

# fit und stark plus



**Newsletter** Ausgabe 13, Juni 2017

## **Kinder und Schmerzen**

Liebe Lehrkräfte. Haben Sie gewusst, dass jedes fünfte Kind mindestens einmal in der Woche unter Schmerzen leidet? Am meisten tut ihnen der Kopf weh, gefolgt von Bauch oder Rücken. Aus diesem Anlass haben wir für Sie zu diesem Thema zwei Gastbeiträge eingeworben.

**Prof. Dr. Hartmut Göbel**  
**von der Schmerzlinik**  
**Kiel** und sein Team  
haben mit ihrem  
Präventionsangebot  
„Aktion Mütze - Mütze  
hat den Kopfschmerz  
satt“ viel  
Aufmerksamkeit  
erreicht.



## **Migräne und Kopfschmerzen:**

### **Was bei Kindern und Jugendlichen hilft**

Die Comicfigur Mütze hat Kopfschmerzen und geht zum Arzt. Der hat viele Tipps, was man tun kann, damit Kopfschmerzen gar nicht erst auftreten. Und er hat Ratschläge, wie sie möglichst schnell aufhören.

Mit Witz und Charme nimmt die Sympathiefigur „Mütze“ junge Leute mit auf Entdeckungstour: Woher kommen Kopfschmerzen? Was passiert im Gehirn? Was bedeutet Prävention? Wie kann man selbst dazu beitragen, Kopfschmerzen zu vermeiden? „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ wurde vom Schmerzspezialisten Prof. Hartmut Göbel und der Lehrerin Karin Frisch entwickelt. Der neue Film ist ein Bestandteil der von zahlreichen Krankenkassen und Kultusministerien geförderten bundesweiten Aktion zur Kopfschmerzvorbeugung an Schulen. Das Projekt richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 16 Jahren sowie deren Familien. „Unsere aktuelle wissenschaftliche Analyse hat gezeigt, dass knapp drei Viertel der Kinder und Jugendlichen über Kopfschmerzen an Schulen klagen, aber nur 30 Prozent die korrekte Diagnose für ihre Beschwerden kennen. 37,5 der Betroffenen nehmen Kopfschmerzmittel ohne ärztliche Verordnung.“, erläutert Prof. Göbel seine Beweggründe, den Comicfilm zu produzieren. „Wissen und Information sind die beste Medizin. Wir

wollen Kinder und Jugendliche zu ihren eigenen Kopfschmerzexperten machen.“ Die Lehrerin Karin Frisch entwickelte das didaktische Konzept für „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ und arbeitete mit der Animationsfabrik GmbH an der Dramaturgie des Filmes. „Uns war wichtig, dass der Film Kinder, Jugendliche und ihre Familien wirklich anspricht, dass sie ihn mehrfach bis zum Ende ansehen können und Spaß dabei haben. Auf der anderen Seite begegnen wir dem Publikum mit der gebotenen wissenschaftlichen Aktualität und machen keine Kompromisse bei der wissenschaftlichen Fundierung und Genauigkeit der Aussagen.

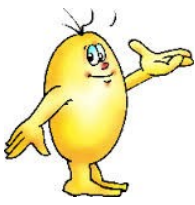
**Link zum Film:** <https://vimeo.com/185704980>

„Mütze hat den Kopfschmerz satt“ ist auch unter **ZIES gGmbH** und **Schmerzlinik Kiel** zu sehen. Weitere Infos unter: [www.aktionmuetze.de](http://www.aktionmuetze.de).

## **Wissen über chronische Schmerzen – Mit Freude Lernen**

Dr. Julia Wager & Ann-Kristin Ruhe, Deutsches Kinderschmerzszentrum, Universität Witten/Herdecke

Es gibt zwei verschiedene Arten von Schmerzen: den akuten und den chronischen Schmerz. Akuter Schmerz entsteht zum Beispiel, wenn man sich verletzt hat. Er stellt eine Warnfunktion des Körpers dar und wird meist besser, wenn man sich schont. Chronische Schmerzen hingegen sind über einen längeren Zeitraum ständig da oder kommen immer wieder. Etwa 30% aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland haben Schmerzen, die seit mindestens drei Monaten mindestens einmal im Monat wiederkehrend auftreten. Schätzungsweise 350.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden an stark beeinträchtigenden chronischen Schmerzen, die meist dauerhaft da sind. Die Kinder haben Kopfschmerzen, Bauchschmerzen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen. Neben der Schmerzerfahrung an sich, zeigen sich häufig negative Auswirkungen in unterschiedlichen Lebensbereichen des Kindes: Schulfehlzeiten, Beeinträchtigungen in Freizeit und Familienleben sowie Angst oder Traurigkeit aufgrund der chronischen Schmerzen stellen eine immense Belastung für das Kind und die Familie dar. Chronische Schmerzen, die im Kindesalter unbehandelt bleiben oder deren Behandlung nicht erfolgreich verläuft, bleiben häufig bis ins



