

Auf in die Zukunft!

Tipps für Ausbildung und Studium
mit schwerer Migräne

 **Leben &
Migräne**

Besser leben. Jeden Tag.
Ein Patientenservice von Novartis.

Inhalt

RAUS AUS DER SCHULE, REIN INS LEBEN!	3
MITTEN IM LEBEN	4
Meine Migräne und ich	4
UND IMMER WIEDER GRÜSST DIE MIGRÄNE – WAS TUN?	6
Gefahr erkennen, Gefahr bekämpfen	6
Tschüss, alte Gewohnheit!	7
MEINE ZUKUNFT – MEINE WAHL	8
Spaß am Job	8
Herausforderungen des Arbeitslebens	9
Stresstoleranz und Belastungsgrenzen – eine ganz individuelle Sache	10
ABENTEUER AUSBILDUNG	12
Mein Ziel: Erfolgreich durch die Ausbildung	12
In alle Richtungen denken	12
Gemeinsam Lösungen finden	14
STARK DURCHS STUDIUM	16
Neuer Weg mit neuen Herausforderungen	17
MIT DEM OPTIMUM ANS MAXIMUM	18
Über den Trigger-Tellerrand schauen	18
Neue Chancen, neue Freiheit	18
Frühe Vorbereitung	19
DU BIST NICHT ALLEIN	20
EINE MIGRÄNEATTACKE WÄHREND DER PRÜFUNG – UND NUN?	21
IM FALL DER FÄLLE	22
INFORMIER DICH	24

Raus aus der Schule, rein ins Leben!

„Was will ich nach der Schule machen: Möchte ich eine Ausbildung beginnen oder studieren? Welchen Job will ich eigentlich später machen? Und muss ich bei all dem auch noch an die Migräne denken?“

Kommt dir das bekannt vor? Wenn du dich vor allem mit der letzten Frage schon mal beschäftigt hast und du Unterstützung für deinen neuen Lebensweg brauchst, soll dir diese Broschüre dabei helfen. Sie zeigt dir, wie du trotz der schweren Migräne eine Ausbildung oder ein Studium meistern kannst und dich in der neuen Situation zurechtfindest.

Gerade dann, wenn du mal nicht alleine weiterkommst, zeigt sie dir mögliche Anlaufstellen, die über deinen Arzt hinausgehen. Er ist und bleibt jedoch dein wichtigster Ansprechpartner, zum Beispiel für neue Therapieoptionen. So schaffst du den Sprung raus aus der Schule und rein ins Leben!



Mitten im Leben

MEINE MIGRÄNE UND ICH

„Das wächst sich schon noch raus.“ – Wer kennt nicht diesen Satz... Er zählt für Pickel, doch leider nicht für Migräne, die vielleicht schon seit Kindesalter bei dir besteht. Zwar beobachten Experten, dass die Migräne nach dem 30. Lebensjahr oft abnimmt, bei anderen kann sie sich aber auch verschlimmern. Frauen haben nach der Pubertät häufiger stärkere Migräneschmerzen als Männer. Fachleute raten deshalb, sich so früh wie möglich einem Neurologen anzuvertrauen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden.

Ständig lernen und sich auf Prüfungen vorbereiten, Freunde treffen, Hobbys und vielleicht auch Nebenjobs: Als junger Erwachsener bringt man so einiges unter einen Hut, und dann sucht einen die Migräne zu den unpassendsten Gelegenheiten heim. Etwa wenn eine Matheprüfung oder die Party eines Freundes ansteht. Die Migräne als Teil von sich zu akzeptieren ist nicht einfach. Vor allem dann nicht, wenn alle anderen um einen herum gesund sind.

Vielleicht kennst du das auch: Schnell eine Schmerztablette einwerfen und dann weiter. Hat man das Gefühl, die Migräneschübe geben den Rhythmus vor, ist die Versuchung groß, regelmäßig zu Medikamenten zu greifen, ohne die Übersicht zu behalten. Denn durch sie verpasst man nicht den Anschluss – sei es auf dem Weg ins Berufsleben oder im

GUT ZU WISSEN

Um Medikamentenübergebrauch zu erkennen und zu vermeiden, solltest du die 10-20-Regel einhalten. Das heißt: Schmerzmittel und spezifische Migränemittel (Triptane) solltest du an maximal 10 Tagen pro Monat verwenden. Damit sollten mindestens 20 von 30 Tagen frei von der Einnahme dieser Medikamente sein. Für diese Regel zählst du tatsächlich nur die Tage, an denen du Medikamente eingenommen hast. Die Anzahl der Tabletten und die Art der Schmerzmittel spielen dabei keine Rolle. Diese Regel schließt ein, dass es besser ist, an einem Tag mit adäquater Dosis zu behandeln als an mehreren Tagen mit einer zu geringen Dosis. Es ist daher durchaus sinnvoll, die Anzahl der Kopfschmerztage und die Einnahme von Medikamenten im Monatsverlauf in einem Schmerztagebuch festzuhalten – sei es in einer App, im Kalender im Handy oder im Taschenkalender.



Freundeskreis. Was viele leider nicht wissen: Die zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln auf eigene Faust kann unvorhersehbare Folgen haben und zusätzliche – durch die Medikamente hervorgerufene – Kopfschmerzen auslösen. Auch wenn viele Schmerzmittel ohne Rezept in der Apotheke zu kaufen sind, solltest du mit deinem Arzt über deine individuelle Schmerztherapie sprechen. Er kann dich auch beraten, ob eine spezielle Migräneprophylaxe bei dir infrage kommen könnte.



Und immer wieder grüßt die Migräne – was tun?

