

Migräne

Krankheitsbeschreibung



Migräne ist eine bestimmte Form von Kopfschmerzen. Die Schmerzen treten anfallsartig auf, meist einseitig im Stirn- und Schläfenbereich mit pochendem oder pulsierendem Charakter, kehren periodisch wieder und gehen oftmals mit Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen einher. Durch Bewegung verstärkt sich die Symptomatik.

Vorbote einer Migräneattacke, etwa 30 bis 60 Minuten vorher, ist häufig eine sog. Aura lokaler neurologischer Symptome, wie z. B. Sehstörungen mit Flimmern und farbigen Schlieren vor den Augen, Parästhesien (Fehlempfindungen) oder Sprachstörungen. Unspezifische Vorbotsymptome mehrere Tage bis Stunden vor einer Migräne-Attacke sind Müdigkeit, übermäßiger oder fehlender Hunger und Durst, Übelkeit, Gähnen oder Blässe. An die Kopfschmerzphase schließt sich oft noch eine Schlafphase an.

Die Veranlagung zur Migräne ist genetisch bedingt und bringt eine sensorische Hypersensitivität mit sich. Ein Migräneanfall kann somit als Schutzreaktion des Gehirns auf eine sensorische oder emotionale Überreizung verstanden werden. Er wird durch den sog. „Migränegenerator“ im Hypothalamus ausgelöst.

Biopsychosoziales Entstehungsmodell von Migräne (nach Kaindl A., 2017)

- biologische Faktoren
angeborene erhöhte Reizsensitivität: vermehrte Erregbarkeit der Anteile im Gehirn, die für Sehen und Körperwahrnehmung zuständig sind
große Reizoffenheit: „Augen und Ohren überall“
- psychologische Faktoren
niedrige Wahrnehmungsschwellen, geteilte Aufmerksamkeit, große Empathie, Harmoniebedürfnis, hohe soziale Kompetenz, hohe Motivation, starkes Leistungsmotiv, Bedürfnis nach Ordnung und Struktur
- soziale Faktoren
hohe Anforderungen des sozialen Umfelds (Familie, Freunde, Schule), starke Umgebungsreize, Erziehungsverhalten der Eltern (v. a. Überbehütung)

Durch die gegenseitige Verstärkung dieser Faktoren kommt es immer wieder zu einer Überlastung des hochsensitiven Zentralnervensystems. Die Migräneattacke erzwingt eine Reizverarmung durch Rückzug und Ruhe.

Von einer chronischen Migräne spricht man, wenn an 15 und mehr Tagen pro Monat (über mehr als drei Monate hinweg) Kopfschmerzen auftreten. In diesem Zeitraum müssen an acht oder mehr Tagen die Kriterien einer Migräne mit oder ohne Aura erfüllt sein.

Beeinträchtigungen im schulischen Setting

- In schmerzfreien Intervallen sind Migränepatientinnen und -patienten normal belastbar.
- Während einer Kopfschmerzattacke ist die Belastbarkeit deutlich eingeschränkt. Die Betroffenen sind geschwächt und unkonzentriert, können ihre (Haus-)Aufgaben nicht oder nur teilweise erledigen und haben hohe Fehlzeiten.
- Der Vorwurf des Simulierens ist sehr belastend.
- Es entsteht schnell ein Teufelskreis aus Fehlzeiten → Angst vor Schulversagen → vermehrter Anspannung → häufigeren Kopfschmerzen.

Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung in der Schule für Kranke

- Einzelne Attacken sind umso kürzer, je früher sie richtig behandelt werden: Möglichkeiten des Rückzugs schaffen für die Einnahme von Medikamenten und die Ausübung erlernter Techniken der Migränetherapie.

