



# Werveldingen 4 YOU!

## Hoi allemaal!

De zachte winter zit erop en we zijn ook ruim in het nieuwe jaar beland. We hopen dat jullie vol plezier het nieuwe jaar in zijn gegaan en inmiddels al wat fijne maanden gehad hebben in 2020!

2020 starten wij goed met een bomvol nummer van Werveldingen4YOU. Zo lees je een ervaringsverhaal van Evi, zij vertelt je over haar brace, dingen uit haar dagelijkse leven en haar hobby's.

Liza heeft voor jullie toffe nieuwe apps gevonden, zeker het proberen waard.

Daarnaast vertelt Liza over een fotoshoot, welke gericht was op het fotograferen van haar scoliose. En met een supergaaf resultaat!

Lara-Karlijn heeft op haar Instagram weer een aantal vragen gesteld, heb jij hier ook op gereageerd?

De reacties vind je verderop.

Dit nummer neemt Ilona afscheid, hoe het nu met haar gaat en hoe zij het redactiewerk heeft ervaren lees je in haar stukje. Wel blijft zij actief voor de vereniging, zo zal zij Verdraaid Lastig blijven schrijven en meedenken over nieuwe ontwikkelingen wat betreft jeugd en scoliose.

Voor nu heel veel leesplezier en tot het volgende nummer!

Lente -  
Als de vogels de  
plek van je wekker  
innemen.

## Afscheid Ilona

Pfoe, hoelang zal ik wel niet geschreven hebben voor Werveldingen4YOU? 6 jaar, misschien wel 7?

Misschien wel meer? Ik ben de tel kwijtgeraakt.

Wat heb ik genoten om te schrijven voor en met lotgenoten. Iedere keer nieuwe ideeën opperen die dan ook uitgetoetst konden worden en vaak met succes.

In mijn jaren van vrijwilligerswerk heb ik veel lotgenoten gesproken en veel mogen leren. Maar nu is het tijd om mijn stokje over te dragen.

Wanneer dit nummer uitkomt ben ik namelijk bezig met mijn minor 'Gedragsproblemen coachen in een onderwijssetting' en ben ik daarnaast bezig met mijn eindonderzoek (oftewel scriptie). Heel veel dus, waardoor ik de keuze heb moeten maken om mijn vrijwilligerswerk op een iets lager pitje te zetten. Ook is er veel in mijn eigen leven veranderd, ik neem jullie mee: *Ongeveer 7 jaar geleden*: 15 jaar, mavo 3, bijbaantje groentewinkel, 1 konijn, vrijgezel, thuiswonend, nog nooit gevlogen, 2 keer geopereerd, cesartherapie (2 keer per maand), veel pijn, vermoeid. Nu: 22 jaar, pabo 4, invalleerkracht, vaste relatie van bijna 4 jaar, 2 konijnen, samenwonend, 4 keer gevlogen, 3 keer geopereerd, fysiotherapie (1 keer per 2 maanden), weinig pijn en energie!

Door het vrijwilligerswerk heb ik veel ervaring mogen opdoen welke ik meeneem in mijn verdere carrière maar ook in mijn dagelijks leven. Ondanks dat ik stop met het schrijven bij Werveldingen4YOU, zal ik wel blijven schrijven voor Verdraaid Lastig. Wie weet tot daar!

*Lieve groetjes, Ilona*

# Ervaringsverhaal Evi



## Voorstellen:

Hallo ik ben Evi. Ik ben 13 jaar en draag al bijna drie jaar een brace. Ik ben gek op tekenen en toneel spelen. Ik heb ook al aan vier voorstellingen meegedaan.

## Brace

Ik heb 3x een Boston brace gehad en nu heb ik voor het eerst een gips brace. Ik liet altijd als ik een nieuwe brace kreeg mijn familie, vrienden en klasgenoten op mijn oude brace schrijven. Omdat ik deze keer een gips brace kreeg kon ik kiezen voor een printje. Ik heb gekozen voor een spijkerprint.

