

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	9
<b>Kapitel 2: Grundlagen</b> .....	11
2.1 Merkmale des kindlichen Kopfschmerzes .....	11
2.2 Diagnostik kindlicher Kopfschmerzen .....	15
2.3 Ursachen von primären Kopfschmerzen .....	15
2.4 Schlussfolgerungen für die Behandlung .....	18
<b>Kapitel 3: Konzeption von MIPAS-Family</b> .....	19
3.1 Zielgruppen .....	19
3.2 Struktur und Inhalte von MIPAS-Family .....	19
3.2.1 Modul I: Krankheitsbild Kopfschmerzen .....	19
3.2.2 Modul II: Lebensführung und medikamentöse Therapie .....	19
3.2.3 Modul III: Reizverarbeitungstraining, Stressimmunisierung und Schmerz- bewältigungstraining .....	20
<b>Kapitel 4: Durchführung von MIPAS-Family</b> .....	22
4.1 Rahmenbedingungen .....	22
4.2 Ort und Zeit .....	22
4.3 Allgemeine methodische Hinweise .....	22
4.4 Vorbereitung von MIPAS-Family .....	23
<b>Kapitel 5: Die Gruppensitzungen mit den Kindern und Jugendlichen</b> .....	25
5.1 Erste Gruppensitzung .....	25
5.2 Zweite Gruppensitzung .....	28
5.3 Dritte Gruppensitzung .....	32
5.4 Vierte Gruppensitzung .....	36
5.5 Fünfte Gruppensitzung .....	40
5.6 Sechste Gruppensitzung .....	45
5.7 Siebte Gruppensitzung .....	48
5.8 Achte Gruppensitzung .....	50
<b>Kapitel 6: Training mit den Eltern</b> .....	53
6.1 Erste Eltern-Gruppensitzung .....	53
6.2 Zweite Eltern-Gruppensitzung .....	59
6.3 Dritte Eltern-Gruppensitzung .....	65
6.4 Vierte Eltern-Gruppensitzung .....	74

<b>Kapitel 7: Evaluation des MIPAS-Family-Programmes</b> .....	80
7.1 Patienten und Methoden .....	80
7.2 Ergebnisse .....	82
<b>Literatur</b> .....	85
<b>Anhang</b> .....	87
Patienten-Checkliste .....	89
MIPAS-Terminplaner Kinder- und Jugendlichentraining .....	90
MIPAS-Terminplaner Elterstraining .....	91
Informationsbrief .....	92
MIPAS-Family-Training .....	93
Kopfschmerzfragebogen für Eltern .....	94
Kopfschmerzfragebogen für Kinder .....	96
Vorbotentagebuch für Kinder und Eltern .....	98
Eltern-Kopfschmerztagebuch .....	99
Kinder-Kopfschmerztagebuch .....	100
Übersicht über Materialien auf der CD-ROM .....	101

## CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien der Materialien, die für die Durchführung des Trainings verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

## Vorwort

Vor ein paar Jahren wurde uns die elfjährige Sarah von ihren besorgten Eltern vorgestellt. Sarah erlebte seit ihrem Schuleintritt im Alter von sieben Jahren zunächst unregelmäßig, dann jedoch immer häufiger Bauch- und Kopfschmerzen, die letztendlich dazu führten, dass ihre persönliche, insbesondere ihre schulische Entwicklung einen ungünstigen, ja sogar dramatischen Verlauf nahm. Während andere Kinder fröhlich draußen spielten, quälte sich Sarah mit ihren körperlichen Beschwerden, lag oftmals mit Kopfschmerzen im Bett und weinte. Obwohl sie ein aufgewecktes Mädchen ist und trotz ihres häufigen Fehlens in der Schule sehr gute Schulnoten hatte, war sie meist unglücklich und verzweifelt. Manchmal erschreckte sie ihre Eltern mit Todesgedanken. Mehrere ärztliche Untersuchungen erbrachten keine somatischen Befunde. Die Diagnose „chronischer Kopfschmerz“ wurde gestellt, wobei sie offensichtlich unter einer Kombination von Migräne und Spannungskopfschmerzen litt.

