

Massör med nya idéer och framtidsutsikter

Följ en kvinna som sadlat om från kontorsjobb till en ny karriär som massör. Hon berättar hur hon ser på massage och berättar även om sina idéer för ansiktskurer och barnkalas med massage, smoothies, fotbad mm. Dessutom erbjuder hon hembesök där hon tar med sin portabla massagebänk.

Massage och hälsa – ord som är mer och mer på tapeten som en kontrast till vår stressade vardag. Jag beslöt mig för att träffa **Therese Bergdahl** från Staffanstorp – en **massör** som har många idéer hur massage och hälsobiten kan utvecklas.

Jag har lyckats boka tid för en intervju med Therese men det är utomhus. Att det är utomhus beror på att Therese erbjuder **hembesök** för massage och är just nu på väg mellan två jobb med sin cykel. Men mer om idén med hembesök senare. Vi börjar från början, om hur allting började.

– Idén till att bli massör kläcktes tidigt. 1989 läste jag till idrottsledare. Där läste vi grundläggande massage, fysiologi, anatomi, kost, ledarskap, idrott och motion. Under åren blev det sporadisk massage på familjen, vänner och arbetskamrater. 2011 inhandlade jag en massagebänk och året efter gjorde jag slag i saken och utbildade mig äntligen till diplomerad massör. Samtidigt som utbildningen jobbade jag heltid med ekonomi så det var både en tuff och rolig tid. Nu i efterhand med facit på hand var det definitivt värt det. Det passade också ypperligt att satsa på en ny karriär eftersom företaget jag var anställd på drabbades av uppsägningar, däribland jag, säger Therese.

– Jag funderade länge på namnet på mitt företag och kom fram till **Teres Minor**. Namnet kommer från en muskel vid skulderbladet och dessutom är Teres mycket likt Therese så det kändes som kopplingarna fanns där, både till massagen och mitt namn, berättar Therese.

Vad är då det bästa med att jobba som massör enligt Therese?

– Det är alltid trevligt att prata med kunderna under massagen. Att se kunderna bli nöjda och att massagen ger resultat ger också en kick. Sen hoppas jag att nöjda kunder sprider att de är nöjda till sina vänner och att de också blir kunder. Folk litar mer på sina vänner än reklam vilket jag tycker är sunt. Men givetvis använder jag flera kanaler för att nå nya kunder. Sociala medier, sponsrade priser inkluderande massage och mässor är några områden jag jobbar kontinuerligt med.

Teres Minor erbjuder klassisk svensk massage, behandlande massage, idrottsmassage, företagsmassage och avslappningsmassage.

– Ja, och min specialitet är **djupgående massage**. Dessutom försöker jag alltid tänka utanför den berömda boxen och erbjuda mer än just massage. Några av mina nytillskott som jag satsar på nu är spa-ansiktskur, stretchingklass och ett avslappnande barnkalas. På barnkalaset bjuds man dels på nyttigheter som smoothies och frukt mm. Sedan kör vi på med

- stretching tillsammans och pratar om fördelarna och varför man gör det
- att lära sig lite egenmassage
- fotbad
- att påbörja en ansiktskur med att själv applicera på peeling och rengöring
- att en efter en får en 20-minuters ansiktskur med varma handdukar, rengörande och återfuktande produkter och ansikts- och hårbottenmassage.

Therese räknar upp ovanstående punkter snabbt och självsäkert och man ser verkligen att hon brinner för detta. Efter att hon annonserat i en lokal grupp på Facebook, för kommunen Staffanstorp, så har hon fått en bokning för ett sådant kalas och blir det lyckat så är hon säker på att fler får nys om detta genom att barnen och föräldrarna sprider upplevelsen om kalaset vidare. En sorts ringar på vattnet-effekt som förhoppningsvis ger många bokningar.

Therese berättar att hon inte har körkort men däremot en elcykel och cykelvagn som hon lastar sin massagebänk i och snabbt tar sig runt i Staffanstorp med. Dels till gymmet hon arbetar på och dels till hembesök. Behöver hon åka längre så har hon massagebänken i en specialanpassad väska som hon kan ta på bussen eller så får hon skjuts av sin man i deras bil. Cykelvagnen är stripad med hennes logga och kontaktuppgifter så att folk som ser vagnen kan bli intresserade och höra av sig. På sommaren är hon oftast i sin stuga på **Österlen**, som ligger i ett stort stugområde. Där erbjuder hon massage för personer som är på sommaresemester. De flesta stugorna ligger på gångavstånd så det är väldigt smidigt, inflikar hon.

– Jag har även masserat i vardagsrummet hemma men nu hyr jag och två andra, som även håller på med andra områden inom hälsa, en fast lokal där vi kan erbjuda massage mm och även fika. Eftersom jag är golftokig har jag vissa idéer om att jag och min man ska kunna erbjuda tips och hjälp inom golf. Eventuellt kan det bli en **puttmatta** i receptionen, säger Therese med ett leende.

Var tycker då Therese är ett av de vanligaste problemområdena som genererar smärta?

Hon funderar ett tag och utbrister att det är mellan skulderbladen där smärtan ofta går upp till axlar och nacke, vilket kan skapa huvudvärk och migrän.

– En sak som jag vill satsa på mer är att **förebygga smärta**, alltså att massera områden som ligger i riskzonen att utvecklas till smärta, säger Therese entusiastiskt. Tillsammans med kunden försöker vi hitta anledningen till besvären. Sen hjälper jag kunden att tänka förebyggande. Exempelvis om kunden har ett monotont eller statiskt arbete så lär jag dem att hitta rätt hållning, sitta rätt, stretching och enklare fysisk träning.

Kan du utveckla mer vad djupgående massage är undrar jag? Absolut, jag kan visa säger hon och plötsligt hittar hon en öm punkt i mitt vänstra skulderblad och masserar sig neråt med små rörelser. Det känns riktigt mycket vill jag lova. När hon masserar mig strålar det ända ut till fingertopparna. Efter ett tag känns det bättre. Therese lägger till att efter mer **kontinuerlig behandling** kommer det att kännas bättre och bättre.

Nu hoppar den glada och positiva massören upp på sin cykel igen. Hon gör sig redo att cykla och hjälpa en ny kund till ett smidigare och smärtfria liv. Vädret är kallt och blåsigt men med sin elcykel är det inga problem att hinna till alla kunder, vilket är viktigt nu när kundantalet ökar mer och mer. Jag tackar för pratstunden och tycker redan att min skuldra känns mjukare och smidigare.

Skrivet av:

Fredrik Bergdahl