

Eerste geslaagde digitale jongerendag

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

Vrijwilligers Valerie en Agnes hadden de bijeenkomst via Zoom tot in de puntjes voorbereid. Bestuursleden keken mee, voor hen was dit ook een uniek gebeuren. Zeven jonge meiden hadden zich aangemeld, twee bijzondere vrouwen verzorgden een boeiende en een vrolijke workshop. Als lid van het telefoonteam en schrijver voor ons verenigingsblad *Wervelingen* maakte ik de jongerendag van het begin tot het einde mee. Een bijzondere ervaring die zorgde voor nuttig voortschrijdend inzicht.

Wat verwacht je?

Bij het voorstelrondje (vertel wie je bent en een waarheid en een leugen over jezelf) waren de deelnemers nog een beetje onwennig, maar ze gaven duidelijk aan dat ze zich hadden aangemeld om met lotgenoten ervaringen en tips te delen. Daar zou gastvrouw Valerie later op de middag tijd en ruimte voor geven.

Workshop 3D printen

Tamara heeft een passie voor techniek en is een kei in het bouwen en toepassen van 3D-printers. Ze vertelde enthousiast hoe het proces van 3D-printen in zijn werk gaat. We leerden over materialen die gebruikt kunnen worden, over filamenten, blanks en mallen, noodzakelijke support bij het opbouwen van een product en nog veel meer. Een eenvoudige 3D-printer is al te koop voor €350,00. Ga maar eens rondneuzen

op www.thingiverse.com of myminifactory.com wat je er allemaal mee kunt maken. Helaas kleeft er aan deze hobby ook een klein gezondheidsrisico omdat er fijnstof vrijkomt, weliswaar vergelijkbaar met wat een kaars verspreidt, maar toch, het telt allemaal op.

Tamara verwacht dat er binnenkort wetgeving aankomt. Bij laserprinters is die er al. Het was zeker een geslaagde workshop.



Lachworkshop

Bente Adriaens straalde ons vanaf het scherm tegemoet.

Ze verzorgt lachwandelingen en lachyogaworkshops en voor haar was het een van de eerste keren dat ze het via Zoom aanpakte. Eerst legde ze uit waarom het zo gezond is om te lachen. Er komt endorfine vrij, dat geeft een goed gevoel en het vergroot je weerstand. Ze liet ons allerlei oefeningetjes doen om aan het lachen te komen,

steeds afgewisseld met een lachmantra. Dat viel nog niet mee, het voelt een beetje ongemakkelijk om achter je laptopje te gaan zitten lachen om niks. We werden in groepjes in een 'room' gezet en moesten elkaar nadoen. Best lastig, vooral als je elkaar helemaal niet kent. Er volgden nog diverse pogingen om de lach te laten losbarsten en soms lukte het best. Na drie kwartier moest iedereen toegeven dat het lekker voelde als je je kon laten gaan. Tot slot liet ik als tip voor de vermoeide kaakspieren een rekoefening zien, geleerd van de kaakfysio. Even allemaal zwaaien en weer verder naar het onderdeel waarop de deelnemers toch wel hadden gewacht.

Veel om te delen

Valerie vertelde dat ze vijf jaar geleden vrijwilliger is geworden van de Vereniging van scoliosepatiënten en veel baat heeft gehad bij het kunnen delen van ervaringen en kennis. Om beurten vertellen de meiden over hun eigen ervaringen. Ze zijn niet allemaal geopereerd aan een scoliose, maar wel allemaal patiënt. Voor allen geldt dat vooral het onbegrip van anderen en dus niet van je kunnen afpraten vaak een emotionele 'struggle' is. De ingrijpende operatie, de pijn en last die je ervaart kunnen vooral leeftijdgenoten niet begrijpen. Als je erover praat krijg je twee soorten reacties. Of er wordt gezegd dat je je niet moet aanstellen want je bent toch jong, of ze behandelen je meteen als een gehandicapte. Spierpijn, pijn bij het slapen gaan, spierspanning in

je rug en schouders, het soms jarenlang moeten dragen van een brace, het zijn allemaal dingen waarmee je maar moet zien te dealen. En hoe fijn is het dan als je dat kunt delen met mensen die precies weten waarover je praat en wat je doormaakt.

Naar school

Beate is heel recent geopereerd, tussen de eerste en de tweede coronagolf. Het was hard nodig! Ze is vijf centimeter langer geworden en heeft gelukkig niet veel last. Ze vraagt de anderen hoe het is om weer naar school te gaan. Rachel reageert met: denk vooral aan jezelf, bouw het rustig op en neem een kussentje mee. Dat is niet stom en je kunt ook een tas maken van je kussen, dan valt het niet op.

Praatuurtje

Een uur later dan het programma aangaf, bedankt Valerie de deelnemers voor hun belangstelling en hun openheid om te praten over hun scolioseavonturen. Afsluitend vraagt ze de jongeren hoe ze deze middag ervaren hebben en het is wel duidelijk dat toch vooral het laatste praatgedeelte voor iedereen een fijne ervaring geweest is. De tips die zijn uitgewisseld, de herkenbaarheid en even samen kunnen praten, met mensen die het snappen. Het is fijn om je begrepen te voelen. Misschien moeten we dat vaker doen, denkt Valerie hardop. Daar voelen de deelnemers wel voor. Dus wie weet volgt er gauw weer een zoom meeting voor de jongeren.

Soufiane Touzani

Een voorbeeld voor velen: influencer en straatvoetballer Soufiane Touzani. Je kent hem misschien ook van zijn programma TouzaniTV. Als jongere is Soufiane geopereerd aan scoliose, maar hij heeft zich nooit laten weerhouden zijn dromen te volgen. Denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen als gevolg van je scoliose.

Ben je benieuwd naar het verhaal van Soufiane, check dan onderstaande link:

<https://m.youtube.com/watch?v=TsXpfHVtmRo>



TOUZANI - MIJN VERHAAL

Eerst schaamde ik me voor me rug. Nu is het mijn meest trotse bezit! Je kan je nu aanmelden bij mijn voetbalclub. De grootste voetbal club van Nederland. FC ...
m.youtube.com