

Kopfschmerzkinder

Rezension von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin

Hanne Seemann: Kopfschmerzkinder – Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können, 136 Seiten, 3 Abbildungen, Broschur, Format 13,5 x 21 cm, Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2013, Preis 14,95 € (D), 15,40 € (A), 21,90 SFR (CH), ISBN 978-3-608-86038-2.

Internationale Studien belegen, dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren stark zugenommen hat und weiterhin ansteigen wird. Von den primären, den idiopathischen Kopfschmerzarten treten am häufigsten der Spannungskopfschmerz und der Migränekopfschmerz auf. Sekundäre oder symptomatische Kopfschmerzen kommen dagegen viel weniger vor, können ursächlich geklärt und je nach Krankheit entsprechend behandelt werden. Etwa 20 Prozent aller Schulkinder leiden unter Migräne, Spannungsmigräne und Spannungskopfschmerzen. Das Buch von Hanne Seemann fokussiert daher die Spannungs- und Migränekopfschmerzen, wie sie schon in der frühen Kindheit auftreten und die Lebensqualität der Betroffenen bis ins Erwachsenenalter massiv beeinträchtigen können.



Die Autorin ist als Diplom-Psychologin in Praxis und Lehre der Psychosomatik tätig. Sie beschreibt aus ihrer langjährigen Erfahrung mit «Kopfschmerzkindern» und deren Eltern, dass sowohl die Migräne als auch der Spannungskopfschmerz nicht als Krankheit, sondern als vorübergehende Funktionsstörung des Nervensystems zu verstehen sind. Beide Kopfschmerzarten, denen „angeborene Besonderheiten des individuellen Nervensystems“ zugrunde liegen, stellen eine Schutzfunktion für das „sensible Nervensystem sensibler Menschen“ dar. Die Kopfschmerzen treten dann auf, wenn innere und äußere Reize den Organismus so stark belasten und nicht mehr sinnvoll von ihm wahrgenommen und verarbeitet werden können. Das Gehirn signalisiert mittels Kopfschmerzen, dass der Körper und auch die Seele Ruhe und Erholung brauchen, und zwingt damit beide zum Rückzug. Ohne diesen «Nervenzusammenbruch» wäre eine funktionelle Neuordnung oder Regeneration der Wahrnehmungs- und Reizverarbeitungssysteme nicht möglich.

Aber «warum tut uns der eigene Organismus so etwas an?» ist eine von vielen Fragen zu Kopfschmerzen bei Kindern, auf die Hanne Seemann fachlich fundiert und sehr einfühlsam antwortet. Es ist sehr nützlich und ebenso wichtig, zu wissen, wie Kopfschmerzen

entstehen, wie sie verlaufen, welche Begleitscheinungen damit einhergehen und wie sich die Kopfschmerzarten voneinander unterscheiden. Ein umfassendes und differenziertes Wissen kann helfen, Kopfschmerzen vom Spannungstyp und Migräneanfälle und das Leiden der davon betroffenen Kinder zu verstehen. Zum Beispiel besteht ein Unterschied zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne darin, dass körperliche Aktivität bei Migräne schmerzverstärkend ist, während sie beim Spannungskopfschmerz ablenkend und lindernd ist. So wird sich ein von Migräne betroffenes Kind, das die Anfallsdynamik mit Vorzeichen wie Übelkeit oder Sehstörungen schon kennt, beim nächsten sich anbahnenden Anfall zurückziehen, ruhen oder schlafen wollen, um dem schlimmen Pochen im Kopf entgehen zu können. Dem von Spannungskopfschmerzen betroffene Kind kann dagegen Bewegung an der frischen Luft guttun und von den sich langsam anschleichenden Schmerzen ablenken. Erst wenn die Schmerzen heftiger werden und andauern, legt sich das Kind hin. Ein weiterer Unterschied ist, dass Spannungskopfschmerzen chronifizieren können.

Die sehr verständlich beschriebenen komplexen Kopfschmerzgeschehnisse nehmen berechtigterweise fast die Hälfte des Buchinhalts ein. Kopfschmerzkinder brauchen ein verständnisvolles Lebensumfeld, also Eltern und Geschwister, Lehrer und Therapeuten, die damit die Kinder auf ihrem Weg zur Selbsthilfe unterstützen können. Selbsthilfe bedeutet, dass Kopfschmerzkinder lernen, sich selbst und ihrem Körper zu vertrauen, ihre individuelle (Stress-)Situation und Auslösefaktoren einzuschätzen, Vorstufen einer Kopfschmerzattacke frühzeitig zu erkennen, um das für sie Richtige zur Vermeidung, zur Linderung und/oder zur besseren Bewältigung ihrer Kopfschmerzen tun zu können. Im weiteren Teil des Buchs stellt Hanne Seemann anhand von Fallbeispielen und kleinen mutmachenden Geschichten bewährte (Verhaltens-)Strategien und Übungen sehr ansprechend vor, wie beispielsweise Übungsvorschläge zur Körperwahrnehmung, Schmerzableitung, Stressvermeidung und zum Entspannen. Die wichtigsten Botschaften lauten: Sensibilität und Empfindsamkeit sind keine Schwächen, sondern Stärken – Dauer-Medikation ist keine gute Lösung, besser ist, den Kopfschmerz zu verstehen – schneller sein als die Migräne, um den Anfällen die Spitze zu nehmen – sich regelmäßig «Hängematten-Tage» erlauben und gönnen.

Ein sehr informativer und aufklärender Fachratgeber, der auch erwachsenen Migränebetroffenen wird helfen können!