

Check it out!

- Trainingswoche 2 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Stress als Kopfschmerzauslöser!

Es gibt verschiedene Situationen, welche deine Kopfschmerzen auslösen können. Solche Situationen heißen auch Kopfschmerzauslöser. Der bekannteste **Kopfschmerzauslöser** ist **Stress**. Stress kann zum Beispiel sein, wenn deine Eltern oder Geschwister streiten oder auch, wenn du Leistungsdruck ausgesetzt bist. Das heißt also, dass es ganz unterschiedliche Situationen gibt, in denen du dich gestresst fühlst.

Typische Situationen, die zu Stress führen können sind beispielsweise:

- Wenn du Chaos am Tag oder einen unregelmäßigen Arbeitstag hast.
- Wenn du aufgeregt bist.
- Wenn du es jedem recht machen willst.
- Wenn du Probleme hast, zum Beispiel in der Familie oder mit Freunden.
- Wenn du das Gefühl hast, von anderen zurückgestoßen oder nicht akzeptiert zu werden.
- Wenn du lange Auto fährst.
- Wenn du Stress in der Schule hast: langes Lernen, schlechte Noten, Angst vor Klassenarbeiten.
- Wenn du Ärger oder Druck in der Schule hast („Du musst die Arbeit bis morgen abgeben.“).
- Wenn du Dich nicht wehren kannst.
- Wenn du dich über ungerechte Behandlung durch andere ärgerst.

Was ist Stress?

Stress ist ein sehr allgemeiner Begriff hinter dem sich für jeden Menschen etwas anderes verbirgt. Stress ist, was du als bedrohlich, beängstigend oder auch belastend beurteilst. Es kann zum Beispiel bedeuten, dass du dich unter Druck gesetzt fühlst oder etwas nicht hinbekommst, was sehr wichtig ist. Viele empfinden Stress, wenn sie verschiedene Dinge auf einmal erledigen sollen, wie die täglichen Aufgaben und noch zusätzliche Arbeiten.

Stress kann aber auch entstehen, wenn du etwas Bedrohliches erwartest, was Angst macht oder du Probleme nicht lösen kannst. Manchmal jedoch weiß man gar nicht genau, was den Stress ausmacht. Dann ist es wichtig herauszufinden, was den Stress hervorruft! Dabei gilt es erstmal zu **erkennen**, dass man **augenblicklich Stress** hat. Unser Körper ist da ganz hilfreich.

Woran erkenne ich, ob ich Stress habe?

Dein Körper zeigt dir durch körperliche Veränderungen sehr deutlich, wenn du gestresst bist. Oftmals achtest du vielleicht nicht darauf oder nimmst es zu spät wahr. Diese körperlichen Reaktionen, aber auch Gefühle, wie beispielsweise gereizt, nervös oder traurig sein, nennt man **Stresssignale**. Jeder Mensch kennt ganz typische, persönliche Stresssignale. Diese musst du auf jeden Fall ernst nehmen! Die Stresssignale des Körpers sind bei jedem Menschen ganz unterschiedlich. Wir haben für dich einige Stresssignale zusammengetragen, erkennst du verschiedene Stresssignale wieder?

Stresssignale

- meine Hände sind kalt
- ich bin gereizt
- mein Magen grummelt oder schmerzt, mir wird ganz schlecht
- mein Kopf wird heiß
- ich bin ganz hibbelig, ich kann nicht ruhig sitzen

- ich fühle mich schlapp und müde
- meine Muskeln im Gesicht, im Nacken oder in den Schultern sind total hart
- ich schreie schnell andere an, bin gereizt und unzufrieden
- ich bin nervös

Wie kommt es zu Stress?

Wann zeigt mein Körper Stresssignale?

Stress ist etwas, was du dir oft selbst machst. Stress kann entstehen, wenn du dich unter Druck setzt, du dich sehr sorgst oder gar gehetzt fühlst.

Aber du kannst gegen deinen eigenen, persönlichen Stress etwas unternehmen und dafür sorgen, dass er verschwindet! Das heißt also, du bist den Stresssituationen nicht hilflos ausgeliefert! Wichtig ist, dass du lernst, den Stress und körperliche Anzeichen von Stress, also die Stresssignale, rechtzeitig zu bemerken. Achte dabei auf deinen Körper und deine Gefühle!

