



Stopp den Kopfschmerz

(nach H. Denecke & B. Kröner-Herwig)



**für Kinder und Jugendliche
von ca. 8 bis 14 Jahren**

Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche die an chronischen Spannungskopfschmerzen und / oder Migräne leiden.

Schwerpunkt des Trainings ist es, die Kompetenz der Kinder zur Selbsthilfe zu fördern. Dazu werden ihnen in kindgerechter Form von den Figuren "Drak" und "Fif" die Hintergründe der Kopfschmerzen erläutert.

Weitere Inhalte sind: Entspannung (progressive Muskelrelaxation), Ablenkung, Aufmerksamkeit, Stressbewältigung, Selbstsicherheit & Problemlösefertigkeiten.

Das Programm in der Übersicht

Vorgespräch ca. 45 Minuten
(Anamnese & Organisatorisches, Eltern und Kind)

8 Kindertrainings je 60-90 Minuten
(Inhalte s.u., nur Kind)

Abschlussgespräch ca. 45 Minuten
(Rückmeldung zum Verlauf & Ausblick, Eltern und Kind)

Inhalte der Gruppentrainings

Informationen über den Schmerz

Erlernen einer Entspannungsübung

Auslöser von Kopfschmerz

Denkspiele bei Kopfschmerz

Was haben Gefühle mit Kopfschmerzen zu tun

Ich bin ich - Selbstsicherer Umgang mit Freunden und Familie

Probleme kann man lösen

Wenn der Kopfschmerz trotzdem kommt

Kontakt & Anmeldung

Trainer & Ansprechpartner:

Carsten Maurischat,
Diplom-Psychologe

Telefon 0431 – 2400245 (AB)

Fax 0431 – 2400246

<http://www.pimpfs.de>

oder über

Heimo Polchau / Ulrich Gidion

Gemeinschaftspraxis

Kinder- und Jugendärzte

Lehmberg 7 24103 Kiel

Telefon: 0431-2400240
(in den Praxisprechzeiten)

Email: praxis@polchau.de

Kontaktformular auf der Homepage:
<http://praxis.polchau.de/kontakt/praxis-team>

oder persönlich bei Ihrem Besuch in der Kinderarztpraxis.



Termine im Herbst 2011

8 Trainings-Termine: etwa Mitte
September bis Ende November 2011

1mal in der Woche, jeweils **donnerstags**,
15.30 - 17:00 Uhr

außerdem: 1 persönliches Vorgespräch
und 1 Abschlussgespräch mit den Eltern
nach individueller Vereinbarung.

Die genauen Tage werden festgelegt,
sobald sich mindestens drei Kinder
angemeldet haben.

**Bitte lassen Sie Ihr Kind auf die
Warteliste setzen!**

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine
ärztliche Bescheinigung, dass das Kind
seit über 6 Monaten an
Spannungskopfschmerz und / oder
Migräne leidet. Der Schmerz tritt dabei
wenigstens zweimal im Monat auf.

Anmeldung jederzeit!

Kosten

Die Kosten des Trainings betragen
204,04 €

Die Techniker Krankenkasse stellt
bislang jedem Teilnehmer die
Kursmaterialien zur Verfügung und
übernimmt im Rahmen der
Kostenerstattung die Behandlungs-
kosten für die bei ihr versicherten Kinder
und Jugendlichen (max. 200,- €).

Anderweitig Versicherte sollten vor dem
Training die Kostenübernahme mit ihrer
gesetzlichen Krankenkasse klären. Die
Kosten werden in der Regel
entsprechend der TK-Vorgabe
übernommen.

Stopp den Kopfschmerz

Ein Trainingsprogramm zur
Minderung von
Spannungskopfschmerzen
oder Migräne

