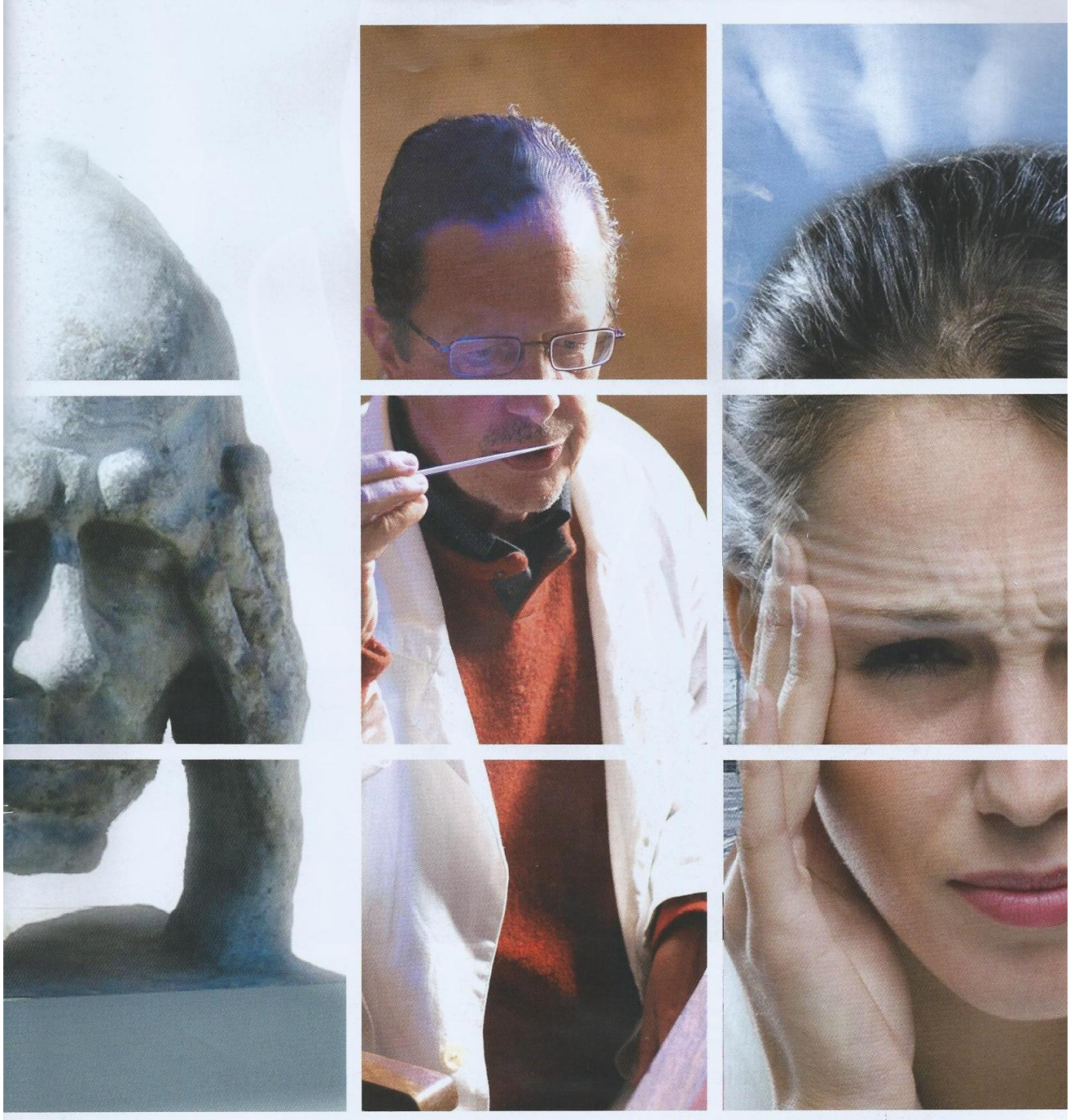
# BEYOND Medicine

VAKTIJDSCHRIFT COMPLEMENTAIRE GENEESWIJZEN (CAM)



MIGRAINE - ARTROSE - ELECTROSMOG

TRIGGERPUNTMASSAGE - PARFUM - GORDELROOS

5

2013
jaargang 18

# MIGRAINE

*Migraine, al zo'n 30 jaar heb ik er ervaring mee. Vanaf mijn tiende deed ik balletacademie. Ik leerde leven vanuit het idee dat het altijd nog beter en perfecter moest. Dat ging gepaard met je grenzen overstijgen, doorgaan en bikkelen. Deze levenshouding is heel kenmerkend voor migrainepatiënten, zag ik later in mijn hypnotherapiepraktijk. Sinds ik de migrainetherapie-opleiding van het Bijscholing instituut voor Therapeuten heb gevolgd, gegeven door ervaringsdeskundige Msc.René Veraar, kan ik hen veel beter begeleiden. Ook mijn eigen migraineaanvallen zijn nagenoeg verdwenen, dat had ik nooit voor mogelijk gehouden.*

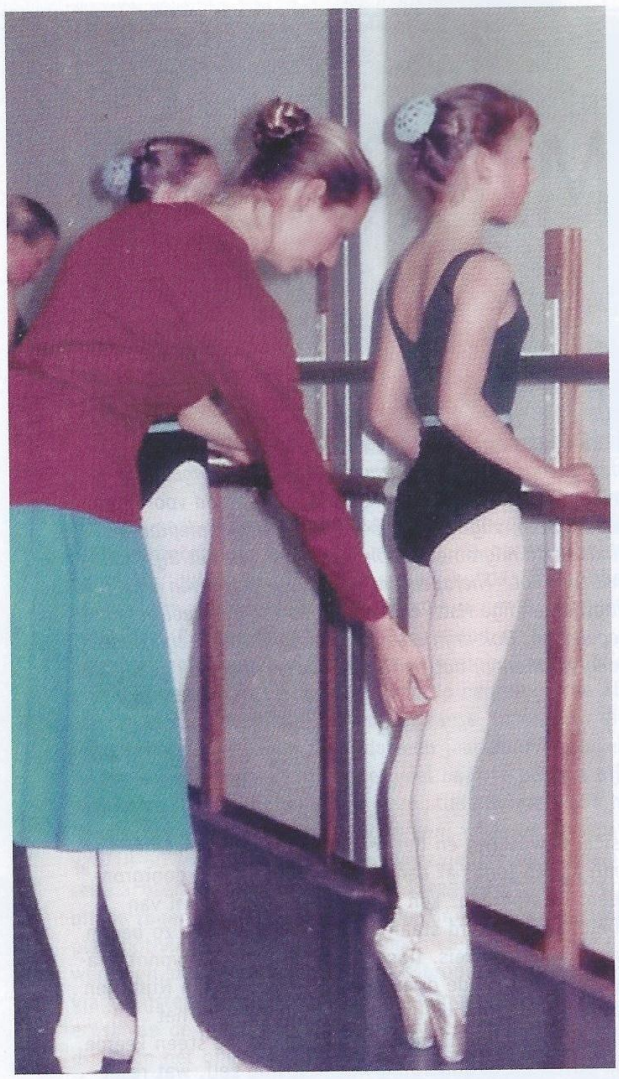
*De vorm van migrainetherapie die ik hier beschrijf, een vorm van bewustzijnsonderzoek in combinatie met lichamelijke bewustwording, pas ik bij alle lichamelijke klachten toe, en met veel succes.*

*Want dit gun ik iedereen die lijdt aan migraine!*

*Vibeke Evenhuis*
*www.vivekatherapie.nl*
*info@vivekatherapie.nl*
*Arnhem & Amsterdam*
*026-35 11 336*

Migraine zat in de familie, dus ik had het maar te accepteren, dacht ik. Het hoorde nou eenmaal bij mij. Een paar keer per jaar kreeg ik een aanval. Uiteraard wanneer ik heel druk was, en het echt niet uitkwam zoals tijdens dansrepetities in de schouwburg voor de voorstelling. We waren dan de hele dag binnen, onder tl-verlichting. Ik was opgewonden en gespannen voor de repetities voor de voorstelling, het moest perfect gaan allemaal!
In de twaalf jaar dat ik mijn balletopleiding voltooide, verdween mijn vreugde en passie voor de dans totaal. Wat eerst mijn lust en mijn leven was, was dood. Ik was 'dood' . Een burn-out volgde; ik voelde mijn grenzen niet meer aan. Door de voortdurende en te grote belasting was ik mezelf volledig kwijtgeraakt.
De burn-out zette me aan het nadenken. Wie was ik? Wat was mijn passie, mijn interesse? Filosofie, metafysica, bewustzijn en het fenomeen hypnose fascineerden mij al van jongs af aan. Ik wilde mijn geest doorgronden. De woorden "ken u zelf" die in de tempel van Delphi gegraveerd staan, intrigeerden mij. En zo begon mijn innerlijke reis. Ik schoolde mij om tot hypnotherapeut en volgde de driejarige hbo-opleiding in Nijmegen bij de School voor Universele Wijsheden, nu het Jungiaans instituut genaamd. De onderste steen keerde ik boven en ik onderging wat ik leerde zelf, wat resulteerde in nog twee burn-outs en daarna nog eens twee lange ziekteperiodes. Het was alsof ik alleen maar ziek kon zijn, en alsof ik mijn lichaam niet begreep. Het was altijd hollen of stilstaan en het uiterste van mijzelf verlangen. Steeds werd ik teruggefloten door mijn lichaam en na vele jaren worstelen met mijzelf, kreeg ik meer feeling voor mijn grenzen en doorzag ik mijn patronen en thema's beter. Toch bleef de migraine onduidelijk voor mij. De aanvallen waren zo'n vier à vijf maal per jaar, dus daar viel mee te leven. Vanuit de overtuiging dat er niks tegen te doen viel, dat het nou eenmaal in de familie zat, accepteerde ik dit en ging ik niet verder op onderzoek uit. Ik zag dat een migraineaanval vooral opkwam wanneer er een weersomslag was, een lager drukgebied, sneeuw of onweer in combinatie met de menstruatiecyclus. Soms ook als mijn draagkracht minder was door bijvoorbeeld drukte en opwinding, of tijdens reizen, bagage sjouwen, weinig eten en drinken onderweg en klimaatwisselingen.

