

U D D A N N E L S E

Skal du være Kostvejleder eller Ernæringsterapeut



2 og 3 årige helhedsorienterede uddannelser & ajourføringskurser

2011-14

Uddannelserne

Kostvejlederuddannelsen uddanner dig til at kunne hjælpe både dig selv, familien og andre mennesker til et bedre helbred, forebyggende og i situationer med helbredsproblemer.

Efter de 2 år uddannelsen varer, kan du udarbejde kostplaner og give grundlæggende vitamin og mineral-terapi.

Du vil have et stort repertoire af kosttilskud, essentielle fedtsyrer, probiotika/prebiotika, urter, homøopati, sporstoffer, vitaminer, mineraler, enzymer og aminosyrer at vælge ud fra. Du vil have en bred teoretisk og praktisk erfaring omkring ernæring og motions betydning for helbredet, samt have stiftet bekendtskab med flere andre terapiformer.

Du har forinden eller sideløbende taget anatomi, fysiologi og sygdomslære på sygeplejerske niveau, for at have den grundlæggende viden om mennesket i orden.

Her går vi dybere i de ernæringsfaglige, videnskabelige, filosofiske og spirituelle områder af livet som er nødvendige for at kunne forholde sig til (alvorlige) kroniske tilstande, udviklingsforstyrrelser, samt potentielt dødelige sygdomme. For at kunne arbejde terapeutisk forsvarligt med disse områder må man berøre menneskets kerne og forskellige eksistentia-listiske problematikker. Som kommende ernæringsterapeut skal du igennem et terapeutisk forløb, for at få en dybere forståelse for det menneskelige sind og hvordan det påvirkes både indefra: Ernæring, følelser og tanker, arv og indre kommunikation og udefra: Motion og sociale forhold, herunder aktivitet/samspil med andre.

Samtidig får du et tættere kendskab til ernæringsvidenskab og tilgrænsende områder, for at kunne bygge bro til og forstå det offentlige sundhedssystem og dets styrker og svagheder. Du vil lære at læse videnskabelige artikler på en seriøs og kritisk måde og få en god fornemmelse af forskningens styrker og svagheder.

- at fremme optimal sundhed og funktion på alle niveauer (fysisk, følelsesmæssigt, mentalt/intellektuelt, spirituelt/åndeligt og energimæssigt)
– ved at anbefale individuelt tilpassede kostplaner både kortsigtede og langsigtede, terapeutiske og vedligeholdende.

- selvstændig ernæringsterapeut/kostvejleder/freelance underviser i privat praksis uden overenskomst med det offentlige sundhedsvæsen

eller

- kombinere din kunnen med andre terapiformer inden for alternativ/komplementær behandling
- bruge din viden i forbindelse med dagligt arbejde fx indenfor sundhedsvæsenet, undervisningssektoren eller det sociale område

Hvis du ikke er interesseret i en hel uddannelse, kan hver periode tages som et individuelt kursus, ligesom næsten alle kurserne udbydes som enkeltstående kurser, der kan tages efter behov. Har du ikke mulighed for at deltage i et kursus undervejs, kan du tage det næste gang det kommer. Se optagelsesbetingelser.

Denne kursusform med mulighed for at springe på undervejs eller tage et enkelt kursus kræver en fleksibilitet, modenhed og rummelighed både fra lærerne og de studerendes side.

Eksternat/teorikurserne tilstræbes afholdt i København/ Teglgårdstræde, dersom det ikke kan lade sig gøre, bliver det i Sorø.

Ret til ændringer forbeholdes.

Optagelsesbetingelser:

Da hver periode kan tages separat, er optagelsesbetingelserne forskellige.

For at blive optaget på første del af uddannelsen, kræves kun interessen for sund kost. Alle kan deltage for at få mere viden om kostens, motionens og livsanskuelsens betydning for et godt liv.

Vil du videre som kostvejleder eller ernæringsterapeut, skal du inden årets afslutning, have bestået anatomi, fysiologi og sygdomslære eksamen på sygeplejerske niveau – mindst 300 timer eller være godt i gang med den, så den er afsluttet inden udløb af andet år.

Forudsætning for at kunne deltage her er, at du kan læse engelsk, da mange publikationer er på engelsk.

Du skal have bestået anatomi, fysiologi og sygdomslære (patologi) eksamen på sygeplejerske niveau – mindst 300 timer eller være godt i gang med den. Desuden skal du enten have fuldført basis delen eller have oparbejdet lignende viden inklusiv 1 års erfaring som terapeut/behandler enten i alternativ eller offentligt regi.

(Kopi af uddannelsesbevis fra sundhedsuddannelse som fx biopat, zoneterapeut, farmaceut, sygeplejerske, læge, fysioterapeut, tandlæge, afspændingspædagog, diætist, EH økonom, eller lign. vedlægges).

