

# De garage voor persoonlijk onderhoud

*Iedereen weet dat wanneer een auto flink wat kilometers heeft gereden en niet echt soepel meer rijdt, een servicebeurt uitkomst kan bieden. De vering piept, kraakt en de motor bromt raar en klinkt rauw. Na goed uitgevoerd onderhoud rijdt de auto vaak weer als nieuw. Als dit voor auto's kan, kan dit dan ook voor ons mensen?*

*Bij ons piept en kraakt het tenslotte ook wel eens.*

**Oudega.** “Zeker kan dat, dat was ook een deel van onze motivatie om het bedrijf zo te noemen” leggen Wilfred Faber en Marja Steegenga lachend uit. “Een tweede reden was de prachtige locatie. Wij zijn namelijk gevestigd aan de rand van Oudega, in het pand van een voormalig garagebedrijf. De garage voor persoonlijk onderhoud bestaat uit twee bedrijven. Wilfred werkt als fysiotherapeut en arbeidsdeskundige onder de naam ErgoFysioConsultancy en Marja als erkend loopbaan professional en ZKM-coach\* onder de naam Mijander.

Een mens kan op verschillende fronten klem lopen in het leven. Dit kan een hele waaier aan geestelijke en licha-



melijke klachten opleveren. Van stress tot chronische vermoeidheid of rug en nekproblemen. “Wij hebben binnen het bedrijf een aanbod op maat voor werkgevers en particulieren”. Wilfred houdt zich in zijn fysiotherapeutische praktijk voornamelijk bezig met acute en chronische blessures en andere lichamelijke en/of psychosomatische klachten. Marja richt zich meer op de mentale aspecten. “Steeds vaker gebeurt het dat we samenwerken.



Iemand waarbij bijvoorbeeld de acculeeg is heeft vaak fysieke klachten maar zal ook moeten leren om gaan met z'n grenzen.”

**Wilfred Faber,** “Een door mij veel gebruikte en zeer effectieve methode is Dry Needling. Dit is een efficiënte behandelmethode van myofasciale problematiek: pijn en stijfheid als gevolg van triggerpoints in spieren. Dry Needling omvat het inbrengen van een ‘droge’ (acupunctuur) naald, zonder toevoeging van medicatie, in de aangedane spieren.. Ik behaal vaak verrassende resultaten met deze behandelmethode. Sommige patiënten zijn vooraf wat huiverig voor de naalden, na 1 behandeling echter is deze vrees meestal al geheel verdwenen. Het is een hele bevrijding voor patiënten als ze weer pijnvrij kunnen bewegen.

Daarnaast werk ik als arbeidsdeskundige voor bedrijven en doe ik ondermeer arbeidsdeskundig- of werkplekonderzoek, richt ik mij op ziekteverzuim en verzorg ik werkplek aanpassingen”.

**Marja Steegenga,** De slogan van Mijander is: “Even stilstaan is vaak een hele vooruitgang”. “Ik bied klanten ondersteuning op het terrein van zelfonderzoek, loopbaanbegeleiding, re-integratie. Dit gebeurt veelal in opdracht van werkgevers. Daarbij gebruik ik vaak het ZKM zelfonderzoek. ZKM staat voor Zelf Konfrontatie Methode, een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde werkwijze. Het ZKM zelfonderzoek is een kortdurend, intensief en effectief traject voor volwassenen en jongeren met uiteenlopende vragen op het gebied van werk, zingeving, relatie of studie. Het is een unieke methode om eigen gevoelens en waarden duidelijk in beeld te krijgen. En misschien nog wel belangrijker, het geeft inzicht in wat mensen tegenhoudt om doelen te bereiken. Mensen leren zichzelf beter kennen, nemen weer meer de regie en verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en verleggen accenten. Het fundament is sterker, waardoor ze beter functioneren in werk en/of privé.



Beide bedrijven werken afzonderlijk in de garage maar er is ook een combinatie mogelijk. “Door ons aanvullende aanbod voor het oplossen van zowel fysieke als mentale blokkades, zijn wij enigszins als een garagebedrijf. Maar dan een garage die MENSEN op een persoonlijke manier een servicebeurt kan geven.”

Mijander ErgoFysioConsultancy  
Marja Steegenga T: 06 10 32 52 12  
Wilfred Faber T: 06 22 75 66 46  
Sânbuorren 16, 9216 VC Oudega  
[www.mijander.nl](http://www.mijander.nl) [www.ergofysio.nl](http://www.ergofysio.nl)  
[www.degaragevoorpersoonlijkonderhoud.nl](http://www.degaragevoorpersoonlijkonderhoud.nl)

**Naast individuele trajecten biedt Mijander ook (creatieve) trainingen zoals “oud en nieuw in beeld” of “mindfull focus-sen”. Kijk regelmatig op de website voor het nieuwe aanbod.**