

Besonderheiten der Migräne

- Migräne ist eine unsichtbare neurologische Erkrankung, die zeitweise stark einschränkt und nicht heilbar ist.
- Laut WHO ist die schwere Migräne eine der am stärksten behindernden Erkrankungen überhaupt. Sie bringt besondere Herausforderungen sowohl im Arbeitsleben als auch in der Alltagsbewältigung mit sich, besonders dadurch, dass sie unberechenbar ist: Individuell unterschiedlich ausgeprägt, sogar jede Attacke kann anders sein - wie ein Chamäleon.
- Migräne-Gehirne sind besonders leistungsfähig: Menschen mit Migräne haben z.B. eine erhöhte Aufmerksamkeit, Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Man sagt ihnen außerdem eine besondere Sozialkompetenz nach (s. Migräne Magazin Nr. 98)

Wichtig: Suchen Sie sich einen fachkundigen Arzt/eine fachkundige Ärztin! Und dokumentieren Sie Ihre Attacken mittels eines Kopfschmerzkalenders genau.

Hier finden Sie Expertinnen/Experten

www.migraeneliga.de/arzte-und-kliniken/
www.dmkg.de/kopfschmerzexperten
www.schmerzlinik.de unter ExpertInnensuche



Migräne am Arbeitsplatz

- Auch am Arbeitsplatz kann es zahlreiche Auslöser einer Migräne geben. Holen Sie sich Unterstützung – ein sicherer, ergonomischer Arbeitsplatz ist für alle Arbeitnehmenden generell gesetzlich vorgeschrieben und kann gegebenenfalls optimiert werden.
- Offen darüber zu reden und in den Austausch zu gehen, kann helfen! Ihr Umfeld weiß ja nicht, wie es Ihnen in der Attacke geht. Suchen Sie sich außerdem Verbündete. Selbsthilfegruppen geben Mut und Ideen zur Bewältigung.
- Solides Fachwissen über Migräne und offene Kommunikation sind die Basis, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz – werden Sie Experte/Expertin Ihrer Erkrankung! Die MigräneLiga hilft Ihnen dabei.

Danke für Ihr Interesse!

- Mehr Informationen finden Sie unter www.migraeneliga.de
- Helfen Sie sich selbst und damit uns allen - durch Ihre **Mitgliedschaft** www.migraeneliga.de/mitgliederregistrierung/
- Haben Sie Fragen oder möchten sich einer **Selbsthilfegruppe anschließen?** www.migraeneliga.de/selbsthilfegruppefinden/
Ihr Ansprechpartner: shg@migraeneliga.de
- Zum Thema „Migräne am Arbeitsplatz“ sind Sie in der gleichnamigen Arbeitsgruppe der MigräneLiga herzlich willkommen.
Kontakt: ag-migraene-am-arbeitsplatz@migraeneliga.de

Gemeinsam sind wir stark!



Kontakt:

MigräneLiga e.V. Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Willy-Brandt-Str. 20
76829 Landau i.d. Pfalz
Tel.: 06341-6732456
www.migraeneliga.de
liga@migraeneliga.de



Migräne-Fakten

Kennen Sie Menschen mit Migräne? Oder sind Sie selbst betroffen?

- Aktuelle Informationen über die Erkrankung
- Wie können Betroffene gut damit leben?
- Infos von Betroffenen für Betroffene

„Ich versuche, vorausschauend zu planen und heute mehr zu schaffen, weil ich immer mit einer Migräneattacke rechne.“

„Besser ich treffe keine Verabredungen, dann muss ich nicht kurzfristig absagen.“

„Wer glaubt mir denn, dass ich krank bin? Man sieht mir ja kaum etwas an.“

Gemeinsam sind wir stark!

MigräneLiga e.V.
DEUTSCHLAND
www.migraeneliga.de