



Wervelingen 4 YOU!

"Doing what you like is freedom, liking what you do is happiness."

Hoi allemaal!

We krijgen weer wat meer versoepelingen! Daar zijn wij blij mee als redactie. We kunnen en mogen allemaal weer wat meer. Nu er weer meer kan, gaan wij extra hard ons best doen om steeds leukere bladen voor jullie te maken. Deze editie van Wervelingen4you heeft Nynke haar lichtpuntjes van afgelopen tijd voor jullie opgeschreven. Lara Karlijn heeft polls op haar Instagram @scoliose.nl gezet, en deelt hier de uitslagen! Daarnaast gaat zij binnenkort terug naar Nederland en schrijft zij over haar laatste au pair-avontuur in de States! Liza heeft een stuk geschreven over haar afgelopen weken als studente journalistiek. Ook kreeg zij een reactie van de fotograaf waarvan zij vorige editie een foto had gebruikt voor haar artikel in Wervelingen. Hij vond het geweldig dat zijn foto werd gebruikt!

Wij wensen jullie veel leesplezier!

E-mail!

jeugdredactie@scoliose.nl

Mijn afgelopen half jaar: Work hard, play harder

DOOR LIZA TRAP

Hard werken. Een studie journalistiek combineren met afspreken met vrienden, werk en ontspanning. Makkelijker gezegd dan gedaan. Afgelopen maanden moest ik op school samen met mijn klas elke week een uitzending produceren. Iedereen moest een reportage maken of een gast regelen die in de uitzending kwam. Maandag een onderwerp pitchen, dinsdag draaien en editen, woensdag langs de techniek, donderdag als dag van de uitzending en vrijdag, zaterdag en zondag heb je tijd om een nieuw onderwerp bedenken. Dan wil je ook wel even je rust tussendoor nemen of je vrienden weer eens zien. Daar had ik helaas niet veel tijd voor, maar ik heb het toch gedaan. Soms is de behoefte zo groot dat je af en toe echt moet stoppen met waar je mee bezig bent. Ik merkte dat ik door elke week uitzendingen maken erg gestrest raakte. Als je je grens van stress steeds maar gaat verleggen en verleggen, heb je uiteindelijk helemaal geen grens meer. Dat heb ik afgelopen tijd ervaren, en dat wil ik niet meer meemaken. Ik ga vanaf nu meer tijd voor mezelf nemen, en goed naar mijn lichaam luisteren. Ook heb ik 4 weken geleden corona gehad, ik merkte er in het begin niet



zo veel van. Later werd ik heel koortsig en vooral heel moe. Ik kon niet eens een rondje van 10 minuten lopen buiten, want dan was ik helemaal buiten adem. Als ik de trap al op kwam moest ik eerst 10 minuten bijkomen voordat ik verder kon. Heel heftig, ik had nog nooit zoiets meegemaakt. Ik had wel al twee vaccinaties gehad, omdat ik de mensen om mij heen wil beschermen. Ik heb veel kwetsbare mensen in mijn omgeving. Gelukkig had ik niemand anders besmet. Ik heb nu inmiddels mijn energie terug, maar dat duurde wel een hele poos. Gelukkig maar dat ik mijn energie terug heb, want dan kan ik weer leuke dingen doen. Ik neem nu meer rust voor mezelf en doe het rustiger aan.



Reactie fotograaf Richard Koek: Wervelingen naar Amerika

Ik had vorige editie van Wervelingen4you een foto gebruikt van fotograaf Richard Koek. Hij is een Nederlands-Argentijnse fotograaf en woont nu in New York. Ik had toestemming gevraagd om zijn foto te gebruiken voor mijn artikel over fotojournalistiek, en hij vond het heel tof en was benieuwd naar het resultaat met het stuk. Ik had hem als bedankje het blad gestuurd via de vereniging. Een Wervelingen naar Amerika, hoe cool! Ik kreeg via Instagram een reactie terug van hem: "Dankjewel Liza, voor het plaatsen van mijn werk in tijdschrift Wervelingen." Hij geeft ook aan dat hij door dit artikel meer in zijn eigen werk ziet. Zo blij om dat te horen! Ik vind het zelf heel bijzonder dat hij zo enthousiast is over mijn artikel en dat zijn foto daarbij geplaatst wordt.

Lichtpuntjes

DOOR NYNKE DE VRIES

Thee

Het is misschien niet iets super belangrijks, maar ik kan soms echt even opknappen als ik een mok met mijn favoriete thee krijg.

Katten

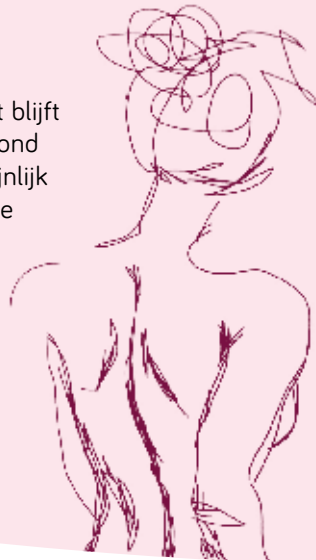
Ik heb drie katten en ik kan soms zo smelten als ik even goed naar ze kijk als ze het niet door hebben. Dit kan bij elk dier, maar toch zijn katten wel een van de leukste diersoorten.

Voorjaar

ik houd ervan dat het langer licht blijft en dat je de knoppen al uit de grond kan zien komen. Ik ben waarschijnlijk veel te vroeg, maar ik verheug me nu al op de zomer!

Weer dingen mogen

Het voelt zo fijn om steeds weer meer te mogen en weer een beetje vrijheid krijgen waar iedereen zo naar verlangt.



