

Forår

nr. 1. 2020, 25. årgang

GVF-Avisen

www.gvf-risskov.dk

Stormøde om klimatilpasning i Risskov

Indkaldelse til generalforsamling

Indsigelse mod ændring i Lokalplan

Svar fra Aarhus Kommune om trafikforhold

Hunde på stranden

Præsentation af Klinikfællesskabet

Grundejerforeningen Vejlbj Fed

Bestyrelsen har ordet:

I Risskov er vi mange, der **bekymrer os om klimaet**: hvad kommer der til at ske?

-Vil havvandet stige - og grundvandet - hvad med skybrud?

Hvis havvandet stiger, er diget så godt nok? Hvis det skal laves højere, hvordan finansierer vi det så, og vil alle vejene langs vandet være med?

Ligesom den gamle Hr. Møller fra Mærsk, vil vi vise "rettidig omhu", og der er mange spørgsmål, som GVF gerne vil være med til at finde nogle svar på.

Vi har derfor lånt den store sal på Strandskolen og samlet et panel af eksperter inden for forskellige områder, der vedrører klimasikring af vores dejlige område.

Mød bl.a. en meteorolog, en repræsentant for Aarhus Vand, Rådmand Bünyamin Simsek, en forsikringsmand, Digelaget Vejlbj Fed og en specialist i kystsikring.

Vi håber at mange vil deltage i debatten og være med til at finde de bedste løsninger for sikring af vores område - så derfor mød op på Strandskolen **torsdag den 16. april kl. 19.00 til GVF's Klimamøde.**

Inden klimamødet har vi dog GVF's **generalforsamling på Restaurant Egå Marina: torsdag den 19. marts** - som sædvanlig med lækker spisning kl. 18.00 og selve generalforsamlingen kl. 20.00.

Vi har inviteret Simon Wind der er mobilitetsplanlægger ved Teknik og Miljø ved Aarhus Kommune - han arbejder med trafik og regulering af trafikken, og måske kan vi få nogle svar på problemer med dårlig oversigt ved udkørsel på Ndr. Strandvej - lysregulering i krydset ved REMA -hastighedsdæmpning på vejen, etc.

Alle punkter som GVF arbejder med, så vi kan bo i et trygt område.

Vi håber at se mange til generalforsamlingen.

Du kan også læse om **ændringen af Lokalplanen for Rolighedsvej 16a**. GVF finder det forkert, at en lokalplan, der kun er 2 år gammel, og vedtaget efter mange debatter og høringer, ændres - som der arbejdes på fra de to købere af grunden.

I GVF-Avisen har vi de senere år haft præsentation af lokale butikker. Denne gang har vi besøgt **Klinikfællesskabet Risskov** i det fine gamle hus på Ndr. Strandvej 95. De ældre beboere vil kunne huske, at det var her der engang var mejeri, men nu kan man få behandling for både krop og sind.

Det har været spændende at besøge dem, og høre hvad de laver.

I serien "Historier fra Risskov" fortæller vi denne gang om **Egåen og slusen**. Og slusemesteren be'r om at de der bor langs åen, ikke bruger den til haveaffald, da han skal fjerne det med en rive. Det er hermed givet videre :)

God fornøjelse med læsningen af forårsudgaven, og tøv ikke med at henvende dig til en fra bestyrelsen - vi hjælper gerne - hvis vi kan...

*Med venlig hilsen pbv
Øjvind Serup,
formand for GVF*



Stormøde om klimatilpasning af Risskov: 16. april på Strandskolen

Torsdag den 16. april er du inviteret til informations- og debatmøde kl. 19.00 - 21.30.

Efter mødet vil vi nedsætte en aktivitetsgruppe, der kan mødes igen og bearbejde de indkomne forslag.



Risskov og klimaforandringer?

Vil havvandet stige, og dermed også grundvandspejlet?

Kommer der kraftigere skybrud og overløb fra Egåen?.

Ansvar for klimatilpasning er klart. Den enkelte lodsejer skal sikre sin grund og værdier, ansvaret er entydigt placeret hos lodsejeren, men løsningerne skal findes i fællesskab. Det gælder uanset om lodsejeren er privatperson eller offentlig myndighed. Regningen skal betales af dem, der har gavn af investeringen.

Men reglerne er komplicerede, og det er dyrt at beskytte sig mod vandet. Borgerne har ikke nødvendigvis økonomien og forudsætningerne for at kunne løfte en så omfattende opgave, som klimatilpasning er.

Kommunen kan og skal ikke finansiere løsningerne, men den kan hjælpe med at facilitere processerne, vejlede os og arbejde for bedre finansieringsmuligheder.

GVF inviterer Risskovs beboere til en debat om, hvad der kommer til at ske, og hvad vi kan gøre for at tilpasse os til klimaforandringerne.

- Hvad kommer til at ske?
- Hvad kan og vil vi gøre?
- Hvad kommer det til at koste?
- Hvem skal betale?

