



11 TOPS

HILFE FÜR ELTERN VON KINDERN MIT KOPFSCHMERZEN

1. Diskutieren Sie nicht, ob Ihr Kind wirklich Kopfschmerzen hat oder wie stark die Kopfschmerzen „wirklich“ sind! Durch eine solche Diskussion richten Sie nur unnötige Aufmerksamkeit auf den Kopfschmerz. Außerdem ... Schmerz ist immer ein subjektives Geschehen!
2. Gehen Sie selbst gelassen mit den Kopfschmerzen um. Kopfschmerzen wie Spannungskopfschmerz und Migräne sind nicht gefährlich und kein Zeichen für eine Krankheit.
3. Ermutigen Sie Ihr Kind auch bei Kopfschmerz, seine „normalen“ Aktivitäten beizubehalten. Bei sehr starken Kopfschmerzen ist aber in der Regel Hinlegen und Ruhe das Allerbeste.
4. Ermutigen Sie Ihr Kind, auch wenn es Kopfschmerz hat, zur Schule zu gehen bzw. in der Schule zu bleiben.
5. Falls Sie selbst unter Kopfschmerz leiden: Zeigen Sie beispielhaft positives Verhalten, indem Sie selbst etwas gegen Ihren Kopfschmerz tun (z. B. spazieren gehen, sich entspannen, sich ablenken) und Medikamente kontrolliert einnehmen.
6. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind unangenehmen Pflichten auf Grund von Kopfschmerzen nicht aus dem Weg gehen kann. Falls nötig, können die Aufgaben erledigt werden, wenn die Schmerzen nachgelassen haben.
7. Räumen Sie keine besonderen Vorteile auf Grund der Kopfschmerzen ein. Wenn Ihr Kind sich wegen Schmerzen hinlegen muss, ist Video- oder Fernsehen unangebracht. Allenfalls können Sie Entspannungskassetten zulassen.
8. Beobachten Sie sich, ob Sie sich besonders dann um Ihr Kind kümmern, wenn es Kopfschmerzen hat. Kümmern Sie sich besonders liebevoll um Ihr Kind, wenn der Kopfschmerzanfall vorüber ist.
9. Ermutigen Sie Ihr Kind, die in dem Training gelernten Strategien im Alltag einzusetzen. Dies gilt besonders auch für die Entspannung. Ihr Kind wird durch das Training zu einem Kopfschmerzexperten. Unterstützen Sie es in dieser Rolle und halten Sie sich soweit wie möglich zurück.
10. Loben Sie Ihr Kind, wenn es gut mit dem Kopfschmerz umgegangen ist (d. h. gelassen geblieben ist, geschlafen hat oder etwas Eigenes gegen Kopfschmerzen unternommen hat).
11. Es ist gut, wenn Sie Schmerzmedikamente nur sehr sparsam einsetzen! Allerdings gibt es Migräneattacken, die so schmerzhaft sind, dass der Einsatz pharmakologischer Hilfen sinnvoll ist. Besprechen Sie diese ggf. mit Ihrem Arzt. Therapieempfehlungen erhalten Sie bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz Gesellschaft (www.dmkg.de).

Videoempfehlung: Deutsches Kinderschmerzszentrum - „Migräne! Habe ich im Griff!“