

“Binnenkort hoop ik weer op

Ik ben Edwin Geurts, 15 jaar en zit in de 4^e klas van mavo. Ik ben een erg vrolijke jongen die gek is op kip. Al een aantal jaren speel ik met veel plezier akoestische gitaar. Maar naast deze hobby heb ik ook nog jarenlang volleybal gespeeld. Alleen heb ik dit jammer genoeg op moeten geven door een bijzondere aandoening aan mijn wervelkolom: scoliose.



Dit werd ontdekt toen ik een jaar of zeven was. Mijn rug zat me namelijk al af en toe in de weg. Ik voelde me stijf en kon niet lang in een bepaalde houding staan. Mijn ouders vonden ook dat ik er steeds zo ‘scheef’ bij liep. Na een bezoekje aan de huisarts werd duidelijk dat ik een afwijking had aan mijn wervelkolom van boven de 25 graden. Dit was een reden om mij door te verwijzen naar het ziekenhuis. Daar heb ik toen ook vele bezoeken aan gebracht. Het waren er zelfs zoveel dat ik nog net geen vaste klant was.

In een brace

Na een tijdje is aan mij voorgesteld om een brace te gaan dragen. Samen met de dokter en de instrumentenmaker werden afmetingen gemaakt van mijn lichaamsbouw voor de perfecte brace. Dit is een kunststof hulpmiddel dat ervoor kan zorgen dat de scoliose niet

erger wordt. De brace heb ik bijna twee jaar lang moeten dragen en dat was af en toe echt afzien. Ik stond helemaal stijf getrokken en kon dan ook moeilijk functioneren. Het was zelfs zo erg dat ik overal op mijn buik en rug rode plekken kreeg. Na die twee jaar heb ik hem gelukkig niet meer nodig gehad, omdat de brace niet meer werkte. Want de bocht was zo erg toegenomen dat er geen enkel hulpmiddel meer tegen bestand was. Na ongeveer twee maanden heeft de dokter van het ziekenhuis in Amersfoort mij doorverwezen naar het gespecialiseerde ziekenhuis in Utrecht. Hier kreeg ik te horen dat ze mij op de lijst wilden zetten voor een operatie. Dit nieuws kwam voor mij als een soort bevrijding binnen omdat ik wist dat alle pijn na die operatie veel minder zou worden en ik weer zou kunnen volleyballen.

Geen spijt van studiekeuze!



‘Wat is eigenlijk je hobby?’ is iets wat mij erg vaak gevraagd is. En ik vond het altijd erg lastig om hier een passend antwoord op te geven. Maar in het afgelopen half jaar heb ik iets gevonden wat mij ontzettend veel voldoening, plezier en enthousiasme geeft.

Toen ik van groep 8 naar de middelbare school ging, heb ik altijd zeer stug geroepen dat ik nooit meer terugging naar de basisschool. En nu sta ik vier dagen per week als stagiaire voor de klas, want sinds een half jaar loop ik stage op een basisschool in groep twee. Dit doe ik in opdracht van mijn studie Pedagogisch Werk, Onderwijsassistent. Ik geniet volop wanneer ik voor de klas sta, help met opdrachten, leerlingen begeleiden enzovoorts.

Ondanks dat ik dit ontzettend leuk vind en met heel veel liefde doe, ben ik er nog niet over uit of dit is wat ik de rest

van mijn leven wil blijven doen. Als onderwijsassistent/leerkracht kom je elke dag weer nieuwe dingen tegen, leer je dingen aan de leerlingen, maar blijf je zelf ook elke dag leren.

Hoewel ik heel veel leuke dingen doe in mijn vrije tijd, ga ik ook met ontzettend veel plezier naar mijn stage en ik heb eindelijk een passend antwoord gevonden op een steeds herhalende vraag. Ik kan je dus aanraden om dingen te blijven proberen als je het lastig vindt om een studiekeuze te maken. Ik had twee jaar geleden nooit kunnen raden dat ik nu voor de klas zou staan, maar ik heb geen moment spijt gehad van deze keuze. Dus probeer zoveel mogelijk uit wat je aanspreekt, zo weet je in ieder geval dat je iets doet dat je echt leuk vindt.

Liefs, Ilona

het volleybalveld te staan!”

De operatie

Op 3 september 2014 werd ik opgenomen. Dit was een dag voor de operatie. Ik kreeg een introductie van een verpleegkundige en er werd bloed bij me afgenomen. De rest van de dag kon ik me een beetje 'nestelen' en heb ik kennis gemaakt met mijn 'mede scheve' kamergenoten. De volgende dag was de dag van de operatie, waarbij ik acht uur lang onder het mes heb gelegen, een behoorlijke tijd dus. Na deze lange ingreep ben ik wakker geworden op de Intensive Care. Hier heb ik met vele slangen en draden in en om mij heen liggen 'duttend'. De reden dat ik daar moest liggen, was omdat de uitslaapkamer om vijf uur zou sluiten en ik was pas na vijven klaar. Gelukkig werd ik op de IC goed in de gaten gehouden en dat was voor mijn ouders ook weer een geruststelling. In het ziekenhuis heb ik nog een week moeten uitrusten. Die week verliep met ups en downs. Maar dat werd allemaal goed gemaakt door de vele bezoeken die ik heb gekregen van mijn familie. Gelukkig is er verder ook niets fout gegaan.

Rustig aan doen

Nu op dit moment (december 2014) ben ik aan het revalideren. Dat betekent rustig aan doen en je vooral niet teveel inspannen. Alleen dat vind ik nou juist het meest vervelend. Omdat ik een jongen ben die graag dingen doet. Uiteindelijk leek het allemaal erger te zijn dan het nu eigenlijk is. Want ik kan gewoon met vrienden en familie leuke en gezellige dingen doen, als dat maar rustig verloopt.