GVF er ved at samle en række oplægsholdere, der kan gøre os klogere:

- Meteorolog, der kan fortælle hvad der vil ske.
- Digelaget Vejlbj Fed fortæller hvad vi gør i dag.
- Teknik & Miljø - hvor står Aarhus Kommune?
- Kystsikringsdirektoratet: hvordan sikres en kyst
- Advokat: finansiering af forbedringer?

Sikker trafik i Risskov



GVF mødtes med bl.a. to repræsentanter fra Aarhus Kommune: i gul vest Lise G. Hoppe og med mappe i hånden Simon Wind. Begge kommer til GVF's generalforsamling, og fortæller om parkering og trafik i Risskov samt om beslutningprocessen.
Foto: Øjvind Serup

5 spørgsmål til Aarhus Kommune.

GVF får besøg af to medarbejdere til vores generalforsamling

I fortsættelse af den seneste artikel i GVF-avisen (2/2019) angående de tiltagende trafikale udfordringer på Nordre Strandvej m.v., blev der holdt et møde den 22/8-19 på Nordre Strandvej/Ternevej med deltagelse af repræsentanter fra Aarhus Kommune og GVF m.fl., hvor nedennævnte punkter fra 1 til 5 blev gennemgået.

Vi har efterfølgende anmodet den ansvarlige projektleder Simon Wind fra Aarhus Kommune om at kommentere på de enkelte punkter, hvilket er gjort med RØDT, og på vores kommende generalforsamling den 19/3-20 vil han deltage i mødet, og give en overordnet status på nedennævnte.

Punkt 1.: - Ønsket om trafikdæmpende foranstaltninger på Nordre Strandvej fra nr. 1 v/ "jernbaneoverskæringen" og frem til Brovej?

Aarhus Kommune: *Stadig under afklaring. Såfremt der går videre med projektet vil der tidligst kunne findes finansiering i 2021.*

Punkt 2.: - Ønsket om fodgængerfelter på Nordre Strandvej?

Aarhus Kommune: *I vores dialog og besigtigelse gjorde både Mobilitet samt Anlæg klart at det ikke er hensigtsmæssigt med fodgængerfelter udenfor signalanlæg. Vi vil derfor ikke gå videre med dette ønske. Der er forsat planer om en ny krydsningshelle*

ifm. Skolevejsanalysen. Denne er i proces, men der er stadig ikke fastsat tidspunkt for etablering.

Punkt 3.: - Ønsket om lysregulering i krydset Nordre Strandvej/Ådalsvej?

Aarhus Kommune: *Stadig under afklaring. Såfremt der går videre med projektet vil der tidligst kunne findes finansiering i 2021.*

Punkt 4.: - Ønsket om en kritisk gennemgang og opmåling af de afmærkede parkeringsbåse på Ndr. Strandvej med henblik på bedre oversigt ved udkørsel?

Aarhus Kommune: *Der afsættes midler til dette i 2020.*

Punkt 5.: - Ønsket om bedre oversigtsforhold i forbindelse med udkørsel fra Ternevej (Lise Hoppe arbejder med sagen)?

Aarhus Kommune: *Der er indsendt projekt for fjernelse af parkeringsbanen til godkendelse hos politiet, forventeligt den 21. november. Hvis vejret tillader det, vil vi fjerne afmærkningen snarest derefter.*

GVF gør indsigelse mod ændring af lokalplan og fortætning i Risskov

Neden for det gamle Psykiatrisk Hospital ligger et stort, grønt område - Risskov Strandpark.

I lokalplan 1031 vedtaget i 2017 står:

“Inden for delområdet må der maksimalt opføres og indrettes 275 m² bruttoetageareal. Eksisterende bebyggelse, der på lokalplankortene er angivet som bevaringsværdig skal bevares.

Hvis den bevaringsværdige bygning totalskades ved brand eller lignende, skal der opføres ny bebyggelse med samme omfang og placering som den tidligere bebyggelse”.

Med den påtegning havde grunden ikke meget værdi for KPC, og den blev i 2017 solgt fra. En køber kunne se mulighederne i grunden, og har efter overtagelsen bedt Aarhus Kommune lave en ny lokalplan 1113 der giver mulighed for udstykning i 4 parceller á min 700 kvm. Køberne har dog planer om at dele grunden i 2 lige store dele og bygge til sig selv: på den ene halvdel et nyt hus og på den anden halvdel en restaurering af det gamle hus med en tilbygning ud mod banen.

Rådmanden har på egen hånd ændret Lokalplanen uden vedhæftet begrundelse.

Efter flere artikler i JP-AARHUS og STIFTEN har byrådet sendt forslaget i Teknisk Udvalg, hvor det skal behandles.

Teknik og Miljø skriver til GVF:

“Lokalplanforslaget har været behandlet i Magistraten, og at det blev forelagt til beslutning om offentlig fremlæggelse på byrådsmødet den 18. december 2019.

Sagen blev i byrådet indstillet til behandling i Teknisk Udvalg, hvor behandling forventes at ske på TU-møde den 20. januar 2020. Herefter skal sagen igen forelægges byrådet, inden den offentlige høring samt et borgermøde forventes afviklet over 4 uger herefter.

