

OSTEOPATEN

www.osteopati.org



Pandemiens
påvirkning

– Side 11

Hvordan oppnå mestring
i en utfordrende tid?

– Side 12

Autorisasjonsprosessen
– hvordan finne frem?

– Side 6-7



Redaktørens hjørne

påvirker oss. Til sammen håper jeg dette vil kunne gi litt påfyll, både som privatperson og terapeut.

Til tross for et år preget av utfordringer, har vi kommet langt som profesjon. Kampen om autorisasjon har endelig fått gjennomslag, og Øystein Tronstad har tatt en prat med en av de som har kjempet innen politikken for den. Åshild Brun-Gundersen. I forbindelse med dette har vår leder, Tomas, laget en oversikt om autorisasjonsprosessen og hva vi har i vente, for å gi et overblikk om veien videre.

God lesning!

Varm hilsen,

Ingrid Nicander
Osteopat D.O og redaktør

Kjære lesere,

Når dette bladet blir utgitt har vi levd under en pandemi i ett år. I den anledning har vi ønsket å rette lyset blant annet mot hvilke utfordringer det vil kunne medføre, både for enkeltindivider og i arbeid. I denne utgaven vil du derfor finne litt nye former for artikler. Vi har vært så heldig å få engasjert flere eksterne skribenter, og du vil blant annet få lese «Hvordan oppnå mestring i en utfordrende tid?», skrevet av coach Tonje Hoff Kristiansen. Psykolog Peter Haugene har skrevet en artikkel om hvordan pandemien



Sjefen har ordet

Det er til tider høy temperatur i kommentarfelt om statens håndtering av Koronakrisen. Ingen er upåvirket av det som skjer, og det er mange som har sterke meninger om både økonomiske løsninger og ulike helsetiltak. Som osteopater har vi samme rett til å reflektere og mene noe om det som skjer i samfunnet, på lik linje med alle andre. Samtidig må vi som helsepersonell vi ta inn over oss at våre holdninger og det vi sier og mener, kan påvirke pasienter og andre. En post eller kommentar på sosiale medier kan leses av mange, både venner og pasienter. Som forbund følger vi de råd og anbefalinger som kommer fra helsemyndighetene, blant annet om vaksiner. Om man selv ønsker å vaksinere seg og sine, er selvfølgelig et personlig valg. Vi anbefaler at man er varsom med å fremme alternativer til vaksinasjon utad, det er det ikke faglig grunnlag for. Det beste vi kan gjøre for våre pasienter er å trygge de på at det er riktig å følge helsemyndighetenes anbefalinger.

Senere i vår kommer vi til å annonsere noen nye medlemsfordeler! Det skal lønne seg å være medlem, og vi i NOF jobber videre med å lande gode avtaler og tilbud.

Våren er i anmarsj, og når dere leser dette er de fleste ferdige med vinterferien. Vi får håpe påskeharen har lagt noe godt i påskeegget – jeg håper på en lovproposisjon som sikrer oss autorisasjon!

Mvh
Tomas Collin
Leder

Kjære medlemmer,

Seiersrusen har lagt seg litt etter oppturer tidligere i vinter. Stortingets vedtak om at osteopater skal gis autorisasjon som helsepersonell skal følges opp i praksis. Departement og direktorat er fullt innforstått med hva dette betyr, men vi opplever at byråkratiet er trege med å fullføre pålagt oppgave. Vi venter spent på et høringsnotat, som naturlig må komme i forkant av proposisjon om lovendring. Fordi det er det det er snakk om. Lov om Helsepersonell skal endres ved at osteopat legges til listen over autorisert helsepersonell. Vi jobber aktiv med oppfølging og er i jevnlig kontakt med myndighetene. Les mere om prosessen og hva vi kan forvente skjer videre i denne utgaven av Osteopaten.

Vårens faglige aktiviteter og møter ser ut til å bli digitale, på samme måte som i store deler av 2020. Som medlem er du invitert til årsmøte søndag 21/3, på Zoom. Informasjon og lenker sendes på e-post og legges ut på forumet senest et par uker før møtet. Webinar med fagstoff blir det også utover våren. Kurskomiteen har sikret seg et par gode navn og vi kan love et sterkt faglig nivå. Det er hyggelig om mange blir med – se egne annonser i bladet. Vårens webinar er gratis for medlemmer.

Kontaktinformasjon:

Koordinator: *Tomas Collin*,
Kjernåsvn. 13 A,
3142 Vestskogen

Redaktør: *Ingrid Nicander*
ingrid_nicander@hotmail.com
Tlf. 991 50 488

Faktura-
/postadr.: Norsk Osteopatforbund – NOF
c/o Optimal Regnskap AS
Orkdalsveien 67
7300 Orkanger

E-post: nof@osteopati.org
Webadresse: www.osteopati.org

Styret i NOF:

- Leder: Tomas Collin
e-post: leder@osteopati.org
Tlf. mob: 913 28 430
- Nestleder: Ronja Strømsborg Lund
e-post: ronja.lund@kristiania.no
Tlf. mob: 994 01 264
- Styremedlem: Christin Stormyr
e-post: cjstormyr@yahoo.com
Tlf. mob: 976 83 833
- Styremedlem: Matias K. Fjeld
e-post: mkfjeld@gmail.com
Tlf. mob: 988 36 312
- Styremedlem: Kim Andre Brandtzæg
e-post: post@brandtzaegosteopati.no
Tlf. mob: 976 19 558
- Varamedlem: Ida Olaussen Bryn
e-post: bryn@baerum-osteopati.no
Tlf. mob: 920 56 986
- Varamedlem: Jonas Bjarnason
e-post: jonas_b30@hotmail.com
Tlf. mob: 401 00 574

Adresseforandring:

Viktig!

Husk å melde i fra når du bytter e-post og/eller postadresse. Du kan selv endre ved å logge inn på medlemssidene, alternativt send beskjed til nof@osteopati.org

Pasientbrosjyrer og profilartikler:

Kan bestilles i vår webshop via medlemsweb. Her finner du det du trenger av brosjyrer, markeds-materiell, skjorter mm.

Ordrer sendes fortløpende fra vår samarbeidspartner Norgesprofil.



NORSK
OSTEOPATFORBUND

Innhold:

Side 4-5:

Veien til autorisasjon

Side 5:

NPE - Hva er det?

Side 6-7:

Autorisasjonsprosessen – hvordan finne frem?

Side 10:

Medlemsskap i NOF

Side 11:

Pandemiens påvirkning

Side 12:

Hvordan oppnå mestring i en utfordrende tid?

Side 14:

Fra skolebenk og klinikk til...?

Side 16:

Organisasjonsform



Ord fra LFO

2020 ble dessverre ikke helt som linjeforening for Osteopati hadde sett for seg, nedstenging og nettundervisning satte virkelig en stopper for de gode fellesøvingene, sosiale sammenkomstene og fagdage vi elsket å arrangere.