Sarah ist kein Einzelfall. Mit ihr leiden in Deutschland fast 2,5 Millionen Kinder und Jugendliche an wiederkehrenden Kopfschmerzen, meist Migräne und Spannungskopfschmerzen. Dabei zeigen neue deutsche Studien, dass Kopfschmerz der häufigste Grund ist, weswegen Kinder und Jugendliche den Schulunterricht versäumen. Da die meisten Kinder ungeachtet ihrer Kopfschmerzen in der Schule gut funktionieren, werden sie von ihren Eltern selten in der ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis vorgestellt und häufig mit rezeptfreien Medikamenten im Elternhaus behandelt. Häufig suchen sich Eltern und Kinder erst Hilfe, wenn die Kopfschmerzen chronisch geworden sind! Es ist jedoch äußerst wichtig, dass die Ursachen der Kopfschmerzen frühzeitig erkannt werden und es zu einer gezielten Beratung von Eltern und der richtigen Behandlung des Kindes kommt. Die Ermittlung der ursächlichen Bedingungen der kindlichen Kopfschmerzen ist dagegen sehr komplex. Auch im Kindesalter existieren mehr als 100 Kopfschmerzformen, die einer sorgfältigen ärztlichen Abklärung bedürfen. Zudem, so zeigen unsere langjährigen wissenschaftlichen Studien, kann die Betreuung der Kinder, Jugendlichen und deren Eltern nur multimodal

erfolgen, das bedeutet auf der Basis gesicherter Behandlungsstrategien, die sich aus grundlegenden Forschungen zum Kopfschmerz ableiten lassen. Aus lernpsychologischen Gesichtspunkten ist es dabei wichtig, die gesamte Familie in die Betreuung einzubeziehen.

Das nachfolgende, neu entwickelte und evaluierte Programm „MIPAS-Family“ ist ein Beispiel für die stringente Umsetzung interdisziplinärer Grundlagenforschung in ein handlungsorientiertes, lernpsychologisches Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Kopfschmerzen (Migräne und Spannungskopfschmerzen). Die Eltern der Kinder helfen als Co-Trainer, die Elemente des Trainings effektiv in den Alltag umzusetzen. Mit Hilfe des vorliegenden Manuals wird der Leser systematisch in die technische Handhabung des Programmes eingewiesen. Das Programm wendet sich an Klinische Kinderpsychologen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Kinderärzte, Neuropädiater sowie Kinder- und Jugendpsychiater.

In der Regel werden die Kostenträger (Krankenkassen, Rentenversicherung) einen Nachweis über eine vertiefende Teilnahme an einem MIPAS-Family-Workshop verlangen. Bislang kann MIPAS-Family nach einer entsprechenden Anerkennung durch die Krankenkassen im Rahmen des § 43 SGB V abgerechnet werden. Den entsprechenden Antrag zur Kostenübernahme stellen die Eltern selbst. Wir schlagen Ihnen vor, dass Sie bei Ihrer Abrechnung zunächst das MIPAS-Family-Programm als Igel-Leistung (Privat-Leistung) anbieten. Sie können Ihre Patienten durch die Ausstellung einer Bescheinigung für die Krankenkasse dabei unterstützen, dass der Antrag der Eltern bei der Krankenkasse Erfolg hat.

Die Autoren bedanken sich bei zahlreichen Kolleginnen und Kollegen für die Unterstützung bei der Entwicklung und wissenschaftlichen Evaluation des MIPAS-Family-Programmes, allen voran Frau Dr. Brigitte Rentmeister, Dr. Uwe Niederberger und Herrn Prof. Dr. Michael Siniatchkin. Danken möchten wir auch Herrn Dr. Jan Jansen und Frau Prof. Dr. Ulrike Petermann für wert-

volle Anregungen. Danken möchten wir allen Diplomanden der Psychologie und den Doktoranden der Medizin. Einen besonderen Dank senden wir an die Kolleginnen, Frau Ilva Elena Schulte und Frau Susanne Weidinger (Hogrefe Verlag), die in mühevoller Arbeit das Manuskript überarbeitet haben. Schließlich möchten wir uns bei allen Kopfschmerzkindern und deren Eltern bedanken, die uns in vielen Jahren der Entwicklung von MIPAS-Family ihr Vertrauen geschenkt haben. Ohne sie wäre das Programm nicht entstanden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und der eigenen Erprobung von MIPAS-Family sowie viel Erfolg bei der Betreuung Ihrer Kopfschmerzfamilien.

Kiel und Bremen, im August 2009

*Wolf-Dieter Gerber, Gabriele Gerber-von Müller,  
Ulrich Stephani und Franz Petermann*