

## Nichtpharmakologisches Training bei Kindern mit **Migräne oder Kopfschmerzen**

### Allgemeines

Am Psychologischen Institut der Universität Tübingen wird ein Behandlungsprogramm für Kinder mit Migräne oder Kopfschmerzen angeboten.

Immer mehr Kinder leiden heute unter Migräne. Litten vor ein paar Jahren noch unter 10% der Kinder unter Migräne, sind es heute ca. 12-15%. Wiederkehrende Migräneattacken sind neben Schmerzen und vegetativen Symptomen auch mit Belastungen und Beeinträchtigungen im Schulalltag oder Kindergarten und im Sozialkontakt verbunden.



Stress und negative Emotionen im Alltag und eine Störung der Reizverarbeitung verursachen und verstärken die Migräne und tragen hiermit zur Chronifizierung bei.

Alarmierend hohe Chronifizierungsraten von über 50% ins Erwachsenenalter hinein fordern früh einsetzende Präventionsmaßnahmen.

### Das Behandlungsprogramm

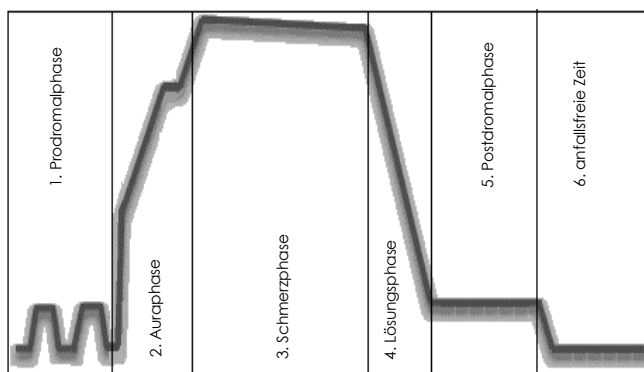
- ✓ 8 Sitzungen insgesamt, davon
- ✓ 5 Sitzungen für die Kinder
- ✓ 3 Sitzungen für die Eltern
- ✓ wöchentlicher Abstand
- ✓ Elternmanual
- ✓ Kinder-Mitmachheft
- ✓ CDs zum Üben
- ✓ **MigKi**



## Schmerzreduktion, Stressverarbeitung, Wahrnehmung und Umgang mit Anfangssymptomen

### Migräneverlauf

Sowohl Dauer, Häufigkeit, Intensität, als auch die jeweiligen Erscheinungsformen können unterschiedlich sein und bei ein und demselben Kind von Zeit zu Zeit wechseln.



### Das Behandlungsprogramm

Das Konzept des Präventionsprogramms umfasst 8 Sitzungen, die auf die Eltern und Kinder verteilt sind und jeweils einen Schwerpunkt haben. Verschiedene psychologische Techniken werden eingesetzt, um z. B. Schmerzreduktion, Stressverarbeitung, Wahrnehmung und Umgang mit Anfangssymptomen zu behandeln. Aber auch für Sie als Eltern gibt es konkrete Anweisungen im Umgang mit Ihrem Kind. Auf diese Art und Weise können auch Sie selbst entscheidend zur Verbesserung der Symptomatik Ihres Kindes beitragen.

Neben einer allgemeinen Einführung in das Erscheinungsbild der Migräne bei Kindern soll vor allem das Präventionsprogramm mit seinen hypnotherapeutischen und verhaltenstherapeutischen Elementen angewandt werden. Sie als Eltern und Ihr Kind bekommen therapiebegleitend ein Manual, sowie CDs zum Üben ausgehändigt.

