmappe". Denne mappe var et resultat af et samarbejde imellem forskellige komplementære og alternative behandlere. Vi var en 8-10 stykker med forskellig baggrund, som mødtes et par gange. Vi endte med at være tre, som arbejdede videre med idéen om at lave en "mappe" til brug for de mennesker, som både var patienter hos egen læge eller på hospital, og som samtidig fik behandling hos en eller flere komplementære og alternative behandlere. Optegnelser fra konsultationer hos begge parter kunne sættes ind i mappen og måske hjælpe til, at der kom mere helhed ind i behandlingen af patienten.



Forsidebilledet er tegnet af en af mine klienter, som også fik en komplementær behandling hos en sygeplejerske, der var med til at starte gruppen. Kirstens energi er bevaret her efter hendes død, og derfor skal hendes tegning med ind her.

Og så var jeg lige ved at glemme følgende: i forbindelse med IASK konferencen i København i 2010 inviterede vi Magnus Birk Clausen, som var cand.mag. i idéhistorie og sociologi til at kommentere vores Sundhedsmappe projekt. Han kom med god og konstruktiv kritik og sagde, at vores næste skridt måtte være at få projektet videreført i elektronisk form. Magnus holdt også et fint halv dags kursus ved den næste IASK konference i 2011 (eller 2012) i Stockholm.

Wayne Topping greb idéen og sagde, at vi kunne tage fat på et ret simpelt projekt, nemlig at se på i hvilket omfang mennesker med knæproblemer kunne profitere af kinesiologi i form af hans Biokinetiske Øvelser.

Som sagt, så gjort. Wayne og jeg gik i gang, lavede testskemaer, jeg oversatte, fik en del interesserede kinesiologer med i projektet. Et par af dem fik virkelig gode resultater. Det skulle jo være et IASK projekt, og vores testskema blev også oversat til tysk. Jeg er lidt flov over at sige, at jeg gav op. Det var svært at få kinesiologer til at deltage, når klienterne skulle have deres afbalanceringer gratis, og det skulle de som tak for, at de sagde ja til at deltage i dette lille forskningsprojekt. Et af IASKs bestyrelsesmedlemmer overtog projektet, men det kom desværre ikke videre. Stødte nok ind i de samme vanskeligheder, som jeg gjorde her i Danmark. Måske er der nogle af jer, der læser dette, som kunne blive så nysgerrige, at I vil vide mere. Jeg står gerne til rådighed.

Vores NFIB-gruppe brugte og videreførte idéen med en elektronisk klientjournal, og den blev til en meget professionel journal "My clients". Hvis du vil lære denne journal at kende, kan du kontakte Peter Lund Frandsen på "TouchPoint".

Vi fik to gange kontakt til studerende fra Københavns Universitet. Disse studerende omtalte deres samarbejde med NFIB i deres rapporter.

Et andet godt udbytte af arbejdet i NFIB var, at vi blev orienteret om de forskellige gruppemedlemmers arbejde, lige som vi udvekslede behandlinger.

Vi fik også lavet to fine brochurer, som skulle give både praktiserendelæger og deres patienter oplysning om vores eksistens og samarbejdsmuligheder.



3.

Et andet spændende arbejde drejede sig om at se på mulighederne for at få udviklet en bacheloruddannelse i Komplementær behandling. Initiativet blev taget af to sygeplejersker på University College Nordjylland, og Niels Viggo Hansen fra ViFAB og Københavns Universitet var "tovholder". Det var et spændende arbejde i en arbejdsgruppe, som bestod af Philip og Anne Neess (Nordlys massage), Stanley Rosenberg (Kranio Sakral terapi), læge Kirstine Mynster (Anatomiakademiet) og mig (Pædagogisk Kinesiologi og repræsentant for SundhedsRaadet). Vi kom langt i udformningen af indhold og timetal i en sådan uddannelse, men projektet strandede i Undervisningsministeriet. Der var ikke politisk støtte for tanken, og der kunne ikke findes det økonomiske grundlag, som skulle til, når de kommende studerende skulle opnå SU. OK, vi gjorde, hvad vi kunne, og måske kan projektet komme på tale en gang i fremtiden.

