



# Werveldingen 4 YOU!

"Be gentle with yourself. You are doing the best you can."

## Hoi allemaal!

De zomer is weer voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Tijd om weer hard aan het werk te gaan, maar vergeet niet om goed voor jezelf te blijven zorgen! Ook wij zijn weer druk bezig met school, zo heeft Liza deze editie een stuk geschreven over haar ervaringen met de opleiding Journalistiek. Lara Karlijn vertelt jullie over haar ervaringen als au pair in Amerika, en heeft weer polls op Instagram gezet. Benieuwd wat eruit is gekomen? Check het. Nynke heeft drie leuke apps uitgekozen die jullie gratis zouden kunnen downloaden. Heb jij een leuke zomer gehad? Isa heeft een checklist gemaakt met allemaal dingen die je zou kunnen doen in de vakantie, of misschien al hebt gedaan.

Veel plezier met lezen!

[jeugdredactie@scoliose.nl](mailto:jeugdredactie@scoliose.nl)

E-mail!

# Journalistiek

DOOR LIZA TRAP



Hoi! Ik ben Liza. Ik ben zeventien jaar oud en ik studeer Journalistiek bij Hogeschool Utrecht. Als jullie dit lezen zit ik net in mijn tweede jaar. Ik ben superblij met mijn studiekeuze, omdat schrijven en met talen bezig zijn echt heel goed bij mij past. Ik ga elk blad een stukje schrijven over mijn ervaringen met deze opleiding, omdat ik zelf merk dat scoliose ook invloed heeft op je schoolleven.

Afgelopen jaar was voor mij een rollercoaster. Dat klinkt heel cliché, maar dat is het echt geweest. Ook ik zat, net als jullie waarschijnlijk, door corona veel thuis. Het was lastig om je echt te gaan oriënteren op welk vlak ik wat wilde schrijven. Ik kon op school bijvoorbeeld ook de studio's niet gebruiken om dingen op te nemen, want dat was allemaal dicht. Ik ben wel veel creatiever gaan denken, omdat je toch iets moet opleveren en toch stukjes moet gaan schrijven. Ook heb je thuis niet altijd de juiste werkplek, omdat je je misschien minder goed kunt concentreren, maar ook voor je lichaam is het even wennen. Als je scoliose hebt helemaal, want dan moet je je extra bewust zijn van je lichaam, bijvoorbeeld dat je soms even moet gaan bewegen als je een lange tijd gezeten hebt. Toch heb ik er het beste van gemaakt en ging ik gewoon over naar jaar twee! Uit het afgelopen jaar heb ik geleerd dat fouten maken niet erg is, als je er maar wat van leert. Ook heb ik geleerd dat het geen zin heeft om alles snel te doen, maar dat je ergens de tijd voor moet nemen om het te laten lukken, ook al heb je dat niet altijd. Zeker ik niet, met al die deadlines :) Probeer flexibel te zijn, en vraag ook regelmatig aan andere mensen hoe ze vinden dat jij de afgelopen tijd hebt gewerkt. Ik merkte dat ik heel veel com-

plimentjes van andere klasgenoten kreeg, terwijl ik bang was om feedback van hen te vragen. Juist door het te vragen heb ik mijn angst overwonnen en ik heb er nog wat leuks voor teruggekregen ook: allemaal lieve woorden! Het is natuurlijk niet superbelangrijk wat mensen van jou denken, maar het kan je wel inzichten geven over hoe jij op andere mensen overkomt. In dit geval ging het vooral over hoe ik mij de afgelopen tijd heb ingezet op school, dus dat is net eventjes anders.

Op school ben ik vooral bezig met stukken schrijven, foto's maken, reportages filmen en nieuwe ideeën bedenken voor andere projecten en dingetjes die ik naast school wil doen. Ik ben bij *Wervelingen* coördinator van de jeugdredactie, en ben van plan om aankomend jaar nog wat extra dingen te gaan doen voor het blad. Ik mag namelijk stage lopen en opdrachten doen voor verschillende bedrijven vanuit school. Ik ben zelf ook bezig met een podcast, en ik ben erachter gekomen dat het lastiger is dan ik in eerste instantie had verwacht. Als journalist wil je namelijk met iets heel nieuws komen, iets wat je helemaal zelf hebt bedacht. Dat vind ik soms nog lastig, maar alles op z'n tijd, toch?

