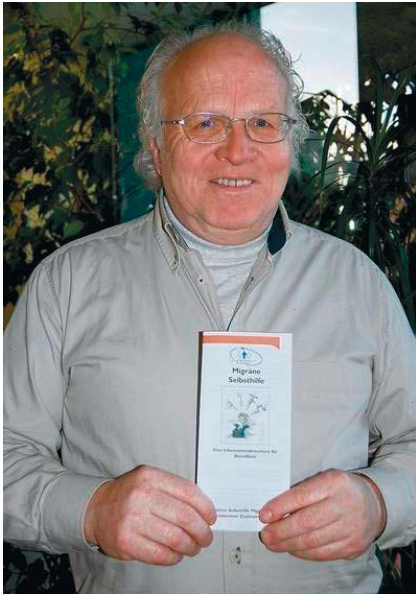


Migräne – gemeinsam gegen den Schmerz

Paritäten-Selbsthilfegruppe zeigt Wege auf



Hamel (git). Migräne – das bedeutet stechende Kopfschmerzen, die mit Übelkeit, Lichtempfindlichkeit und viele anderen unangenehmen Symptomen einhergehen können. Sie treten zwei- bis dreimal in der Woche, einmal im Monat oder zu bestimmten Jahreszeiten auf. Was aber können Menschen, die unter Migräne leiden außer der Einnahme von Schmerzmitteln dagegen tun?

Hilfe durch Naturheilmittel

Dieser Frage geht die Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Migräne“, zweimal im Monat in den Räumen der Paritäten auf den Grund. Gruppenleiter Dieter Kersting hat dazu ein 10-Punkte-Programm ausgearbeitet, das bereits erste Erfolge verzeichnet. „Vor vielen Jahren hatte ich selbst mit Migräne zu tun, habe aber Mittel und Wege gefunden, mit Naturheilmitteln zu helfen. Durch die Selbsthilfegruppe möchte ich anderen Menschen die Chance geben, daran teilzuhaben“, erklärt er. Zur Zeit besuchen sieben Frauen neben dem Gruppenleiter den „runden Tisch“ in der Kaiserstraße 80. Dabei sprechen sie ganz locker und unverkrampft über ihre Probleme mit den quälenden Kopfschmerzen. Miteinander und voneinander – das ist die Devise der Gruppe. Laut Statistik sind Frauen wesentlich häufiger betroffen, weiß Kersting. „Männer geben diese Art von Problemen nicht gerne zu“, erklärt der Selbsttherapeut. Auch hier will Kersting mit der Selbsthilfegruppe anknüpfen: „Hier findet jeder offene Ohren.“ Auch Kinder sollen demnächst verstärkt angesprochen werden. Es sei eine völlig andere Ebene, als der Besuch beim Arzt. Gemeinsam würden in der Gruppe Orientierungshilfen gegeben und spezielle Möglichkeiten erarbeitet, wie die einzelnen Teilnehmer für sich selbst aktiv werden können. Der Erfolg gibt der Selbsthilfegruppe recht: „Zwei Teilnehmer sind bereits absolut medikamentenfrei und sprechen nur noch von leichten Kopfschmerzen“, freut sich Kersting. In diesem Jahr planen die Hamelner ein überregionales Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen.

Treffen der Migräne-Patienten zum Erfahrungsaustausch an jedem ersten und dritten Dienstag im Monat – also wieder am 15. Januar – ab 17 Uhr im Paritätischen Zentrum, Kaiserstraße 80. Telefon: Dieter Kersting 05151/678671 oder über die Paritäten 05151/576113