

Die ganze Familie ist ratlos. Der 12jährige Sohn klagt über ständig wiederkehrende Kopfschmerzen, die dem Kind den Schlaf rauben. Dabei ist er aber ein guter Schüler, ehrgeizig und im Sport erfolgreich.

Hilfe kam von unerwarteter Seite: Von „Happy-Smilo“, der den „Kopfschmerz-Fred“ endgültig in die Flucht schlagen konnte. Und damit auch den Leistungsdruck, dem sich der Bub selber aussetzte.

Das Therapieprinzip im Schmerzmanagement bei Kindern beruht auf dem kombinierten Einsatz von Biofeedback, Entspannung und Geschichten, die auf spielerische Art Verhaltensänderungen möglich machen.

MMag. Ingrid Pirker-Binder, Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching (Institut BiCo) in Wien: „Biofeedbacktrai-

## Endlich schmerzfrei

Wege zu neuer Lebensqualität

Eine „Krone“-Serie von Karin Podolak



◀ **MMag. Pirker-Binder:** „Kinder sprechen auf Biofeedback besonders gut an. Bei Spannungskopfschmerz und Migräne ist die Methode – nach Ausschluss körperlicher Ursachen – das Mittel der ersten Wahl.“ **Anwendung ▶**

# Sieg über das Schmerzmonster

ning hat sich bei Kindern und Jugendlichen vor allem bei Migräne und Spannungskopfschmerz als Mittel der ersten Wahl schon weitgehend durchgesetzt. Voraussetzung ist eine vorangegangene medizinische Untersuchung, um Krankheiten auszuschließen.“

Meist sind ruhige, sensible, in sich gekehrte Kinder mit hohem Leistungsanspruch betroffen – Denker, Grübler, Perfektionisten. Auch Kinder mit Teilleistungsschwächen wie z. B. Legasthenie können Stress schlecht verarbeiten und reagieren oft mit körperlichen Beschwerden.

Beim Biofeedback werden Hautleitwert, Pulsfrequenz, Atemtiefe und -frequenz, Fingertemperatur, Muskelspannung und Gehirnwellen (beim EEG-Feedback) gemessen. Die Werte zeigen sich auf einem Computerbildschirm, man sieht sofort jede Veränderung im Körper und erlernt damit einen Steuerungsmechanis-

mus. Denn Stress, mit dem flache Atmung, Herzklopfen, Schwitzen, Muskelverspannungen einhergehen, lässt

die Werte emporschnellen, beruhigende Maßnahmen hingegen normalisieren sie.

MMag. Pirker-Binder: „Kinder sprechen sehr gut auf Biofeedbacktraining an. Einerseits ist der Computer das Medium ihrer Zeit, andererseits nehmen sie gerne aktiv an Prozessen teil.



◀ **Der Erfolg zeigt sich auch in der Kinderzeichnung: Das böse Kopfschmerzmonster ist besiegt. Durch „Happy Smilo“ ist die Welt wieder in Ordnung ▶**



Die Erfahrung, selbst etwas verändern zu können, stärkt den Selbstwert. Es ist ein Weg aus dem Ausgeliefertsein und der Hilflosigkeit.“

Die Kinder lernen ihren „Kopfschmerz-Fred“, das „Schmerzmonster“ oder den „Bauchweh-teufel“ kennen, die es ihnen möglich machen, ihre Beschwerden darzustellen. Damit fällt es auch leichter sie zu besiegen!

Dabei werden sie durch „Happy Smilo“, dem freundlich-lachenden Helfer unterstützt. „Spannfix“ und die liebe „Lola“ trainieren mit ihnen Muskelentspannung (nach Ja-

cobsen). Sie besprechen ihre Probleme mit der alten weisen Fee oder hängen sie an den Sorgenbaum. Vom Paradiesvogel Ali, der mit ruhigen Flügelschlägen sanft durch die Luft gleitet, erfahren sie richtige Atmung. Mit dem „Sonnenschiffchen“ wird Handerwärmung gegen Stress geübt. Das Training umfasst 10 bis 12 Sitzungen und einen Kontrolltermin nach einem halben Jahr. Die erlernten Techniken sind ein Leben lang anwendbar!

Die Methode eignet sich bei Schulangst, Konzentrations-schwierigkeiten und Teilleis-tungsstörungen. Zusätzlich

kann man mit Klangscha-len-thera-pie Entspannung erzielen. Wirkt so-gar zur Angst-ver-ringerung vor Ope-rationen! MMag. Pirker-Binder hat auch einen Tipp für den kommenden Arztbesuch: „Las-sen Sie das Kind im Falle einer Impfung oder Blutabnahme einen Luftballon aufblasen oder Sei-fenblasen pusten. Dies hilft dem Kör-per aus der Ver-spannung.“

Infos: ☎ 0676 70 47 668.  
www.pirker-binder.at  
www.ast-at

e-mail: stress@pirker-binder.at

Karin Podolak

GROGA024

