

Gewitter im Kopf

Betroffene helfen sich selbst:

Die Migräne-Selbsthilfegruppe Speyer-Schifferstadt



hier Betroffene anzusprechen. Mittlerweile kommen nicht nur Speyerer, sondern auch Teilnehmer aus der ganzen Vorderpfalz. Aber auch telefonisch gibt Ingeborg Lampert Auskünfte und antwortet auf Fragen rund um die Krankheit. Und Fragen gibt es ebenso viele wie Antworten, denn Migräne hat viele Auslöser und kann individuell verschieden sein. Ingeborg Lampert bildet sich regelmäßig fort und informiert sich über die Migräne-Liga Deutschland, bei der sie Mitglied ist. Die Migräne-Liga unterstützt rund 100 Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und Luxemburg. „Wenn man Erfolg mit einer Methode hat, dann kann

man es auch weitergeben“, berichtet Ingeborg Lampert. Sie organisiert für die Teilnehmer unter anderem Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Atemgymnastik mit einer ausgebildeten Fachkraft, die mit den Teilnehmern an den Gruppenabend Übungen macht. Anna Schleicher und Ingeborg Weiß, die häufig zu den Treffen kommen, genießen diese Abende ganz besonders. Und sie merken auch Erfolge. „Ich hatte jetzt schon seit mehreren Wochen keine Migräne mehr“, erzählt Anna Schleicher. Nach dem Entspannungsteil sitzen die Teilnehmer noch zusammen und tauschen sich aus, nicht nur über die Krankheit, betonen die drei Frauen einhellig. „Wir sind ein kleiner

Kreis, da kann jeder von sich erzählen, jeder kommt zu Wort“, so Ingeborg Lampert. Gemeinsam ist ihnen auch eine lange Leidensgeschichte und häufige Besuche bei Fachärzten, bevor sie die Diagnose Migräne und auch die richtigen Medikamente bekamen. Inzwischen haben sie gelernt, mit der Krankheit umzugehen. Dazu gehört auch: „Man muss nicht immer alles perfekt und nach Plan machen“, betont Ingeborg Lampert. Die Selbsthilfegruppe gibt wertvolle Unterstützung, sind sich die Frauen einig: „Es hilft, dass man nicht allein ist“, so Anna Schleicher. (mem)



Info

Kontakt: Ingeborg Lampert
Telefon 06235/6504
E-Mail: vlampert@gmx.net

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der Praxis für Osteopathie, Katja Magin-Fege
Portheide 39
Schifferstadt

Serie Selbsthilfegruppen in Speyer Teil 1

In Deutschland leiden täglich 350000 Menschen an einem Migräneanfall, informiert die Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. Für die Betroffenen sind nicht nur die Schmerzen eine Qual, sondern sie können auch ihren Alltag nicht mehr bewältigen und leben in der Angst vor dem nächsten Schmerz-anfall. Ingeborg Lampert ist selbst betroffen. Sie hat vor vier Jahren die Migräne-Selbsthilfegruppe Speyer-Schifferstadt gegründet, um für Menschen, die mit der Krankheit leben, eine Möglichkeit des Austauschs zu schaffen. Die Schifferstadterin hat bei der Gründung bewusst auf Speyer im Namen mit aufgenommen, um auch