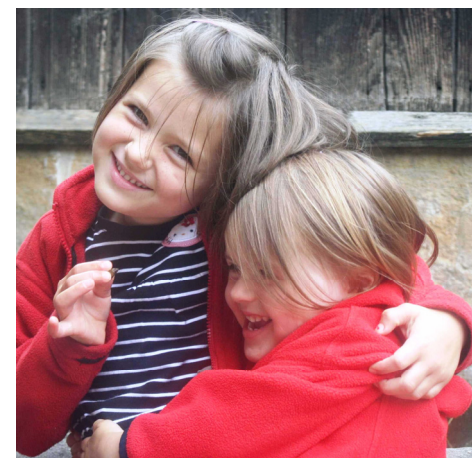


VERNETZT GEGEN KOPFSCHMERZ BEI KINDERN

Anneke Nielson, Axel Heinze, Katja Heinze-Kuhn,
Karsten Henkel, Hartmut Göbel



Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzlinik Kiel, www.schmerzlinik.de

Ziele und Fragestellung

Etwa die Hälfte der Kinder kennt Kopfschmerzen und Migräne in der Schule, im Elternhaus oder in der Freizeit. Sechs Prozent von ihnen haben einmal wöchentlich oder häufiger Kopfschmerzen. Ohne eine frühzeitige Hilfe wird bei vielen dieser Kinder der Kopfschmerz häufiger oder gar dauerhaft. Zwei Netzwerke sollen zu chronischen Schmerzen und Leiden eine Alternative schaffen: „Stopp den Kopfschmerz“ und „Kopfschmerz-Schule“. Die Programme werden in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse, der Schmerzlinik Kiel, Lehrerinnen und Lehrern sowie niedergelassenen Therapeutinnen und Therapeuten vernetzt umgesetzt. Es soll das Ziel erreicht werden, Kopfschmerzen bei Kindern zu lindern, gleichzeitig den Medikamentenkonsum zu reduzieren und Chronifizierung früh entgegen zu wirken.

Methoden

Stopp den Kopfschmerz richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen acht und vierzehn Jahren, die bereits an Kopfschmerzen oder Migräne leiden. Ihnen soll vernetzt eine zeitgemäße Beratung und Behandlung zur Verfügung gestellt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass das Kind seit mehr als sechs Monaten an Spannungskopfschmerz oder Migräne leidet. Die Kurse werden jeweils nach Bedarf gestartet. Sie finden landesweit in kooperierenden Schwerpunktpraxen in Schleswig-Holstein statt.

www.kopfschmerz-schule.de Zusammen mit Lehrerinnen und Lehrern wurde eine komplette Unterrichtseinheit über drei Schulstunden erarbeitet, die Lehrerinnen und Lehrern über die homepage www.kopfschmerz-schule.de zur Verfügung gestellt wird.

Lehrer, Schüler und Eltern können so umfassend informiert werden, um eine größere Sensibilität für Kopfschmerzerkrankungen im Schulalter zu erreichen. Verhaltensmaßnahmen zur Vorbeugung und Kenntnisse zum Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten werden vermittelt.

Die Homepage stellt kostenlos alle erforderlichen Materialien zur Verfügung.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich, dass vielen betroffenen Kindern geholfen werden kann: Rund 60 Prozent der Teilnehmer, die vor dem Kursangebot meist häufiger in der Woche unter Kopfschmerzen litten, erlebten eine deutliche Verbesserung ihrer Krankheit. Auch die Medikamenteneinnahme ging um etwa 40 Prozent zurück.

„Stopp den Kopfschmerz“ im Überblick

- Woche 1: Der Kopfschmerzdurchblicker - Informationen über den Schmerz
- Woche 2: Der Entspannungs-Chef - Erlernen einer Entspannungsübung
- Woche 3: Der Stress-Manager - Identifikation von Kopfschmerz-Auslösern
- Woche 4: Der Gedanken-Spezialist - Schwarzmalen und Hellsehen
- Woche 5: Der Aufmerksamkeits-Checker - Aufmerksamkeit und Kopfschmerz
- Woche 6: Der Ich bin O.K.-Meister - Selbstsicherer Umgang mit Freunden und Familie
- Woche 7: Der Problem-Fighter - Problembewältigung
- Woche 8: Der Kopfschmerz-Experte - Rückschau auf das Gelernte und Vorausplanung
- Woche 9: Abschlussgespräch - Kind - Eltern - Therapeut

„Kopfschmerz-Schule.de“ im Überblick

- Information und Einbindung der Eltern (Elternbrief, Material für Elternabend)
- spezielle Informationen über Kopfschmerzerkrankungen bei Kindern für den Lehrer
- Ausgearbeitete Unterrichtsreihe für 3 Doppelstunden
- Umsetzung der Unterrichtsreihe
- fachübergreifendes Lernen mit Ausgleichs- und Entspannungstechniken im Sportunterricht

Schlussfolgerung

Zeitgemäßes Wissen über Kopfschmerzerkrankungen, das Erkennen der unterschiedlichen Formen und das Weitergeben von wirksamen Verhaltensmaßnahmen können dazu führen, dass Kopfschmerzen früh erkannt und spezielle Maßnahmen, wie Elterngespräche, Einschalten von Fachstellen und Ärzten, eingeleitet werden. Chronifizierung und Komplikationen können durch Aufklärung und frühe Intervention vermieden werden.

www.kopfschmerz-schule.de stellt sämtliche Materialien und Informationen kostenfrei zum Herunterladen zur Verfügung

Programm „Stopp den Kopfschmerz“: Vernetztes Therapieangebot für Verhaltenstherapeuten

Programm „Kopfschmerz-Schule“: Vernetztes Angebot für Lehrerinnen und Lehrer