



**„Viele Ausreden** gab es für mein Kopfweh als Kind“, erzählt Ernst Surböck.



Fotos:

**„Meine Schwester** kannte das Problem und half mir“, schildert Bettina Gsöls-Bedenik.

## DER 1. SCHRITT: DARÜBER REDEN

**Kopfschmerzen werden oft nicht ernst genug genommen** – darüber waren sich die TeilnehmerInnen der Diskussionsrunde der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ einig. Bekanntschaft mit Spannungs- und Migränekopfschmerz musste Ernst Surböck schon als Kind machen: „Es begann als Schüler mit zehn Jahren. Man hat damals viele Ursachen gesucht, nur nicht die richtigen.“ Die vermeintlichen Übeltäter, die seine Eltern aus dem Bauch heraus entlarvten: Fernsehen

und zu wenig frische Luft. Der schnelle Weg zum Neurologen hätte Ernst Surböck viele Jahre Leid erspart. Mehr Glück hatte Bettina Gsöls-Bedenik: „Als ich vor 15 Jahren erstmals Migräne mit Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen hatte, war das zwar furchtbar, aber ich kannte das schon von meiner Schwester.“ Dank ihrer Ansprechpartnerin, die sie sofort verstand, wurde sie ermutigt, effektiv gegen den Kopfschmerz anzukämpfen.