

Jeg valgte at tilmelde mig ADHD-Sundhedsvejleder-uddannelsen, da jeg ofte arbejder med urolige børn og børn med diagnoser. Gennem uddannelsen har jeg lært utrolig meget om, hvordan kroppen fungerer, og hvordan vi som fagpersoner og forældre kan hjælpe børn via kosten til at få en højere trivsel og færre symptomer.

Det jeg særlig godt kan lide ved uddannelsen er, at alt undervisning er bundet op på videnskabelige undersøgelser. Jeg er også glad for at alt blev optaget, så jeg har mulighed for at genhøre undervisningen. Karen har en kæmpe viden, som hun formår at dele på en letforståelig måde - selv det mere komplicerede stof. Det har lige fra start af været en fantastisk oplevelse at være med på holdet. Både på grund af Karens evne til at sætte nogle indbydende og hyggelige rammer op, men også fordi sammensætningen af holdet gjorde, at vi fik snakket om stoffet fra forskellige vinkler.

Jeg vil helt klart anbefale denne uddannelse til alle, der arbejder med børn med neurologiske lidelser eller urolige børn og som gerne vil arbejde ud fra en mere helhedsorienteret tilgang.

Trine Andreasen, indehaver af Naturligopdragelse.dk. Pædagog og kandidat i pædagogisk psykologi.

Jeg arbejder som zoneterapeut på fuld tid, og har en del børn til behandling hos mig med ADHD og autisme. Jeg manglede en mere grundlæggende viden omkring kostens betydning for disse diagnoser.

Jeg har til fulde fået den grundlæggende viden, som jeg savnede, således at jeg nu føler mig endnu mere sikker i mine behandlinger af denne målgruppe. Desuden får jeg også viden omkring kosttilskud, afstresning, søvn mm. Jeg føler mig parat til at implementere et decideret forløb til målgruppen. Karen er et meget varmt menneske med en enorm viden inden for funktionel medicin. Hun arbejder holistisk i sin tilgang, hvilket går fint i tråd med den verden, som jeg arbejder i. Jeg giver mine bedste anbefalinger til Karen og hendes uddannelse.

Betina Junker, Zoneterapeut og Socialrådgiver, Tønder

Jeg arbejder til dagligt som underviser på køkkenlinjen på en STU (Særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse), og savnede en mere målrettet viden på det kostfaglige område i forhold til målgruppen. Jeg har på forløbet fået styrket min viden om ernæring, motion, søvn og struktur, der alle er faktorer, der kan påvirke unge med udfordringer. Derudover har det været givende at dele erfaringer i fællesskab med de øvrige deltagere. Jeg kan varmt anbefale uddannelsen og Karens lækre frokost!

Rikke Lyngge, underviser på STU Fremtidslinjen i Køge

Jeg kan varmt anbefale ADHD-sundhedsvejleder-uddannelsen til andre. Jeg deltager på Karens uddannelse af flere grunde; jeg har et ønske om at genopfriske viden fra en Ernærings -og Husholdningsuddannelse afsluttet i 1994, blive opdateret med ny viden om ernæring, og for at tilgodese mine tre teenagebørn og deres madvaner. Min ældste dreng har laktoseintolerance, og de to yngste har ADHD.

Karen har indfriet mine ønsker, og mere til, på en rigtig god og overbevisende måde. Karen er en meget engageret person med mange års erfaring inden for sit område. Hun formår at holde en rød tråd igennem undervisningen, hvor ADHD og andre udviklingsforstyrrelser er med hele vejen. For mig har det yderligere haft stor betydning, at kunne deltage i undervisningen "online". Som bosiddende på Sydfyn har jeg benyttet mig af dette flere gange. Det fungerer rigtig fint, og på den måde har jeg kunnet tage hensyn til familie og arbejdsliv.

Gitte Møller fra Sydfyn

Som ernæringsassistent på Specialskole Bramsnæsrig har jeg arbejdet med økologi, gluten-, mælke- og sukkerfri kost i snart 11 år. Jeg står for maden til vores dejlige børn og unge mennesker. Skolen er en helhedsorienteret skole med fokus på elevens kompetencer og udviklingspotentiale. Kosten er tænkt ind, fordi den er med til at udvikle og stimulere børn og unges krop og hjerne positivt.

Min chef og jeg tænkte, at jeg kunne få glæde af at komme på Karens uddannelse. Her har jeg fået den teoretiske forståelse for, hvorfor vi gør, som vi gør på vores arbejdsplads, og hvor meget kosten betyder for vores psyke. Det er efterhånden mange år siden jeg tog min uddannelse. Der er sket mange nye ting og forsket meget på forskellige områder, siden jeg blev uddannet. Uddannelsen har virkelig givet mig en stor forståelse for, hvorfor det er så vigtigt at tænke maden ind, når man arbejder med mennesker med udviklingsforstyrrelser. Jeg har lært, hvordan kroppen fungerer fra top til tå, og hvordan tarm, inflammation, blodsukker mm. påvirker vores psyke. Jeg er blevet bedre rustet til at vejlede, støtte og hjælpe vores forældre med kosten.

Karen og de andre undervisere har vist os mange videnskabelige undersøgelser, der understøtter hvor vigtigt det er at gøre noget. Uanset om det bare er at ændre på nogle få ting. Det har også været fantastisk at møde de andre deltagere. Vi arbejder ikke med det samme, men vi har kunne dele erfaringer og sparre med hinanden – der har været mange gode snakke.

Karen er en virkelig god underviser. Hun har en kæmpe viden, som hun giver videre på en letforståelig måde.

Liselotte, Ernæringsassistent.

Om man er fagperson eller privatperson vil man igennem denne uddannelse, få en masse ny viden og inspiration. Uddannelsen indeholder ikke kun en teoretisk del, men understøttes af praktiske metoder, så viden nemt omsættes til handling. Teorien står aldrig alene, men understøttes af forskningsresultater, og undervisning forgår i et forståeligt sprog.

Jeg er indehaver af "Sund i kroppen" i Odense, som er en virksomhed, der fortrinsvis beskæftiger sig med træning og kostvejledning. Igennem de senere år har vi mødt både børn, unge og voksne, der søger kostvejledning - ikke kun i forbindelse med vægttab, men også i forbindelse med udviklingsforstyrrelser og andre psykiske udfordringer. Denne uddannelse har været kærkommen for mig, trods en kostvejleder-, kokke- og pædagogisk uddannelse samt en personlig træner og jumping fitnessinstruktør uddannelse. ADHD- Uddannelsen er prikken over i'et til at fuldende hele den komplekse forståelse af mennesket.

Ud over kosten er der også moduler om søvn, bevægelse, struktur, vitaminer, mineraler, kosttilskud, vigtigheden af vand mm. Alle områder, der er betydningsfulde for hele mennesket - også uden diagnoser. Karen er også dygtig og inspirerende i et køkken. Hun formår, hver gang, at fremtrylle en super lækker frokost til de studerende. Der er også søde medstuderende, som jeg håber at ses og spare med fremover. Tusind tak for en meget inspirerende og lærerig tid på ADHD Sundhedsvejleder Uddannelsen.

Iben Gryholt Finnmann Engsbye, Sund i kroppen Odense.

Som mor til en forholdsvis ny-diagnosticeret datter med ADHD, synes jeg, at jeg manglede viden om ADHD. Det etablerede system har meget fokus på udredning, medicin og motion – men mangler fokus på kost. Derfor googlede jeg ADHD, og der dukkede Karen Nørbys uddannelse op. Det er en meget alsidig og grundig uddannelse, som giver et stort indblik i hvilke faktorer, der spiller ind i forhold til ADHD. Karen er meget dygtig, grundig og nem at snakke med. Hun har ingen forudindtaget mening om, hvem der kan deltage på uddannelsen. Som forældre har jeg fået et kæmpe indblik i, hvad kost betyder i forhold til ADHD – men bestemt også hvor meget det betyder med struktur, pauser, motion, søvn og meditation. Der er mange faktorer, der spiller ind. Jeg kan på det varmeste anbefale Karens uddannelse, hvis du vil vide mere om ADHD.

"Mor til datter på 17 år med ADHD"

Som mor til en ekstremt for tidlig født dreng, 3½ måned, og med en baggrund som køkkenleder, ernæringsterapeut, biopat, zoneterapeut og phytoterapeut, har den sansemotoriske kost altid haft min fokus og interesse.

Jeg har set og oplevet, hvor meget vi kan gøre gennem kosten, men manglet sparring med nogle, der havde stor indsigt i kost og psyken. Det oplever jeg virkelig Karen har.

Jeg har over flere gange stødt på Karens materiale og har i de situationer, hvor jeg selv synes det har været udførende med et sansemotorisk barn, tyet til hendes faglige viden, kunnen og erfaring.

Jeg har været meget glad for at være på Karens uddannelse, fordi jeg har fået meget brugbar viden, værktøjer og materiale til både eget brug og som behandler. Jeg føler mig meget bedre klædt på til at vejlede mennesker med psykiske udfordringer.

Karen er en dejlig levende, spændende og varierende underviser. Hun er meget opmærksom på at give plads til alle vores forskelligheder og samtidigt disciplineret og struktureret, så vi holder fokus og planen. Jeg kan kun sige god for Karens uddannelse, som rummer og favner hele aspektet inden for børn, unge og voksne, der har sanse motoriske udfordringer og udviklingsforstyrrelser.

Zenia, Køkkenleder, Ernæringsterapeut, Biopat, Zoneterapeut og Phytoterapeut.

ADHD-sundhedsvejleder-uddannelsen er en meget oplysende uddannelse, som giver et godt indblik i en kompleks verden, nemlig vores krop og psyke. Krop og hjerne bliver gennemgået fra top til tå, på et professionelt niveau.

Gennem den grundige gennemgang af kroppen og hjernens anatomi samt kostens indflydelse, lærer vi hvordan tingene hænger sammen med sindets tilstand. Vi har fået et godt kendskab til, hvilke parametre der kan skrues på. Specielt når man har en diagnose, som ADHD, autisme eller Aspergers Syndrom.

Helle