



Dipl. Psych. Carolin Schwiening  
Goßlerstraße 14  
37073 Göttingen  
Tel. 0551 / 39-4159  
carolin.schwiening@psych.uni-goettingen.de

## **Online-Trainingsprogramm "STOPP den Kopfschmerz"** **für Kinder und Jugendliche von 10-18 Jahren**

Liebe Eltern,

**Kopfschmerzen** bei Kindern und Jugendlichen sind ernstzunehmende Beschwerden. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass bei vielen der Betroffenen die Beschwerden auch bis weit in das Erwachsenenalter hinein fortbestehen und zu einer chronischen Störung führen können. Es ist daher sinnvoll, möglichst früh etwas gegen die Kopfschmerzen zu unternehmen. In unserer Arbeitsgruppe wurde das Trainingsprogramm "**STOPP den Kopfschmerz**" für Kinder und Jugendliche mit Kopfschmerzen zur Schmerzverminderung und verbesserten Schmerzbewältigung entwickelt, das ursprünglich nur für den Einsatz in kleinen Gruppen geplant war. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dieses Training erfolgreich Kopfschmerzen vermindern kann und die Kinder und Jugendlichen lernen, aktiv auf ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Den Anstoß für die Entwicklung des **internet-gestützten Selbsthilfeprogramms** gaben die vielen Anfragen von Betroffenen bzw. Eltern aus vielen Teilen der Bundesrepublik, die in ihrer Region keine therapeutische Hilfe fanden. Wir haben daraufhin eine Internet-Version dieses Trainings entwickelt und in einer wissenschaftlichen Studie auf seine Wirksamkeit überprüft. Die Befunde dieser Studie sind so positiv, dass wir Kindern und Jugendlichen weiterhin die Möglichkeit des Online-Trainings offen halten wollen. Nach Auslaufen der Studienförderung durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft müssen wir nun für die Teilnahme eine Beratungsgebühr in Höhe von 120 Euro erheben. Die Kosten des Gruppentrainings werden üblicherweise von der Techniker Krankenkasse und auch anderen **Krankenkassen** übernommen. Sie könnten also bei Ihrer Kasse anfragen, ob sie diese Kosten erstattet.

### ***Wie funktioniert das Internet-Training?***

Den Teilnehmern, also gegebenenfalls Ihrem Kind, werden über das Internet ([www.stopp-den-kopfschmerz.de](http://www.stopp-den-kopfschmerz.de)) die Trainingseinheiten zur Verfügung gestellt, die sie angeleitet aber als Selbstlernprogramm bearbeiten. Begleitend zu diesem Training findet ein regelmäßiger Kontakt über Emails mit Mitarbeiterinnen unserer Abteilung statt. Das Training wird von Frau Carolin Schwiening begleitet, die auch persönlich kontaktiert werden kann.

Im Rahmen des Trainings erfassen wir mit Hilfe des **Kopfschmerz-Tagebuches** die Schmerzsymptomatik des teilnehmenden Kindes sorgfältig über 4 Wochen hinweg. Des Weiteren werden mittels verschiedener **Fragebögen zusätzlich diagnostisch wichtige Daten erhoben**, ebenso wie die Beeinträchtigung die Lebensqualität durch den Kopfschmerz und weitere bedeutsame Merkmale. Dabei bitten wir sowohl die Kinder und Jugendlichen selbst als auch Sie um Mitwirkung. Die Daten werden wie sonstige Patientendaten absolut vertraulich behandelt und ohne Möglichkeit zur Identifizierung des Kindes für Außenstehende aufbewahrt.

**Die teilnehmenden Kinder und Jugendliche erhalten die Möglichkeit ein wissenschaftlich evaluiertes Selbsthilfe-Training zu absolvieren, in dem sie Strategien lernen, wie man Kopfschmerzattacken verhindern und mit den Schmerzen besser umgehen kann.**

Nachdem die Teilnehmer das Training beendet haben, werden sie weiter ihre Kopfschmerzen beobachten, um die zu erwartenden Abnahme auch dokumentieren zu können. Sechs Monate nach Ende des Trainings wird eine zusätzliche Befragung durchgeführt, um auch die Langzeitwirkung des Trainings festzustellen.

