



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).

# Ondernemen is (Olympisch) goud!

Op de dag van het schrijven van dit artikel zijn de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in volle gang. Het is dag tien van de spelen en het is nu al een evenement van extremen. Sporters van wie we medailles verwachten, stellen teleur. Sporters die nog niemand echt kent, behalen goud of een ander eremetaal. Sporters die gewoon de besten zijn, presteren naar verwachting. En die ene sporter die ongeschreven regels niet respecteert, wordt naar huis gestuurd. Wat heeft dit met ondernemen te maken? Zo ongeveer alles, want 'ondernemen is topsport' wordt vaak gezegd. Vooral door oud-sporters en oud-coaches die voor veel geld ondernemersevents opluisteren met hun verhalen over bloed, zweet en tranen.

## DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

Zo was ik eens aanwezig bij een presentatie van Pieter van den Hoogenband. Tijdens een langdradig verhaal over al zijn prestaties is mij één ding duidelijk geworden: zijn prestaties waren het resultaat van 'het bedrijf Pieter', een optimaal geoliede machine met een team aan managers, coaches, verzorgers, sponsors, sportmarketeers en (niet te vergeten) ouders die dit alles mogelijk maakten. Het merk Pieter vierde hoogtij toen deze machine op zijn top samenwerkte en presteerde.

Als geboren en getogen Westlandse volg ik momenteel de verrichtingen van 'onze' ster Kiki Bertens. Ik heb me op het internet verdiept in een aantal ins en outs en stuitte zo op haar balans aan prijzengeld. Inmiddels heeft zij bijna twee miljoen euro verdiend met tennissen. Maar wat de meesten onder ons vergeten (ik ook), is dat er vele offers zijn gedaan om dit te bereiken en vele begeleiders betaald

moeten worden om te zorgen voor een vruchtbare basis. Het is net als ondernemen.

### Een bedrijf hebben is topsport

De offers van een topsporter zijn te vergelijken met de investeringen in tijd, energie en geld van de ondernemer. Duizenden 'trainingsuren' zijn nodig om het ondernemen en het beroep dat je binnen je onderneming uitvoert, onder de knie te krijgen. Net als bij het optimaliseren van de werking van het lichaam van de topsporter om de prestatie te kunnen leveren, is het bij het drijven van een onderneming nodig om alle details tot in de puntjes te regelen. Dit lukt niet in het eerste uur, zoals je een marathon ook niet over één nacht ijs kunt lopen ;-).

Ben jij bereid die vlieguren in het ondernemen te steken? Te trainen en te oefenen, te vallen en weer op te staan? Kwetsuren en blessures op te lopen, men-

## Ingegroeide teennagel

Een ingegroeide teennagel komt vaak voor bij de grote teen. De punt of rand van de nagel is dan in de huid gedrongen. Vaak ontstaat op deze plek overtollig eelt. Dit kan flink pijn doen en leiden tot een ontsteking.

### Verkeerd knippen

Een ingegroeide teennagel komt het vaakst voor bij je grote teen. Maar het kan bij al je nagels voorkomen. Een onderhuids ingegroeide nagel ontstaat door het verkeerd afknippen van de nagel. Als je de hoekjes van de nagel knipt, groeit de rand van de nagel onder het zachte weefsel. Daar veroorzaakt hij irritatie. Een andere vaak voorkomende manier van ingroeien is hypertrofie. De buitenste nagelplooi wordt dikker door een ontsteking die diep onder het zachte weefsel zit. Als je van jezelf nagels met een bolle vorm hebt, heb je ook meer kans op een ingegroeide nagel. Vooral als je een grote teen met een bolle nagel hebt.

### Ingegroeide nagel behandelen

Een ingegroeide nagel kan door een pedicure behandeld worden. Heb je een ontsteking, ga dan naar je huisarts. Om de pijn en roodheid te verminderen, kun je een voetbad met zeezout of soda nemen. In ernstige gevallen moet je voor poliklinische behandeling naar het ziekenhuis. Als dat nodig is, zal je huisarts je doorverwijzen. Dit is bijvoorbeeld het geval als de nagel verwijderd moet worden.

