

Edith van Rijn: 'Lijden en pijn hoeven niet samen te gaan'

Agnes van Brussel

'De buitenwereld onderschat de ernst van migraine'



Edith van Rijn: 'Mediteren is voor mij zoets als tanden poetsen. Dat vergeet je ook niet. Meestal mediteer ik 's morgens vroeg. Maar ik zet geen wekker, dus soms ben ik wat later. Dan mediteer ik 's avonds nog een half uurtje. Als ik me dit zelf niet eigen had gemaakt, zou ik de training mindfulness niet kunnen geven.'

'Meditatie is een belangrijk onderdeel van mindfulness,' legt Edith van Rijn uit. 'Migrainepatiënten kunnen er veel baat bij hebben.' Ze is zelf migrainepatiënt en weet waar ze het over heeft. In haar loopbaan op het terrein van werwing en selectie en coaching deed ze al veel ervaring op in het begeleiden van mensen. Maar pas na een periode van ziekte door borstkanker kwam ze in aanraking met meditatie en mindfulness. 'Kanker verandert je leven. Je ziet dat bij veel patiënten. De confrontatie met een levensbedreigende ziekte brengt hen tot mediteren, bezinning, schilderen of andere creatieve uitingen.'

Edith is goed door de ziekteperiode heen gekomen en heeft er, naar haar zeggen, veel aan te danken. Nieuwe inzichten dankzij mindfulness. 'Weet je wat eigenlijk heel raar is?

Migraine heeft mij in mijn leven meer pijn en ellende gebracht dan borstkanker. Maar de buitenwereld reageert er totaal anders op. Er is zo'n verschil in aandacht en medeleven. De ernst van migraine wordt behoorlijk onderschat. Dat ligt natuurlijk niet alleen aan de buitenwereld, maar ook aan de communicatie van de migrainepatiënt zelf. Die voelt zich constant schuldig en wringt zich in bochten om toch maar afspraken na te komen en te presteren. Ik geloof wel in typische karaktereigenschappen van migrainepatiënten, zoals perfectionisme en plichtsbesef.'

Edith is een groot bewonderaar van Jon Kabat-Zinn. Hij bracht mindfulness eind jaren zeventig in de medische wereld en koppelde zijn inzichten direct aan wetenschappelijk onderzoek. Daarmee haalde hij het zweverige van mindfulness af en maakte het voor veel mensen toegankelijk. In 2009 volgde Edith de Post Hbo-opleiding tot mindfulnesstrainer aan de Hogeschool van Utrecht. Daarna startte ze, naast haar praktijk als coach, met mindfulness trainingen, een algemene training en een training specifiek voor migrainepatiënten. Wetenschappelijk onderzoek heeft uit-