PRESSEMITTEILUNG

Stuttgart, 29. August 2016

„Aktion Mütze“: Kindheit ohne Kopfzerbrechen
Am 5. September ist Kopfschmerztag

Kopfschmerzen werden für Kinder immer mehr zu einer gesundheitlichen Belastung. Laut einer aktuellen Studie der Schmerzklinik Kiel klagen fast 74 Prozent der Siebtklässler über Kopfschmerzen, rund die Hälfte davon berichtet von Migräne-Symptomen. Mit der „Aktion Mütze“ wollen die BARMER GEK und das Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen und Schmerzen den Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen. Das Projekt richtet sich an Siebtklässler, deren Eltern und Lehrer.

Kinder haben Stress, Ängste und Sorgen

Kopfschmerzen sind bei Kinder und Jugendlichen häufig auf Faktoren wie Stress, Ängste und Sorgen zurückzuführen. Die „Aktion Mütze“ zielt darauf ab, aufzuklären und den Alltag von Kindern so zu gestalten, dass Kopfschmerzen möglichst wenig auftreten oder ganz vermieden werden. „Mit der Aktion Mütze sensibilisieren wir für diese Auslöser und wir vermitteln konkretes Gesundheitswissen, damit Kopfschmerzen bei Kindern im Idealfall ganz vermieden werden können“, sagt Marion Busacker, Pressesprecherin der BARMER GEK Baden-Württemberg.

Im Schulunterricht lernen, was Kopfschmerzen auslöst

In drei Doppelstunden wird den Siebtklässlern vermittelt, was Kopfschmerzen auslöst, wie man vorbeugen kann und welches Verhalten bei akuten Kopfschmerzen am besten ist. Dazu gehören auch die gemeinsame Suche nach Lösungen sowie die Sensibilisierung dafür, dass Medikamente nicht unbedarft eingenommen werden dürfen, denn viele der betroffenen Schüler behandeln ihre Kopfschmerzen per Selbstmedikation. Busacker: „Die Kinder füllen einen Fragebogen aus, der ihnen dabei hilft, eigene Beschwerden genauer einzuschätzen und so gezielt dagegen vorzugehen.“ Um die Umsetzung des Gelernten zu erleichtern und den Alltag so zu gestalten, dass Kopfschmerzen die Ausnahme bleiben, erhalten Lehrkräfte und Eltern Anregungen, wie Sie die Kinder unterstützen können.

Interessierte Schulen können für die Klassen der 7. Jahrgangsstufe Unterrichtsmaterial kostenfrei anfordern. Auf Anfrage werden regionale Workshops für Lehrer und Multiplikatoren angeboten. Weitere Informationen unter www.barmer-gek.de/g100178

➔ PRESSESTELLE
BADEN-WÜRTTEMBERG
Torstraße 15 • 70173 Stuttgart
Marion Busacker
Tel.: 0800 333 004 35 11 30
Mobil: 0160 90 45 69 68
marion.busacker@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

BARMER GEK