

### 3 Sprechen Sie Lösungen für den Arbeitsplatz an.

Betroffene sollten ihre Führungskraft über die Erkrankung informieren, denn es gibt viele Möglichkeiten, einen Arbeitsplatz migränefreundlich zu gestalten. Mögliche Hilfsmittel sind Monitore mit Blaulichtfilter, Schallschutzelemente oder eine gute Beleuchtung. Eventuell ist ein Wechsel in einen ruhigeren Büroraum möglich. Wenn es der Job zulässt, sind flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Tage sehr hilfreich.

Sofern nötig, bitten Sie um regelmäßige kurze Pausen, in denen Sie Entspannungsübungen machen können. Diese helfen vielen Betroffenen, Stress zu reduzieren.



Migräne zählt in Deutschland zu den häufigsten Gesundheitsproblemen am Arbeitsplatz. Pro Tag sind **100.000** Menschen deswegen arbeitsunfähig.

Haben Sie Angst vor einer Kündigung? In Deutschland sind Kündigungen wegen Erkrankung nur unter engen Voraussetzungen zulässig, da der Arbeitnehmerschutz sehr stark ist. Mehr Informationen dazu finden Sie beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter [www.bmas.de](http://www.bmas.de).

Sie sind nicht verpflichtet, beim Arbeitgeber persönliche medizinische Details preiszugeben. Die Aussage, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen arbeitsunfähig sind, genügt.



Videotipp: So managen  
Sie Migräne am Arbeitsplatz  
[www.youtube.com/  
watch?v=y0AC-wmzCOE](https://www.youtube.com/watch?v=y0AC-wmzCOE)



Weitere Informationen:  
[www.migraene-am-  
arbeitsplatz.de](http://www.migraene-am-arbeitsplatz.de)



Eine Initiative der  
**DMKG**  
Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft e.V.

Kopfschmerzen  
individuell  
behandeln

Weitere Informationen:  
[www.dmkg.de/patienten](http://www.dmkg.de/patienten)

Expertenwissen und Tipps auf Instagram:  
[attacke\\_kopfschmerzen.de](https://www.instagram.com/attacke_kopfschmerzen.de)



Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft e.V.

c/o Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden

[info@dmkg.de](mailto:info@dmkg.de)  
[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)

Die Produktion dieser Broschüre wird von  
Lundbeck, Novartis, Organon und Teva unterstützt.

## Über Migräne reden



## Empfehlungen zum Umgang mit Migräne

Migräne kann den Alltag und das Berufsleben betroffener Menschen erheblich beeinträchtigen.

Dass die Krankheit nicht sichtbar ist, stellt eine zusätzliche Herausforderung im Umgang mit ihr dar. Menschen mit einem Wundverband oder Krücken erfahren häufig mehr Mitgefühl.

Aus Sorge vor Unverständnis sprechen viele nicht über ihre Einschränkungen durch die Migräne.

Freunde und Bekannte könnten einen als unzuverlässig oder wehleidig empfinden. Im Beruf kommt die Sorge hinzu, bei Karrierechancen benachteiligt oder infolge vieler Fehltag gekündigt zu werden.

Doch Offenheit ist wichtig, um Vorurteile abzubauen und das Verständnis für diese neurologische Erkrankung zu fördern.

Bei regelmäßig wiederkehrenden oder sehr starken Migräneanfällen ist eine ärztliche Betreuung wichtig. Migräne ist zwar nicht heilbar, aber meist gut behandelbar.

- In Deutschland leiden ca. **9 Millionen** Menschen unter Migräne.
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer: **15 %** gegenüber **6 %**.
- Am häufigsten tritt Migräne bei Betroffenen zwischen dem **20.** und **50.** Lebensjahr auf.
- Migräne ist weit verbreitet: Weltweit sind **11 bis 15 %** der Erwachsenen betroffen und ca. **11 %** der Jugendlichen.

**DMKG**

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.

## Was Sie als Betroffene konkret tun können

### 1 Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr und äußern Sie diese frühzeitig.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Migräneauslöser: Stress, private Belastungen, starke äußere Reize wie Gerüche, Lärm und Licht oder lange Bildschirmzeiten sind nur einige davon.

Sie selbst wissen am besten, wie sich Ihre Migräneanfälle entwickeln. Wenn Sie die ersten Anzeichen beachten und in der Frühphase einer Attacke reagieren, können Sie sich und Ihr Umfeld besser darauf einstellen:

- Wer eine Migräneattacke hat, sollte nicht zögern, seine Bedürfnisse ernst zu nehmen, sie zu äußern und gut für sich zu sorgen – zum Beispiel durch Ruhe und Rückzug, auch im Job.
- Wenn Sie direkt sagen, dass Sie eine Migräneattacke haben und ggf. auch, wie es Ihnen gerade geht, können andere Ihre Situation besser nachvollziehen.
- Formulieren Sie klar und selbstbewusst: „Ich kann den heutigen Termin wegen einer akuten Migräneattacke nicht wahrnehmen. Sobald es mir besser geht, melde ich mich.“
- Lassen Sie andere wissen, dass Sie manchmal sehr kurzfristig etwas absagen müssen, weil Migräneattacken kaum vorherzusagen sind.

- Während einer Attacke reagieren die Betroffenen extrem empfindlich auf äußere Reize, wie Geräusche, Licht oder Gerüche. Auch Übelkeit und heftiges Erbrechen können hinzukommen.
- Bei Migräne mit Aura können darüber hinaus Sehstörungen, Missempfindungen, Sprach- oder Gleichgewichtsstörungen auftreten.
- Migränekopfschmerzen treten in wiederkehrenden Attacken auf, die **4 bis 72** Stunden anhalten. Bei Kindern sind sie meist kürzer.

**DMKG**  
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.

Sagen Sie auch, wie andere Sie am besten unterstützen können, zum Beispiel durch Rücksicht auf Ihr Ruhebedürfnis oder Verständnis für kurzfristige private und berufliche Absagen.

Trauen Sie sich zu sagen, dass Ihnen Empathie mehr hilft als Ratschläge – also eher „Was brauchst du?“ oder „Wie kann ich dir helfen?“ und nicht „Hast du schon XY probiert?“.

### 2 Erweitern und teilen Sie Ihr Wissen über die Erkrankung.

Ein offenes Gespräch mit Menschen im eigenen Umfeld fördert das Verständnis für Ihre Erkrankung und ermöglicht Lösungen für Situationen, in denen Sie überraschend ausfallen.

Mit fundiertem Wissen über Migräne können Sie und Ihre Angehörigen dazu beitragen, hartnäckige Vorurteile abzubauen.

- Migräne ist eine neurologische Erkrankung, für die eine erbliche Veranlagung besteht.
- Die Ursache für Migräne ist nicht vollständig geklärt. Man geht heute davon aus, dass ein Bereich im Gehirn – der Hypothalamus – die Attacke in Gang setzt. Dies kann spontan geschehen oder als Reaktion auf äußere Reize.
- Migräne-Betroffene haben oft eine ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit und hohe Sensibilität. Ihr Nervensystem reagiert besonders empfindlich auf Reize.
- Wer Migräne hat, steht regelmäßig vor großen Herausforderungen im Alltag, weil die Attacken kaum vorhersehbar sind.

Mehr Infos finden Sie in der Broschüre „Migräne: mehr als „nur Kopfschmerzen“: [www.attacke-kopfschmerzen.de/infomaterial](http://www.attacke-kopfschmerzen.de/infomaterial)