Wer sich dem Gewitter im Kopf häufig ausgesetzt sieht, wünscht sich nichts mehr, als dass er von der Migräne befreit wird. Der Gedanke, dass die Schmerzen unter Umständen ein lebenslanger Begleiter sind, ist nur schwer zu ertragen. Es kann sehr sinnvoll sein, mehr Verständnis für dich und deine Erkrankung zu entwickeln. Dazu gehört es auch, deinen Körper und deine Gewohnheiten besser kennenzulernen, sodass du mögliche Migräneauslöser (sogenannte Trigger) erkennst und sie nach Möglichkeit umgehst.

GEFAHR ERKENNEN, GEFAHR BEKÄMPFEN

Es gibt eine Vielzahl von Auslösern einer Migräneattacke. Dabei sind diese Trigger individuell sehr verschieden, und auch die Stärke des Migräneschubs variiert. Dabei können auch mehrere Faktoren in Kombination Migräneschmerzen auslösen.

Häufige Migränetrigger sind:

- Psychischer oder körperlicher Stress, z.B. in Prüfungsphasen, ein heftiger Streit, eine ungewohnt harte Trainingseinheit beim Sport
- Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, z.B. ausgedehnte Partynächte
- Unregelmäßige Mahlzeiten, z.B. während intensiver Lernphasen
- Hormonelle Schwankungen im Zyklus von Frauen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In der Broschüre „Meine Trigger? Kenn ich! Informationen und Unterstützung zur Vermeidung von Migräneauslösern“ findest du ausführliche Informationen, unter anderem, wie der Lebensstil Einfluss auf die Migräneerkrankung nehmen kann. Hier erfährst du auch, wie du bei dir erkennen kannst, was eine Migräneattacke auslöst und wie du mögliche Trigger umgehen kannst.



Es gibt auch Migräne-Betroffene, die keine Auslöser bei sich festmachen können: Während beispielsweise eine Attacke bei einem Wetterumschwung auftrat, kam die nächste aus heiterem Himmel. Du solltest regelmäßig mit deinem Arzt sprechen – besonders dann, wenn du deine Migräneerkrankung nicht in den Griff bekommst und sie deinen Alltag bestimmt. Dein Arzt kann dich dann zu weiteren therapeutischen Möglichkeiten beraten, damit du die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnst.

TSCHÜSS, ALTE GEWOHNHEIT!

Gewohnheiten und kleine Rituale bestimmen unser Leben. Viele hören, wenn sie auf Bus und Bahn warten, gerne Musik oder überbrücken die Wartezeit mit einer Zigarette. Damit gibt es Gewohnheiten, die hilfreich sind oder auch schaden können. Hat es sich einmal eingeschlichen, ist es schwer, so manches wieder abzulegen. Für Menschen mit schwerer Migräne können hinter bestimmten Gewohnheiten jedoch Migränetrigger lauern. Deshalb solltest du deine Gewohnheiten anschauen, ob du hier was ändern solltest.

Doch wie werden wir alte, unliebsame Gewohnheiten los? Am besten funktioniert es, wenn wir anstelle der alten Gewohnheit etwas Neues setzen. Neue Gewohnheiten einzuführen ist für uns nämlich einfacher, als alte abzulegen. Statt der Zigarette am Bahnsteig kann das zum Beispiel ein Kaugummi sein. Bei größeren Vorhaben, wie beispielsweise ganz mit dem Rauchen aufzuhören, hilft es, sie in kleine Schritte zu unterteilen und mit kleineren Selbstbelohnungen zu verbinden. Die Abstände zwischen den Belohnungen solltest du vergrößern und auch

verschiedene Arten der Belohnung wählen. Dies kann eine Kugel Eis, ein schöner Pulli, eine Massage oder etwas ganz anderes sein. Jeder empfindet Belohnung anders, sodass du nach deinen Vorstellungen etwas aussuchen kannst. Wichtig ist nur, dass die Belohnungen nicht zur neuen Gewohnheit werden. Es kann auch helfen, wenn du dich selbst austrickst und die Schachtel Zigaretten nicht dort hinlegst, wo du sie ständig siehst und sie dich an dein Laster erinnert.

GEWOHNHEITEN ÄNDERN



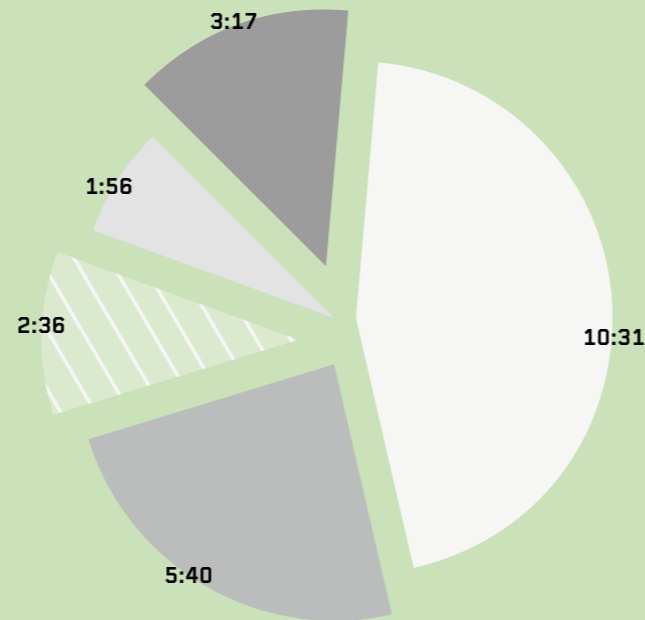
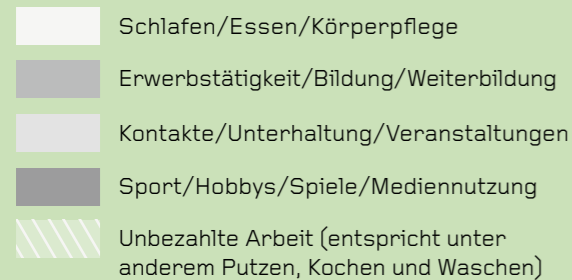
1. Erkenne schädliche Gewohnheiten wie z.B. Rauchen, einen hohen Medienkonsum vor dem Schlafen oder eine ungesunde Ernährung.
2. Erkenne deine Trigger wie z.B. Stress.
3. Überlege dir neue Verhaltensweisen als alternative Gewohnheiten: bspw. das Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen abschalten und ein Hörbuch hören oder einen Kochabend mit Freunden.
4. Minimiere die Trigger, indem du bspw. Stress abbaust – sei es über Sport oder Entspannungskurse und Meditation.
5. Übe jeden Tag, damit deine neue Gewohnheit die alte ablöst.
6. Arbeite an deiner Einstellung und reflektiere dein Verhalten.
7. Sei nicht zu hart zu dir: Nimm Rückschläge in Kauf.
8. Halte mind. 30 Tage durch.

