

Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp bei Studierenden

Jeder weiß, was Kopfschmerzen sind. Bei manchen Studierenden treten die Kopfschmerzen jedoch häufiger auf oder sind besonders stark. Dadurch fühlen sich Studierende belastet und im Alltag eingeschränkt.

Menschen können eine Veranlagung haben, auf Belastungen mit Kopfschmerzen zu reagieren. Durch den richtigen Umgang mit Stress kann im Alltag verhindert werden, dass aus den Schmerzen ein Problem wird.

Treten Kopfschmerzen häufiger auf, kann neben der Einnahme von Schmerzmedikamenten die Teilnahme an einem psychologischen Trainingsprogramm gegen Kopfschmerzen hilfreich sein.

Was passiert in einem Trainingsprogramm zur Linderung von Kopfschmerzen?

Zu Beginn werden Häufigkeit, Dauer und Intensität der Kopfschmerzen über ein *Kopfschmerztagebuch* detailliert erfasst.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten *Informationen* über die bei Kopfschmerzen ablaufenden körperlichen und psychischen Prozesse.

Der Erwerb von *Entspannungsverfahren* (Progressive Relaxation nach Jacobson) dient dazu, die Spannungs- und Erregungszustände im Körper wahrzunehmen und zu verändern.

Stress soll im Alltag rascher erkannt und effektiv *bewältigt* werden. Dafür werden spezielle Techniken vermittelt. Auch das Erleben von Schmerz lässt sich mit psychologischen Mitteln beeinflussen.

Wie läuft das Trainingsprogramm ab?

Das Training findet als *Einzeltraining* statt, das Vorgehen orientiert sich an der besonderen Situation jedes Einzelnen.

Dauer: 8 - 10 Sitzungen zu je 45 Minuten; Termine nach Vereinbarung.

Das Training beginnt mit zwei Sitzungen im Dezember 2019. Im Januar 2020 finden wöchentlich zwei Termine statt. Abschluss des Trainings mit Ende der Vorlesungszeit.

Wer kann teilnehmen?

Studierende, die

- unter Kopfschmerzen leiden,
- Techniken zur Vorbeugung von Kopfschmerzen erlernen wollen,
- bereit sind, die vermittelten Techniken zu Hause zu üben.

Die Teilnahme am Training erfordert eine fachärztliche Untersuchung und Abklärung organischer Ursachen.

Kosten der Behandlung

Die Teilnahme am Trainingsprogramm ist kostenlos.

Anmeldung

Für weitere Informationen und Unterlagen zur Anmeldung schreiben sie eine Mail an: saile@uni-trier.de

Ort / Anfahrt

Raum D 222
D-Gebäude (Psychologiegebäude)

Migräne und Spannungskopfschmerz bei Studierenden

Psychologisches Trainingsprogramm bringt Hilfe

- mit Entspannung gegen Kopfschmerzen
- Stress und Belastung im Alltag effektiver bewältigen
- kostenlose Teilnahme
- individuell abgestimmt auf die besondere Situation des/der Studierenden

Organisation und Durchführung

Dr. Helmut Saile (Raum D222) und BSc-Psychologinnen und -Psychologen, die aktuell im Masterstudiengang Psychologie studieren.

Anschrift:

Universitätsring 15
Psychologiegebäude
54286 Trier

Mail: saile@uni-trier.de

Tel.: 0651 201 2068



 **Universität Trier**

Trainingsprogramm für Studierende mit Migräne und Spannungskopfschmerz

**Dr. Helmut Saile und
BSc-Psychologinnen und
-Psychologen**