Nieuwe serie/film

Het is zo leuk als je op zoek bent naar een nieuwe serie en er dan eindelijk eentje vindt en hij geweldig is. Net zo leuk als een nieuwe film kijken.

Behandelingen die werken

Het beste gevoel is als je weer dingen kunt doen met je rug. Als je voelt dat de behandelingen die je volgt echt wat doen, of de oefeningen die je doet helpen.

Elkaar weer zien

Het missen van iedereen heeft niemand goed gedaan, maar nu we elkaar weer mogen zien maakt dat niks meer uit. We hebben elkaar gemist en we mogen eindelijk weer samen zijn.

Polls toekomst

1 Ben jij bang om zwanger te worden ivm je rug?

Ja 58%

Nee 42%

2 Denk jij dat de rug jouw werk beïnvloedt?

Ja 79%

Nee 21%

3 Ik ben bang om oud te worden door de pijn van mijn rug.

Ja 61%

Nee 39%

4 Waar zie jij jezelf over 10 jaar qua rug?

Geopereerd
40 mensen

Uitbehandeld
20 mensen

Een leven zonder pijn
30 mensen



Living the American Dream

DOOR LARA KARLIJN ELSMAN

Wauw! Het is gewoon alweer februari. Time flies when you're having fun. Ik woon op dit moment al zeven maanden in Chicago.

Ik heb het een beetje lastig gehad de afgelopen tijd. Ik miste mijn familie en vrienden enorm, maar de heimwee zakt alweer een beetje weg. Ik heb het nog steeds zo naar mijn zin hier, en ben eigenlijk nog niet klaar om terug naar Nederland te gaan. Gelukkig ben ik er nog vijf maanden. :)

Ik hockey nog steeds elk weekend met enorm veel plezier. Ik ben de dagen aan het aftellen tot mijn volgende match, haha! Ik heb in april een grote competitie in Miami, Florida. Ik ben enorm enthousiast om te gaan, maar ik ben benieuwd of mijn rug het zal volhouden. Ik heb er zo af en toe wel eens last van met het snelle bukken tijdens een wedstrijd, maar daarna gaat de pijn/last snel weg. Mijn hockeyteam weet nu ook van mijn rug, maar zij behandelen mij gewoon als ieder ander. Ik vind het fijn dat iedereen je hier accepteert ondanks wat je hebt. Het voelt heel fijn!

Ik werk elke maandag tot vrijdag, en de weekenden heb ik voor mijzelf. Ik vind het erg leuk om de kids overal naartoe te brengen, te kijken en/of leuke dingen met hen te doen. Ik heb het enorm naar mijn zin, maar het is zeker niet altijd even gemakkelijk voor mij. Ik ben natuurlijk duizenden kilometers verwijderd van huis, maar ik word hier goed opgevangen. Ik mag mezelf zijn, elk weekend hockeyen en krijg enorm veel vrijheid.

Ik merk dat ik mij ook enorm prettig voel hier in the States. Ik voel mij hier 'thuis.' Ik voel mij totaal niet meer 'het meisje met de rug', maar gewoon heerlijk Lara. Ik ben meer kleren gaan kopen, omdat ik het nu eindelijk fijn vind om te shoppen. Ik voel mij weer mooi in mijn lichaam. Ik ga een pas-hokje in met het gevoel dat mijn rug echt een deel van mij is, en dat het iets is wat mij uniek maakt. Ik heb wel wat meer zelfvertrouwen gekregen door iedereen hier om mij heen.

Verdraaid Lastig!

DOOR ILONA VAN DIJK

Het jaar 2022 is al een aantal weken gaande, goede voornemens zijn we alweer vergeten en ách, wat wilde ik nou ook al weer beteren? Soms nemen we wat veel op ons bordje en bedenken we dan achteraf dat we dat de volgende keer anders moeten doen. Eén ding hebben wij allemaal hetzelfde en dat is dat wij lichamelijk te maken hebben (gehad) met tegenslagen. Maar in deze editie kunnen jullie lezen wat een aantal lotgenoten antwoorden op de vraag "Welke wijze les

heb jij ervaren door je scoliose en is iets waar je nog veel op terugvalt?". Daarnaast deelt Ilona haar ervaringen van haar lessen welke zij heeft geleerd vanaf het moment dat zij begon met haar vrijwilligerswerk tot het moment dat zij stopt. Deze editie is dan ook de laatste waar zij als vrijwilligster aan meewerkte.

Veel leesplezier!



Social media

- Ach ja wijze, een wijze les?! Leren te leven met de ingrediënten die het leven je geeft...en ja soms is dat aanpassen!
- Ik ben géén verklaring schuldig als ik iets niet kan.
- Maar ook: luister naar je lichaam en respecteer op tijd de grenzen!
- Mijn wijze les is dat ik na lange tijd strijd te hebben gevoerd met mijn dochter naar haar geluisterd heb. Zij was doodongelukkig met haar brace, zat in een sociaal isolement. Nu draagt ze de brace alleen nog 's nachts en is er geen strijd meer.
- Ik heb erdoor geleerd op tijd mijn grenzen aan te geven en mezelf te vertrouwen, en niet met alle winden mee te waaien. Het is net als een boom, is hij sterk en veerkrachtig, dan kan hij lang meebewegen in de wind. Is hij zwak en broos, dan zal hij overhellen, en uiteindelijk omvallen. Zo is het ook met de situatie van mijn rug met scoliose.
- Leef je leven, het kan nog veel slechter.
- Genieten, dat is wat ik heb geleerd. Dit probeer ik anderen ook mee te geven alleen snappen zij het soms minder. Het is maar goed dat ik dus optimaal geniet.