Forudsætning for at kunne deltage på overbygningen er,

- at du kan læse engelsk da forskningsartikler og andre publikationer er på engelsk.
- du skal have bestået anatomi, fysiologi og sygdomslære (patologi) eksamen på sygeplejerske niveau – mindst 300 timer.
- du skal kunne anvende PC på brugerniveau.
- desuden skal du enten have bestået første og anden periode
- **eller** oparbejdet lignende viden, samt have mindst 2 års erfaring som terapeut/behandler enten i alternativ eller offentligt regi.
(Kopi af uddannelsesbevis fra sundhedsuddannelse som fx biopat, zoneterapeut, farmaceut, sygeplejerske, læge, fysioterapeut, tandlæge, afspændingspædagog, diætist, EH økonom, eller lign. vedlægges).

Erfaringsmæssigt oplever deltagerne behov for at arbejde med sig selv i løbet af uddannelsen. Vi opfordrer deltagerne til at også at bruge forløbet til personlig udvikling og gå i terapi sideløbende hos anerkendte terapeuter, i det omfang der er behov for det.

- Har du ikke anatomi, fysiologi og sygdomslære allerede, foreslår vi at du tager kontakt til læge Ole Købke, som udbyder disse kurser i København.
www.samhita.dk

DEL:**Grundlæggende ernæring.****1****I alt 20 dage, kl. 10-18 fredage og kl. 9-17 lørdage.**

Kursus nr.	Dato: 2011/12	Emner
1* 3 dage, København Eksternat	9.-11. sept. 2011	Introduktion til optimal næring (Frede, Carmen, Eva) Fra jord til bord, økologi, kost traditioner, hvorfor spiser vi som vi gør, holisme, sundheds-sygdoms anskuelse, forebyggelse og helbredelse, bevægelse, funktionel medicin. At arbejde med problemløsning og vejledning indenfor kostområdet. Egen kost registrering. Læringsteori- og pædagogik.
2 2 dage	8.-9. okt. 2011	Grundlæggende ernæring (Carmen) Modeller for fornuftig sammensætning af hverdagskosten. Tallerkenfordelingsmodellen, den sunde varierede kost anbefaling, kostpyramider og andre modeller – fordele og ulemper.
3 2 dage	28.-29. okt. 2011	Makronæringsstoffer; fedt, protein, kulhydrat, aminosyrer (Frede) Essentielle fedtsyrer (EFA) , prostaglandinsyntese. (Eva)
4 2 dage	25.-26. nov. 2011	Mikronæringsstoffer; vitaminer, mineraler, sporstoffer, antioxidanter, frie radikaler og oxidativ stress. (Frede og Eva)
5 2 dage Sorø	14.-15. jan. 2012	Praktisk madlavning (Carmen og Eva)
6 2 dage	10.-11. febr. 2012	Krop og bevægelse, ernæring ved motion og sport i forhold til fysisk passiv livsstil. Hvad betyder motion for kroppen, psyken og velværet. Cellen (Eva begge dage)
7 2 dage	17.-18. mar. 2012 Lør. til kl. 21 + søn.	Fordøjelsen, den sunde tarm, anatomi, fysiologi, enzymer, tarmflora den syge tarm, kroniske/akutte funktionsforstyrrelser, Heidelberg test mm Tarmflora, tarmdysbiose og svampeproblematikker, diagnostiske tests. Aften: Fordybelse i mave/tarmområdet
8 3 dage	20.-22. apr. 2012	Blodsukkerregulation/overvægt (Frede og Carmen) Blodsukkerproblemer, insulinresistens, diabetes I og II. Overvægt/fedme. Trendy diets: South Beach, Schwartzbein, Atkins og andre diæter, Back to Basic – stenalderkost: Modeflip eller fornuft? Spiseforstyrrelser: Anorexi, bulimi og overspisning
9 2 dage	9.-10. jun. 2012	Børn og ældre (Carmen og Eva) Sunde børn – syge børn, hvad er normen. Sund aldring, syg aldring – at ældes med "styrke". Afslutning af 1. år

Ret til ændringer forbeholdes.

DEL: Kostvejleder (= 1. + 2. del)