# Au Pair tijd

DOOR LARA KARLIJN ELSMAN

Wowie! Ik ben inmiddels al één maand in the States. Ik werk als au pair in Chicago. Ik pas op twee meiden van 9 en 10 jaar, waarvan de ouders veel aan het werk zijn.

## Mijn reis naar Chicago

Ik heb een transfervlucht gehad van Amsterdam naar Dublin. Vanuit Dublin vloog ik naar Chicago O'Hare. De vlucht naar Dublin duurde anderhalf uur. In Dublin moest ik allerlei documenten invullen omtrent mijn reis naar de US. Ik heb vervolgens twee uurtjes moeten wachten op Dublin Airport. Mijn rug heeft het prima volgehouden, doordat ik heb kunnen lopen, een klein beetje heb kunnen winkelen en heb kunnen zitten. Mijn tweede vlucht duurde ongeveer 8,5 uur. Ik keek hier het minst naar uit, omdat je zo lang moet zitten. Mijn ouders hebben stoelen met extra beenruimte geregeld, waardoor ik iets vrijer kon zitten. Dankzij de covid-situatie zijn de vliegtuigen niet overvol, waardoor ik mijn vlucht(en) als fijn heb mogen ervaren. Bij aankomst ben ik door de host-vader opgehaald, vervolgens naar het huis gereden en kreeg ik een kleine rondleiding. De kids en



host-mom waren er nog niet, waardoor ik eerst zelf even kon bijkomen van de vlucht. Haha! Mijn rug heeft het prima gedaan tijdens het vliegen.

## Meeten met host-family + vertellen over mijn rug

De host-mom en kids kwamen thuis. Zij kwamen rennend naar mij toe, gaven mij een knuffel en vroegen waarom mijn rug zo hard was. Ik heb gelijk gezegd dat het om scoliose ging en hun het hele verhaal verteld. De eerste weken zijn wenweken – je kunt hier behoorlijk op de proef worden gesteld. Mijn rug doet het super. Ik heb gelukkig nergens last van!

Mijn schema gaat als volgt:

1. Ik maak de kids wakker rond 7 uur.
2. Ik zorg voor het ontbijt & volle lunchboxen/tassen.
3. Ik maak hen klaar voor vertrek (haren doen etc.).
4. Ik breng beide kids naar hun eigen camps.
5. Ik heb vrije tijd tot 14.30 uur. Vervolgens kids weer ophalen.
6. Thuis vermaken zij zichzelf en/of ik doe wat met ze.

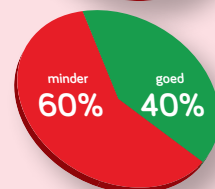
# Polls

DOOR LARA KARLIJN ELSMAN

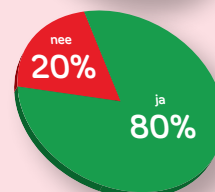
1 Ben jij bang dat jouw 'toekomstige' kind scoliose krijgt?



2 Zit scoliose bij jou in de familie?



3 Heb jij spijt dat je scoliose hebt gekregen?



# Apps4you

DOOR LIZA TRAP



## Spotify

Spotify is de grootste muziekapp, maar dat niet alleen. Natuurlijk kun je naar elk muziekgenre luisteren en elk album, maar ook naar podcasts. Heel veel verschillende dingen. Muziek heeft zo veel genres, zoek uit wat je leuk vindt! Podcasts zijn leuk, omdat je eigenlijk naar gesprekken luistert. Er zijn superveel podcasts met weer heel veel verschillende genres. Spotify is daarom een heel handige app.