Kümmere dich besser um eine statt um mehrere Baustellen. Eine Gewohnheit abzulegen ist wie ein stetiger Kreislauf: Du solltest stetig dein Verhalten hinterfragen und Muster erkennen – damit hast du die besten Aussichten, eine schlechte Gewohnheit abzulegen.

Meine Zukunft – meine Wahl

ZEITVERWENDUNG VON VOLLZEIT-ERWERBSTÄTIGEN PERSONEN

Angaben in Stunden: Minuten je Tag
(Montag bis Sonntag) 2001/2002



Quelle: Statistisches Bundesamt. Wo bleibt die Zeit?, 2003 - 02-0406

Jeder von uns hat die Schulbank gedrückt und weiß, wie viele Stunden wir täglich mit diesem „ersten Hauptberuf“ verbracht haben. Je nachdem sind es im späteren Job noch mehr Stunden: In der Regel verbringen wir täglich etwa acht Stunden bei der Arbeit. Das ist immerhin ein Drittel des Tages.

SPASS AM JOB

Sicherlich ist der spätere Job als Geldquelle für Miete, Rechnungen, Urlaube und Freizeitgestaltung wichtig. Doch auch für unser Wohlbefinden spielt die Wahl des richtigen Berufs eine große Rolle: Abwechslungsreiche

und spannende Aufgaben, sich mit Kollegen und Chefs gut verstehen – dies sind unter anderem Aspekte, die uns zufrieden machen und dafür sorgen, dass wir gerne zur Arbeit gehen und auch Spaß dabei haben.

Die Arbeit bietet uns wie die Schule ein soziales Umfeld und strukturiert den Alltag. Passen die Rahmenbedingungen, wirkt sich dies oft positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Viele wählen daher einen Job, der ihren Interessen und Vorlieben so weit wie möglich entspricht. Daher ist es gut, wenn du bei der Entscheidung für deinen weiteren Berufsweg auch auf deinen Bauch hörst: Was macht dir Spaß und was sind deine Stärken?

HERAUSFORDERUNGEN DES ARBEITSLEBENS

Mancher, der sich intensiver mit seiner Berufs- oder Studiengangwahl beschäftigt, merkt schnell: Es ist gar nicht so einfach, eine Entscheidung zu treffen, wenn man auch die Besonderheiten der Migräneerkrankung einbeziehen muss. Wer beispielsweise weiß, dass Schlafmangel bei ihm häufig eine Migräneattacke auslöst, ist in einem Job mit

Schichtdienst oder sehr unregelmäßigen Arbeitszeiten nicht gut aufgehoben. Wie du in der Grafik siehst, gibt es einige Berufsfelder, die wegen der Arbeitsbedingungen für migränekranken Patienten eventuell weniger geeignet sind. Das solltest du schon vor der Wahl von Ausbildung und Studium berücksichtigen.

DIE STÄRKSTEN BELASTUNGEN IM ARBEITSALLTAG

Anteil der Befragten, die unter folgenden Belastungen im Arbeitsalltag leiden (in %):



Befragt wurden 1660 Arbeitnehmer im März 2016, Mehrfachnennungen möglich (Quelle: pronova BKK).



Hohes Maß an Stress und Verantwortung

(z.B. Polizisten, Rechtsanwälte, Manager oder Ärzte)

Arbeit mit Schichtdienst

(z.B. Ärzte und Pflegekräfte, Hotelfachleute und Gastronomen)



Starke Präsenz in der Öffentlichkeit

(z.B. Pressesprecher, Politiker, TV- oder Radiomoderator)

Hohes Reiseaufkommen

(z.B. Reisebegleiter oder Piloten)



Hohe Lärmbelastung

(z.B. Schreiner, Erzieher oder Lehrer)

STRESSTOLERANZ UND BELASTUNGSGRENZEN – EINE GANZ INDIVIDUELLE SACHE

Die Faktoren, unter denen jeder Einzelne im Alltag leidet, sind natürlich vielfältig und sehr individuell. Eine Befragung vom 1660 Arbeitnehmern, die nicht an Migräne leiden, zeigt dies ganz gut, wie du in der Abbildung auf Seite 9 siehst.

Stress ist etwas, das Menschen sehr unterschiedlich beeinflusst: Während der eine unter Zeitdruck zu Höchstformen aufläuft, sind stressige Bedingungen für den anderen der blanke Horror und können einen Migräneschub auslösen. Daher empfiehlt es sich, bei deiner Berufswahl auch deinen Charakter und deine Stärken einzubeziehen.



WELCHER BERUF KOMMT FÜR MICH INFRAGE?

Wenn du nicht so richtig weißt, was bei der Berufswahl für dich als Migräne-Betroffener wichtig ist, lass dich beraten. So kannst du prüfen, ob sich deine Migräne gut mit deinem Ausbildungs- oder Studiumswunsch, aber auch mit dem final ausgeübten Job vereinbaren lässt. Sprich beispielsweise mit deinem behandelnden Arzt, einem Ansprechpartner deiner Krankenkasse oder der Agentur für Arbeit. Du kannst auch das Beratungsangebot der MigräneLiga e.V. oder der Deutschen Schmerzliga e.V. nutzen. Weitere Anlaufstellen findest du in der Broschüre „Besser informiert im Job. Wie Sie Migräne und Arbeitsleben unter einen Hut bekommen“.

