

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