Mutter-Kind-Kliniken gegen Kopfschmerz

Wann hatten Sie das letzte Mal Kopfschmerzen? Wahrscheinlich standen Sie zu diesem Zeitpunkt ziemlich unter Stress. Wir Erwachsene haben uns daran gewöhnt, mehr oder weniger häufig unter Spannungskopfschmerzen zu leiden.

Doch auch bei Kindern nehmen derartige Beschwerden zu. Schon Dreijährige klagen manchmal über Kopfschmerzen, in der Grundschule sogar jedes zweite Kind. Kinder leiden an den Schmerzen noch mehr als Erwachsene. Chronische Kopfschmerzen können ihre Entwicklung hemmen und zu psychischen Problemen führen.

Um dauerhaften Kopfschmerz zu vermeiden, starten wir die „Aktion Mütze“ 2017 in ausgewählten Mutter-Kind-Kliniken. In einer entspannten Klinikatmosphäre soll es gelingen, gemeinsam mit Müttern, Vätern, Medizinern und Psychologen, Strategien zur Vermeidung von Kopfschmerzen zu entwickeln.

Damit Kindheit Kindheit bleibt!

Aktiv gegen Kopf- und Gesichts-schmerzen

Kooperationspartner

ZIES
Aktiv gegen Kopf- und Gesichtsschmerzen

www.aktion-muetze.de

GESUNDHEITSSERVICE MANAGEMENT

www.gsm-gesund.de

STIFTUNG GESUNDHEITSSERVICE

www.stiftung-gesundheitsservice.de

DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie
Alma Münster-Haus Wittdün/Amrum

Klinik Am Kurpark
Grafenau

ZIES
Aktiv gegen Kopf- und Gesichtsschmerzen

Kindheit ohne Kopfzerbrechen

Ein Programm zur Prävention von Kopfschmerzen in Mutter-Kind-Kliniken

Aktion Mütze

GESUNDHEITSSERVICE MANAGEMENT

STIFTUNG GESUNDHEITSSERVICE

Großes Leiden für kleine Leute

„Ich habe oft dreimal in der Woche Kopfschmerzen. Manchmal tut es so doll weh, dass ich fast gar nicht laufen kann“, erzählt die zehnjährige Grundschülerin Laura.

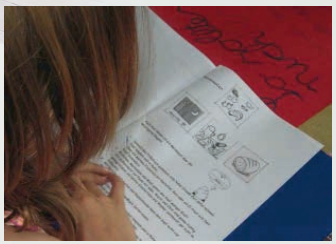
Leistungsdruck in der Schule, Freizeitstress am Nachmittag, aber auch Reizüberflutung oder unregelmäßiges Essen führen zu Spannungskopfschmerzen oder lösen sogar Migräneanfälle aus. Wie Laura ergeht es vielen Kindern. Studien zeigen: Jedes zweite Kind im Grundschulalter hat regelmäßig Kopfschmerzen.

Unbehandelt können Kopfschmerzen bei Kindern zu psychischen Problemen führen oder sich zu lebenslangen chronischen Kopfschmerzen auswachsen.

Mittlerweile wird jedes siebte Schulkind aufgrund von Kopfschmerzen medizinisch behandelt. Damit hat sich die Zahl der betroffenen Kinder in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich hoch.

Das Programm gegen Kopfschmerz

Kopfschmerzen entstehen häufig durch Stress, zum Beispiel in der Schule. Trotzdem gibt es in der Schule bisher keine Programme zur Prävention von Kopfschmerzen, die sich direkt an Lehrer, Schülerinnen und Schüler sowie ihre Eltern richten.



Deshalb haben Professor Hartmut Göbel, Leiter der Schmerzklinik Kiel, und ZIES-Geschäftsführerin und Lehrerin Karin Frisch für Lehrerinnen und Lehrer eine Unterrichtseinheit zur Kopfschmerzprävention für Schülerinnen und Schüler entwickelt. Das Material umfasst Hintergrundinformationen für Lehrer und Eltern, verschiedene Arbeitsblätter für Kinder, einen Kopfschmerz-Fragebogen sowie nützliche Entspannungstechniken für Kinder.

„Dank des Projektes wurde mir erstmalig bewusst, wie viele meiner Schüler regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden. Nun lasse ich meine Schüler immer mal wieder kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen machen,“ so eine Lehrerin aus Schleswig-Holstein.

Zahlreiche Medien, unter anderem das NDR Fernsehen, RTL und die Kieler Nachrichten, berichteten über die Aktion in Schleswig-Holstein.

„Aktion Mütze“

Nach dem erfolgreichen Auftakt soll das Projekt zur Kopfschmerzprävention unter dem Motto „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ nun bundesweit umgesetzt werden. „Mütze“ heißt die sympathische Figur, die im Unterrichtsmaterial gemeinsam mit „dem Herrn Professor Göbel“ den Schülern Verhaltensweisen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen erklärt.

Durch Fragebögen, Arbeitsblätter aber auch einen Comicfilm werden die Ursachen von Kopfschmerzen anschaulich erläutert und Verhaltensweisen aufgezeigt, die die Häufung von Kopfschmerzen verringern können.