

## Kindern mit Kopfschmerzen kann geholfen werden

Es bohrt, es sticht, es hämmert: Fast jeder kennt das quälende Gefühl, wenn der Kopf verrückt spielt. Aber es sind längst nicht nur Erwachsene, die unter gelegentlichem Kopfdruck oder schweren Migräneattacken leiden – immer mehr Kinder sind davon betroffen. Wissenschaftler kommen zu dem Ergebnis, dass bis zu 90 Prozent der Schulkinder bereits Kopfschmerzerfahrungen haben. Jedes fünfte Kind erwischt es sogar so schlimm, dass der Alltag beeinträchtigt wird. Untersuchungen bestätigen, dass Stress und seelische Probleme häufig Ursache für den Kopfschmerz sind.

**"Stopp den Kopfschmerz!"** So heißt das Kursprogramm, auf das wir Sie aufmerksam machen wollen. Hinter dem Titel verbirgt sich ein Training, das mit Hilfe psychologischer Verfahren und intensiver Beratung versucht, bei Kindern und Jugendlichen beginnende chronische Spannungskopfschmerzen oder Migräne zu mindern oder zu beseitigen. Teilnehmen können an dem achtwöchigen Trainingsprogramm Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 12 Jahren.



Der Kopfschmerz-Drache "Drak"

Voraussetzung ist eine ärztliche Bescheinigung, dass das Kind seit mehr als 6 Monaten unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne leidet. Der Schmerz tritt dabei mindestens zweimal im Monat auf.

Das Programm ist Ergebnis eines Modellprojekts, das die Techniker Krankenkasse gemeinsam mit den Universitäten Göttingen und Düsseldorf durchgeführt hat. Bei der zweijährigen Studie unter Leitung von Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig erlebten rund 60 Prozent der Teilnehmer, die mehrmals in der Woche unter Kopfschmerzen litten, eine deutliche Verbesserung. 10 Prozent von ihnen hatten keine Kopfschmerzen mehr.

### Informationen für Eltern:

#### Das Training

In kindgerechter Form sollen Auslöse- und Aufrechterhaltungsbedingungen gemindert, die Belastung durch den Kopfschmerz verringert und die Kompetenz der Kinder und Jugendlichen zur Selbsthilfe gefördert werden.

Wichtig ist es, sie zur Mitarbeit zu motivieren und ihnen in einfacher Form die komplizierten Hintergründe ihrer Schmerzen zu erläutern. Diese Funktion übernehmen der Kopfschmerzdrache "Drak" und der Kopfschmerzexperte "Fif". Während "Drak" zum Beispiel zeigt, was beim Kopfschmerz in Kopf und Körper geschieht, gibt "Fif" praktische Tipps, was man bei einer Kopfschmerzattacke alles tun kann. Er zeigt Entspannungsübungen, macht Kinder und Jugendliche zum "Stressmanager", "Gefühls-Checker" oder "Gedankenspezialist".

#### Ihr Ansprechpartner:

Frau Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig  
 Institut für Psychologie  
 Abt. Klinische Psychologie u. Psychotherapie  
 Gosslerstr. 14  
 37073 Göttingen  
 Tel.: 0551/39-3581  
 Fax: 0551/39-3544  
 Email: bkroene@uni-goettingen.de

## Das Programm im Überblick

Woche	Die 8 Sitzungen des Trainings: Stopp den Kopfschmerz
1	Was passiert in meinem Kopf? Informationen über den Schmerz
2	Relax! Erlernen einer Entspannungsübung (PMR)
3	Nicht schon wieder! Identifikation von Kopfschmerzauslösern
4	Schwarzmalen und Hellsehen – Umwandlung schwarzer Gedanken in bunte Gedanken
5	Der Aufmerksamkeits-Scheinwerfer – Aufmerksamkeit und Kopfschmerz
6	Ich bin o.k.! – Selbstsicherer Umgang mit Freunden und Familie
7	Die Problemlösetreppe - Problembewältigung
8	Was ein Kopfschmerz-Experte tun kann
9	Abschluss-Gespräch: Kind-Eltern-Therapeut

