



Mag. Katharina Resch:  
**„Man soll den Partner  
miteinbeziehen, damit  
er auch helfen kann.“**



Fotos: Roland Ferrigato

Evelyn Schlapfer: **„Mein  
Mann hat anfangs hilf-  
los mitgelitten. Heute  
kennt er sich aus.“**

## GUT ZU WISSEN, WIE DU TICKST

**Ich sage dir, was ich will – dann weißt du, was ich brauche.** Wenn einer der Partner unter regelmäßigen Kopfschmerzen leidet, ist klare Kommunikation angesagt. „Es ist einfach wichtig, sich vorher auszumachen, wie der Partner im Akutfall reagieren soll. Ich zum Beispiel halte es nicht aus, wenn ich Migräne habe und mein Freund streichelt mich, auch wenn er es nur gut meint. Aber er weiß das, und darum lässt er mich einfach in Ruhe“, erzählt Mag. Katharina Resch.

Evelyn Schlapfer hatte das Glück, dass sie erst gar nicht viel sagen musste. Ihr Mann hat sich von Anfang an richtig verhalten, allerdings mehr aus Hilflosigkeit: „Er schaute zwar ab und zu mal ins Schlafzimmer rein, ob ich okay war, ansonsten hat er sich zurückgezogen. Aber nur, weil er mit der Situation überfordert war. Erst durch unsere Gespräche konnte ich ihn in seinem Verhalten bestärken. Und das gab ihm mehr Sicherheit im Umgang mit meinen Migräne-Attacken.“

*Teilen Sie Ihren Kopfschmerz, gerne auch anonym. Finden Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe: [www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)*