Eine allgemeingültige Aussage, welches die stressigsten oder am wenigsten stressigen Jobs sind, gibt es leider nicht. Für Migräne-Betroffene empfiehlt es sich, Berufe zu meiden, in denen ein hohes Stresslevel vorprogrammiert ist. Umgekehrt gibt es einige Rahmenbedingungen, die im Arbeitsalltag entlasten. Dies sind unter anderem klar geregelte Arbeits- und Pausenzeiten, eine moderate Arbeitsauslastung oder auch eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Abenteuer Ausbildung

Theorie und Praxis in einem und dabei auch noch Geld verdienen – mit diesen wenigen Worten lässt sich eine Ausbildung beschreiben. Eine betriebliche Ausbildung läuft nach einer vorgegebenen Struktur ab: Den Großteil der Woche verbringst du im Ausbildungsbetrieb und wirst in die Betriebsabläufe eingebunden. Zusätzlich dazu gibt es Tage in der Berufsschule mit verschiedenen Klausuren und Zwischenprüfungen. Am Ende steht dann die Abschlussprüfung, die deine Eintrittskarte ins weitere Berufsleben ist. Ähnlich läuft es bei schulischen Ausbildungen, wo du unter anderem in Berufsfachschulen oder -kollegs bist. Zu dieser Ausbildungsform gehören in den meisten Fällen mehrere Praktika.

Von Migräne betroffene Azubis haben es jedoch häufig in einer Ausbildung schwerer, da immer ungeplant eine Schmerzattacke auftreten kann. Deshalb ist es für sie wichtig, einen Weg zu finden und eigene Strategien zu entwickeln, wie sie ihre Ausbildung und die Migräne am besten miteinander vereinbaren. Hier kann dir auch der Austausch mit anderen von Migräne betroffenen Menschen helfen. Am Ende dieser Broschüre findest du einige Anlaufstellen, die dich unterstützen können.

MEIN ZIEL: ERFOLGREICH DURCH DIE AUSBILDUNG

Die Vielfalt der Ausbildungsberufe gleicht einem Puzzle mit 1000 Teilen – zwar ähneln sich einige Berufe, dennoch bringt jeder Job seine eigenen Herausforderungen mit sich. Azubis in handwerklichen Berufen sind anders gefordert als ihre Industriekaufmann-Kollegen, wieder anders geht es Auszubildenden in Krankenhäusern, Kindergärten oder Küchen: Zwar nutzen alle ihre Hände und den Kopf, aber eben auf ganz unterschiedliche Art – je nach Anforderung des Jobs.

IN ALLE RICHTUNGEN DENKEN

Es gibt zwar keine allgemeingültige Strategie für alle migränebetroffenen Azubis, wie sie ihre Ausbildung mit ihrer Erkrankung ideal vereinbaren können, aber ein Tipp lässt sich jedem geben: Kenne dich und deine möglichen Trigger. Gib dir Zeit, dich im neuen Arbeitsumfeld zurechtzufinden und auch mögliche neue Migränetrigger der Berufswelt zu erkennen.

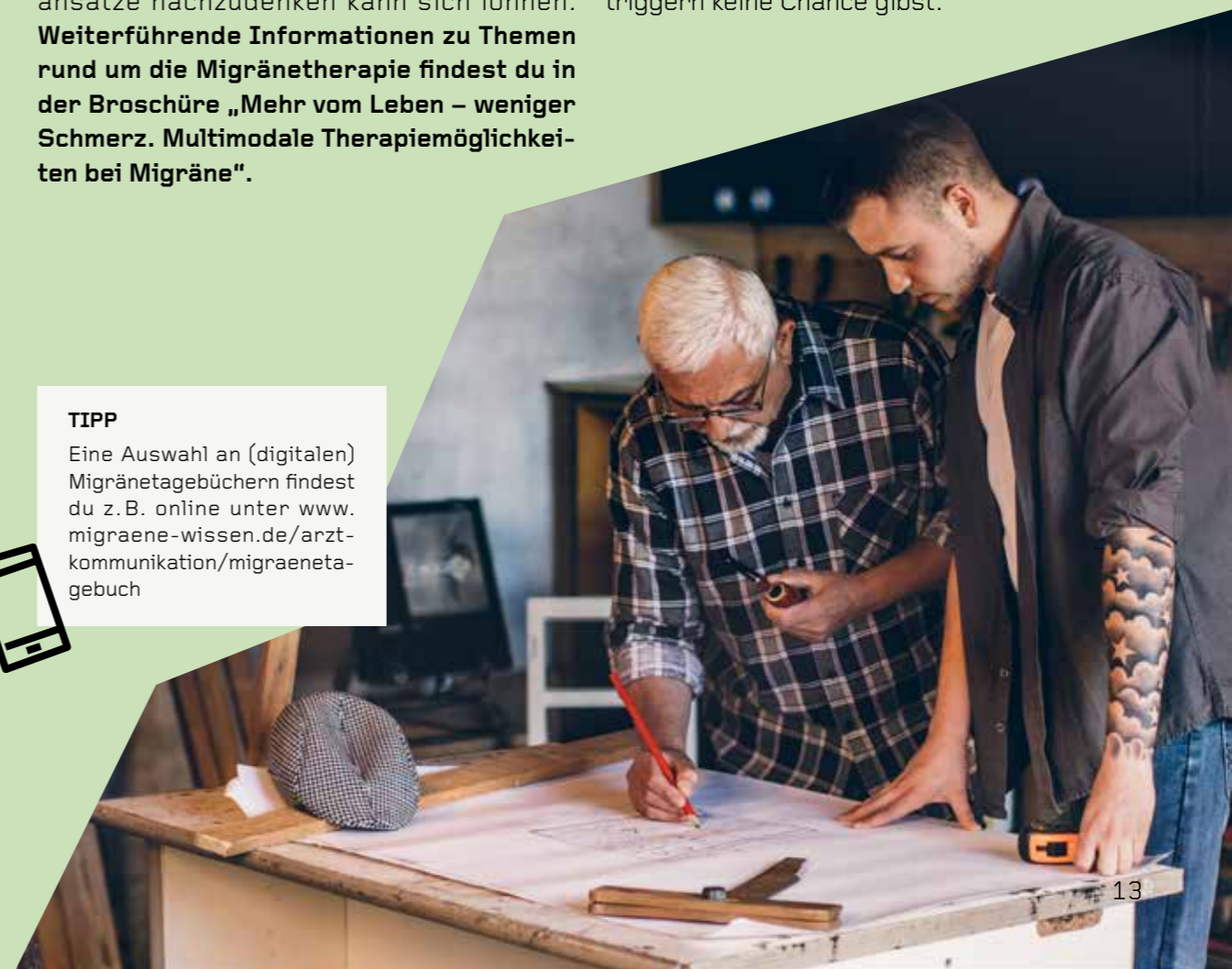
Wenn du merkst, dass deine Migräneattacken häufiger werden, ist es sinnvoll, ein Migränetagebuch – digital oder handschriftlich – zu führen. So kannst du einfacher mögliche Faktoren erkennen, die die Migräneschübe auslösen. Eine erste gute Anlaufstelle ist auch dein behandelnder Arzt. Er kann dich beraten und unter Umständen deine Migränertherapie anpassen. Die Therapie könnte dann dem Ansatz der sogenannten multimodalen Therapie folgen. Hier kombiniert der Arzt verschiedene Therapiemethoden, die eng aufeinander und auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Dazu gehören beispielsweise Medikamente, Entspannung und Ernährung. Auch über eine medikamentöse Migräneprophylaxe oder weitere moderne Therapieansätze nachzudenken kann sich lohnen.

