

Studio Migraine

VOOR VROUWEN MET MIGRAINE

Welkom bij Studio Migraine, waar we de pijn voelen, de mist in duiken en misschien, heel misschien, wat licht vinden aan het eind van die eindeloze tunnel. Deze keer hebben we niemand minder dan prof. dr. Karlein Schreurs, emeritus hoogleraar psychologie, die ons vertelt hoe je met iets als migraine—of welke hardnekkige, sluipende chronische aandoening dan ook—niet alleen kunt overleven, maar ook een waardevol leven kunt opbouwen. Zeg maar dag tegen het eeuwige gevecht tegen pijn, en hallo tegen Acceptance and Commitment Therapy, oftewel ACT. Geen focus op controle of pijn vermijden, maar op accepteren en leven naar wat er écht toe doet.

Waarden, geen trofeeën voor behaalde doelen.

Karlein begint met een wake-up call: het draait niet om doelen afvinken alsof je een checklist van je leven hebt. Doelen zijn een soort trofeeën, fijn om op een plank te zetten, maar ze leiden je niet door de chaos. Waarden daarentegen—dat zijn je innerlijke kompasnaalden. Waarden zoals liefdevol zijn, betekenisvol werk doen, of simpelweg de moed hebben om niet weg te kruipen in een donker hoekje. De valkuil? Je leven laten leiden door de angst voor pijn. Het vermijden van die migraineaanval verandert in het vermijden van alles wat het leven een beetje kleur geeft. Resultaat: je wereld wordt kleiner, donkerder.

Je gedachten zijn niet de waarheid

"Ik denk het, dus het moet waar zijn." Fout. Karlein legt met haar kenmerkende kalmte uit hoe we automatisch onze gedachten voor waarheid aannemen. Maar wat als je ze kon loslaten, als ze slechts wolken zijn die voorbij drijven in plaats van donderwolken die je bliksemsnel handelen afdwingen? ACT zegt: zing die nare gedachten eens, geef ze een stem alsof je in een slechte musical zit. Niet om ze te negeren, maar om ze van hun troon te halen. Erkennen, maar er niet in meegaan. Dit creëert ruimte om te doen wat écht telt.

Studio Migraine

VOOR VROUWEN MET MIGRAINE

De afgrond van vermijdingsgedrag

We vallen massaal voor de valstrik van het vermijden. Je stopt met autorijden omdat je bang bent dat je midden op de snelweg een aanval krijgt. Dat klinkt logisch, toch? Maar voor je het weet, vermijd je ook die verjaardag, dat etentje, dat sollicitatiegesprek—want stel je voor dat... En zo wordt je wereld kleiner, je vrijheid verdampt, je angst groeit. De oplossing? Niet wegrennen, maar terug naar je waarden. Wat is belangrijker dan die angst voor een aanval? Vrijheid? Verbinding? Het risico nemen is soms de enige weg vooruit.

Regie pakken in plaats van controle houden

En dan de kern van het verhaal: het leven willen controleren is als proberen water vast te grijpen. Het glipt toch door je vingers. Karlein geeft daarom ook aan: stop met vechten tegen de pijn die je niet kunt veranderen. Wat als je de energie die je verbruikt om pijn te vermijden, zou steken in iets wat wél betekenis heeft? Regie nemen betekent niet dat je alles perfect onder controle hebt, maar dat je bewust kiest voor wat waardevol is, zelfs als de pijn aanwezig is. Stop met vechten, begin met leven.

De omgeving snapt het niet (altijd), en dat is oké

Dit brengt ons bij de buitenwereld—je vrienden, familie, collega's—de mensen die het "goed bedoelen" maar vaak niet begrijpen wat je doormaakt. Die zeggen: "Maar heb je dit al geprobeerd?" of "Misschien moet je gewoon wat meer ontspannen." Ze willen je ongemak fixen omdat ze er zelf niet tegen kunnen. En jij? Jij moet dan ineens niet alleen je eigen pijn managen, maar ook hun onbegrip. De sleutel, volgens Karlein, is communicatie. Wees eerlijk over wat je doormaakt, en laat ze weten dat ze het niet voor jou hoeven op te lossen.

Studio Migraine

VOOR VROUWEN MET MIGRAINE

Mindfulness: de tool om de storm te doorstaan

Mindfulness is de stille kracht binnen ACT. Het leert je in de storm te staan zonder meteen te reageren. Wanneer je lichaam schreeuwt, je gedachten racen, zegt mindfulness: "Wacht even." In plaats van direct te vluchten voor de pijn of ongemak, kijk je eerst naar wat er echt gebeurt. En pas daarna kies je hoe je wilt handelen, gebaseerd op je waarden, niet op je angsten. Dit is geen magie, dit is oefenen. Maar het geeft je de ruimte om niet in de automatische piloot te schieten.

Word geen migrainelijder, maar migraineleider

En tot slot, het laatste advies van Karlein om van migrainelijder onze eigen migraineleider te worden: het draait niet om controle, maar om regie. We kunnen het leven niet gladstrijken, maar we kunnen wel bepalen hoe we erop reageren. In plaats van ons te laten leiden door angst voor pijn, gaan we kiezen voor wat belangrijk is, binnen onze grenzen. Laat die pijn maar komen, jij bepaalt wat je ermee doet. Je bent niet de lijder, maar de leider.