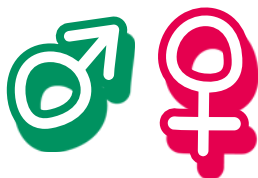


EINIGE FAKTEN ZUM THEMA

60% der Kinder und Jugendlichen leiden gelegentlich unter Spannungskopfschmerzen, während Migräne bei 10 bis 15 % auftritt. Spannungskopfschmerzen (auch «Stresskopfschmerzen» genannt) sind damit deutlich häufiger und treten bei dieser Altersgruppe etwa viermal so oft auf wie Migräne. In den allermeisten Fällen deuten Kopfschmerzen nicht auf eine ernsthafte Erkrankung hin. Sie entstehen meist durch eine familiäre Veranlagung (bei Migräne) oder durch «harmlose» Ursachen wie Stress, Schlafmangel, Flüssigkeitsmangel oder fehlende körperliche Aktivität. Dennoch können sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, insbesondere bei häufigem Auftreten.

50% der jugendlichen Mädchen und ein Viertel der befragten Jungen berichten laut einer 2022/2023 durchgeführten Befragung der 2. Sekundarschule in Zürich, mindestens einmal pro Woche Kopfschmerzen zu haben und regelmässig oder gelegentlich Medikamente einzunehmen.

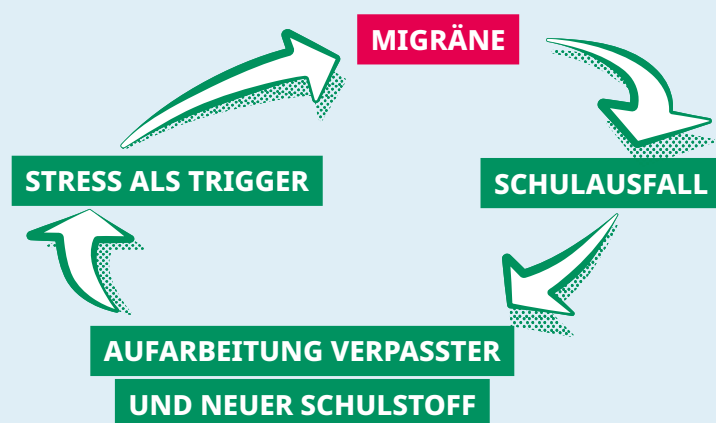
Kopfschmerzen und Migräne treten bei Mädchen nach der Pubertät häufiger auf als bei Jungen, während vor der Pubertät Jungen etwas häufiger betroffen sind. Hormone spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie nach der Pubertät bei Mädchen die Häufigkeit von Kopfschmerzen und insbesondere Migräne wesentlich beeinflussen können.



Kopfschmerzen, besonders Migräne, sind eine häufige Ursache für Schulabsenzen bei Kindern und Jugendlichen. Sie beeinträchtigen nicht nur die schulische Teilnahme, sondern oft auch Freizeitaktivitäten. Wiederkehrende Beschwerden können den Alltag erheblich belasten und die Lebensqualität stark einschränken.

ACHTUNG MIGRÄNESPIRALE!

Gelegentlich kann Migräne, vor allem bei Auftreten von einmal pro Woche oder häufiger, zu einer sich selbst verstärkenden Spirale mit häufigen Absenzen führen, und sich selten zu einer chronischen Migräne entwickeln. Es ist für dich wichtig, diesen Mechanismus zu kennen, damit du und deine Lehrperson darauf richtig reagieren können.



UND WAS IST MIT MEDIKAMENTEN?

Mittelstarke bis starke Kopfschmerzen und insbesondere Migräne können mit geeigneten Schmerzmedikamenten behandelt werden. Aber Vorsicht: Eine zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln (Regel: mehr als 10 Tage pro Monat) kann schädlich sein oder sogar Kopfschmerzen verstärken. Regelmässige Einnahmen von Schmerzmedikamenten sollten unbedingt mit einem Hausarzt bzw. einer Kinderärztin besprochen werden.

