

Anmeldung

Bitte vereinbaren Sie ein Vorstellungsgespräch bei unseren Ärzten für Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen mit Ihrem Kind, entweder

- im Medizinischen Versorgungszentrum Wagenhaus in Rendsburg, Am Stadtsee 9, Tel. 04331-13 23 201, oder
- im Zollhaus Gesundheits-Zentrum in Eckernförde, Schiffbrücke 8, Tel. 04351-89 34 08.



?

Was ist eigentlich los in meinem Kopf bei Migräne?

?

Was löst meine Kopfschmerzen aus und wie vermeide ich diese Auslöser?

?

Was kann ich dafür tun, dass ich weniger Kopfschmerzen habe?

?

Wie helfe ich mir selbst bei Kopfschmerzen?

?



Freier Kopf

Behandlung von Kopfschmerzen / Migräne bei Kindern und Jugendlichen

Wagenhaus Medizinisches Versorgungszentrum
Am Stadtsee 9, 24768 Rendsburg
Tel. 04331-13 23 201, Fax 04331-13 23 297
www.wagenhaus-mvz.de

Zollhaus Gesundheits-Zentrum
Schiffbrücke 8, 24340 Eckernförde
Tel. 04351-89 34 07
www.zogez.de

Stand: 07.11.2014



Freier Kopf

„Freier Kopf“ ist ein Behandlungsangebot unserer Zentren bei Spannungskopfschmerz und Migräne.



Kopfschmerzen, besonders in chronischer Form, können oft mit Medikamenten nicht ausreichend behandelt werden. Dauerhaften Erfolg verspricht aber die Anpassung der Lebensführung.



Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und deren Eltern. Da meist die Anpassung der Lebensgewohnheiten von Bedeutung ist, werden die Eltern bei uns intensiv mit einbezogen.



Ziel ist es, die Kopfschmerzhäufigkeit und die Kopfschmerzintensität deutlich zu senken. Es geht darum, dass die Betroffenen im Laufe der Therapie zu Experten für die Bewältigung ihrer Kopfschmerzen werden. Sie lernen, auf die Signale ihres Körpers angemessen zu reagieren und so ohne oder mit möglichst wenigen Medikamenten auszukommen.



Vor dem Behandlungsbeginn steht eine sorgfältige **Diagnostik**, die organische, emotionale und soziale Aspekte berücksichtigt. Dieses ist wichtig, um die darauf folgenden therapeutischen Schritte zu planen.



In der **Therapie** haben sich verschiedene psychologische Verfahren und intensive Beratung als erfolgreich erwiesen. Es werden Bedingungen, die Kopfschmerzen auslösen oder andauern lassen, erkannt und schrittweise verändert. Auch das Erlernen von Entspannungstechniken und mehr Selbstsicherheit sowie der Umgang mit Problemen und mit der Aufmerksamkeitssteuerung können in der Therapie Anwendung finden.



Themenbeispiele

- Informationen über Schmerz
- Selbstbeobachtung und -kontrolle
- Einfluss von Lebensgewohnheiten
- Kopfschmerzauslöser herausfinden
- Bedeutung von Stress
- Entspannungsübungen
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Selbstsicherheit
- Problembewältigung
- Einsatz von Medikamenten



Das **Angebot** wird als Einzelbehandlung stattfinden.



Die **Kosten** für eine Einzelbehandlung übernehmen die Krankenkassen.



Weitere Informationen erhalten Sie in einem Vorstellungstermin, den unsere Anmeldung vergibt.



Kooperation

Wir kooperieren mit der Schmerzlinik Kiel und nehmen als Netzwerkpartner am Programm der integrierten Versorgung für Migräne und andere schwerwiegende Kopfschmerzformen teil.

