



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 behandelnden Arzt. 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 eines überweisungsberechtigten Arzt.

Ablauf im Gruppentraining

Wir bieten ein verhaltenstherapeutisches Gruppentraining für Kinder an, die an chronischen Kopfschmerzen vom Spannungstyp und/oder Migräne leiden. Das Programm umfasst sieben 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)

Überweisungsberechtigte Ärzte sind zugelassene:

- Fachärzte/-innen für Kinder- und Jugendmedizin
- Fachärzte/-innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Fachärzte/-innen für Neurologie
- Fachärzte/-innen für Psychiatrie
- hausärztlich tätige Fachärzte/-innen für Innere Medizin
- Fachärzte/-innen für Allgemeinmedizin
- Praktische Ärzte/-innen