Jeg (sagsbehandleren, red.) forventer, at vedtagelse om offentlig høring dermed bliver på byrådsmødet den 22/1 2020. I vil altid kunne holde jer ajour på høringsportalen: deltag.aarhus.dk/hoering”.

GVF finder det forkert, at en lokalplan, der kun er 2 år gammel, og vedtaget efter mange debatter og høringer, ændres - som der arbejdes på fra de to købere af grunden. GVF har protesteret mod ændringen, både fordi det vil gå ud over den omliggende Risskov Strandpark med to store huse på grunden, og dels fordi en ændring efter så kort tid, gør grin med hele formålet med at have en lokalplan.

Når der om kort tid kommer 1.000 nye boliger på hospitalsgrunden, vil Risskov Strandpark være deres “åndehul” og naturlige bade-strand, og det skal vi passe på!

SIDSTE:
Høringsperioden skulle starte midt februar, og der kan indsendes synspunkter på: deltag.aarhus.dk



Sådan er reglerne for hunde i naturen:

- Hunde skal føres i snor i naturen fra 1. april indtil 1. oktober.
- Det gælder både i skoven, på engen og på stranden.

- Reglerne gælder også, selv om der ikke er opsat skilte.
- Det kan give en bøde på op til 2.000 kroner ikke at have hunden i snor i naturen.
- Og husk at fjerne hundelorte fra børnenes “sandkasse”!

“Vi ved, at hunden opfattes som et familiemedlem, som man gerne vil lade udfolde sig og løbe frit omkring. Men vi ved altså også, at mange mennesker føler sig utrygge, når der kommer en fremmed løs hund og vil hilse på, og det påvirker deres oplevelse af at være i naturen. Derfor skal hunde altid være i snor, sådan er reglerne, og det er der gode grunde til,” siger Jan Ejlsted, direktør i Friluftsrådet.

Foto: Flink af natur og Friluftsrådet

AFFALDSINDSAMLINGEN 2020
i RISSKOV

SKAL I VÆRE AFFALDSHELTE FOR EN DAG?

SØNDAG DEN 26. APRIL KL. 10-11

Lad os i fællesskab samle affald langs stranden i Risskov og særligt på det grønne areal omkring Bellevue Legeplads og Bellevue Strandpark.

Mødested:

Foran det gule toilethus ved legepladsen. Vi uddeler poser og handsker.

Tilmelding ikke nødvendig

- kom bare og tag familien med!

Arrangør: Signe Bruun Bodal - tlf: 61703556

Affaldsindsamlingen.dk
Danmarks Naturfredningsforening



BEFRI
NATUREN FOR
AFFALD

i 2019 SAMLEDE VI
43 KG
SKRALD

Besøg af Elsebeth Egholm

En krimidronning går nye veje

Omkring 30 GVF-medlemmer mødte en aften i november kvinden med den skarpe krimipen, Elsebeth Egholm, der har en fortid fra både Musikkonservatoriet og Journalisthøjskolen med sig.

Forfatterkarrieren blev indledt, da et forlag spurgte, om hun ville skrive "noget". Og efter et par tilløb og med inspiration både fra USA og Sverige fandt krimiforfatteren sin hylde - hun savnede en krimiserie med en kvindelig hovedperson. Og dermed fik læserne først Dicte og siden Rina.

Men selv en succesfuld krimiforfatter kan have brug for at forny sig efter 13 krimier og prøve kræfter med andre genrer, så næste bog fra Elsebeth Egholm er en kærlighedshistorie. Og når man har en flygel stående i stuen, hvad er mere oplagt end at lade den kvindelige hovedperson være koncertpianist.

GVF takker forfatteren for en rigtig god aften.

Foto: Anders Bach

Generalforsamling

INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING I GVF

Tid: **Torsdag 19. marts kl 18.00/20.00**

Sted: Restaurant Egå Marina, Egå Havvej 31.

Dørene åbnes kl. 17.30, og kl. 18.00 vil 2 medarbejdere fra Aarhus kommune fortælle om beslutningsprocesser og trafikforhold i Risskov.

Efterfølgende er der lækker buffet med lune retter, kaffe og kage til kr. 50 pr deltager.

Betaling ved indgangen.

Drikkevarer er for egen regning.

kl. 20.00 starter selve generalforsamlingen.

Tilmelding til spisning:

Hvis du ønsker at deltage i spisning, skal der tilmeldes på hjemmesiden: gvf-risskov.dk eller evt. på mobil: 3136 2966 (mellem 10 og 17) senest søndag den 24. marts.

Meld venligst fra, hvis du bliver forhindret.

Besøg af to medarbejdere fra Aarhus Kommunes afdeling for "Mobilitet". -Se også side 5.

Vi får oplæg af Simon Wind, trafikplanlægger i Mobilitet i Teknik og Miljø, Aarhus Kommune og hans kollega Lise G. Hoppe.

Vi får lejlighed til at høre om trafik og parkering, samt stille spørgsmål.

