

Vorwort und allgemeine Hinweise für den Lehrer

Zur Prävention von Kopfschmerzen in der Schule gibt es bisher keine Maßnahmen oder Konzepte, die sich speziell an Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler richten. Dies verwundert umso mehr, als nach Untersuchungen der Aktion „Gläserne Schule in Schleswig-Holstein“ (Institut für Suchtprävention und angewandte Psychologie, Bremen) Kopfschmerzen heute zu den Hauptgesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter gehören. Bei einer repräsentativen Befragung an Schulen in Schleswig-Holstein stellte sich heraus, dass, je nach Schultyp, zwischen 20 und 40% der Schüler als wichtiges und hartnäckiges Gesundheitsproblem Kopfschmerzen angaben. Kopfschmerzen nahmen in den letzten 20 Jahren um rund 300% in ihrer Häufigkeit zu. Erschreckenderweise ergaben sich aus dieser Befragung auch eindeutige Hinweise darauf, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten darstellen.

Durch den Leidensdruck, den Kopfschmerzen verursachen, sind Kinder für das Ausprobieren von Drogen empfänglich und versuchen, durch diese eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen. Es zeigt sich, dass spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvermeidung auch eine große Bedeutung für die Verhinderung der Drogenabhängigkeit haben kann.

Was heißt das für die Kopfschmerzprävention?

Lehrer, Schüler und Eltern sollten umfassend informiert werden, um eine größere Sensibilität für Kopfschmerzerkrankungen im Schulalter zu erreichen. Das Wissen über Kopfschmerzerkrankungen, das Erkennen der unterschiedlichen Formen und das Weitergeben von verschiedenen Verhaltensmaßnahmen kann dazu führen, dass Kopfschmerzen in der ersten Phase erkannt und spezielle Maßnahmen (Elterngespräch, Einschalten von Fachstellen und Ärzten) eingeleitet werden.

Hier hat die Schule eine besondere gesundheitsfördernde Aufgabe wahrzunehmen. Dazu gehören:

- Informationen zur Gestaltung eines regelmäßigen Tagesablaufes;
- arbeitspsychologische Unterweisung;
- Gesundheitslehre hinsichtlich einer adäquaten Ernährung und Schlafhygiene;
- das Erlernen eines Entspannungstrainings im Sportunterricht;
- Techniken der Stressbewältigung;

Diese Maßnahmen sind einfach durchzuführen. Aufgrund der bekannten Entstehungsmechanismen von Kopfschmerzen kann erwartet werden, dass damit ein positives Eingreifen in den stetigen Anstieg der Kopfschmerzprävalenz im Schulalter möglich ist.

Deshalb treten wir für die Verankerung einer Kopfschmerzpräventionseinheit im Unterricht der 7. Jahrgangsstufen in allen Schulformen ein.

Folgendes Konzept wurde erarbeitet und erprobt:

- Information und Einbindung der Eltern (Elternbrief, evtl. Elternabend);
- spezielle Informationen über Kopfschmerzerkrankungen bei Kindern für den Lehrer;
- Umsetzung der Unterrichtsreihe;
- fächerübergreifendes Lernen (Entspannungstechniken im Sportunterricht);

Inhaltliche Aspekte der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtsreihe sieht 3 Doppelstunden vor.

Das Gesamtziel der Reihe ist es, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen im alltäglichen Kontext der Jugendlichen aufzugreifen und Lösungsmuster zur Vermeidung zu vermitteln.

Hier darf keinesfalls moralisierende Aufklärung erfolgen, vielmehr sollen die Jugendlichen befähigt werden, Probleme in ihrer Lebenswelt, die Kopfschmerz auslösend sein können, zu erkennen und im Wissen um die Vorteile einer ausgeglichenen Lebensführung eine langfristige Verhaltensmodifikation aufzubauen.

Es darf ihnen nicht das Gefühl vermittelt werden, sich für ihren Alltag rechtfertigen zu müssen und somit eine Mitschuld für ihre Kopfschmerzen zu haben.

Um eine Akzeptanz des Lehrstoffes bei den Schülern/innen zu erreichen, werden die Unterrichtsinhalte mit Hilfe der Figur „Mütze“ erarbeitet.

Hier können die Jugendlichen selbst tätig werden und individuell die gestellten Aufgaben erfüllen. Die hierbei erlangten Erkenntnisse werden langfristig im Gedächtnis verankert. Am Schluss jeder Einheit sollen die erarbeiteten Ergebnisse von jedem Schüler/in schriftlich festgehalten werden.

Zur Präsentation der wichtigsten Ergebnisse der Unterrichtsreihe kann ein Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden. Auf diese Weise wird das Erlernete immer wieder in Erinnerung gerufen.

Wichtig:

Jeder Schüler/in erarbeitet seine Bögen selbstständig, sie werden nicht von der Lehrkraft auf Richtigkeit überprüft. Es werden immer nur die Bögen ausgeteilt, die in der Stunde behandelt werden.

Literatur zur Vorbereitung

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne,

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel

Springer-Verlag, ISBN 3-540-42504-7

Internet: www.migraene-schule.de