

Ich interessiere mich für das Kursangebot:

Kurs-Ort: _____

- Ich bin nicht bei der TK versichert
- Mein Kind ist nicht bei der TK versichert

Name der Krankenkasse _____

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

Die TK stellt jedem Teilnehmer die Kursmaterialien zur Verfügung und übernimmt im Rahmen der Kostenerstattung die Behandlungskosten für die bei ihr versicherten Kinder und Jugendlichen (max. 200 €).

Unterschrift _____

Kursangebote im Raum Rhein-Neckar & Pfalz

Die Kurse beginnen jeweils auf Anfrage. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an unsere Kooperationspartner. Sie können auch gerne die beigefügte Rückmeldekarte verwenden.

Psychologische Praxis Dr. Markus Risch
M 2, 14
68161 Mannheim
Tel. 06 21 - 18 16 945

Praxis Dr. Peter Brandstädter
Mosbacher Str. 16
68549 Ilvesheim
Tel. 06 21 - 49 62 630

Praxis Dr. Oliver Emrich
Rosenthalstr. 17
67069 Ludwigshafen
Tel. 06 21 - 65 40 31

Praxis für Schmerztherapie
Dr. B. Karren-Schönstedt
Hauptstr. 45
74889 Sinsheim
Tel. 0 72 61 - 65 75 55

Pfalzinstitut für Kinder-
und Jugendpsychiatrie
Weinstr. 100
76889 Klingenmünster
Tel. 0 63 49 - 90 03 800

Schmerzambulanz im Diakonissen-
Stiftungs-Krankenhaus Speyer
Hilgardstr. 26
67346 Speyer
Tel. 0 62 32 - 22 13 74

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihre TK-Geschäftsstelle zur Verfügung.



Stopp den Kopfschmerz

Stopp den Kopfschmerz -

Hilfsangebote im Raum Rhein-Neckar & Pfalz

"Stopp den Kopfschmerz", so heißt ein Kursprogramm, das unter Anleitung von erfahrenen Kursleitern und Kursleiterinnen und durch intensive Beratung versucht, bei Kindern und Jugendlichen zwischen acht und zwölf Jahren chronische Spannungskopfschmerzen oder Migräne zu mindern oder zu beseitigen.

Das Kursprogramm basiert auf den Erfahrungen einer zweijährigen Studie, die die Techniker Krankenkasse gemeinsam mit den Universitäten Göttingen und Düsseldorf durchgeführt hat.

Hilfe ist möglich

Die Ergebnisse der Studie zeigen eines ganz deutlich: Den Betroffenen kann geholfen werden. Rund 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die vor dem Kursangebot meist mehrmals in der Woche unter Kopfschmerzen litten, erlebten eine deutliche Verbesserung ihrer Krankheit. 10 Prozent von ihnen hatten keine Kopfschmerzen mehr.

Kursprogramm

Ziel des kindgerechten Kursprogramms ist es, möglichst noch vor einer Chronifizierung des Schmerzes zu intervenieren. Hierzu wurde ein Programm entwickelt, das schwerpunktmäßig psychologische Verfahren einsetzt.

Woher kommt der Schmerz?

Kopfschmerz stellt eine Fehlregulation auf verschiedenen körperlichen Ebenen dar. Diese Fehlregulation kann körperliche Ursachen haben, aber auch durch seelische Prozesse ausgelöst oder verstärkt werden.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was den akuten Kopfschmerzanfall bzw. die akute Migräneattacke bewirkt.

Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die auf Stress als Hauptauslöser hinweisen. Eine Ursache hierfür ist die geänderte Lebensumwelt unserer Kinder. Schule und Freizeit müssen zunehmend "gemanagt" werden. Die Kinder müssen den hohen Anforderungen der



Erwachsenen und ihren eigenen Erwartungen gerecht werden. Oft sind sie mit ihrer Zeit so verplant, dass kaum noch Freiräume zur Entspannung bestehen. Dadurch können Belastungen entstehen, die zu Kopfschmerzanfällen führen.

Das Training

Schwerpunkt des Trainings ist die Förderung der Kompetenz der Kinder zur Selbsthilfe. Dazu werden ihnen in einfacher Form die komplizierten Hintergründe ihrer Schmerzen erläutert. Diese Funktion übernehmen der Kopfschmerzdrache "Drak" und der Kopfschmerzexperte "Fif". Während "Drak" zum Beispiel zeigt, was beim Kopfschmerz in Kopf und Körper geschieht, gibt "Fif" praktische Tipps, was man bei einer Kopfschmerzattacke alles tun kann. Er zeigt Entspannungsübungen, macht Kinder und Jugendliche zu "Stressmanagern", "Gefühls-Checkern" oder "Gedankenspezialisten".

Anmeldung

Vorname Name _____

Name des Kindes _____

Straße Nr. _____

PLZ Wohnort _____

Geburtsdatum des Kindes _____

Tagsüber bin ich tel. zu erreichen: _____

(Diese Angabe ist freiwillig) _____

Antwortkarte

Bitte
freimachen