4.

Vi mennesker mødes jo i mange sammenhænge, og jeg tror ikke, at nogen af dem er såkaldt "tilfældige". På en "barnebarns tur" til Paris lånte jeg en lejlighed. I forbindelse med klimakonferencen i København i 2009 kom jeg i kontakt med nogle initiativrige unge mennesker, som i en lille notits i min avis søgte efter mennesker, som ville huse nogle NGO'er. Det kunne jeg jo godt, så tre unge mennesker fra henholdsvis Danmark, Australien og Frankrig rykkede ind. De var meget glade for at bo i mit hus, og derfor inviterede de nogle af dagene andre NGO'er til at overnatte. Jeg fandt ud af hvor mange ved hver morgen at tælle antallet af par sko i min entré.

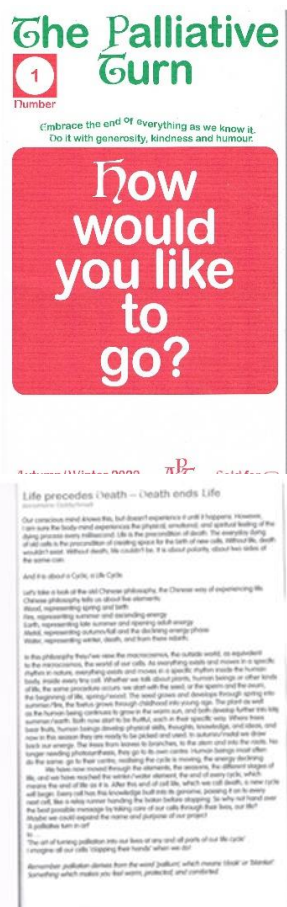
Jeg bevarede kontakten med de unge initiativtagere og har igennem årene givet husly til adskillige andre, de havde brug for at huse.

Så oprettede de "Human Hotel", hvor unge kunstnere udlejede deres lejlighed, når de selv var på farten.

Det var i den forbindelse, at jeg mødte Per Hüttner, svensk men bosiddende i Paris, hvis lejlighed mit barnebarn og jeg boede i i en uge. Vi mødtes igen, da jeg i 2018 var i Paris, nu med et andet barnebarn.

Per blev meget optaget af det, jeg fortalte om kinesiologi, og da han havde fået nogle penge via en svensk fond om emnet "Touch", inviterede han mig til at fortælle om og demonstrere mit arbejde med kinesiologi. Igen en spændende udfordring for en 84årig!!

På de to weekender, jeg var i Stockholm mødte jeg Olav Westphalen fra Tyskland. Olav blev meget berørt af, hvad en kinesiologisk afbalancering kunne udrette, og han inviterede mig til at være med i en gruppe unge kunstnere. Gruppen fik navnet "A Palliativ Turn in Art" (APT). I den forbindelse arbejdede han for at udbrede kendskabet til kunstens mulighed for at virke "palliativ". Jeg lærte en masse fra disse unge kunstnere. Nye måder at se kunst på, både tankevækkende, berigende og af og til med en for mig ukendt udtryksform. Jeg holdt foredrag i Berlin, Potsdam, Bremen og sidst i 2024 på Bauhaus Museum i Dessau.



Exercise: Be Present and Free from Stress
 About 10-15 minutes

To be fully present, to be in a state of awareness and to be free from stress, you need to be in a state of awareness and to be free from stress. The purpose of this exercise is to help you achieve this state of awareness and to be free from stress.

Instructions: Sit on the floor with your legs crossed and your hands on your knees. Close your eyes and take a deep breath in through your nose and out through your mouth. Repeat this for 10-15 minutes. When you feel relaxed and free from stress, you have achieved the purpose of this exercise.

