

## ZUM GELEIT

Noch eine Stunde – dann ist endlich Dienstschluss! Das Pochen im Kopf wird von Minute zu Minute stärker, die Konzentration schwindet und es kostet mich ungemein viel Kraft und Energie, zu funktionieren. Wieder einmal habe ich nicht auf meinen Körper gehört und mein Triptan gegen die Migräne viel zu spät eingenommen. Die Vorzeichen habe ich ignoriert: das plötzlich ständige Gähnen, das vor Stunden begonnen hat, und auch die Heißhungerattacken, die sich seit gestern Abend verlässlich melden.

Der Wecker läutet, viel zu früh. Ich bin abgeschlagen und die Nachwirkungen meiner gestrigen Migräne sind deutlich zu spüren. Meine Augen möchte ich schließen, im Bett bleiben und mich erholen ... aber ich muss zur Arbeit, es waren schon zu viele Krankenstandstage in diesem Jahr und ich kann es mir nicht leisten, wieder zu Hause zu bleiben. Was denken meine Kolleg:innen, meine Vorgesetzten – nein, es wird schon wieder, ein paar Tassen Kaffee, dann bin ich wieder fit. Ich muss funktionieren! „Wenn ich Migräne habe, bin ich nicht gut genug“, dieser Glaubenssatz, der mich seit Jahren begleitet, meldet sich verlässlich wieder und mit schlechtem Gewissen schleppe ich mich zur Arbeit.

Jahrzehntelang verschwieg ich meine Migräne, die mich seit meiner Kindheit begleitet, gab scheinheilige Erklärungen und Ausreden ab, warum es mir nicht gut ging, und kompensierte meine Ausfälle mit einem angelernten Perfektionismus. Ich konnte nicht darüber reden, denn mir schien, ich wurde von niemandem verstanden.

Mein Wunsch war es, mich – endlich – mit Betroffenen auszutauschen. Das war der Anfang meiner ehrenamtlichen Arbeit für die Patient:innenorganisation „Selbsthilfe Kopfwahl“. Seit dieser Zeit erweiterte ich meinen Horizont, eignete mir neues Wissen an und unterstützte, auch mit ärztlicher Unterstützung, Betroffene. Wir sind eine moderne ehrenamtliche Organisation, die österreichweit Aufklärungsarbeit in Form von Fachvorträgen, Veranstaltungen und Präventionsarbeit leistet.

In diesem Ratgeber bringen Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> med. Çiçek Wöber-Bingöl und Univ.-Prof. Dr. med. Christian Wöber ihre langjährige Erfahrung auf dem Gebiet des Kopfschmerzes und der Migräne ein. Sie verstehen es, praktische Hinweise und moderne medizinische Standards in der Diagnose und Behandlung von Kopfschmerzen mit informativen wissenschaftlichen Aspekten zu verknüpfen.

Kopfschmerzen und Migräne sind unsichtbare Krankheiten. Aus diesem Grund ist es von größter Wichtigkeit, Licht in den Schatten zu bringen, um Betroffene und deren Angehörige zu informieren und durch Transparenz mehr Akzeptanz bei unseren Mitmenschen zu erlangen.

Kassandra Steiner  
Selbsthilfegruppe Kopfwahl Wien