

# Kopfgewitter

Die SHG Kopfweg will publik machen, dass Kopfschmerz eine ernst zu nehmende Krankheit sein kann, und Betroffene auf den richtigen Weg führen, damit sie rasch adäquat damit umgehen können.

TEXT: GABRIELE VASAK

**K**opfschmerz wird oft als banales Problem abgetan. Dabei gibt es unzählige Betroffene, die unter dieser Erkrankung mit den tausend Gesichtern schwer leiden. Viele von ihnen ertragen ihren Schmerz im Stillen, und andere haben eine wahre Odyssee erlebt, bevor sie eine korrekte Diagnose und eine adäquate Therapie erhalten haben. So auch *Christa Katerl*, die seit ihrer Kindheit unter Migräne leidet und schon bereit war, ihren Kopfschmerz als gegeben hinzunehmen, bis sie als Erwachsene endlich einen Arzt fand, der sich eingehend mit ihren Symptomen beschäftigte, die richtige Diagnose stellte und ihr auch das für sie passende Medikament verschrieb. „Es dauerte dann aber noch eine Zeitlang, bis ich erkannte, dass es wirklich wichtig wäre, eine Selbsthilfegruppe für Gleichbetroffene zu gründen – zumal es damals in Österreich noch



keine derartigen Angebote gab“, erzählt sie, die 2007 die Selbsthilfegruppe (SHG) Kopfweg ins Leben rief.

## Fernab vom Sesselkreis

Mittlerweile hat die SHG Zweigstellen in fast allen Bundesländern, und der Zulauf zu den Treffen ist beachtlich. „Schon zum ersten Expertenvortrag kamen 35 Menschen. Wir hatten auch Veranstaltungen mit an die 200 Teilnehmenden, und viele Betroffene kommen seit vielen Jahren immer wieder.“ Christa Katerl wollte ihre SHG „fernab vom Sesselkreis, in dem nur gejammert wird“, gestalten, und das scheint ihr gelungen zu sein. „Wir organisieren Vorträge von Fachärztinnen und -ärzten, die sich mit Kopfschmerz beschäftigen, vermitteln zur Teilnahme an relevanten Studien, und natürlich ist auch der gezielte Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ein Kernstück unseres Angebots.“

Fast scheint es sich von selbst zu verstehen, dass die engagierte Selbsthil-

fegruppenleiterin gemeinsam mit ihren Mitstreiter:innen auch intensive Öffentlichkeitsarbeit betreibt. „Unsere Arbeit ist sowohl in Fachzeitschriften als auch in Populärmedien und Lokalzeitungen immer wieder Thema. Wir betreiben eine Website, sind in sozialen Medien wie Facebook und auf zahlreichen Messen und Veranstaltungen präsent und überall dort, wo es um Kopfschmerz und Selbsthilfe geht, in irgendeiner Form vertreten und gut vernetzt.“

## Wissen, was zu tun ist

Was Christa Katerl in erster Linie will, ist publik zu machen, dass Kopfschmerz eine ernstzunehmende Krankheit ist und kein Gefühlszustand, den man leicht abtun kann. Es geht ihr darum, die Betroffenen auf den richtigen Weg zu führen, damit sie rasch ihren Weg finden, um mit der Krankheit umgehen zu können. Dass sich seit den Anfängen ihrer Arbeit doch einiges zum Besseren gewendet hat, sieht sie zum Teil auch als Erfolg ihrer Tätigkeit und der Bemühungen von Gleichbetroffenen. „Es gibt heute im Gegensatz zu früher eine Reihe von engagierten Kopfschmerz-Spezialistinnen und -Spezialisten, das Thema ist in den Medien immer wieder präsent, und die Witze über Frauen, die Migräne haben, gehören zum Glück weitgehend der Vergangenheit an.“ – Wenn sie sich etwas für die Zukunft wünschen könnte, so wäre das, dass sich noch mehr Ärztinnen und Ärzte mit dem Thema beschäftigen und dass irgendwann jede und jeder Betroffene weiß, was zu tun ist, wenn man Kopfweg hat.



**Christa Katerl:**  
„Der gezielte Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ist ein Kernstück unseres Angebots.“

## INFO & KONTAKT

**Selbsthilfegruppe „Kopfweg“**  
Ansprechperson: Christa Katerl

shgkopfweg@gmail.com  
<https://www.shgkopfweg.at>