

INTERVJU MED HELGA SCHÖBITZ TVERDAL, REG. ALLMENN NATURTERAPEUT MNH

Med meirverdiavgift på naturterapi går Norge med ryggen inn i fremtida



-Jeg er vokst opp i en familie der en helhetlig tilnærming til helse alltid sto høyt, og med en bevissthet om at vi alle er en del av naturen. Jeg husker at allerede min bestefar oppmuntret oss til å gå barfot ute når det var mulig. Han snakket om vekselbad og sunn ernæring.

AV JOHN PETTER LINDELAND, STYRELEIAR NNH

Min bestefar skrev en ungdomsbok om hva alkohol gjør med hjernen vår, og var i det hele tatt veldig forut sin tid. Han og min onkel var faktisk sterkt medvirkende til at atomkraft ble nedstemt i Østerrike – selv om det første atomkraftverket allerede sto fiks ferdig på den tiden.

Vi hadde en hage hjemme, og vi sa spøkefullt at når min mor tilberedte mat, så gikk hun først med gressklipperen gjennom hagen – så mange urter og vekster brukte hun i matlagingen.

Når jeg var syk som barn og ungdom, gikk det i C-vitamin, nypressede safter og løksalat. Det var svært sjelden at vi tydde til medisiner.

Så du kan si at jeg fikk det inn med morsmelka. Vi kommer fra naturen, og jo mer i pakt med naturen vi lever, jo bedre er vi i psykisk og fysisk balanse. Og er man noen ganger ikke det, vil man i naturen ofte finne det man trenger for å bli frisk igjen.

Jeg brenner for den helhetlige tilnærmingen, og den finner vi i størst grad i naturterapien.

SMERTE SOM VARSELLAMPE

Kva er den store skilnaden når det gjeld synet på naturterapi i det landet du er fødd og oppvaks i – og Norge?

Nå er det litt farlig å sammenligne byen jeg er vokst i, Wien, med plassen jeg bor på nå, Odda – og tro at dette gir et sannferdig bilde av forskjellen mellom Østerrike og Norge. Det er like mye forskjell mellom by og land, mellom min familie og det miljøet jeg beveger meg i nå, og forskjell i kulturer – både her som der. Men generelt sett opplever jeg at det store flertallet i Norge er ganske kritiske til eller uvitende om naturterapi. Det er en så inngrodd holdning å gripe til pilleesken for å fjerne symptomer, at det er bemerkelsesverdig for meg som ikke lever slik i det hele tatt. Jeg tror ikke at folk gjør det (bare) fordi det er den letteste veien, men fordi de er opplært til det. Mange har aldri reflektert over smerter eller symptomer, de vil bare ha dem vekk.

Jeg pleier å sammenligne smerter/symptomer med en varsellampe på dashbordet i bilen. Når den begynner å lyse, betyr det at noe er galt i bilen. Alle synes det er innlysende at man går på verksted, finner ut hva som er galt, og fikser det. Når det er ordnet, slutter varsellampen å blinke. Logisk, eller?

Men merkelig nok tenker vi ikke slik når det gjelder vår egen kropp. Vi ønsker en kvikkfiks – noe som er det samme som å klistre en lapp over varsellampen

på dashbordet. Vi ser ikke varsellampen som blinker lenger, og tror at alt er i skjønneste orden. Lite aner vi om at ubalansen i kroppen dermed ikke er fikset, at den tvert imot blir verre, og at den blir mye vanskeligere å finne når vi ikke vet hvilken «lampe som blinker». Alle forstår det når det gjelder bilen, men hvorfor er det så vanskelig å forstå når det gjelder kroppen vår?

Dette er den opplevelsen jeg har i Norge.

I Østerrike kan du finne noe av det samme, men åpenheten er mye større for en naturlig tilnærming. Når du for eksempel går på apoteket for å få hjelp med mindre plager, er det helt vanlig å få rådgivning til å bruke homeopatiske preparater, eteriske oljer, urter og naturpreparater. Det finnes mange leger med en naturlig og helhetlig tilnærming. Naturmedisin og tradisjonell skolemedisin lever sammen i skjønn forening.

