



“Zie je rug niet als je vijand”

‘Ik kan een mooi verhaal vertellen.’

Door deze zin raakte ik geprikkeld om kennis te willen maken met Ankie Bakker. Ze vroeg de redactie van Wervelingen om een interview en wilde heel graag haar verhaal, als ‘oudere’ scoliosepatiënt kwijt. Het moest vooral een positief verhaal worden.

DOOR ANJA AKKERMANS

Twee jaar geleden raakte Ankie werkloos en dat bracht een ommekeer in haar leven. Ze begon in een nieuwe baan, maar die bleek veel te zwaar voor haar. Toen erkende ze ook eindelijk dat haar rug haar al jaren problemen en vooral veel pijn bezorgde en dat ze een beperking had. Toen ze bij een keuringsarts kwam, die bekend was met scoliose, werd haar beperking erkend en werd ze grotendeels afgekeurd. Afgeschreven zijn op je 50e? Het duurde een poosje voordat Ankie accepteerde dat het reguliere arbeidsproces geen optie meer was.

Positieve kijk

Ankie ging op zoek naar dingen die haar konden helpen zich te ontwikkelen en om te leren gaan met de pijnsituatie. Van de keuringsarts, die zag dat ze zich veel te flink voordeed, en de uitkeringsinstantie mocht Ankie diverse trainingen doorlopen. Ze volgde onder andere een cursus mindfulness, tai chi light (speciaal voor mensen met bewegingsklachten) en leerde mediteren. Die trainingen en cursussen brachten haar veel goeds. Ze heeft onder andere geleerd haar beperking te aanvaarden, grenzen aan te geven en een positieve kijk op het leven te houden. Denk niet dat ze ‘zweverig’ is. Ankie staat met beide benen op de grond en heeft een positieve kijk op de wereld. Ze zegt ook dat als je positiviteit de wereld instuurt, je dat ook terugkrijgt.

TENS

Vervolgens volgde Ankie een traject ‘Omgaan met chronische pijn’. Haar hulpvraag: ‘Accepteren van mijn lichaam en de pijn zoals die nu is’, gaf opening om met behulp van diverse therapievormen richting te geven aan haar ‘nieuwe’ leven. Ze accepteert en aanvaardt nu pijn zoals die is. Naast het volgen van cursussen en het traject is Ankie ook begeleid naar een pijnpoli. Daar voerde ze goede gesprekken en werd geholpen met pijnstillers en ze maakt nu gebruik van een TENS-apparaat (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie), een apparaat dat stroomstootjes afgeeft en daardoor pijn ‘afleidt’.

Creativiteit

De afgelopen jaren heeft Ankie als zeer waardevol ervaren. Hoewel haar leven compleet anders is dan voorheen, haalt ze nu veel meer voldoening uit alles wat ze doet. Ze kan nu doen wat ze wil en zijn wie ze wil zijn en ze kan haar grenzen aangeven. Ze is vrijwilligerswerk gaan doen en werkt als gastvrouw in een ontmoetingscentrum voor mensen die met kanker te maken hebben. Ze vindt dat heel mooi om te doen en ziet het als levensdoel: mensen voor een tijd een stukje begeleiden.

Door het volgen van cursussen en therapieën heeft ze nieuwe kanten van zichzelf ontdekt. Ze is creatief en schildert niet onverdienstelijk. De ontdekkingstocht is nog niet afgelopen. Wie weet komen nog andere talenten bovendrijven.

Soms staat Ankie wel eens stil bij de toekomst. Wat over tien jaar, wat over vijf jaar? Toch weet ze dat ze in het NU moet leven, nu de dingen moet doen die je wilt en kunt doen.

Ankie's advies voor iedereen: 'Zoek afleiding in dingen waar je plezier in hebt, blijf bewegen!' En haar belangrijkste tip: 'Wees lief voor je rug. Zie je rug niet als je vijand.'

Ankie nam ook contact op met de Vereniging van Scoliosepatiënten, omdat ze informatie van en over 'oudere' mensen mist die in het verleden geopereerd zijn aan een scoliose. Er is weinig te vinden op internet of in andere media. Daar filosofeerden we even over. Is dat zo en hoe zou dat komen? Is het omdat de 'oudere' generatie misschien wat bescheidener is en minder op de voorgrond treedt dan de jongere? Wilt u uw ideeën daarover ook eens kwijt, aarzel dan niet contact met de vereniging op te nemen!