

## **Mit Migräne in die Schule?**

### **Beitrag von „Nuffi“ vom 8. Februar 2011 19:14**

Hallo an alle Migräniker unter uns!

Ich leide seit meinem 13. Lebensjahr an Migräne (ohne Aura, aber mit Übelkeit und Erbrechen, z.T. mehrere Tage lang), bin aber bisher, so lange die Schmerzen weg waren, zur Schule gegangen. Nur, wenn es ganz schlimm war und die Übelkeit dazu kam, habe ich mich für einen Tag krank gemeldet. Pro Schuljahr kommen so ca. 5 Fehltage zusammen. Mein Arzt hat mir jetzt geraten, auch nach Abklingen des akuten Anfalls noch einen Tag zu fehlen. Ich selber möchte aber nicht länger als nötig den Unterrichts ausfallen lassen...

Wie handhabt ihr das mit den Anfällen?

Wie ist das mit der "Akzeptanz" von Migräne, bzw. den dadurch bedingten Ausfällen, an Eurer Schule?

---

### **Beitrag von „milliethehorse“ vom 8. Februar 2011 19:51**

Ich hab auch Migräne, mit Aura, aber ohne Übelkeit/Erbrechen zum Glück. Bei mir ist es aber so, dass ich ne gute halbe Std nix sehe, bzw so ne Art Testbild vor Augen habe und meine Fingerspitzen/Zungenspitze taub werden. Dann setzt der Kopfschmerz ein und es wird besser (naja, sagen wir mal, mit dem Kopfschmerz lässt sich umgehen, die halb/dreiviertel Std davor is ne Qual). Leider ist bei uns an der Schule krank sein bei der Schulleitung generell eher ungerne gesehen, weshalb ich mich erst zweimal mit Migräne krankgemeldet hab. Habe aber dafür schon zig Mal dieses Jahr wegen Erkältung gefehlt (aber das is ja wieder ein andres Thema).

Generell find ichs halt echt schwierig, mich mit den Schmerzen und der Aura auf die Kinder und den U-Stoff zu konzentrieren, vor allem in der halben Std in der ich relativ orientierungslos durch die Gegend "schwimme". Meine Neurologin rät auch zum daheimbleiben, auch am Tag danach. Bis jetzt hab ich das, wie gesagt, erst zweimal gemacht - normalerweise denk ich halt, das muss irgendwie gehen und ich kann die Kollegen nicht hängen lassen. Richtig wohl fühl ich mich dabei (also sowohl als auch - daheim bzw zur Schule gehen) nicht.

Habe auch noch kein gutes Medikament gefunden, welches mir in solchen Situationen hilft....

---

### **Beitrag von „annasun“ vom 8. Februar 2011 19:57**

Zitat

*Original von milliethehorse*

dass ich ne gute halbe Std nix sehe, bzw so ne Art Testbild vor Augen habe und meine Fingerspitzen/Zungenspitze taub werden

Generell find ichs halt echt schwierig, mich mit den Schmerzen und der Aura auf die Kinder und den U-Stoff zu konzentrieren, vor allem in der halben Std in der ich relativ orientierungslos durch die Gegend "schwimme".

Wie kann man in so einem Zusatnd unterrichten wollen? 

Entschuldige bitte, das fällt aber auch nur Lehrern ein.

Wenn ich nichts sehe und ich fast umkippe dann kann ich nicht arbeiten. Ich heiße nciht Angelina Jolie und bekomme 20 Millionen (?) pro Film, da kann man das dann auch mal abverlangen...

Gruß

Anna

---

### **Beitrag von „milliethehorse“ vom 8. Februar 2011 20:06**

Naja, leider kann ich mir nicht morgens schon aussuchen ob ich vielleicht im Laufe des Vormittags Migräne kriegen will oder nicht. Und wenn mich das dann übermannt (und so ist es leider) und ich nicht immer in Doppelbesetzung in der Klasse bin, kann ich nicht einfach grad mal so raus. Wenn ich natürlich morgens schon vorm Wegfahren merke, dasss was nicht stimmt überlege ich mir das natürlich zweimal. Und wie gesagt, bei uns in der Schule sind zwar noch zwei weitere Kollegen mit Migräne, aber es wird schon eher als "Divenkrankheit" angesehen wegen welcher man sich nicht so anstellen soll.

Prinzipiell würde ich in diesen Situationen auch kürzer treten wollen.