Weiterführende Informationen zu Themen rund um die Migränetherapie findest du in der Broschüre „Mehr vom Leben – weniger Schmerz. Multimodale Therapiemöglichkeiten bei Migräne“.

TIPP

Eine Auswahl an (digitalen) Migränetagebüchern findest du z.B. online unter www.migraene-wissen.de/arzt-kommunikation/migraenetaagebuch

Im Gespräch mit dem Arzt lässt sich auch feststellen, ob dein Arbeitsplatz umgestaltet werden sollte: Wenn du fast ausschließlich am Computer arbeitest, könnte ein größerer Bildschirm, ein anderer Schreibtisch oder Bürostuhl helfen. Vielleicht fehlt auch die Bewegung, sodass durch vieles Sitzen Verspannungen entstehen. Oder du hast zu viele Aufgaben, die du auf einmal abarbeiten musst, und bist dadurch gestresst. In einigen Unternehmen gibt es einen Ansprechpartner wie beispielsweise einen Betriebsarzt oder einen betrieblichen Gesundheitsmanager. An sie kannst du dich wenden, wenn du Hilfe brauchst. Denk in alle Richtungen und schau dir deinen Arbeitsplatz und die Bedingungen genau an, damit du möglichen Migränetriggern keine Chance gibst.





GEMEINSAM LÖSUNGEN FINDEN

Doch auch wenn du die Gründe kennst, die deine Migräne auslösen: Manchmal ist es nicht möglich, den Schmerzattacken Einhalt zu gebieten, sodass sich die Fehlzeiten zu sehr häufen. In diesem Fall kann ein Gespräch mit Ansprechpartnern des Ausbildungsbetriebs oder der Berufsschule sinnvoll sein.

Eine der wichtigsten Infos für dich vorab: Deine Migräneerkrankung ist nichts, wofür du dich schämen oder schlecht fühlen musst. Sie ist eine neurologische Erkrankung, für die niemand etwas kann. Außer-

dem bist du nicht verpflichtet, deinen Chefs vorher im Vorstellungsgespräch davon zu erzählen. Im Gegenteil: Die Frage nach einer chronischen Erkrankung darf er im Bewerbungsgespräch nicht stellen. Ob du deine Migräne für dich behalten möchtest oder doch ansprichst, ist deine persönliche Entscheidung. Wenn es dir hilft, kannst du vorher auch zum Beispiel mit deinen Eltern über Chancen und Folgen eines derartigen Gesprächs reden. Oder du tauschst dich mit anderen Menschen mit Migräne aus, die hier schon mehr Erfahrungen gemacht haben.

- Zeig Initiative, indem du den in der Berufsschule verpassten Stoff nacharbeitest. Wenn du bereits Ideen hast, wie sich beispielsweise Arbeitsbedingungen verbessern lassen, kannst du diese anbringen. Damit zeigst du, dass du verantwortungsbewusst und lösungsorientiert mit der Situation umgehst.
- Während einer Ausbildung kann es schwierig sein, deine Arbeitszeit flexibler zu gestalten. Dies liegt an dem vorgegebenen Ablauf der Ausbildung. Vielleicht kannst du sie verlängern, um dir zeitlichen Druck zu nehmen.

Wenn du ein offenes Gespräch führen möchtest, kannst du dich an folgenden Punkten orientieren:

- Erkläre deinem Chef oder Berufsschullehrer, dass du zwar Migräne hast, aber damit gut umgehen kannst und in ärztlicher Behandlung bist. Mach klar, dass deine Fehlzeiten nicht von einer schlechten Arbeitsmoral oder mangelndem Arbeitswillen kommen, sondern dass die Migräne eine neurologische Erkrankung ist, die dich dazu zwingen kann, wegen einer Schmerzattacke zu Hause zu bleiben.

Viele Vorgesetzte haben für ehrliche Worte Verständnis, sodass ihr vielleicht gemeinsam eine Lösung findet. Auch das offene Gespräch mit Kollegen oder Mitschülern kann helfen, Verständnis für deine Situation aufzubauen und auch Verbündete zu finden.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Broschüre „Besser informiert im Job. Wie Sie Migräne und Arbeitsleben unter einen Hut bekommen“ liefert dir zu arbeitsrechtlichen und sozialen Aspekten hilfreiche Informationen zum Thema Kündigungsschutz oder was du bei einer Krankmeldung machen musst.



Stark durchs Studium

Albert Einstein, Stephen Hawking oder Alan Turing – dies sind nur ein paar Namen genialer Köpfe, die trotz einer teils schweren körperlichen Beeinträchtigung und chronischen Erkrankung Großes vollbracht haben. Wer sich trotz seiner schweren Migräneerkrankung für ein Studium entschieden hat, hat eines bereits bewiesen: dass er seine berufliche Zukunft nicht vom Migräneschmerz bestimmen lässt.

NEUER WEG MIT NEUEN HERAUSFORDERUNGEN

Eine geballte Ladung theoretischen Wissens aus Vorlesungen, Seminaren und Übungen wird je nach Studienfach ergänzt durch praktische Einheiten im Labor, am Instrument, am Barren oder im Zeichenkurs – die Palette an Studienfächern ist riesig, sodass du dich in verschiedenen akademischen Disziplinen mit unterschiedlichen Lernplänen und Kursen mit Anwesenheitspflicht bis in den Abend hinein konfrontiert sehen könntest.

Häufig besteht Anwesenheitspflicht, und es gibt Kurse, die auch am Abend stattfinden können. Diese und weitere Anforderungen sind schon für Studierende ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen belastend und können für solche mit schwerer Migräne noch schwieriger zu managen sein.

Durch die Erschwernisse haben einige auch den Eindruck, sich selbst neu kennenzulernen. Um dem großen Lernpensum Herr zu werden und das Studium nach Möglichkeit in der Regelstudienzeit zu beenden, müssen sie sich nun anders organisieren. Ein gutes Selbst- und Zeitmanagement hilft dabei, Klausuren oder Hausarbeiten erfolgreich zu meistern.

Wenn du dich an einer Uni oder Fachhochschule einschreiben möchtest, solltest du diese Umstände vorher bedenken. Eine realistische Einschätzung deiner Fähigkeiten (auch zur Selbstorganisation) hilft dir, erfolgreich durchs Studium zu kommen und mögliche Defizite zu identifizieren und auszugleichen. Ärztliche Hilfe kann dich dabei unterstützen, die Migräne in Schach zu halten.

TIPP!

Wenn du dich für ein Studienfach entschieden hast, kann es sinnvoll sein, sich an das Studierendensekretariat zu wenden: Viele Unis und FHs haben eine Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit chronischen Erkrankungen. Du kannst dich auch an den Verband der Studentenwerke, das Deutsche Studentenwerk, richten: www.studentenwerke.de

Hier gibt es spezielle Informationen und Ansprechpartner für die Belange von Studierenden mit chronischen Erkrankungen. So kann auf deine individuelle Situation schnellstmöglich eingegangen werden. Dies ist beispielsweise bei Fragen zur Studienzulassung wichtig, da für Studierende mit chronischen Erkrankungen unter Umständen andere Zulassungsvoraussetzungen gelten. Auch in Bezug auf Termine mit Anwesenheitspflicht ist es ratsam: So kann vorab alles in die Wege geleitet werden, damit sich Alternativen für dich finden lassen und du einem entspannten Studienstart entgegenblickst.

Mit dem Optimum ans Maximum

Damit du mit den bestmöglichen Bedingungen ins Studentenleben starten kannst und einen Weg findest, deine Migräneerkrankung soweit wie nötig ins Studium zu integrieren, empfiehlt es sich, einige Dinge einzubeziehen.

ÜBER DEN TRIGGER-TELLERRAND SCHAUEN

Mit den vielen neuen Eindrücken des Studiums können auch neue Migränetrigger verbunden sein. Daher ist es clever, sein neues Umfeld zu beobachten und über den eigenen Trigger-Tellerrand zu schauen. Dies trägt dazu bei, dass sich „neue“ Migräneattacken vermeiden lassen. Wenn du es nicht schon machst: Fang am besten an, ein Migränetagebuch zu führen und so neue Trigger festmachen zu können.

NEUE CHANCEN, NEUE FREIHEIT

Die neu gewonnenen Freiheiten des Studiums bieten auch neue Chancen, dem Migräneschmerz wirksam entgegenzutreten. Dies sind unter anderem:

Hochschulsport

Viele Universitäten und Fachhochschulen bieten unterschiedlichste Sportkurse an. Das Angebot reicht von A wie Aikido oder Akrobatik bis Z wie Zirkeltraining oder Zumba. Dabei gibt es häufig auch Angebote, die Yoga oder Rückentraining beinhalten. Diese helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und Verspannungen vorzubeugen, die durch das viele Sitzen im Hörsaal oder am Schreibtisch begünstigt werden – und du lernst nebenbei neue Leute kennen und erweiterst deinen Horizont.

Freiheit durch Eigenorganisation

Wenn du deinen Stundenplan selbst gestalten kannst, hast du unterschiedliche Möglichkeiten, diesen zu entzerren und dich damit zu entlasten. Plane beispielsweise längere Pausen nach einem schwierigen Kurs ein. Es kann auch hilfreich sein, sich Veranstaltungen in sein „Tageshoch“ am Vormittag zu legen und etwa die Abendstunden zur Entspannung freizuhalten. Du kennst dich und die Zeiten, wann du gut lernen und arbeiten kannst, am besten.

