



Denk in mogelijkheden

DOOR FENNA VAN KERCKHOVEN

Een tijdje terug mocht ik mijn verhaal delen bij een online-bijeenkomst van de Vereniging van Scoliosepatiënten. Dit verhaal wil ik ook graag met de lezers van *Wervelingen* delen.

Ik ben Fenna, 25 jaar oud en heb een blog en gelijknamig Instagramaccount: Hou Het Luchtig. Ook heb ik al meerdere columns geschreven voor *Wervelingen*. Dat vind ik erg leuk om te doen, maar ik ben niet zomaar begonnen met bloggen en mijn verhaal delen ...

Kwetsbare longen en een scheve rug

Ik ben 10 weken te vroeg geboren en daarna heb ik door langdurige beademing een longziekte ontwikkeld (BPD), daardoor heb ik weinig weerstand en zijn mijn longen kwetsbaar. Ook ben ik scheef geboren, mijn rugje en een voet stonden scheef. Door fysio is dit allemaal goed gekomen.

In mijn jaren als baby en peuter heb ik nog regelmatig in het ziekenhuis gelegen in kritieke toestand met longontstekingen. Uiteindelijk was mijn gezondheid op de basisschool redelijk stabiel, maar ik was wel sneller ziek en griepig door mijn lage weerstand en ik was vaak en snel moe. Door mijn lage weerstand heb ik op mijn 13e de Mexicaanse griep gehad en een erge longontsteking. Daardoor heb ik nu 30% minder longinhoud.

Daarnaast groeide ik op mijn 12^e erg snel, en ondanks dat ik wekelijks onder behandeling was bij de fysio werd niet opgemerkt dat ik een scoliose aan het ontwikkelen was. Ik kreeg

“Letterlijk en figuurlijk, de grens verleggen. De grens opzoeken van wat ik wil, wat mijn lichaam kan en hoe ik wil leven.”

Fenna van Kerckhoven

uiteindelijk de diagnose scoliose, drie krommingen in mijn ruggengraat. Wat positief is, aangezien ik door alle drie de krommingen redelijk recht sta. Ik heb ruim 5 jaar een brace gedragen, vooral in de zomermaanden vond ik dat verschrikkelijk. Maar ik droeg hem elke dag. “Het moet dus het is leuk”, was mijn motto. Ik droeg mijn brace 12 uur per dag. Op mijn 18^e was mijn rug stabiel en mocht ik stoppen met het dragen van de brace. Wel had ik nog steeds veel pijn en ging ik voor een second opinion naar een ziekenhuis in Utrecht. Hier werd geconcludeerd dat ik eigenlijk geopereerd zou moeten worden, omdat de grootste bocht tussen mijn schouderbladen groot genoeg was. Maar dit is mij afgeraden, omdat ik ook kwetsbare longen heb. De operatie zou voor mijn lichaam te veel impact hebben. Het advies, houd je rug zo sterk mogelijk om de pijn te verminderen.

Mijn rug en mijn longen werken zich dagelijks tegen, het zijn twee tegenpolen. Voor mijn rug moet ik sporten, terwijl mijn longen zeggen dat ik rust moet houden. Ik heb na lang testen en nog steeds bijschaven een beweegroutine ontwikkeld die voor mijn lichaam werkt. Daarmee houd ik mijn rug sterk, maar overbelast ik mezelf niet. Ik beoefen dagelijks yoga en ga dagelijks een half uur tot een uur wandelen. Dat is voor mij ideaal en haalbaar.

Leven in vrijheid mét een beperking

Niet ondanks mijn beperkingen, maar dankzij mijn beperkingen, heb ik al heel veel bereikt! Ik heb leren denken in mogelijkheden. Een van die mogelijkheden was om mijn verhaal te delen via mijn website Hou Het Luchtig.nl. Ik wilde graag anderen die zich in mijn verhaal herkennen leren kennen en inspireren. Ook wist ik dat ik geen vakken kon gaan vullen in

de supermarkt, maar wilde ik wel geld verdienen. Op zaterdagen werkte ik aan mijn blog Hou Het Luchtig en zo ontstond ook Studio Luchtig, waarmee ik bedrijven help met hun online-communicatie, zoals bloggen en social media.

Ik ben nu ondernemer en dat geeft mij de vrijheid om elke ochtend te beginnen met yoga en in de middagen tijd te nemen om te gaan wandelen. Het geeft me de vrijheid om te luisteren naar mijn lichaam, om minstens elk uur een keer op te staan en niet te lang te zitten. Wanneer ik een power- nap wil doen, kan ik tussendoor mijn bed induiken. Ik kan na paar uur achter mijn laptop zitten een rondje gaan wandelen. Op deze manier kan ik luisteren naar mijn lichaam. Daar wordt mijn rug heel blij van! Door mijn bedrijven zo in te richten heb ik de vrijheid om te gaan en staan waar ik wil. Ik heb een team dat mij helpt. Maar ook door online-opdrachten op mijn website, zoals e-books en een online-cursus, verdien ik ook geld als ik mijn laptop niet open én inspireer ik anderen om niet in beperkingen te denken.

Ik ben grenzeloos positief en denk altijd in mogelijkheden. Letterlijk en figuurlijk, de grens verleggen. De grens opzoeken van wat ik wil, wat mijn lichaam kan en hoe ik wil leven. Via mijn blog en gelijknamige Instagramaccount inspireer ik mijn lezers en volgers zodat ze zich niet laten beperken door de grenzen van hun lichaam of door de grenzen die ze zichzelf opleggen. Iedereen heeft zijn eigen uitdagingen, het gaat erom hoe je ermee omgaat en mijn advies is: ga er positief mee om. Mijn manier om er positief mee om te gaan is kijken naar wat ik wil: mezelf niet laten beperken en dat doe ik door mijn eigen leven te creëren.