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 8. Februar 2011 20:09**

Wollen, können und müssen sind leider verschiedene Paar Schuhe dabei.

Ich hab zyklusbedingte Migräne. Mein Problem war, dass ich Migräne hatte, aber sich erst vor drei Jahren herauskrisatlisiert hat, dass sie zyklusbedingt auftritt. Das hatte den Effekt, dass ich jeden Monat einen Tag ausgefallen bin, was natürlich auffiel, blöd nachgefragt wurde und ich

mich schlecht gefühlt hab. Ich hab trotz Pille im Langzyklus und Östrogenpflaster für die Mini-Pillenpause immer noch zwischendrin auch mal Migräne und bekomm fast die Krise, wenn ich mich deshalb krank melden muss, weil man so blöd beäugt wird. Hatte den Effekt, dass ich letztens leicht würgend im Lehrerzimmer stand, mich jemand fragte, ob ich so ernsthaft in dne Unterricht will und ich gesagt habe: "Die eine Stunde schaff ich jetzt auch noch." Gibt mir wahrscheinlich 'Adrenalin. Wenn ich in den Stunden bin, kann ich Schmerzen und Übelkeit immer halbwegs ausblenden.

---

### **Beitrag von „annasun“ vom 8. Februar 2011 20:10**

Wenn man während des Schultags merkt, dass es nicht mehr geht, muss man heim/zum Arzt etc ja nach Krankheit. Das gilt für Migräne (Jeder, der einen kennt, der das hat, versteht das auch und die anderen sollen einfach froh sein, dass sie das nicht haben!) und für alles andere auch. Wenn ich einen Fieberanfall bekomme, dann muss ich ja auch abbrechen.

Gruß

Anna

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 8. Februar 2011 20:11**

Zitat

*Original von milliethehorse*

.... Und wenn mich das dann übermannt (und so ist es leider)....

DOCH! Genau das solltest du! Ab zur Schulleitung und dann muss die Klasse aufgeteilt/mitbeaufsichtigt oder sonst was werden...

Du hast nur eine Gesundheit! (der Aspekt, dass du die Kinder in diesem Zustand kaum vernünftig beaufsichtigen kannst lasse ich jetzt mal ganz außen vor)

---

### **Beitrag von „BillyThomas“ vom 8. Februar 2011 20:20**

Gehe inzwischen relativ konsequent nicht in die Schule, wenn die Kopfschmerzen kommen. War in den ersten Jahren nicht so, hat mir damals ein paar grässliche Tage in der Schule beschert.

Problem ist, dass man mir das vorher und nachher nicht unbedingt ansieht und Krankheiten, die man nicht sehen kann...

Außerdem treten die Kopfschmerzen bei mir gerne bei nachlassendem Stress und damit gehäuft an Wochenenden auf. Somit habe ich über die Jahre hinweg wohl die meisten Fehltage freitags und montags, was auch vermutlich registriert wird. Gott sei Dank: Gutes Vertrauensverhältnis zum Chef.

---

### **Beitrag von „Nuffi“ vom 8. Februar 2011 20:20**

Ich möchte gerne noch mal den Aspekt des "Tages danach" einwerfen!

Konkretes Beispiel: Ich hatte von SA bis MO abend Migräne mit Erbrechen und war am MO mittag (habe nur DI-DO Unterricht) beim Arzt, der mir Aspirin gespritzt hat. Dann ging es auch wieder so gut, dass ich heute schmerfrei in den Unterricht gegangen bin. Es waren auch nur 2x 90 min Film gucken angesagt. Am Ende der 4. Stunde habe ich gemerkt, dass es wieder losging. Ich saß also wieder beim Arzt, der wieder AS gespritzt hat und mich 2 Tage krank geschrieben hat. Ich habe auch gleich in der Schule Bescheid gesagt, damit ich nicht morgen wieder pflichtbewusst in den Unterricht renne - ich kenn mich ja...

Gönnt ihr euch noch einen Tag Ruhe hinterher?

---

### **Beitrag von „Nuki“ vom 8. Februar 2011 20:29**

Ich habe auch Migräne. Sehr selten, vielleicht 2 x im Jahr, aber dann sehr heftig. Aura, Sehstörungen, Erbrechen und das Allerschlimmste für mich- mit Sprachverlust.

Ich kann an dem Tag auf keinen Fall in die Schule, vor allem weil ich dann lalle und nicht mehr sprechen kann.