FRÜHE VORBEREITUNG

Damit du mit dem Lernpensum zurechtkommst und nicht in Prüfungsphasen das Gefühl hast, den Boden unter den Füßen zu verlieren, solltest du dir rechtzeitig einen guten Lernplan zurechtlegen. Setz dir Tagesziele, arbeite in Lerngruppen und plane Erholungsphasen ein. So kommst du nicht in Zeitdruck oder läufst Gefahr, dass der Stress eine unpassende Migräneattacke begünstigt.

Digitale Vorlesung

Viele Dozenten stellen die Vorlesungsmaterialien im Nachgang online zur Verfügung. Wenn dich der Migräneschmerz dann doch einmal zwingt, zu Hause zu bleiben, kannst du den Stoff nacharbeiten.

Mahlzeit!

Zu einem gesunden Lebensstil gehören neben ausreichend Schlaf auch regelmäßige Mahlzeiten. Wenn du viel unterwegs bist und es nicht schaffst, selbst zu kochen, kannst du in der Mensa essen gehen. Ob Süppchen, Pasta oder Salat: Das Angebot vieler Mensen ist mittlerweile sehr vielfältig und ermöglicht dir, nicht auf regelmäßige Mahlzeiten verzichten zu müssen. Für zwischendurch kannst du Obst oder Müsliriegel als Snacks dabeihaben und so Hungerpausen zwischen Vorlesungen oder Seminaren überbrücken.

Zu Hause lernen oder in der Bibliothek?

Alleine oder gemeinsam?

Finde heraus, welcher Lerntyp du bist: Ob du gerne am Schreibtisch zu Hause sitzt oder lieber in der Bibliothek, ob du gerne für dich oder in der Gruppe lernst – alles hat seine Vor- und Nachteile. Starte vielleicht mit einer Mischung: Übungen alleine zu Hause bearbeiten und die Lösungen in einer Lerngruppe besprechen.



Du bist nicht allein

Verschiedene landesrechtliche Regelungen der Bundesländer sehen sogar vor, dass für Menschen mit chronischen Erkrankungen Chancengleichheit und Nachteilsausgleich bestehen. Dies schließt unter anderem die Bereitstellung einer speziellen Beratungsperson oder eine Verlängerung der Prüfungsfristen ein.¹

Ausreichend Schlaf, ziemlich geregelte Tagesabläufe und ein gut zu bewältigendes Lernpensum: Die Bedingungen könnten an sich nicht besser sein, trotzdem häuft sich deine Migräne – und damit verbunden auch die Anzahl deiner Fehltermine, was es schwieriger macht, alles aufzuholen.

Wenn du befürchtest, dein Studium verlängern, unterbrechen oder sogar beenden zu müssen, sprich so schnell wie möglich mit jemandem vom Studierendenwerk, deiner Fachschaft, von der Studienberatung oder dem AStA. Entscheide nichts im Alleingang, sondern lass dich beraten. Die Ansprechpartner haben viel Erfahrung und du bist sicher nicht der oder die erste Hilfesuchende.

Viele haben auch das Gefühl, durch die Erkrankung anderen zur Last zu fallen. Daher verzichten sie darauf, Kommilitonen unter anderem nach Mitschriften zu fragen. Aus Perfektionismus versuchen viele Migräne-Betroffene daher als Erstes, das Problem ohne fremde Hilfe zu lösen. Dieses Verhalten als „falschen Stolz“ zu bezeichnen wird dem absolut nicht gerecht und ist ein großes Problem. Die neurologische Erkrankung sollte nicht länger stigmatisiert sein. Sich Hilfe zu suchen ist immer von Vorteil.

Wenn du wegen deiner Situation ein offenes Gespräch mit Kursleitern oder Professoren führen möchtest, solltest du dich am besten vorher an deine jeweilige Vertrauensperson der Uni oder FH wenden. Sie weiß unter Umständen, welche Lösungen sich zum Beispiel für Kurse mit Anwesenheitspflicht finden lassen. Vielleicht kann dich auch ein Mentor dabei unterstützen, dein Studium erfolgreich zu beenden



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Schwere Migräne ist nicht nur erdrückender Kopfschmerz, sondern häufig auch mit dem Gefühl verbunden, seelisch zu stark beansprucht zu sein. Tipps, wie du psychische Belastungen erkennst oder in den Griff kriegen kannst, findest du in der Broschüre „Wieder mehr Leichtigkeit. Psychische Belastung bei Migräne und wie Sie diese bewältigen können“.

Eine Migräneattacke während der Prüfung – und nun?

Du hast lange für deine Prüfung gelernt und eigentlich fühlst du dich gut vorbereitet. Bleibt da bloß der unberechenbare Begleiter: die Migräne. Wie es häufig so ist, kündigt sich ein Migräneschub in den ungünstigsten Fällen an. Das kann kurz vor oder auch während der Prüfung sein.

Damit du in solchen Situationen neben dem Prüfungsdruck nicht unter zusätzlichen Stress gerätst, solltest du dir vorher einen Notfallplan überlegen. Je mehr mögliche Szenarien du durchgehst und eine passende Lösung dafür hast, desto besser.

Damit du keinen Lernstress hast, solltest du nicht auf den letzten Drücker lernen. Auch ausreichend Schlaf, Bewegung und regelmäßige Mahlzeiten sind in Prüfungsphasen wichtig. Während einer Klausur ist es ratsam, einen Snack sowie ausreichend Wasser dabei zu haben. Auch wenn es eigentlich nicht erlaubt ist, während der Prüfung zu essen

oder zu trinken: Sprich mit der Klausuraufsicht oder Prüfern vorab und erklär ihnen, dass sonst eine Migräneattacke entstehen kann. Damit haben sie Verständnis für deine Situation und du gute Voraussetzungen, stressfrei durch die Prüfung zu kommen.