I et husapotek i Østerrike vil du ofte finne ting som bitterdråper for fordøyelsen eller arnikasalve for ledd, støt, slag og forstuinger – ringblomstsalve for hudproblemer osv. Dette er vanlig, alle har det – det er liksom ingenting å lure på.

Jeg vil presisere at dette er min generelle opplevelse av forskjellen mellom





Jeg brenner for den helhetlige tilnærmingen, og den finner vi i størst grad i naturterapien.

Norge og Østerrike. Det kan sikkert være regionale eller lokale variasjoner som jeg ikke kjenner til.

EIT NYTT LAND

Korleis opplevde du den fyrste tida i eit nytt land?

Nå må det sies at jeg ikke er den mest utadvendte personen, så når jeg sier at det var vanskelig å få innpass, skyldes det nok delvis meg selv. Jeg hadde en mann og en jobb å komme til, men utover det synes jeg nok det var utfordrende å komme til Norge. Språk var selvfølgelig et hinder til å begynne med.

Ellers kommer jeg fra en stor familie i Østerrike, og et miljø der musikk, dans, sang og fellesskap sto høyt. Wien er kjent for sitt rike kulturliv, og ikke minst er verdensbyen stor nok til å romme hele spekteret av kultur, både den som jeg hadde mest del i, og alt det andre.

Det er klart at det var vanskelig å forlate både familie og omgangskrets til fordel for en liten by mellom høye fjell på Vestlandet i Norge, et sted der tyngdepunktet på kulturfronten selvfølgelig er et helt annet – og hvor man har andre tradisjoner, hvor alle kjente alle, og hvor det på en måte ikke virket som om nye ansikt var så veldig relevante.

En annen ting som jeg synes var tungt, var mørketiden om vinteren og det fuktige klimaet på Vestlandet. Det synes jeg for så vidt enda, men etter hvert har jeg lært meg å leve med det. I min første

tid i Norge førte jeg en kalender der jeg noterte solopp- og nedgang hver dag i et helt år. På det mørkeste har vi i Odda fire timer mindre dagslys pr. dag enn vi har i Wien – det er mye, og det innvirker på humøret!

LANDSBYTERAPEUT

Er det andre utfordringar du opplever ved å ha praksis på ein relativ liten stad, kontra i ein større by?

En utfordring kan være at det ikke er noe fagmiljø med naturterapeuter. Hadde det vært et større miljø, hadde det vært helt topp å ha en fellespraksis for flere terapeuter, med utveksling av meninger og henvisning av pasienter.

Når man jobber slik jeg gjør i dag, med egen klinikk og kunder hele dagen, har man lett for å bli litt navlebeskuende. Det blir få referansepunkter utenfor, og man kan gå i den fellen at man ser på seg selv som flinkest, at man allerede «kan alt». To ting anser jeg som veldig viktige:

-Aldri å glemme ydmykheten! Jeg er ikke en allviter som kan alt, men jeg stiller min kompetanse etter beste evne til tjeneste for mine medmennesker. En må alltid kunne innrømme at «dette vet jeg ikke nok om, jeg kommer tilbake til deg når jeg har tenkt gjennom saken og/eller lest meg opp.» Eller at «her kan vi prøve en annen tilnærming, det er mulig at den blir bedre enn den vi tidligere har prøvd.» Og for all del ikke heve seg over andre, verken mennesker eller yrkesgrupper.

-Det er ekstremt viktig å ha et fagmiljø rundt, hvor man stadig får utfordringer og nye impulser. Aldri å gro fast i det man «alltid har gjort». Heldigvis er vi i dag i stand til å ha et fagmiljø om ikke nødvendigvis lokalt, men online. Så takk

Gud for NNH, Facebook-grupper og online-seminarer!

En annen utfordring kan være at kurs og møter så å si alltid er langt unna. Man kan trygt si at prisen for et kurs minst dobles når man tar med reisetid, tapt arbeidsinntekt på reisedager og opphold.

Ellers er lokalmiljø små og oversiktlige, på godt og vondt. I en storby kan du være terapeut på jobb, men hjemme er du en privatperson. På et lite sted er man alltid den samme, terapeut og privatperson, det skilles ikke på det.

Da tenker man seg om flere ganger før man gjør noe som kan skade en i jobb-sammenheng. For eksempel sitter det langt inne å engasjere seg politisk eller i annet som kan skape splid. Også på sosiale medier gjelder det å tenke seg godt om før man deler noe som kan være kontroversielt. Jeg funderer alltid først: kan jeg stå inne for det jeg deler, også som terapeut?

Odda er eit norsk industriikon, og symboliserer mykje av utviklinga Norge har gått igjennom etter andre verdenskrigen. Finn du mønster på kva innverknad dette har på generell helse i form av sjukdomstypar eller tilstandar folk vil ha hjelp til?

Dette har jeg aldri tenkt over. Helt generelt kan jeg tenke meg at det i typiske arbeider- og industrisamfunn er mer akseptert å søke hjelp for muskel- og skjelettplager enn for eksempel for søvnløshet eller – måtte Gud forby – psykiske problemer.

Men lever vi ikke generelt i et samfunn der det perfekte er den nye normen? Eller hvor man kanskje ikke tenker over at man faktisk kan få hjelp med utfordringer man har, selv om de ikke er så sosialt aksepterte? Man tror gjerne at man er unor-

mal, eller at man er den eneste som sliter med slikt, fordi i glansbilde-verdenen på sosiale medier er alle akk så perfekte? *Har du noko kontakt med offentleg helse-teneste i kommunen?*

Nei, og det skulle jeg ønske at jeg hadde! Jeg har lenge hatt dette på huskelisten min, men har foreløpig ikke hatt tid til, rett og slett fordi jeg har såpass mye å gjøre. Når jeg først tar kontakt med dem, må jeg også ha kapasitet til å følge opp.

TERAPEUTISK VERKTØYKASSE

Du har fleire terapiformer i din verktøykasse. Brukar du ein kombinasjon av desse, eller er det nokon som dannar basis for alle?

De fleste av mine pasienter bestiller massasje. Naturlig nok, fordi dette har jeg drevet med i ca. 25 år. Noen tar kontakt og vet allerede at de ønsker lymfedrenasje, noen soneterapi. Når en ny kunde kommer, gjennomfører jeg alltid et intervju først. Det kan være kort eller langt. Jeg synes det er svært viktig å lytte og observere. Jeg er ekspert på det jeg holder på med, men man må aldri glemme at pasienten er ekspert på seg og sin kropp. Så i utgangspunktet gir jeg kunden det han ønsker. Vil han ha massasje, får han massasje. Utfra intervjuet og den første behandlingen danner jeg meg et bilde. Jeg opplever også at man kan få mye informasjon i selve behandlingssituasjonen. I en intervju-situasjon er kunden kanskje litt smånervøs og usikker: hvorfor spør hun om alt det der når jeg bare vil ha en massasje? Men i behandlingssituasjonen kan man avdekke mye mer, og kunden gir informasjon på en mye mer avslappet og naturlig måte.

Når den første behandlingen er gjennomført, passer det fint å nevne for kun-

den hvorledes man kan fortsette. Da vet jeg allerede hvilken jeg terapiform jeg vil anbefale, og hvorfor. I påfølgende behandlinger blir det gjerne en kombinasjon av flere terapiformer, pluss litt råd og tips som de kan følge hjemme. Det kan være kostholdsråd, urter, øvelser, pust osv.

Helheten er viktig. Å lytte er viktig. Å være fleksibel og tilpasningsdyktig er viktig. Og ikke minst: å ha tid er viktig! Jeg setter ALLTID av rikelig med tid. Mine pasienter bestiller time hos meg og betaler for den. Da skal de kunne få min fulle oppmerksomhet og kompetanse - og hvis noe skurrer litt ekstra den dagen, skal de ha følelsen av å bli sett og hørt.

