

Bremen, Frankfurt a. M. und Kiel 08. 07. 2019

Bremer Schulen beugen Kopfschmerz vor

Senatorin Quante-Brandt unterstützt das von der BKK firmus geförderte Projekt „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ als Schirmherrin

Über 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden unter Kopfschmerzen, jeder zehnte von ihnen erfährt aufgrund der Schmerzen erhebliche Einschränkungen, muss häufig zuhause bleiben oder kann dem Unterricht nicht richtig folgen. Oberschulen und Gymnasien in Bremen beteiligen sich daher an einem Projekt, bei dem Schülerinnen und Schüler Kopfschmerzattacken vorbeugen lernen.

Bei der bundesweiten „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ erhalten Schülerinnen und Schüler der siebten Klasse Material für drei Doppelstunden zum Thema Kopfschmerzprävention. Entwickelt haben die Unterrichtseinheit der Kopfschmerz-Experte und Direktor der Schmerzlinik Kiel, Prof. Dr. Hartmut Göbel, sowie die Lehrerin Karin Frisch, die heute ein gemeinnütziges Forschungs- und Beratungszentrum zu Kopf- und Gesichtsschmerzen in Frankfurt am Main leitet.

„Auch bei Kopfschmerz gilt: Wissen ist die beste Medizin“, erläutert Prof. Göbel seine Beweggründe. „Bei vielen Kindern können Schmerzattacken leicht vermieden werden. Die Vorbeugung beginnt mit dem Verstehen der Erkrankung und ihrer Erscheinungsweisen.“ „Mütze“ klärt die Schülerinnen und Schüler darüber auf, wie Kopfschmerzen entstehen, welchen Einfluss beispielsweise das eigene Schlaf- und Ernährungsverhalten hat und warum Kopfschmerzmedikamente nicht ohne ärztliche Beratung eingenommen werden sollen. Die Schülerinnen und Schüler erstellen einen individuellen Plan für ihr Verhalten im Alltag: Was lässt sich ändern, damit Kopfschmerzen ausbleiben? Bei Schmerzen können die Kinder mithilfe eines Kopfschmerzfragebogens die Kopfschmerzart bestimmen.

Die Initiatoren von „Aktion Mütze“ wollen nicht nur die Gesundheitskompetenz des Einzelnen stärken. Die Situation kopfschmerzbetroffener Kinder und Jugendlicher lasse sich nachhaltig nur dann verbessern, wenn viele relevante Akteure daran mitwirkten. „Darum beziehen wir mit unserer Aktion ganz bewusst Schulleitungen, Lehrkräfte und Eltern ein und suchen das Gespräch mit Ministerien und Behörden“, betont Karin Frisch. Prof. Göbel, der bei der Erarbeitung der Internationalen Kopfschmerz-Klassifikation mitgewirkt hat, sieht auch Fortbildungsbedarf bei den Medizinerinnen: „Die Begleitforschung zu ‚Aktion Mütze‘ zeigt: Weniger als ein Drittel der Betroffenen, die einen Arzt aufgesucht haben, kennen ihre Diagnose. Alle anderen haben keinen Namen und kein Konzept für ihre Kopfschmerzen.“

Im Bundesland Bremen nutzt bereits ein Viertel der allgemeinbildenden Schulen mit siebter Klasse das Programm. Die Unterrichtsmaterialien können gratis geliefert werden, weil die Betriebskrankenkasse firmus „Aktion Mütze“ fördert. Birgit Horwege, bei der BKK firmus für den Bereich Prävention verantwortlich, schildert die Gründe für das Engagement so: „Wenn Kinder oder Jugendliche an Kopfschmerzen leiden, bleiben meist auch die schulischen oder sportlichen Leistungen auf der Strecke. Spaß am Lernen, Musizieren oder Sporttreiben hat man mit schmerzdem Kopf auch nicht. Wir sind überzeugt, dass ‚Aktion Mütze‘ hilft,

bewusster mit Beschwerden umzugehen und Kopfschmerzen langfristig zu vermeiden. So kann ‚Kindheit ohne Kopfzerbrechen‘ gelingen.“