Eine weitere Option ist es, mit deinem Arzt im Vorfeld darüber zu sprechen. Er kann dich beraten, damit du keinen Selbstversuch mit Schmerzmitteln und Migränemedikamenten startest, und erarbeitet frühestmöglich mit dir einen Fahrplan für Notfälle. Gehören dazu Akutmedikamente, sollten sie am besten auch schnell griffbereit sein. Versuch bei einer Schmerzattacke nicht, dich zusammenzureißen, um die Prüfung hinter dich zu bringen. Lassen die Migräneschmerzen nicht nach und werden sogar noch stärker, solltest du die Prüfung besser abbrechen. Der Arzt kann dir ein Attest ausstellen, damit du die Klausur an einem Nachschreibtermin wiederholen kannst.



VORSICHT BEI ZU HÄUFIGER EINNAHME VON AKUTMEDIKAMENTEN!

Bei einer zu häufigen Einnahme von Schmerz- oder Migränemitteln können Migränpatienten in einen Teufelskreis geraten, der geprägt ist von noch häufigeren – nun von den Medikamenten verursachten – Kopfschmerzen. Schreib daher auf, welche Medikamente du in welcher Dosierung und Häufigkeit einnimmst, und rede darüber mit deinem Arzt.

Im Fall der Fälle

Wer seine Ausbildung oder sein Studium wegen seiner Migräneerkrankung gefährdet sieht, sollte nicht verzweifeln: Du hast verschiedene Möglichkeiten, dir Hilfe zu holen.

Lass dich beispielsweise von Fachleuten beraten. Sie sind Experten im Umgang mit chronischen Erkrankungen und haben schon viele Menschen in ähnlichen Situationen begleitet. Zu den Fachleuten gehören unter anderem Neurologen oder Schmerzzentren und -kliniken. Diese ermöglichen vielen Patienten mit schwerer Migräne, neue Wege zu finden.

Auch Ansprechpartner der Berufsschule, Gewerkschaften, des Studentenwerks oder der Studienberatung sind gute Anlaufstellen. Hier findest du Beratung, wenn du zum Beispiel finanzielle Unterstützung brauchst. Wenn du den Arbeitsbereich wechseln möchtest, bietet das Arbeitsamt eine Berufsberatung an. Dadurch lernst du unter Umständen Alternativen kennen. Vergiss nicht: Jede in deiner Ausbildung oder in deinem Studium erbrachte Prüfungsleistung ist wertvoll. Häufig lässt sich das Wissen nicht nur im neuen Berufsfeld anwenden, sondern auch die Prüfung anrechnen.

Wenn dich deine Erkrankung längerfristig einschränkt, kannst du die Schwere deiner Beeinträchtigung dokumentieren lassen. Dies hängt auch davon ab, wie viele Migräneattacken du hast. Die Schwere der Erkrankung wird dann in einem Schwerbehindertenausweis festgehalten. Es gibt dabei verschiedene Grade der Behinderung (GdB):

GdB 0–10: leichte Verlaufsform (durchschnittlich eine Migräneattacke monatlich)

GdB 20–40: mittelgradige Verlaufsform (häufigere Attacken, jeweils einen oder mehrere Tage anhaltend)

GdB 50–60: schwere Verlaufsform (langanhaltende Migräneschübe mit stark ausgeprägten Begleiterscheinungen, Anfallspausen von nur wenigen Tagen)

Durch einen Schwerbehindertenausweis hast du Anspruch auf besondere Hilfe und Ausgleich von Nachteilen, die durch die Krankheit entstehen. Ob du die Erkrankung aufnehmen lassen möchtest, solltest du aber sorgfältig abwägen: Es kann auch Nachteile mit sich bringen, wenn es unter anderem darum geht, einige Versicherungen abzuschließen. Mehr dazu erfährst du in der Broschüre „Besser informiert im Job. Wie Sie Migräne und Arbeitsleben unter einen Hut bekommen“.



Informier dich

Quellen

1 Deutsche Studentenwerke: Landesrechtliche Regelungen: Nachteilsausgleiche und angemessene Vorkehrungen im Studium. www.studentenwerke.de/de/content/landesrechtliche-regelungen-nachteilsausgleiche-im-studium (Abrufdatum: 05. Juni 2019)

Neurologen und Psychiater im Netz

Migräne: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene/

Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.: www.dmkg.de

MigräneLiga e.V. Deutschland: www.migraeneliga.de

Deutsche Schmerzliga e.V.: www.schmerzliga.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.dgss.org

SchmerzLOS e.V.: www.schmerzlos-ev.de

Für Ausbildung und Studium

Dr. Azubi – ein Service des Deutschen Gewerkschaftsbundes:

www.jugend.dgb.de/ausbildung/beratung/dr-azubi

Azubi-Beratung azuro – das Ausbildungs- und Zukunftsbüro:

www.azuro-muenchen.de

Verband der Studentenwerke:

www.studentenwerke.de/de/behinderung

Novartis-Broschürenservice

Rundum gut informiert! In unseren Migräne-Broschüren findest du kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen:

- Multimodale Therapieoptionen
- Soziale und arbeitsrechtliche Aspekte
- Psychische Belastung bei schwerer Migräne
- Trigger und Erhalt der Lebensqualität
- Vorbereitung auf dein Arztgespräch

Diese Broschüren und weitere Informationen findest du auf unserer Website für Migräne-Betroffene:

www.leben-und-migraene.de

Rechtliche Hinweise

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in der Broschüre auf eine beidgeschlechtliche Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind jeweils weibliche und männliche Personen gleichermaßen angesprochen.



Weitere Materialien und Informationen rund um Migräne, die Sie in Ihrem Alltag aber auch zu speziellen Themengebieten benötigen, finden Sie auf der Webseite www.leben-und-migraene.de.