



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 Special

Prille business

Ken je dat gevoel, dat spannendste moment van ondernemen, als je ervan overtuigd bent een geweldig idee te hebben bedacht of een gat in de markt te hebben gevonden? Wanneer je alle voorbereidingen aan het treffen bent, investeringen aan het doen bent, maar het nog net geen inkomen oplevert? Ik heb het al meerdere keren mogen meemaken door de verschillende activiteiten die ik heb ontplooid zo in de loop der jaren, en nu weer...

DE PRAKTIJK - ONDERNEMEN SPECIAL

Marja van der Ende

Na 13 jaar 'professioneel hobbyen' in mijn praktijk kan ik nu zeggen dat ik nog nooit zo verwonderd ben geweest over het ontwikkelingsproces van een nieuwe potentiële bron van inkomsten als bij dit initiatief: fietsen voor m'n eten. Hoe een hobby kan uitgroeien tot een nieuwe leefstijl en wellicht een nieuwe bron van inkomsten voor mijn bedrijf. Krap een jaar geleden zat ik uitgeblust door allerlei familieom-

standigheden in mijn toercaravan op een camping in Zeeland. Ik had even tijd voor mezelf nodig en wilde alleen maar bezig zijn met slapen, eten, sporten en schrijven. Ik was alleen en had alleen mijn fiets tot mijn beschikking. En was vier weken vrij van afspraken die ik mezelf had gegund. Ik was genoodzaakt om, ondanks het af en toe slechte weer, op de fiets mijn eten te halen. Natuurlijk kon ik gewoon naar

de dichtstbijzijnde supermarkt fietsen, maar ik wilde ook de omgeving verkennen. Onderweg kwam ik het ene stalletje na het andere langs de weg tegen en Zeeland is ook voorzien van de nodige boerderijen, compleet met winkeltjes met streekproducten. Ik genoot enorm van het fietsen voor m'n eten en mijn fietstochten werden steeds langer. Ik voelde me steeds fitter worden van al dat eten rechtstreeks van de bron en ik at geen bewerkte producten meer, behalve van de biologische winkel.

Creatief

Wat me ook opviel, was dat ik gaandeweg steeds creatiever werd. Ik had weer zin om te schrijven en ontdekte het onderwerp voor een volgend boek in de derde week van mijn vakantie. Maar eerst wilde ik onderzoeken of ik mijn nieuwe hobby thuis kon voortzetten. Als ik mensen in mijn praktijk adviezen geef, vind ik toch dat ik ze minimaal zelf ook moet uitvoeren. En ik wilde niet weer afglijden in het patroon van gemak dat ontstaan was door de omstandigheden. Op 23 augustus

2017 zette ik een eerste stap naar wat al snel een succes bleek te zijn. Ik opende de Facebookgroep 'Fietsen voor m'n eten - Westland' en stelde de vraag waar ik in mijn eigen regio stalletjes, kwekerijen, boerderijen en kleine winkels kon vinden om mijn eten bij elkaar te fietsen. Ik voegde honderd vrienden toe die in het Westland woonden. Binnen drie dagen had ik meer dan vijftig adressen verzameld in de groep, dus ik maakte via My Maps een Google Maps kaart aan waar ik de adressen op zette, zodat ik nog een beetje overzicht kon bewaren over de vele stalletjes die er waren.

Delen = lief

Wat ik niet had verwacht, was dat mijn vrienden de groep in hun netwerken gingen delen. Blijkbaar was het fietsen voor eten langs de weg een behoefte die vele anderen ook hadden, want binnen diezelfde drie dagen had ik meer dan 500 leden in de Facebookgroep.

Ik startte meteen ook met het schrijven van verslagen van mijn fietstochten en vermeldde tags van Facebookpagina's van diegenen achter het stalletje, die een Facebookpagina hadden. Zo kwam mijn initiatief dus steeds meer onder de aandacht van de aanbieders zelf en werd mijn groep een verbindende schakel tussen aanbieder en consument. Een soort marktplaats eigenlijk. Ook aanbieders gingen zelf hun evenementen en aanbod van het seizoen delen, waartoe ik hen ook de ruimte gaf, want ik was juist op zoek naar die informatie. Mijn persoonlijke behoefte werd meer dan vervuld met al die tips van anderen en van de aanbieders zelf.

Benelux Merken Bureau

Al binnen vijf dagen kreeg ik de indruk dat ik een goed idee in handen had. Ik schreef het idee in bij het Benelux Merken Bureau, als een iDepot. Voor een klein bedrag (€ 35,-) kun je zo een idee wat je hebt beschermen tegen kopiëren. Later bleek me dit goed van pas te komen.

