

#INKLUSION #IMTAKT 24. Mai 2024

Chronische Migräne: „Nimm doch einfach eine Tablette“

Ich lebe mit einer unsichtbaren Behinderung: chronische Migräne. Von außen sieht man mir meine Einschränkungen nicht an, was oft zu Missverständnissen und mangelndem Verständnis führt. Ich möchte Einblicke in meinen Alltag und die Herausforderungen, die mit einer unsichtbaren Behinderung einhergehen, geben.



Die Diagnose chronische Migräne erhielt ich vor fünf Jahren. Zu Beginn waren die Anfälle sporadisch, aber im Laufe der Zeit wurden sie immer häufiger und intensiver. Die Schmerzen waren überwältigend, begleitet von Übelkeit, Lichtempfindlichkeit und Sehstörungen. Ich verbrachte viele Stunden in abgedunkelten Räumen, unfähig, alltägliche Aufgaben zu erledigen.

Eine der größten Herausforderungen ist das mangelnde Verständnis meiner Mitmenschen, auch meiner Kolleg:innen am Arbeitsplatz. Viele Menschen können nicht nachvollziehen, wie sehr Migräne das Leben beeinträchtigt, weil sie keine sichtbaren Symptome sehen. Kommentare wie „Du siehst doch

gesund aus“ oder „Nimm doch einfach eine Tablette“ sind nicht selten. Solche Aussagen zeigen die Unsichtbarkeit der Krankheit und das fehlende Bewusstsein für ihre Schwere.

Im beruflichen Kontext sind meine Migräneanfälle besonders problematisch. Fehlzeiten führten zu Spannungen mit meinen Vorgesetzten und Kollegen. Obwohl ich meine Situation offen kommuniziert habe, gibt es immer wieder Zweifel an meiner Leistungsfähigkeit. Die Unsichtbarkeit meiner Behinderung verstärkt diese Zweifel, da mein äußeres Erscheinungsbild keine Hinweise auf meine Einschränkungen gibt.

Auch im sozialen Leben ist die Krankheit ein ständiger Begleiter. Spontane Treffen oder lange Abende mit Familie und Freunden sind selten möglich. Häufig muss ich Verabredungen kurzfristig absagen, was zu Frustrationen führt.

Um mit meiner unsichtbaren Behinderung umzugehen, habe ich verschiedene Strategien entwickelt. Ein strukturierter Tagesablauf mit regelmäßigen Pausen hilft mir, den Alltag besser zu bewältigen. Entspannungstechniken tragen dazu bei, Stress abzubauen und Migräneanfälle zu reduzieren.

Das Leben mit einer unsichtbaren Behinderung wie chronischer Migräne ist eine tägliche Herausforderung. Der Mangel an sichtbaren Symptomen führt oft zu Missverständnissen und mangelndem Verständnis. Trotz dieser Schwierigkeiten habe ich Wege gefunden, mit meiner Krankheit zu leben und meinen Alltag zu gestalten. Ich wünsche mir, dass unsichtbare Behinderungen mehr Anerkennung und Verständnis in der Gesellschaft finden, um Betroffenen ein erfüllteres und weniger belastetes Leben zu ermöglichen.