



## 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.

### Chefarzt Schmerztagesklinik

**Prof. Dr. med. Malte Silomon**

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

E-Mail: schmerztagesklinik@kk-km.de

### Sekretariat

**Monika Neuroth**

Brüderkrankenhaus Montabaur

Koblenzer Str. 11-13

56410 Montabaur

Mo – Do: 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Telefon: (02602) 122-666

Fax: (02602) 122-668

E-Mail: schmerztagesklinik@kk-km.de

Gemeinsam für Ihre Gesundheit



## Kinderkopfschmerz



## Stopp den Kopfschmerz

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 ihrer Trainerin 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.

## Das Trainings-Programm

- 1 Eingangsgespräch mit dem Arzt
- 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