BIOPATI OG HELSEANSVAR

Biopati er i en særstilling. Siden jeg så lenge har vært kjent for aromaterapi og massasje, er det ikke bare å snu hele konseptet for å tilby biopati. Tvert imot, man må være varsom med å forandre noe som fungerer.

Samtidig med at biopati er et fantastisk verktøy, er det også det som forlanger mest av pasienten. En biopatisk kur innebærer kostholdsendringer, en del produkter, og mye disiplin og motivasjon. Jeg nevner gjerne biopati for pasientene mine og kan motivere til det, men jeg er forsiktig. Veien fra naturmedisinsk aromaterapi til biopati kan synes lang for en pasient, og han skal få lov til å gå den i sitt eget tempo.

Å kunne flere terapiformer er litt som å være en god gammeldags «huslege»: du jobber i bredden, ikke med spisskompetanse. Akkurat denne formen å jobbe på passer godt i et lite, oversiktlig samfunn. Uansett hva det er av småplager og litt større, så har jeg verktøy å hjelpe med. I en stor by har man mer anledning til å

Mange har aldri reflektert over smerter eller symptomer, de vil bare ha dem vekk.

ha spisskompetanse på et lite felt, siden kundegruppen er stor nok til det. For meg er det helt utmerket med en bred kompetanse som dekker mye. Å få titte-len allmenn naturterapeut passet meg perfekt, og jeg er veldig stolt av den! Jeg kan bidra med mye, og gi råd til mange. Dette er ikke bare tilfredsstillende for meg, men der er et større perspektiv siden lever i et samfunn der vi på en måte «outsourcer» helsa vår. Vi lever usunt, spiser dårlig, stresser, blir dårlige, og går til legen, terapeuten osv. og forventer at vedkommende skal gjør oss friske. Vi legger ansvaret for vår helse over på andre. Derfor er det viktig for alle helseaktører å huske: ikke ta ansvaret fra pasienten!

Når jeg spør hvilke medisiner en pasient tar - hvor mange ganger har jeg ikke hørt: «Jeg tar sånn-og-sånn». Og når jeg spør hvorfor de tar det, er svaret: «Jeg vet ikke. Legen har sagt det, og legen vet best!»

Dette holder ikke. Ansvaret for vår helse ligger hos oss selv. Vi kan få hjelp og veiledning, men ansvaret er vårt, og vårt alene. Det er noe vi har glemt.

Og der er jeg så heldig: ved å ha et personlig forhold til mine pasienter her i lille Hardanger, får jeg komme med små drypp om hvordan ting henger sammen. Fortelle litt om pust, fortelle litt om hvordan stram kjevemuskulatur og diafragma henger sammen. Eller forklare sammenhengen mellom stress, autonomt nervesystem og fordøyelse. Lære hvordan symptomer er varsellamper istedenfor

noe som vi skal ha vekk hurtigst mulig.

Det er så givende å ha slike dialoger med pasienter! Det gir mening, de får aha-opplevelser, og litt etter litt tar de tilbake ansvar for egen helse. Ikke fordi de må, men fordi de skjønner sammenhengene og lærer igjen å være snill med seg selv og den fantastiske kroppen sin!

MEIRVERDIAVGIFT

Når eg les korleis du gjennom behandling, livstilsendring, kosthold osv. hjelper folk til betre helse, kva tykkjer du om regjeringa sitt forslag om merverdiavgift på alternativ behandling?

Helt ærlig – jeg synes det er særdeles lite gjennomtenkt og utrolig frustrerende! Hva vil man oppnå med dette? Noen 100 millioner i ekstra inntekter i statskassa, som skal komme et sprenget helsebudsjett til gode? Det er som kjent to veier til et budsjett i balanse: økte inntekter eller reduserte kostnader. Kan vi ikke heller fokusere på kortere helsekøer, færre (langtids-)sykmeldinger, færre uføretrygdete, og til gjengjeld flere friske mennesker? Naturterapeuter spiller en svært viktig rolle i denne sammenheng!