Media

Ook de media en andere organisaties kregen lucht van het 'voorzichtige' succes van Fietsen voor m'n eten. Binnen een week werd ik uitgenodigd om aanwezig te zijn bij de bloggers- en vloggersmeeting van Bezoek Westland, een destiniatiemarketing-organisatie in mijn woonplaats. Zij vroegen of ik wilde bloggen over stalletjes en leuke winkeltjes waar toeristen de Westlandse streekproducten konden vinden. Tijdens die bijeenkomst was er een journaliste van het AD aanwezig, die vroeg of ik het leuk vond om geïnterviewd te worden. Inmid-

dels kennen jullie mij wel genoeg om te weten dat mijn antwoord daarop volmondig 'ja' was. Door een artikel in de krant en vervolgens een interview op de radio van de Westlandse Omroep Stichting groeide mijn Facebookgroep snel. Soms met pieken als er weer iets in de media verscheen, anders gestaag door de olievlek die zich steeds verder uitbreidde.



Website

Om de regiokaart met stalletjes te delen met anderen, had ik een aantal mogelijkheden. Ik kon de kaart op de website van mijn praktijk delen, maar ik wilde dat mijn hobby niet teveel vermengd zou raken met mijn bedrijfswebsite. Ook kon ik de kaart in een vastgezet bericht in de Facebookgroep delen, maar dat vond ik weer te beperkt. Het schrijven over mijn fietstochten en achtergrondinformatie achter ons eten, mocht ook een plek krijgen op het internet. Ik koos dus voor een aparte website.

De afgelopen maanden heb ik diverse blogs geschreven over verschillende teelt-technieken die in het Westland worden toegepast, van gangbaar tot biologisch-dynamisch en over de duurzame slager, over drinkwater, plasticverbruik verminderen en minder verspilling, door dit initiatief.

Stand van zaken

Inmiddels ben ik al een jaar niet meer in de supermarkt geweest voor mijn eten. Ik ben het levende voorbeeld geworden, een voorfietser die door het fietsen met een doel laat zien dat je leven er ook anders uit kan zien. Hierin zit natuurlijk een aantal linken met mijn gezondheidspraktijk: het geven van advies op het gebied van voeding en beweging, ik ben tien kilo afgevalen, de coachende rol om stress tegen te gaan en het 'jager-verzamelaar' principe (eerst jagen voordat je je eten opeet). Zelfs in de winterperiode heb ik dit kunnen voortzetten.

Op de dag van schrijven heb ik 2650 leden in de Facebookgroep verzameld en meer

dan 180 adressen op de regiokaart gezet. Door verschillende uitingen in de media en door mijn bijna dagelijkse verslagen is er een community van mensen gegroeid, die ook vaker de fiets pakken om hun eten buiten de supermarkt te halen. Soms gewoon omdat ze het leuk vinden, soms om in beweging te komen en af te vallen, soms als toerist die streekproducten wil eten en soms uit principe zoals ik.

Vanuit mijn marketingachtergrond weet ik namelijk teveel over de neuromarketing-technieken die de supermarkten toepassen om ons te bewegen meer (bewerkte) producten te kopen. Ook ging de hoeveelheid plastic verpakkingen me tegenstaan. En er wordt zoveel eten weggegooid dat gewoon goed is, maar niet aan de cosmetische eisen voldoet. Deze redenen houden mij op de fiets en zorgen ervoor dat ik mijn eten bij kleine winkels en stalletjes, rechtstreeks van de bron blijf halen.

Gezondheidsverkiezing

In juni gebeurde er nog iets bijzonders. Ik was een weekje op werkvakantie in Salland, het gebied waar de gemeenten Deventer, Nijverdal, Raalte en Hellendoorn zich bevinden. Ik was met mijn caravan op pad en moest drie dagen ondernemerscurriculum geven in Apeldoorn. De overige dagen was ik vrij en ik wilde natuurlijk niet in de supermarkt mijn eten halen. Ik kreeg een toeristische kaart van het gebied in handen en zag direct een aantal boerenlandwinkels hierop staan. Bij de eerste winkel die ik bezocht, vertelde ik over mijn initiatief.

