

‘Verdraaid lastig’

Het winternummer van Wervelingen ligt alweer op de mat, wat inhoudt dat er ook een nieuwe editie van Verdraaid Lastig is! In het herfstnummer stelde Daphne Havelaar de volgende vraag: *“Ik heb mijn mbo-opleiding stop moeten zetten vanwege mijn gezondheid. Welk werk doen jullie en kunnen jullie aan met je rug?”*

Wat volgden hier ontzettend veel reacties op! Hopelijk bieden deze reacties je inspiratie tot de verschillende mogelijkheden welke er kunnen zijn voor jou. Uiteraard zijn er nog veel meer werkzaamheden die niet benoemd zijn en is het voor iedereen verschillend wat wel en niet mogelijk is.

Ik heb een bijbaantje gehad als studie-begeleider en het geven van bijles. Ook heb ik op de broodafdeling van de Jumbo gewerkt.

Carlijn

Ik werk in de bediening van een restaurant in het weekend.

Dana Wilson

Naast mijn studie pas ik op kinderen als een gastouder. Ik heb al een pedagogisch diploma en studeer nu aan de pabo. Op deze manier is mijn bijbaan iets wat ik leuk vind en waarbij ik mijn kennis en vaardigheden kan toepassen/verbreden.

Ilona van Dijk

Ik werk in het weekend in een restaurant en werk dan gemiddeld vier uur. Ik werk niet fulltime omdat ik ook nog studeer.

Anouk van Greuningen

Ik ben opgeleid tot managementassistent. Dit werk is voornamelijk zittend maar af en toe moet je wel lopen naar het kopiëerapparaat. Ik vind het prima werk om te doen!

Lisa Wolda

Ik doe administratief werk in de gevangenis.

Katie Dehenau

Ik volg de opleiding verzorgende ig, het is pittig maar ik heb goede leraren. Ik wil later graag in de thuiszorg werken.

Mellissa Booij

Ik ben afgestudeerd als verpleegkundige en ga nu HBO verpleegkunde doen.

Ik werk als bijbaantje in de gehandicap-tenzorg.

Lisanne van Rosmalen

Ik ben zelfstandig ondernemer en doe voornamelijk zittend werk wat ik kan afwisselen. Ik kan nu mijn eigen tijd indelen en ga gerust tussendoor even liggen.

Astrid van Dijk

Ik werk in een supermarkt, bij de kassa zit ik op een speciale kruk in plaats van een standaard stoel. Tillen doe ik niet.

Bouwina

Ik werk in de zorg, ik heb wel af en toe last maar krijg hulp van de fysio.

Nancy van Alphen

Ik ben gestopt met de verpleegkundige opleiding omdat dit te zwaar was. Ik ga nu doktersassistent doen!

Ilse Rodenhuis

Ik heb ondanks mijn klachten van alles gedaan. Mijn conclusie is wel probeer iets te vinden waarin veel variatie is tussen zitten, staan en bewegen.

Christian Heidt

Ik ben secretaresse, dus ik zit overwegend. Regelmatig maak ik een wandeling door het gebouw of haal ik een paar keer extra koffie.

Laura van Haften

Story time:

Werken en scoliose

Anneke Poelma Communicatiemedewerker en webredacteur

Ik hoor en lees altijd verschillende verhalen over wat je met een scolioserug wel en niet kunt. Geen rug, scoliose en persoon is gelijk. Mijn rug: tien vastgezette wervels, 21 jaar geleden geopereerd. Ik lees vaak verhalen over wat je allemaal niet kunt, maar ik wil juist laten zien dat ik in mijn geval prima kan werken. En natuurlijk heb ik ook wel eens een slechte dag, maar ik blijf positief. Als communicatiemedewerker en webredacteur heb ik een afwisselende baan. Om een indruk te krijgen, geef ik jullie een kijkje in mijn werkzaamheden.