- Trafiklys i krydset ved REMA?
- Fodgængerfelter i krydsene?
- Parkerede biler giver dårlig oversigt ved udkørsel.
- Hvordan er beslutningsprocessen ved borgerønsker?
- Samarbejdet med Fællesrådene? Etc.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Fremlæggelse af revideret regnskab og kontingentfastsættelse
4. Indkomne forslag
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer

PÅ VALG ER:

Gertrud Iversen, næstformand - modtager genvalg

Randi Vinther, best.medlem – modtager ikke genvalg

Der skal vælges 2 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant.

VALG AF REVISOR

Ruth Terp genopstiller

6. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være sendt til formanden senest 7 dage før generalforsamlingen.

Eventuelle forslag kan læses på hjemmesiden senest tre dage før generalforsamlingen.

I øvrigt henvises til vedtægterne, der ses på hjemmesiden.

REGNSKAB GVF 2019			
	2019	2018	budget 2020
INDTÆGTER			
kontingent vejforening	58.980	59.380	60.000
kontingent enkeltpersoner	35.640	35.150	36.000
salg Risskovbog	4.780		1.000
sponsorat Risskovbog	100.000		
andet		2.700	
I ALT	199.400	97.230	97.000
UDGIFTER			
2 x avis - 1 x Risskov-historie	27.113	33.674	30.000
udbringning	15.000	15.000	15.000
Risskovbog	134.947		
generalforsamling	13.304	12.176	14.000
forfatteraften	5.660	3.094	5.000
sysselmesse	1.586	1.850	2.000
arkitekturpris	4.192		
naturtur/museum		2.600	
bestyr.honorar	14.400	12.000	12.000
foto Blenstrup	2.812		
hjertestarter vedligeholdelse	8.408		
hjemmeside	728	2.296	1.000
foreninglet	9.621	8.885	10.000
fællesråd	200		200
div. bank	1.583	1.413	
gaver	1.636	3.093	
klimamøde			10.000
I alt	241.190	96.081	99.200
årets resultat	-41.790	1.149	
AKTIVER			
bankkonto	147.696		
PASSIVER			
saldo 1.1.19	189.486		
resultat	-41.790		
BALANCE	147.696		



Når der kommer mere end ét bump på vejen

Flere af jer har sikkert erfaret, at der er kommet et bump på vejen ved Lagkagehuset, og hvorfor så det? Det startede med en gruppe forældre på Strandskolen, der gerne vil have en mere sikker skolevej for deres børn, så de trygt kan passere Ndr. Strandvej på vejen til skole. Bumpet skulle skænke bilernes hastighed, så det blev mere trygt at passere.

Et par forældre med Anja Rehfeldt i spidsen, gik sammen med Mette Skautrup byrådsmedlem fra det konservative, i dialog med forvaltningen. Vi drøftede muligheder, og blev meget klogere på hvad der forskningsmæssigt virker. Det stod også klart at der skulle økonomiske midler til, for at der skulle ske noget inden for en overskuelig tid.

Anja Rehfeldt søgte penge til sikker skolevej ved Classic Race, der uddeler overskuddet til sikker trafik for børn. I maj fik vi 250.000 kr til mere sikker skolevej på Ndr. Strandvej i Risskov. Stor TAK til Classic Race Aarhus, uden deres donation ville dette aldrig have været muligt.

Vi var i dialog med forvaltningen, vi ønskede i første omgang 4 bump, mellem Vestre Strand

allé og Ådalssvej. Hvor skulle vi så starte, og hvor langt ville vores penge række? Vi satsede på at de ville række til 2 bump, og valgte det første ved Lagkagehuset. Det gav en mere sikker vej, for dem der skal over til Bellevuehallen fra Strandskolen. Nr. 2 skulle være ved Klintevej.

Nu er det første bump endelig etableret, og vi ser frem til arbejdet med at etablere flere, i takt med vi har finansieringen på plads. De første penge rakte kun til ét bump, og kommunen har endda givet et beløb oveni.

Fonde skal søges, så vi kan få etableret i første omgang 2 ekstra bump på Ndr. Strandvej.

Har du kendskab til fonde der gerne vil give penge til sikker trafik for børn, så vil vi naturligvis gerne høre om det.

Anja Rehfeldt Bærentsen og Mette Skautrup

GVF har 3 hjertestartere der er placeret centralt i området:



- FaktaQ, Ndr. Strandvej 19 (hænger nu uden for ved indkøbsvognene)
- Lægehuset, Ndr. Stranvej 101
- Børnehaven Labyrinten, Ndr. Strandvej 159

I DRs program KONTANT her der for nylig været en udsendelse om svindel med hjertestartere - at de ikke bliver vedligeholdt korrekt, selv om der blev betalt for det.

Hjertestarterne som GVF har hængt op, servicerer vi selv, og de har netop fået nye batterier og "stød-puder".

På HJERTEVAGT.DK kan du se instruktionsvideoer om hvordan de skal bruges. Hjertestarteren fortæller også selv, hvad man skal gøre i en akut situation. - Vi håber dog aldrig der bliver brug for dem...

