



**Selbsthilfegruppe
„Kopfweg“ – Linz**

Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit

Obwohl fast eine Million ÖsterreicherInnen regelmäßig an Kopfschmerzen leiden, werden nur wenige von ihnen entsprechend behandelt oder suchen überhaupt ärztliche Hilfe auf. Vor allem in ländlichen Gebieten wird „Kopfweg“ vom Betroffenen selten als Anlass für einen Arztbesuch angesehen. Viele Schmerzgeplagte greifen wahllos zu Tabletten, ohne zu wissen, dass nur eine gezielte Therapie effiziente Linderung bringt. Es ist wichtig, bereits den akuten Kopfschmerz adäquat zu behandeln, um eine Chronifizierung zu verhindern. Die Diagnose chronischer Kopfschmerz ist angesichts von mehr als 200 verschiedener Formen selbst für den Neurologen schwierig. Nicht selten treten Mischformen auf. Bei einer komplexen Symptomatik benötigt ein Arzt für die Diagnosestellung bis zu 45 Minuten.

Umso wichtiger sind kompetente Informationen für Betroffene. Die nunmehr seit über zwei Jahren in Österreich bestehende, einmalige Selbsthilfegruppe „Kopfweg“, die von Christa Katerl 2007 ins Leben gerufen wurde, ist ein wichtiger Meilenstein in einer besseren Aufklärung und Versorgung von kopfschmerzgeplagten PatientInnen. Dies meint auch Prim. Doz. Dr. Christian Lampl, Chef der Neurologischen Abteilung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder/Linz und Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, der die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ von Beginn an unterstützt.



Prim. Doz. Dr. Christian Lampl

Christa Katerl: „Seit ich mich zurückerinnern kann, leide ich an „Kopfweg“. Bereits im Kindergarten musste ich oft von meiner Mutter abgeholt werden, weil ich die Kopfschmerzen nicht mehr aushielt. Erst im Erwachsenenalter, als die Attacken (heftige, pochende Kopfschmerzen begleitet mit Erbrechen, Schwindel



Christa Katerl, Leitern der SHG

bis hin zum Kreislaufzusammenbruch) in immer kleineren Abständen kamen und nicht mehr auszuhalten waren, begab ich mich auf die Suche eines passenden Arztes. 2004 wurde mir, nach einer einjährigen Odyssee von Arzt zu Arzt, dann von Prim. Doz. Dr. Christian Lampl, Chef der neurologischen Abteilung des KH der Barmherzigen Brüder in Linz und Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, die Diagnose Migräne gestellt.

Bis dahin wusste ich gar nicht genau, was Migräne ist. Ich habe zwar des öfteren davon gehört, dass jedoch ich an Migräne leiden könnte, kam mir nicht in den Sinn. Nachdem ich einhalb Jahre lang immer wieder zu Dr. Lampl ins Spital ging, fand ich schließlich das für mich passende Medikament (Triptan). Ich stellte mein Leben soweit es ging um, schaute mehr auf mich, auf meinen Körper, zwinge mich auch mal „Nein“ zu sagen und habe nun die Migräne sehr gut im Griff. Ich habe immer noch Attacken, jedoch weit nicht mehr so häufig und vor allem nicht mehr so heftig. Erbrechen und Schwindel habe ich gar nicht mehr. Es war ein langwieriger Prozess, ich denke aber, ich bin auf einem guten Weg!

Um anderen eine Hilfestellung zu leisten, um aufzuklären und eine Plattform des Erfahrungsaustausches zu geben, habe ich 2007 die SHG „Kopfweg“ gegründet. Seitdem finden vier mal jährlich Treffen, drei davon mit Vortrag, in Linz statt. Aber nicht nur Migräne-Patienten sind willkommen, sondern auch Betroffene mit Spannungskopfschmerz, Cluster und alle anderen der über 200 Arten des Kopfschmerzes und auch deren Angehörige. Die Aufklärung des jeweiligen Partners ist ebenso sehr wichtig.

Für Spannungskopfschmerz ist meine Kollegin Sylvia Zanko der geeignete Ansprechpartner.

Sie litt viele Jahre an Spannungskopfschmerz und hat heute den Kopfschmerz besiegt. Sie ist bei den Treffen anwesend und steht für Gespräche zur Verfügung.



