

Stopp den Kopfschmerz -

Hilfsangebote in Kiel

"Stopp den Kopfschmerz", so heißt ein Kursprogramm, das unter Anleitung von erfahrenen Kursleitern und Kursleiterinnen und durch intensive Beratung versucht, bei Kindern und Jugendlichen zwischen acht und vierzehn Jahren chronische Spannungskopfschmerzen oder Migräne zu mindern oder zu beseitigen.

Das Kursprogramm basiert auf den Erfahrungen einer zweijährigen Studie, die die Techniker Krankenkasse gemeinsam mit den Universitäten Göttingen und Düsseldorf durchgeführt hat.

Hilfe ist möglich

Die Ergebnisse der Studie zeigen eines ganz deutlich: Den Betroffenen kann geholfen werden. Rund 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die vor dem Kursangebot meist mehrmals in der Woche unter Kopfschmerzen litten, erlebten eine deutliche Verbesserung ihrer Krankheit. 10 Prozent von ihnen hatten keine Kopfschmerzen mehr.

Kursprogramm

Ziel des kindgerechten Kursprogrammes ist es, möglichst noch vor einer Chronifizierung des Schmerzes zu intervenieren. Hierzu wurde ein Programm entwickelt, das schwerpunktmäßig psychologische Verfahren einsetzt.

Woher kommt der Schmerz?

Kopfschmerz stellt eine Fehlregulation auf verschiedenen körperlichen Ebenen dar. Diese Fehlregulation kann körperliche Ursachen haben, aber auch durch seelische Prozesse ausgelöst oder verstärkt werden.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was den akuten Kopfschmerz anfall bzw. die akute Migräneattacke bewirkt.

Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die auf Stress als Hauptauslöser hinweisen. Eine Ursache hierfür ist die geänderte Lebensumwelt unserer Kinder. Schule und Freizeit müssen zunehmend "gemanagt" werden. Die Kinder müssen den hohen Anforderungen der



Erwachsenen und ihren eigenen Erwartungen gerecht werden. Oft sind sie mit ihrer Zeit so verplant, dass kaum noch Freiräume zur Entspannung bestehen. Dadurch können Belastungen entstehen, die zu Kopfschmerzanfällen führen.

Das Training

Schwerpunkt des Trainings ist die Förderung der Kompetenz der Kinder zur Selbsthilfe. Dazu werden ihnen in einfacher Form die komplizierten Hintergründe ihrer Schmerzen erläutert. 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 zu "Stressmanagern", "Gefühls-Checkern" oder "Gedankenspezialisten".

Anmeldung

Vorname Name _____

Name des Kindes _____

Straße Nr. _____

PLZ Wohnort _____

Geburtsdatum des Kindes _____

Tagsüber bin ich tel. zu erreichen: _____
(Diese Angabe ist freiwillig)

TK-Versicherernummer: _____

Antwortkarte

Hochbegabung & Gesundheit
Dr. Karin Joder
Hamburger Chaussee 8
24113 Molfsee

Bitte
freimachen

Verbindliche Anmeldung:

Kurs: Stopp den Kopfschmerz

Kurs-Ort: _____

Kurs-Beginn: _____

Erklärung: Die Gesundheitskurse der TK werden von externen Fachkräften geleitet. Für die Kursorganisation benötigt der Kursleiter Ihren Namen und Ihr Geburtsdatum. Bitte informieren Sie mich umgehend, wenn Sie nicht damit einverstanden sind, dass diese persönlichen Daten an den Kursleiter weitergeleitet werden.

Ich bin nicht bei der TK versichert

Mein Kind ist nicht bei der TK

Name der Krankenkasse

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Bescheinigung, dass das Kind seit über 6 Monaten an Spannungskopfschmerz oder Migräne leidet. Der Schmerz tritt dabei wenigstens zweimal im Monat auf.

Die TK stellt jedem Teilnehmer die Kursmaterialien zur Verfügung und übernimmt im Rahmen der Kostenerstattung die Behandlungskosten für die bei versicherten Kinder und Jugendlichen (max. 200 €).

Unterschrift _____

Das Kursprogramm

Die Sitzungen des Trainings

- 1 Organisatorisches, Informationen über den Schmerz
- 2 Erlernen einer Entspannungsübung
- 3 Auslöser von Kopfschmerz
- 4 Denkspiele bei Kopfschmerz
- 5 Was haben Gefühle mit Kopfschmerzen zu tun
- 6 Ich bin ich - Selbstsicherer Umgang mit Freunden und Familie
- 7 Probleme kann man lösen
- 8 Wenn der Kopfschmerz trotzdem kommt
- 9 Abschlussgespräch, Kind - Eltern - Therapeut

Kursangebote in Kiel

Die Techniker Krankenkasse bietet in Kiel Kursangebote für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen acht und vierzehn Jahren an.

Informationen und Anmeldung:
Hochbegabung & Gesundheit
Dr. Karin Joder
Hamburger Chaussee 8
24113 Molfsee
Tel: 04 31 - 305 34 06
Email: kontakt@karinjoder.de

oder
TK-Präventionsberatung

Tel: 08 00 - 285 85 85
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Information zum landesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz:
Schmerzlinik Kiel
Tel. 0431-20099-150
www.schmerzlinik.de



Stopp den Kopfschmerz

Ein Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche

