



Selbsthilfegruppen in Österreich

Hilfe zur Selbsthilfe ...

von Camilla Burstein, Bakk. phil.

Selbsthilfegruppe „Kopfweh“

Die Erkrankung

Obwohl fast eine Million Österreicher regelmäßig an Kopfschmerzen leidet, werden nur wenige von ihnen entsprechend behandelt oder suchen überhaupt ärztliche Hilfe. Vor allem in ländlichen Gebieten wird „Kopfweh“ vom Betroffenen selten als Anlass für einen Arztbesuch angesehen.

1. Migräne

Attackenförmige, meist einseitig pulsierend-pochende Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Licht-, Lärm-, oder Geruchsempfindlichkeit etc., die durch körperliche Aktivitäten verstärkt werden. Ursächlich sind Gefäßveränderungen in den Hirnhäuten anzunehmen.

2. Cluster-Kopfschmerz

Besonders starker, oft unerträglicher, immer einseitig im Bereich einer Augenhöhle lokalisierter Kopfschmerz. Das betroffene Auge ist meist gerötet, begleitet von Schwellungen, herabhängendem Augenlid und/oder tropfendem Auge bzw. rinnender Nase.

3. Spannungskopfschmerz

Meistens beidseitiger, leichter bis mittelschwerer dumpf drückender Kopf-

schmerz. Auslöser können Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich sein.

4. Schmerzmittelkopfschmerz

Viele Kopfschmerzpatienten, die nicht zum Arzt gehen, nehmen große Mengen rezeptfreier Schmerzmittel ein. Ein langfristiger Missbrauch kann in einem wahren Teufelskreis enden: Durch die häufige Schmerzmitteleinnahme selbst werden Kopfschmerzen verursacht, gegen die wieder Schmerzmittel eingenommen werden.

5. Symptomatischer Kopfschmerz

Eine ernsthafte Erkrankung sollte unbedingt ausgeschlossen werden! Wir empfehlen Ihnen, einen Arzt aufzusuchen.

Die Gruppe

Die Gruppe der SHG „Kopfweh“ möchte ihre Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben. Gemeinsame Gespräche sowie gegenseitige Unterstützung und Verständnis sind wichtig, um mit der Erkrankung umzugehen. Angeboten werden auch Vorträge von Ärzten, die die medizinischen Aspekte rund um das Thema Kopfschmerz aufzeigen.

Ziele:

- Info und Fachvorträge über Kopfschmerz/Migräne/Cluster
- gemeinsame Gespräche unter

Betroffenen

- gegenseitige Motivation, Unterstützung und Verständnis
- Erfahrungsaustausch
- gemeinsame Aktivitäten

Treffen

Treffen finden in Linz, Wien, Stuzenzen/Raab (Stmk.), Kärnten, Tirol, Vorarlberg und in weiterer Folge in ganz Österreich statt. (Interessenten für Gruppenleitung Sbg., Burgenland und NÖ bitte melden! Shgkopfweh@gmail.com)

Kontakt:

Christa Katerl

Gründerin & Betroffene
shgkopfweh@gmail.com

Magdalena Eitenberger

Unterstützung Organisation Österreich, magdalena.eitenberger@gmail.com

Sylvia Zanko

Ansprechpartnerin Treffen Linz
shgkopfweh@gmail.com

Katharina Schweiger

Organisation und Ansprechpartnerin Treffen Wien,
shg.kopfweh.wien@gmail.com

Evelyn Schlapfer

Organisation und Ansprechpartnerin Stmk, schlapfer@tugraz.at

Maria Elsbacher

Ansprechpartnerin Kärnten,
maria.elsbacher@gmx.at

Kathrin Steinbacher

Ansprechpartnerin Treffen Tirol
shgkopfweh-tirol@gmx.at

Sandra Bragagna

Organisation und Ansprechpartnerin Vorarlberg,
bragsan@hotmail.com