

TRAININGSINHALTE

Das Trainingsprogramm enthält nachfolgende Behandlungselemente:

- **Was passiert in meinem Kopf?**
Informationen über den Schmerz
- **Relax!**
Erlernen einer Entspannungstechnik
- **„Nicht schon wieder...“**
Identifikation von Kopfschmerz-Auslösern
- **Der Gedanken-Spezialist:**
Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Gedanken
- **Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer:**
Ablenkung vom Schmerz
- **Ich bin OK!**
Informationen und Übungen zu Selbstsicherheit
- **Die Problemlöse-Treppe:**
Erarbeiten von Problemlösungen
- **Der Kopfschmerz-Experte:**
Rückschau auf das Gelernte und Vorausplanung

Um genau über den Kopfschmerz Bescheid zu wissen, wird während der gesamten Behandlung das Führen eines Kopfschmerztagebuches angeleitet.



GLEICHZEITIG MIT KOMPETENZ UND HERZ

KONTAKT

Anmeldung / Rückfragen:

Leitstelle SPZ
Telefon: 0991 – 380 3440
Telefax: 0991 – 380 3449

E-Mail:
spz@donau-isar-klinikum.de

Montag-Donnerstag: 08:00-16:00h
Freitag: 08:00-12:00h

Sozialpädiatrisches Zentrum
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Perlasberger Str. 41
94469 Deggendorf



Trainingsprogramm bei Kopfschmerz

für Kinder und Jugendliche

SPZ Deggendorf

Liebe Eltern,

Kopfschmerz bei Kindern und Jugendlichen ist eine häufige und ernstzunehmende Problematik. Vielfach sind Kopfschmerzen so stark oder so häufig, dass sie zu einer großen Belastung werden und viele Konsequenzen nach sich ziehen. Häufig führen sie zu Fehltagen in der Schule, mangelnder Konzentrationsfähigkeit im Unterricht, zu Beeinträchtigungen der Freizeitgestaltung und machen die Einnahme von Medikamenten notwendig.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Beschwerden bei vielen Betroffenen nicht selten bis in das Erwachsenenalter hineinreichen und zu einer chronischen Störung führen können. Es ist daher wichtig, frühzeitig Maßnahmen gegen den Kopfschmerz zu ergreifen.

Ihr Team des
Sozialpädiatrischen Zentrums Deggendorf

PROGRAMM

Wir bieten die Teilnahme an einer Kopfschmerzgruppe an. Ziel des Trainingsprogramms ist es, den betroffenen Kindern und Jugendlichen Selbsthilfestrategien zu vermitteln im Umgang mit und zur Vorbeugung gegen die Kopfschmerzen.

Das Trainingsprogramm wurde von Wissenschaftlern der Universitäten Göttingen und Düsseldorf entwickelt. In weiterführenden Studien wurde gezeigt, dass dieses Training wirksam Kopfschmerzen vermindern kann und die Betroffenen lernen, aktiv auf ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Wer kann an dem Training teilnehmen?

Grundlage des Trainingsprogramms ist eine gründliche ärztliche und psychologische Diagnostik. Auszuschließen ist u. a., dass der Kopfschmerz Ihres Kindes nicht durch eine organische Krankheit bedingt ist.



Daneben werden Einflussfaktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Kopfschmerzes beitragen können, eruiert (z. B. schulische Überforderung, emotionale Stressreaktionen).

Teilnehmen können von Kopfschmerz betroffene Kinder und Jugendliche ab dem Alter von 8 Jahren. Unser Kopfschmerzprogramm findet in einer Gruppe von max. 6 Kindern oder Jugendlichen statt. Das Programm beinhaltet wöchentlich einen Nachmittagstermin und wird 8 Wochen andauern.

Für die Behandlung am SPZ ist die Überweisung eines Kinderarztes zwingend erforderlich.