Am nächsten Tag bin ich immer noch etwas benommen, aber ich gehe dann meistens in die Schule. Aber ich kann gut verstehen, dass Ärzte empfehlen am nächsten Tag zu Hause bleiben. Man ist wirklich noch matschig...

---

## **Beitrag von „EffiBriest“ vom 8. Februar 2011 21:20**

Ich gehöre auch zu den Migräne-Geplagten, allerdings bin ich bisher um das Zuhausebleiben drumrumgekommen, meine Medikamente helfen da ganz gut. Habt ihr keine Triptane, die ihr im Notfall nehmen könnet? Einzig in der Schwangerschaft musste ich mal einen Tag fehlen, ich konnte ja nix einwerfen.

---

## **Beitrag von „Nuki“ vom 8. Februar 2011 21:45**

Bei mir hilft nichts, weil ich meistens in der Nacht davon aufwache, dass ich ko... muss und dann läuft eben das ganze Programm schon ab. Wenn ich dann noch was einwerfe, dann kommt es gleich wieder. 😊

---

## **Beitrag von „alias“ vom 8. Februar 2011 22:26**

### Zitat

#### *Original von milliethehorse*

Ich hab auch Migräne, mit Aura, aber ohne Überlkeit/Erbrechen zum Glück. Bei mir ist es aber so, dass ich ne gute halbe Std nix sehe, bzw so ne Art Testbild vor Augen habe und meine Fingerspitzen/Zungenspitze taub werden. Dann setzt der Kopfschmerz ein und es wird besser (naja, sagen wir mal, mit dem Kopfschmerz lässt sich umgehen, die halb/dreiviertel Std davor is ne Qual).....

Habe auch noch kein gutes Medikament gefunden, welches mir in solchen Situationen hilft....

Ähnlich ergeht es mir - zum Glück aber nur ganz selten.

Meine Feststellung: Kaffee verschlimmert den Anfall, eine Aspirin + C, sofort nach den ersten Anzeichen sowie 10 Minuten absolute Ruhe mit geschlossenen Augen und autogenem Training mildern den Anfall auf ein erträgliches Maß.

---

## **Beitrag von „Dose“ vom 8. Februar 2011 22:44**

Hi alles

Kurze Nach frage:weißt du ob das mit dem Kaffee auch bei Normalen Kopfweh so ist  
(habe ich etwa seit 3c Wochen mit Verspannung)  
grüße Dose, die erst an Freitag Antworten kann

---

## **Beitrag von „Maria Leticia“ vom 9. Februar 2011 08:46**

Ungefähr einmal im Jahr sucht mich es mich auch heim. Mit Übelkeit und Erbrechen. Ich bin dann nicht in der Lage auch nur vor die Tür zu gehen, geschweige denn in den Unterricht. Am Tag danach geht es mir in aller Regel aber wieder gut, sodass ich noch nie das Bedürfnis hatte, zu Hause zu bleiben.

---

## **Beitrag von „Nuffi“ vom 9. Februar 2011 10:44**

Zitat

*Original von EffiBriest*

Ich gehöre auch zu den Migräne-Geplagten, allerdings bin ich bisher um das Zuhausebleiben drumrumgekommen, meine Medikamente helfen da ganz gut. Habt ihr keine Triptane, die ihr im Notfall nehmen könntet? Einzig in der Schwangerschaft musste ich mal einen Tag fehlen, ich konnte ja nix einwerfen.

Nein, leider helfen bei mir Triptane überhaupt nicht!

Auch die MCP-Tropfen, die man vor Aspirin nehmen soll und die die Übelkeit verringern sollen, fliegen meist sofort wieder raus...

Ich habe heute den 5. Tag Migräne (mit einem Tag Unterbrechung) und so langsam macht sich echt Verzweiflung breit... \*heul\*

Ich nehme alle 6 Stunden 1000mg Aspirin, die auch GSD drin bleiben, dann wird es etwas erträglicher, aber weg ist es noch nicht...

---

## **Beitrag von „Dalyna“ vom 9. Februar 2011 15:28**

Asprin hilft mir gar nicht. Ist das beste Brechmittel, das ich kenne, wenn ich einen Anfall hab.

Hab übrigens auch vermehrt montags und freitags gefehlt durch die Migräne. Daher auch die blöden Fragen und mein Bedürfnis, mittlerweile auch mit Migräne zu unterrichten, weil ich eben schon so blöd angeacht wurde, weil das ja auch den Schülern auffallen würde.