### ***Voraussetzungen zur Teilnahme***

Durch eine ärztliche Untersuchung bitten wir Sie feststellen zu lassen, dass der Kopfschmerz Ihres Kindes nicht durch eine andere Krankheit bedingt ist, d.h. es werden nur Teilnehmer zugelassen, die die Diagnose Migräne, Spannungskopfschmerz oder andere primäre Kopfschmerzen bekommen haben.

**Das von uns angebotene Online-Training ersetzt keine individuelle, persönliche Beratung oder Psychotherapie bei gravierenden Problemen oder Störungen der körperlichen oder seelischen Gesundheit.**

Wir erbitten von Ihnen und Ihrem Kind eine schriftliche Zustimmung zu den Teilnahmebedingungen des angebotenen Trainings.

### ***Technische Teilnahmevoraussetzungen***

Um an dem internet-gestützten Selbsthilfeprogramm teilnehmen zu können, sollte die Möglichkeit einer regelmäßigen PC-Nutzung mit Internetzugang vorhanden sein. Folgende Systemanforderungen sind notwendig: Windows 98, Windows Me, Windows NT, Windows 2000 oder Windows XP sowie ein 500 MHz Intel ® Pentium ® III Prozessor oder vergleichbar; 64 MB RAM und 8 MB Festplattenspeicher. Große Datenmengen, wie Entspannungsinstruktionen und Arbeitsblätter, werden den Jugendlichen auf einer CD zugesandt, um lange Downloads zu vermeiden.

### ***Kosten***

Die Beteiligung an diesem Training ist freiwillig und kostenpflichtig. Dazu bitten wir Sie, uns das unterschriebene Anmeldeformular zuzusenden. Die Kosten betragen einmalig **120 Euro** und sind auf das Konto der Georg-August-Universität zu überweisen. Sie erhalten eine Rechnung, sobald das Training beendet ist. Die Gelder gehen an das Therapie- und Beratungszentrum der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, das für die Durchführung des Trainings verantwortlich ist. Die Kosten der Einwahl in das Internet (z. B. Abrufen der Trainingseinheiten) und ggf. der Rücksendung der Fragebögen müssen von den Teilnehmern selbst getragen werden.

### ***Weitere Informationen***

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen im besonderen Fall auch persönlich zur Verfügung. Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig  
Email: [bkroene@uni-goettingen.de](mailto:bkroene@uni-goettingen.de)

Dipl. Psych. Carolin Schwiening  
Email: [carolin.schwiening@psych.uni-goettingen.de](mailto:carolin.schwiening@psych.uni-goettingen.de)

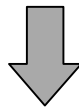
## "Merkzettel" zur Teilnahme

### **Aufnahmebedingungen**

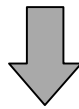
- Teilnahmealter: **10 - 18** Jahre
- Kopfschmerzen: **mindestens zweimal im Monat** (seit mindestens **6 Monaten**)
- **Kein** krankheitsbedingter Kopfschmerz

### **Was müssen Sie tun?**

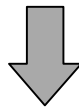
Sie gehen zu Ihrem Haus-, Kinder- oder sonstigem Facharzt, der bestätigt, dass ihr Kind an primärem Kopfschmerz (Migräne, Spannungskopfschmerz) leidet.



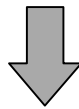
Wir erhalten von Ihnen eine postalische oder Email-Bestätigung der ärztlichen Diagnose.



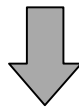
Sie **und** Ihr Kind stimmen der Teilnahme am Training schriftlich zu.



Sie (Eltern und Kind/Jugendlicher) füllen **vor** dem Training und **am Ende** des Trainings einige Fragebögen aus, die wir ihnen zur Verfügung stellen.



Ihr Kind führt zur Dokumentation der Kopfschmerzen ein vierwöchiges Tagebuch, jeweils vor und nach dem Training.



Nach 6 Monaten bitten wir Sie, uns noch einmal Auskunft über die Beschwerden zu geben.

**Während des Trainings erfolgt ein Kontakt zwischen Trainerin und den Teilnehmern in der Regel über Email. Bei Bedarf steht Frau Schwiening auch telefonisch zur Verfügung.**