Dag 1

Deze dag begint voor mij met een reportage maken op het agrarisch bedrijf van de gevangenis waar ik werk. Ik mag mee op een tractor tijdens het prei rooien. De prei is gepoot en onderhouden door gedetineerden en nu is het bijna rijp voor consumptie. Ik maak een paar foto's en filmpjes voor het Instagramkanaal van de Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI). Om aan de buitenwereld te laten zien wat wij als gevangenis doen om gedetineerden te begeleiden naar een succesvolle terugkeer in de maatschappij. Daarna word ik verwacht in Esserheem, een van de twee gevangenissen van PI Veenhuizen. Voor een gesprek met een collega over de invoering van nieuw protocol. We brainstormen en komen tot een klein communicatieplan. We spreken af dat ik het verder uitwerk en ik vervolg mijn weg. Onderweg tref ik een andere collega. Hij is op zoek naar een paar foto's die hij mag gebruiken voor een presentatie. Omdat ik hem direct wil helpen, log ik in op de eerste de beste computer die ik tegenkom. Ik selecteer een aantal foto's en stuur ze naar hem toe. Vervolgens stap ik in de auto om naar mijn eigen kantoor te rijden, op vijf minuten rijden van Esserheem. Het is inmiddels drie uur en om half vijf zit mijn werkdag er al weer op. Ik pak een kop thee, zet mijn computer aan en werk wat mailtjes weg. Ik plan nog twee afspraken in voor later in de week en ik bel een collega terug. Het is zomaar half vijf en ik pak mijn spullen in. Nog even snel kijken wat er morgen op het programma staat. Oh ja, een seminar over sociaal intranet in Den Haag.

Dag 2

Zes uur in de trein - heen en terug - maar te interessant om te moeten missen. In de trein schrijf ik ideeën op, beantwoord ik mailtjes en kijk ik tussendoor even naar het nieuws. De reis

Ik ben hondentrimster. We zitten veel maar het is zeker zwaar werk.

Sanneke Otter-Moleman

Ik ben gediplomeerd contactlensspecialist/opticien. Door het afwisselen past dit goed bij mijn rug.

Harriët de Wilde-Kroeze

verloopt voorspoedig en ik hoef maar een keer over te stappen. Het seminar is in Den Haag, in het auditorium, een soort bioscoopzaal. Gelukkig zitten de stoelen goed. De tijd vliegt voorbij en ik doe inspiratie op voor mijn werk. Na afloop even de benen strekken en met mijn collega's uit het land bijpraten onder het genot van een broodje. Daarna begint de terugreis. In de trein geniet ik van het uitzicht, maar ik pak al snel mijn Ipad erbij om nog wat te werken. Drie uur later stap ik in Haren (bij Groningen) uit en ben ik bijna thuis. Nog een klein stukje met de auto en mijn werkdag zit erop. Fijn, morgen heb ik een kantoordag.

Dag 3

Geen afspraken op andere locaties en even lekker doorwerken. Een kantoordag betekent dat ik veel achter mijn computer zit of sta. Tussen de middag ga ik een stukje wandelen met een collega. Even in beweging. Mijn collega's zien me ook regelmatig koffie en thee halen. Dat doe ik natuurlijk omdat ik heel vriendelijk ben, maar vooral ook om op kantoordagen regelmatig achter mijn computer vandaan te komen en in beweging te blijven.

Jana Spierings - (Scoliose)Yogadocent en ondernemer

Omdat ik voor mezelf werk, heb ik de luxe dat ik mijn eigen dag in kan delen. Hierdoor kan ik zorgen voor afwisseling in mijn houding. En zowel rust als beweging zoeken, als mijn lichaam hierom vraagt. Ik denk zeker dat dit mijn rug veel goed doet.

Ochtendritueel

's Ochtends als ik opsta, zorg ik altijd meteen dat ik wat water of thee drink. Dit klinkt alsof het niets te maken heeft met mijn rug, maar dat is wel zo. Ons lichaam en dus ook de tussenwervelschijven in de rug verliezen veel vocht tijdens het slapen, dus is het belangrijk om dat als eerste in de ochtend aan te vullen.

Meestal probeer ik met mijn yoga-oefeningen te beginnen in de ochtend. Maar ik ben niet perfect, dus soms komen die later op de dag. Maar ik probeer steeds meer routine te vinden in het doen van mijn oefeningen in de ochtend, omdat ik merk dat dit me de rest van de dag helpt.