2

I alt 28 dage + 2-3 eksamensdage, kl. 10-18 fredage og 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, 8-22 mellemliggende dage og 8-16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2012/13	Emner
10 1 dag	10. aug. 2012	Biokemi for begyndere
11 Internat Sorø 7 dage	19.-25. aug. 2012	Faste, terapi og motion Livsanskuelse: dialog, samtale og forståelse. Kontakt, nærvær, terapi. Mødet mellem psykologi og filosofi. Forholdet mellem krop og sjæl. At være menneske: hvordan fungerer erkendelsen? Hvad er forståelse? Hvad kan vi vide? Østlig og vestlig livsopfattelse/filosofi. Etik.
12 2 dage	22.-23. sept. 2012	Opfølgning fastekursus Litteratursøgning, læsning og forståelse af videnskabelige publikationer, spørgeskemaer. Kostregistrering og anamnese. Start på dataindsamling med egne data, samt evt. klienter.
13 2 dage	26.-27. okt. 2012	Immunforsvar, allergi, autoimmunitet. Immunsystemet, akutte og kroniske infektioner. Inflammatoriske tilstande, gigt, autoimmune sygdomme
14 2 dage	17.-18. nov. 2012	Allergi, overfølsomhed , rotations- og eliminationsdiæt, madafhængighed, Diagnostiske tests: muligheder, svagheder og styrker
15 2 dage	14.-15. dec. 2012	Astma, bronkitis og andre lungeproblemer
16 2 dage	26.-27. jan. 2013	Hormonsystemet Mandlige og kvindelige hormonsystem, sædkvalitet og relaterede problemer. Endometriose, PCO. Foresight – sund graviditetsforberedelse. Fertilitetsproblemer. Sundhedsfilosofi
17 2 dage	8.-9. febr. 2013	Testmetoder Persontyper, karakterstrukturer og kontakt. Parakliniske undersøgelser (laboratorie-medicin) eksempler og fortolkninger, inkl. styrker og svagheder.
18 2 dage	9.-10. mar. 2013	Miljøbelastninger, lever, nyrer, udrensning, tilskud. Belastninger, tungmetaller, udrensning, belastnings- og afgiftningsprofiler, hårmineralanalyser.
19 2 dage	5.-6. apr.	Kosttilskud, naturlægemidler, urter, homøopati, isopati, akut midler, andre terapier til støtte i behandlingen. Rødkanaler og andre betændelsesfoci.
20 2 dage	4.-5. maj 2013	Visuelle diagnosemetoder, irisanalyse, ansigtsdiagnose, diagnostik i kinesisk og ayurvedisk medicin. Repetition.
21 2 dage	25.-26. maj 2013	Klinikdrift, økonomistyring, rettigheder og pligter som selvstændig. (Ekstern underviser)
22 2-3 dage	14.-16. jun. 2013	Kostvejleder eksamen: Mundtlig + Skriftlig

Ret til ændringer forbeholdes.

DEL: Ernæringsterapeut (= 1. + 2. + 3. del)

3

I alt 28 dage + 2-3 fremlæggelsesdage, kl. 10-18 fredage og 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, 8-22 mellemliggende dage og 8-16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2013/14	Emner
23* 7 dage Sorø Internat	25.-31. aug. 2013	Faste, motion, spiritualitet og terapi Faste, motion, egenerapi/kropsterapi, bevægelse, afspænding, eliminationsdiæt, provokationsforsøg. Spiritualitetens kraft og filosofiens fordybelse: Bevidsthedens døre, indiansk filosofi og livsopfattelse i nord og syd. Terapeutisk shamanisme.
24 2 dage	13.-14. sept. 2013	Eva: Opfølgning på fastekurset. Projekt opgave: Påbegynd formulering. Litteratursøgning mhp. kommende emner, planlægning af fremlæggelser, kritisk læsning. Biokemi med introduktion til molekylær biologi. Miasmer – sygdomskim i energifeltet.
25 2 dage	5.-6. okt. 2013	Eva: Videnskabsteori: Introduktion til forskningsmetoder (kvantitative og kvalitative). Den kontrollerede kliniske undersøgelse, styrker og svagheder. Epidemiologi. Max: Filosofi og forskning: Helbredelsens kunst – empiri, viden, evidens. Hvad er god forskning? Hvad virker?? Andre forskningsmetodiske tilgange til helbredsproblemer: Sociologiske og kvalitative, samt kombinerede metoder.
26 2 dage	15.-16. nov. 2013	Lone og Eva: Terapeutisk fordybelse og videreudvikling. Egenerapi. Proces, historie og transformation.
27 2 dage	7.-8. dec. 2013	Videnskabelig fordybelse og videreudvikling. Eva: Statistik for begyndere. Opfølgning projekt opgave. Max: Alternativ behandling og videnskabelighed – uforenelige størrelser?
28 2 dage	10.-11. jan. 2014	Eva: Inflammatoriske tilstande, smertetilstande. Fedme, diabetes I og II Projekt opgave: fremlæggelse af emner og feed back fra gruppen. Lone: Terapi / Supervision
29 2 dage	8.-9. febr. 2014	Eva: Videnskabsmetodik – og etik, protokolskrivning, gennemførelse af undersøgelser. Personlig udvikling i relation til forskning Knogleskørhed , skeletproblemer og andre ernærings/motions mangel og hormonrelaterede tilstande.
30 2 dage	7.-8. mar. 2014	Eva: Cancer. Lone: Supervision
31 OBS 3 dage	4.-6. apr. 2014	Udviklingsforstyrrelser, hjernen/ CNS (central nerve systemet) Eva og Carmen: Signaltransmission, transmitterstoffer, ernæringsmæssige sammenhænge med psykiske lidelser, depression, stress, udbrændthed. Demens, Alzheimers, Parkinsonisme, MS (sclerose), træthedstilstande, Infantil autisme, hyperaktivitet, ADHD, ME/CFS, morfinpeptider.
32 2 dage	3.-4. maj 2014	Chok-tilstande og deres betydning for helbredet
33 2 dage	24.-25. maj. 2014	Terapeutisk fordybelse og videreudvikling Klientpsykologi, herunder overføring og modoverføring. Betydningen af fortsat egenerapi og egen livsanskuelse. Aflevering af speciale
34 2 dage	13.-15. jun. 2014	Fremlæggelse og vurdering af skriftlige opgaver