Spotify is gratis verkrijgbaar voor Apple en Android. Als je zonder reclame wilt luisteren, moet je wel betalen voor Spotify Premium.



## Pinterest

Met deze app kun je bijna alles vinden. "Aesthetically pleasing pictures" (; maar ook recepten, huis-inspiratie en nog veel meer. Je maakt een prikbord voor allemaal verschillende dingen. Het kan helpen met veel dingen zoals school of werk en het is leuk. Alle foto's die op Pinterest staan, kunnen worden gebruikt. Je kunt bijvoorbeeld foto's opzoeken voor je nieuwe huis met dingen die je wilt voor de inrichting of hoe je iets eruit wilt laten zien. Ook kun je een reisbord maken met dingen voor als je op vakantie gaat, of als je een nieuw kapsel wilt of een nieuwe kledingstijl. Je kunt voor alles eigenlijk wel een bord maken. Dus de app Pinterest komt ook goed uit voor mij. Pinterest is gratis verkrijgbaar voor Apple en Android.



## Horoscoop

Een horoscopenapp is gewoon leuk om te hebben. Het geeft je elke dag wat info over wat er misschien gaat gebeuren. Het zal niet altijd kloppen, maar het is altijd leuk om het te checken. Je kunt ook dingen voor je familie checken. Het is leuk om te doen, vooral als je geïnteresseerd bent in astrologie. Je kunt achter dingen komen over jezelf en er zullen misschien wel dingen op hun plek vallen. Je komt dingen te weten die je nog niet wist. Het is een leuke app om eens te downloaden! Horoscoop is gratis verkrijgbaar voor Apple en Android.



# (Zomer)vakantie- bucketlist

DOOR ISA

De zomer is net voorbij, misschien kijk je wel terug op de geweldige en mooie zomer die je hebt gehad! Het kan ook zijn dat je deze zomer graag dingen had willen doen waar je helaas niet aan toe bent gekomen! Hier een bucketlist voor de dingen die je al af kunt strepen, en voor de degenen die nog niks af kunnen strepen om van de volgende (zomer)vakantie een onvergetelijke vakantie te maken!

- **Nieuwe steden ontdekken**  
Hoe leuk is het om samen met een vriend/vriendin een nieuwe stad te ontdekken. Het enige wat je nodig hebt is een opgeladen OV chipkaart en een goed humeur! Steden als Maastricht zijn ontzettend leuk en daar heb je echt het idee dat je op vakantie bent (maar dan voor een dagje).
- **Picknicken**  
Moet het wel mooi weer voor zijn, maar altijd leuk! Stokbroodjes mee, of zelfgebakken koekjes en cake en je hebt vanzelf een leuke ochtend/middag!
- **Fietstocht of lange wandeling maken (bijvoorbeeld naar het strand)**  
Je bent sportief bezig, het is niet al te belastend voor je rug en je bent heerlijk ontspannen na de fiets- of wandeltocht! 1 en 1 en 1 is 3 ;)
- **Zwemmen (in een buitenzwembad)**  
Het is niet alleen lekker om te zwemmen als sport (zeker voor je rug), maar ook om een dagje lekker te niksen aan het zwembad in de zon!
- **Zelf tapas maken voor vrienden en familie**  
Je staat even in de keuken, maar dan heb je wel iets heel lekkers en gezelligs. Het hoeft ook geen mooi weer te zijn, maar toch krijg je dan de Spaanse sfeer te proeven. Je kunt natuurlijk ook zelf naar een tapasbar als La Cubanita in Noordwijk (combineren met strand) of Haarlem (combineren met (nieuwe) stad).
- **Naar de IKEA**  
Dagje uit naar IKEA als het regent is altijd leuk.
- **Leer een nieuwe hobby**  
Nog nooit geschilderd, maar lijkt het je wel leuk om te doen? Wilde je altijd al een keer piano leren spelen, maar er is nooit een geschikt moment geweest om te beginnen? Doe het nu! Een nieuwe hobby leren is niet alleen leuk, het is ook nog heel goed voor je brein!