Algemene (werk)regels

Tijdens mijn dag heb ik een aantal algemene regels waarop ik probeer te letten, zodat ik mijn rug niet onnodig belast:

- Geen zware dingen tillen
- De grond dichterbij halen
- Ogen op de horizon houden
- Op mijn zitbotjes zitten

Als er echt iets zwaars is, dan probeer ik te kijken of iemand me kan helpen. Inmiddels ben ik dit al best gewend en mijn vrienden om mij heen weten het ook. Dat maakt het makkelijker om het te vragen, maar vaak bieden ze het ook meteen aan. Soms ga ik op de grond zitten, of zorg ik dat ik mezelf of een object verhoog. Als ik mijn administratie uitzoek, dan doe ik dit vaak zittend op de grond. Of als ik iets uit een doos nodig heb, zorg ik eerst dat deze op een goede hoogte staat. Door de laptop of de smartphone gaat mijn hoofd vaak omlaag. En dit geeft veel gewicht aan mijn ruggengraat. Daarom is het een makkelijke regel om te zorgen dat mijn scherm op ooghoogte is. Door mijn laptop hoger te zetten met een los toetsenbord of mijn telefoon meer omhoog te houden. Als ik dan moet zitten, dan let ik op waar ik mijn zitbotjes voel. Dat ik hier recht op zit. Dit helpt, zodat ik niet in mijn onderrug ga hangen. In mijn yogalessen focus ik ook altijd veel aandacht op het vinden van symmetrie en het scharnieren uit gewrichten. Dus deze bewustwording neem ik dan ook mee in mijn dagelijks leven.

Kan jij iets met deze tips? Of doe je dit zelf al? Gebruik de hashtag #werkenmetscoliose om te delen hoe jij met je scoliose omgaat.

Next time:

“Weet jouw omgeving dat je scoliose hebt en hoe gaan zij hier mee om?”

Wil je reageren op deze vraag, stuur dan een mailtje naar jeugdredactie@scoliose.nl en wie weet zie je jouw antwoord in het volgende nummer terug!

SCOLIOSECAFÉ

‘Wees blij met wat je hebt en niet ongelukkig met wat je niet hebt’

DOOR ANJA AKKERMANS

Aan het woord is Johanna Rediers, gastsprekerster in het scoliosecafé van 17 november in Eindhoven. Ze vindt het superfijn ‘een babbeltje te mogen slaan’ en dankt de organisatie voor de uitnodiging. In België bestaat niet zoiets als een scoliosevereniging en ze is blij met het gevoel van saamhorigheid dat ze nu ervaart: ‘Een dikke proficiat, voor de vereniging met al haar vrijwilligers.’

Johanna is op 14-jarige leeftijd geopereerd. Een groot aantal wervels is toen vastgezet. Na de operatie wist ze niet goed waar ze aan toe was. Sporten zou niet meer of zeer beperkt mogelijk zijn. Ze dankt nog altijd haar moeder die zei: ‘Wees blij met wat je hebt en niet ongelukkig met wat je niet hebt.’ Zo bleek Johanna veel te hebben en pikte haar hobby dansen, na de operatie, toch weer

op. Dansen werd een passie en later zelfs haar job. Ze zegt daarover: ‘Mocht ik niet hebben meegemaakt wat ik heb meegemaakt, dan zou ik vandaag niet staan waar ik sta en zou ik heel veel keuzes niet gemaakt hebben.’

Na het verhaal van Johanna kwam een gesprek op gang met de bezoekers van het scoliosecafé. De ervaringen van jong en oud werden volop gedeeld. Het was fijn dat lotgenoten elkaar konden treffen en kennis hebben gemaakt met de vereniging. De mooie locatie in het Natlab in Eindhoven is al weer geboekt voor een bijeenkomst in 2019.

Als je meer wilt weten over Johanna, zie interview in Wervelingen Zomer 2015 en haar site <http://www.orientaalsedans.be>

