

Selbsthilfe bei Spannungskopfschmerzen und Migräne

Grundlagenworkshop für Betroffene. Er zeigt auf, welche Ursachen es für Kopfschmerzen und Migräne gibt, wie sie mit dieser „Krankheit“ besser umgehen können und welche Möglichkeiten sie haben, um sogenannte Trigger in den Griff zu bekommen bzw. Schmerzzuständen entgegenzuwirken.

Ziel:

Die Teilnehmer*innen lernen selbständig und zielgerichtet mit Kopfschmerz- und Migräneattacken umzugehen: Wie sollte die Kommunikation mit dem Arzt ablaufen, welche vorbeugenden Maßnahmen gibt es, um die Anfallshäufigkeit und Schmerzintensität zu reduzieren und welche aktiven und mentalen Programme eingesetzt werden können, um längerfristige schmerzfreie Zeiträume zu schaffen.

Inhalt:

Einführung in die Kopfschmerz- und Migräneproblematik

- Formen / Auslöser / Verhalten/Ursachen
- Arbeitsplatz als Ursache für Kopfschmerzen
- Stress und Kopfschmerz (Anfallsbehandlung und Vorbeugung)
- Entspannungsübungen für Gesicht, Hals- und Schultergürtel
- Körperliches Training: hilfreich oder nicht?
- Selbstakupressur
- Erlernen effektiver mentaler Entspannungsmethoden
- Tipps für den richtigen Einsatz von Medikamenten
- Unkonventionelle Verfahren und ihr Nutzen: Akupunktur, Diäten, Homöopathie, Elektrostimulation u.v.m.
- Klärung individueller Fragen

Zielgruppe:

Menschen, die im (Berufs-) Alltag durch Kopfschmerzen / Migräne massiv beeinträchtigt werden und neue Wege kennenlernen wollen, um dieses Störfeld zu minimieren oder gar aufzulösen.

Methodik:

Dieses Tagesseminar besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Schmerzmedizin, der Psychologie und internationalen Kopfschmerzseminaren / Unterrichtssprache Deutsch

Dauer, Investition und Gruppengröße: auf Anfrage

Termine: auf Anfrage