Achte auf deine Körpersignale und Gefühle, dann kannst du deinen Stress erkennen und etwas gegen ihn tun!

Entspannung - eine starke Technik

gegen Stress und Kopfschmerz!

Entspannung ist etwas Aktives, dass du gezielt herbeiführen kannst. Also auch du kannst Entspannung anwenden! Es hat mit Gelassenheit und Ruhe und Wohlfühlen zu tun. Entspannung ist eine gute Technik gegen Stress. Sie hilft auch gegen Kopfschmerzen. Du kannst bestimmen, wann du die Entspannung einsetzt.

Wie solltest du die Entspannung durchführen und worauf musst du achten:

Auf der CD findest du eine Audio-Datei, welche die Entspannungsübung enthält. Der Übungsleiter wird dich anleiten verschiedene Körperteile mit deren **Muskeln anzuspannen** (für ca. 5 Sekunden) und anschließend wieder zu **entspannen**. Dabei solltest du **gleichmäßig weiteratmen** und darauf achten, was du in den Muskeln spürst. Das Anspannen der einzelnen Muskelgruppen soll nicht so stark sein, dass deine Muskeln verkrampfen oder zittern, sondern nur so, dass du ein Gefühl der Anspannung empfindest.

Welche Muskeln werden angespannt:

Beginne mit deiner rechten Hand und dem rechten Unterarm. Wenn der Übungsleiter dich anleitet, dann balle die rechte Hand zur Faust, auf diese Weise spannst du deine rechte Hand mit deinem Unterarm an. Der Übungsleiter wird dir mitteilen, wann du die Anspannung wieder lösen sollst. Er führt dich durch verschiedene Muskelgruppen deines Körpers: Hände, Arme (Unter- und Oberarm), Füße, Beine, Gesäß, Kopf und Gesicht, Schultern und Rücken.

Du kannst die Übungen im Sitzen oder Liegen durchführen. Probiere es aus! Wichtig ist, dass du für dich eine bequeme Haltung einnimmst, du nicht durch enge Kleidungsstücke gestört wirst, Brillen oder Kontaktlinsen sollten dich auch nicht stören.

Ganz wichtig: Sorge dafür, dass dich niemand stört, z.B. durch ein „**Bitte nicht stören**“ - Schild an deiner Tür! Schließe dann deine Augen und es kann beginnen.

Nach der Entspannung solltest du dir etwas Zeit lassen.

Fülle nach jeder Entspannungsübung das **Entspannungsprotokoll** (**Check it out!** Die Entspannung) aus!

Frage dich auch, wie du dich nach der Entspannungsübung gefühlt hast! Konntest du dich auf die Entspannung konzentrieren? Hattest du Schwierigkeiten? Die Trainerin wird dich im Emailkontakt dazu befragen!

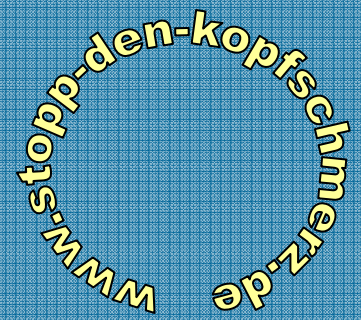
Übe die Entspannung in den folgenden Wochen regelmäßig. Der angenehme, erholsame Effekt stellt sich nicht immer sofort ein, dafür musst du regelmäßig üben und schon bald wirst du bemerken, wie gut dir Entspannung gegen Stress hilft!

Regelmäßige Entspannung hilft den Kopfschmerzen vorzubeugen.

- Wenn du **Spannungskopfschmerz** hast, kannst du **Entspannung** auch gut **während des Kopfschmerzes** einsetzen. Einigen Kindern und Jugendlichen gelingt es so, die Schmerzen deutlich zu vermindern oder gar zu stoppen.
- **Während** eines **Migräneanfalls** solltest du **keine Entspannungsübung** machen, das könnte den Kopfschmerz verstärken.

Check it out!