På HJERTESTARTER.DK kan du se hvor alle hjertestartere hænger, og du kan tilmelde dig som HJERTELØBER. Her kan du også hente en app til din mobil, så du får besked, hvis der er brug for en hjertestarter i dit nærområde





Klinikfællesskabet Risskov

Behandler- og Terapeut Team for krop og sind på Ndr. Strandvej

Trine Brund: Jordemoderpraksis, Zoneterapi, Øreakupunktur, Ansigtssmassage, Fodmassage og Mindfulness samt indehaver af Klinikfællesskabet



Trine Brund , 45 år.

Uddannelse: Jordemoder, Zoneterapeut, Psykoterapeut, Øreakupunktør Gift og har 3 børn på 15,17 og 19 år.

Jeg har nu været jordemoder i 20 år og Zoneterapeut i 17 år og har altid været utrolig glad for mine fag. Jeg har arbejdet som zoneterapeut sideløbende med mit arbejde som jordemoder. Jeg har løbende uddannet mig dels som psykoterapeut og indenfor øreakupunktur, access bars, mindfulness og mental træning. Nu er jeg selvstændig på fuld tid med egen klinik og er utrolig glad for at kombinere alle mine uddannelser i min hverdag.

Der kan være mange grunde til at opsøge en zoneterapeut eller en privat praktiserende jordemoder, og jeg oplever en bred vifte af årsager til, at mine klienter opsøger mig. Det kan for zoneterapiens vedkommende være pga. fertilitetsproblemer, fordøjelsesproblemer, gener fra overgangsalderen, migræne/hovedpine, stress, dårlig nattesøvn og uro, angst og depression, allergi, smerter, hudproblemer, styrkelse af immunforsvar. I min private jordemoderpraksis kommer mange for at hjælpe fødslen til at gå i gang, hvis man er gået over tiden, eller pga. gener som graviditetskvalme, væske i benene, bækkenmerter, fødselsangst og mental forberedelse af fødslen samt fødselsforberedelse og efterfødselsamtaler.

Mine klienter, som jeg møder i klinikken, er babyer, børn og voksne. Det giver en enormt varieret dag, hvor jeg både kan have gravide, der er gået over tiden, børn og voksne med fordøjelses-

problemer, sygemeldte pga. stress og kvinder som kommer pga. hedeture og dårlig nattesøvn samt par der skal undervises i zoneterapi, de kan anvende under fødslen samt fødselsforberedelse. Derudover tager jeg også ud i mødre/barselsgrupper og underviser i babyzoneterapi og babymassage samt tilbyder barselsbesøg og efterfødselsamtaler i hjemmet.

Jeg startede Klinikfællesskabet primært af 2 grunde: Dels havde jeg et ønske om at kombinere det at være selvstændig med det at have kollegaer, og dels ønskede jeg at tilbyde en nærværende og hyggelig klinik med plads til alle og med et stærkt fagligt kompetent udvalg af muligheder for både babyer, børn, unge og voksne.

Klinikfællesskabet har eksisteret i godt 1 år nu, og jeg må sige, at vi er blevet taget utrolig godt imod her på Nordre Strandvej af klienter og virksomheder bla. i Risskov, Egå, Skæring, Skødstrup, Hornslet, Hjortshøj, Rønde og Århus.

Vi har udvidet vores åbningstider og flere behandlere tilbyder også aftentider. Derudover har vi fået tilknyttet en samarbejdsaftale med Hornslet Kiropraktoren, ligesom vi nu er en del af Team Rynkeby Østjylland, hvor vores behandler og massør Søren Johannsen er med på Sundhedsteamet og til sommer skal deltage i cykelturen til Paris – alt sammen tiltag, som støtter børnecancerfonden og børnelungefonden.

I starten af 2020 kommer vi også til at tilbyde Yogaundervisning på små hold med klinikfællesskabets psykoterapeut og yogaunderviser, Vibeke Johnbeck. Det bliver små hold, hvor der er plads til en individuel tilgang, som passer til den enkeltes behov, udfordringer og ønsker.

Derudover har vi allerede her fra januar udbudt barselsbesøg og efterfødselsamtaler i hjemmet – man kan også komme til klinikken – dette kan bla. benyttes både til ammehjælp, støtte og spørgsmål fra nybagte forældre samt mulighed for at få talt om fødselsoplevelsen.

Vi har alle valgt at være selvstændige i et klinikfællesskab. Vi afholder klinikmøder, hvor vi inspirerer hinanden og udvikler forskellige nye tiltag til klinikken. Og så kan vi støtte hinanden i det at være selvstændig og de udfordringer, som vi også møder undervejs. Jeg oplever, at der nu er en gensidig positiv, tryk og tillidsfuld tilgang til vores samarbejde og til hinanden, som smitter af på hele klinikken og i mødet med vores klienter.

Lone Jepsen:
Hypnoterapeut - NLP practitioner



Lone Jepsen, 45 år
Klinikspeziale: Hypnoterapeut

NLP- og hypnoterapeut, kandidat i pædagogisk psykologi og lærer. Jeg har 3 døtre på 13, 16 og 19 år.

