



Fotos: Roland Ferrigato



Christa Katerl, SHG Kopfweh, Gründerin und Organisation Österreich: **„Gemeinsame Gespräche sowie gegenseitige Unterstützung und Verständnis sind der richtige Weg, mit der Erkrankung umzugehen. Bei uns sind alle Kopfschmerzgeplagten willkommen.“**

SHG KOPFWEH: GEMEINSAM STARK

Darüber wurde in WOMAN diskutiert - was Kopfschmerzgeplagte bewegt.

Kopfschmerz hat viele Facetten – vom Problem, nicht ernst genommen zu werden, über die Kunst, mit dem Dauerleiden den Berufsalltag und das Privatleben zu meistern, bis hin zum schwierigen Weg zur Diagnose, auf dem von den Betroffenen viel Ausdauer und Eigeninitiative gefordert ist. Die WOMAN-Serie „Kampf dem Kopfschmerz“ hat in den vergangenen Ausgaben versucht, Leserinnen näherzubringen, was Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden, bewegt. Der Serie vorausgegangen war eine Diskussionsrunde mit Mitgliedern der Selbsthilfe „Kopfweh“.

Darüber reden ist die beste Unterstützung.

Die Diskussion hat ganz deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, sich austauschen können. Im Alltag wird Kopfschmerz vielfach nicht ernst genommen, was dazu führt, dass sich Betroffene verschließen und sich mit ihrem Leid abfinden, statt selbstbewusst dagegen anzukämpfen und eine Lösung zu finden. Nicht selten ist Kopfweh schon in Kindheitstagen ein ständiger Begleiter – wie auch bei Christa Katerl, Gründerin der ersten Selbsthilfegruppe in Österreich. „Erst die Diagnose Migräne durch den Neurologen vor wenigen Jahren und die dadurch resultierende Therapie haben mir geholfen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen“, erklärt die Oberösterreicherin. Christa Katerls Weg auf der Suche nach einer Lösung gegen ihre Kopfschmerzen war mit großem Aufwand gepflastert. Unermüdliche Recherche, die ihr nach und nach unzählige

Informationen über ihr Leiden einbrachte, machte sie mit der Zeit selbst zur Expertin. Dieses Wissen wollte sie nicht für sich allein behalten: „Ich dachte mir, wenn mir das jemand von Anfang an gesagt hätte, wäre alles viel einfacher gewesen.“ Vor diesem Hintergrund gründete Katerl die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“. Heute kann die vielbeschäftigte Frau ihre Erfahrungen in der Gruppe weitergeben. Trotz ihrer Vollzeitbeschäftigung im eigenen Betrieb findet Christa Katerl Zeit, sich um die Organisation ihrer Selbsthilfegruppe und von Fachvorträgen von ÄrztInnen zu kümmern. Ein Einsatz, der für Kopfschmerzgeplagte Sinn macht, wie Katerl bestätigt: „Gemeinsame Gespräche sowie gegenseitige Unterstützung und Verständnis sind der richtige Weg, mit der Erkrankung umzugehen.“

Austausch und Hilfe in ganz Österreich.

Mit der Gründung ihrer Selbsthilfegruppe hat Christa Katerl einen Stein ins Rollen gebracht: Nach und nach wurden auch in anderen Bundesländern Selbsthilfegruppen gegründet. Somit steht Kopfschmerzgeplagten – egal, ob sie unter Migräne, Spannungskopfschmerz, Cluster oder unter einer der vielen anderen Kopfschmerzarten leiden – eine Anlaufstelle in Wien, Niederösterreich, der Steiermark, Oberösterreich und Vorarlberg zur Verfügung. Was auch immer Kopfzerbrechen zum Thema Kopfweh macht – hier sind alle willkommen. In den Selbsthilfegruppen treffen „Kopfschmerz-Neulinge“ und „Kopfschmerz-Profis“ zusammen – die perfekte Voraussetzung für einen regen Austausch von Informationen. So hat man die Chance, neue Möglichkeiten im Kampf gegen den Kopfschmerz

kennenzulernen und auszuprobieren. Schließlich schlagen die verschiedenen Therapien bei jedem Menschen ganz unterschiedlich an. Umso wichtiger ist es, nicht aufzugeben, auch wenn man für sich noch nicht den richtigen Weg gefunden hat. Irgendwann findet sich immer eine Lösung im Kampf gegen Kopfschmerzen – und dank dem Austausch in einer der Selbsthilfegruppen kann das „Irgendwann“ viel schneller sein.

*Teilen Sie Ihren Kopfschmerz, gerne auch anonym!
Finden Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe -
Ihre Ansprechpartner in den Bundesländern:
Wien:*

Mag. Katharina Resch: k.resch@gmx.net

Niederösterreich:

Ernst Surböck: shgkopfweh-noe@gmx.at

Steiermark:

Evelyn Schlapfer: schlapfer@tugraz.at

Oberösterreich:

Christa Katerl: kopfweh@liwest.at

Vorarlberg:

Sandra Bragagna: bragsan@hotmail.com

Im Burgenland, in Kärnten, Salzburg und Tirol gibt es noch keine Treffen. Wenn jemand eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, bitte melden!

Informationen unter www.shgkopfweh.at