

Migräne > Familie

1. Familiensituation

Oft leidet die ganze Familie mit, wenn ein Mitglied eine Migräneattacke hat. Besonders wenn ein Elternteil betroffen ist, der sich bei einem schweren Migräneanfall weder um den Haushalt noch um die Kinder kümmern kann. Der Rückzug in einen verdunkelten Raum und das totale Abgrenzungsbedürfnis kann bei einer Migräneattacke notwendig sein - stößt aber oft auf Unverständnis.

Von allen Familienangehörigen wird Rücksicht und die Übernahme anstehender Arbeiten verlangt, da der Betroffene bei einem Anfall komplett ausfällt. Dies kann die gesamte Familie stark belasten. Helfen kann der offene Umgang mit der Erkrankung: Wie sieht der Notfallplan aus, wenn der nächste Anfall kommt? Was kann liegen bleiben? Was muss man verschieben? Kann oder will der Betroffene während der Attacke allein sein und ist froh, wenn die Familie aus dem Haus ist? Oder braucht er die Sicherheit und das Gefühl, dass jemand da ist?

2. Freizeit und Kontakte

Freizeitaktivitäten und Besuche bei Verwandten und Freunden fallen bei einer Migräneattacke flach oder müssen abgebrochen werden. Dennoch sollten Betroffene Aktivitäten nicht von vornherein vermeiden - aus Angst, sie könnten einen Anfall auslösen. Mitmenschen sollten vielmehr in das Leben eines Betroffenen integriert werden, um einen möglichst routinierten Tagesablauf zu ermöglichen. Denn Regelmäßigkeit zählt zu den wichtigsten Bedingungen für die Vorbeugung eines Migräneanfalls.

3. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Migränepatienten dienen dem Austausch von Erfahrungen. Man hilft sich gegenseitig, hat praktische Tipps oder auch einfach "nur" Verständnis. Hilfreiche Adressen unter [Chronische Schmerzen > Adressen](#) .

4. Verwandte Links

[Ratgeber Migräne](#)

[Migräne](#)

[Migräne > Allgemeines](#)

[Migräne > Behandlung](#)

[Migräne > Finanzielle Hilfen](#)

[Migräne > Frauen](#)

[Migräne > Kinder](#)

[Migräne > Urlaub und Sport](#)