

## **Liebe Eltern!**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass 17 % aller Kinder und Jugendlichen mindestens einmal pro Monat Kopfschmerzen haben, 7% der Befragten sogar wöchentlich. Oftmals treten die Beschwerden auch noch bis weit in das Erwachsenenalter auf und können chronisch werden. Viele Erwachsene müssen Jahre und Jahrzehnte lang auf Schmerzmittel zurückgreifen, um ihren Kopfschmerz zu bekämpfen. Daher ist es sinnvoll, schon früh etwas gegen den Kopfschmerz zu unternehmen. Wissenschaftler der Universitäten Göttingen und Düsseldorf entwickelten ein Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Kopfschmerzen. Eine zweijährige Studie belegt die Wirksamkeit.

**In kleinen Gruppen (max. 6 Teilnehmer) möchten wir Ihrem Kind Möglichkeiten zeigen, wie es selbst gegen diese Schmerzen angehen und sein Schmerzempfinden verringern kann.**

Gemeinsam mit anderen Kindern lernt Ihr Kind in verständlicher Form die Hintergründe seines Schmerzes kennen. Wir suchen nach den individuellen Kopfschmerzauslösern jedes einzelnen Kindes und üben verschiedene Schmerzbewältigungsstrategien.

Das Training hilft Ihrem Kind, eigene Bedürfnisse zu erkennen. Es stärkt das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Wir wählen bewusst eine kleine Teilnehmerzahl, um eine angenehme und ansprechende Atmosphäre zu schaffen.

**Geeignet ist das Training für alle Kinder von ca. 8 bis 14 Jahren, wobei wir auf eine altersgerechte Einteilung der Gruppen achten. Wir treffen uns einmal pro Woche (75 Minuten) an 8 aufeinanderfolgenden Terminen**

- Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Bescheinigung, dass das Kind an Spannungskopfschmerzen und/oder Migräne leidet.
- Kosten 240,00 € - Erstattung durch private Krankenkassen, Teilerstattung bei gesetzlichen Krankenkassen möglich.

**Nähere Informationen erhalten Sie im Regionalen Schmerzzentrum Freiburg bei Dr.Schweigler , Günterstalstr.11-13; 79102 Freiburg  
T:0761/791880.....**