Allopathische medicijnen nam ik niet, aangezien de bijwerkingen vaak erger waren dan de kwaal. Een middel nemen waar je als bijverschijnsel weer hoofdpijn van kreeg, dat heb ik nooit begrepen.



Water drinken, extra magnesium, Q10 en extra vitamine C, ik nam het allemaal. Maar als de aanval eenmaal op komst was, werkte niks meer. Het enige wat hielp was slapen, want ik voelde me dan hondsberoerd: de spanningshoofdpijn die als een band om het hoofd begon, veranderde in een priemende, ondraagelijk stekende hoofdpijn. Op een schaal van 0 tot 10 was de pijn een 8 à 9. Ik hield dan niks binnen, moest overgeven en kreeg diarree. Toch was ik blij als dat gebeurd was, want daarna werd de pijn iets minder en kon ik in slaap vallen, eindelijk. Ik was dan overgevoelig voor allerlei prikkels als geur, geluid en licht, en voelde me koud en rillerig, alsof ik koorts had. Het liefst wilde ik wegkruipen in bed, in een donkere slaapkamer.

**Weg van de wereld, verdwijnen in het niets...**

Vorig jaar had ik net een nieuwe relatie waarin de spanningen al vrij snel hoog opliepen. Hierdoor verergerden de migraineaanvallen naar eens in de twee weken. Al gauw besloot ik om deze relatie te beëindigen en mij te verdiepen in de oorzaak van migraine, door de bijscholing voor hypnose en migraine te volgen van het Bijscholing instituut voor Therapeuten (www.bivt.nl). Uiteraard raadpleegde ik mijn eigen ervaring en werd de puzzel als geheel steeds zichtbaarder. Ik zag diverse thema's die ik wel kende van mijzelf, waarvan ik dacht dat ik ze al had doorgewerkt, maar nu ging het nog een dimensie dieper. Angst vanuit het kindbewustzijn werd weer omhoog gehaald door recente situaties. Door de sterke emoties te relativeren vanuit mijn volwassen bewustzijn, kon ik nu in mijn kracht staan.

We kregen ontspanningsoefeningen waarin je het lichaam leert spannen en weer ontspannen, zoals bewust ademhalen in de buik en basisoefeningen die ik uit mijn yogaopleiding en jarenlange meditatietrainingen kende, maar die naar de achtergrond waren geraakt. Zoiets fundamenteels als een goede buikademhaling heeft elk moment van de dag weer opnieuw de aandacht nodig. Door spanning ontstond er kortsluiting tussen mijn hoofd en lichaam; ik zat teveel in het denken en had te weinig voeling met de rest van mijn lichaam. Daarom besloot ik naast de bijscholing ook individuele sessies te volgen bij BivT om nog dieper in te gaan op de onderliggende bewustzijnsstructuren waardoor ik migraine kreeg. Alles wat ik in de bijscholing geleerd had, onderging ik nu zelf als cliënt.

Dagelijks beluisterde ik verschillende hypnose-audiobestanden op een rustig moment van de dag. Dat hielp om oude denkpatronen uit de kindertijd los te laten en mezelf te openen voor een bewust, positief en constructief vrije kijk op het leven, bewust kiezend vanuit mijn volwassen bewustzijn. Middels NLP en hypnose deden we regressiesessies, om onderliggende overtuigingen naar boven te brengen. Voice Dialogue kwam ook aan bod om te laten zien welke persoonsdelen er in jezelf spelen. Zo wordt duidelijk vanuit welk perspectief je bepaalde situaties beleeft. Het doorleven van alle emoties en gedachten, als ook de positie als waarnemer, het waarnemend bewustzijn, geeft overzicht van het proces als geheel. Het loslaten van je gehechtheid aan één van deze persoonsdelen en het geheel ervaren is heelwording.

Na veel zelfonderzoek, de bijscholing van BivT en vijf individuele sessies, is mijn migraine verdwenen! Ik heb geen migraineaanval meer gehad na de therapie, inmiddels al zo n vier maanden. Ik weet dat ik nog steeds gevoelig blijf voor uitlokkende factoren als te weinig slaap en weersomslag in combinatie met hormoonschommelingen. Een lichte spanningshoofdpijn die ik een keer in een uiterst geval had, was voor mij een teken dat ik rustig aan moest doen. Een subtiel teken waar ik nu dankbaar voor kan zijn en waardoor ik niet meer in een donkere kamer hoef te liggen. Ik weet nu op tijd te luisteren naar de fysieke signalen waarmee mijn onderbewustzijn met mij communiceert. Dat vraagt elke dag weer opnieuw afstemming en luisteren met aandacht. Je blijft je hele leven migraine patiënt maar je kunt het met de juiste tools heel goed kwalitatief managen.