## Bracetas

Bij de bracemaker kreeg ik een nieuwe tas voor mijn grotere brace. Alleen ging die per ongeluk stuk. Toen leek het mij leuk om zelf een bracetas te maken. Het was leuk om te doen en het resultaat zien jullie op de foto naast mijn eigen foto.

## School

Ik ben dit jaar op de middelbare school begonnen. Daar krijg ik super veel hulp. Er is zelfs een kussen aangeschaft, voor op de houten stoelen, waardoor ik het zitten langer vol kan houden. Op de basisschool had ik een bureaustoel, maar dat is hier wat lastiger met het wisselen van alle lokalen. Ook heb ik een liftpas en een dubbel boekenpakket, zodat ik alleen de schriften en werkboeken mee hoeft te nemen in mijn schooltas.

## Bullet Journal

Ik houd heel erg van knutselen dus heb ik natuurlijk ook een Bullet Journal. Ik plak en knip veel. En schrijf voornamelijk op wat ik elke dag doe. Ook plak ik het vol met leuke stickers, washi tapes en papiertjes.

## Bezoeken

Ondanks dat het dragen van mijn brace niet altijd fijn is, zijn de bezoeken aan de orthopeed, bracemaker en de fysiotherapeut niet altijd vervelend. We praten goed en ik krijg veel goede tips en hulp. Ook kan ik alles aan hen vragen en lachen we veel.

## Tips

1. Als je brace niet zo lekker zit ga dan even op de bank liggen en tv kijken bijvoorbeeld.
2. Doe leuke dingen met vrienden. Dan vergeet je soms dat je een brace aan hebt.
3. In de zomer is het heel warm, zeker met een brace. Ga dan even voor een ventilator zitten/liggen, dan koel je wat af.
4. Soms helpt het als je in bed ligt om een kussen tussen of onder je knieën te leggen. Dat ligt wat lekkerder.
5. Ga in de zomer lekker veel zwemmen dan koel je af en hoef je je brace ook eventjes niet aan.
6. Als je onder de douche staat laat je zelf dan helemaal naar beneden hangen met je handen naar je tenen. Dat is lekker om je rug even te strekken.



# Mijn scolioshoot met Anja den Bok

DOOR LIZA TRAP  
FOTO'S ANJA DEN BOK



Naar aanleiding van de oproep voor mensen die mee wilden doen aan een scolioshoot (fotoshoot voor mensen met scoliose), heb ik mij aangemeld. De fotoshoot is georganiseerd door Anja den Bok, die nu een opleiding volgt voor fotografe. Anja heeft zelf ook scoliose en wil het door middel van deze shoot meer onder de aandacht brengen, wat ik een heel mooi doel vind! Dit is ook de reden waarom ik mij heb opgegeven.

Op 30 december 2019 heb ik samen met mijn moeder de trein van Hoorn naar Amersfoort genomen. Vanaf station Amersfoort moesten wij nog een stukje met de bus naar de fotostudio. Toen we bij de studio aankwamen, kwam Anja ons al tegemoet. Ze had voor ons een heerlijk appeltaartje gekocht. Met een lekker kopje thee erbij deelden wij allereerst onze ervaringen met scoliose. Ik vind het altijd heel stoer als mensen hun verhalen willen vertellen, over wat ze hebben meegemaakt. Na de kennismaking ging Anja alle belichting klaarzetten. We konden beginnen! Spannend! Eerst ging ik op mijn blote buik liggen op een kist. De rug moest bloot zijn,

zodat Anja de scoliose mooi naar voren kon brengen met de belichting. Sommige foto's waren van veraf genomen, zodat je alle twee de bochten van mijn scoliose kon zien. Ook werden er foto's op de huid gemaakt met een speciale microlens. Mijn rug leek wel een soort woestijn van dichtbij! Heel bijzonder om dat te zien.

