

## 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](mailto:SPZ-Anmeldung@kliniken-koeln.de)

## Kosten

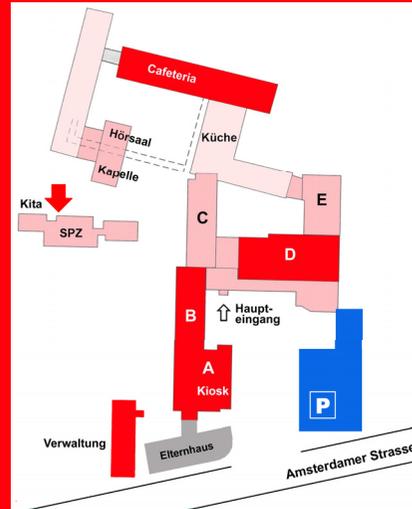
Das Trainingsprogramm wird im Rahmen unseres Therapieangebotes durchgeführt.

Bitte bringen Sie zum ersten Termin einen Überweisungsschein für Ihr Kind 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](mailto: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](mailto:info@kliniken-koeln.de)

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim



[www.kliniken-koeln.de](http://www.kliniken-koeln.de)



©iStock.com/Ismael Çiydem

Sozialpädiatrisches Zentrum

## Stopp den Kopfschmerz

Gruppentraining  
für Kinder und Jugendliche

[www.kliniken-koeln.de](http://www.kliniken-koeln.de)

- Stopp den Kopfschmerz

## Stopp den Kopfschmerz

Das Trainingsprogramm ist geeignet für Kinder und Jugendliche zwischen acht und vierzehn Jahren mit:

- Migräne
- Kopfschmerzen vom Spannungstyp
- oder beiden Diagnosen

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

## 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.

## Zeitraumen

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

- Inhalt des Trainings

## Inhalt des Trainings

Schwerpunkt des Trainings ist es, dass die Kinder und Jugendlichen lernen mit den Kopfschmerzen besser umgehen zu können.

In jeder der acht Trainingswochen wird ein neues Schwerpunktthema eingeführt. So wird den Kindern und Jugendlichen unter anderem ein einfaches und anschauliches Schmerzmodell für Migräne und Spannungskopfschmerz vermittelt.

Weiterhin lernen die Kinder und Jugendlichen in Anlehnung an die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) Entspannungsverfahren kennen.

## Ablauf des Kopfschmerz-Trainings

- 1) Vorgespräch mit Patient und Eltern
- 2) Acht Sitzungen, die in ähnlicher Weise strukturiert sind:
  - Besprechen des Kopfschmerztagebuches
  - Einführung in das Wochenthema
  - Übungen
  - Planung der Umsetzung in den Alltag
  - Entspannungsphase
- 3) Nachbesprechung mit den Eltern

- 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 Kinder. Schule und Freizeit müssen „gemanagt“ werden. Die Kinder 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.