What to do next:

1. Sit in an upright position or stand up, making sure you are well balanced on your feet.
2. Using a very light touch, cover your forehead with one hand and the back of your head with the other. It doesn't matter which hands you use.
3. Breathe calmly.
4. Let any unpleasant or worrying situation be 'history'. Use your power of thinking to let go of any tension in your body and brain.
5. Replace the stressing or worrying situation with a feeling of being OK. Using positive thinking will bring healing to your cells.
6. When you are feeling OK in the present time, right now, take a deep breath, move your hands away and breathe out.
7. Sit for some minutes and bring your awareness to how you feel. Go of some or all the tension in your body and brain. You will feel an increased flow of energy and a raised awareness.

Now start working, reading, or whatever is the next part of your day.

Titlen "How would you like to go?" skal forstås i en bred betydning: Hvordan vil du komme videre? Når du kan give slip på nogle stressreaktioner, kan du måske få mere energi til at ændre det, du vil ændre. I dit eget liv? I samfundet? For mig betød det at komme videre til det næste trin. Øvelsen giver et fingerpeg i retning af, hvordan du kan give slip på noget uønsket, for derefter at fylde dig med det, du virkelig ønsker dig. Deltagerne blev præsenteret for "Adfærdsbarometeret" i sammenhæng med mine foredrag.

Igen fantastisk at være en del af en gruppe, som blev større og større og nåede videre og videre ud. Endda helt til København, hvor et to-dages kursus løb af stablen i februar 2025 i et tæt samarbejde med et af mine børnebørn, Laura, som påtog sig opgaven som kurator.

Jeg regner med, at denne workshop bliver min sidste offentlige optræden lige bortset fra udsendelsen via IASK her i september 2025. Og ja, også glæden ved at blive inviteret af Sjællandsgruppen i Danske Kinesiologer til at fortælle lidt om kinesiologiens historie og om dens ophavsmænd og -kvinder.

Tænk jer, at jeg har fået lov til at være med i så meget. Alt harmonerer med det værdigrundlag, jeg har med mig fra min barndom og med det kærlige råd, at jeg skulle tro på mig selv. Min far gav mig i sin konfirmationstale endnu et råd: "Min datter, vil du i verden frem, så smil". Det var hans omskrivning af "Min søn, vil du i verden frem, så buk". Hvem man kan tilskrive "æren" for det sidste tåbelige råd, ved jeg ikke, men i sin helhed er det tåbeligt, hvis det står for underdanighed.

Tilbage til afrundingen og til min beslutning om at afslutte mit arbejde med kinesiologien.

Jeg valgte at afslutte mit professionelle arbejdsliv i maj måned 2024, ja, smil nu bare, inden mine to ældste sønner blev henholdsvis efterløønner og folkepensionist!!

Nu tog en ny idé form. Jeg havde i årene forinden tænkt over, hvad jeg skulle gøre med "Fri for stress og fuld af energi". Mit barnebarn, Laura, havde arbejdet manuskriptet igennem og havde ændret alle ? ! # og andre tegn til æ ø og å. En kæmpe hjælp. En anden god ven og kollega, Jette Zimling gav også en meget stor hjælp ved at læse hele manuskriptet igennem. Jeg lavede nogle ændringer i kapitlet om Adfærdsbarometeret", og bevægelsespædagog Lisbeth Olesen skrev et supplerende forord.

Og hvad så? Skulle bogen "Fri for stress og fuld af energi" udgives igen? Og hvor? Jeg havde lukket mit eget forlag. Hvad med en e-bog? Nej, ingen af idéerne føltes rigtige.

Så kom tanken om at gøre noget, jeg ikke har prøvet før. Min skole har haft en hjemmeside, men jeg har aldrig haft min egen, så skal det være, så skal det være nu, inden jeg fylder 91 år.

En god gåtur i forårssolen fik tanken til at leve og vokse: jeg måtte få hjælp til at lave en hjemmeside.

Nu er det sket, og takket være min gode ven og hjælper, Tobias Zimling, sidder du nu her med KinesiologiBanken (kinesiologibanken.dk) En vidensbank

helt til din rådighed. Det er en stor glæde og tilfredshed for mig at være kommet til dette komma, eller måske semikolon i mit liv og at kunne lægge denne livshistorie ind. "Levet – oplevet – fortalt – og nu også formidlet!" Mit liv har været fyldt med mening. Det er derved blevet et meningsfuldt liv, et godt liv, et rigt liv og nu føles det meningsfuldt at søsætte en hjemmeside, som forhåbentlig kan give inspiration til alle besøgende.

En del af afrundingen vedrører Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole.

Carina Olsen og Dorte Starberg Poulsen overtog skolen i 2015. Et par år senere omdøbte de den til "Den Internationale Holistiske Skole". De Inviterede andre undervisere fra indland og udland og underviste også selv, indtil de i 2020 af personlige grunde måtte vælge at give skolen videre til andre kræfter, som desværre ikke har magtet at videreføre den. Så Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole / Den Internationale Holistiske Skole er nu lukket.

Den sidste ejer arrangerede kun få kurser: Pædagogisk Kinesiologi over Zoom (kun teori, dominanttestning og øvelser) med mig som underviser. Derudover underviste jeg på opfordring på to kurser om Adfærdsbarometeret. Så skete der ikke mere udover nogle foredrag, bl. a. som "Fireside Talks". Hvor meget Covid-19 spillede ind, ved jeg ikke, men virkeligheden er, at skolelederen lukkede skolen i forsommeren 2025.

Jeg tænker ofte på Helen Kellers ord: "Keep your face to the sunshine, and you cannot see the shadow."

Skolen er lukket fysisk. Ikke energetisk, for energi forsvinder ikke, kan ændre form, men ER.

Det er alligevel lidt trist at vide, at der nu ikke længere er mulighed for at nye unge og yngre mennesker kan få glæde af en god, grundig og for mig at se velstruktureret uddannelse, som igennem årene blev kendt i vide kredse, også i udlandet. Men tider skifter, nye tanker tager form. Nogle nye idéer kan måske finde et par gode fødder at stå på og komme videre på.

Måske er I nogle, som kan hente inspiration her fra dette skriv og fra alt, I kan finde i KinesiologiBanken. Få inspiration til at bygge et samarbejde op om noget nyt og anderledes på et solidt fundament. Det ønsker jeg for den

verden, vi har omkring os og er en del af. Jeg sender jer god energi, og tillader mig at give jer et par ord med på vejen. Ord, der betyder meget for respekten for vort arbejde.

Husk

- Test aldrig receptpligtig medicin
- Spå aldrig om fremtiden
- Brug aldrig muskeltesten til at stille diagnoser
- Bed altid om tilladelse – og få den, inden du går i gang
- Brug den blide og præcise muskeltest MRF til at få feed back fra kroppen
- Find svarene fra kroppen via energien, kun undtagelsesvist via ja/nej svar

I begyndelsen var bevægelsen, bevægelse er energi, er liv, er væren. Energi forsvinder ikke. Den fortsætter med at leve, at eksistere. Tag alt, hvad du kan bruge af mine ords energi, giv dem videre, giv dem vinger.

I respekt, ydmyghed og kærlighed samt med en stor tak til alle, som har hjulpet mig ved at være.

Annemarie

En efterskrift! Mit næste skridt er taget, igen på opfordring fra anden side. Så nu er min vej gået til Gentofte kommunes Lokalhistoriske Arkiv, som med stor venlighed og interesse har taget imod de fysiske komponenter, som er blevet resultatet af min historie om mit (arbejds)liv. Hele denne hjemmeside ligger nu sammen med diverse dokumenter, artikler, fotos m.m. på Arkivdk under mit navn. Som jeg sagde til mine børn: "nu er jeg vist blevet "verdensberømt" i Gentofte"!!