Im Bremer Senat hat das Projekt eine wichtige Unterstützerin gefunden. Gesundheitssenatorin Eva Quante-Brandt übernahm die Schirmherrschaft für die Durchführung im Bundesland. „Wenn Kinder und Jugendliche immer häufiger über Kopfschmerzen klagen, dann ist es wichtig, dass wir uns die Ursachen genau anschauen“, erläutert sie. „Es geht darum, zu vermeiden, dass die Schmerzen entstehen. Und weil ich davon überzeugt bin, dass Prävention die beste Medizin ist, unterstütze ich als Schirmherrin die ‚Aktion Mütze‘ gerne. Sie verfolgt einen richtigen Ansatz, nämlich Lehrkräfte, Eltern und Jugendliche umfassend zu informieren, für die Risiken eines unreflektierten Medikamentengebrauchs zu sensibilisieren, Kopfschmerzen vorzubeugen – und die Ursachen anzugehen. Ich bin sehr froh, dass die Aktion Mütze in Bremens Schulen so gut angenommen wird. Das zeigt, dass Prävention in unseren Schulen einen hohen Stellenwert hat.“

Unter www.aktion-muetze.de erfahren Sie mehr über die bundesweite „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“

Unter können Sie den Informationsfilm <https://www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/gesundheitsstipps/kopfschmerzen.html> „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ ansehen.

Ausführliche Informationen, wie Kopfschmerz bei Kindern und Jugendlichen vorgebeugt werden kann, finden Sie im Ratgeber „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ (ISBN: 978-3-9816872-8-6).

Bild-/Filmmaterial

Die der Pressemeldung beigefügten Abbildungen

- Infografik 2018.jpg
- Kopfschmerz belastet Schüler.jpg

dürfen im Zusammenhang mit einer Berichterstattung verwendet werden.

Den Animationsfilm „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ (<https://www.bkk-firmus.de/beratung-und-service/gesundheitsstipps/kopfschmerzen.html>) können Sie in Ihre Onlineberichterstattung einbinden.

Pressekontakt

Karin Frisch

ZIES gemeinnützige GmbH
info@zies-frankfurt.de

Prof. Dr. Hartmut Göbel

Schmerzlinik Kiel
hg@schmerzlinik.de

Birgit Horwege

BKK Firmus
birgit.horwege@bkk-firmus.de

Christina Selzer

Pressesprecherin der Gesundheitssenatorin
christina.selzer@gesundheit.bremen.de

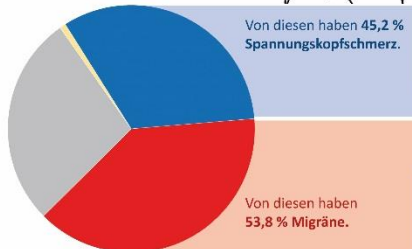
Bildmaterial:

Infografik 2018

72,3 % der Siebtklässler beklagen regelmäßig auftretende Kopfschmerzen.



27,1 % der Siebtklässler mit Spannungskopfschmerz nehmen Kopfschmerzmittel ohne ärztliche Verordnung.



Von diesen haben 45,2 % Spannungskopfschmerz.

Von diesen gehen 22,2 % zum Arzt.

Von diesen erhalten 15,3 % die entsprechende Diagnose.



Von diesen gehen 36,3 % zum Arzt.

Von diesen erhalten 31,4 % die entsprechende Diagnose.



30,7 % der Siebtklässler mit Migräne nehmen Kopfschmerzmittel ohne ärztliche Verordnung.

Quelle: ZIES gGmbH Frankfurt am Main, Schmerzlinik Kiel, www.aktion-muetze.de, Januar 2018

Kopfschmerz belastet Schüler