Som hypnoterapeut kan jeg hjælpe dig med at finde dine ressourcer og den styrke, der skal til for, at du kan nå dine mål. Du skal selv være motiveret og deltagende for at få noget ud af processen.

Hypnoterapi er både samtale og hypnose. I samtalen afdækker vi problemet og du finder ud af, hvad du ønsker i stedet for. I hypnosen får du mulighed for i en afslappet tilstand at bearbejde dine problemer. Jeg guider og stiller spørgsmål undervejs, men det er dig selv, der finder svarene. De fleste oplever det som en behagelig tilstand at være i hypnose. Aktiviteten i dit bevidste sind falder og du har lettere kontakt med den del af hjernen, der styrer dine følelser og adfærd. I den hypnotiske tilstand er det muligt at skabe nye stier i hjernen, så det er muligt at skabe forandringer og nå dine mål.

Mine klienter er både børn, unge og voksne. Det er en bred vifte af problemer, de kommer med. Jeg har haft børn med lavt selvværd, som finder styrke og ro gennem visualiseringerne i hypnosen, som på nogle måder kan minde om en guidet drømmerejse. Jeg har haft voksne med søvnproblemer, angst, nervøsitet og fobier.

Fællesskabet giver mig nogle gode kolleger, som jeg kan sparre med og vi kan få ideer sammen til at udvikle vores klinik til at tilbyde den bedste behandling. Desuden giver det også mulighed for, at vi kan henvise klienter til hinanden, hvis vi kan se, at klienten kan have gavn af en anden eller supplerende behandlingsform.

For år tilbage fik jeg hjælp til at komme af med en flyskræk gennem hypnoterapi og oplevede, hvor relativt let det var at komme af med noget, der er så ubehageligt og begrænsende, som en fobi kan være. Min personlige erfaring gav mig lyst til at lære at bruge hypnose som terapeutisk værktøj, så jeg kan hjælpe andre til at få det bedre. Det helt særlige ved hypnoterapi er, at det både er en terapeutisk tilgang, der kan behandle komplekse problemstillinger og samtidig en metode til mentaltræning, som giver klienten redskaber til at skabe ro i krop og sind.

Du får mulighed for at gøre op med udfordringer, der begrænser dig i dit liv. Det kan fx være problemer som angst og fobier, lavt selvværd og smerter.

Vibeke Johnbeck:
Psykoterapeut - Imago-parterapeut - Supervisor - Yogaunderviser



Jeg hedder Vibeke Johnbeck og er 54 år.

Jeg er uddannet indenfor IT-branchen, hvor jeg arbejdede en del år, inden jeg startede på min 4-årige uddannelse som psykoterapeut. (PUC) Faktisk var jeg den første kvindelige systemkonsulent hos IBM og det var en spændende periode i mit liv at undervise og føre projekter ud i livet. Men der manglede noget... den

gang vidste jeg ikke hvad det var. Men jeg havde følelsen af, at det var noget andet jeg skulle. Det blev først tydeligt, da jeg begyndte på mit studie som terapeut. Her oplevede jeg en dybde og et nærvær til mig selv - og fik langsomt indsigt på mange forskellige områder i mit liv. Min barndom, min seksualitet, mine forsvarsmønstre, overlevelses-strategier mm. Gennem mine fire uddannelsesår, hvor det var obligatorisk at gå i terapi en gang om ugen, fik jeg dykket ned i rygsækken mange gange. Jeg fik øjenåbnere og værktøjer til at navigere i livet på en måde, der gav større mening og mere livsglæde. Og så var den nye vej fastlagt.

I klinikfællesskabet tilbyder jeg udviklingsforløb med fokus på personlig udvikling til enkeltpersoner, familier og par. Jeg arbejder dynamisk med kognitive processer, men har også fokus på krop, åndedræt og meditation. Forandring kræver, at vi bliver bedre til at være i kontakt med os

selv. At vi skærper vores bevidsthed om de muligheder og dybder vi har, men også om de steder i livet der volder os frustration og smerte. Gennem terapien arbejdes med accept og indsigt i de temaer, der fylder i dit liv lige nu, så muligheden for bevægelse og forandring kan finde sted.

Jeg har været selvstændig med terapi og rådgivning i over 20 år. En del år arbejdede jeg for Børnerådgivningen i Græsted/Gilleleje kommune, hvor det primære arbejdsområde var at hjælpe familier, der havde svære betingelser. Børn der ikke trivedes i skolen, svære skilsmisser, familiekonflikter, børn med selvskade og unge med eksamensangst.

Jeg flyttede til Aarhus for 15 år siden for at bo sammen med Anders, der også er psykoterapeut og hans to dejlige tøser på Christiansbjerg. Pigerne er nu store, den ene er sygeplejerske og den anden læser på Uni. Nu bor vi lige udenfor Hjortshøj i en gammel landvilla med masser af skov og sø. Og husstanden tæller også både hund, katte og en stor flok høns. For mig er naturen et helle, hvor jeg henter energi, hviler hovedet og nyder roen. I min fritid er jeg ofte at se på HEI's tennisanlæg, hvor der både bliver spillet massevis af doubler og hygget socialt.

