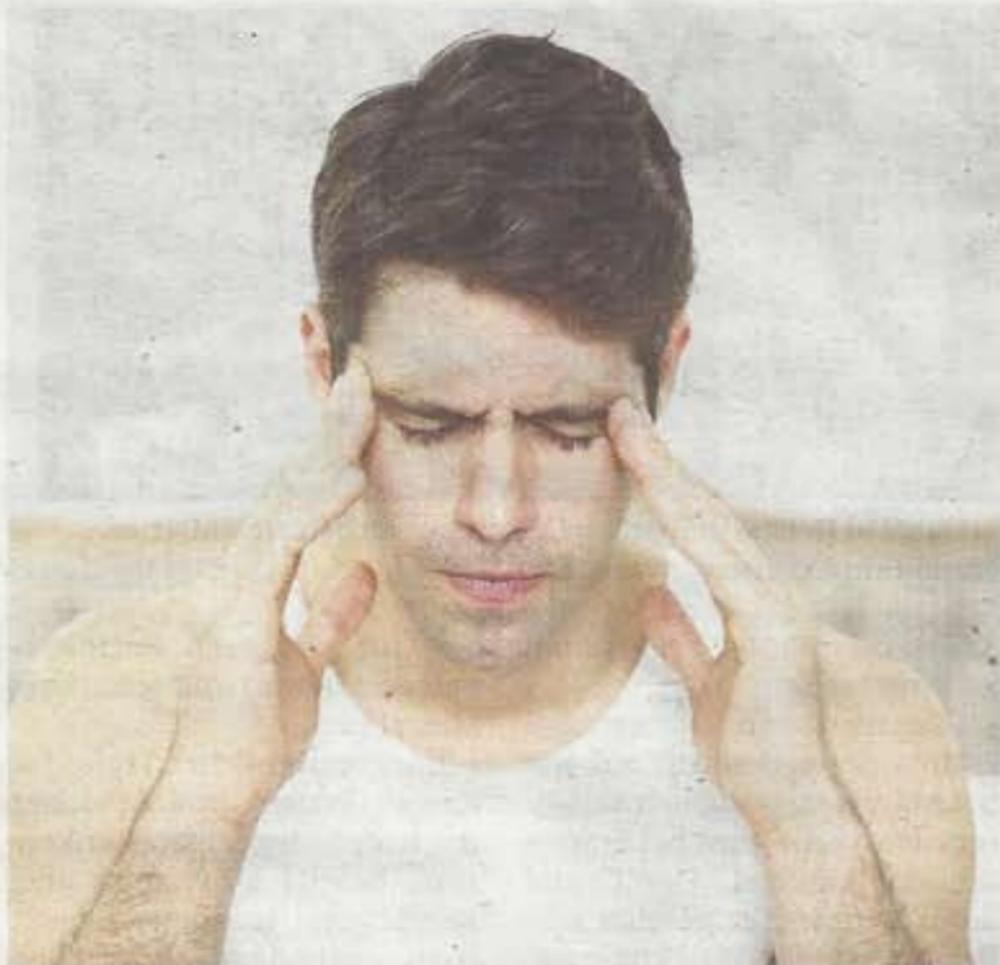


Kopfweg: Wo Betroffene auf ihrem Weg begleitet werden



Fachvortrag und Erfahrungsaustausch: Auch Männer kommen zur Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ nach Linz.

Foto: lightwavemedia/Fotolia

● RIED, LINZ. 2006 gründete die Riederin Christa Katerl die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ in Linz. Katerl, selbst Migränikerin, möchte Betroffenen helfen, ihren Kopfschmerz in den Griff zu bekommen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch geben. Die Nachfrage gibt der Gründerin recht: Seit sieben Jahren kommen zwischen 35 und 60 Leute zu den kostenlosen Treffen. Katerl: „Der Besuch bringt, dass

das Schicksal teilen.“ Generell sei eine Abklärung durch den Neurologen nötig, da es ein Unterschied ist, ob es sich um Migräne, Cluster- oder Spannungskopfschmerz handelt. Bei Kopfschmerz soll Stress vermieden und für einen geordneten Tagesablauf gesorgt werden. Auch Medikamente seien in Absprache mit dem Arzt wichtig. Katerl: „Wichtig ist, die Betroffenen bei ihrem Weg zum Arzt zu begleiten, ihnen sagen, sie sollen einen Kopfweg-Kalender führen und dann zum Arzt gehen um Zeit zu sparen. Kopfweg (Migräne) kann man zwar meist nicht heilen, aber lindern und lernen, damit so umzugehen, dass man dennoch ein schönes Leben führen kann.“



„Wichtig ist mir, die Krankheit ‚Kopfschmerz‘ als Krankheit zu sehen.“

CHRISTA KATERL

Foto: Privat

die Betroffenen immer am letzten medizinischen Stand sind, weil wir Studien von den besten Ärzten auf dem Gebiet erfahren. Zudem gibt es Vorträge über Alternativmethoden. Auch Entspannungsübungen werden eingeübt. Ganz wichtig ist, sich auszutauschen, beim Treffen sind es viele, die

ZUR SACHE

Die **Treffen der Selbsthilfegruppe „Kopfweg“** finden 4x jährlich statt. **Nächstes Treffen** am DO, 6. März, 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz. Mehr: www.shgkopfweg.at