# fit und stark plus



Newsletter Ausgabe 13, Juni 2017

Erwachsenenalter bestehen. Daher sind präventive Maßnahmen sowie eine frühzeitige Therapie von großer Relevanz, um das persönliche Leid zu lindern und um eine gute schulische und persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sicherzustellen. Erst wenn ein Kind oder ein Jugendlicher seine Schmerzen im Griff hat, kann wieder ein altersgerechter Alltag gestaltet werden. Dazu gehört auch, dass ein regelmäßiger Schulbesuch erfolgt. Die Kinder können so ihre Lebensqualität zurückgewinnen und aktiv am Leben teilnehmen. Damit betroffene Kinder und Jugendliche ihren Schmerz in den Griff bekommen, benötigen sie meist keine Medikamente, sondern gezielte Informationen über Schmerz. Das Deutsche Kinderschmerzzentrum an der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln – Universität Witten/Herdecke hat daher zwei Filme für Kinder und Jugendliche mit Schmerzen entwickelt. In leicht verständlicher Sprache erklärt der Film „Den Schmerz verstehen – und was zu tun ist in 10 Minuten!“, was chronischer Schmerz ist, wie er entsteht und was man dagegen tun kann. Dieser Film spricht Kinder mit unterschiedlichen Schmerzen an – Kopfschmerz, Bauchschmerz, Muskel- und Gelenkschmerz. Denn chronische Schmerzen, egal wo sie auftreten, haben sehr viel gemeinsam. Kopfschmerz ist der häufigste Schmerz bei Kindern und Jugendlichen. Viele haben Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Da Migräne eine besondere Art von

Schmerzen darstellt und auch einer besonderen Behandlung bedarf, konzentriert sich der zweite Film „Migräne? Hab ich im Griff!“ auf diese spezielle Kopfschmerzart.

Einige Kinder und Jugendliche haben sowohl Spannungskopfschmerzen als auch Migräne. Für sie ist es wichtig, beide Kopfschmerzarten voneinander zu unterscheiden, und zu wissen, dass sie selber etwas tun können, um die Häufigkeit von Migräneattacken und Spannungskopfschmerzen zu verringern. Beide Filme zielen darauf ab, Kinder und Jugendliche mit chronischen oder immer wiederkehrenden Schmerzen sowie deren Familien umfassend zu informieren, um ihnen so Sicherheit und Transparenz im Umgang mit Schmerzen zu vermitteln. Die Filme basieren auf wissenschaftlichen Fakten, die in einem Online-Dokument auf der Seite des Deutschen Kinderschmerzentrums [www.deutscheskinderschmerzzentrum.de/aerzte-undtherapeuten/edukation/](http://www.deutscheskinderschmerzzentrum.de/aerzte-undtherapeuten/edukation/) einlesbar sind. Beide Filme stehen zur lizenzfreien Nutzung zur Verfügung:

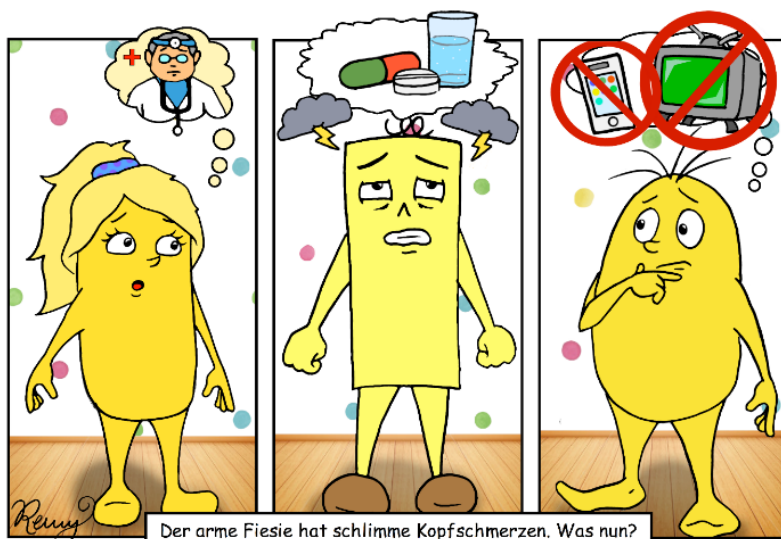
„Den Schmerz verstehen“

<https://www.youtube.com/watch?v=KpJfixYgBrw>

„Migräne? Hab ich im Griff!“

<https://www.youtube.com/watch?v=eWXd9shL3JE>

Selbstverständlich sind die Filme auch für Kinder ohne chronische Schmerzen interessant, genauso wie für Sie! Damit Schmerz nicht chronisch wird!



**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen gesunden Start in den Sommer und eine schöne Ferienzeit!**  
**Ihr IFA-Team**

Wissenswertes	
Login zur Webseite	Viele Materialien sind online abrufbar: Benutzer: „user“ PW: „ifa4711“ <a href="http://www.fitundstarkplus.de">www.fitundstarkplus.de</a>