Det har vært begrenset med muligheter til å samle studentene med hensyn til smittevernregler. Det siste året har vært annerledes for alle studentene. Høsten 2020 har nok vært litt ekstra krevende for de ferskeste studentene på høyskolen så det ble naturlig at prioriteringen av midlene til LFO ble satt av til førsteårsstudentene. Før jul ble det i regi av styret lagt til rette for stedsbasert repetisjon på anatomisk læringscenter i kohorter med studentassistenter til stede. Dette var en fin mulighet for studentene til å roe ned eksamensnervene og styrke den anatomiske kunnskapen. Vi håper denne øvingen er noe linjeforeningen kan ta med seg videre og arrangere oftere som en oppgradert versjon av fellesøvingen.

LFO sitt største ønske er selvsagt å samle alle osteopatistudentene

til de gode gamle fellesøvingene med en trygg arena og gode muligheter til å styrke det faglige studentmiljøet på tvers av kullene, men det er selvfølgelig enda uvisst når dette kan la seg gjøre igjen.

Vi i styret krysser fingrene og håper at vi snart får muligheten igjen til å organisere fagdag og øvinger slik at vi igjen kan være med på å fremme et godt studiemiljø blant studenter på Osteopati, samt å bidra til god faglig debatt både på og utenfor Høyskolen Kristiania.

Det jobbes aktivt med muligheten for å arrangere en fagdag for studentene. Send oss gjerne en mail på post.lfo@gmail.com dersom du vil bidra på fagdag eller fellesøvinger.

Vennlig hilsen alle oss i styret!



Aktivitetskalender 2021

Kommende aktiviteter

Årsmøte

Digitalt via Zoom, 21. mars
Kl. 16.-19.00

Francesco Cerritelli - Webinar (gratis for medlemmer)

Digitalt via Zoom, 7. april
Kl. 11.-15.00

Ingrid Eitzen - Webinar (gratis for medlemmer)

Digitalt via Zoom, 15. april
Tidspunkt kommer

*Mer info og linker til Zoom kommer fortløpende på forumet og mail.





Veien til autorisasjon

Tekst: Øystein Tronstad

Politiker Åshild Bruun-Gundersen (Frp) har vært en sentral brikke for fremdriften og resultatet som endelig krysset målstreken.

– Først og fremst vil autorisasjon bety mye for pasientene. Mange har gått til naprapat eller osteopat i årevis med muskel- og skjelettlidelser. Nå får de også tryggheten om at behandlerne har tilstrekkelig utdanning, og at de pålegges de samme pliktene som øvrig helsepersonell, sier Fremskrittspartiets Åshild Bruun-Gundersen.

Partiet hennes fikk gjennomslag i budsjettforhandlingene for offentlig godkjenning og autorisasjon av de to yrkesgruppene. I starten av desember 2020 ble forslag 228 klart vedtatt. Gleden var stor hos landets mange osteopater og naprapater, som årlig gjennomfører over én million behandlinger. Selv beskriver Bruun-Gundersen seg som brennende engasjert i saken.

Ikke alternativt

– Dette er ikke alternativ medisin, det har det aldri vært. Dette er helsehjelp som fungerer. Tenk hvor mange mennesker som får redusert sykefravær og klarer å leve mer aktive liv takket være sin behandling. Helt siden jeg kom inn i Helsekomiteen har jeg vært opptatt av dette. Nå er jeg veldig glad for at vi kom i mål.

Bruun-Gundersen var først medlem av Utdannings- og forskningskomiteen, før hun kom inn i Helse- og omsorgskomiteen høsten 2018. 34-åringen tror at det er flere grunner til at det har tatt tid å få autorisasjonen klar i Norge.

– Jeg opplever at det har vært en profesjonsskamp, samtidig som at saksbehandlingen ikke har vært oppdatert med fakta og forskning. For oss i Frp har det vært vanskelig å forstå at dette ikke er helsehjelp på lik linje med kiropraktikk, som er godkjent. I våre naboland har osteopati vært godkjent i årevis, men nå ser det ut til at det har bred støtte her også, både politisk og blant befolkningen.

Oppfordrer til samarbeid

En av de utløsende faktorene var at regjeringens i høst foreslo å oppheve momsunntaket for alternativ behandling. Det fikk Bruun-Gundersen og Frp til å sette ned foten, og de krevde en grundig gjennomgang av helsetilbudet.

– Å forklare hva en fysioterapeut eller en



osteopat gjør, til noen som aldri har vært der, er vanskelig. Helseprofesjonene kan bli flinkere til å samarbeide. Det krever også at profesjonene har kunnskap om hverandre. Det handler om å skape en felles plattform og bli godt kjent, sånn at man kan se nytten av de ulike behandlingene. Det er nok muskel- og skjelettlidelser til alle.

Klart til fellesferien

Med vedtaket unnagjort er veien videre at helseloven skal behandles i Stortinget og endres. Akkurat når dette skjer er det ingen som vet eksakt, men ifølge Bruun-Gundersen vil det være klart til sommeren.

– Regjeringen har veldig mye som skal leveres nå, men det må til Stortinget før påske for at det skal kunne behandles i denne seksjonen. Det er vanskelig å sette en dato, men når juni kommer så burde det være på plass.

Fikk friheten tilbake

Lenge før Aust-Agders representant skulle stå med osteopatene i kampen for autorisasjon, fant hun glede i å kjempe med klister, parkett og håndball.

– Jeg hadde aldri anlegg for å bli proff, men det var veldig gøy og jeg spilte fra lita jente til bedriftsidretten. Lagidrett gir mange gode opplevelser, og det er noe jeg vil anbefale alle.

Idretten introduserte hennes første møte med «alternativ behandling». En ung Bruun-Gun-

dersen fikk selv erfare det på kroppen.

– Jeg trakk over på håndballen. Tror så at jeg gikk litt skjevt, hadde vondt i rygg, armer og bein. Hos legen fikk jeg medisin, men det løste ikke problemet, kun symptomene. Vi hadde ikke osteopat der jeg bodde, men jeg ble anbefalt naprapat. Etter første behandling var jeg bra igjen. Det var som å få livet tilbake, en utrolig frihetsfølelse.

Den store folkehelsesykdommen

Frp-politikeren omtaler muskel- og skjelettlidelser som en folkehelsesykdom. Her finnes det ingen vaksine, og behovet kan være stort for en mangfoldig verktøykasse.

– Vi er litt ulike på hva vi mener fungerer. For noen så er det gunstig å få betennelsesdempende hos legen, andre trenger å få øvelser fra fysioterapeuten, mange har effekt av manuell behandling. Dette er noe de store brukerorganisasjonene, som revmatikerne, kan skrive under på. Det er et omfattende arbeid som ligger foran oss. Fysisk aktivitet og tilrettelegging på arbeidsplassen er sentralt, og så tror jeg på valgfrihet med tanke på hvilken behandling som fungerer best for akkurat deg.

Koronaeffekten

Akkurat nå preges store deler av dette arbeidet av pandemien. Flere terapeuter har uttrykt at de ser en ekstra dimensjon blant flere av pasientenes plager. 36 prosent av oss

er i dårligere fysisk form i 2021, ifølge Norsk koronamonitor.

– Mange av konsekvensene ser vi først etter hvert, men det er klart at dette er bekymringsverdig for folkehelsen. Treningssentre har stengt, folk har vært mye hjemme og de har vært mindre fysisk aktive. Er det noe som er viktigere for folk flest enn helsen? Det er den viktigste forutsetningen for alt vi gjør i samfunnet. Alle har et forhold til helsevesenet. Her er det viktig med tilbud og hjelp etter behov.

