

Information über die Kinderkopfschmerzgruppe

Trainingsprogramm „Stopp den Kopfschmerz“

Zielgruppe sind folgende Kinder: 8 bis ca. 16 Jahre, abhängig vom Entwicklungsstand
Migräne, Spannungskopfschmerz seit mehr als 6 Monaten
ausreichende Deutsch-, Lese-, und Schreibkenntnisse
keine psychopathologischen Auffälligkeiten wie z.B.
hyperkinetisches Syndrom

Trainingsablauf: Edukation: einfaches Schmerzmodell für Migräne und Spannungskopfschmerz

Erlernen der progressiven Muskelrelaxation, die Kinder erhalten eine Kassette oder CD mit Übungstext nach Hause

Erkennen der individuellen Triggerfaktoren, die frühzeitige Wahrnehmung von physischen und psychischen Symptomen einer Stressreaktion soll geschult werden

Schmerzbewältigungsstrategien wie Gedankenstopp, schwarze Gedanken – bunte Gedanken, Aufmerksamkeitslenkung

Stärkung des Selbstwertgefühls, Erkennen eigener Bedürfnisse, Erarbeiten eines Konzeptes zur Problemlösung

Das Programm wurde von Frau Kröner-Herwig, Universität Göttingen entwickelt und 1996 an 85 Kindern so erfolgreich evaluiert, dass sich die Techniker Krankenkasse entschloss, das Programm als Modellprojekt zu fördern.

Voraussetzung zur Teilnahme an der Kopfschmerzgruppe ist ein Erstgespräch im Regionalen Schmerzzentrum Freiburg, um die Diagnose des Kopfschmerzes zu sichern und die Indikation zur Gruppentherapie zu stellen. Bei Bedarf kann eine weitergehende Abklärung durch den Neurologen oder Röntgenbefunde sinnvoll sein.

Durchgeführt wird die Kopfschmerzgruppe von Frau Dr. Beatrix Schweiger, Fachärztin für Anaesthesie in den Räumen des Regionalen Schmerzzentrum Freiburg.

Anmeldung bei Dr. Jörg Schweigler, Regionales Schmerzzentrum Freiburg, Günterstalstr.11-13, 79102 Freiburg T:0761/791880