

## Marja van der Ende van SuXeed

# ‘OOK IN STRESSVOLLE TIJDEN IS HET MOGELIJK OM GOED TE BLIJVEN FUNCTIONEREN’

**V**oor Marja van der Ende (46) was haar burn-out het beste wat haar kon overkomen, zo zegt ze zelf. De in 's-Gravenzande praktiserende Marja hield er niet alleen een plezieriger leven aan over, maar ook een bloeiende praktijk: SuXeed Massage & Leefstijl. Een van haar specialiteiten: het begeleiden van ondernemers en werknemers met stress of burn-out.

Ondanks het feit dat Marja er inmiddels positief op terugkijkt, is een burn-out – zeker in deze tijden van personeelstekort – de schrik van veel Westlandse bedrijven. En terecht. Niet alleen omdat het de medewerker zelf enorm raakt, maar ook door de hoge kosten die ermee zijn gemoeid voor de onderneming.

Marja: ‘We leven in een tijd waarin veel mensen een ongezonde mate van stress ervaren, ook binnen bedrijven. Veel uren maken, prestatiedruk, onvoldoende tijd voor waardering, conflictsituaties. Hoe blijf je dan op een gezonde manier effectief functioneren? Het kan wel degelijk, mits je de spanning goed kan afvoeren en ontladen. Mensen die bij mij komen, begeleid ik om anders om te gaan met stress en spanningen, maar ook om duurzaam te herstellen van een burn-out. Dit gebeurt meestal aanvullend aan de begeleiding door een psycholoog of coach.’

### Stress èn kracht zit in het lijf

De aanpak van Marja verschilt aanzienlijk van andere behandelmethodes en kan het beste als holistisch getypeerd worden. Met andere woorden: naast emoties en ‘mind’



Marja van der Ende

wordt ook het lichaam, de drager en uitdrukker van de stress, getraind.

‘Het lichaam wordt vaak vergeten’, benadrukt Marja, ‘maar het is essentieel dat het meegenomen wordt. De begeleiding op maat bestaat daarom uit een combinatie van gesprekken, aanspanningsoefeningen, leefstijladviezen, massages en, indien nodig, traumaverwerking. Het verbaast mij steeds weer hoe groot de rol van onverwerkt oud zeer is in het gedrag van mensen op de werkvloer en daarbuiten. Met simpele ontlastingsoefeningen en effectieve therapie-methoden ontstaat een diepe ontspanning, die geruime tijd onvindbaar was. Dit is vervolgens terug te zien op het werk en in het succes van de onderneming.’

Westlandse MKB-ondernemers die meer willen weten over de bewezen effectieve aanpak van burn-outklachten van

SuXeed, kunnen bij Marja terecht voor een gratis kennismakingsgesprek. Hierin kan de Westlandse de stressbegeleiding uitgebreid toelichten en de juiste aanpak op maat samenstellen, vanuit haar jarenlange persoonlijke en professionele ervaringsdeskundigheid.



Agaat 16  
2691 SM 's Gravenzande  
0174-243123  
www.SuXeed.nl  
info@SuXeed.nl (bij voorkeur mailen voor een afspraak)