



Migraine is
Onzichtbaar

Maar jij niet!

Studio  Migraine

Ontwerp door een Studio Migraine-voerder

STUDIO MIGRAINE

STUDIO MIGRAINE LANCEERT DE ACTIE 'MIGRAINE OP DE KAART': STUUR EEN KAARTJE NAAR IEMAND MET MIGRAINE

Migraine is onzichtbaar. Maar jij niet.

In Nederland en België leven miljoenen mensen met migraine. Iedere dag krijgen tienduizenden mensen een migraineaanval. De gevolgen kunnen uren tot dagen aanhouden.

Terwijl de wereld doorgaat, ligt iemand met migraine vaak alleen in een donkere kamer. Of probeert diegene ondanks de klachten toch door te gaan. Er wordt weinig gebeld of geappt en bijna nooit een kaartje gestuurd. Daardoor voelen veel mensen met migraine zich onzichtbaar en alleen.

Studio Migraine wil daar verandering in brengen met de actie 'Migraine op de Kaart'. De stichting roept heel Nederland op om iemand met migraine een kaartje te sturen en te laten weten: ik zie je en ik denk aan je.

Zo doe je mee

Voor de actie werkt Studio Migraine samen met wenskaartenplatform Greetz. Van 2 tot en met 15 september kan iedereen via www.greetz.nl gratis een kaartje versturen naar iemand met migraine.

Gebruik bij het bestellen de kortingscode **STUDIOMIGRAINE**. Daarmee is het kaartje helemaal gratis (exclusief verzendkosten).

Een klein gebaar met grote betekenis

Studio Migraine hoort in gesprekken met mensen met migraine steeds hetzelfde: de meesten hebben nog nooit een kaartje ontvangen. Voor iemand met een gebroken been staat al snel een fruitmand klaar, terwijl migraine vaak onopgemerkt blijft.

Veel mensen weten niet wat ze tegen iemand met migraine moeten zeggen. Uit angst iets verkeerd te zeggen, zeggen ze liever niets. Maar juist die stilte kan pijn doen.

Een kaartje geeft erkenning. De tekst hoeft niet perfect te zijn. Alleen al de wetenschap dat iemand aan je denkt, kan het gevoel van eenzaamheid doorbreken.

Migraine verdient erkenning

Migraine is een ernstige hersenziekte, maar wordt maatschappelijk nog altijd onderschat. Reacties als 'het is maar hoofdpijn' en 'stel je niet aan' zijn helaas geen uitzondering. Daardoor praten mensen minder over hun ziekte en voelen zij zich steeds onzichtbaarder.

Migraine komt drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, maar 'Migraine op de Kaart' is er voor iedereen. De pijn en eenzaamheid van een chronische ziekte trekken zich niets aan van geslacht, leeftijd of achtergrond.

Met een klein en persoonlijk gebaar wil Studio Migraine laten zien dat mensen met migraine worden gezien en dat hun ziekte serieus wordt genomen.

*Migraine is onzichtbaar. **Maar jij niet.***

Over Studio Migraine

Studio Migraine is een ANBI-stichting, opgericht in januari 2024 door Ellen Terwindt (voorzitter), Liesbeth van 't Ende (secretaris) en Quin Genée (penningmeester).

Met haar podcast richt Studio Migraine zich vooral op vrouwen en onderwerpen die voor hen belangrijk zijn, zoals moederschap, hormonen en comorbiditeiten. De actie 'Migraine op de Kaart' kijkt bewust breder: migraine raakt ook mannen en het gevoel er alleen voor te staan is voor iedereen hetzelfde.

The Migraine Clinic, de FeM - poli, Ellesie Vrouwenkliniek, Hoofd-Stuk vzw, en de Academie voor Hoofdpijn en Migraine ondersteunen 'Migraine op de Kaart' door de actie via hun netwerk en communicatiekanalen onder de aandacht te brengen. De campagne is een onafhankelijk initiatief van Studio Migraine.

Internationale Migraine Dag

De actie vindt plaats rond de internationale dag van de migraine op 12 september, de jaarlijkse bewustwordingsdag voor migraine. 'Migraine op de Kaart' sluit hierbij aan en vraagt in Nederland aandacht en erkenning voor migraine.

Diezelfde dag lanceert Studio Migraine ook een app waarmee mensen hun migraine-aura zichtbaar kunnen maken — zie apart persbericht.

Contact

Ellen Terwindt-de Morree
Studio Migraine
info@studiomigraine.nl