



Werveldingen 4 YOU!

If you focus on the hurt, you will continue to suffer. If you focus on the lesson, you will continue to grow.

Hoi allemaal!

Deze keer hebben we een bomvolle Werveldingen4You in elkaar gezet! Nynke heeft een verhaal geschreven vanuit eigen ervaring, om jullie mee te nemen in het onderwerp *"Confidence and acceptance"*. Lara Karlijn heeft weer polls op Instagram gezet, ben jij benieuwd wat eruit is gekomen? Lara Karlijn gaat binnenkort naar Amerika om te werken als au pair. Ze gaat in Werveldingen4You verslag doen van haar avonturen. In deze editie lees je over haar introductie en voorbereidingen! Isa heeft een mooi en inspirerend stuk geschreven over een quote van Pippi Langkous. Haar ouders hebben haar altijd aangemoedigd door middel van deze quote. Nieuwe dingen gewoon uitproberen, ook al weet je niet zeker of het je gaat lukken. Ook geeft Isa deze editie tips voor het slapen met scoliose. Liza heeft een verslag geschreven over hoe de redactievergadering in mei is geweest. Het zou eigenlijk in Utrecht plaatsvinden, maar het is online doorgegaan. Ook zo was het gezellig, en iedereen heeft er iets van opgestoken!

Veel leesplezier!

Liza

De jeugdredactie bijeen

DOOR LIZA TRAP

Op 8 mei had de jeugdredactie een online-bijeenkomst. Normaal vergaderen wij altijd in Utrecht met de volledige redactie, maar de jeugd kwam graag een keer apart samen.



Op 8 mei had de jeugdredactie een online-bijeenkomst. Normaal vergaderen wij altijd in Utrecht met de volledige redactie, maar de jeugd kwam graag een keer apart samen. In zo'n redactievergadering bespreken we altijd hoe het met iedereen gaat en of iemand nog nieuwe ideeën heeft voor onderwerpen die in *Wervelingen* gebruikt kunnen gaan worden. Zo kwamen we deze keer op het idee om iets met de avonturen te doen die Lara Karlijn gaat beleven. Dat is heel erg leuk en interessant om te lezen, en het doel is om andere mensen ermee te inspireren. Dat is ook wel het thema van deze editie. Er komen veel verhalen langs die iets te maken hebben met doorzetten, bijzondere gebeurtenissen en inspiratie. Dit soort dingen bespreken we dus in de vergaderingen. Ook gaf Liza aan dat zij de lezers wel meer wil vertellen over haar carrière als opkomend journalist. Zij merkt dat ze wel eens tegen dingen aanloopt op school, zoals vervelend zittende stoelen, maar dat ze het graag van de positieve kant wil laten horen. Zij is steeds meer aan het accepteren, en het gaat haar steeds beter af. Hoe zij dit doet? Ook (proberen) positiever naar dingen te kijken. Dat

wil zij, jullie als lezers, ook graag meegeven en daarom wil zij er graag over schrijven. Isa gaf aan dat ze het ook leuk vindt als er een positieve sfeer in het blad zit, zeker in deze tijden. De meiden van de jeugdredactie hebben ook een creatieve schrijfoefening gedaan, die Anja van de redactie had bedacht om uit te voeren. Van een paar random woorden kon je een heel leuk en creatief verhaaltje schrijven. Iedereen vond het een grappige oefening, en het helpt je ook gelijk om je eigen verhaal makkelijker te kunnen vertellen voor een groep. Dat kan soms best nog wel spannend zijn, dat ervaren wij ook ;). Wij hebben in de vergadering dus nieuwe onderwerpen bedacht voor *Wervelingen4You* en *Wervelingen*, daarnaast gaan we ook meer doen aan onze TikTok-pagina en op Instagram. Uiteraard gaan we jullie daar in het blad en op onze socials over informeren. Volg jij al het account van jeugdredactielid Lara Karlijn op Instagram? Dat heet @scoliose.nl. Ook vanuit onze vereniging is er een Instagram-account: @scoliosenl. Er komen leuke dingen aan, dus stay tuned!

Insta-polls

DOOR LARA KARLIJN ELSMAN

1. Ben jij bang dat jouw 'toekomstige' kind scoliose krijgt?

Ja 60%

Nee 40%

3. Heb jij spijt dat je scoliose hebt gekregen?

Ja 55%

Nee 45%

2. Zit scoliose bij jou in de familie?

Ja 70%

Nee 30%

4. Ben jij veranderd na je scoliosetijd?

Ja 90%

Nee 10%

Confidence and acceptance

DOOR NYNKE DE VRIES

Als ik aan mijn scoliose denk, denk ik eraan dat het best wel zwaar kan zijn. Het is zwaar om een scoliose te hebben. Toen ik mijn dagbrace kreeg vond ik het super-eng om ermee naar school te gaan. Ik viel op. Hoe erg ik het ook probeerde te verbergen, mensen zagen het. Ik zou wel zeggen dat ik onzeker ben geworden door mijn scoliose. En dat is niet erg, maar het hoeft niet. Het maakte me onzeker, omdat het niet een van de 'beauty standards' is. Ik baalde ervan dat ik dit had. Het is moeilijk te accepteren. Ik had

do it
for you.

