

# Austausch hilft Betroffenen

*Kassandra Steiner leidet selbst unter Migräne und engagiert sich seit einigen Jahren für die Patientenorganisation „Selbsthilfegruppe Kopfweh“. Im Gespräch mit **LEBENSWERT** erklärt sie, warum der Austausch mit anderen eine Bereicherung sein kann.*

*Sie sind selbst seit Ihrer Kindheit von Migräne betroffen. Was hat Sie bewogen, sich ehrenamtlich als Leiterin der Selbsthilfegruppe Kopfweh für Wien zu engagieren?*

Bis vor wenigen Jahren kannte ich außer meinen Eltern niemanden, der regelmäßig Migräne hat, aus diesem Grund ging ich im Internet auf Recherche und fand die Selbsthilfegruppe Kopfweh. Ich wollte mehr als nur den Austausch mit Betroffenen, ich wollte



## ZUR PERSON

**Kassandra Steiner** ist Leiterin der Selbsthilfegruppe Kopfweh für Wien. Betroffene von Migräne, Kopfschmerzen und auch Clusterkopfschmerz können sich auf der Website [www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at) über die nächsten Treffen informieren und Basiswissen nachlesen. Kassandra Steiner ist auch erreichbar unter: [wienshgkopfweh@gmail.com](mailto:wienshgkopfweh@gmail.com)

unterstützen, informieren und dadurch das „Schattenthema“ Migräne transparenter machen. Durch unsere Treffen und Vorträge habe ich viel dazugelernt, und es hat mein Leben bereichert!

*Aus Ihrer Erfahrung – was sind die häufigsten Anliegen, mit denen die Betroffenen zur Selbsthilfegruppe kommen?*

Ganz klar: Die meisten suchen eine oder einen NeurologIn, der/die auf dem Gebiet Migräne spezialisiert ist. Bei uns „angekommen“, erhalten Betroffene weit mehr. Sie bekommen Wissen auf dem neuesten Stand vermittelt, entwickeln nach einiger Zeit selbst eine Art Experten-Know-how und beziehen profunde Ratschläge in puncto Medikation. Ein weitverbreitetes Problem ist, dass Betroffene oft nicht die richtige Therapie erhalten und sich dadurch mit Schmerzmitteln versuchen zu therapieren, die nicht geeignet sind.

*Sie transportieren also Expertise zum Thema Migräne. Wie kann der Austausch noch helfen?*

Zu unseren interessanten und informativen Vorträgen gibt es immer anregende Diskurse. Es tut unheimlich gut, sich auszutauschen, angenommen zu werden und sich verstanden zu fühlen.



## TIPP

### Vortrag zu Migräne und der Migräne-App

mit der Neurologin Dr. Sonja Tesar (Österreichische Kopfschmerzgesellschaft), Philipp Steininger (Sanova) und einem Rechtsexperten zum Thema Datenschutz  
Donnerstag, 20. April 2023, 18.30 Uhr | Eintritt frei | Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuz, Kärntner Straße 26, 1010 Wien