Bij toeval kwam de volgende dag een vrouw, Fanny, dezelfde winkel binnen met de vraag of zij haar wilden helpen met het uitwerken van een plan, omdat zij hetzelfde idee had ingediend bij de Gezondheidsverkiezing 2018 van de gemeente Raalte. Zij had mijn initiatief een paar maanden eerder langs zien komen op Facebook en had dit aangedragen in de wedstrijd onder de naam 'Noaberhaptap' (fietsen van buur naar buur voor je eten). Via die winkel kwamen we dus met elkaar in contact en we besloten samen te gaan werken.

Een paar intensieve weken van samenwerken braken aan. We gingen bewijzen dat het idee draagvlak zou hebben. We startten de Facebookgroep 'Fietsen voor m'n eten - Salland' en ik ging achter de schermen aan de slag met een testversie van de website. Fanny verzamelde meer dan 250 leden in haar groep en de regiokaart van Salland raakte gevuld met meer dan 100 stalletjes en winkels. Intussen had ik een sponsor gevonden voor het ontwerpen van het logo van Fietsen voor m'n eten. Op 11 juli was

de pitch voor de jury van de gemeente en we wonnen de hoofdprijs! Met € 4000,- op zak konden we aan de slag om de website uit te breiden en overige promotiematerialen te gaan ontwikkelen.

Denk groot, begin klein

De uitspraak 'Denk groot, begin klein' liet ik jaren geleden op de reclamepenningen van SuXeed drukken. Dit initiatief is een voorbeeld van groot denken en klein beginnen. Een stimuleringsprijs als die van de gemeente Raalte is natuurlijk leuk, het helpt enorm om de eerste stappen te kunnen zetten naar het opbouwen van een groep in een voor mij onbekend gebied. Ik heb echter een voorfietser als Fanny daarvoor keihard nodig, omdat ik dat niet alleen zou kunnen.

Landelijke dekking van Fietsen voor m'n eten ligt op de loer. Onlangs kwam ik in contact met Tamara de Weijer, voorzitter van de Vereniging Arts en Voeding. Zij verschijnt regelmatig op tv om te vertellen over het principe 'Geen pillen maar paprika' dat de artsen die lid zijn van haar vereniging onderschrijven. Ik kreeg de gelegenheid om mijn initiatief in de nieuwsbrief te vermelden, die verspreid werd onder 2500 leden.

Al deze ontwikkelingen zetten mij weer aan tot groot denken. Ik ben nu op zoek naar sponsors die het idee willen steunen en wedstrijden waar ik aan kan deelnemen om dit consumentplatform te laten uitgroeien tot de schakel tussen aanbieders van eerlijk eten van de bron en de consument die daarvoor een blokje om wil fietsen, voor zichzelf of voor een ander. De



ideeën en plannen stromen volop en het bedenken van stabiele verdienmodellen om het een zelfvoorzienende organisatie te maken, lukt ook goed.

Wat ik nog het hardste nodig heb op dit moment, zijn voorfietzers die in hun eigen regio de markt willen verkennen. Zelf fietsen voor hun eigen eten, een Facebook-groep beheren, verslagen van fietstochten schrijven, hun netwerk uitbreiden met aanbieders van eten en met medefietzers, de regiokaart vullen met adressen, blogs schrijven over de kwekers, boeren en winkeliers in hun omgeving.

Wat je daar als masseur aan kunt hebben? De voorbeeldfunctie en media-aandacht kunnen heel goed voor je naamsbekendheid zijn. En als het in jouw regio een succes wordt en betalende aanbieders en consumenten oplevert, ligt een vergoeding voor het 'al fietsend de markt verkennen' ook in het verschiet. Meld je aan op:

• www.fietsenvoormijnneten.nl/landelijk

als je ook voorfietser wilt worden.

Geen garanties

Ondernemen betekent dat je risico's neemt, tijd en geld investeert, terwijl je nog geen idee hebt of er een vergoeding tegenover staat. Ik geniet ervan, van die spanning. Geniet jij straks met me mee?

Reageren

• info@suxeed.nl

Links

• www.fietsenvoormijnneten.nl
• www.boip.nl



T: 0174-243123
E-mail: info@Suxeed.nl | Website: www.Suxeed.nl



Wil jij je eigen praktijk in beweging brengen?

Maak kennis met het MultiKracht® programma en word vrij en blij gezondheidsprofessional!

Marja van der Ende
auteur van



Vrij en blij zelfstandig ondernemen is een keuze!
Marja

www.Suxeed.nl/gezondheidsprofessional • Maak GRATIS kennis tijdens de veranda-avonden
Boeken, workshops, lezingen, trainingen en persoonlijke begeleiding