



## Minding

Auteur: Nicole Weddepohl, ervaringsdeskundige

**Alles is in mindering momenteel. Het licht wordt minder, de bomen verliezen hun blaadjes en ook bij mij was het de afgelopen zomer testen of ik in mindering kon. Maar de vraag bij mij was wel, is mindering ook goed voor mij?**

Nu ik afgekeurd ben, ervaar ik veel meer rust. Mijn lijf en geest komen eindelijk tot een soort stilstand. Er hoeft niets meer. En hoewel de neuroloog mij meermalen probeerde uit te leggen dat stress en pijn elkaar versterken, ging ik maar door.

Om de pijn van de CIAP te dempen, slikte ik veel medicijnen met als gevolg veel bijwerkingen. Zo ontstond de vicieuze cirkel van stress en veel pijn, veel medicatie en veel bijwerkingen. Nu zit ik thuis. Al sinds februari is er rust en weet ik dat ik volledig ben afgekeurd. Sindsdien ben ik de stress kwijt.

De verzekeringsarts zei mij alleen nog maar te gaan genieten. Mijn harde werk in de jeugdzorg zit erop. En nu zit ik zelfs op yoga waar ik stil kan liggen op een matje en werkelijk niets hoeft te doen. Hoe waarlijk leeg mijn hoofd nu is. Een vriend zei een keer: "Niets doen is ook iets doen." Hoe waar is dat!

Tijdens het driemaandelijke telefonische overleg met mijn neuroloog besprak ik dus ook het gebruik van mijn medicatie. Nu die belangrijke rust er is en de stress weg is, kan ik dan niet gaan afbouwen? Immers meer stress, meer pijn, meer medicatie. Zou het dan ook kunnen zijn dat minder stress, minder medicatie, minder pijn oplevert? De neuroloog ging er meteen in mee. "Ja hoor, we stoppen met de pregabaline. Vanaf nu minder gaan slikken, start maar met 0,75 mg minder per dag. De duloxetine blijft nog wel gehandhaafd."



Nicole Weddepohl

En nu, na een paar maanden afbouwen blijkt dat wat ik slik toch wel veel troep te zijn. Zoveel afkickverschijnselen. Minder kunnen slapen, veel meer pijn, dove voeten, stijve kuit, lusteloos zijn en ga zo maar door. Na twee weken ging het ietsje beter, het blijkt 'verdorie' een hele verandering in mijn lijf te zijn. En toch: ik pakte de volgende 0,75 mg ook nog even mee, toch nog ietsje minder. Nu slik ik nog 0,75 mg in de ochtend en 300 mg in de avond.

Wanneer accepteer ik dat het zo ook goed is? Want de vermindering levert niet per se minder bijwerkingen op (daar hoopte ik op) maar wel weer veel meer pijn. In m'n hoofd zit de wens om die laatste 0,75 mg in de ochtend er ook nog af te krijgen, maar mijn lijf zegt toch iets anders. Naar wie luister ik? Lichaam of geest? Een lastige keuze.

Gelukkig volgende week weer overleg met de neuroloog, laat haar maar een keuze maken. Ik ga heerlijk de herfst in, in ieder geval genietend van de mindering van de blaadjes. Wat een prachtige natuur momenteel, wat een geluk dat ik daar nog van mag genieten. Daar zijn lichaam en geest één!



Herfstplaatjes



Meer columns lezen? [www.ciapcolumns.nl](http://www.ciapcolumns.nl)