Sylvia Zanko

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“

ist bereits von mehr als hundert Betroffenen kontaktiert worden. Bei den Treffen sind jedes mal zwischen 35 und 60 Betroffene anwesend. Zweimal im Jahr findet unser „Kennenlerntag“ in Form einer kleinen Wanderung statt.

Ernst Surböck aus Niederösterreich, ebenfalls betroffener ➤

Migräniker, hat im Internet nach Kopfschmerz gesucht und ist auf die Website der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ www.shg-kopfweh.at gestoßen. Er hat sich mit mir in Verbindung gesetzt und leitet mittlerweile zusammen mit seiner Frau Uschi die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Niederösterreich. Uschi will als Partnerin eines Kopfschmerzgeplagten aufzeigen, wie schwierig es manchmal ist die Krankheit mitzuerleben und zu verstehen. Es haben bereits einige sehr gut besuchte Treffen mit Vorträgen in Krems und Baden stattgefunden. In Zukunft soll es Treffen in allen vier Vierteln geben.

Bei einer Kopfschmerz-Veranstaltung in Wien, wo ich nach dem Vortrag von Herrn Prof. Wessely, Kopfschmerzspezialist aus Wien die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ vorstellen durfte, ist Martina Simader an mich herangetreten. Sie leidet sowohl an Migräne als auch an Spannungskopfschmerz. Sie ist gebürtige Welserin und durch ihr Studium in Wien gelandet. Mit meiner Unterstützung hat sie die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Wien ins Leben gerufen, die mittlerweile mit sehr vielen Betroffenen sehr viele Aktivitäten setzt.

Da es in der Steiermark eine kleine Selbsthilfegruppe „Leben mit Migräne und Kopfschmerz“ gibt, habe ich mich an die Leiterin Evelyn Schlapfer gewandt, ob sie sich nicht der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ anschließen möchte. Durch die Unterstützung von Herrn Prim. Dr. Lampl in Oberösterreich ist eine Ärztin, selbst Migräne-Patientin, gefunden worden, die jetzt die Selbsthilfegruppe in der Steiermark unterstützt.

Das Ziel der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ist es, eine Plattform zu schaffen, wo Betroffene, Angehörige oder Interessierte Infos zum Thema Kopfschmerz bekommen. Wo man Erfahrungen austauschen kann, wo man sich verstanden fühlt. Weiters ist es das Ziel auf die Krankheit Kopfschmerz aufmerksam zu machen. Zum Glück arbeiten die Medien schon recht gut mit. Weiters ist es wichtig, dass sich die Leiter der einzelnen Bundesländer weiterbilden. Daher nehmen alle Leiter einmal im Jahr bei der Veranstaltung der Migräne-Liga in Deutschland teil. Hier gibt es immer die neuesten Vorträge zum Thema Kopfschmerz. Jede Gruppe nimmt zusätzlich an Vorträgen und Veranstaltungen im Bundesland teil, bzw. gestaltet diese selber wie z. B. den „1. Wiener Kopfschmerztag“, der von Martina Simader und Kathi Resch erfolgreich organisiert wurde oder etwa eine Veranstaltung der Minimed wo ich die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ in Form einer Präsentation vorgestellt habe und genauso beim „1. Linzer Kopfschmerztag“ im KH der Barmherzigen Brüder in Linz. Einmal im Jahr findet ein Gruppenleiter-Seminar statt, wo die gemeinsamen Ziele für das nächste Jahr erarbeitet werden.

Wir alle gemeinsam sind die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ und wir freuen uns über jeden Betroffenen, Angehörigen, ja auch Interessierten der zu unseren Treffen im einzelnen Bundesland kommt. Die Vortragenden sprechen ehrenamtlich, die Treffen sind somit selbstverständlich kostenlos. Die Medien inserieren ebenfalls kostenlos und aus eigener Überzeugung. (Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Medien, die die Arbeit der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ schätzen und darüber schreiben.)

Die einzelnen Treffen und Aktivitäten finden Sie auf unserer Website: www.shgkopfweh.at oder Sie schreiben eine e-mail an kopfweh@liwest.at.

Christa Katerl

Das 4. Treffen 2009 der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ mit kurzem Rückblick, Erfahrungsaustausch und gemütlichem Beisammensein findet am Donnerstag, 10. Dezember 2009 um 19.00 Uhr im Hotel Kolping, Pizzeria Trevi, in 4020 Linz, Gesellenhausstraße 7, statt.