Sammen med Anders tog jeg en specialist uddannelse indenfor parterapi, som vi også underviser terapeutstuderende i. IMAGO Parterapi handler ikke om at reparere parforholdet, men om at heles og vokse sammen. Ingenting bliver ved med at være det samme, heller ikke kærligheden i et parforhold. Det kan sammenlignes med en have: hvis ikke haven skal gro til eller visne, skal der med jævne mellemrum luges ukrudt, gødes, vandes og beskæres. Jeg har mange par, der ønsker mere dybde og et større fællesskab i deres liv. "Kan det overhovedet lade sig gøre, når man har været gift i mange år", spørger de. JA – det kan det! Men det er ofte svært at flytte perspektivet selv. Her kan det være en støtte med professionel hjælp. Hvis de mange gentagelser og skænderier, der ofte udmønter sig i frustration og afvisning skal stoppes og fastlåste overbevisninger ændres, kan parterapi give rigtig god mening.

Klinikfællesskabet i Risskov er en ideel ramme at være terapeut i. Jeg nyder vores fællesskab, hvor vi inspirerer og hjælper hinanden, så vores faglighed hele tiden er under luppen. Dette er til gavn for både os og de klienter, der kommer i klinikken.

**Søren Johannsen:
Fysiurgisk Massør RAB, Psykomotorisk Terapeut DAP
samt Ergonomisk konsulent**



Søren Johannsen

KliniksPECIALIA: Fysiurgisk Massør RAB, Psykomotorisk Terapeut DAP samt Ergonomisk konsulent

Uddannelse: Fysiurgisk Massør 1996, Psykomotorisk Terapeut 2001

forskellige rygproblematikker, sportsskader og arbejdsskader samt handicappede.

Hver enkelt klient får et individuelt tilpasset behandlingsforløb samt råd og vejledning i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og ergonomiske tiltag eller aktuelle trænings øvelser.

Mine klienter er alt fra skavanker som slidgigt og diskusprolaps, klienter der arbejder på kontor eller er chauffører – og fx har vi en hel del buschauffører. Derudover kommer her en del sportsudøvere som f.eks. løbere, cykelryttere, karate udøvere, golfspillere, sportsdansere, badmintonspillere, fodboldspillere samt elitesportsudøvere, der både ønsker hjælp til en nuværende problemstilling, men også kommer i forebyggende forløb for at mindske risikoen for skader. Her kommer også gravide med lænd- og bækkensmerter.

Men der kommer også stadigt flere med problemer pga. stress - det er både unge og ældre, og da jeg arbejder med den psykomotoriske tilgang til massagen, som er dybdeafspændende for kroppen, er det en perfekt afpasset behandlingsform.

I en selvstændig branche som min nyder jeg fællesskabet med kolleger, hvor vi er ret gode til at inspirere hinanden med stor respekt for den enkeltes fagkapaciteter. Jeg er også meget glad for at være i Klinikfællesskabet, da det repræsenterer en høj faglig seriøsitet.

Efter at have stoppet min egen sportslige karriere som udøver og efterfølgende 13 år som træner, ville jeg gerne fortsætte indenfor et sundhedsfagligt område, hvor jeg kunne bruge mine erfaringer fra sportens verden til at hjælpe andre. I 1998 startede jeg så på et 3 ½ års fuldtidsstudie på Skolen for Psykomotorik, som er en sundhedsfaglig statsgodkendt professionsbachelor i Danmark, og jeg har arbejdet indenfor faget siden 2001.

Jeg har mange klienter, der opsøger mig pga. flere forskellige problemstillinger som fx smerter og spændinger fra skulder/nakke som ofte udløser spændingshovedpine. Migræne patienter,

**Lise Holck:
Lektor i psykologi, Cand.pæd.pæd.psyk**



Jeg hedder Lise Holck og er 44 år gammel. Jeg er lektor i psykologi samt cand.pæd.pæd.psyk.

Jeg er specialiseret i de psykiske aspekter ved ufrivillig barnløshed og fertilitetsbehandling.

I klinikfællesskabet har jeg individuelle- og par samtaler samt gruppeforløb for kvinder i fertilitetsbehandling.

På min hjemmeside liseholck.dk skriver jeg om de psykiske aspekter ved barnløshed og fertilitetsbehandling, ligesom jeg tilbyder online-for-

løb til de kvinder, der ønsker hjælp til at finde ro og reducere stress, mens de venter på at blive gravide.

Indimellem holder jeg foredrag og underviser personale på fertilitetsklinikker omkring de psykologiske faktorer ved barnløshed og fertilitetsbehandling.

Jeg er tilknyttet Landsforeningen for Ufrivilligt Barnløse som fast rådgiver for foreningens medlemmer

Jeg bor her i Risskov sammen med min mand og min datter. Jeg har boet i Risskov i snart 8 år, og holder meget af området herude. Et af mine absolutte yndlingssteder er stranden. Jeg bader året rundt, løber og går tur ved vandet, og ser det som et stort privilegie at have den mulighed i mit og min families liv.