Skryt fra NOF

Samarbeidet med Norsk Osteopatforbund (NOF) har vært godt og forbundets leder, Tomas Collin, trekker frem Bruun-Gundersen som en sentral bidragsyter på veien til autorisasjon.

– Hun har gjort en betydelig politisk innsats i debatter og forhandlinger, og vært en tydelig stemme i mediasaker. Åshild er en viktig grunn til at vi har kommet dit vi er i dag. Vi er takknemlige for den innsatsen hun har gjort for osteopatien i Norge, sier Collin.

Med bakgrunn som ingeniør fra Universitetet i Agder, samt jobb i Statens vegvesen og Nye Veier AS, vet Bruun-Gundersen et og annet om å bygge veier frem mot mål.

– NOF tok kontakt allerede fra min første dag, og la frem sine problemer. Jeg lovte da å jobbe for dem, og det gleder meg hva vi har

fått til. Det er derfor man vil bli politiker, sier Bruun-Gundersen som ved flere anledninger har besøkt Høyskolen Kristiania og den norske osteopatiutdanningen.

Tilbake til livet

Storingsperioden går nå mot slutten, etter at hun tapte nominasjonskampen i Aust-Agder med én fattig stemme. Bruun-Gundersen ser likevel fremover etter fire år på Stortinget. Hun har blant annet vært helsepolitisk talperson for Frps helsefraksjon, og vært med på å modernisere bioteknologiloven.

– Jeg er godt fornøyd med perioden. Vi har gjennomført mye, gjort store endringer av betydning for innbyggerne, og det har vært en fryd å være med. Jeg hadde en spennende jobb og liv i Arendal før dette, og det gleder jeg meg til å komme tilbake til.

Etter å ha vært med på en stor seier med autorisasjon for osteopater og naprapater, kan det også bli rom for å ta opp gamle gleder.

– Håndballen er noe av det jeg savnet etter at jeg begynte på Stortinget. Det ble umulig med noe kontinuitet dessverre, men det vil jeg begynne med igjen.

Øystein Tronstad
Personlig Trener
Osteopatistudent



Faktaboks

Åshild Bruun-Gundersen
Alder: 34

Utdanning: Ingeniør
Representerer: Fremskrittspartiet, Aust-Agder
På Stortinget: Siden 2017, Helse- og omsorgskomiteen siden 2018



NPE - Hva er det?

Tekst: Tomas Collin

NPE står for Norsk Pasientskadeerstatning, og er en statlig etat underlagt Helse- og omsorgsdepartementet (HOD). De behandler erstatningskrav fra pasienter som mener de har fått en skade etter behandlingssvikt i helsetjenesten. Saksbehandlingen er gratis for pasientene.

Alt helsepersonell som virker innen privathelsetjenesten, må tegne avtale og betale tilskudd til NPE. NPE virker på mange måter som et forsikringsselskap, men arbeider ut fra forskrifter og retningslinjer fastsatt av HOD. En pasient som opplever skade etter behandling skal kunne få erstatning, også i saker hvor man ikke kan legge skyld på en enkelt behandler. Sagt på en annen måte, pasienten kan få erstatning også hvis skade skyldes rent uhell. Dette gir pasientene bedre trygghet

enn private ansvarsforsikringer, hvor det må bevises at behandleren har skyld.

Flere store yrkesforbund har tegnet kollektiv avtale med NPE. Det betyr at det enkelte medlem ikke trenger å tegne avtale med NPE, avtalen tegner forbundet på vegne av alle medlemmer. En kollektiv avtale gir bedre priser, og mulighet for at forbund og NPE kan samarbeide om å ivareta pasientsikkerheten. NOF er for tiden i dialog med NPE og vi er klare til å etablere en kollektiv avtale så snart det lar seg gjøre.

NPE utarbeider ulike rapporter som omhandler statistikk på skader og erstatninger, knyttet til ulike yrkesgrupper. Dette er del av grunnlaget for fastsettelse av hva de ulike profesjonene skal betale i tilskudd. Stortinget har bestemt

at NPE skal være selvfinansierende. Det betyr at det samlede tilskudd skal dekke utbetaling av erstatning til alle pasientskader.

Dersom man unnlater å betale tilskudd til NPE, så kan man i verste fall få regresskrav ved en evt pasientskade. Det betyr i praksis at man kan ende opp med å måtte betale hele erstatningen til pasienten av egen lomme.

Les mer på npe.no

Tomas Collin
Osteopat D.O
MNOF





Autorisasjonsprosessen – hvordan finne frem?

Tekst: Tomas Collin

Infoboks

Mva fritak for osteopati må videreføres inntil autorisasjon er på plass. Som medlem av NOF hjelper vi deg med å sikre mva fritak ved å melde deg inn i altbas registeret i Brønnøysund. Dersom du er usikker på om du har dette i orden, kontakt oss gjerne.

Infoboks

NOF administrerer kollektiv ansvarsforsikring for alle yrkesaktive medlemmer. Denne videreføres helt frem til autorisasjon er lovfestet. Alt autorisert helsepersonell i privat helsetjeneste må tegne avtale med NPE. NOF er for tiden i forhandlinger med NPE med mål om å etablere en kollektiv avtale for alle medlemmer.



Storingsvedtaket i desember 2020 bestemte at «Osteopater skal gis autorisasjon som helsepersonell»

1

2



Helse- og Omsorgsdepartementet (HOD) har ansvar for å forberede proposisjon til Stortinget, fordi det er snakk om en lovendring

3



I forkant av proposisjonen må det lages et høringsnotat, det er standard prosedyre når det fremsettes en proposisjon

4



Høringsnotatet har som regel en frist på noen uker, NOF skal så klart følge opp og svare

5



Proposisjonen kan endelig ferdigstilles og sendes til Stortinget for behandling



I korte trekk vil en søknad måtte inneholde dokumentasjon av kvalifikasjon i form av utdanningsbevis, i tillegg til blant annet politiattest

10



9



NOF skal gi alle medlemmer grundig informasjon om hvordan man søker når den tid kommer

6

8



Først nå begynner det å nærme seg at hver og en av oss kan søke om å bli autorisert osteopat

7



Stortinget stemmer over forslaget, og må igjen si ja til at osteopater skal innlemmes i Lov om Helsepersonell mv

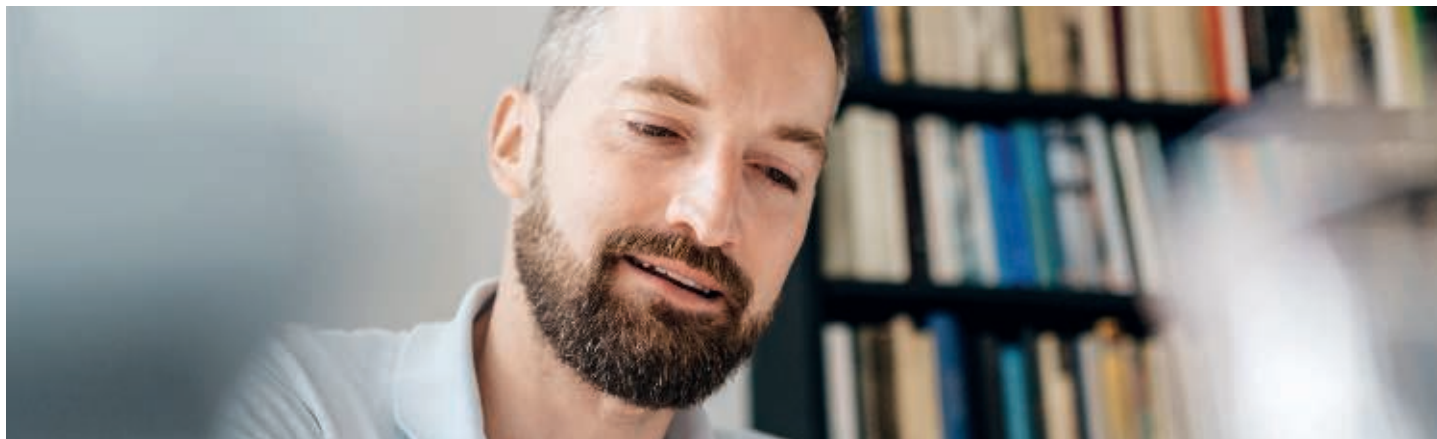


Autorisasjon er nå lovfestet og man kan arbeide videre med ikrafttredelse og utarbeide forskrifter mm

Som dere ser er det flere ledd i denne prosessen, før vi er fremme ved målet. Vi forventer at regjeringen fullfører Stortingets vedtak, men det er vanskelig å gi en eksakt tidsangivelse. NOF fortsetter å følge opp saken og vi er jevnlig kontakt med myndighetene. Vi lover å holde alle medlemmer orientert og gir beskjed så fort det kommer ny og viktig informasjon.

Tomas Collin
Osteopat D.O
MNOF





Driver du for deg selv kan det være godt at noen er ved din side

For deg som driver din egen klinikk, er det viktig å ha riktig forsikring. Hva skjer for eksempel hvis du blir langvarig syk? Eller ufør? Og hva hvis noe skjer med klinikken din?

Vi er NOFs forsikringskontor og vi er stolte over å være NOFs samarbeidspartner på forsikring. Vi har utviklet egne forsikringer tilpasset bransjen, og har et eget team som kjenner både avtalen og de behovene medlemmene har. Ny av året er forsikringspakken If Terapeut Start – en startpakke for unge terapeuter.



Kontakt meg på 913 69 556 eller epost stein.o.sando@if.no, så sender jeg deg samarbeidsavtalen mellom NOF og If. Jeg hjelper deg også å finne riktig forsikring.

Noen av forsikringspakkene laget spesielt for medlemmer i NOF:

If Terapeut Start

- startpakken som dekker det aller viktigste
- En personalpakke for deg under 45 år
- Dekker deg kortsiktig ved sykeavbrudd (minimum 80% sykemelding)
- Gir også langsiktig trygghet med en uføreforsikring som dekker yrkesskade og fritidsulykke

Sykeavbrudd

- fordi du er bedriftens viktigste maskin
- Dekker sykdom i inntil 349 dager etter sykmelding (minimum 80% sykmelding)
- Kan tegnes fram til 70 år

Uførepakke

- dekning uansett hva som skjer med deg
- Gir erstatning ved uførhet etter sykdom, fritidsulykker og død
- Samme pris uansett alder

Klinikkforsikring

- dekker tap på klinikkens eiendeler
- Gir utbetaling ved brannskade, vannskade og innbrudd
- Kan utvides til å dekke avbrudd etter nevnte skader + ansvar som leietaker

Vi tilbyr også pensjonsavtale fra Danica med rabatt for NOF-medlemmer. For mer informasjon, ring oss eller gå inn på forsikringspartner.no

Forsikringspartner AS
medlem av assurandør.no





NORSK
OSTEOPATFORBUND



Klarer du å holde deg oppdatert på nyeste evidens, i en travel klinikkhverdag?

I lys av det historiske vedtaket om autorisasjon av osteopater ønsker kurskomiteen å rette et fokus mot temaet “kunnskapsbasert praksis”.

- *Hvor finner vi evidensen, og hvordan kan vi benytte oss av denne i praksis?*
- *Hvordan kan vi implementere evidensen inn i våre egne erfaringer som klinikker?*

Dette er noen av spørsmålene Ingrid Eitzen skal hjelpe oss med å svare på. Så sett av kvelden, dette blir bra!

Dato: 15.04.21 (gratis for medlemmer)

Kvelds-webinar på ca. tre timer. Tidspunkt kommer.

Ingrid Eitzen

Utdannet fysioterapeut, har hovedfag i bevegelsesvitenskap fra NTNU og en ph.d. innen idrettsmedisin og rehabilitering fra Det Medisinske fakultet ved UiO. Har også videreutdanning innen veiledningspedagogikk og medisinsk etikk. Arbeider som forskningsleder for gruppen “Anvendt Helseteknologi” i SINTEF. Har tidligere vært redaktør for tidsskriftet Norsk Idrettsmedisin og forlagsredaktør i Cappelen Damm Akademisk.

«Forsknings- og publiseringsetikk er et av mine hjertebarn, og jeg er en forkjemper for Open Science»



NORSK
OSTEOPATFORBUND

Medlemskap i Norsk Osteopatforbund



Fordeler ved medlemskap

- NOF ivaretar dine interesser både faglig og fagpolitisk overfor helsemyndigheter og andre som påvirker osteopaters virke i Norge, Europa og verden forøvrig
- Momsfritak via registrering i Brønnøysund og FMOB
- Juridisk rådgivning og advokatbistand (se vedlegg fra Advokatfirma Olafsen AS på medlemssidene)
- Kollektiv ansvarsforsikring gjennom IF Forsikringspartner
- Fysiopartner:
 - 17,5% rabatt på listepris på alle produkter i ordinært sortiment, og fri frakt på enkeltkjøp med ordreverdi >3.000 NOK
 - Nyutdannede medlemmer, får ved første bestilling: 20% rabatt på alle behandlingsbenker, forbruksvarer, plansjer og modeller
- Reduserte priser på: forbruksutstyr hos René Jorde og ergonomiske stoler hos Spinalis
- Fagtidsskriftet Osteopaten, utgis fire ganger pr. år
- Fagdager til sterkt redusert pris 2 x pr. år - gir 6 timer faglig oppdatering (per dag)
- Rabatterte priser på privat-, person- og klinikkforsikring
- Kurs i regi av NOF (selvkost)
- Stemmerett ved årsmøter
- Tilgang til kvalitetssikret pasientinfo og mal til rimelig nettside, samt tilgang til "etableringspakken"

Krav til medlemmer av NOF

- Krav til å følge helsepersonelloven, vedtekter og yrkesetiske retningslinjer
- Være faglig oppdatert med minimum 48 timer de siste tre årene. Studenter innehar 48 timer faglig oppdatering fra det året de avlegger sin kliniske kompetanseeksamen

Priser

- Medlemskap koster: 3700,- pr. halvår
- Medlemskap 1. år etter endt utdanning: 1850,- pr. halvår
- Studentmedlem: 200,- pr. halvår
- Støttemedlem: 350,- pr. halvår
- Pensjonist: 1000,- pr. halvår
- Kollektiv ansvarsforsikring: 610,- pr. år



Pandemiens påvirkning

Tekst: Peter Haugene

Det siste året har arbeidstakere og selvstendig næringsdrivende blitt utsatt for en rekke hendelser og usikkerhet som har hatt direkte og indirekte påvirkninger på arbeidshverdagen. Vi har ikke hatt noe valg annet enn å forholde oss til de skiftende betingelsene. Lovpålagte og normative pålegg som stadig endrede smittevernspraksiser og ulike oppfordringer til befolkningen om å redusere aktiviteter som innebærer kontakt med andre mennesker er eksempler på dette. Og hele tiden uvissheten, det å vite at situasjonen kan endre seg, neste dag eller neste uke.

Helsearbeidere som gruppe har vist seg å komme relativt sett godt ut av følgene av tiltak og formaninger fra regjeringen under pandemien. Mange ble tidlig rammet av et påbud om å stenge ned virksomheten, med det ble nokså raskt klart at klinikker kunne åpne igjen, underlagt skiftende grad av smittevernstiltak som man måtte oppdatere seg på og rette seg etter. Mange har nok klart seg greit økonomisk eller beholdt sin stilling, samtidig som det for noen har fått mer dramatiske konsekvenser. Mange har nok hatt en jobb å dra til, ikke pålagt å sitte på hjemmekontor hver dag hele uken. Mange har kommet unna med litt desinfiseringsstress, med litt ubehag fra munnbindet og kanskje litt kortvarig panikk. Men helsearbeidere har ikke bare vært personer som arbeider i helsen.

Vi har vært mor. Vi har vært venn. Vi har vært far, sønn, barnebarn, tante, bror og søster. Noen har vært trener for datterens fotballag. Listen er lang. I alle disse relasjonene og posisjonene har man forventninger, opplevde forventninger fra andre, ønsker og opplevde ansvar. Men handlingsrommet har vært så lite og begrensningene så mange. «Skulle så gjerne besøkt min gamle mor oftere». «Burde besøkt min gamle far oftere». «Barna burde vært ute og spilt fotball nå». «Ville så gjerne vært i Danmark nå». I møte med følgene av alle restriksjonene har vi derfor måtte kjenne på frustrasjon, på tap, kjenne på sorg, på å komme til kort, på å ikke kunne gjøre noe med en fortvilende situasjon. Dette kommer oppå jobbstresset som det har vært mer av for mange. Å kjenne på alle disse følelsene, noen dager mange forskjellige, en annen dag en stor og uventet, har gjort noe

”

I møte med følgene av alle restriksjonene har vi derfor måtte kjenne på frustrasjon, på tap, kjenne på sorg, på å komme til kort, på å ikke kunne gjøre noe med en fortvilende situasjon.



med de fleste av oss. Og reaksjonene kan variere fra person til person, i styrke og type. Naturlige reaksjoner er dårligere selvfølelse, nedstemthet eller irritasjon, økt stress og angst, mer scrolling på telefonen, kroppslige symptomer eller tilbaketrekking. Det kan også være å prøve ut en ny hobby eller ta opp en gammel, kjøpe seg nye ting, spise mer, jobbe eller trene mer eller for mye. Flere av disse måtene kan tjene til å unngå å kjenne på alt. Da blir det viktig å forsøke og se seg selv fra utsiden og å kjenne etter. Det blir viktig å tillate seg og ha de følelsene og behovene som oppstår, selv om de skulle komme i veien for det planlagte livet.

Noen av følgene er lettere å se og kjenne. Mye evner vi å registrere med sansene, og andre ting er helt uunngåelig å legge merke til. Noe merker vi ikke selv, men ser det når vi får det påpekt av andre. Sannsynligvis vil vi trenge å få pandemien på avstand, å møte en kontrast,

for å kunne merke flere av påvirkningene. Behovene vi har undertrykt i pandemien, som for eksempel behovene for fysisk og sosial kontakt, nærhet, kollektiv glede og kulturelle opplevelser, vil sannsynligvis komme tilbake med en for mange overraskende kraft. Nicholas Christakis, professor i sosiologi ved Yale universitetet, tror mennesker vil bli veldig

sosiale, feste masse, oppsøke mer kultur og gjøre flere seksuelle utskeielser. Dette mener han er generelle trekk fra tidligere pandemier tilbake i historien, og peker blant annet på perioden etter spanskesyken som ble kalt «de glade 20-årene» [referanse 1]. Noe jeg selv er nysgjerrig på er hvordan vi vil oppleve det når medier som TV, tidsskrifter, aviser og radio etterhvert går over til å dekke det samme mangfoldet av saker de gjorde før og vi ikke lenger hører noe om korona. Vil vi savne det?



[1] <https://www.nettavisen.no/nyheter/yale-professor-spar-en-festlig-epoke-med-seksuelle-utskeielser-etter-pandemien/s/12-95-3424065193>

Peter Haugene
Psykolog





Hvordan oppnå mestring i en utfordrende tid?

Tekst: Tonje Hoff Kristiansen

For to år siden var Norge et trygt land å bo i for de fleste og Corona var bare en øl. Norwegian var en sikker arbeidsplass, trodde vi, og gode kontorstoler var en selvfølge. Det å håndhilse var normal folkeskikk, det å gifte seg var en gledens dag med alle kjente og kjære rundt seg hvor gratulasjonsklemmer ble servert brudeparet med de beste ønsker og intensjoner. Hvem hadde trodd at en flaggermus i Kina skulle klare å snu alt dette på hodet?

Vår nye hverdag ble omgitt av permitteringer, arbeidsledighet, stor avstand, ensomhet, frykt, stress og uforutsigbarhet som igjen gav mennesker en mindre og mindre følelse av mestring i hverdagen. Hva er det som gjør at vi mennesker ønsker å føle mestring til enhver tid? Hva menes med ordet mestring og hvordan oppnår vi det?

Selvillit, selvbilde og selvfølelse

La oss først gå tilbake til barndommen. «Så flink du er!» Har du hørt det før? Fra vi er små får vi høre hvor flinke vi er til å tisse på potte, hvor flinke vi er til å gå, til å spise eller til å leke. Vi føler en mestring i det vi gjør, dette er med på å bygge opp vår selvillit. Men hva med hvordan vi føler oss, og hva slags bilde vi har på oss selv som menneske? Hvordan bygger vi opp selvfølelse og selvbilde? Hva er forskjellene på alle disse begrepene som ser så like ut? Det kan være veldig nyttig å vite.

Mange går rundt og tror at de har en dårlig selvillit og jobber hele tiden for å prestere bedre for å øke selvilliten. Dette er en stor grunn til at mennesker blir utbrent, da det faktisk er selvfølelsen de må jobbe med. Da kan det være greit å vite forskjellen på disse begrepene først.

Selvillit er knyttet opp mot mestring, hva vi gjør og hva slags ressurser vi vet vi har, f.eks. kan man vite at man er god til å lage mat, at man er en dyktig osteopat eller at man er rask til å løpe.

Selvbildet handler om hvordan vi ser på og tenker om oss selv, f.eks. at du er en omsorgsfull og snill person.

