

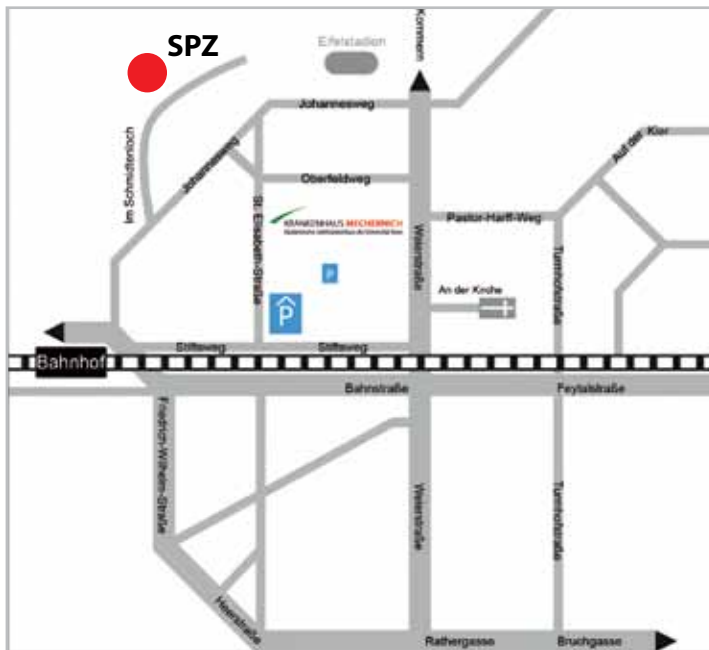
## Termine und Anmeldung

Die Gruppenstunden dauern ca. 90 Minuten und finden in vierzehntägigem Rhythmus im SPZ statt.  
Neue Gruppen starten etwa zweimal jährlich.

### Sprechzeiten des Sekretariats:

Mo – Do 8.30 Uhr – 16.00 Uhr  
Fr 8.30 Uhr – 13.00 Uhr

## So finden Sie uns



**KRANKENHAUS MECHERNICH**  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn



## Stopp den Kopfschmerz

Kopfschmerztherapiegruppe für Kinder im  
Sozialpädiatrischen Zentrum Mechernich (SPZ)

**Unternehmensgruppe Kreiskrankenhaus  
Mechernich GmbH**

**Sozialpädiatrisches Zentrum Mechernich**

Im Schmidtenloch 34

53894 Mechernich

Telefon: 0 24 43 / 17 - 16 70

Telefax: 0 24 43 / 17 - 16 72

E-Mail: [spz@kkhm.de](mailto:spz@kkhm.de)

[www.kreiskrankenhaus-mechernich.de](http://www.kreiskrankenhaus-mechernich.de)



KREIS-  
KRANKENHAUS  
MECHERNICH GMBH

01/2016/1.000 • [www.kkkm.de](http://www.kkkm.de)

Partner für Generationen & die Region



## Ablauf im Gruppentraining

Wir bieten ein verhaltenstherapeutisches Gruppentraining für Kinder an, die an chronischen Kopfschmerzen vom Spannungstyp und/oder Migräne leiden. Das Programm umfasst zehn Gruppenstunden á 90 Minuten mit folgenden Inhalten:

- **Kopfschmerzdurchblicker**  
Kindgerechte Informationen über psychologische Prozesse des Kopfschmerzes
- **Keep Cool & Relax**  
Entspannungstraining
- **Stressmanager**  
Strategien der Stressreduzierung und Aufdecken von Kopfschmerzauslösern (Stress, Sorgen, andere Belastungen)
- **Aufmerksamkeitsscheinwerfer**  
Günstige Aufmerksamkeitslenkung zur Reduzierung des Schmerzerlebens
- **Gute Gedanken – Gute Lösungen**  
Lösungsorientiertes Denken und Problemlösestrategien
- **Leitung**  
Frau Strang (Psychologische Psychotherapeutin)

## Unsere Kopfschmerz-Gruppe

In der Gruppe kommen vier bis sechs Kinder zusammen. Die Gruppe bleibt für die Dauer des Trainings als geschlossene Gruppe konstant. Die einzelnen Gruppeneinheiten bauen aufeinander auf. Während des Trainings führen die Kinder ein Kopfschmerztagebuch zur Selbstbeobachtung, das uns wichtige Hinweise für die Arbeit in den Gruppenstunden liefert. Außerdem erhalten die Kinder Entspannungsanleitungen zum häuslichen Üben.

### Teilnahme

Teilnehmen können Kinder ab neun Jahren, die schon mindestens sechs Monate an Spannungskopfschmerzen oder Migräne leiden. Organische Ursachen für den Kopfschmerz werden durch eine ärztliche Untersuchung in unserer Einrichtung ausgeschlossen.

### Anmeldung

Wenn Sie Ihr Kind in der Kopfschmerztherapiegruppe anmelden möchten, besprechen Sie dies mit Ihrem Kinderarzt. Dieser hat einen Anmeldebogen für unsere Einrichtung vorliegen. Füllen Sie diesen aus und vermerken darauf: Anmeldung zur Kopfschmerztherapiegruppe. Sie werden dann von uns zu einem Vorgespräch zusammen mit Ihrem Kind eingeladen. Für die Teilnahme an der Kopfschmerztherapiegruppe benötigt Ihr Kind eine Überweisung des Kinderarztes oder eines Kinder- und Jugendlichenpsychiaters.