

Inhalt

Vorwort	8
1. Einführung	11
2. Migräne und andere Kopfschmerzarten – was Eltern, Lehrer und Therapeuten wissen sollten	15
3. Migräne und Spannungskopfschmerz – Unterschiede und Ähnlichkeiten	19
Migräne – Begleitstörungen und Aura	22
Wozu ist Migräne da?	25
Migräne-Auslöser	29
Kopfschmerzen sind Schutz-Signale	32
Ist Migräne heilbar?	35
Das Migräne-Hirn	36
Das Spannungskopfschmerz-Hirn	38
4. Primäre Kopfschmerzen – besonders Migräne	41
Erwartungserregung und ihre Folgen	42
Sensibilität – eine Schwäche oder eine Stärke?	46
Sei schneller als deine Kopfschmerzen!	50
Schutz und Sicherheit braucht das Kind	53
Sorgen, Wut und Aggressionen – wohin damit?	59

Selbstvertrauen, Mut und Kraft	67
Für Ausgleich sorgen	72
Lerne wählen!	77
Voran in die Zukunft!	90
5. Das Kopfschmerzkind und seine Familie	95
Fürsorge und Autonomie	96
Der Umgang mit dem eigenen Körper	100
Das familiäre Reizmilieu	103
Leistungsorientierung und was sonst noch Druck macht	104
6. Das Kopfschmerzkind und seine Lehrer	107
7. Direkte und indirekte hilfreiche Strategien	111
Die Krankengeschichte (Anamnese)	112
Direkte Strategien zur Bewältigung akuter Schmerzen	117
Mein Körper und ich	121
Entspannungsübungen	128
Abschließende Gedanken	134
Zitierte Literatur	135
Nützliche Hinweise und Adressen	135