



Migräne und Kopfschmerztraining für Kinder von 6-10 Jahre

Es müssen nicht immer Medikamente sein

Für zunehmend mehr Kinder ist der Alltag geprägt von heftigen Kopfschmerzen oder Migräneattacken. Alarmierend hohe Chronifizierungszahlen von über 60% ins Erwachsenenalter hinein, fordern früh einsetzende Präventionsmaßnahmen.

Betroffene Kinder müssen häufig, zu den starken Schmerzen, mit der Tatsache zurechtkommen, dass sie deshalb nicht mit Freunden spielen oder nicht auf den heiß ersehnten Geburtstag gehen können. Dies sind nur einige Beispiele. Wiederkehrende Kopfschmerzen und Migräneattacken sind mit Belastungen und Beeinträchtigungen im Kindergarten- oder Schulalltag, in der Familie oder im weiteren Sozialalltag verbunden. Für Spannungskopfschmerzen und Migräne gibt es einerseits körperliche Ursachen, andererseits sind auch gerade psychologische Faktoren Mitverursacher. Stress in unterschiedlichster Art und Weise verstärkt Migräne und trägt zur Chronifizierung bei.

Das Gruppentraining beinhaltet Informationseinheiten für Eltern, das Führen eines 4-wöchigen Kopfschmerztagebuches und ein spezielles altersgerechtes Training für Kinder mit hypnotherapeutischen und verhaltenstherapeutischen Elementen. Es kann sowohl Eltern als auch ihren Kindern dazu verhelfen, neue bzw. weitere Ansätze kennenzulernen um Migräne zu verstehen und besser damit umgehen zu können.

Es ist zeitlich und inhaltlich in drei Eltern- und fünf Kindersitzungen, mit folgenden Schwerpunkten eingeteilt:

- Allgemeine Einführung – Verlauf, Verständnis, Wirkfaktoren in das Erscheinungsbild der Migräne
- Konkrete Tipps für Eltern im Umgang
- Erste Körpersignale als Reaktion auf Belastungen wahrnehmen
- Erkennen, welche Situationen, Gedanken, Einstellungen die Kopfschmerzen auslösen
- Erlernen von Strategien, um die Intensität, Dauer und Häufigkeit der Kopfschmerzen zu reduzieren



Zeitfenster Eltern: 3 x 120 Min
Zeitfenster Kinder: 5 x 120 Min
Kosten: 185,00 € Teil / Kostenerstattung möglich
Besonderheit: Das Training kann auch für ältere Kinder und in Einzelsitzungen durchgeführt werden.

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine