

## **Kinder und Kopfschmerzen**

Die Schule hat angerufen: Ob die Mutter Tom gleich abholen könne? Schlecht geht es Tom! Er ist käseweiß. Kopfschmerzen und Übelkeit plagen ihn. Zu Hause muss Tom gleich spucken. Tom möchte ins Bett. Er will nichts hören und nichts sehen. Nur Ruhe! Auch spielen ist jetzt kein Thema mehr. Das ist ein Zeichen, dass Tom wirklich krank ist. Toms Eltern machen sich Sorgen, weil Tom jetzt häufiger unter schmerzdem Kopf und Übelkeit leidet.

### **Schmerzen äußern Kinder oft nur unklar.**

Eltern – und selbst der Kinderarzt - haben es nicht immer leicht, Genaueres über die kindlichen Schmerzen herauszufinden. Kleinere Kinder klagen in der Regel immer über Bauchschmerzen, weil sie andere Schmerzen noch nicht genau lokalisieren können. Und wenn Schulkinder mit zunehmendem Alter in der Lage sind, Schmerzangaben klarer zu äußern, verschweigen sie oft gerade Kopfschmerzen aus der Sorge heraus, mit diesen „banalen“ Schmerzen nicht ernst genommen zu werden. Erst in vertrauensvollen Gesprächen kommt dann viel über die Kopfschmerzplage zutage.

### **Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen.**

Schon bei Kindern gibt es leichtere Kopfschmerzen und auch sehr heftig quälende. Der Kinderarzt stellt am häufigsten zwei Formen fest: den Spannungskopfschmerz und die Migräne. Wie können Sie als Eltern erkennen, was Ihr Kind plagt? Ob Tom Migräne hat? Bei einer akuten Migräneattacke hört das Kind meistens auf zu spielen oder zu lernen, ist blass, möchte sich hinlegen und vielleicht auch schlafen. Übelkeit und Erbrechen kommen häufig dazu, auch Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Vorher können auch Flimmersehen oder Lichtblitze auftreten. Die kindliche Migräne ist meist nicht nur auf eine Kopfseite beschränkt wie bei Erwachsenen üblich. Im Gegensatz zu Erwachsenen dauert die kindliche Migräne oft auch nur bis zu zwei Stunden und kann nach einer Schlafphase beendet sein. Beim Spannungskopfschmerz gibt es keine Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen: Der Schmerz ist dumpf- drückend bis ziehend und nicht pulsierend. Die Migräne- typischen Begleiterscheinungen fehlen, nur selten tritt eine leichte Übelkeit auf. Welche Gründe für kindliche Kopfschmerzen kann es geben?

### **Ursachenforschung ist ein erster notwendiger Weg aus der Qual.**

Kindliche Kopfschmerzen können viele unterschiedliche Ursachen haben. Hinter Kopfschmerzen können sich körperliche Ursachen verbergen, z. B. Sehfehler, Entzündungen im Kopfbereich oder auch Kieferfehlstellungen. Kopfschmerzen können aber auch durch seelische Prozesse ausgelöst oder verstärkt werden. Verschiedene Forschungsergebnisse weisen auf Stress als Hauptauslöser für Spannungskopfschmerzen oder Migräneattacken hin. So wird als eine Ursache unsere sich schnell verändernde Umwelt in unserer hektischen Zeit gesehen. Kinder müssen den hohen Anforderungen der Erwachsenen und auch ihren eigenen Erwartungen gerecht werden. Schule und Freizeit müssen „gemanagt“ werden. Oft sind Kinder mit ihrer Zeit so verplant, dass kaum noch Platz für Ruhe und Entspannung bleibt. Belastungen können entstehen, die zu Kopfschmerzen führen.

## **Vielfältige Hilfe kann Kopfschmerzen knacken.**

### **► Eltern sind die wichtigsten Helfer.**

Eltern sind die wichtigsten Menschen für Kinder. Wie können Eltern Kindern mit Kopfschmerzen helfen? Ganz wichtig ist es, Kinder ernst zu nehmen. Kranke Kinder brauchen Trost und Liebe. Wir alle wissen, dass jedoch „zuviel des Guten“ erst recht krank machen kann.

### **► Ein Besuch beim Kinderarzt ist unbedingt notwendig bei wiederkehrenden und chronischen Kopfschmerzen des Kindes.**

Auf keinen Fall dürfen Kinder Medikamente ohne Rat des Arztes erhalten! Der Kinderarzt betreibt als Erster Ursachenforschung, um körperliche Gründe herauszufinden und zu behandeln. Kaum zu glauben, wie schnell eine schicke Brille Kopfschmerzen verjagen kann...Manchmal helfen Kindern auch Medikamente und ein Verhaltenstraining mit Entspannungsverfahren. Oft lassen sich körperliche Gründe ausschließen. Auch bei Tom stellt der Arzt keine organischen Ursachen fest. Er empfiehlt weitere Ursachenforschung. Was lässt Tom so leiden?

### **► Auch die Erziehungsberatungsstelle kann helfen.**

Der Arzt hat die Erziehungsberatungsstelle empfohlen? Tom hat Kopfschmerzen – bei ihm gibt es doch keine Erziehungsprobleme! Die Erziehungsberatungsstelle heißt ja offiziell auch Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern und hilft nicht nur bei Erziehungsfragen/ problemen sondern auch bei der Klärung und Bewältigung von individuellen und familienbezogenen Problemen sowie bei Trennung oder Scheidung. Psychologen und Pädagogen, die auch eine Ausbildung als Kinderpsychotherapeuten haben, begeben sich detektivisch auf die Suche nach Toms Quälgeistern im Kopf. Toms Leidensgeschichte, seine Entwicklung und seine Situation in der Familie, in der Schule und mit Freunden werden mit der Mutter besprochen. Mit Tom werden ein Intelligenztest durchgeführt und auch andere Tests. Für Tom sind das coole Spiele – morgen möchte er am liebsten wieder kommen. Nach Gesprächen mit Tom und den Eltern geht es Tom besser. Der kluge Tom zeigt jetzt bessere Leistungen, denn er geht lockerer an Arbeiten heran. Er setzt sich auch nicht mehr unter Leistungsdruck, um seinen Eltern zu gefallen. Er weiß jetzt, dass seine Eltern auf seine Leistungen genau so stolz sind wie auf die seines großen Bruders. Ein Verhaltenstraining mit Gedanken- und Entspannungsübung und Spiel und Spaß in der Beratungsstelle will Tom jetzt auch mit machen, um Stress und Kopfschmerzattacken vorzubeugen und besser bewältigen zu können.

Dipl. Päd. S. Pelzer-Reuter  
Kinder- u. Jugendlichen-  
Psychotherapeutin