### Voorkomen beter dan genezen

Je nagels regelmatig recht afknippen, verkleint de kans op ingroeiende nagels. Neem ze onder handen als je net in bad of onder de douche bent geweest. Je nagels hebben dan een hoger vochtgehalte, waardoor ze minder kwetsbaar zijn. Knip ze vooral niet te kort en bijt of scheur ze niet af. Dan kunnen ze namelijk inscheuren en gemakkelijk ingroeien. Draag geen schoenen die te smal of te klein zijn.



taal getreiterd te worden door duizend ideeën per dag? Fysiek tot het uiterste te gaan en emotioneel beladen te worden met de gevolgen van de vele teleurstellingen die je gaat ervaren? Door het slijk gehaald te worden in de ('sociale') media als je in de ogen van de beste stuurlied aan wal een wanprestatie hebt geleverd?

### Ondernemen is goud!

Erover praten is zilver, het ondernemen zelf is goud! Je kunt uren-, dagen-, wekenlange trainingen volgen om het ondernemen en alle ins en outs onder de loep te leggen, maar het daadwerkelijk doen is de stap waardoor je het gaat beleven. Zoals 'onze' (ons inmiddels helaas ontvallen) grootste Nederlandse filosoof Johan Cruijff zei: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt". En zelfs na jarenlang ondernemer zijn, kan er nog veel meer diepte, breedte en hoogte in het ondernemerschap zitten. In wezen houdt het nooit op en is het altijd anders. Geen enkel bedrijf is hetzelfde, geen enkele markt is hetzelfde, geen dag is hetzelfde

voor een ondernemer. Zoals geen enkele wedstrijd, competitie of oefenduel voor een topsporter hetzelfde is.

Voor een andere uitleg van deze uitspraak ga ik wat dichterbij mijn huis zitten: het Westland. In het Westland betekent de uitspraak: 'Dat is goud!' zo iets als: wat gaaf, helemaal te gek, super of synoniemen voor dat alles. Ik zou niet anders meer willen dan zelfstandig ondernemen. Ik kan me niet meer voorstellen hoe het zou zijn om voor een werkgever te werken. Ik zou de vrijheid en voldoening die ik nu ervaar, teveel gaan missen. Vandaar dat ik het ondernemerschap helemaal goud vind.

### Olympisch goud

Net als in de sportwereld zijn er bedrijven die opgaan voor een olympische medaille. Bedrijven die eruit springen, die prestatiegericht zijn, meedoen aan zo ongeveer elke wedstrijd en competitie die er is, volledig gaan voor winnen en miljoenen of zelfs miljarden aan prijzengeld bin-

nenhalen. In de goede gouden tijden kan het niet op met de winst, welvaart, de bonussen en de extraatjes. Maar zodra de eerste ouderdomsgebreken komen, de haarscheurtjes in de spieren en de ontkalking in de botten, is er geen weg terug meer voor deze miljoenenconcerns.

Net als bij een topsporter wiens lijf een beperkte levertijd heeft, zie je in het hedendaagse bedrijfsleven veel iconen onderuit gaan. De strategieën en tactieken werken niet meer, de maatschappij is veranderd en de volgende generatie die frisser, sneller, functioneel reactiever en levendiger is, komt razendsnel voorbij, als Max Verstappen in zijn Formule 1 wagen.

### Hoe zit het met jouw praktijk?

Hoeveel vliegrepen heb jij er inmiddels op zitten? Heb je alle details goed op orde? Kun je nog nieuwe technieken bijleren? Heb je zicht op 'prijzengeld' oftewel winst voor jouw inspanningen in het aankomende jaar? Dit najaar is weer het ultieme moment om de balans van het verleden

op te maken en je doelstellingen voor volgend jaar te bepalen. Ga je voor goud? Of kun je tevreden zijn met zilver, brons of nog geen medaille omdat je in de opstartfase van je praktijk zit?

### **Mijn olympisch goud**

Dit artikel zou niet van mijn hand zijn, als er niet een bepaalde dosis 'Marja'-verhaal in zou zitten. Daarom schets ik graag het beeld van mijn olympisch goud voor 2017: terugschakelen. Mijn lijf en mijn bedrijf begonen dit jaar iets sneller dan verwacht wat scheurtjes te vertonen. Een aantal teleurstellingen leidde tot het nemen van de beslissing om even pas op de plaats te maken. Mijn focus ligt nu op de basis waar het allemaal om draait: particulieren, medewerkers en ondernemers met last van stress in mijn praktijk begeleiden naar rust, overzicht en een gevoel van vrijheid.

Een gevoel wat ik zelf door het bedrijven van topsport, een beetje was kwijtgeraakt. Bij mij staat voorop dat ik zelf het levende voorbeeld wil zijn van wat ik verkondig. De scheurtjes zijn deze afgelopen zomer hersteld en ik heb weer frisse, nieuwe energie om de wijze gouden lessen die ik in de afgelopen bijna twaalf jaar ondernemen heb geleerd, toe te passen. En natuurlijk door te geven in de ondernemerstrainingen die vast wel weer in de planning komen te staan en doorgang vinden wanneer voldoende ondernemers-in-de-dop voor goud willen gaan.

Heb je nog vragen, meer tips nodig of heeft dit artikel je gemotiveerd om jouw ervaringen te delen? Dan kun je altijd bij mij terecht.

### **Reageren**

• [info@suxeed.nl](mailto:info@suxeed.nl)

## **Studentervaring**

# **Het dagboek van Bianca**

**Om aanstaande studenten inzicht te geven in hoe studenten de opleiding sportmassage ervaren heeft IVS Opleidingen een aantal van haar studenten gevraagd iets te schrijven over hun motivatie en/of ervaringen. Onderstaand lees je de bijdrage van Bianca van Vogelpoel.**

Tien jaar geleden leerde ik voor het eerst van mijn leven masseren; in vier maanden tijd leerde ik de kneepjes van het vak klasieke massage. Het was puur hobbymatig bedoeld en ik had verder geen intentie om mijn beroep hiervan te maken. Onverwachts ging ik een jaar later voor drie jaar op Aruba wonen. Mijn toenmalige partner had een plaatsing via Defensie en ik gaf mijn kantoorbaan op en ging blindelings met hem mee. Ondanks de 'paradise life' ging het niets doen me toch tegenstaan en ik besloot een praktijkje aan huis te beginnen en voordat ik het mezelf realiseerde had ik een succesvolle klantenkring met gespannen mariniersvrouwen én overbelaste mariniers op mijn tafel liggen. Alles wat onder mijn handen gebeurde kwam tot rust en kreeg het een gevoel van ontlading. Ik werd besmet met het 'massagevirus'. Ik had er nog een leuk freelance baantje bij en genoot van het werken bij één van de mooiste resorts die Aruba rijk is.

Mijn tropische geluk kon niet op. Een paar Amerikaanse klanten vroegen speciaal naar mij als ze weer op het eiland waren en ik werd rijkelijk beloont met complimenten en flinke fooien. Na drie jaar keerde ik weer terug naar Nederland en nam het serieuze leven weer de overhand. Ik kreeg een goede kantoorbaan en dacht dat ik wel in de avonduren wat kon gaan masseren. Maar masseren kun je er niet even naast doen, het verdient loyaliteit van de gever zodat de ontvanger zich helemaal kan ontspannen. En dat laatste kon ik helaas niet bieden, er gebeurde te veel in mijn leven waardoor het masseren op een zeer

laag pitje stond. Wat jaren én het nodige verdriet verder kwam ik weer tot mezelf en vroeg ik mezelf wat zou me nu toch weer energie gaan geven. Het antwoord werd gegeven door mijn lieve nieuwe partner die mij altijd zag opbloeien en stralen als ik weer gemasseerd had.

### **Ongelooflijk wat zitten wij**

#### **toch mooi in elkaar.**

Ik zag altijd tegen de studie sportmassage op, maar ik had nu wel weer eens zin in een lichamelijke en geestelijke uitdaging. In dezelfde emotie schreef ik mezelf in voor de opleiding en kon niet wachten totdat ik eindelijk mocht beginnen. En nu schrijf ik dit drie maanden in de opleiding sportmassage. Het hoofdstuk anatomie is net achter de rug en ik heb respect voor het menselijk lichaam gekregen. Dit menselijk lichaam is ook wat ik heb, ongelooflijk wat zitten wij toch mooi in elkaar. Het masseren, het leren, het leren tapen, het is niet voor te stellen dat ik zoveel mag leren. Dankbaar en tegelijkertijd enorm gespannen kijk ik uit naar de examens. Maar één ding is mij zeker duidelijk geworden, ik ben nu ruim tien jaar ouder, het massagevirus is weer op komen zetten in mijn lijf en leden. Ik ontvang veel energie van de opleiding en kom weer helemaal tot mezelf. Yes, ik mag weer masseren!

### **Reageren**

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