Ret til ændringer forbeholdes.

Den faste stab af lærere, der er gennemgående på kostvejleder og ernæringsterapeutuddannelserne:



Eva Lydeking-Olsen, f. 1958.

Ernæringsterapeut DET, krop-psykoterapeut og homøopat. Sygeplejerske, leder af ON's klinik og forskningsafdeling. En lang række kurser i forskningsmetode og statistik på Ph.d. niveau ved Københavns og Syddansk Universitet. Næsten færdig som Master of Public Health (MPH). Foredragsholder, forfatter til en række fagbøger om helhedsorienteret ernæring.



Frede Damgaard, f. 1951

Ernæringsterapeut DET, Biopat, Medicinsk Phytoterapeut. Er foredragsholder og underviser på skoler og uddannelsescentre både i Danmark og i det øvrige Skandinavien.



Anne van der Merwede, f. 1954

Ernæringsterapeut DET, Komplementærterapeut, Ergoterapeut, Bach Multi-terapeut. Underviser på skoler og uddannelsescentre både i Danmark og Norge, foredragsholder og forbrugerkonsulent.



Carmen Villefrance, f. 1973

Mor til tre, ernæringsterapeut DET, teaterlærer, underviser og forfatter. Har arbejdet fuldtid som ernæringsterapeut de sidste 4 år, blev færdiguddannet 2006 fra CET, udgav Rask af Mad, Hovedland 2007 og arbejder i dag på egne klinikker i København og Holbæk og som konsulent ved Center for Spiseforstyrrelser, Abegg og Bro.



Maximilian Kromann, f. 1971

Cand. Phil i filosofi fra Københavns og Syddansk Universitet. Konsulent i eget firma "Filosofgangen". Bred undervisningserfaring indenfor livs- og eksistensfilosofi. Skribent og foredragsholder.



Lone Jegind

Folkeskolelærer af uddannelse og er sidenhen uddannet som psykoterapeut. Arbejder i gestaltterapien med gruppens og den enkeltes opmærksomhed i nuet og benytter blandt andet af fenomenologien, hvilket betyder, at kropssproget aflæses og inddrages i terapien. Krop og psyke hænger sammen, derfor kom yderligere uddannelsen: fysiurgisk massør til, – som vigtigt redskab i tillæg til den kropsterapeutiske basisuddannelse. Arbejder i egen praksis med individuel såvel som gruppeterapi.

Du vil desuden undervejs i forløbet møde gæstelærere – fagspecialister, der brænder for hvert sit felt.

Uddannelsen har opstart d. 9. sept. 2011.

Ernæringsterapeutuddannelsen,

– del: 1-3. Betalt kontant. **89.000 kr.**

Eller i rater betales depositum før kursusstart **10.000 kr.**
samt 36 månedlige rater á 2.475 kr. **89.100 kr.**

I alt 99.100 kr.

Kostvejlederuddannelsen,

– del: 1-2. Betalt kontant. **60.000 kr.**

Eller i rater betales depositum før kursusstart **8.000 kr.**
samt 24 månedlige rater á 2.475 kr. **59.400 kr.**

I alt 67.400 kr.

Enkeltstående kurser / ajourføringskurser,

– pr. dag. Betalt kontant. **1.300 kr.**

Informationsmøder, datoer og priser på delperioder og enkelte kurser kan du finde på vor hjemmeside.

Download *tilmeldingsblanketten* på vores hjemmeside:

www.optinut.dk, udfyld den og send retur snarest muligt sammen med kopier af relevante uddannelsesbeviser.

■ Ved frmelding senere end 3 uger inden kursusstart, tilbagebetales tilmeldingsgebyret ikke og ved afmelding efter kursusstart, kan frmeldingen kun ske skriftligt med 3 måneders varsel til d. første i måneden.

■ Ved afslutning på uddannelserne udleveres eksamensbevis og diplomer, når uddannelsen er færdigbetalt.