FÜR SCHÜLER- INNEN UND SCHÜLER



- Informiere deine Lehrperson bei starken Kopfschmerzen oder Migräneattacken frühzeitig – vor allem auch, wenn du eine Prüfung schreiben musst.
- Bei regelmässigen Kopfschmerzen solltest du deine Hausärztin beziehungsweise deinen Kinderarzt aufsuchen und ein ärztliches Zeugnis für die Schule besorgen.
- Informiere deine Lehrperson oder «Schulverantwortliche» auch, wenn du regelmässig Medikamente gegen Kopfschmerzen nimmst.
- Falls deine Migräne durch einen bestimmten «Trigger» (z.B. Sport) ausgelöst wird, benötigst du für einen Dispens auch ein Arztzeugnis.
- Wenn du häufig Kopfschmerzen hast, ist es sinnvoll, einen Kopfschmerzkalender zu führen, bei Mädchen am besten in Kombination mit dem Zykluskalender.

FÜR LEHRER- INNEN UND LEHRER



- Es ist wichtig, Schülerinnen und Schüler, die über Kopfschmerzen klagen, ernst zu nehmen.
- Die Schule sollte, wenn möglich, ruhige, dunkle Räume und eine Möglichkeit zur Medikamenteneinnahme bieten, damit Betroffene nicht gleich ganze Schultage verpassen müssen.
- Präventive Faktoren wie genügend Flüssigkeit und regelmässige Bewegung im Schulalltag integrieren.
- Es ist sinnvoll, in der Schule eine Ansprechperson, etwa aus der Schulsozialarbeit oder eine engagierte Lehrperson, zu benennen, die sich vertieft mit dem Thema auseinandersetzt und als «Schulverantwortliche Migräne» fungiert.
- Bei Schülerinnen und Schülern, die regelmässig über Kopfschmerzen klagen, sollten die Eltern kontaktiert werden, um mögliche Massnahmen zu besprechen und sie zu einem Arztbesuch zu motivieren.

WANN SOLLTEST DU DIR HILFE HOLEN?

Kopfschmerzen sind in den allermeisten Fällen ungefährlich. Trotzdem können Sie deinen Schulalltag und deine Freizeit so stark beeinträchtigen, dass es sinnvoll ist etwas zu unternehmen:

- Bei häufigen Kopfschmerzen – mehr als 1 bis 2 Mal pro Woche – solltest du deine Hausärztin, deinen Kinderarzt oder sogar einen spezialisierten Facharzt bzw. eine Fachärztin mit Kopfschmerz-erfahrung aufsuchen.
- Wenn du an mehr als einem Tag pro Woche Schmerzmedikamente gegen deine Kopfschmerzen einnimmst, solltest du dir ebenfalls ärztliche Hilfe holen.
- Wenn deine Kopfschmerzen extrem stark sind, oder nicht der üblichen Art, wie du sie vielleicht bereits kennst, entsprechen.

AUF UNSERER PLATTFORM «MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL» FINDEN LEHRPERSONEN SOWIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN, HILFREICHE TIPPS UND ADRESSEN VON KOMPETENTEN ANLAUFSTELLEN FÜR ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG.



www.headache.ch/migraene/migraine-friendly-school

INFO UND TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT KOPFWEH UND MIGRÄNE IN DER SCHULE

MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL



Ein SKG-Projekt im Rahmen des SFCNS Swiss Brain Health Plans



SFCNS Swiss
Brain Health Plan

Der **Swiss Brain Health Plan** setzt die 2022 lancierte Schweizer Strategie für Gehirngesundheit im Einklang mit der Brain Health Strategy der WHO und der European Academy of Neurology (EAN) um. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Gehirngesundheit zu stärken und Präventionsprogramme zu fördern.

