

Zum Glück fand ich hier Hilfe

Schon als Kind litt ich unter Kopfschmerz-Anfällen, die erst Jahrzehnte später als Migräne diagnostiziert wurden und mein ganzes Leben prägen sollten. Ohne Hilfe der MigräneLiga hätte ich aufgegeben.



Ich kann mich noch gut an meine Schulzeit erinnern. Oft war ich krank, immer nach demselben Schema: Mir wurde übel, ich bekam starke Kopfschmerzen, musste mich hinlegen, erhielt eine Tablette und nach ein paar Stunden war alles wieder gut. Der Arzt wusste nicht, woran das lag. Ich hatte mich damit abgefunden, dass ich anders war als die anderen.

Keiner verstand mich richtig

Ich wurde zur Außenseiterin. Meine Freundinnen verstanden nicht, warum ich immer wieder aufgrund von Schmerzanfällen ausfiel. Ich verstand es ja selbst nicht. Und meine Familie war genauso ratlos. Schwierig war später die Zeit mit meinem Freund. Er reagierte oft genervt, wenn ich wegen Schmerzattacken Unternehmungen absagen musste, was mich sehr belastete. Meine Angst vor einer Zukunft mit ständigen Schmerzen nahm zu und führte zu depressiven Verstimmungen. Als mein Freund eines Tages meinte, vielleicht bilde ich mir alles nur ein, war ich am Ende meiner Kraft. Ich brauchte Hilfe. Ich ging zu meinem Hausarzt, der mir wieder nur Schmerztabletten verschrieb, aber wegen meiner Depression riet, ich solle zu einem Psychologen gehen. Dieser schickte mich in eine Schmerzkllinik.

Hilfe kam

Dort wurde festgestellt, dass ich an Migräne litt. Allein zu wissen, dass mein Leiden eine Krankheit ist und einen Namen hat, war eine Erleichterung. In der Klinik bekam ich zum ersten Mal Triptane, Medikamente, die meine Schmerzattacken schnell stoppten. Ich lernte Methoden der Entspannung kennen, mit denen ich meinen Alltags- und Berufsstress in Grenzen halten konnte, und erfuhr viel über gesunde Ernährung. Durch eine medikamentöse Prophylaxe wurden meine Attacken seltener und weniger intensiv.

In der Klinik hörte ich auch von der MigräneLiga, einer Patientenorganisation, die sich für Migräne-Betroffene einsetzt. Ich wurde dort Mitglied und bekam viele Informationen über Migräne. Hilfreich waren mir dabei auch die Broschüren der Liga „Migräne-Therapie heute“ und „Migräne bei Frauen“. So lernte ich mehr über meine Krankheit und konnte besser damit umgehen. Regelmäßig lese ich das migräne magazin, die Fachzeitschrift der MigräneLiga, die jedes Mitglied kostenlos erhält. Neben Beiträgen von Schmerzspezialisten über Migräne und deren Behandlung finde ich dort wertvolle Tipps für Betroffene. Dort stieß ich auch auf die Adresse einer Migräne-Selbsthilfegruppe in meiner Nähe, die ich regelmäßig besuche. Der Kontakt mit Gleichgesinnten ist mir sehr wichtig. Hier schöpfe ich Kraft, wenn mich meine Migräne mal wieder besonders plagt. Jeder versteht dort, warum es mir schlecht geht, und versucht zu helfen.

Ich musste erst einmal lernen, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Dank meines Netzwerks an Helfern verschwand das Damoklesschwert der Migräne über meinem Kopf. Eine neue, bessere Phase in meinem Leben hatte begonnen. Aber mir war es nicht genug, nur Hilfe zu erhalten. Ich wollte selbst anderen Betroffenen helfen, und so engagiere ich mich seit acht Jahren ehrenamtlich in der MigräneLiga als Mitglied im Vorstand und im Redaktionsteam des migräne magazins. Eine Aufgabe, die mich erfüllt und Spaß macht.

Die 5 wichtigsten Fakten zur MigräneLiga

- rund 80 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland
- arbeitet mit Medizinern, Psychologen, Kliniken und Krankenkassen zusammen
- klärt in Gesellschaft und Politik über Migräne auf
- Mitgliedsbeitrag: 28 bzw. 18 Euro pro Jahr
- Info: www.migraeneliga.de, auf Facebook und Instagram