---

## **Beitrag von „der PRINZ“ vom 9. Februar 2011 17:17**

Habe es zum Glück nicht,  
hatte aber über Jahre ein eKollegin, die offen damit umgegangen ist, Unterricht ggf. abgebrochen hat und dann auch ein, zwei, drei Tage gefehlt hat. Oft wars bei ihr auch am WE; aber alle wussten das mit dem abfallenden Stresszusammenhang... keiner hat gelästert, es gab viel Mitleid.

Also... bleib zu Hause, bis es wieder gut ist und wenn "ein Tag danach" dazu gehört, dann auch noch einen Tag danach.

---

## **Beitrag von „Nuki“ vom 9. Februar 2011 17:31**

Ich habe es einmal gehabt, dass ich Unterricht abbrechen musste. Leider mitten in einer HS-Abschlussprüfung. Ich konnte nicht mehr reden (davor dachte ich natürlich ich kann das schon aushalten 😞) und meine eine Gesichtshälfte war wie gelähmt, ich konnte sie nicht mehr spüren und nicht mehr kontrollieren.

Der KOnrektor kam sofort, hat eine Vertretung organisiert und mich nach Hause gefahren. Ich habe das große Glück, dass bisher alle meine KOllegen wusste, wie fürchterlich Migräne ist, z. T. selber betroffen sind.

Eigentlich kommen immer nur Fragen wie es geht und mein Chef fragt mich immer, ob es nicht besser gewesen wäre noch einen Tag auszuruhen. Ich bin sehr froh darüber, dass alle verständnisvoll sind und ich nicht auch noch das GEfühl haben muss, die anderen denken, ich habe mir einen tollen Tag gemacht während ich über der Keramik hing und mir überlegt habe ob ich den nächsten Tag wohl überhaupt überlebe 😊

---

## **Beitrag von „Dalyna“ vom 9. Februar 2011 19:15**

Verdammt viel Glück würd ich sagen.

Ich komm mir da echt immer total schlecht vor und fühl mich natürlich auch schlecht, weil Tabletten bei mir nur bedingt helfen und das leider dann auch abhängig davon ist, wie schnell ich die Symptome richtig deute. Werf ich zu spät Tabletten ein, ist der Tag gelaufen...

---

## **Beitrag von „icke“ vom 9. Februar 2011 20:47**

Komisch, ich hatte bislang ja den Eindruck, dass das eine in Lehrerkreisen durchaus verbreitete Krankheit ist.... d.h. wenn es mich mal erwischt, kann ich allein deshalb mit Verständnis rechnen, weil ein erstaunlich großer Teil der Kolleginnen das selbst kennt (Das setzt aber auch voraus, dass man offen darüber spricht). Hm, scheint ja dann doch nicht unbedingt überall der Fall zu sein....

---

## **Beitrag von „Hermine“ vom 10. Februar 2011 13:33**

Also wenn bei uns eine Kollegin oder ein Kollege sichtbar krank ist, dann wird nicht komisch geguckt oder gelästert, sondern es werden alle notwendigen Massnahmen inklusive Vertretung in die Wege geleitet.

Mein SL verkündet immer selbst: "Mir hilft es nicht, wenn Sie sich jetzt belasten und nachher noch länger ausfallen!"

Mich selbst trifft es zum Glück nur ungefähr einmal im Vierteljahr und dann "nur" mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufproblemen. Meist hilft Ibuprofen dagegen und Bettruhe, wenn möglich.

---

## **Beitrag von „Nuki“ vom 10. Februar 2011 19:38**

Ich finde es ganz falsch sich schlecht zu fühlen. Würde man sich während dem Unterricht ein Bein brechen, würde man wohl auch damit nicht noch bis zum Schulschluss hinken und warten bis man dann endlich zur Behandlung kann, oder?

Nur weil man manches nicht so offensichtlich sehen kann, ist es ja nicht weniger schlecht. Aber um ehrlich zu sein, hat jemand Migräne dann sieht man es ihm beim akuten Anfall sehr wohl und ich finde, auch danach kann man noch sehen dass es NICHT super gut geht.

Ich würde vielleicht das GEspräch mit der Schulleitung suchen und erklären was passiert und wie es einem geht, damit die diesem Getuschel entgegenwirken kann. Ich stelle es mir als sehr belastend vor wenn man immer wie ein Simulant behandelt wird.