I dag kommer ca. hver 10. barn til verden ved hjælp af fertilitetsbehandling. For langt de

fleste er et behandlingsforløb forbundet med store følelsesmæssige belastninger, og for mange resulterer det i stresstilstande, angst og depression.

Vi ved fra både dansk og udenlandsk forskning, at når vi forsøger at hjælpe de kvinder og par der står i denne livssituation med at reducere stress og håndtere de følelsesmæssige belastninger på en bedre måde, så øges graviditetschancen med op mod 50 %.

Der er derfor god grund til at sætte alle sejl ind for hjælpe disse kvinder og par. Både fordi graviditetschancen måske kan øges. Men også fordi et fertilitetsforløb er forbundet med massiv pres og store følelsesmæssige udsving, der påvirker livskvaliteten i høj grad.

Det er både kvinder der er i parforhold, og kvinder der ønsker at få barn alene, der søger min hjælp. Problemstillingerne kan være meget forskellige, men fælles for dem er, at de er plaget af den livssituation de er i – og ofte har været i længe. De søger min hjælp til at håndtere svære tanker og følelser eller vanskelige beslutninger i forbindelse med deres fertilitetsforløb.

Desværre oplever jeg, at barnløshed er forbundet med stor skam og tabu. Hos mange af de kvinder jeg taler med, kommer dette bl.a. til udtryk ved, at det er svært at tale åbent, selv med de mennesker der står dem nærmest, om den livskrise de står i. Derfor kan det være hjælpsomt at have et trygt og fortroligt rum, hvor man kan tale om det, der er svært.

Indimellem er der også mænd, der henvender sig og ønsker min hjælp. Det er ofte slidsomt og hårdt for parforholdet, at være i fertilitetsbehandling over længere tid. Det er en god idé at tage hånd om parforholdet undervejs, så der ikke ligger et følelsesmæssigt regnskab og presser på bagefter – når barnet forhåbentlig er kommet.

Jeg nyder at være en del af et fællesskab med andre dygtige behandlere og terapeuter. Vi supplerer hinanden godt, og kan derfor tilbyde en faglig kvalificeret hjælp inden for mange forskellige problemstillinger. Det oplever jeg som et stort plus for de mennesker, der søger vores hjælp. Og så er det nogle dejlige lokaler vi har og en skøn beliggenhed. Ja, her er faktisk bare rart at være.

Bliv medlem af GVF og få en gratis bog

I anledning af GVFs 100-års jubilæum er der uddelt en flot fotobog om Risskov til medlemmerne.

Bogen der er på 112 sider, har billeder af fotografen Anders Bach. De historiske tilbageblik er lavet af historikeren Henrik Fode, og fremtidsforskeren Jesper Bo Jensen tager et kig i "krystalkuglen".

En række Risskov-borgere, unge og ældre, fortælle om deres Risskov - og hvorfor de har "Risskov i Hjertet".

Hvis du er nyt medlem kan du hente en gratis bog hos formanden (se adresse til højre her), hvis du medbringer din kvittering for indmeldelse.

Ekstra bøger kan købes til kr. 100,- pr stk. hos formanden.

Medlemskab koster for et år kun kr. 80 for enkeltmedlemmer og kr. 60, hvis din vejforening er medlem.

Tilmeld dig på hjemmesiden:

Er du ikke medlem af GVF, kan du tilmelde dig på gvf-risskov.dk.

Her kan du også se aktuelle emner for området og tilmelde dig nyhedsbrev, samt hente et hav af informationer for husejere.

Det sker i Risskov:

- 19. marts, kl. 18/20 GVF generalforsamling på REst. Egå Marina
- 26. april kl. 10.00 Affaldsindsamling ved det gule hus ved Bellevue
- 16. april kl. 19.00 Borgermøde vedr. klimasikring, Strandskolens gymnastiksal
- 25. april 2020 Risskov Festen i Bellevuehallen
- 17. maj, kl. 10.00 LOP DE LUX, Fortevej



Kontakt meget gerne GVF hvis du skifter adresse, eller hvis navnet på din opkrævning ikke passer.

Bestyrelsen:

Formand: Øjvind Serup
Jacob Adelborgs Allé 6
Tlf.: 3136 2966
Mail: formand@gvf-risskov.dk

Næstformand: Gertrud Iversen
Jasminvej 24
Tlf.: 2960 3090
Mail: naestformand@gvf-risskov.dk

Kasserer: Lene Kok
Syrenvej 5, 8240 Risskov
Mail: kasserer@gvf-risskov.dk

Randi Vinther
Fortevej 89

Mogens Brøndum
Jacob Adelborgs Allé 4

Suppleant:
Søren Lauridsen
Ådalsvej 4

GVFs hjemmeside: gvf-risskov.dk
Facebook side: [gvf-risskov](https://www.facebook.com/gvf-risskov)

Foto forside: Fotograf Ivar Mjell
Layout: Øjvind Serup