

KOMPETENT. SYMPATHISCH. VOR ORT.



# Schick den Kopfschmerz auf die Reise

Die Kopfschmerzgruppen  
für Kinder und Jugendliche  
am Klinikum Coburg

## Schick den Kopfschmerz auf die Reise

Häufige Kopfschmerzen sind lästig. Ganz besonders in einem Alter, in dem man ganz andere Sachen im Kopf haben sollte als ein Hämmern, Stechen, Ziehen oder Bohren. Mit ein wenig Unterstützung kannst auch Du es schaffen, Deinen Kopfschmerzen zukünftig die Stirn zu bieten. Du kannst lernen, mit ihnen umzugehen, so dass sie nicht mehr Deinen Alltag bestimmen. Schicke die Kopfschmerzen auf die Reise - wir helfen Dir, die Koffer dafür zu packen.

Die Kopfschmerzgruppen für Kinder und Jugendliche am Klinikum Coburg treffen sich einmal pro Woche, insgesamt zehn Mal für jeweils etwa drei Stunden. Jede Woche steht unter einem anderen Motto und Du lernst dabei Schritt für Schritt, Deinen Kopfschmerz zu verstehen und damit umzugehen.

Die Gruppen sind nach Altersklassen eingeteilt: für Kinder von 8 bis 12 Jahren und für Jugendliche von 13 bis 16 Jahren. Zu einzelnen Terminen bitten wir auch die Eltern dazu, denn gemeinsam schafft Ihr es besser, den Kopfschmerz zu „packen“.

In der Schmerztagesklinik kümmert sich ein erfahrenes Team aus Ärzten und Therapeuten um Euch. Mit chronischen Kopfschmerzen bist Du bei uns in guten Händen und wirst sehen: Du bist nicht allein.

**Pack' es an -  
dann kann  
der Kopfschmerz  
einpacken!**



**Der  
Faulpelz-Chef**

Entspannungs-  
übungen erlernen

**Der  
Durchblicker**

Was passiert  
in meinem Kopf?

**Schmerz-  
bewältigung  
für Kinder und  
Jugendliche**

**Der  
Stress-Manager**

Was löst meine Kopf-  
schmerzen aus?

**Der  
Scheinwerfer**

Aufmerksamkeit  
um- und ablenken

**Der Kopf-  
schmerzkoffer**

Hilfen gegen den  
Kopfschmerz  
einpacken

**Der  
Gedanken-  
Spezialist**

Schwarzmalen und  
Hellsehen - bunte  
Gedanken

**Der  
Problem-Fighter**

Die Problem-  
löse-  
treppe

**Der  
„Ich bin OK“-  
Checker**

Selbstsicherheit  
trainieren

## **RELAX** **Der Faulpelz-Chef**

Du lernst verschiedene  
Entspannungsübungen

## **Der** **Gedanken-Spez**

Auch die Art und Weise, wie  
Du Deinen Schmerz denkst,  
darauf, wie Du ihn empfandest,  
lernst daher in diesem The  
schmerzfördernde Denkw  
terfragen. Durch besonde  
(zum Beispiel Gedanken  
Ent-Katastrophisieren)  
Kontrolle über den Sc  
zu bekommen.

## **Der** **Durchblicker**

Welche Arten von Kopf-  
schmerzen gibt es? Wie wird  
Schmerz im Gehirn wahrgen  
ommen? Wie wirken  
Medikamente und wie  
werden sie richtig  
angewendet?

## **„Ich**

Wie stark  
sein? Wie  
die Welt?  
unsicherhe  
führt, was  
begünsti  
gen, wi  
Verh  
v

## **Der** **Aufmerksamkeits-** **Scheinwerfer**

Ähnlich wie bei einem Suchscheinwerfer  
im Dunkeln funktioniert die Aufmerksamkeit:  
Das, worauf sie gerichtet ist, nehmen wir  
deutlich wahr. So auch beim Schmerz. In diesem  
Schritt lernst Du, Deine Aufmerksamkeit bewusst  
umzulenken - weg von Schmerz und Stress. Es  
geht auch darum, wohltuende Dinge nicht zu  
übersehen, negative Gefühle oder Gedan-  
ken, Schmerz- und Belastungsgrenzen  
rechtzeitig zu erkennen. So kannst  
Du handeln, bevor der Schmerz  
unerträglich wird.

## Specialist

wie Du über  
hat Einfluss  
findest. Du  
Therapieschritt,  
weisen zu hin-  
re Techniken  
stopp und  
übst Du,  
schmerz

## Der Problem-Fighter

Mit Hilfe der „Problemlöse-  
treppe“ lernst Du, besser  
mit Problemen umzugehen  
und sie aktiv anzupacken.  
Richtiger Umgang  
mit Problemen bedeutet  
weniger Schmerzen.

## Der „bin-OK“-Checker

rk ist Dein Selbstbewusst-  
selbstsicher schaust Du in  
Wusstest Du, dass Selbst-  
nit häufig zu starkem Stress  
wiederum Kopfschmerzen  
gt? Wir möchten Dir zeie  
e Du mit selbstsicherem  
halten dem Schmerz  
orbeugen kannst.

## Werde Kopfschmerz- experte

Am Ende der Therapie  
wiederholen wir gemeinsam die  
wichtigsten Inhalte und  
vereinbaren Ziele, die Du  
in Zukunft für Dich um-  
setzen willst.

## Der Stress-Manager

Kopfschmerzen kommen häufig  
scheinbar überraschend - aber ist das  
wirklich so? Durch Führen eines Kopf-  
schmerztagebuchs lernst Du zu erkennen,  
wie der Schmerz und auslösende/auf-  
rechterhaltende Bedingungen zusam-  
menhängen und wie Du durch die  
Änderung bestimmter Verhal-  
tensweisen den Schmerz  
reduzieren kannst.

# Die Kopfschmerzgruppen für Kinder und Jugendliche

## „Technische Daten“

- Was?** Multimodale Schmerztherapie durch ein interdisziplinäres Team
- Wer?** Kinder 8 bis 12 Jahre  
Jugendliche 13 bis 16 Jahre
- Wie?** intensivierte Schmerztherapie für kindliche Kopfschmerzen im Einzel- und Gruppensetting
- Wie oft?**
- 3 bis 4 Intensivtage in den Ferien
  - anschließend 7 einzelne Therapietage
- Wann?**
- Intensivtage: 10.00 bis 15.00 Uhr
  - Therapietage: 14.00 bis 18.00 Uhr

## Dein Weg zu uns

Über eine Einweisung zur tagesstationären Behandlung durch den Haus-, Kinder- oder Facharzt.

## Die Therapieinhalte

### für die betroffenen Kinder/Jugendlichen

- medizinische Behandlung und Arztgespräche
- psychologisch-verhaltenstherapeutische Schmerzbewältigung in Gruppen- und Einzeltherapie
- Achtsamkeitstechniken
- Biofeedbacktraining
- aktive Entspannung
- imaginäre Verfahren
- Motopädie

### für die Eltern

- medizinische und psychologische Beratung
- Schmerzbewältigung
- Einbeziehen in die Therapie
- Unterstützung bei individuellen Fragestellungen



## Adresse und Kontakt

### **Ansprechpartner**

- Dr. Klaus Post  
Chefarzt, Schmerztherapeut
- Stephanie Geidies  
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Terminvereinbarung über unser Sekretariat:**

Telefon 09561 22-5120

Telefax 09561 22-5130

E-Mail [schmerztagesklinik@klinikum-coburg.de](mailto:schmerztagesklinik@klinikum-coburg.de)

### **Öffnungszeiten**

Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr

Freitag 8.00 - 14.00 Uhr

### **Sie finden uns...**

... am Klinikum Coburg, Eingang Ketschendorfer Straße 33  
(direkt bei der Bushaltestelle)

**Vor der Behandlung in der Tagesklinik versenden wir zunächst unseren Schmerzfragebogen. Die Angaben darin sind eine wichtige Grundlage für unsere Arbeit.**

Klinikum Coburg GmbH  
Ketschendorfer Straße 33  
96450 Coburg  
Telefon 09561 22-0