



Sandra Mouritzen

Frivilligkoordinator, Fyn & Sjælland

Mail: sandramouritzen@abmsdanmark.dk

Facebookgruppe: ABMS Danmark

PRÆSENTATION

Hej, jeg hedder Sandra

Igennem 15. år med kroniske smerter fra skader efter 2 ulykker og Autoimmunsygdom har jeg mærket smerter og hvad det koster af kræfter, følelser og tanker på egen krop. Både det fysiske men helt klart også det psykiske, herunder også kampe med det offentlige og tidligere arbejdsgiver (IT) der ikke havde plads til en handicappet.

I mere end 28 år har jeg interesseret mig for sundhed, hvor jeg tidligere har været en aktiv sports-løbebige, indtil min ulykke nr. 2. Jeg har selv været overvægtig over flere omgange, dels 2 graviditeter (33 + 14 kilo) og dels da jeg mistede min tvillingsøster (+22 kilo) - og igen da jeg mistede mit job/min karriere på grund af ulykke nummer 2 (+12 kilo).

Trods nogle hårde år, valgte jeg at sadle helt om - jeg ville arbejde med sundhed og knoklede med en syg krop, for at få papir på min kunnen. Jeg har egentligt altid været et enormt nysgerrigt menneske, nysgerrig på menneskene og det sundhedsfaglige. Og det har gjort at jeg naturligt har nørdet sundhed i mange år, så jeg tænkte det måtte være mit kald. Og det er det stadig i dag.

I 2014 fik jeg så mine første eksamensbeviser i hus og kunne kalde mig Konsulent I Proces Ernæring® - Senere er det blevet til Sundhedscoach & Smertementor, hvor jeg i dag mest hjælper kvinder med og uden smerter til en sundere balance. Oveni rådgiver jeg også i Organisk CBD, som jeg selv i dag bruger i stedet for medicin. Inden for sundhed og Organisk CBD holder jeg også foredrag.

Jeg bor i Jyderup sammen med mand Henrik, vi har begge Klinikken Vælg Det Gode Liv, hvor jeg er ansat som fleksjobber. Her hjælper jeg især kvinder fysisk og online med sundhed og vanecoaching. I de seneste ca. 4 år, har jeg haft mere og mere interesse i at blive klogere på smerte i menneskekroppen, både det fysiske og psykiske.

I mit arbejde når jeg f.eks. afholder fysiske samtaler, tilbyder jeg altid muligheden for infrarød sauna behandling eller en Walk and talk samtale, det gør at det er mere afslappet og nede på jorden, i forhold til de kliniske samtaler, man godt kan blive lidt skræmt af.

Min passion er at hjælpe og lære kvinder, med og uden kroniske smerter, at skabe en sundere balance fra det indre til det ydre, så de kan tage styringen tilbage og føle sig tilpas i deres unikke krop. Og dermed få en hverdag hvor de igen mærker overskud og energi til aftaler- og til at elske sig selv

I min dyrebare fritid, så synger jeg, tidligere i gospelkor. At synge giver mig ny energi og livsglæde. Ellers er det mine børnebørn der fylder meget på den gode måde, og ellers familien og få veninder.

Jeg glæder mig og er så taknemmelig for også at kunne støtte ABMS, med at koordinere de frivillige grupper på Fyn og Sjælland. Hold dig ikke tilbage, men ræk ud til mig.

De bedste og kærligste hilsner
Sandra