geen controle over mijn rug en dat trok ik niet. Ik zocht controle bij andere dingen. Ik verloor controle, maar vond het ook weer. Ik probeer het nog steeds te accepteren. Dat hoeft niet makkelijk te zijn, want soms is dat ook niet zo. Het is belangrijk om te weten dat een scoliose echt prachtig is, hoe je hem ook hebt! En als ik dat zeg, dan meen ik het, maar dat doe ik niet altijd, want ik ben ook nog onzeker. Dat is accepteren, accepteren dat iets is zoals het is.

Your body hears
everything
that your mind says.

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan

DOOR ISA DE KEIZER

"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan", een bekende quote van Pippi Langkous. Deze quote hebben mijn ouders altijd gebruikt om mij aan te moedigen nieuwe dingen gewoon te gaan doen, ook al weet je niet zeker of ze lukken.

Eigenlijk geldt deze quote voor iedereen, want als je iets nog nooit gedaan hebt, weet je niet of je het wel of niet kunt. Als je scoliose hebt, ga je ervan uit dat sommige dingen niet kunnen, omdat je denkt dat er voor sommige dingen geen oplossingen zijn, maar het zal je verbazen hoeveel dingen wel gaan lukken. Natuurlijk, als iets in eerste instantie niet lukt, moet je een stapje terugzetten, want over je grenzen heen gaan is nooit goed. Het is het in ieder geval waard om te proberen, want het is zonde als het wel blijkt te kunnen, maar je het niet geprobeerd hebt!

De reden dat deze quote mij zo inspireert, is omdat dit niet alleen voor scoliose geldt, maar voor alles wat je doet, welke keuzes je maakt etc. Je zegt tegen jezelf dat sommige dingen niet kunnen, omdat er geen oplossingen voor zijn, de ruimte voor creativiteit is dan weg en je zit op slot. Terwijl



er altijd een oplossing is voor bijna elk probleem! Je moet alleen wel openstaan voor nieuwe, onverwachte dingen en durven ontdekken. Als Pippi een probleem heeft, lost ze dit vaak creatief op. Schrobben met borstels onder haar voeten. Spaghetti moeilijk eetbaar? Gewoon knippen met een schaar. En nu betekent dit niet dat je een schaar moet meenemen als je spaghetti gaat eten of je veters moet doorknippen als ze in de knoop zitten, maar het is wel belangrijk om verder te denken en te gaan dan dat je anders doet. Dat is wat je naar mooie bestemmingen kan brengen.



Mijn au pair-avontuur

LARA KARLIJN ELSMAN

Ik ben Lara, 18 jaar en beheerder van @scoliose.nl op Instagram. Ik heb zeven jaar een brace gedragen, ben vervolgens tweemaal geopereerd en nu uitbehandeld. Ik ga deze zomer aan het werk als au pair in Chicago, waarheen ik jullie graag wil meenemen in mijn avontuur. Ik zal vertellen over het werk(en) als au pair, hoe ik dit ervaar met mijn rug en natuurlijk persoonlijke stories.

Ik wilde als klein kind al supergraag reizen naar Amerika, werken met kinderen en nieuwe avonturen beleven. Mijn moeder is vroeger ook au pair geweest, waardoor ik verhalen te horen kreeg vanuit haar ervaringen. Ik wist al vrij snel dat ik dit ook wilde gaan doen. Ik heb mij verdiept in het werk en ben gaan kijken naar de mogelijkheden. Ik heb mij, na drie jaar, in januari ingeschreven bij een organisatie die au pairs verbindt met *hostgezinnen*. Ik heb een profiel moeten aanmaken, formulieren moeten invullen en dingen moeten aanschaffen.

Mijn profiel stond al vrij snel online, waardoor Amerikaanse *hostgezinnen* mijn profiel konden bekijken. Ik kreeg bericht vanuit een *hostgezin*. Wij hebben een aantal leuke gesprekken gevoerd, waardoor wij samen tot een match kwamen. Ik ben mij nu druk aan het voorbereiden op mijn vertrek naar Amerika. Ik weet nog geen precieze datum, omdat president Joe Biden de grenzen nog heeft gesloten voor culturele uitwisselingen. Helaas, maar ik weet zeker dat het gaat lukken.

Ik krijg nu allerlei workshops over het worden van een au pair. Ik krijg ook handige tips qua goede werkhoudingen bij bijvoorbeeld bukken, tillen of duwen. Ik ben erg benieuwd hoe mijn rug het gaat doen tijdens het werken, maar ik verwacht dat dit geen enkel probleem zal opleveren.

We'll see... :)

Greetings Lara!