

Karen Span: 'Motel Migraine' Over migraine, medicijnen en misverstanden. Uitgeverij Scriptum, Amsterdam 2017. ISBN 9789463190862 (Hoofdpijn/ Migraine/ Informatief/ED/AG) Zie ook: www.scriptum.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Informatief boek van 173 pagina's waarin Karen Span schrijft over de impact van migraine op haar leven met haar gezin, werk, vrienden, omgeving. Ze levert daarbij informatie en vele tips, gaat in op misverstanden die er bestaan, wat haar wel en niet heeft geholpen en hoe zij tegen sommige tips uit de omgeving aankijkt. Met bijdragen van specialisten.

Covertekst: 'In Nederland checken zo'n twee miljoen mensen regelmatig in bij Motel Migraine: een plek waar je liever niet komt, maar waar je na lang onderweg zijn toch strandt omdat je niet verder kunt. Een onaangenaam verblijf waar je jezelf eenzaam schuilhoudt totdat het vluchten erop zit. Even verderop klinkt gelach. Voetstappen. Gerommel aan de deur. Die zit toch echt op slot. Room for one. Zou iemand weten dat ik hier ben? Tijd om verder onder de dekens te kruipen, ver weg van de gewone wereld.'

Deze twee miljoen migrainepatiënten vallen onder de maar liefst 3,5 miljoen mensen in totaal die geregeld te gast zijn bij Hotel Hoofdpijn. Dat is maar liefst 20 procent van onze bevolking: allemaal gestreste zenuwpezen die de hoofdpijn met hun overdreven gepieker en perfectionisme over zichzelf afroepen, toch?

Spoiler alert: nee, niet! Natúúrlijk niet – zou je zeggen. Toch stuiten veel hoofdpijnpatiënten op enig moment tegen een muur van cynisme, onbegrip en ongeduld. Op hun werk, op de verjaardag van hun neefje, op zonvakantie met vrienden. Er is altijd wel iemand die dé oplossing heeft: gewoon wat minder piekeren, gewoon een tijdje geen koffie, gewoon wat meer sporten; gewoon, gewoon, gewoon. Herkenbaar? Misschien is het dan tijd om hen dit boek te laten lezen. En ben je zelf migraine- of hoofdpijnpatiënt? Grote kans dat dit boek een (pijnlijk) feest van herkenning is.'

Over de schrijfster:

Karen Span (32) studeerde Tekst en Communicatie aan de Universiteit van Amsterdam, werkt via haar bureau Zinnigs, tekst & communicatie als zelfstandig tekstschrijver en communicatieadviseur (zie: <http://www.zinnigs.nl>).

Karen Span woont samen met Peter en hun twee kinderen in de Kop van Noord-Holland. Sinds haar vijftiende heeft ze regelmatig last van migraine en andere hoofdpijn.

Wat viel op:

Goed leesbaar, informatief boek, met humor geschreven zonder te ontkennen dat migraine lastig is om mee te leven, maar het leven de moeite waard blijft.

Dat migraine veel impact heeft op het dagelijkse leven en welke oplossingen Karen Span bedenkt, bijvoorbeeld om haar kinderen te verzorgen als zij het echt niet kan. Hoezeer ze waardeert dat mensen uit haar omgeving willen helpen als het nodig is.

De praktische geest en humor waarmee ze mogelijkheden aftast en grenzen aangeeft, beschrijft.

De titels van de hoofdstukken: bijvoorbeeld Rode sokken en zelfbevrediging of jahaa Yoga.

En natuurlijk de doorleefde tips.

Citaten:

Pag.16: 'Ook over wat er precies *in* je hoofd gebeurt tijdens migraine bestaan veel misvattingen.'

Pag.47-48: 'Ga ik precies op het kritieke punt douchen, dan loop ik er kotsend onderuit. Ga ik net na het kritieke punt douchen? Dan spoelt de hoofdpijn zo met het stromende water mee het putje in.'

Pag.71: Dr. Ferrari: '(...)Migraine wordt dus niet door stress veroorzaakt of uitgelokt'

Pag.90: 'Als ik Peter vraag hoe hij tegen dat hele hoofdpijngedoe aankijkt, vertelt hij dat het voor hem eigenlijk niet uitmaakt hoe vaak ik hoofdpijn heb, maar dat het vooral gaat om de manier waarop ik ermee omga. Ik. Hij. Wij.'

Pag.112-113: 'Nadat ik met veel pijn en moeite als een halvegare op de bank zat en probeerde om nog gezellig mee te doen, vond ik elf uur uiteindelijk een acceptabele tijd om naar bed te gaan. Alwaar de hoofdpijn nog eens vier keer zo erg werd (...) *Tips* (...).Yoga is geen wondermiddel in de behandeling van migraine. Maar voldoende bewegen draagt wel bij aan een gevoel van welzijn, dus daar kan yoga wellicht aan bijdragen.'

Pag.157: 'Sinds het gevaarlijke -flesjes-incident kies ik er vaker voor om het toezicht op de kinderen uit handen te geven als ik niet zeker weet of ik ertoe in staat ben.'

Recensies/Extra:

<https://www.rtlnieuws.nl/gezondheid/nog-altijd-misverstanden-over-migraine-het-is-niet-te-vergelijken-met-gewone-hoofdpijn>

<https://www.womeninc.nl/nieuwsbericht/motel-migraine-geen-plek-voor-ongevraagd-advies>

<https://blijboekenwurm.nl/motel-migraine-karen-span>: 'Ik vind **Motel Migraine** een erg goed boek voor iedereen die last heeft van migraine. Maar zeker voor de omgeving, om vooroordelen weg te nemen. Het is geen leesboek en voor mij als leek lastig om te bespreken. Het boek ziet er prachtig uit van vormgeving. Een absolute aanrader.

<https://www.scriptum.nl/boeken/motel-migraine/> : Debby van der Zande op hebban.nl: 'Een feestje van herkenning. Motel Migraine biedt niets nieuws onder de zon voor door de wol geverfde migrainepatiënten, maar levert wel een heerlijke geruststelling en bevestiging. Voor de wat 'versere' patiënt is het boek een aanrader, al zal het evenwel moeilijk te voorkomen zijn dat je zelf alsnog veel van de genoemde behandelingen en misverstanden zelf wilt uitproberen. Dat traject van berusting en balans zal elke migrainepatiënt voor zichzelf moeten zien te vinden.

Motel Migraine is tot stand gekomen in samenwerking met onder andere Hoofdpijnnet en het Migrainefonds. Het boek is gelardeerd met bijdragen van specialisten, zoals neurologen, psychologen en onderzoekers. Het biedt mede daardoor een betrouwbare indruk. Span schrijft lichtvoetig en met humor over haar leven met migraine, maar ook

met liefdevolle echtgenoot, kinderen, werk en heel veel begripvolle vrienden. De boodschap is dan ook: er is meer in het leven dan migraine.'

Opzij': '1 op de 7 vrouwen in Nederland heeft regelmatig migraine. Karen Span is een van hen en leeft al jaren met deze aandoening. Motel Migraine is een prettig leesbaar boek dat bij migrainepatiënten zeker zal zorgen voor herkenning. Ze bestrijdt hardnekkige misverstanden over wat je moet doen al dan niet laten om van je migraine af te komen. Ook komen neurologen en psychologen aan het woord. Het boek kan een hulpmiddel zijn voor patiënten die nog zoekende zijn over hoe ze met hun migraine moeten omgaan en een hart onder de riem voor hen die alles al geprobeerd hebben.'