De eerste weken thuis verliepen niet heel fijn. Want ik had nog erg veel pijn van de operatie en kon niet goed slapen. Gelukkig duurde dat niet al te lang en verloopt het verder allemaal beter dan verwacht. Iedereen helpt me erg goed. Mijn moeder is bijna de hele tijd bij me geweest en verzorgt me ontzettend goed. Ze heeft zelfs de moeite genomen om zorgverlof op te nemen en daar ben ik haar heel erg dankbaar voor. Want aandacht en zorg is natuurlijk waar je naar verlangt in deze periode. En met een beetje geluk sta ik binnenkort weer heerlijk te spelen op het volleybalveld!



Lichtpuntje Vrienden



Maak van mijn lichtpuntje maar meteen lichtpuntjes! Dat zijn namelijk de vrienden die ik door mijn scoliose heb ontmoet. In september 2013 ging ik voor het eerst naar een scoliosecafé. Hier ontmoette ik een groep meiden die allemaal hetzelfde hebben als ik. Voor deze dag was ik erg verdrietig en zat ik niet lekker in mijn vel, maar na deze dag voelde ik me een stuk beter. Ik zag dat ik niet de enige was met scoliose en dat we onze ervaringen met elkaar konden delen. Voordat we allemaal naar huis gingen besloten we een groepsapp te maken. Hierin konden we elkaar advies geven en gewoon gezellig kletsen. Hier heb ik later nog veel aan gehad. Advies over pijn, oefeningen en nog veel meer! In het ziekenhuis heb ik mensen ontmoet die op hetzelfde moment de operatie kregen. Het was fijn om te zien dat het met hen na de operatie ook best goed ging. Ook toen ik later weer in het ziekenhuis werd opgenomen, waren er jongeren die de operatie zouden krijgen. Nu kon ik hen helpen met mijn ervaringen! Ook via social media vond ik veel mensen met scoliose, zoals op Facebook, op verschillende pagina's en fora en ook op Instagram bleken er een heleboel accounts te zijn van jongens en meiden die net hun operatie hadden gehad of probeerden hun brace te blijven dragen. Met een simpele reactie op een post kwam er vaak een leuk gesprek uit.

Jette

Zes dingen die helpen als je je rug zat bent

Waarschijnlijk heeft iedereen van jullie wel eens momenten dat je je brace wel uit het raam kunt gooien, de schroeven in je rug zat bent of gewoon veel te druk bent met school, studeren, sport, muziekles, enzovoorts. Het helpt niet om jezelf zielig te voelen, dus bij deze zes dingen die wél helpen.

1 Spreek af met je vrienden. Het hoeft niet lang te zijn, maar even een uurtje bijkletsen met je beste vriendin kan wonderen doen voor je humeur.

2 Neem een lange, hete douche. Dat is niet alleen fijn voor een pijnlijke rug, het werkt ook nog eens ontspannend.

3 Lach veel. Het wordt niet voor niets het beste medicijn genoemd: lachen zorgt ervoor dat je je meer ontspant. Daarnaast zorgt het ervoor dat je lichaam een hormoon (endorfine) aanmaakt dat onder andere pijn vermindert. Dus kijk een comedy of pak een moppenboekje erbij: alles om maar lekker veel te kunnen lachen.



4 Luister naar, of maak zelf, muziek. Ook dit zorgt ervoor dat je je meer ontspant en dat je minder pijn ervaart.

5 Zorg dat je genoeg slaapt. Tieners hebben gemiddeld negen uur slaap nodig per dag. Als je niet genoeg slaapt, kun je je minder goed concentreren, word je vergeetachtig en kun je minder goed omgaan met emoties.

6 Schrijf alles van je af. Of je nou gestrest bent omdat je bijna weer naar het ziekenhuis moet of loopt te piekeren over school: je gedachten op papier zetten kan enorm helpen om alles voor jezelf op een rijtje te zetten.



Eline

Apps4you

Wattpad



Houd jij ook zo van verhalen lezen en/of schrijven? Dan is deze app echt iets voor jou!

Wattpad is een app waarin je verschillende boeken/verhalen kunt lezen. Wattpad zit vol met ervaringsverhalen en (bekende) boeken, die gratis en overal te lezen zijn. Er zijn verschillende verhalen te lezen die betrekking hebben op scoliose en je kunt zelf ook een verhaal plaatsen. Wattpad is gratis te downloaden voor Android, iTunes en Windows.

Wunderlist



Het nieuwe jaar is begonnen en daarbij ook vele goede voornemens. Iets wat ik dit jaar wil bereiken is beter en

duidelijker plannen. Met behulp van deze app moet dat zeker goed komen. Wunderlist is een applicatie/site waarbij je je ideeën, plannen en taken vast kunt leggen. Zeker een aanrader! Wunderlist is gratis te downloaden voor Android, iTunes, Windows en hiernaast ook te gebruiken op www.wunderlist.com.

Volg ons op:



Colofon

Wervelingen 4YOU is een speciale uitgave voor jongeren met scoliose. Het wordt elk kwartaal aan Wervelingen toegevoegd in het midden van het blad.

Jeugdredactie
Eline Veenstra
Ilona van Dijk
Jette Harmsen

Vormgeving en druk: Albani Drukkers, Den Haag
Foto cover: Babette Veenendaal
Eindredactie: Ciska Jonker
E-mail: jeugdredactie@scoliose.nl