F

****

**Gennem mere end 40 år har jeg interesseret mig for mental træning.**

**Tilbage til 1988 begyndte jeg at lave træningsprogrammer til specifikke tilstande.**

**Det første var eksamensnervøsitet, dernæst fulgte et slankeprojekt fulgt op af et tobaksophørsprogram. Placebo-effekten ledte mig i 1990 ind på smertebehandling gennem det mentale program ”Ud af smerten” og ”Go’ nat”, hvortil man kan falde dejligt let i søvn – eller hurtigere komme ud af jet lag.**

**Forskellige sportsgrene som håndbold og golf ”Hole in one” (1995) har jeg lavet programmer til, og holdt foredrag for petanque-entusiaster heraf flere med internationale mesterskaber.**

****

**Min store interesse har gennem mere end 30 år været behandling af smerter – uanset årsag. Neuroscience har fascineret mig meget gennem de seneste år.**

Robert Pind

Bakkedraget 13, 8850 Bjerringbro

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pind-Smerteklinik | 01/02-2015 | Pind-Mental |

# **Løbebane**

Fra vugge til …nu

1947 4. jan Født i Aalborg

1966 Student Aalborg Katedralskole

1974 Læge Århus Universitet

1974 – 78 Horsens Sygehus bl.a. 1½ års anæstesi, heraf vikar for overlæge i 1 år m ansvar for intensiv afd, 1½ års psykiatri, ½ år medicin som bagvagt

1978 - 2015 Almen praksis Bjerringbro: Lægerne Klinikgården

2015- Pind-Smerteklinik, privat smerteklinik i Viborg

1990 - Eget forlag: Pind-Mental med udgivelse af mentale træningsbånd / cd / lydfiler

2000 - 06 Eget vikarbureau Viprax, formidling af vikarer til almen praksis

# **Privat**

1970 - Gift med Mette, cand. jur.

1970 / 75 Døtrene Christina gm Eric Bjørklund / Vibeke gm Søren Haslev

Børnebørn Caroline 2006 / Carl 2006 / Andreas 2008 / Gustav 2010

# **Tillidsposter**

1976 – 78 Formand reservelægerådet Horsens Sygehus

1976 – 78 Medlem amtsreservelægeråd Vejle Amt

1976 – 78 Medlem samarbejdsudvalg Horsens Sygehus

1988 – 90 Dansk Selskab for Almen Medicin, amtsrepræsentant Viborg Amt

1991 – 02 Medlem Sundhedsudvalget for Lægekredsforeningen for Viborg Amt

1996 – 02 Formand Sundhedsudvalget for Lægekredsforeningen for Viborg Amt

1993 - 02 Kontaktlæge Neurologisk Afd. Viborg Sygehus

1996 – 04 Praksisreservelæge-koordinator Viborg Amt

1997 – 03 Kvalitetsudviklingskonsulent Viborg Amt

1999 - 04 Almen Medicinsk Uddannelseskoordinator Viborg Amt

2003 – 04 Praksiskoordinator Viborg Amt

# **Deltagelse i kongresser og undervisning**

Deltaget i flere internationale kongresser dels Nordisk Kongres for Almen Medicin i

Helsinki og Wonca Europa i Tampere, Amsterdam og Kos, tillige amerikansk kongres for praktiserende læger i San Diego. Talrige ugekurser om medicinske emner i såvel ind- som udland.

# **Foreninger**

1984 - 85 Bestyrelsen Junior Chamber Bjerringbro

1988 Bestyrelsen Nationalkongres Junior Chamber Danmark

1993 - 00 Formand Junior Chamber Bjerringbro Senior

1983 – 95 Formand Bjerringbro Kunstforening med arrangering af ca 100 kunstudstillinger

1992 - 93 Bestyrelsen Bjerringbro Kulturhus, medstifter af Bjerringbro Kulturhus

1988 – 03 Bestyrelsen Sammenslutningen af Danske Kunstforeninger, flere år som næstformand

1991 – 92 Formand Bjerringbro Kommunes Miljøpris

1992 – 93 Formand Bjerringbro Kunstnerfestival, bl.a. med Jens Jørgen Thorsen som deltager

1986 – 88 Formand Bjerringbro Gymnasiums Skoleråd

1989 – 95 Formand Bjerringbro Gymnasiums Venner

1991 – 92 Formand Bjerringbro Gymnasiums bestyrelse

1991 – 92 Bestyrelsen Bjerringbro Rotary Klub

2003 – 05 Bestyrelsen Bjerringbro Rotary Klub

2003 – 04 Præsident Bjerringbro Rotary Klub

# **Udgivelser**

1991 Medforfatter Politikens ”Bogen om biorytmer”

1992 Forfatter ”Ud af smerten – en brugsbog for patienter” Høst og Søns forlag oversat til svensk

1990 – 95 Udgivet 6 mentale træningsbånd på eget forlag Pind-Mental: Undgå eksamens-stress, Lyt dig slank, Ud af smerten, Kvit tobakken, Go´ nat, Hole-in-one. Også som CD, nu lydfiler.

2001 - Website: www.Pind-Mental.dk om bla. smertebehandling, hjernepotentialer, lektiehjælp, mental træning, golfdoktoren, kunst, foredrag og artikler mm

# **Artikler**

Skrevet artikler til aviser om mental træning. Diverse artikler til lægelige tidsskrifter såsom Skarven, Practicus, Månedsskrift for Praktisk Lægegerning og Ugeskrift for Læger om lægelige emner vedr. kommunikation, smertebehandling, rygsygdomme, samt talrige indlæg om kvalitetsudvikling i almen praksis og videreuddannelse af yngre læger.

2014 international blåstempling af Pinds LBP test med optagelse i det anerkendte amerikanske tidsskrift SPINE.

Haft omtale i alle landsdækkende aviser i forbindelse med udgivelser af bøger og mentale træningsbånd, ligeledes i radio og TV.

# **Undervisning:**

1974 – 78 Undervisning af sygeplejeelever og anæstesisygeplejersker på Horsens Sygehus. Sidenhen flere undervisningsseancer for sygeplejersker på amtsligt efteruddannelsesniveau i såvel Vejle som Viborg amter

Uddannet inden for Metaplan kommunikation i Quickborn, Tyskland 1991-92

Som moderator været initiativtager eller mødeleder til mange seancer med erfaringsudveksling i dels lægeligt regi, dels indenfor kunst, sport og undervisning. Både faglige og tværfaglige seancer. Gennem 10 år fra 1994 – 2004 mødeleder og organisator af den tværfaglige ryg-workshop: Vend ikke ryggen ryggen i Viborg Amt. Ligeledes tovholder på mange forskellige kvalitetsudviklingsarrangementer i Viborg Amt bl.a. i lægevagtsregi og kvalitetsudvikling.

Diverse foredrag om mental træning, akupunktur og smertebehandling.

Moderator på medicinske kongresser.

Været mental træner for Bjerringbro Håndboldklub 1990, Tange Sø Golfklub 1995, foredrag om mental træning 2004 for Bjerringbro Petanque klub og i 2011- Tange Sø Golfklub.

Undervist og været kursusleder fra 1996 – 04 for yngre læger i Viborg amt, i 2004 modtaget vandrepokalen Skarven for særlig indsats for videreuddannelsen af yngre læger i Viborg Amt tildelt af amtsreservelægerådet.

Holdt talrige foredrag i diverse sammenhænge om emner inden for smertebehandling og mental træning.

# **Forskning:**

1974 Den korpuskulære kontamination i forbindelse med intravenøse injektioner

1998 – 99 Håndtering af rygpatienten i almen praksis. En prospektiv undersøgelse med follow-up, artikel i Månedsskrift for Praktisk Lægegerning 2002

2003-5 En multicenterundersøgelse over sygemeldingsgraden og rygforløbs naturhistorie i 2 amter.

2014 international blåstempling af min egen rating scale af rygpatienten med 10 punkter: ”Pinds LBP Test” med optagelse i det anerkendte amerikanske tidsskrift SPINE

2014 Har 1 artikler vedrørende rygsygdomme til peer-review med rygsygdommens naturhistorie i almen praksis.

Har sammen med ovl Lars Bolvig Sygehus Århus vha MR-elastografi i 2011 kunnet visualisere trigger-points. Et projekt sammen m adj. Professor Hong-You Ge fra Aalb Universitetscenter vedr. trigger-points, MR-E, EMG og klinik er desværre ikke afsluttet pga. Ge´s sygdom og død.

# **Video**

Siden 1988 mange kurser indenfor erhvervslivet med videoen som værktøj til at opnå en bedre salgspræsentation.

Præsentationskurser inden for Junior Chamber Danmark.

Videoen anvendt i simulerede eksamenssituationer gennem flere år på Bjerringbro Gymnasium, her ligeledes af lærer-kollegiet.

Supervision af uddannelseslæger i almen praksis samt blandt kolleger i almen praksis.

# **Radio og TV**

Optrådt adskillige gange i Radio Viborg om emner inden for kunst og medicin, Radio Midt – Vest, TV-Midt /Vest, DR1 og TV 2 om lægelige emner, både i nyhedsudsendelser men også som selvstændige reportager, både direkte og båndede udsendelser.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Fritid** |  |

**1977 – 93 Tennis, gymnastik**

**1982 – 04 Formand Comité du Vin, Bjerringbro**

**1985 - Aktiv med maleri / akvarel, debut med separatudstilling 1985, deltaget i talrige udstillinger siden både i grupper og som separat, bl.a. også i London, ofte sammen med læger i den nedlagte Lægeforeningens Kunstforening**

**1993 – 94 Karate**

**1993 - Golf Tange Sø Golfklub**

**2010 - Salsa, Ball-room dance**

**2015 - Spansk**

**2016 - Jazz**

**Gennem mange år rejser overalt i Europa, De Kanariske Øer: Gran Canaria, Tenerife, La Gomera, Lanzarote, Mexico, Guatemala, Cuba, De Vestindiske Øer, Brasilien, Sydafrika, Java og Bali**