Daarna kreeg ik een mooie witte jurk aan, met een open rug. Hier zag je de scoliose ook duidelijk naar boven komen. Ik had ook twee attributen meegenomen voor de foto's. Twee dingen die echt bij mij pasten: mijn studiomicrofoon voor het zingen en mijn danssneakers. Deze voorwerpen wilde Anja ook fotograferen, dus die zie je ergens in de achtergrond. Het was allemaal een beetje uitproberen wat het beste uitpakte, daarom nam ik veel verschillende poses aan. Het was echt heel bijzonder om te doen, één op één, maar het voelde heel vertrouwd.

Toen we dit gehad hadden kreeg ik de foto's te zien. Ze waren zo ontzettend mooi geworden, zelfs zonder dat ze bewerkt waren. Na deze leuke ervaring gingen we weer terug naar Hoorn. Ik kon met een grote glimlach terugkijken op een geslaagde dag.

Op 8 januari kreeg ik de bewerkte foto's toegestuurd via de mail, wat waren ze indrukwekkend! Ik ben echt heel blij dat ik dit heb gedaan, want dit is een heel mooi aandenken aan mijn scoliose avontuur. Ik wil Anja den Bok nogmaals bedanken hiervoor.



# Polls

Op de Instagrampagina @Scoliose.nl (niet het officiële kanaal van onze vereniging), waar Lara-Karlijn medebeheerder van is, is weer een aantal vragen gesteld. De gegeven antwoorden hierop kan je hieronder lezen! Mocht je het zelf leuk vinden om antwoord te geven op haar vragen, houd de pagina dan goed in de gaten. Er komen leuke dingen aan!

1. Voel jij je prettig met je brace om?

Ja 40%

Nee 60%

2. Is een school/werk-tas makkelijk te dragen?

Ja 45%

Nee 55%

3. Hoe is school/werk voor jou omtrent je rug?

Vervelend 80%

Valt mee 20%

4. Wat doe jij liever bij pijn? Liggen of pijnstilling?

Liggen 60%

Pijnstilling 40%

5. Merk je dat je minder makkelijk dingen kan doen in vergelijking tot anderen?

Ja 80%

Nee 20%

6. Hebben anderen begrip voor jouw rug?

Ja 55%

Nee 45%

7. Gun jij jezelf een momentje van rust bij pijn?

Ja 50%

Nee 50%

8. Geef jij op tijd aan dat je het qua rug niet meer trekt?

Ja 30%

Nee 70%

9. Merk je dat bepaalde schoenen beter zijn voor jouw rug?

Ja 60%

Nee 40%

10. Draag je wel eens hakken ook al is dat afgeraden?

Ja 50%

Nee 50%

# Apps4you



## Sticker Maker Studio

Sinds een tijdje kan je op Whatsapp stickers versturen. Je kunt plaatjes als het ware in de chat plakken, vandaar de naam stickers. Met Sticker Maker Studio kan je je eigen stickers maken en die vervolgens naar iedereen sturen die je wilt op Whatsapp! Je selecteert eerst het plaatje of foto waarvan je een sticker wilt maken. Hierna moet je het stukje omsingelen wat de uiteindelijke sticker moet worden. Je kunt je stickers ook een naam geven, zo kan je ze makkelijk terugvinden!

Sticker Maker Studio is gratis verkrijgbaar voor IOS en Android.



## Bacon

Bacon is een game waarbij je met een pan een stukje bacon op voorwerpen moet 'flippen'. Van de Mona Lisa tot een stopcontact, overal moet je de bacon opgooien. Het is erg grappig, maar ook een moeilijk spel. Toch beleef je er veel plezier aan! Ik doe het altijd als ik mij verveel of niets belangrijks te doen heb.

Bacon is gratis verkrijgbaar voor IOS en Android.



## Sleepo

Ik gebruik Sleepo vaak als ik rustig wil worden of net voordat ik ga slapen. In Sleepo staan allemaal verschillende soorten geluiden waar je naar kan luisteren. Van het geluid van het typen op een computer tot de rustigste natuurgeluiden. Ook zit er een timer in de app, zodat de geluiden na zoveel minuten automatisch uit gaan.

Sleepo is gratis verkrijgbaar voor Android. Niet verkrijgbaar voor IOS!

Volg ons op:

