

Story 6 und Nachgefragt 6:

Die Kopfschmerzterappe

Wie verabredet haben sich Sarah und Tobi mit der Kopfschmerzexpertin zum Eisessen getroffen. Nach den zurückliegenden Wochen der Zusammenarbeit wollen sie sich bei einem Eis entspannen.



"Wir wollten uns noch einmal bei Ihnen bedanken", beginnt Tobi, "wir haben wirklich eine ganze Menge über Kopfschmerzen gelernt, und wie wir mit Stress und den Kopfschmerzen umgehen können."

"Mir war vorher gar nicht klar, was alles mit Kopfschmerzen zusammenhängt", fügt Sarah hinzu, "Stress, Probleme und sogar das Schwarzsehen! Das hat uns echt weiter gebracht."

"Ihr habt sehr gut gearbeitet. Es hat mir viel Spass gemacht. Außerdem habt ihr ja auch schon bemerkt, dass eure Kopfschmerzen weniger werden. So hat sich doch euer Einsatz gelohnt! Damit ihr das, was ihr gelernt habt, noch weiter ausbauen könnt, also eure Kopfschmerzen noch besser in den Griff bekommt, solltet ihr das Gelernte nicht in Vergessenheit geraten lassen."



"Die verschiedenen Techniken, welche ihr in den vergangenen Wochen erlernt habt, helfen euch, Stress, Anspannung oder auch das Schwarzsehen in verschiedenen Situationen zu überwinden und so dafür zu sorgen, dass die Kopfschmerzen möglichst gar nicht erst auftreten. Das wird nicht immer funktionieren, aber je öfter ihr die Techniken einsetzt, um so häufiger wird es euch gelingen."

Erinnert euch an die Problemlösetreppe. In ähnlicher Weise werden wir jetzt eine Kopfschmerzterappe bauen.

Stufe 1: Alles, was ihr in den letzten Wochen gemacht habt, um Kopfschmerzen zu verhindern, sind die Techniken der ersten Stufe. Ihr seid jetzt Experten für euren Schmerz und wisst, was euch Kopfschmerzen bereitet. Außerdem bemerkt ihr, wann ihr in Stress geratet. Diese Signale sagen euch: Achtung jetzt müßt ihr etwas tun!

Sarah, was sind deine persönlichen Stresssignale?", fragt die Expertin.

"Oh ja, ich bin dann sehr schlecht gelaunt und mir ist ganz flau im Magen.", erinnert sich Sarah.

"Meine Stresssignale kenne ich auch und sogar meine Kopfschmerzauslöser", ergänzt Tobi, "zum Beispiel wenn ich viele Hausaufgaben erledigen muss."



"Ja genau! Aber was würdet ihr nun unternehmen, wenn ihr die Stresssignale bemerkt?"

"Entspannung! Ich entspanne mich dann sofort, das hilft mir!", überlegt Tobi.

"Ja, das ist eine sehr gute Idee. Macht zu diesem Zeitpunkt die Entspannungsübung. Danach wäre es gut zu schauen, ob der Stress durch Schwarzsehen ausgelöst wurde. Schaut bei euch nach, ob ihr wieder einmal in Gedanken alles furchtbar schwarzseht. Dann sagt 'Stopp' und prüft für euch, ob es nicht auch positive Seiten der Situation gibt, die ihr bisher nicht gesehen habt.

Die 2. Stufe: Wenn die Kopfschmerzen trotzdem auftreten oder sogar stärker werden, dann ist die zweite Stufe der Kopfschmerzstreppe wichtig! Ihr könnt dann Folgendes tun: Auch hier kann Entspannung helfen. Hier könnt ihr auch das, was wir Phantasiereisen nennen, einsetzen. Ich werde euch 4 Phantasiereisen auf CD mitgeben. Hört sie euch an und entspannt dazu. Sie werden euch viel Spass bereiten.



In einigen Fällen, insbesondere wenn die Kopfschmerzen sehr stark sind, hilft auch hinlegen.

Versucht alles, was euch nervt, abzuschalten! Also zum Beispiel Lärm oder helles Licht.

Seht bei Kopfschmerzen nicht gleich alles schwarz. Ihr seid ja nicht hilflos und bekommt die Kopfschmerzen sehr bald wieder weg.

Ihr könnt auch versuchen, eure Kopfschmerzen wegzuschlafen.

Bei Migräne, Sarah, kann dir auch Folgendes helfen: Kühle deinen Kopf mit einem nassen Tuch oder trage eine kühlende Creme auf und versuche zu schlafen! Wenn du fühlst, dass du den Schmerz nicht in den Griff bekommst und er immer schlimmer wird, du dich richtig quälst und auch noch Übelkeit hinzu kommt, dann sei nicht unnötig stark. Besprich mit deinen Eltern, ob du ein Medikament einnimmst und warte nicht bis die Kopfschmerzen nicht mehr auszuhalten sind."

"Auf der **3. und letzten Stufe** der Kopfschmerzstreppe, **Sei stolz auf dich!**, solltet ihr nicht vergessen, dass euer Bemühen gegen die Kopfschmerzen eine starke Leistung ist und ihr stolz auf euch sein könnt! Auch wenn es vielleicht noch nicht ganz klappt, ist jeder Versuch von euch, mehr Einfluss auf eure Kopfschmerzen zu nehmen, ein Schritt in die richtige Richtung!", ermutigt die Expertin die beiden.

Die drei genießen nun gemeinsam ihr Eis und plaudern noch etwas. In den folgenden 4 Wochen notieren Sarah und Tobi weiterhin ihre Kopfschmerzen und werden sich nach den 4 Wochen und auch noch einmal 8 Wochen später mit der Expertin treffen. Dann berichten beide, wie es ihnen gelingt, das Gelernte in ihr Leben einzubauen.