A³ Concept

Awareness
Acknowledgment
Activation

Das **A³ Concept – Migraine Friendly School** ist eine Informationskampagne der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft (SKG). Sie möchte Kinder und Jugendliche, aber auch Lehrpersonen, für das Thema Kopfschmerzen und Migräne sensibilisieren und mit praktischen Informationen und Tipps unterstützen.

Die **Schweizerische Kopfwehgesellschaft (SKG)** vereint Spezialärztinnen und -ärzte, Grundversorgerinnen und Grundversorger und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Kopfschmerzen befassen. Sie verfolgt das Ziel, die Forschung, Diagnostik und Therapie von Kopfschmerzen zu fördern und den neusten Wissensstand an Ärztinnen und Ärzten, Patientinnen und Patienten und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weiterzugeben.

www.headache.ch

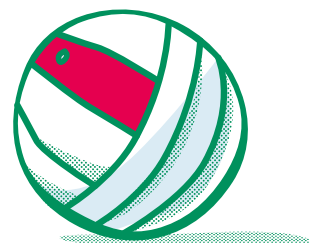
Das Projekt «Migraine Friendly School» wurde von der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft (SKG) entwickelt.

Projektleiter: Dr. med. Tobias Iff, Zürich

WICHTIG: VORBEUGEN...

1 BEWEG DICH!

Bewegung tut deinem Körper gut – und auch deinem Kopf! Wenn du dich regelmässig sportlich betätigst, kannst du Stress abbauen und Kopfschmerzen vorbeugen. Ob Joggen oder Tanzen: Regelmässige Bewegung, bei der du ins Schwitzen kommst, ein- bis zweimal pro Woche, hilft dir, fitter und entspannter zu werden. Probier es aus!



3 ACHE AUF REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN!

Das Auslassen von Mahlzeiten oder unregelmässiges Essen kann deinen Körper durcheinanderbringen und sogar Migräneattacken auslösen. Also: Nimm dir Zeit und iss regelmässig und stressfrei!



2 TRINK GENUG WASSER!

Wenn du zu wenig trinkst, kann das vermehrt zu Kopfweh führen. Sorge dafür, dass du jeden Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinkst! Koffeinhaltige Getränke wie IceTea, Cola und Energy-Drinks sind keine gute Idee – die machen es oft nur schlimmer. Also: Wasserflasche schnappen und regelmässig einen Schluck nehmen!



4 SCHLAF GENUG, SCHLAF REGELMÄSSIG!

Zu wenig Schlaf oder unregelmässige Bettzeiten können Kopfweh auslösen. Versuche, jede Nacht genügend (Teens 8 bis 10 Stunden, Pre-Teens 9 bis 12 Stunden) zu schlafen und zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Aufgepasst: Zu lange Bildschirmzeiten können dich auch vom Schlafen abhalten. Ein dunkles, ruhiges Zimmer hilft dir dabei, gut zu schlafen und ohne Kopfweh aufzuwachen.



VOLKSKRANKHEIT KOPFSCHMERZEN – AUCH BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

EGAL OB SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN
ODER MIGRÄNE – SIE BEINTRÄCHTIGEN DIE
KONZENTRATION, MACHEN SCHULSTUNDEN
ANSTRENGEND UND FÜHREN NICHT
SELTEN ZU ABSENZEN. OFT WERDEN KOPF-
SCHMERZEN EINFACH HINGENOMMEN,
OHNE DASS AKTIV ETWAS DAGEGEN UNTER-
NOMMEN WIRD. DAS MUSS NICHT SEIN!

HIER FINDEST DU WERTVOLLE INFOS
DARÜBER, WAS KOPFSCHMERZEN AUSLÖSEN
KANN, UND WAS DU DARÜBER SONST NOCH
WISSEN SOLLTEST. AUSSERDEM GEBEN WIR
DIR TIPPS, WIE DU BESSER DAMIT UMGEHEN
KANNST UND HINWEISE, WO DU DIR
UNTERSTÜTZUNG HOLEN KANNST, WENN
DIE BESCHWERDEN ZU GROSS WERDEN.

