

Anmeldung und Kontakt



Kontaktaufnahme über Schmerzambulanz
im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Nord
Tel.: 0651 683-1500

Veranstaltungsort: Villa Kunterbunt | Feldstr. 16 | 54290 Trier
Ansprechpartnerin: Psychologische Psychotherapeutin
Silke Krieger, Dipl.-Psych.



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen



Kopfschmerzprogramm für Kinder

Behandlungsprogramm der Villa Kunterbunt
zusammen mit der Schmerzmedizin am
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen



[mutterhaus.de](https://www.mutterhaus.de)
[#klinikummutterhaus](https://www.instagram.com/klinikummutterhaus)

Unser Ausgangspunkt



Kinder und Jugendliche leiden sehr häufig unter Kopfschmerzen und Migräne. Laut aktuellen Zahlen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) liegt die Prävalenz, sprich die relative Häufigkeit von Kopfschmerzen in dieser Gruppe, bei knapp 54 %. Bei Migräne liegt sie bei rund 9 %.

Etwa die Hälfte der betroffenen Kinder leidet auch im Erwachsenenalter noch an Kopfschmerzen.

Das Konzept

Das Kinderkopfschmerztraining basiert auf dem evaluierten Kopfschmerzbehandlungsprogramm **"Stopp den Kopfschmerz"** und ist um verhaltenstherapeutische Strategien und aktuelle Schmerzedukationsbausteine erweitert.

Mit dem Behandlungstraining werden Ursachen und Bewältigungsstrategien bei Kopfschmerzproblemen behandelt und die Kompetenz der Kinder und Jugendlichen zur Selbsthilfe gefördert.

Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen **9 und 14 Jahren**, die unter chronischen Spannungskopfschmerzen oder Migräne leiden. Eine Startveranstaltung und ein Abschlussgespräch als Eltern-Kind-Termine ergänzen das Programm. Die Kurse werden in der Regel von einer Psycholog:in oder Psychotherapeut:in geleitet, die über Erfahrung mit Schmerzpatienten und in Verhaltenstherapie verfügen.

Der Ablauf

Das Gruppentraining findet an 8 Terminen freitags von 14:00 bis 15:30 Uhr in der Villa Kunterbunt am Klinikum Mutterhaus statt. In altersgerechter Form werden Ursachen und Lösungen bei Kopfschmerzproblemen behandelt und die Kompetenz der Kinder und Jugendlichen zur Selbsthilfe gefördert.

- 1. Woche:**
Informationen über den Schmerz
- 2. Woche:**
Entspannungsübungen
- 3. Woche:**
Erkennen von Kopfschmerzauslösern
- 4. Woche:**
Gedanken, Gefühle und Kopfschmerz
- 5. Woche:**
Ablenkungsstrategien bei Kopfschmerzen
- 6. Woche:**
Ich und mein Kopfschmerz
- 7. Woche:**
Problemlösestrategien und Kopfschmerz
- 8. Woche:**
Abschluss – Alles im Überblick



Das Training startet gemäß Anmeldeliste und Alter zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst).