

2 zaterdag 29 juni 2024
Regio

COLUMN Patricia Idsinga

Migraine

Het begon een paar jaar geleden. Ik zat in een vergadering en had de hele dag al een lichte hoofdpijn.

Mijn directeur vroeg iets aan mij. Ik zag haar mond bewegen en begreep dat de vraag voor mij bedoeld was. Ik kon het alleen niet verstaan. Niet omdat zij te zacht of te onduidelijk sprak, mijn hoofd was zo overprikkeld door de pijn, dat het de woorden niet meer kon verwerken. De directeur stuurde mij naar huis met de boodschap voortaan thuis te blijven als ik migraine heb.

Ik zat huilend in de trein naar huis, met mijn handen over mijn ogen.

Ondanks dat ik weet dat ik een à twee keer per jaar een migraineaanval heb, overvalt het me elke keer weer. Zo ook deze week.

De trigger is warm weer. Dat drukkende warme weer, waarbij er veel vocht in de lucht zit. Dat weer, dat de hele dag als een zwaar heet dekbed op je drukt.

Het begint met een lichte hoofdpijn, ergens in de verte. Maar dan ineens: pats, boem, zie ik alleen maar lichtflitsen, krijg ik kortsluiting in mijn hoofd en kan ik niet eens meer uit mijn woorden komen.

Gelukkig ben ik thuis aan het

werk als het gebeurt. Ik graai in het medicijnenbakje naar mijn migrainepillen. Die moet je innemen vóór de aanval begint, maar dat is mij nog nooit gelukt. Met tegenzin slik ik de pil door. Ik ben misselijk van de pijn.

Ik kan nog net een emmer meegrijpen voor ik in bed stort. Gordijnen dicht, totale stilte en stil liggen, niet bewegen. Met mijn laatste krachten stuur ik nog een appje naar mijn team: 'ziek, migraine', dan weten ze genoeg. Ik ben even een paar uur uitgeschakeld.

En dan begint het wachten en het mijzelf dwingen te ontspannen. Al mijn zintuigen lijken te exploderen. Gelukkig val ik na een uur in slaap en als ik vier uur later wakker wordt, is de dag bijna voorbij en de hoofdpijn helemaal weg. Hij verdwijnt zoals hij komt. Ik weet dat ik nog één van de gelukkigsten ben. Ik heb een vriendin die maandelijks een week is uitgeschakeld.

Zo'n korte explosie in mijn hoofd, voel ik nog wel een paar dagen in mijn lijf. Ook wel de 'migrainekater' genoemd.

In tegenstelling tot de rest van Nederland snak ik naar een paar regenachtige dagen, storm en kou.



i

Ze kijkt met nieuwsgierigheid en verbazing naar alles en iedereen. En vooral naar zichzelf. Patricia Idsinga heeft om de week op deze plek een column, tussen grijs en traan. Reacties: pidsinga@gmail.com

John Burger verkozen tot beste muziekdocent

Friso Bos

Hoofddorp/Castricum ■ Muziekdocent John Burger van het Bonhoeffer College in Castricum is Nederlands beste muziekdocent van 2024. Dat werd vrijdagmiddag bekendgemaakt door hitzanger Claude. De feestelijke uitreiking in de verkiezing 'Muziekdocent van het Jaar' had plaats op de Katholieke Scholengemeenschap (KSH) in Hoofddorp.

„Hij mag zichzelf een jaar lang de beste, meest bevlogen en inspirerende muziekdocent noemen”, laat de organisatie van de verkiezing weten.

Hij is de opvolger van Jop Ostendorf van de Trevianum Scholengroep in Sittard. Burger ontving een award en een cheque ter waarde van vijfhonderd euro.

Inspirerend

Volgens de vakjury is Burgers aanpak in het muziekonderwijs, 'inspirerend en innovatief. Hij heeft op het Bonhoeffercollege tal van projecten opgezet waarbij leerlingen op creatieve wijze in aanraking komen met muziek. Van het organiseren van schoolconcerten tot het begeleiden van muziekgroepen, John zet zich in om muziek toegankelijk en leuk te maken voor zijn studenten. Zijn lessen gaan verder dan alleen noten lezen; hij moedigt leerlingen aan om hun muzikale talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Dankzij zijn passie en toewijding hebben veel studenten hun liefde voor muziek gevonden en verder ontwikkeld'.

Directeur Frank Helmink van Buma Cultuur - dat de verkiezing organiseert - noemt het werk van Burger



Burger werd genomineerd door Lotte en Milan, hier links. ARCHIEFFOTO JFOTO

i

De verkiezing

De verkiezing van de Muziekdocent van het Jaar is door Buma Music Academy, een initiatief van Buma Cultuur, ontwikkeld om muziekonderwijs op scholen te moderniseren en te versterken, in samenwerking met VLS, de vakvereniging voor muziekdocenten. De jury bestond dit jaar uit Cynthia K Chua (muziekdocent & artieste), Tessa Kalsbeek (Projectleider educatie, Buma Music Academy), Erik Bogers (muziekdocent, VLS), Jop Ostendorf (Muziekdocent van het Jaar 2023) en Frank Helmink (Directeur Buma Cultuur).

van 'onschatbare waarde voor de toekomst van muziek in ons onderwijs'. „Zijn toewijding aan muziekonderwijs gaat verder dan het lokaal. Hij creëert een omgeving

waar jongeren hun passie voor muziek kunnen ontdekken en ontwikkelen. Het zijn docenten als John die muziekonderwijs levend en relevant houden.”

RINGSTEKEN Spanning, hoedjes en plezier op de Zeestraat



Beverwijk ■ De spanning spatte er vrijdagavond vanaf bij het ringsteken op de Zeestraat in Beverwijk. Aan dit vaste onderdeel van het stadsfeest deden dit jaar zestien koetsen en drieëntwintig paarden mee. De deelnemers probeerden vanuit hun koetsen op hoge snelheid zoveel mogelijk ringen aan hun lans te steken.

Het ringsteken werd gewonnen door Anita van Son uit De Kwakel, met pony's Coco en Bailey voor de koets. Per gestoken ring konden in meerdere rondes punten worden behaald. Van Son en haar pony's wisten maar liefst 30 punten te behalen.

FOTO RONALD GOEDHEER