



## Ausgangslage

- Zunehmende Kopfschmerzproblematik bei Kindern und Jugendlichen
- Versorgungslücken führten zu Unzufriedenheit
  - Nur theoretische Empfehlungen zu prophylaktischen Maßnahmen (Entspannungs- und verhaltenstherapeutische Techniken, multimodale Konzepte)
  - Fehlen eines praktischen Angebotes in Augsburg

➔ **Herbst 2009: Gründung der Kopfschmerzschulung**  
 „Kopfschmerzen bei Kindern – was kommt nach der Diagnose?“

## Ziele

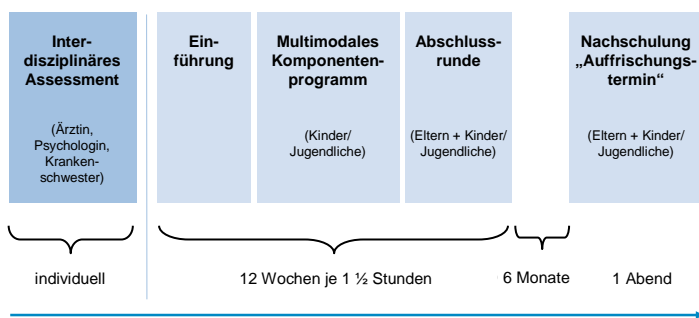


## Maßnahmen

### Erstellen eines Konzepts zur Kopfschmerzschulung

- Teambildung, Planung der Strukturen und Prozesse
  - ➔ Räume, Termine, Öffentlichkeitsarbeit
  - ➔ Qualitätsmanagement
- Erstellen eines Programms in Anlehnung an Vorgaben von Vaitl & Petermann, Denecke & Kröner-Herwig und Zernikow
- Erstellen von Arbeitsmaterialien
  - ➔ Selbst besprochene CD, mit deren Hilfe die PMR selbstständig zu Hause geübt werden kann
  - ➔ Selbst ausgearbeitete Kopfschmerztagebücher, PMR-Anleitung, Arbeitsblätter, Flyer

## Zeitlicher Ablauf der Kopfschmerzschulung

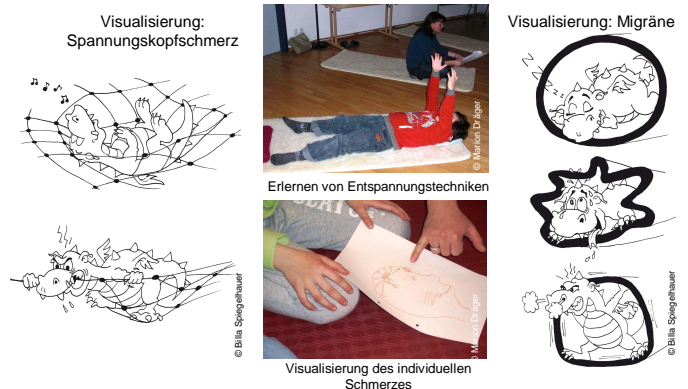


Fragebögen: Arzt, Kinder/Jugendliche, Eltern  
 Schulerbericht  
 Genehmigung KK

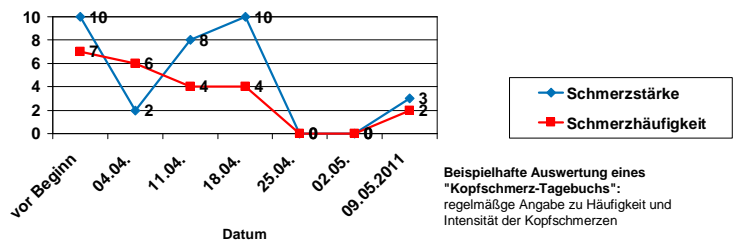
## Elemente des kognitiven-behavioralen Trainings (Auszug)

- From protector to coach: Pathophysiologie des Schmerzes, Biopsychosoziales Modell, Ziele für Eltern und Kinder
- Die „Kopfschmerz-Checker“: Informationen über den Kopfschmerz: Was passiert in meinem Kopf?
- Die „Stress-Manager“: Erkennen und Vermeiden von Kopfschmerzauslösern; Stress als Kopfschmerzauslöser erkennen; Was ist Stress?; Stresskiller
- Die „Problem-Fighter“: Problembewältigungsstrategie: die Problemlösetreppe

## Impressionen



## Evaluation der Kopfschmerzhäufigkeit/Intensität



Beispielhafte Auswertung eines "Kopfschmerz-Tagebuchs": regelmäßige Angabe zu Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzen

## Aktueller Stand

- Bei bislang 6 Kursen à 6 bis 8 Familien:
  - Abnahme der Kopfschmerzhäufigkeit und –intensität
  - Veränderung der Einstellung zum Kopfschmerz
  - Besserung der Körperwahrnehmung und Selbständigkeit
  - Zunahme des Gefühls von Selbstwirksamkeit und Sicherheit im Umgang mit Kopfschmerz-Anfällen
  - Abnahme der Angst und Hilflosigkeit
- Aktuell: 7. Kurs läuft

„Die PMR hat geholfen!“  
 „Ich konzentriere mich nicht mehr so auf meine Kopfschmerzen.“  
 „Ich weiß jetzt, was in meinem Kopf los ist.“

## Team

**Dr. phil. Carmen Albrecht**  
 Diplom-Psychologin



**Dr. med. Mareike Schimmel**  
 Initiatorin

**Marion Dräger**  
 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

**Johanna Schury**  
 Kinderkrankenschwester  
 Entspannungstherapeutin

**Cordula Seidl**  
 Kinderkrankenschwester  
 Entspannungstherapeutin

## Kontakt:

- **Dr. med. Mareike Schimmel** (Projektinitiatorin), Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Neuropädiaterin; Klinik für Kinder und Jugendliche, Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg, E-Mail: mareike.schimmel@klinikum-augsburg.de; Telefonnummer: 0821/400-3424
- **Dr. phil. Carmen Albrecht** (Projektgestaltung), Diplom-Psychologin, Bunter Kreis; Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg; E-Mail: carmen.albrecht@bunter-kreis.de; Telefonnummer: 0821/400-4909