

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 kan varmt anbefale uddannelse til dig, der interesseret i koblingen mellem psyke, kost og andre sundhedsforhold. Uddannelsen er ikke kun relevant i forhold til ADHD, men alle psykiske lidelser og udviklingsforstyrrelser. Og for den sags skyld også den almene sundhed.

Karen er kompetent og dygtig og tager udgangspunkt i relevant og solid forskning på området. Hendes gæsteundervisere er ligeledes super inspirerende, og det hele leveres i en dejlig ramme på Karen og hendes mands økologiske landbrug. Karen sørger for fuld forplejning med lækker hjemmelavet mad i løbet af undervisningsdagene. Du får alle opskrifterne på tryk. Derudover får du bøger/litteratur, som underbygger undervisningen, vareprøver, så du kan teste noget af derhjemme, og alt undervisningsmaterialet på tryk, samlet i to mapper, der udgør vores kompendie. Alt undervisningsmateriale (lydfiler og kompendiet) ligger også online i et lukket bibliotek. Det er dejligt både at have fået undervisningen og materialet fysisk og online.

Siden jeg blev opereret for 17 år siden for tarmslyng, har jeg selv døjet med fordøjelsesproblemer. Under uddannelsen, fik jeg lyst til at eksperimentere med min kost, og mine problemer er forsvundet. Jeg kan nemt koble min nye viden med min egen faglighed og ser stor relevans indenfor flere arbejdsområder.

Christinne, Psykomotorisk terapeut

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

Uddannelsen har givet mig viden omkring kostens betydning for, hvordan vi har det fysisk og psykisk. Det er vigtigt at vi får en kost, der indeholder de rigtige næringsstoffer, så vores krop og hjerne kan fungere bedst mulig. Det glæder også for de unge med diagnoser, som jeg har med at gøre i specialskolen. Vi har også fået viden om den store betydning søvn har for vores trivsel samt motion og bevægelse. Jeg har fået brugbar viden som jeg nemt kan anvende i indsatser omkring vores elever. Den viden man får på uddannelsen er funderet på referencer til undersøgelser og forskning. Det er rigtig godt og vigtigt for mig.

Jeg har benyttet mig af at gennemhøre lydfilerne fra undervisningen hjemme, når det mere komplicerede stof skulle gentages. Karen er en inspirerende underviser med stor viden, især omkring kosten. Gæsteunderviserne har ligeledes været relevante og inspirerende. At uddannelsen appellerer til forskellige faggrupper har været godt, fordi det har givet spændende vinkler og diskussioner af stoffet.

Personligt er jeg også blevet inspireret til at ændre min kost, hvilket har givet mig mere energi og en bedre følelse i kroppen. De utrolig hyggelige og hjemlige rammer med smuk natur omkring gården giver en dejlig ro til fordybelse. Den fantastiske hjemmelavede forplejning, med råvarer fra eget økologisk landbrug, er virkelig lækkert. Jeg kan varmt anbefale Karen Nørby's ADHD-sundhedsvejleder-uddannelse.

Mette Føns, pædagog på en specialskole

Jeg har en datter på 12 år, der fra hun var helt lille ofte havde snotnæse samt øreproblemer, hun fik derfor flere antibiotikakure. Siden børnehævealderen har hun været udfordret med ondt i maven og forstoppelse. I knap 5 år var hun i movicolbehandling - det er en symptombehandling på forstoppelse. I de år kom hun mere og mere i mistrivsel.

Jeg er gennem årene blevet nysgerrig på at finde årsagen og sammenhængen mellem min datters mistrivsel og de psykosomatiske udfordringer hun havde/har. Derfor tilmeldte jeg mig Karen Nørby's uddannelse. Her har jeg fået øjnene op for kostens betydning i forhold til min datters

udfordringer. Det må siges at være den bedste investering jeg har gjort i forhold til at kunne gøre min datters tilværelse nemmere og bedre.

På uddannelsen har vi et modul om fødevarereaktioner. Efter det begyndte jeg at ændre kosten for min datter, og hun har ved kostændringerne genvundet sit gode humør, indlæringen er blevet bedre og hun fungerer bedre socialt.

Anna Nielsen, uddannet lærer

Jeg har taget uddannelsen gennem de sidste 10 måneder og har været helt utroligt glad, for at gå på den. Jeg er blevet så fint klædt på til at kunne gå ud på min arbejdsplads og være sundhedsvejleder for unge med udviklingsforstyrrelser. For mig har de uddannelsesdage, været som at få en lille gave hver måned. Ud over det, har det været meget inspirerende at få lov til at smage på alt det dejlige mad, Karen har præsenteret os for. Jeg er også blevet bestyrket i den kost, jeg selv trives på: at undgå kulhydrater, sukker og mælk.

Trine Jensen, støtter og hjælper unge på en efterskole

Som pædagog og kostvejleder har jeg altid interesseret mig for kostens betydning for menneskers trivsel, adfærd og udvikling. I mit daglige arbejde, med bl.a. at udforme handleplaner for børn med særlige behov, har det undret mig at barnets kost ser ud til at være en overset faktor. Uddannelsen giver grundig og aktuel viden om dette emne og har en holistisk tilgang til børns liv og generelle trivsel.

Karens undervisning er inspirerende og super godt formidlet. Jeg er taget hjem efter hvert modul med ny viden og et smil på læben. Holdet man deltager på er overskueligt, hvilket giver et trygt og rart miljø med plads til spørgsmål, snakke, grin og ikke mindst nydelse af Karens fantastiske forplejning samt de smukke omgivelser. Jeg vil glæde mig til fremover at give min viden videre og giver hermed en varm anbefaling af uddannelsen til andre interesserede.

Malene Rydahl, Pædagog og kostvejleder, Helsingør

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 Lyngø, 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