Da forslaget om moms på alternative behandlingsformer kom, sendte jeg inn et høringsvar. Dette ble senere gjort om til to artikler som er blitt offentliggjort. Det hadde vært for mye å ramse opp alt dette her, men for meg virker det som om Norge går med ryggen inn i fremtiden. De siste årtiene har vi sett at kostnadene i Helse-Norge akselererer. Er det ikke på tide at vi utvider horisonten vår også i Norge? Vi har i mange år satset på en skolemedisin som er fantastisk på mange områder slik som diagnostikk, smittevern, akuttmedisin og kirurgi. De er eksperter på å reparere – men de er ikke

eksperter på å forebygge.

Her kommer naturterapeuter inn, som har et mer helhetlig syn på helse. Vi ser ikke på symptomer som på noe som skal fjernes, men vi bruker dem som verdifulle pekepinn for å finne ubalansene mennesker sliter med.

Jeg er ekspert på det jeg holder på med, men man må aldri glemme at pasienten er ekspert på seg og sin kropp.

Dette er ikke en ny tankegang, den fantes i alle de store gamle tradisjonelle kulturene. Så måtte den i stor grad gi tapt i den vestlige verden, helt til den heldigvis er blitt gravet frem igjen litt etter litt. Og der henger Norge sørgelig etter, vi er særdeles lite i takt med resten av verden.

Se mot Danmark, mot Tyskland, mot Østerrike, der leger benytter seg av både homøopati og akupunktur rett som det er! Se mot Frankrike, der studium av urter og eteriske oljer kan tas som del av medisinstudiet! Se mot Sveits, der alternativmedisin og skolemedisin er sidestilt! Og ikke minst: se mot Verdens Helseorganisasjon, som har presentert alternativmedisin som del av fremtidens strategi for å møte verdens helseutfordringer!

Ser vi til Norge, har vi medier som driver med grove generaliseringer og roper opp om sjarlataner og kvakksalveri, og politikerne (med få unntak) er pragmatikere som vil få et budsjett i balanse, uten å se at man ikke kan forvente andre resultater hvis man bruker de samme virkemidlene!

Som Albert Einstein sa det så treffende: «Galskap er å gjøre de samme tingene om og om igjen og forvente forskjellig resultat».

Heller ikke i Norge kommer vi til å få forskjellig resultat, hvis vi ikke gir oss selv lov til å være fleksible og visjonære, og finne nye løsninger.

Til tross for negative medieoppslag, bruker ifølge den siste NAFKAM-undersøkelsen 37 % (!) av Norges voksne befolkning alternative behandlingsformer. Det er mye! Det slås fast at hensikten med å bruke disse er først og fremst helserelatert.

Sagt med andre ord: folk oppsøker alternative terapeuter for å ta vare på helsen sin. De gjør det fordi de har opplevd at det hjelper. Og de gjør det selv om de må betale av egen lomme. De avlaster på denne måten helsekøer og holder seg generelt friskere.

Hvilket signal sender regjeringen når de ønsker å legge moms på slike tjenester, og mest av alt, hva vil resultatet bli? Svarene gir seg selv. Prisene vil øke med 25 % over natten, noe som er alvorlig mye. Hvor mange mennesker vil fortsatt ha anledning å betale for slike behandlinger? Og hvor mange terapeuter vil miste livsgrunnlaget sitt?

Har Norge, har samfunnet, råd til dette? Nei, vi har ikke råd til det! La oss være glad for at terapeuter med god og relevant utdanning finnes. La oss sette pris på dem, og la dem bidra til å styrke vår gode helhetlige helse!

Samtidig må man også finne en vei for å skille klinten fra hveten. Det er viktig at pasientene kan stole på at terapeuten man velger har en relevant og grundig utdanning og kompetanse. Det er i alles interesse: pasientens, terapeutenes og samfunnets.