

Social media

Twitter, Facebook, LinkedIn, YouTube. Wat is het nut er eigenlijk van en wat kunt u er allemaal mee? Het antwoord krijgt u te horen te horen tijdens een workshop die speciaal gericht is op mensen met een eigen praktijk of salon.

Deelnemers aan deze workshop zullen leren wat het doel van deze websites kan zijn, welke mogelijkheden ze bieden, hoe ze gebruikt dienen te worden en hoe er bewust en doelgericht mee te communiceren en hoe dit uiteindelijk kan leiden tot meer cliënten in de eigen praktijk. Ook wordt aandacht besteed aan de belemmerende overtuigingen over social media en de persoonlijke blokkade(s) die wellicht nog doorbroken dienen te worden om er daadwerkelijk mee aan de slag te gaan.

Bezitters van een tablet-pc, smartphone of laptop met werkende internetverbinding wordt geadviseerd deze mee te nemen zodat er direct praktisch mee aan de slag gegaan kan worden.

De workshop vindt plaats op vrijdag 25 mei van 9.30 - 16.00 uur. Meer informatie is te vinden op de website van IVS Opleidingen: www.ivsopleidingen.nl.



De praktijk

Social media, politiek en de behandelaar

In dit artikel beschrijf ik graag een nogal wonderlijk verhaal. Een avontuur bijna. Een verhaal waarbij je je kunt afvragen hoe gek dingen in de huidige tijd kunnen verlopen. En hoe belangrijk het voor de masseur/therapeut is dat deze ontwikkelingen er zijn. Ontwikkelingen waar wij allemaal gebruik van kunnen, bijna zouden moeten maken. Om ons mooie werk snel zichtbaar te maken en te verspreiden onder een grote groep mensen, die dat heel hard nodig hebben.

DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

Sinds ruim twee jaar begeef ik mij in de wereld van de 'social media'. Websites waar mensen met elkaar communiceren wat ze vandaag aan het doen zijn, wat ze in het verleden allemaal gedaan hebben en met elkaar discussiëren over onderwerpen die hen bezighouden. De meest gebruikte net-

werksites zijn Twitter, LinkedIn, Facebook en Hyves.

Negatief imago

Twitter is een medium waar ontzettend veel over gediscussieerd is en wordt. Iedereen heeft er een eigen mening over,



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).

k, ADHD

meestal niet gebaseerd op langdurige eigen ervaring ermee. Hierdoor is er een negatief beeld van Twitter ontstaan dat in mijn optiek niet terecht is. Als Twitter op de manier gebruikt wordt waar het voor bedoeld is, kun je in een zeer korte tijd, met zeer weinig inspanningen, in contact komen met mensen waar je in het verleden door de bureaucratie zelden of nooit mee in contact kon komen. Politici bijvoorbeeld.

De bedoeling van Twitter is om met anderen te delen wat jou als mens in het hier en nu bezighoudt. Het is een ultiem platform voor kennisdeling. Je maakt een profiel aan, bestaande uit een foto van jezelf en vult je 'bio' (biografie) met steekwoorden over jou en je werk. Vervolgens kun je mensen gaan 'volgen' die je persoonlijk kent en ook mensen die je niet persoonlijk kent, maar wel interessant vindt. En dan... kunnen mensen jou gaan volgen. Je bouwt hiermee sociaal kapitaal op. Iedereen die jou volgt, heeft een eigen

netwerk aan kennissen en volgers achter zich. Van Dalai Lama, Deepak Chopra en Oprah Winfrey tot politici, bijna iedereen is tegenwoordig op Twitter te vinden en plaatst voor jou interessante en wellicht minder interessante berichten.

Pindakaas

Een bericht op Twitter, een 'tweet' genaamd, mag niet langer zijn dan 140 karakters. De hele dag door worden deze korte berichten de wereld in gestuurd. Als Twitteraar is het dus zaak om goed te bedenken wat je in dit korte bericht kwijt wilt. De intentie die achter mijn eigen tweets zit, is meestal: een bijdrage leveren aan de maatschappij. Ik bedenk eerst even of mijn volgers wel zit te wachten op wat ik schrijf. Ik zit zelf niet te wachten op berichten als 'Ik ben nu een boterham met pindakaas aan het eten'. Echter, word je gevolgd door de directeur van een pindakaasfabriek, dan vindt deze dat wellicht wel interessant om te lezen, vooral wanneer de tweet wordt aangevuld met een link naar de website van zijn bedrijf.

Mijn berichten bestaan heel vaak uit een combinatie van: beschrijven wat ik aan het doen ben en vervolgens een doorverwijzing naar het Twitterprofiel en de website van degene waarmee ik in gesprek zit of waar ik tevreden over ben en reclame voor wil maken. En af en toe een link naar mijn eigen website.

Vraagbaak

Twitter biedt nog een groot voordeel: het is tevens een vraagbaak en zoekmachine. Wanneer je namelijk een hekje (een 'hashtag') voor een woord plaatst, wordt dit woord een zoekterm. Een tip hierbij is om gebruik te maken van een softwareprogramma, zoals TweetDeck, zodat je kolommen kunt aanmaken van deze zoektermen. Een doorontzettend veel Twitteraars gebruikte zoekterm is #durftevragen (of tegenwoordig ook #dtv). Wanneer je een vraag hebt waar je antwoord op wilt, kun je deze zoekterm in je bericht zetten en iedereen die deze zoekterm volgt (dus niet alleen jouw eigen volgers), kunnen antwoord geven op deze vraag. Je hoeft tegenwoordig dus niet meer te zoeken via bijvoorbeeld Google, wat je veel tijd kan kosten, maar hoeft alleen de vraag duidelijk te formuleren en krijgt meestal antwoord.

Tweede Kamer en ADHD

Er was eens... een dag dat ik de impuls kreeg om een kolom aan te maken in TweetDeck met de zoekterm #adhd. ADHD is een onderwerp waar ik mij sinds 2006 actief mee bezighoud in

mijn eigen praktijk voor natuurgerichte therapie. Op het moment dat ik de kolom aanmaakte, kwam er een tweet voorbij van Lea Bouwmeester, PvdA-lid in de Tweede Kamer. Er stond een bericht in de trant van: "Commissie aan het samenstellen over andere aanpak van ADHD dan medicatie, op zoek naar input". Het kon geen toeval zijn dat ik deze tweet voorbij zag komen en ik reageerde. Ik stuurde haar een kort berichtje over het feit dat ik ADHD behandel op een natuurlijke manier en deze aanpak medicatie vaak overbodig maakt. Lea Bouwmeester stuurde vervolgens een DM (Direct Message, een persoonlijk bericht die alleen zichtbaar is voor de geadresseerde) met haar e-mailadres en het verzoek om meer informatie. Ik stuurde haar een e-mail met een korte uitleg over de natuurgeneeskundige aanpak bij ADHD, die ik in mijn praktijk hanteer. Daarbij heb ik tevens vermeld dat er ontzettend veel natuurgeneeskundig therapeuten zijn, die op hun geheel eigen manier ADHD in hun praktijk behandelen en mijn persoonlijke wens geuit om deze grote groep therapeuten te verenigen en informatie te verzamelen.

En daarna ging het snel... voor ambtelijke begrippen dan. Ik werd uitgenodigd om zitting te nemen in een rondetafelgesprek rondom ADHD-problematiek. Deze heeft op vrijdag 24 juni 2011 plaatsgevonden. Lea Bouwmeester stelt momenteel de richtlijnen rondom ADHD ter discussie, betreffende de sterke toename van het aantal diagnoses en de richtlijnen rondom de inzet van medicatie bij de behandeling. In de periode voor het rondetafelgesprek moesten de kandidaten drie verbeterpunten indienen. Mijn verbeterpunten waren:

- Eerst een natuurgerichte behandeling toepassen en uittesten voordat medicatie wordt voorgeschreven.
- Meer voorlichting over een bredere visie op ADHD naar schoolbesturen, leerkrachten en ouders (van ziekte met pilletje naar combinatie van gedragsuitingen).
- ADHD gaan zien als talent en niet als stoornis, probleem of ziekte.

De discussiegroep bestond uit een gemeenschappelijk gezelschap praktijkbehandelaars: twee mensen van Impuls (ADHD bij volwassenen), een hoogleraar van de Radboud Universiteit Nijmegen, een persoon van het Instituut Hoogbegaafdheid volwassenen, een Cogmed coach/Neurofeedback trainer, mensen uit het onderwijsveld (het Haags Centrum voor Onderwijsadvies en EDventure, een vrouw vanuit de Stichting Voedselallergie, een sociaal kinderarts, een

PhD student aan de VU en ik als vertegenwoordiger van de natuurgeneeskunde.

In de voorstelronde gaf eenieder de eigen reden aan waarom hij of zij aanwezig was. Ik heb hierin direct gepleit voor meer aandacht voor de natuurlijke aanpak van ADHD, naast de bestaande reguliere wegen.

Lea Bouwmeester stelde een aantal onderwerpen ter discussie, waar wij vanuit onze invalshoek op konden reageren. De hoofdthema's waren ADHD anno 2011 (wat is ADHD in onze optiek eigenlijk?), diagnostiek en behandeling. Vanuit alle hoeken werden visies met elkaar gedeeld, al dan niet ondersteund met wetenschappelijke onderzoeken. Ik heb een aantal opmerkingen geuit, die door de meer regulier denkende mensen als hypothesen werden bestempeld, echter deze wel kunnen onderbouwen met praktijkvoorbeelden met positieve resultaten.

Conclusies uit het rondetafelgesprek

In het rondetafelgesprek is consensus bereikt tussen de verschillende aanwezige partijen, op een aantal punten. ADHD is een combinatie van gedragsuitingen, waarvan de precieze oorzaak niet vaststaat. Tijdens diagnostiek dient daarom de focus niet alleen op de DSM IV (het handboek voor de psychiatrie) te liggen, maar de gehele context rondom de persoon betrokken te worden. Familiesituatie en onderwijs/werkomgeving dienen door middel van observatie meegenomen te worden, voordat de diagnose gesteld wordt. Dit gebeurt nu nog te weinig. Er wordt steeds meer bekend over effectieve behandelwijzen naast medicatie. Er is echter meer onderzoek nodig en het geld hiervoor ontbreekt.



De macht van de zorgverzekeraars en de farmaceutische industrie zorgt er mede voor dat op dit moment de medicatie nog voorop staat, zelfs de enige richtlijn is die de arts hanteert. We waren het er allemaal over eens dat eerst ingezet moet worden op alternatieven, alvorens tot voorschrijven van medicatie overgegaan wordt. Dit vraagt om een aanpassing van de GGZ behandelrichtlijn. In een eerdere hoorzitting in april onder een groep vooraanstaande personen in de ADHD-wereld is gezegd dat dit traject al ingezet is. Echter, nu blijkt dit niet het geval te zijn, door gebrek aan geld.

De conclusies uit drie hoorzittingen met vakexperts/onderzoekers, praktijkprofessionals en ouders/ervaringsdeskundigen worden binnenkort door Lea Bouwmeester aangeboden in een initiatief-

nota aan minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bij navraag half februari 2012 blijkt dat men nog steeds werkt aan deze initiatiefnota. 'Timing is in de politiek erg belangrijk,' schrijft Lea Bouwmeester.

Conclusie uit het Twitter-verhaal

Uit deze Twitteractie en het getwitter en getweet over het rondetafelgesprek, is nog veel meer voortgekomen. Ik werd uitgenodigd om afgelopen januari een lezing over mijn visie op ADHD te geven bij een ontmoetingscentrum in Schipluiden. Door hier ook weer gezamenlijk druk over te twitteren, is het ons gelukt om bijna 75 bezoekers binnen te halen, terwijl er normaalgesproken gemiddeld 40 op een lezing af komen. En the story continues... in oktober geef ik opnieuw een lezing daar en zal ik daar natuurlijk weer flink de social media voor inzetten om het nieuws te verspreiden. Door deze ervaringen kan ik alleen maar zeggen tegen iedereen die de ambitie heeft om aandacht te vragen voor zijn of haar speerpunten: ga Twitteren! Begeef je in de wereld van de social media en laat die personen voorbijkomen die jou verder kunnen helpen om zaken die van klein belang lijken in het grotere geheel te zetten. Verdiep je er even in en maak er optimaal gebruik van. In het belang van de natuurgerichte gezondheid en welzijn sector.

Reageren?

• info@bms-belangenvereniging.nl

Links

- www.twitter.com
- www.facebook.com
- www.linkedin.com
- www.hyves.nl

TOCO-THOLIN[®]
Met de kracht van etherische oliën!
U zoekt **MASSAGE-OLIE?**
NIEUW!

www.toco-tholin.com
Vraag uw sportgroothandel • Dierproefvrij!

Treffers in beweging
podologie

Een registerpodoloog kan helpen bij o.a.:

- Voorvoetklachten
- Hielklachten
- Zenuwklachten
- Teenafwijkingen
- Voetdeformaties
- Houdingsklachten
- Voetklachten bij kinderen

Treffers podologie, praktijk voor registerpodologie
Medisch centrum 'de Zorgmolen' • Poldermolen 2 • 3352 TH Papendrecht
Tel.: (078) 6156531 • info@trefferspodologie.nl • www.trefferspodologie.nl