Kurz gesagt!



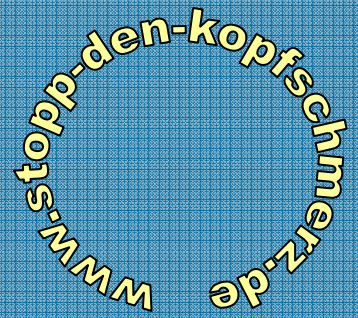
1. Es gibt Situationen, welche Kopfschmerzen auslösen. Man nennt diese **Kopfschmerzauslöser!**
2. Ein wichtiger Kopfschmerzauslöser ist **Stress**.
3. Dein Körper zeigt dir durch körperliche Veränderungen und Gefühle, wann du Stress hast. Diese Körperreaktionen nennt man **Stresssignale**.
4. Du bist dem Stress nicht hilflos ausgeliefert, sondern kannst etwas dagegen tun. Zum Beispiel mit **Entspannung!** Finde heraus, wann dein Körper Stresssignale zeigt, dann setze die Entspannung ein!

Was solltest du in Woche 2 alles erledigen:

- Tagebuch ausfüllen!
- Fragen, die die Trainerin im Emailkontakt stellt, beantworten!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out! –Materialien!
- Ausfüllen des Entspannungsprotokolls (Check it out! Die Entspannung), sammeln deiner Stresssignale (Check it out! Meine Stresssignale sind ...) und entdecken wann du Stress hast (Check it out! Ich bekomme Stress, wenn ...?)!

Check it out!

Die Entspannung



Das Entspannungsprotokoll

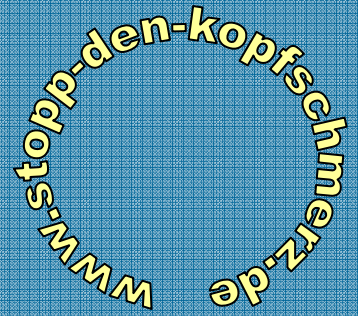
Name:

Woche von bis

Tag	Zeit	Wie gut hat die Entspannung geklappt? ① ② ③ ④ ⑤ (1 – überhaupt nicht bis 5 – sehr)	Hat die Entspannung Spaß gemacht? ① ② ③ ④ ⑤ (1 – überhaupt nicht bis 5 – sehr)
Montag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Dienstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mittwoch		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Donnerstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Freitag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Samstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sonntag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

Check it out!

Meine Stresssignale sind ...



Name:

Ich kenne bereits einige Stresssignale, die bei mir Stress anzeigen. Meine persönlichen Stresssignale sind ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

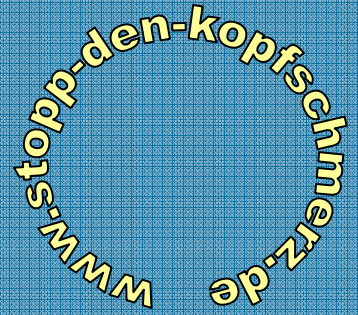
7. _____

8. _____

9. _____

Check it out!

Ich bekomme Stress, wenn ...



Name:

Es ist wichtig, zu lernen, rechtzeitig auf diese körperlichen Signale und Gefühle zu achten. Bei welchen Erlebnissen bemerkst du deine Stresssignale? Was sind das für Situationen? Versuche ihnen auf die Schliche zu kommen und notiere sie dir!

Ein Beispiel: Ich bemerke Stresssignale und bekomme Stress, wenn ich mich mit meiner Freundin streite.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

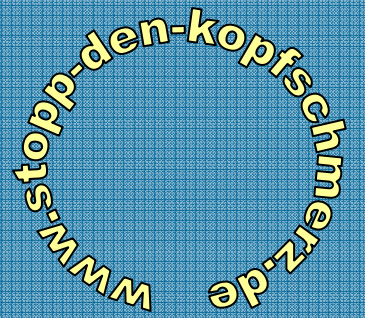
5. _____

6. _____

7. _____

Check it out!

Was möchte ich den Trainerin fragen?



Notiere dir hier, was du die Trainerin unbedingt fragen möchtest!