

in deze rubriek vertellen lezers het verhaal achter hun tatoeage. Wilt u ook uw verhaal delen? Mail dan uw verhaal met foto naar thema@bndestem.nl onder vermelding van 'Onder de huid'.



▲ Koert Hommel en zijn tatoeage. FOTO RON MAGIELSE/PIX4PROFS

Koert leeft altijd met pijn, maar zijn tatoeage geeft hem kracht

Chronische pijn is er iedere dag voor Koert Hommel uit Breda. In een tattoo op zijn pols kreeg die een plek: een dagelijks symbool van kracht en doorzettingsvermogen. „Het helpt me bij het omgaan met de pijn.”

Caroline van Schubert

Breda

Begin 2024 liet Koert (52) de tatoeage zetten, kort nadat hij met hulp van de verslavingszorg was afgekickt van zware pijnmedicatie. „Ik had nooit zoveel met tatoeages, maar mijn vriendin had eerder al een veer laten zetten, als symbool voor veerkracht. Dat zette me aan het denken. Ik was zelf ook al aan het zoeken: wat is nou belangrijk voor mij?”

Een tatoeage met een betekenis, dat moest het zeker worden. Symbolen voor pijn, maar ook voor muziek en kracht. In de tattoo komen ze samen, zoals het internationale symbool voor pijn, verwerkt in de romp van een Azteekse adelaar die weer is geïnspireerd op zijn reizen door Midden-Amerika.

De adelaar verwijst naar veerkracht, doorzettingsvermogen, vriendschap en warmte – iets waar Koert zich ook letterlijk wat beter bij voelt. In de vleugels zijn piano-toetsen verwerkt. „Muziek is al sinds mijn tienerjaren belangrijk. Ik speel toetsen in bands. Muziek helpt me enorm: het haalt me uit mijn hoofd en helpt me bij het omgaan met de pijn.”

Een mooi gesprek

Koert bedacht de elementen, tattoo-artiest Ruben van Bunker in Breda bracht ze vervolgens samen in één ontwerp. Dat Ruben daarnaast op de spoedeisende hulp werkt en veel weet van pijn en pijnstilling, zorgde voor een mooi gesprek.

„Een tattoo zetten is niet pijn-

loos, dus daar was ik als chronisch pijnpatiënt van tevoren wel mee bezig. Vooral omdat opiaten het pijnprikkelende gevoel kunnen versterken en mijn pols ook nog eens een gevoelige plek is. Maar uiteindelijk voelde ik gelukkig alleen wat speldenprikjes, meer niet.”

Aanhoudende pijn na rughernia

Al sinds zijn studententijd speelt pijn een rol in Koerts leven. Een rughernia werd destijds succesvol verholpen, maar ruim twaalf jaar geleden kwam de pijn onverwacht terug. „Een nieuwe operatie bracht geen blijvende oplossing, de aanhoudende pijn was het gevolg van nieuwe rugproblemen en een overactief beschermend zenuwstelsel.”

Jarenlang zocht hij naar behandelingen om ervan af te komen. „Ik heb wel dertig loketten bezocht. Er is heel veel aan mijn lijf gesleuteld. Operaties, therapieën, van alles.” Ook zware pijnmedicatie hoorde daarbij, tot hij merkte dat die zoektocht hem steeds verder vastzette.

Inmiddels kijkt hij anders naar die pijn. „De pijn is niet minder geworden, maar wat het met mij doet, is wel veranderd. En dat is echt een heel proces geweest.”

In die jaren leerde Koert veel over hoe pijn werkt en dat het niet alleen om dat fysieke gevoel draait. „Het gaat ook om wat er in je hoofd gebeurt. Hoe meer veiligheidssignalen je jezelf geeft, hoe meer invloed dat heeft op de pijn.”

De tattoo op zijn pols is zo'n belangrijk signaal. Iedere keer als hij ernaar kijkt, wordt hij herinnerd aan hoeveel hij al heeft doorstaan en aan de veerkracht waardoor hij, ondanks alles, steeds weer is doorgegaan. „En ja, ook aan pijn. Maar wel een pijn waar inmiddels kracht en muziek omheen staan.”