

## Wenn du ...

- häufig an Kopfschmerzen leidest
- durch die Kopfschmerzen oft schöne Dinge nicht machen kannst
- wegen der Schmerzen öfters nicht in die Schule kannst
- dich den Kopfschmerzen gegenüber hilflos fühlst
- keinen guten Plan hast, wie du die Kopfschmerzen in den Griff bekommst

## ... dann sprich mit deinen Eltern und mit deinem Arzt/deiner Ärztin

Diese können uns anrufen. Als nächstes schicken wir dir und deinen Eltern dann einen Fragebogen zu, den ihr uns bitte ausgefüllt wieder zurücksendet.

Anschließend vereinbaren wir einen Vorstellungstermin mit dir und deinen Eltern, bei dem wir uns gemeinsam dein Kopfschmerzproblem genau anschauen.

Wir entscheiden dann gemeinsam mit dir, ob es für dich sinnvoll ist, bei der Kopfschmerzgruppe in unserer Schmerztagesklinik mitzumachen.

Kreisklinik Ottobeuren  
Memminger Str. 31  
87724 Ottobeuren

Tagesklinik für Schmerztherapie  
Tel. 08332 / 792-5507 · Fax. 08332 / 792-5508  
www.kreisklinik-ottobeuren.de  
szo@kreisklinik-ottobeuren.de

## Anfahrtsskizze



## Tagesklinik für Schmerztherapie



Kopfschmerzgruppe für Kinder  
und Jugendliche

Stand: 10/2018



Fachinformation der Kreisklinik Ottobeuren

## Kopfschmerz ist nicht nur für die Erwachsenen ein Problem

Viele Menschen denken, dass chronischer Schmerz erst im Erwachsenenalter zum Problem werden kann.

Du selbst weißt es aus eigener Erfahrung aber besser: Auch dir vermasselt der Kopfschmerz oft den Tag – und damit bist du nicht allein.

Jedes zweite Kind leidet immer wieder unter Kopfschmerzen, fast jedes 10. Kind hat eine spezielle Form von Kopfschmerzen, die wir Migräne nennen.

Und das Blöde ist, dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen zunimmt, je älter Kinder werden. Also haben Jugendliche noch öfter damit zu tun.

Leider klingen bei der Hälfte der Betroffenen die Kopfschmerzen im Erwachsenenalter nicht ab

Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass sowohl Kinder und Jugendliche als auch ihre Eltern oft nicht genau wissen, welcher Kopfschmerz vorliegt.



## Was hilft bei Kopfschmerzen?

Manchmal helfen Tabletten zunächst ganz gut, bloß solltest du die nicht häufig einnehmen.

Oft reicht das aber nicht aus.

Wenn die Kopfschmerzen dir oft zu schaffen machen oder auch immer sehr heftig sind, ist es wichtig, dass du erfahren und auszuprobieren kannst, was du selbst gegen die Kopfschmerzen tun kannst.

Es gibt Spezialisten, die sich besonders gut mit der Behandlung von Schmerzen auskennen. Diese können dir dabei helfen, den Kopfschmerz in den Griff zu bekommen.

Das gelingt am besten gemeinsam mit anderen, deshalb treffen wir uns in einer Gruppe, die insgesamt achtmal zusammenkommt.

## Wer hilft dir?

Ein Team aus Ärzten, Psychologen, Krankenschwestern, Bewegungstherapeuten, Entspannungstrainern und Musiktherapeuten.

## Wer kann an der Kopfschmerzgruppe teilnehmen?

- Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren
- Maximal 8 Kinder/Jugendliche pro Gruppe

## Wann findet die Kopfschmerzgruppe statt?

An 8 aufeinanderfolgenden Mittwochnachmittagen zwischen 14 und 18 Uhr in der Schmerztagesklinik Ottobeuren.

## Was passiert in der Kopfschmerzgruppe?

Gemeinsam mit uns erfährst du...

- was bei Kopfschmerzen im Körper passiert
- was gerade bei dir immer wieder Kopfschmerzen auslöst
- wie du solche „Auslöser“ abstellen kannst
- wie du zum Profi im Entspannen wirst
- was außer Tabletten – und oft noch viel besser als die – helfen kann
- wie du selbst wieder das Kommando übernehmen kannst

## Und deine Eltern?

Die Eltern werden ebenfalls geschult und lernen, wie sie dich unterstützen können.

# Ottobeuren