

## 5.11 Welkom, hoofdpijn!

Deze vrijdagmorgen blijkt, en niet voor het eerst, dat een bezoek aan de kroeg op de donderdagavond zijn sporen nalaat op de vrijdagochtend. Als de wekker gaat, word ik begroet door een onaangenaam bonzend hoofd.

Het is niet de eerste keer dat dit me overkomt, en mijn automatische gedachte dringt zich aan me op: 'Zie je wel, nou ben je weer te laat naar bed gegaan! En dat tweede portje had je toch ook niet kunnen nemen? Je wist dat dit ervan zou komen.'

Ik stap in de auto op weg naar het werk en de hoofdpijn dringt zich in alle hevigheid aan me op. En ineens komt een gedachte aan de training op: 'Wat heb ik nu geleerd?'

'O ja, rustig ademen, dan gaat het wel weg. Adem en ik tel de ademhalingen '1, 2, 3 (voel ik het nog?) adem 4, 5, 6 (nog steeds?) adem 7, 8, 9!'

O nee! Dat was het niet! Het ging niet om wegwerken. Ik doe het anders. Ik ga er eens goed voor zitten en begroet de hoofdpijn: 'Dag hoofdpijn, ik voel je wel, hoor, daar in mijn rechterslaap. Je bent een reuze-interessant fenomeen, maar ik heb nu even geen tijd voor je. Als je er straks op het werk nog bent, krijg je een aspirientje van me. Maar nu moet ik eerst even mijn haar föhnen.'

Ik zet de blower in de auto op de hoogste stand en voel de warme bries langs mijn gezicht en door mijn haren. Hardop lachend om mijn eigen grap zoef ik over de snelweg.

En de hoofdpijn? Die blijft weliswaar op de achtergrond aanwezig, maar niet meer zodanig dat hij me stoort. En als hij terugkomt, dan mag dat. Het aspirientje ligt zelfs klaar om hem zo nodig te verwelkomen.

*[Van een ex-deelneemster]*