

Selbsthilfegruppe „Kopfweh“

KOPFWEH ist eine Volkserkrankung! Geschätzte 800.000 Österreicher leiden regelmäßig an Kopfschmerzen. Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ bietet Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Fachvorträge von Medizinerinnen rund um das Thema Kopfweh!

CHRISTA KATERL ist die Gründerin der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“: „Ich leide seit meiner Kindheit an Kopfschmerzen. Erst die Diagnose Migräne durch den Neurologen vor wenigen Jahren und die daraus resultierende Therapie haben mir geholfen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen.“



Christa Katerl

Um anderen eine Hilfeleistung zu geben, gründete sie 2007 die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“. Seitdem finden viermal jährlich Treffen, drei davon mit Vortrag, in Linz statt! Aber nicht nur Migränekranke sind willkommen, sondern auch Betroffene mit Spannungskopfschmerz, Cluster und allen anderen der über 200 Arten des Kopfschmerzes sowie auch deren Angehörige.

Die Aufklärung des jeweiligen Partners ist ebenso sehr wichtig. Zu den Treffen in Linz kommen zwischen 40 und 60 Betroffene, einige davon kommen von Anfang an, manche kommen zu speziellen Themen, immer wieder kommen neue Betroffene. Nach den Vorträgen findet jedes Mal ein reger Erfahrungsaustausch statt. Die Vortragenden Ärzte sind immer für eine Fragestunde bereit, und so konnte schon vielen Kopfschmerzbetroffenen geholfen werden. Neben den fachlichen Tipps ist der Erfahrungsaustausch sehr wichtig.

Viele Betroffene sind mit ihrem Leiden alleine, in den Treffen finden sie Gesprächspartner, mittlerweile sind schon Freundschaften entstanden. Weiters findet in Linz zweimal jährlich ein Kopfweh-Kennenlerntag statt. Bei einer kleinen Wanderung haben die Betroffenen die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen, sich auszutauschen und den Kopf freizubekommen. Unterstützt wird Katerl von Sylvia Zanko, ehemalige Spannungskopfschmerzpatientin,

die heute schmerzfrei ist, und Marion Humer, die Mutter einer Tochter mit Migräne, sowie Gerda Schwarz, die am „klassischen“ Spannungskopfschmerz leidet, diesen jedoch sehr gut im Griff hat. Weiters verwaltet Gerda Schwarz die mittlerweile schon sehr beachtliche Bibliothek zum Thema Kopfschmerz, die sehr gerne

kostenlos in Anspruch genommen wird. Von Anfang an unterstützt und begleitet wird die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ von Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Lampl, Past-Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz und Vorstand der Abteilung Akutgeriatrie sowie Remobilisation, Kopfschmerzzentrum Seilerstätte.

Lampl bringt die Selbsthilfegruppe mit den neuesten Informationen auf dem letzten Stand und hält seit Jahren immer wieder ehrenamtlich Vorträge für die Selbsthilfegruppe. Aber nicht nur Lampl, jedes Jahr stellen sich Fachärzte zur Verfügung, die die Selbsthilfegruppe mit Fachvorträgen zu unterstützen!

Für die Clusterbetroffenen steht Alex Zach, selbst Clusterpatient, jederzeit zur Verfügung, er konnte schon vielen Clusterpatienten mit guten Ratschlägen weiterhelfen.

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ gibt es mittlerweile auch in den anderen Bundesländern. In Wien finden fast monatlich Treffen statt, die von Mag. Katharina Resch organisiert und begleitet werden. Ihre Kollegin Mag. Theres ist ebenfalls bei den Treffen dabei. Weiters gibt es in Wien auch größere Veranstaltungen wie

den „Kopfschmerztag“, der mit über 100 Betroffenen immer sehr gut besucht ist.

Für das Burgenland steht Mag. Theres Schaller zur Verfügung und für Vorarlberg Sandra Bragagna.

Niederösterreich wird vom Ehepaar Surböck geleitet. Ernst Surböck als Migränebetroffener und Uschi Surböck als Partnerin eines Migränikers können auch den anderen Angehörigen wertvolle Tipps im Umgang mit Kopfschmerzbetroffenen geben.

In der Steiermark sind die Schwestern Evelyn Schlapfer und Bettina Gsöls-Bedenik die Ansprechpartnerinnen bei den monatlichen Treffen mit Erfahrungsaustausch. Sie leiden beide unter Migräne, haben diese jedoch sehr gut im Griff.

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ist Mitglied bei der Selbsthilfe OÖ und auch im Vorstand mittlerweile vertreten. Der Selbsthilfegruppe ist neben der Information auch wichtig, einen Konsens zwischen Patienten und Ärzten zu finden. Die Selbsthilfegruppe hilft bei der Vorbereitung zu einem Arztbesuch, damit bereits beim Erstbesuch beim Neurologen eine Lösung gefunden werden kann!

Migräne ist nicht heilbar, und auch alle anderen Kopfschmerzarten sind schwer in den Griff zu bekommen, die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einer besseren Aufklärung und Versorgung von Kopfschmerzgeplagten.



Kontakt:

Selbsthilfegruppe
„Kopfweh“ Organisation Österreich
Christa Katerl
kopfweh@liwest.at
www.shgkopfweh.at