Selvfølelse er hvordan vi føler om oss selv og den verdien vi føler vi selv har som menneske. Ofte sier vi om mennesker med lav selvfølelse at de har mindreverdighetskomplekser. Typiske tegn på lav selvfølelse kan være sjalusi, misunnelse, vanskeligheter med å sette grenser for seg selv og si nei, selvkritikk, tenker mye på hva andre mener om deg, fraskrivelse av ansvar osv.

Lav selvfølelse kan påvirke selvilliten også, at vi blir i tvil om våre egne ferdigheter. Det fascinerende er at har du god selvfølelse, så har du som oftest også god selvillit. Derfor

brenner jeg så veldig for å hjelpe mennesker med å bygge opp sin selvfølelse, da dette er essensielt i alle kontekster, situasjoner og utfordringer i livet.

Verktøykasse

Innen coaching og NLP (nevro lingvistisk programmering) finnes det et hav av teknikker og verktøy for å bygge menneskers selvfølelse. Mitt ønske som coach er alltid å hjelpe hver klient til å lage sin egen verktøykasse som de kan ta i bruk når de måtte ha behov for det.

Hammeren

I enhver verktøykasse må man ha en hammer. Hammeren jeg viser mine klienter hjelper dem til å plassere ansvaret på riktig sted. Den handler også om aksept for ting man ikke får gjort noe med. 70% av ting som skjer, får man faktisk ikke gjort noe med. Dette er ting man bare må akseptere, som at døgnet har 24 timer, at jorda er rund, at sjefen er sur eller at verden er berørt av en omfattende pandemi. Ting vi derimot kan gjøre noe med er hvordan vi bruker disse 24 timene i døgnet, hvordan vi forholder oss til den sure sjefen og hva vi velger å gjøre ut av all alenetiden vi har blitt tildelt under denne pandemien. Hvordan brukes denne hammeren da i praksis?

1. Hvem sitt ansvar er det?
2. Kan du akseptere det? Hvis ja- så trenger du ikke tenke mer på det. Hvis nei- gå videre.
3. Kan du forandre det? Hvis nei- gå videre, hvis ja- gjør endringen.
4. Kan du forlate det? Hvis ja- forlat det, hvis nei-aksepter det.

Vinkelen

Et annet verktøy som er lurt å ha i verktøykassen er vinkel. Denne er fin å bruke for å sette ny ramme på en situasjon eller hendelse. La meg forklare med et eksempel. Ida er permittert fra jobben i Norwegian på grunn av Covid-19 og både den økonomiske og psykiske situasjonen er dermed utfordrende. Hun har lenge hatt lyst til å ta utdannelse som osteopat da livet som flyvertinne ikke gir henne mening eller mestringsfølelse lenger. Hun ønsker å hjelpe mennesker. Hun velger da å sette ny ramme på situasjonen ved å se på permitteringen som en mulighet for å få tatt den utdannelsen hun så lenge har drømt om. Et tips for å få integrert dette som en ny vane kan være å la det gå sport i å se nye vinklinger på ting som skjer eller ting du blir fortalt.

Vateret

En god balanse er viktig. Da kan det være fint å ha et vater i verktøykassen. Dette vateret heter sjef når det er i balanse, og offer når det er i ubalanse. Så hva ønsker du å være? Offer i eget liv? Eller sjef i eget liv? Ved å være offer i eget liv vil fort det meste gå på tverke. Her fraskriver man seg alt ansvar, man

tenker tanker som «jeg får aldri til noen ting jeg», «så klart måtte jeg bli permittert, jeg er jo bare en ulykkesfugl», «alle andre er så vellykket, hvorfor ikke jeg». Dette er utrolig energitappende, og ofte blir vi her nede, da det virker enda mer energikrevende å skulle klatre seg opp og ta tak i sitt eget liv. Når man derimot klarer dette, tar i bruk vateret, plasserer ansvar på riktig sted og blir sjef i eget liv, da får man en balanse og en sunn og god selvfølelse. På lang sikt er dette et mye mindre energikrevende sted å være. Så når en utfordrende situasjon oppstår, spør deg selv: «Er jeg et offer eller sjef når jeg tenker slik?» Dukker offertankene opp, ta i bruk hammer og vinkel.

Skrutrekkeren

Det hender man må justere litt her i livet. Kanskje henger et bilde skjevt? Da kan det hende du har skrudd skruen det henger på for langt inn og det vil være nyttig med en skrutrekker for å løsne litt på skruen. Dette handler om våre innebygde strategier. Vi har en strategi for hvordan vi pusser tennene våre, hvordan vi forelsker oss, hva vi gjør når vi er glade og hvordan vi reagerer i utfordrende situasjoner. Disse strategiene blir mer og mer solide for hver gang vi gjør dem, det er derfor ingen quick-fix å lage en ny og bedre strategi. Ved å reflektere og gjerne skrive ned nøyaktig hvordan du reagerer i en uønsket situasjon, kan dette hjelpe deg til å finne en mer ressursfylt strategi som du ønsker å integrere. Skriv ned spesifikt hva du tenkte, følte og gjorde og finn ut hvilken strategi du ønsker å benytte neste gang for å få et bedre resultat. Husk at dersom det du har prøvd ikke fungerer, så må du gjøre noe annet neste gang for å få et annet resultat.

Leve i øyeblikket

Dalai Lama ble en gang stilt spørsmålet: «Hva overrasker deg mest med menneskeheten?» Dalai Lama svarte: «Mennesket selv! For det ofrer sin helse for å tjene penger. Deretter ofrer det pengene for å gjenvinne helsen. Også er det så bekymret for sin fremtid at de ikke nyter sin nåtid. Det resulterer i, at de hverken lever i nået eller i fremtiden. Mennesket lever som om det aldri kommer til å dø, også dør det, uten virkelig å ha levd.» Så mine siste tips er: nyt minst 3 øyeblikk hver dag, gå turer i naturen, bruk alle sansene dine, ta deg tid til å puste og gjør minst én ting hver dag som gjør deg glad. Du må gjerne si at vi bare lever én gang, men ved å bruke vinkelen og sette ny ramme på så kan du også si at vi lever hver dag, hvert øyeblikk.

Tonje Hoff Kristiansen
Coach



Trykkbølge på leasing

En gunstig avtale gjør det mulig



Leasing fra
955,-
pr. mnd

Leasing fra 955,- pr mnd over 5 år
for MP One med 17,5% rabatt.
0,- i etableringskostnad.
Med forbehold om
kredittgodkjenning.
Eks mva, frakt og termingebyr.

Trykkbølge/sjokkbølge er blitt en veletablert behandlingsmetode, og er et verdifullt verktøy for mange behandlere. Brukes oftest som et effektivt alternativ til kortison eller kirurgiske inngrep. Påvist svært god effekt på betennelsestilstander i skulder, albue eller hofte, benhinnebetennelser, akilles, hælsporer mm.

Storz Masterpuls One er utviklet med tanke på god brukervennlighet som gjør det enkelt å komme igang med behandlingen, lett å ta med, tidsriktig design, enkelt vedlikehold og en attraktiv pris.

Leasing tilbys på alle våre apparater fra Storz Medical AG.

