

## MiTeen

### Das Kopfschmerztraining für Jugendliche



## Ein Trainingsprogramm für Jugendliche mit Kopfschmerzen

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für  
Kinder, Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu)

### Teilnahmebedingungen

Zur Teilnahme eingeladen sind Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren, die unter Migräne und Spannungskopfschmerzen leiden. Die Teilnahme am Training ist kostenlos. Bitte bringen Sie jedoch zur Diagnostik Ihre Versicherungskarte mit. Zudem ist es erforderlich, dass Sie die ausgehändigten Fragebögen zu allen vereinbarten Untersuchungszeitpunkten ausfüllen!

### Informationen und Kontakt

Interesse? Informieren Sie sich unverbindlich. Eine E-Mail, ein Anruf oder das Absenden der beiliegenden Antwortkarte genügen.

#### Adresse

Universität Bielefeld  
Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien  
(HaKiJu)  
Projekt MiTeen  
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld

#### Telefon

0521-106-2608

#### E-Mail

[schmerz.hakiju@uni-bielefeld.de](mailto:schmerz.hakiju@uni-bielefeld.de)

Ich interessiere mich für das Kopfschmerztraining für Jugendliche.  
Bitte senden Sie mir unverbindlich einen Informationsbrief zu.

Meine Adresse

Name \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

**Bitte per Post an**

Universität Bielefeld  
Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien  
Projekt MiTeen  
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld



Spannungskopfschmerz und Migräne sind bereits im Kindes- und Jugendalter weit verbreitete Leiden. Die Probleme treten oft wiederkehrend auf und sind meist gerade in eher stressigen Phasen ausgeprägter.

### Was sind die Folgen?

Migräne und Spannungskopfschmerz sind häufig mit Einschränkungen in der Freizeit sowie Fehlzeiten und Schwierigkeiten in der Schule verknüpft. Außerdem stellen sie oftmals eine Belastung für die ganze Familie dar und sorgen für Ratlosigkeit bei Eltern und Kindern.

### Kopfschmerztraining für Jugendliche (MiTeen)

Das MiTeen-Training richtet sich an Jugendliche zwischen dem 11. und 17. Lebensjahr, die unter Migräne und Spannungskopfschmerzen leiden. Ziel dieser Studie ist es, das Ausmaß der Kopfschmerzen der Jugendlichen sowie die damit einhergehenden Belastungen für Betroffene und ihre Familie zu mindern.



### Ablauf

Zu Beginn der Teilnahme erfolgt eine ausführliche Diagnostik, um die Faktoren zu erfassen, welche zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Schmerzbeschwerden beigetragen haben.

Anschließend findet das Gruppentraining statt, welches 8 Jugendlichensitzungen und 3 Elternsitzungen umfasst.

Neben der Psychoedukation zur Vermittlung von Wissen rund um die Thematik Schmerz-

entstehung und Schmerzwahrnehmung werden Schmerzbewältigungsstrategien erarbeitet und eingeübt.

Das MiTeen-Training erfolgt im Rahmen eines Forschungsprojekts. Daher werden wir Sie im Vorfeld des Gruppentrainings, sowie im Anschluss und 3 Monate nach Beendigung des Trainings um das Ausfüllen von Fragebögen sowie einen Gesprächstermin bitten.

### Kosten

Die Teilnahme am Training ist für Sie und Ihr Kind kostenlos. Die Kosten für die Diagnostik werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

### Termine

Die Termine finden nach persönlicher Absprache statt.

