

## Informationsblatt:

# Kopfschmerz- und Migränegruppe für Kinder und Jugendliche

## Kopfschmerzen ganzheitlich bewältigen

Kinder und Jugendliche leiden immer häufiger unter Migräne und Spannungskopfschmerz: Eine Übersichtsstudie des Kinderschmerzzentrums in Datteln hat 64 zwischen 1990 und 2007 durchgeführte Studien zusammengetragen und bestätigt die steigenden Fallzahlen solcher Schmerzprobleme bei Kindern. <sup>1</sup>

Um dieses Problem zu vermindern betreiben wir, Diana Schaffer, MA BSc (Klinische- und Gesundheitspsychologin, Yogalehrerin) und Dominik Hernuss (Qi Gong- und Shiatsu Practitioner) seit Herbst 2016 eine **Kopfschmerz- und Migränegruppe für Kinder und Jugendliche**.

Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche lernen, wie sie das Entstehen von Kopfschmerzen verhindern können. Denn: **prinzipiell lassen sich sowohl Spannungskopfschmerz, als auch Migräne bei Kindern relativ gut therapieren**. Wenn das Kind schon früh lernt, den Schmerz zu verhindern oder zu vermeiden, kann oft verhindert werden, dass die Schmerzproblematik im Erwachsenenalter weiterbesteht.

Durch eine regelmäßige Teilnahme an der Gruppe werden **Migräneattacken** meist deutlich seltener und die Kinder lernen, ihre Migräneattacken rechtzeitig abzufangen. Kinder die unter **Spannungskopfschmerzen** leiden, erkennen die Ursachen für die Schmerzen und lernen Möglichkeiten, diese zu vermeiden oder einen wirkungsvollen Ausgleich zu finden.

---

<sup>1</sup> [www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/migraene-bei-kindern-trick-film-erklaert-entstehung-von-kopfschmerzen-a-1083571.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/migraene-bei-kindern-trick-film-erklaert-entstehung-von-kopfschmerzen-a-1083571.html)

### **Die Kopfschmerz- und Migränegruppe im Detail:**

Das Konzept der Kopfschmerz- und Migränegruppe wurde von der Heidelberger **Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin Hanne Seemann** entwickelt und über Jahre hinweg erfolgreich angewendet.

Da bei der Entstehung von Kopfschmerzen viele Faktoren beteiligt sind, ist ein rein medikamentöser Therapieansatz oft zum Scheitern verurteilt.

Wichtig ist die richtige **Diagnose** bevor mit der Therapie begonnen wird: Die **Migräne** hat neurologische Ursachen, es handelt sich dabei um eine Reizverarbeitungsstörung, die sich durch eine erhöhte Reizsensibilität auszeichnet. **Spannungskopfschmerzen** haben mit anderen Ursachen, wie z.B. Bewegungsmangel zu tun.

Daher beginnt die Kopfschmerz- und Migränegruppe immer mit einem **ausführlichen Anamnesegespräch** und folgenden Analyseparametern:

1. **Exakte Schmerzanamnese:** Wann und wo treten Deine Kopfschmerzen auf? Welche Begleitstörungen kommen vor?
2. **Lösungsanalyse:** Wann und wo hast du keine Schmerzen? Unter welchen Bedingungen geht es Dir gut?
3. **Analyse der Defizite:** Wobei hast du Probleme? Gibt es Abweichungen von „der Norm“?

**Ressourcenanalyse:** Wo und Wann läuft es bei Dir besonders „gut“? Wofür wirst du geachtet

Nach dem Einführungsgespräch ist ein Einstieg in die **wöchentlich stattfindende Kopfschmerz- und Migränegruppe** immer möglich.

**Hauptziel der Kopfschmerz- und Migränegruppe** ist, dass die Kinder und Jugendlichen lernen, in Balance zu sein. Dies lässt sich über Teilziele erreichen, die in den einzelnen Einheiten vermittelt werden:

- Körperwahrnehmung, Reizabschirmung, Schmerzbewältigung.
- Informationen über und Umgang mit meinen Schmerzen.
- Entspannungstechniken, progressive Muskelrelaxation.
- Wissen, Spüren, Fühlen, was mein Körper sagt und braucht. Meinen eigenen Rhythmus finden. Leichtigkeit des Seins.
- Ein sozialverträglicher Ausdruck von Wut, Ärger, Aggression. Meine Bedürfnisse, Sorgen und Probleme wahrnehmen.
- Selbstwertstärkung Autonomie und Selbstständigkeit erreichen. Umgang mit schwierigen Gefühlen. Vertrauen in meinen Körper, Vertrauen ins Unbewusste.
- Schutz und Rückzug Flüchten, Mut, Kraft, Standhalten.

Qi Gong, Entspannungsgeschichten und der Umgang mit individuellen Stressfaktoren wird zusätzlich Inhalt jeder Gruppensitzung sein.

Mehr Informationen zur Kopfschmerz- und Migränegruppe finden Sie unter

[www.kopfschmerzen-weg.at](http://www.kopfschmerzen-weg.at)