Samarbeidsavtale som gir faste rabatter

Avtalen gir deg som medlem av Norsk Osteopatforbund -17,5% rabatt på alle varer i vårt faste sortiment. Registrer deg som kunde i vår nettbutikk og ta kontakt før du legger inn din ordre, så legger vi til rabatten på ditt kundenummer. Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud, avtaler og rabatter.

HELE VÅRT
SORTIMENT

-17,5%

**FORDELS-
AVTALE**

For mer informasjon besøk oss på
fysiopartner.no eller ring 23 05 11 60

FYSIOPARTNER® Part of Lojer Group



Fra skolebenk og klinikk til...?

Tekst: Øystein Tronstad

En utdanning i osteopati er en inngangsportal til en ny verden og muligheten til å skape din egen arbeidsplass. Jobbhverdagen kan inn- ta mange former, og krever mer enn anatomisk forståelse. Hva vil det si å jobbe som osteopat og hvordan etablerer man seg i markedet?

– Vi trener studentene på å se pasientene også som kunder, selv om det først og fremst er pasienter som trenger behandling. Det inntrykket jeg har av bedrifter som lykkes baserer seg på evnen til å se hva markedet ønsker, og hva man er god på selv. Å se sammenhengen mellom de to, sier Erlend Nybakk, professor ved institutt for økonomi og innovasjon på Høyskolen Kristiania.



På fjerdeåret underviser han osteopati studentene i emnet «etablering og drift av klinikk». Det er begrenset med tid og kurset skal gi en kort innføring i sentrale tema, som ikke finnes i anatomisk leksikon, for å starte på egen hånd. Det dekker blant annet forretningsmodell og strategi, selskapsformer, markedsføring, regnskap, økonomi og bedriftsplanlegging.

– Salg kan oppfattes som ubehagelig, men får du de første kundene på plass, vil de kunne gi deg nye pasienter. Bruk tid og energi på å forstå hvem kundene dine er og hva de ønsker. Hvor raskt det går avhenger av nettverket ditt, hvor kjent osteopati er der du etablerer deg og hvor mange osteopater som finnes der fra før av. Ifølge Nybakk studerer man vanligvis ikke osteopati for å utvikle bedrift, men for å gjøre

folk friske. Han råder nye osteopater til å bygge relasjoner og se på nettverket sitt, gjerne å gå flere sammen med ulike bakgrunner. Det vanskeligste steget er ofte det å faktisk komme i gang.

– Mange av studentene kan noe mer enn kun osteopati. De kan ha erfaring fra eldreomsorg, være personlig trenere eller har drevet med idrett på høyt nivå. Jeg oppfordrer dem til å tenke helhetlig og utenfor osteopatiboksen, når de skal tenke seg en bedrift. Kundegruppene har ulike behov, og det er mange veier til å bli friske og raske.

Gode erfaringer i nord

I august startet Julie Blakstad det som kanskje er verdens nordligste klinikk, Nord Osteopati, i Vadsø i Finnmark. Pandemien bidro til en usikker start, men i et smittefritt område ble listene raskt fylt opp.

– Det gikk veldig av seg selv, og det stemte ikke overens med det jeg hadde sett for meg. Samtidig er jeg klar over at det ikke er gjennomsnittet av hvordan hverdagen er etter

studiet. Det krever litt å ha dette som fulltidsjobb, forteller Blakstad som gikk ut fra Høyskolen Kristiania i 2020.

– Businessdelen er en stor del av vår jobb- hverdag. Jeg vet ikke om man er klar over hvor mye som faktisk kreves for å være synlig. Pasienter kommer ikke av seg selv, og det er mye arbeid rundt det å drive klinikk. Samtidig har jeg alltid vært åpen for å flytte fra storbyen, og så for meg at det var gode muligheter i distriktene.

27-åringen har en bachelorgrad i idrettsvitenskap med spesialisering innen trening og helse, fra tidligere. Den læringen anvender hun i bedriften den dag i dag, og er trygg på at hun har valgt riktig retning.

– Jeg har ikke angret siden jeg falt for osteopati. Men noe jeg måtte venne meg til var at etter fire år med ny læring sammen med mine medstudenter, så står du der på egen hånd og må holde kunnskapen ved like. Det var tungt å svelge i starten.

Studerer gjerne mer

På Høyskolen Kristiania har tredjeårsstudent Kevin Amos Helmert sine første skift på studentklinikken dette året. Han setter pris på å kunne prøve ferdighetene på ekte pasienter, og ikke bare øve på klassekamerater.

– Det er spennende, samtidig som at utdanningen går skremmende fort unna. For meg føles det som at jeg akkurat har startet å studere. Vi er på ingen måte utlært selv om vi går ut av skolen, sier Helmert.

23-åringen ser for seg at det er givende å jobbe som osteopat, men også at det kreves mye arbeid og pågangsmot for å bygge seg opp. Selv er han åpen for å fylle på med mer fag og blir inspirert av kompetansenivået til lærerne på skolen.





– Jeg forventer ikke å kunne leve av kun osteopati i starten, og jeg vil gjerne studere videre. Jeg er treningsentusiast og kunne tenke meg noe mer, som fysioterapi eller personlig trener, og innen rehabilitering og idrettsmedisin.

Idrettslag er blant jobbalternativene han ser for seg. I tillegg vil han følge med på hva de politiske beslutningene vil innebære for fremtiden.

– Det blir interessant å se hva som skjer videre. Autorisasjon kan gi flere muligheter, for eksempel på sykehus. Jeg tenker at det er lurt å holde mulighetene åpne. Akkurat nå er det litt kjedelig med begrensningene som koronaen setter i undervisningssammenheng, men vi får bare gjøre det beste ut av det.

Søkte flere verktøy

Som treningsinstruktør og massasjeterapeut har Stine Enger allerede over ti år med erfaring innen kropp og klinisk praksis. For tiden studerer hun på siste året og kan snart legge til tittelen som osteopat.

– Jeg opplevde at det var mer å ta tak i ved



flere av pasientene mine, men at jeg selv manglet kunnskapen til å gjøre det. Nå har jeg bygd på verktøykassa og vet hvilke spørsmål, tester eller teknikker jeg kan bruke. Det har allerede gjort det mye lettere å jobbe med mine kunder.

Skatt, selskap og klinikkdrift er noe hun er god kjent med fra før av. 32-åringen har utdanning fra Akademiet For Personlig Trening og Axelsons. I dag jobber hun ved Nemus Lillestrøm, hvor hun har etablert et kundegrunnlag.

– Det kommer ikke til å renne inn penger fra første dag, men det er ikke alltid så lett å vite hva som er vanlig, og hva som er realistisk. I klinikk må du være tilgjengelig og synlig, og det er mye dødtid. For meg tok det kanskje fem år før listene var fulle.

Enger tror at studentene har mye igjen for erfaringene de høster på studentklinikken. Da hun studerte tidligere, hadde hun ikke et tilsvarende tilbud.

– Planen min er å fortsette der jeg er. Jeg ser frem til å «starte på nytt» som osteopat, tenke litt annerledes og utvikle meg videre.

