



## GRÜNDEN SIE MIT UNS IHRE **MIGRÄNE- SELBSTHILFGRUPPE**

Wir unterstützen Sie dabei...

## Die MigräneLiga e.V. Deutschland

Die MigräneLiga e.V. Deutschland wurde vor über 25 Jahren von Betroffenen gegründet, zu einer Zeit, in der die Migräne in der Öffentlichkeit überwiegend ein Tabuthema war.

### Aufgaben und Ziele der MigräneLiga e.V. Deutschland

#### Öffentlichkeitsarbeit im Sinne der Migränebetroffenen

Viele Betroffene leiden immer noch still vor sich hin, vertuschen ihre Migräneattacken aus Angst, nicht verstanden, als unfähig, nicht belastbar oder gar als Simulant angesehen zu werden. Viele Ärzte sind zu wenig über hilfreiche Therapien informiert. Ein wesentlicher Grund mag sein, dass es der Forschung bisher noch nicht gelungen ist, die Ursachen dieser Krankheit zu enträtseln.

#### Publikation neuester Forschungsergebnisse und Therapien

Die MigräneLiga e.V. Deutschland ist ein Forum für alle Migränebetroffene, Ärzte, Psychologen und Therapeuten und alle an der Krankheit Interessierte. Ziel ist, den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Denn nur wer sich selbst ernst nimmt, bekommt seine Migräne in den Griff. Dazu dienen Veranstaltungen wie Symposien, Seminare, sowie Publikationen wie das **migräne magazin**, Broschüren, Ratgeber etc.

#### Austausch von Erfahrungen

Sie tragen dazu bei, dass das Verständnis den Migränebetroffenen gegenüber wächst. Vor allem aber, dass sich die Betroffenen nicht mehr so allein gelassen fühlen.

#### Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Werden Sie Mitglied in der MigräneLiga e.V. Deutschland. Wir brauchen die große Zahl der Betroffenen und ihrer Angehörigen, um unser Anliegen vortragen und voranbringen zu können. Nur durch die große Zahl wird es gelingen, dass Migräne als Krankheit anerkannt wird.



# HILFE ZUR SELBSTHILFE

## 9,2 MIO. MENSCHEN LEIDEN UNTER MIGRÄNE IN DEUTSCHLAND

Migräne war und ist leider immer noch ein Tabu in unserer heutigen Leistungsgesellschaft. Viele Betroffene haben jahrelange Leidenswege hinter sich, ohne dass ihnen geholfen wurde. Aber es gibt Hilfe. Die Medizin nimmt sich immer mehr dieses Themas an. Diverse Ärzte und Kliniken sind auf Migräne- und Kopfschmerzpatienten spezialisiert. Informationen darüber finden Sie auf unserer Internetseite: [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de).

### Gemeinsam sind wir stark

Besonders hilfreich sehen Migränepatienten den Informationsaustausch mit anderen Betroffenen in einer Migräne-Selbsthilfegruppe.

Die MigräneLiga e.V. Deutschland betreut seit über 25 Jahren zahlreiche Selbsthilfegruppen. Sie unterstützt diese mit Informationsmaterial, gibt wichtige Adressen, vermittelt wichtige Ansprechpartner, schult durch Weiterbildungsseminare und hat immer ein Ohr für Fragen und Nöte.

Kontaktieren Sie uns einfach.

### VORTEILE DER SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MIGRÄNEBETROFFENE

- Informationsaustausch mit Betroffenen
- Verständnis unter Gleichgesinnten
- Teilnahme an Informationsveranstaltungen über Migräne
- Informationen über neue Migränetherapien
- Wichtige Adressen und Tipps
- Kompetente Antworten auf Ihre Fragen

# TIPPS FÜR DIE GRÜNDUNG EINER MIGRÄNE-SELBSTHILFEGRUPPE

### Beantworten Sie zunächst folgende Fragen:

- Wie gehe ich vor, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen?
- Wie finde ich Betroffene?
- Wie gestalte ich die ersten Treffen?
- Wie bereite ich diese Treffen vor?
- Wie informiere ich die Medien über die Selbsthilfegruppe?
- Welche Hilfsmittel benötige ich dazu?

### Suchen Sie sich Verbündete für Ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe, z.B.

- Krankenkassen, karitative Organisationen, soziale Dienste
- Ihren Arzt oder einen Kollegen für einen Vortrag
- Presse und Rundfunk für Berichte über Ihre Veranstaltungen
- Stellen Sie einen Antrag auf Unterstützung für Selbsthilfegruppen bzw. Kontaktstellen zur Krankheitsverhütung (lt. § 20 Abs. 3 SGB V) bei Ihrer Krankenkasse.

### Entwickeln Sie ein Konzept für Ihre Gruppenarbeit, wie z.B.

- Anzahl, Ort, Inhalt der Gruppentreffen
- Verteilung der Aufgaben innerhalb der Gruppe (Leitung, Pressearbeit, Sammeln von Informationen, Dokumentation, Versenden von Einladungen, Kasse, etc.)
- Aufstellung der Kosten wie: Büromaterial, Briefmarken, Telefon, Informationsmaterial, Raummiete, Honorare; etc..

Sind Sie interessiert, dann finden Sie sicherlich eine Gruppe in Ihrer Nähe oder besser noch, Sie gründen selbst eine Gruppe. Nur Mut, wir helfen Ihnen dabei!

Ihre Ansprechpartner zur Koordination für Selbsthilfegruppen  
E-Mail: [shg@migraeneliga.de](mailto:shg@migraeneliga.de)

Materialanforderungen richten Sie bitte an:

MigräneLiga e.V. Deutschland  
- Geschäftsstelle Logistik -  
Am Jagdb76829 Ranschbach

Tel: 06345-9179991  
Fax: 06341-6732457  
E-Mail: [logistik@migraeneliga.de](mailto:logistik@migraeneliga.de)



## GRÜNDEN SIE MIT UNS IHRE MIGRÄNE-SELBSTHILFEGRUPPE

Wir sagen Ihnen, wie es geht und unterstützen Sie dabei...

Wie Sie planen, wie Sie vorgehen, was Sie brauchen, wenn Sie ansprechen und was Sie alles beachten sollten.

Nutzen Sie unsere Erfahrungen aus zahlreichen Selbsthilfegruppen in Deutschland. Wir stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite.



### JA - ICH MÖCHTE EINE MIGRÄNE SELBSTHILFEGRUPPE GRÜNDEN.

- Bitte senden Sie mir Informationsmaterial.
- sprechen Sie mich an

Name	Vorname
Wohnort	Straße
Telefon	Telefax
E-Mail	Unterschrift

