

**Karol van Bastelaar: 'Minder hoofdpijn en migraine!'** Wat je er zelf aan kunt doen. Uitgeverij Elmar BV Rijswijk 2008. ISBN 978903891860 ( Hoofdpijn/1) Zie ook: [www.minderhoofdpijn.nl](http://www.minderhoofdpijn.nl)

**Soort boek/stijl:** Ervaringsverhaal van Karol die al 39 jaar hoofdpijnpatiënt is, verweven met adviezen, een methode, om hoofdpijn te bestrijden. Nadruk ligt op wat hij heeft uitgeprobeerd en hoe dat bij hem gewerkt heeft en werkt. Met toelichtingen op enige gebruikte therapieën en een voorwoord van zijn huisarts, Drs. Wim Kort. Goed leesbaar.

**Over de schrijver:** Drs. Karol van Bastelaar (1948) is socioloog, deed wetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Groningen werkte binnen de marketing en reclame, bij de NS en de KPN. Tegenwoordig publiceert hij populairwetenschappelijke boeken en artikelen. Karol is getrouwd en woont op het platteland.

**Korte beschrijving:** In het boek beschrijft Karol hoe zijn leven als hoofdpijnpatiënt er uitzag en uitziet. Hoe hij omging en omgaat met zijn klachten, welke therapieën hij onderging welke medicijnen hij gebruikte. Hij beschrijft welke oorzaken hij kan verzinnen voor het ontstaan van zijn hoofdpijnklachten, en licht toe hoe hij ermee omgaat. Daarbij kijkt hij naar aanleg en gewoonten en legt zich vooral toe op het veranderen en beïnvloeden van die gewoonten. Waarbij hij de aantekening maakt dat lichamelijke oorzaken uitgesloten moeten worden. Een en ander komt ook aan bod op zijn website waar 'de aanpak in het kort' beschreven staat (zie [www.minderhoofdpijn.nl](http://www.minderhoofdpijn.nl)).

**Wat viel op:** De nadruk op psychische en omgevingsfactoren om hoofdpijn te bestrijden, waarbij cognities belangrijk zijn, hoofdpijngewoonten, herkennen van uitlokkers etc. Dat Karol veel vertrouwen heeft in de kracht van positief denken. Het genuanceerde oordeel van de huisarts: 'Mensen met chronische hoofdpijn zullen in deze beschrijving veel herkennen. Zijn actiepunten bieden aanknopingspunten om de eigen situatie te verbeteren.'

**Enige citaten:** Pag. 66: "De neerbuigendheid waarmee veel artsen spreken over zelfsuggestie en met name over geneesmethodes waarvan ze de invloed toeschrijven aan een placebowerking (ook zelfsuggestie), is onterecht. Als een middel of een therapie werkt, al is het kort, dan is het lichaam en/of onze geest minstens tijdelijk in staat om onze klachten op te heffen! En als dat tijdelijk kan, ligt het voor de hand dat we ook op de langere termijn invloed kunnen uitoefenen op ons welbevinden." Pag. 79-80: "Positief denken werkt. Er zijn veel boeken geschreven, vooral Amerikaanse, over de kracht van het positief denken. In de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw, werden die methoden wel aanbevolen voor bijvoorbeeld encyclopedieverkopers....Modernere boeken over dit onderwerp richten zich vooral op persoonlijke ontwikkeling. Zowel Weil als Klein schrijven erover.... Bleef dus de opgave om iedere keer als ik een negatieve gedachte had, zoals 'Ik zal wel weer hoofdpijn krijgen.', die te veranderen in: 'Ik heb lang niet altijd hoofdpijn'. Of 'De vorige keer ging het ook goed.' Daarbij mijzelf te visualiseren in de verwachte omstandigheden (een feestje of een reis), zonder hoofdpijn. En het begon steeds vaker te werken. Het ging vooral om het verzwakken van mijn vaste geloof in de onontkoombaarheid van pijn en het versterken van mijn vertrouwen in herstel."

**In plaats van recensie:** (achterflap boek) “Het is een boek dat andere lijdens aan chronische hoofdpijn hoop zal geven, want zijn methode is toepasbaar voor iedereen. Ook (psycho)therapeuten en medici zullen in dit boek een aantal principes en tips vinden die een aanvulling kunnen vormen op de reguliere praktijk.”