



Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).

De Praktijk

# Verder kijken dan je handen lang zijn

Mijn vorige artikel ging over het omgaan met de economische crisis waarin wij met z'n allen zitten. Ik schreef over actief blijven en over mijn eigen worsteling met een leger wordende agenda. Inmiddels heeft het tij zich bij mij weer gekeerd. Mede met dank aan het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en het Centraal Zorg Portaal. En een beetje aan mezelf voor het actief zijn en blijven, ook in de mindere tijden.

## DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

Een maand geleden las ik in de nieuwsbrief van het Centraal Zorg Portaal, netwerk voor zorgprofessionals, de volgende tekst: "Het Centraal Zorg Portaal melde zich aan als campagne partner. U ook? Wist u dat in Nederland 31% van het werkgerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkdruk of werkstress? En dat 40% van de Nederlandse werknemers behoefte heeft aan aanvullende maatregelen tegen werkdruk en werkstress? Nederland is hier geen uitzondering op. Werkstress is ook in de rest van Europa het op een na vaakst genoemde werkgerelateerde gezondheidsprobleem."

De tekst prikkelde mij voldoende om de inhoudelijke informatie te lezen en naar de website [www.campagne.arboineuropa.nl](http://www.campagne.arboineuropa.nl) te gaan. Ik ontdekte dat het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid een campagne in het leven heeft geroepen om werkstress bespreekbaar te maken op de werkvloer en om het aantal mensen met werkstress terug te dringen. Dit project loopt nog tot 2018 en je aanmelden als campagnesupporter kost niets en kan je praktijk een heleboel gratis publiciteit opleveren. Ik heb me aangemeld, jij ook?

Meteen nadat ik me verdiept had in de campagne, heb ik me aangesloten. Ik hou enorm van gratis publiciteit, maar ik zag ook dat er meer moest gebeuren dan meeliften op die golf.



Werkstress en burn-out zijn speerpunten in mijn praktijk. Met massage kun je veel doen om de lichamelijke klachten van werkstress te verminderen en met stoelmassage kun je in de toekomst voorkomen dat mensen er last van krijgen. Maar er is meer: het in gesprek raken met het bedrijfsleven, organisaties en instellingen over gezond werken, geeft ingangen naar een extra geldstroom waar je als ondernemer inkomen uit kunt halen. Het vermeld krijgen van je logo en activiteiten op een landelijk bezochte website, het verbinden aan dit project, helpt enorm om je naamsbekendheid te vergroten en je naam te vestigen als specialist op het gebied van werkstress.

### De 'check je werkstress' week

Ik ontdekte ook dat er een 'check je werkstress' week gepland stond van 3 tot en met 6 november. Dit was al een maand nadat ik me had aangemeld en ik weet als geen ander wat je moet ondernemen om activiteiten te plannen en te promoten om voldoende deelnemers binnen te halen. Enige haast was dus geboden. Ik liet mijn brein even kraken en kwam op het idee om een bijeenkomst over werkstress te organiseren bij en in samenwerking met een bevriend personeelsadviesbureau in mijn regio.

Zo geschiedde: op 6 november van 12:00-14:00 planden we de bijeenkomst en we





gingen samen aan de slag om ons netwerk aan te boren voor deelnemers. Ik wilde dit evenement ook meteen aangrijpen om meer naamsbekendheid te creëren en bedacht een advertentiecampa­gne. Het voordeel van samenwerken is natuurlijk het delen van de kosten, waardoor het toch mogelijk wordt om veel te adverteren. Naast de regionale huis-aan-huisbladen nam ik ook actief contact op met de regionale radio- en TV-zender. Ik spon­sor­de het ochtendmagazine en mocht drie uur lang aangeschoven zitten om tussen de muziek door geïnterviewd te worden over werkstress. Ik kreeg de stukjes interview uit de uitzending digitaal aangeleverd en heb er filmpjes van gemaakt zodat het via YouTube beluisterd kan worden.

### De lunchbijeenkomst

De lunchbijeenkomst bij het personeels­adviesbureau was een groot succes. Ik vertelde de twintig aanwezige leidingge­venden alles over de menskant van stress en de lichamelijke uitingen. De personeels­adviseur vertelde over het toepassen van die inzichten aan de kant van de werkge­ver. Vertellen over stress is leuk, maar het is natuurlijk nog leuker als dat vertellen iets oplevert. Ik had mezelf wijs gemaakt dat het wel even zou duren voordat er

response op zou komen, maar de eerste offerteaanvraag voor stoelmassage zat de volgende dag al in mijn e-mailbox.

### Verder kijken dan je handen lang zijn

Om de continuïteit in je praktijk te waar­borgen, zijn landelijke campagnes als deze enorm helpend. Door verder te kijken dan je handen lang zijn en de mens op je massagetafel ook te zien als een onderdeel van de beroepsbevolking die kampt met werkstress, kun je deuren openen naar meer werk en samenwerking in de toe­komst. De aankomende eindejaarsperiode, met Sinterklaas en de kerstdagen als stress­verhogende hoogtepunten, is een ultieme gelegenheid om jezelf op de kaart te zetten en mensen ontspannen de feestdagen in te masseren.

### Concrete tips:

- Kijk op [www.campagne.arboineuropa.nl](http://www.campagne.arboineuropa.nl) en meld je aan als jij je kunt verbinden aan de doelstellingen van de campagne.

- Bedenk leuke bijeenkomsten over werkstress, zoek een locatie en eventueel een partner en plan een aantal data in. Nodig iedereen die je kent uit om te komen luisteren, verstuur een nieuwsbrief en nodig cliënten persoonlijk uit.
- Zorg voor een concrete volgende stap: als mensen nieuwsgierig zijn naar meer, wat kun je hen dan aanbieden? Ik heb gekozen voor een gratis adviesgesprek binnen het bedrijf om mee te denken met hun problematiek.
- Bedenk een promotiecampa­gne: waar kun je in jouw regio je activiteiten onder de aandacht brengen? Waar begeeft jouw doelgroep zich? Wat lezen zij, wat zien zij aan hun neus voorbijkomen?
- Kijk eens op [www.suxeed.nl/werkstress-wosradio](http://www.suxeed.nl/werkstress-wosradio) om de stukjes van het radio-interview te beluisteren. Misschien helpt het jou om je verhaal duidelijker te kunnen formuleren.
- Zorg voor een nazorgmoment. Het personeelsadviesbureau heeft evaluatiefor­mulieren verstuurd en ik heb de kranten nog aangeschreven. Dit zorgt weer voor extra aandacht.

Wil je delen of je hier mee aan de slag gaat of al eerder mee aan de slag bent gegaan? Alvast bedankt voor je medewerking om mijn nieuwsgierigheid in te vullen met ervaringsverhalen!

### Reageren?

- [info@bms-belangenvereniging.nl](mailto:info@bms-belangenvereniging.nl)
- [info@suxeed.nl](mailto:info@suxeed.nl)

### Links

- [www.suxeed.nl](http://www.suxeed.nl)
- [www.campagne.arboineuropa.nl](http://www.campagne.arboineuropa.nl)