

Anmeldung

Wenn Ihr Kind regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat im SPZ. Sie bekommen dann einen Termin in der Kopfschmerzsprechstunde. Dort wird gemeinsam entschieden, ob diese Gruppe für Ihr Kind zu empfehlen ist.

Sekretariat: 0221/ 8907 - 5567

E-Mail: SPZ-Anmeldung@kliniken-koeln.de

Kosten

Das Trainingsprogramm wird im Rahmen unseres Therapieangebotes durchgeführt.

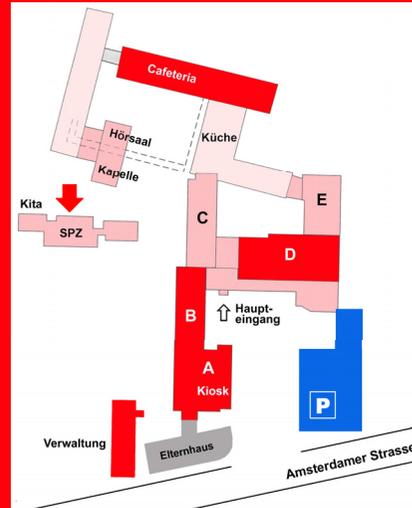
Bitte bringen Sie zum ersten Termin einen Überweisungsschein von Ihrem Kinderarzt mit, wenn Sie in diesem Quartal noch nicht im SPZ waren.

Ihre Ansprechpartnerin im SPZ

Ines Peveling

Diplom-Pädagogin

pevelingi@kliniken-koeln.de



Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße
Kliniken der Stadt Köln gGmbH
Amsterdamer Str. 59-63
50735 Köln

Kliniken der Stadt Köln gGmbH

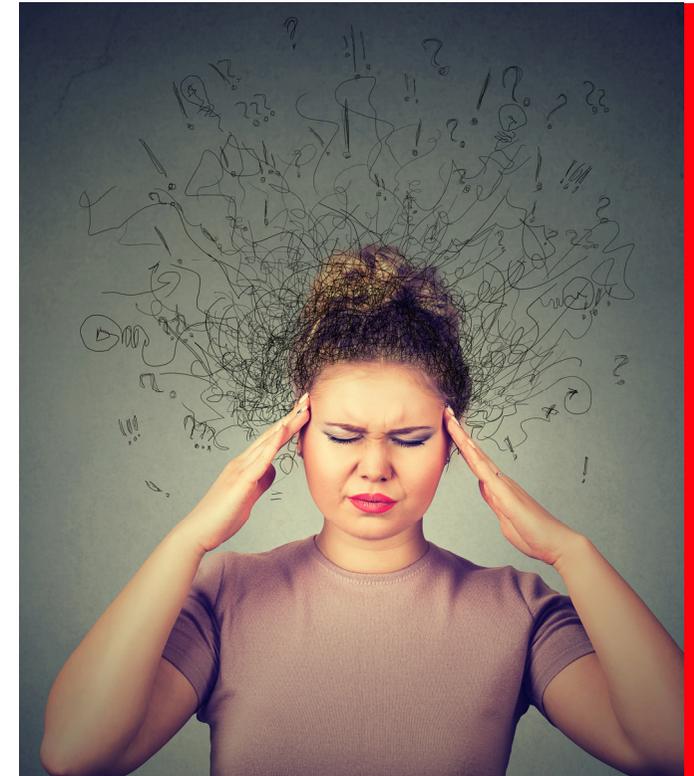
51058 Köln

info@kliniken-koeln.de

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim



www.kliniken-koeln.de



©Siphotography/ iStock.com

PME gegen Kopfschmerz

(Progressive Muskelentspannung
nach Edmund Jacobson)

www.kliniken-koeln.de

- Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PME)

Das Trainingsprogramm ist geeignet für Jugendliche zwischen zwölf und achtzehn Jahren mit:

- Migräne
- Kopfschmerzen vom Spannungstyp
- oder beiden Diagnosen

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass der Jugendliche über einen längeren Zeitraum an Spannungskopfschmerzen und/oder Migräne leidet und eine vorherige Diagnostik in der Kopfschmerzsprechstunde erfolgt ist.

Zeitrahmen

Das Training beinhaltet 8 Gruppensitzungen, die wöchentlich stattfinden, Dauer jeweils 1 Stunde. Nach Beendigung des Trainings findet ein individuelles Abschlussgespräch mit Beteiligung der Eltern statt.

- Inhalt des Trainings

Inhalte des Trainings

Schwerpunkt des Trainings ist es, dass die Jugendlichen eine Entspannungsmethode lernen, die sie einfach und selbstständig im Alltag anwenden können.

Durch regelmäßiges Durchführen der Entspannungsmethode soll dem Kopfschmerz präventiv vorgebeugt werden.

In den acht Trainingssitzungen wird die Methode der Progressiven Muskelentspannung erlernt.

Die Teilnehmer werden im Gruppensetting aufgefordert über ihren Kopfschmerz zu sprechen. Die Jugendlichen tauschen sich über Kopfschmerzauslöser und auch über Maßnahmen dagegen aus. So erfahren sie, dass es andere mit denselben Problemen gibt.

Ziel des Trainings

Ziel des Gruppentrainings ist die Verringerung der Häufigkeit von Kopfschmerzanfällen.

Zudem soll durch das Training ein dauerhaftes Auftreten von Kopfschmerzen verhindert werden und die Häufigkeit der Tabletteneinnahme reduziert werden.

Die Jugendlichen sollen im Stande sein, die Entspannungsmethode selbstständig durchzuführen.

- Häufige Ursachen für Kopfschmerzen

Häufige Ursachen für Kopfschmerzen

Neben bekannten biologischen Faktoren spielt Stress eine nicht unwesentliche Rolle bei der Entstehung von Kopfschmerz und Migräne. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die auf Stress als Hauptauslöser für Kopfschmerzen hinweisen. Eine Ursache hierfür ist die veränderte Lebenswelt der Jugendlichen. Schule und Freizeit müssen „gemanagt“ werden. Die Jugendlichen müssen den hohen Anforderungen ihrer Umwelt gerecht werden.

Oft folgen die verschiedenen Aktivitäten so dicht aufeinander, dass kaum noch Freiräume zur Entspannung bestehen. Auch dadurch können Belastungen entstehen, die zu Kopfschmerzen führen.