Det er ikke en lek

– Skolen gjør en god jobb med å utdanne oss til osteopater, men det er når vi kommer ut at eventyret begynner. Da har vi et rammeverk, og hver enkelt må ta ansvar for å tilegne seg videre kunnskap, etter behov, sier Anno Elo som også går på fjerdeåret på Høyskolen Kristiania.

33-åringen har utdannet seg i Tyskland og fokusert på å jobbe med prestasjon. Som personlig trener og muskelterapeut har han hjulpet utøvere innen bodybuilding, håndball, fotball, crossfit og svømming.

Han har drevet enkeltpersonforetak siden 2012. Ønsket om mer faglig tyngde, det at han ble far og at kysesyken gjorde at han ikke kunne jobbe like mye, førte han til osteopatistudiene. Det har allerede forandret måten han arbeider på.

– Jeg stiller mange flere spørsmål enn tidligere, og har blitt en bedre lytter. Der hvor jeg tidligere kun ba pasienten om å legge seg på benken, og lot fingrene finne problemene, benytter jeg nå anamnesen til å skaffe meg mer og bedre informasjon.

Nye muligheter

Eksamen i emnet «etablering og drift av klinikk» består blant annet av at studentene må skrive en forretningsplan basert på en tenkt eller realistisk oppstart.

Professoren foretrekker enkle og mer dynamiske modeller som er mer som et lerret, hvor man kan leke og endre underveis. Ikke minst tror han at autorisasjonen kan åpne nye dører.

– Det kan få stor betydning når det gjelder å gå i samarbeid med andre aktører. Autorisasjon kan gjøre osteopati mer kjent blant folket og mer anerkjent innen helsevesenet. Det vil kunne åpne opp for nye selskaper og nye forretningsmodeller, tenker Nybakk.



– Det å starte business er ikke noen lek, og du kan ikke lære alt på video. Jeg råder andre til å være ydmyke og forsøke å lære av erfaring. Du må feile for å lære.

Øystein Tronstad
Personlig Trener
Osteopati student





Organisasjonsform

Tekst: Emilie Sørлие

De aller fleste som leser denne artikkelen står i en situasjon hvor de enten allerede har, eller i nær fremtid skal opprette eget foretak. Mulighetene man står ovenfor er enkeltpersonforetak (ENK), delt ansvar eller ansvarlig selskap (DA, ANS) og aksjeselskap (AS). For min del opplevdes et ENK som mest tilgjengelig, og det enkleste å håndtere for en helt fersk osteopat. Tanken var at veien skulle bli til mens jeg trakk opp stien, noe jeg antar flere har kjent på. En av de fineste tingene med å være selvstendig næringsdrivende er at vi har muligheten til nettopp dette, trække opp stien selv! Vi har mulighet til å skape vår egen arbeidsplass, med alt det kan innebære. Derfor ønsker jeg å ta dere litt igjennom de forskjellige driftsformene – ikke for at jeg er

en ekspert på dette, langt ifra – men for å ta et steg tilbake og vurdere den arbeidsdagen man skaper seg. For hva gjør man når firmaet har vokst og man lukter på muligheten for å starte et AS? Eller hvis man står overfor spørsmålet om å bli medeier i en klinikk?

Først og fremst – litt tips for tankeprosessen: –Støttespiller! Luft tankene dine, både bekymringer og framtidsutsikter. Det hjelper å få andres meninger. Om det er familie, kjæresten, en venninne, eller all of the above!

–Nettverket! Det kan være godt å høre erfaringer fra noen som har gått igjennom det samme. Ikke glem at selv om vi står alene under pasientkonsultasjonene, har vi et stort fellesskap av osteopater rundt oss. Spør på osteopatisk forum, eller spør noen direkte hvis de har erfaring med problemstillingen.

Vi må ikke være redd for å bruke hverandre, forbundet eksisterer av en grunn!

–Åpenhet! Kanskje har du en kollega som kjenner på de samme tankene? Mulighetene for å skape noe sammen skal man ikke kímse av. Kollegaene dine er en del av osteopati-nettverket, men også gode støttespillere!

–Regnskapsføreren! Eller som jeg liker å kalle min, "min økonomiske støttekontakt". De har full oversikt over tallene dine, samtidig som de mest sannsynlig er godt kjent med de forskjellige driftsformene.

–NOF-advokaten! Vi har gratis rådgivning over telefon inntil en halvtime. Selv om vi er vant med å løse store og små problemer knyttet til drift alene, er vi ikke eksperter. Bruk de verkøyetene som ligger klart for oss! Dette gjelder også når det kommer til kontrakter.

Her tar jeg dere igjennom de forskjellige formene. Kanskje er dette unødvendig for noen, kanskje var dette akkurat sparket dere trengte for å drive videre!

Enkeltpersonforetak

ENK drives for egen regning og risiko, man kan ikke være ansatt selv, men du kan ha ansatte. Driver har ubegrenset personlig ansvar.

Fordeler:

- Enkelt å komme i gang
- Lave kostnader ved oppstart
- Få formelle krav
- 100% eierstyrt

Ulemper:

- Personlig ansvar
- Begrensede sosiale rettigheter
- Forskuddsskatt
- Lite "investor-vennlig"

Ansvarlig selskap

Et ansvarlig selskap kommer i to former: ANS – hvor alle deltakere har et ubegrenset personlig ansvar for hele gjelden. Dette betyr at en kreditor kan kreve hele gjelden fra en av deltakerne, og deltakerne seg imellom må gjøre opp dette.

DA – deltakerne har et samlet ubegrenset og personlig ansvar for gjelden. Her kan hver deltaker kun belastes for sin ansvarsandel.

Begge formene krever minimum to deltakere, og skiller seg utover dette ikke nevneverdig fra ENK.

Fordeler:

- Enkelt å komme i gang
- Ikke krav om egenkapital
- Kan bygge opp egenkapital med lavere skatt

Ulemper:

- Personlig ansvar –< drives for eierens egen risiko og regning
- Deltaker kan ikke ansettes –< men det er mulig å ha ansatte
- Lite "investor-vennlig"

Aksjeselskap

AS skiller seg fra ansvarlig selskap og enkeltpersonforetak. Her har man et begrenset personlig ansvar, rettigheter som ansatt, man er egen juridisk person, og det er investor-vennlig. Som eier er du ikke ansvarlig for mer enn den aksjekapitalen som er innbetalt (minimum 30 000 kroner). Samtidig har man krav på sykepenger, dagpenger og pensjon.

Fordeler

- Begrenset personlig ansvar for selskapets forpliktelser
- Bygge opp egenkapital med lavere skatt enn for ENK
- Tilnærmet skattefritt utbytte til selskapsaksjonærer, det vil si aksjonærer som ikke er privatperson
- Muligheten til å være ansatt
- "Investor-vennlig"

Ulemper

- Formaliteter
- Arbeidsgiveravgift
- Krav om aksjekapital

HUSK DEADLINE FOR BIDRAG TIL OSTEOPATEN NR. 2/21 22. MAI 2021.

Redaksjonen:

Ingrid Nicander (redaktør)
Tomas Collin
Emilie Sørлие

Osteopaten

Norsk Osteopatforbund
nof@osteopati.org

Grafisk design:

Appell Reklamebyrå AS,
Drammen

Trykk:

Lier Grafiske