

## WIE KOMMEN SIE ZU UNS?



Wenn Sie Fragen haben, können Sie jederzeit Kontakt mit unserer Schmerztagesklinik aufnehmen. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Rufen Sie uns an.

### **KATHOLISCHES KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUR**

**Brüderkrankenhaus Montabaur**

**Schmerztagesklinik**

Koblenzer Straße 11-13

56410 Montabaur

#### **Chefarzt Schmerztagesklinik**

Prof. Dr. med. Malte Silomon

Facharzt für Anästhesie, Intensivmedizin, spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin, Palliativmedizin

#### **Sekretariat**

Mo – Do: 8 Uhr bis 12 Uhr

Telefon: 02602 122-666

Fax: 02602 122-668

E-Mail: [schmerztagesklinik.kkkm@bbtgruppe.de](mailto:schmerztagesklinik.kkkm@bbtgruppe.de)



**MODERNE MEDIZIN**

*Von Mensch  
zu Mensch*

## KINDERKOPFSCHMERZ



**Katholisches Klinikum  
Koblenz · Montabaur**

Das Programm basiert auf einem Modellprojekt, das die Techniker Krankenkasse gemeinsam mit der Universität Göttingen unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig durchführte. Den Kindern und Jugendlichen werden unter psychologischer Anleitung spezielle Strategien zur Schmerz- und Stressbewältigung vermittelt.

## Das Training

Im Rahmen von acht Seminarnachmittagen werden die Teilnehmer/innen angeleitet, ihr eigener „Kopfschmerzexperte“ zu sein. Die zum Teil sehr komplexen Hintergründe chronischer Kopfschmerzen sowie deren Auslöse- und Aufrechterhaltungsbedingungen werden in kindgerechter Form vermittelt. Gemeinsam mit ihrem Trainer erarbeiten und erproben die Kinder und Jugendlichen darauf aufbauend psychologische Techniken der Schmerzbewältigung. Diese sollen ihre Kompetenz zur Selbsthilfe fördern und die – oft bereits jahrelange – Belastung durch Kopfschmerzen verringern.

Der Kurs findet an 8 Nachmittagen in den Räumen der Schmerztagesklinik statt und dauert jeweils zwei Stunden. Aktuelle Termine erfragen Sie bitte im Sekretariat der Schmerztagesklinik.

- 1 Eingangsgespräch mit der Ärztin
- 2 Was passiert in meinem Kopf?  
Informationen über den Schmerz
- 3 Relax! Erlernen einer Entspannungsübung
- 4 Nicht schon wieder! – Identifikation  
von Kopfschmerzauslösern
- 5 Schwarzmalen und Hellsehen.  
Umwandlung schwarzer Gedanken in  
bunte Gedanken
- 6 Der Aufmerksamkeits-Scheinwerfer –  
Aufmerksamkeit und Kopfschmerz
- 7 Ich bin O. K.! – Selbstsicherer Umgang  
mit Freunden und Familie
- 8 Die Problemlösetreppe – Problembewältigung
- 9 Was ein Kopfschmerz-Experte tun kann
- 10 Abschluss-Gespräch: Kind-Eltern-Therapeut