

# Chronische Kopfschmerzen – Was hilft ohne Medikamente?



## 1) Freizeitkalender entrümpeln

Kinder mit Kopfschmerzen neigen oft dazu möglichst viel in ihren Alltag hineinzupacken. Dies führt oftmals dazu, dass die Kinder von einem Termin zum anderen hetzen. Nicht selten sind die Terminkalender voll wie bei einem Manager, bieten kaum Zeit zum Spielen, Nichtstun, Träumen, etc. Es ist es oft hilfreich, den Kalender so zu gestalten, dass neben festen Freizeitaktivitäten (z.B. Musikschule, Schule, Hausaufgaben) und sonstigen Pflichten noch ausreichend Zeit wirklich frei bleibt. Bei jüngeren Kindern sollten vor allem die Abende von festen Terminen frei bleiben, um die Zeit vor dem Einschlafen ruhig gestalten zu können.

## 2) „Dabei sein ist alles“

Gerade Kinder mit Kopfschmerzen sind häufig ehrgeizig, wenn es um Leistungen geht. Oftmals werden sie von ihren stolzen Eltern darin noch unterstützt. Es dürfen also auch einmal nicht so gute Leistungen sein - viel wichtiger ist, dabei zu sein und Spaß an einer Sache zu haben. Manchmal ist es wichtig, sich selber die Erlaubnis zu geben, nicht immer „Höchstleistungen“ bringen zu müssen und sich auch bewusst zwischendurch nicht direkt zielorientierten Aktivitäten hinzugeben.

## 3) Auch mal „Nein“ sagen

Gerade Kopfschmerz-Kinder haben eine vermutlich angeborene Überempfindlichkeit. Sie lernen, immer stärker auf die Wünsche anderer einzugehen. So wird es für sie immer schwieriger „Nein“ zu sagen, da sie Angst haben, zurückgewiesen zu werden. Manchmal mündet diese Angst in mangelnder Selbständigkeit. Als Eltern ist es wichtig, den Widerspruch der Kinder - anfangs sicher unangenehm oder ungewohnt - zuzulassen, ernst zu nehmen. Dazu gehört auch ein „Jetzt nicht“ zu akzeptieren, wenn sich das Kind selbst eine Ruhepause verschafft. Dies kann durch die gemalten Entspannungsschilder als äußeres Zeichen unterstützt werden.

## 4) Pause nach der Schule

Nach Schule und Mittagessen sollten die Kinder nicht sofort mit den Hausaufgaben oder Aktivitäten in z.B. Vereinen beginnen, sondern erst einmal mindestens 15 Minuten Pause machen.

## 5) Entspannung im Alltag

Auch in Aktivitätsphasen wie z.B. den Schulstunden sollten regelmäßig kleine Pausen eingebaut werden. Die betroffenen Kinder neigen häufig zu pausenloser Aktivität bis zur Erschöpfung. Eine solche Kurzpause kann z.B. in ausgiebigem Räkeln und Strecken bestehen; ist die Vermittlung einer Kurzentspannung geglückt, kann es in den Alltag integriert werden.

## 6) Richtig schlafen

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist für Kinder mit Kopfschmerzen besonders wichtig. Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, z.B. länger schlafen am Wochenende oder Schlafdefizite, sind häufig Triggerfaktoren. Konnten sie dies bei Ihrem Kind feststellen, sollten sie darauf achten, dass Ihr Kind täglich zum gleichen Zeitpunkt einschläft, täglich zum gleichen Zeitpunkt aufwacht. Dies gilt auch für die Wochenenden, wobei das Kind nach dem Aufwachen ja noch im Bett liegen bleiben und „herumtrödeln“ kann.

## 7) Fernsehen und Computer dosieren

Computer und Fernsehen bieten komplexe visuelle und akustische Stimulation, die insbesondere bei der bekannten Reizüberflutung der Kindern mit Migräne ungünstig ist.

## 8) Vorsicht vor Reizüberflutung

Das Konzept der Reizverarbeitungsstörung ist wichtig im Hinterkopf zu haben. Gleichzeitig ist wichtig anhand des Tagebuchs individuell unangenehme Reize (Lärm, flackerndes Licht, Handyklingeln, etc.) zu eruieren und zu beobachten. Es ist besser gezielte Reize zu vermeiden, als durch viele Verbote das Kind zum Außenseiter zu machen.

## 9) Gesunden Sport treiben

Wenn Kinder das Gefühl haben, wegen der Beschwerden keinen Sport treiben zu können, oder die Schmerzen damit heraufbeschwören zu können. Regelmäßiger, insbesondere auf Ausdauer ausgerichteter Sport am besten in einer Gruppe scheint günstige Effekte zu haben. Auf Leistungssport sollte, wenn möglich verzichtet werden. Sportliche Aktivitäten, die der ganzen Familie Spaß machen, sind zu empfehlen.

## 10) Rauslassen ist besser

Kopfschmerz- Kinder sind häufig sehr sensibel, machen sich viele Gedanken um sich und um die Familie, um die Freunde. Eltern mit einem offenen Ohr, ohne fertige „feste“ „erwachsene“ Lösungen parat zu haben, tun den Kindern gut.

## 11) Regelmäßig essen und trinken

Dies scheint bei Kindern mit Kopfschmerzen wichtiger zu sein als bei Erwachsenen. Viele Kinder geben an, dass Kopfschmerzen auftreten, wenn sie zu wenig getrunken haben, Mahlzeiten ausgelassen haben. Empfehlenswert sind mindestens drei Mahlzeiten, wobei das Frühstück auf keinen Fall ausgelassen werden sollte.