- auf die Raumhygiene achten: Lärm, Kälte, Hitze, schlechte Luft und ungünstige Lichtverhältnisse vermeiden durch entsprechende Sitzordnung, regelmäßiges Lüften und das Anbringen von Rollos bzw. Vorhängen
- Trinken erlauben
- Entspannungsübungen und kurze Bewegungspausen in den Schulalltag einbauen
- individuelle Triggerfaktoren, Stress und Reizüberflutung so weit wie möglich vermeiden
- ggf. Gesundheitslehre hinsichtlich einer adäquaten Ernährung und Schlafhygiene anbieten, ergänzend zur Beschulung durch die Klinik

Wiedereingliederung in die Stammschule

Langfristige Maßnahmen im Rahmen der individuellen Unterstützung (§ 32 BaySchO)

- Lehrkräfte erhalten ein Informationsblatt, das über die Erkrankung und den Umgang damit im Schulalltag informiert.
- Das Klassenzimmer soll regelmäßig gelüftet werden, da sauerstoffarme Luft eine Schmerzattacke triggern kann.
- Lichtempfindliche Schülerinnen und Schüler dürfen während des Unterrichts eine Sonnenbrille tragen.
- Sie dürfen während des Unterrichts trinken.
- Sie erhalten die Möglichkeiten, sich kurz für die Einnahme von Medikamenten oder das Ausüben erlernter Techniken der Migränetherapie zurückzuziehen.
- Die Kinder und Jugendlichen besprechen mit ihren Lehrkräften ein Symbol (z. B. einen roten Würfel), das signalisieren soll, dass sie Schmerzen haben, aber noch am Unterricht teilnehmen möchten, um nicht zu viel Stoff zu versäumen. In dieser Phase können sie ihr Leistungspotenzial nicht voll ausschöpfen, sollten also möglichst von mündlichen Leistungserhebungen befreit werden.
- Der Teufelskreis der Anspannung kann durch Entlastungsangebote durchbrochen werden, z. B. indem für einen festgelegten Zeitraum die Notengebung ausgesetzt und die Unterrichtszeit reduziert wird, Rückzugsmöglichkeiten geschaffen und fachliche Unterstützung angeboten werden.
- Wenn die Betroffenen aufgrund starker Schmerzen am Nachmittag ihre Hausaufgaben nicht bzw. nur unvollständig erledigen konnten, soll ihnen genügend Zeit zur Nacharbeit eingeräumt werden.
- Nach längeren Fehlzeiten benötigen die Schülerinnen und Schüler fachliche Unterstützung zum Nachlernen des versäumten Stoffes. Für die Vorbereitung von Schulaufgaben sollen sie in schriftlicher Form genaue Angaben über den Prüfungstoff erhalten.
- Um die Schülerinnen und Schüler bei Fehlzeiten zeitnah mit Hefteinträgen und weiteren Arbeitsunterlagen zu versorgen, soll ein Helfersystem innerhalb der Klasse festgelegt werden.
- Sie sollen einen ruhigen Raum mit einer Liege zur Verfügung haben, um bei einer Schmerzattacke möglichst schnell wieder Besserung zu erlangen.
- Hilfreich und entlastend sind regelmäßige Treffen mit einer Vertrauensperson, z. B. einer Schulpsychologin.

Schullandheim oder längere Unterrichtsgänge

- Die betroffenen Schülerinnen und Schüler müssen alle benötigten Medikamente mitnehmen.
- Auf regelmäßige Nahrungsaufnahme muss geachtet werden. Für den seltenen Fall, dass Nahrungsmittelauslöser bekannt sind, sollte dies im Vorfeld berücksichtigt und gemeinsam mit den Eltern ein Essensplan erstellt werden.
- Reizüberflutung und individuelle Triggerfaktoren sollen so weit wie möglich vermieden werden.
- Die Betroffenen benötigen Zeit zur Ausübung erlernter Techniken der Migränetherapie.
- Sie brauchen Rückzugsmöglichkeiten zur Entspannung.

- Da Schlafmangel ein häufiger Auslöser für Migräne ist, empfiehlt es sich, dies bei der Zimmerverteilung zu berücksichtigen und darauf zu achten, dass regelmäßige Schlafenszeiten möglich sind.

Sport

- In beschwerdefreien Intervallen ist Sport sinnvoll und meist auch uneingeschränkt möglich.
- Spezielle Rücksichtnahme ist nur erforderlich, wenn bekannt ist, dass eine körperliche Belastung regelmäßig Migräneattacken auslöst. Hier empfiehlt es sich, gemeinsam mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten eine Belastungsgrenze zu finden, die der Schülerin oder dem Schüler gerecht wird.
- Harte Sprünge, Kopfbälle und heftige Kopfbewegungen müssen vermieden werden.

Langfristige Maßnahmen im Rahmen des Nachteilsausgleichs (§ 33 BaySchO)

- Nachteilsausgleich ist in besonders schweren Fällen zulässig. Bezüglich der Voraussetzungen wird auf Nr. 6 im ISB-Handbuch „Individuelle Unterstützung – Nachteilsausgleich – Notenschutz“ verwiesen. Diese müssen hier wie auch in anderen Fällen vorliegen.

Kurzfristige Maßnahmen im Rahmen der Wiedereingliederung

- Integration dieser Kinder und Jugendlichen in die Gruppe: so viel Sonderstellung wie nötig, so viel Normalität wie möglich
- stundenweise Rückführung
- Entwicklung eines individuellen (reduzierten) Lern- und Stundenplans
- Nichtteilnahme am Unterricht gemäß § 20 BaySchO während der Dauer regelmäßiger Therapiebesuche
- Aussetzen der Notengebung für einen festgelegten Zeitraum
- Verzicht auf das Nachholen von schriftlichen Leistungsnachweisen, wenn Stress ein Triggerfaktor ist
- Erstellen eines Zeitplans für die Nacharbeitung der wichtigen, curricular aufeinander aufbauenden Themen der Hauptfächer
- Aufklärung der Klasse, wenn gewünscht

Thematisierung in der Klasse

- Unterrichtseinheit(en) „Aktion Mütze: Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ (siehe Materialien)
- Verdeutlichen des Unterschieds zwischen Kopfschmerzen und Migräne
- Bericht der kranken Schülerin oder des kranken Schülers über die persönliche Krankheitsgeschichte
- Veranschaulichung durch einen Film (siehe Materialien)

Informationsbrief für das Kollegium der Stammschule

Umgang mit Migränepatientinnen und -patienten im Schulalltag

Die Krankheit mit ihren körperlichen und psychosozialen Belastungen rechtfertigt spezifische **Rücksichtnahme** im Schulalltag auf das Kind bzw. den Jugendlichen. Dennoch sollte vermieden werden, was den betroffenen Mädchen und Jungen eine krankheitsbedingte **Sonderrolle** zuweist.

Schülerinnen und Schüler mit Migräne **fehlen häufiger** als andere in der Schule. Es ist wichtig, ihre Schmerzen ernst zu nehmen und ihnen nicht direkt oder indirekt zu unterstellen, dass sie schwänzen würden.

Der Schülerin oder dem Schüler sind die **Aura**, die eine Migräne ankündigt, oder die Symptome einer beginnenden Migräne gut bekannt. Da die einzelnen Attacken umso kürzer sind, je früher sie richtig behandelt werden, empfiehlt es sich, der Schülerin oder dem Schüler die Möglichkeit zu geben, sich zurückzuziehen, um Medikamente zu nehmen oder Techniken der Migränetherapie selbst anzuwenden.

In beschwerdefreien Intervallen sind die Kinder und Jugendlichen normal belastbar. Während einer Kopfschmerzattacke jedoch ist die **Lern- und Leistungsfähigkeit** so stark eingeschränkt, dass auf Leistungserhebungen verzichtet werden sollte. Die Schülerinnen und Schüler können mitunter auch ihre **Hausaufgaben** nicht oder nur unvollständig machen. Für das Nachholen der fehlenden Aufgaben sollte genügend Zeit eingeräumt und Unterstützungsmaßnahmen angeboten werden.

Unter Schülerinnen und Schülern mit Migräne findet man oft solche mit ausgeprägtem Pflichtbewusstsein und Leistungswillen. Dies sollte in der Schule einerseits gewürdigt werden, andererseits sollte man darauf achten, dass sich die Mädchen und Jungen nicht überfordern.

Für die Klasse ist eine einfache **Erklärung des Krankheitsbildes** sicherlich eine Hilfe bei der Entwicklung des erwünschten verständigen Umgangs mit dem Kind oder Jugendlichen. Die Eltern und betroffenen Schülerinnen und Schüler müssen jedoch vorher einer Nennung der Diagnose zustimmen.

Körperliche Belastungen im **Sportunterricht** sind während einer Migräneattacke nicht möglich. Im beschwerdefreien Intervall ist Sport jedoch sinnvoll und in vielen Fällen auch uneingeschränkt möglich. Spezielle Rücksichtnahme ist nur erforderlich, wenn bekannt ist, dass eine körperliche Belastung regelmäßig Migräneattacken auslöst. Hier empfiehlt es sich, gemeinsam mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten eine Belastungsgrenze zu finden, die der Schülerin oder dem Schüler gerecht wird. Unter Umständen ist auch ein Aussetzen der Benotung sinnvoll.

Bei **Schullandheimaufenthalten und Ausflügen** sollte die Schülerin oder der Schüler Medikamente dabei haben, um sich bei einer Migräneattacke selbst helfen zu können. Die Mädchen und Jungen sind im Umgang mit den Medikamenten geschult und benötigen dafür keine Unterstützung vonseiten der Schule.

Für den seltenen Fall, dass Nahrungsmittelauslöser bekannt sind, sollte dies im Vorfeld berücksichtigt werden und gemeinsam mit den Eltern ein Essensplan erstellt werden.

Da Schlafmangel ein häufiger Auslöser für Migräne ist, empfiehlt es sich, dies bei der Zimmerverteilung zu berücksichtigen und darauf zu achten, dass ein Rückzug und regelmäßige Schlafenszeiten möglich sind.

Vielen Dank für Ihre Kooperation!

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V. (Hrsg.): Wir in der Schule. Chronische Erkrankungen und Behinderungen im Schulalltag. Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.bag-selbsthilfe.de/>
- Dobe, M. und Zernikow, B. (2016): Rote Karte für den Schmerz! Wie Eltern und Kinder aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Kaindl, A. (2017): Chillen unterm Sorgenbaum. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (Hrsg.) (2010): Schülerinnen und Schüler mit chronischen Erkrankungen. Berlin: Oktoberdruck. Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schule-und-krankheit/>
- Pothmann, R. (o. D.): Kopfschmerzen bei Kindern. Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.migraeneliga.de/kopfschmerzen-bei-kindern/>

Weiterführende Literaturhinweise und ergänzende Materialien

Fachbücher

- Pothmann, R. (o. D.): Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern und Jugendlichen in Frage und Antwort. Broschüre erhältlich bei der MigräneLiga e. V. Deutschland unter logistik@migraeneliga.de.
- Seemann, H. (2022): Kopfschmerzkinder. Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag (Themen: Informationen zu Migräne und Spannungskopfschmerzen, Tipps und Übungen zur Prävention und für den Umgang damit).

Kinder- und Jugendbuch

- Frisch, K., Göbel, H. (2018): Mütze hat den Kopfschmerz satt. Eine Mut- und Mitmachgeschichte. Frankfurt: Zies Verlag (Thema: Ratgeber für kopfschmerz betroffene Kinder und Jugendliche sowie deren Familien, inkl. Audio-CD mit altersgerechten Entspannungsübungen).

Webseiten

- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (2023). Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: www.dmkg.de (Themen: Informationen für verschiedene Kopfschmerzformen, Therapieempfehlungen, Therapeutenliste, Beantwortung häufiger Fragen rund um das Thema Kopfschmerzen).
- Göbel, H. (2014): Migräneschule „Aktion Mütze: Kindheit ohne Kopfzerbrechen“. „Kopfschmerz-Schule“ – ein Projekt der Schmerzklinik Kiel. Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: www.kopfschmerz-schule.de (Thema: das Arbeitsmaterial, drei Unterrichtseinheiten, Eltern-, Lehrer- und Schülermappe, Mitmachheft für Ärzte, informiert Schüler, Eltern und Lehrer über Verhaltensweisen und Umstände, die das Auftreten von Kopfschmerzen begünstigen bzw. vermeiden).
- Selbsthilfe/Patientenorganisation MigräneLiga e. V. Deutschland (2023). Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: www.migraeneliga.de

Filme

- Deutsches Kinderschmerzzentrum (2022): Den Schmerz verstehen – und was zu tun ist in 10 Minuten! Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/> (Themen: Ursache der Kopfschmerzen, Hilfsmaßnahme, ab Sekundarstufe I).
- Deutsches Kinderschmerzzentrum (2022): Migräne? Hab ich im Griff! Zugriff am 27.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/> (Themen: Prämierter Animationsfilm, der in verständlicher Sprache erklärt, welche Symptome eine Migräneattacke charakterisieren, welche physiologischen Prozesse zugrunde liegen und welche medikamentösen und nicht-medikamentösen Interventionen zur Therapie sinnvoll sind. Ab Grundschule.).

- BR über mebis Mediathek (20.08.2014): Schmerzattacke Migräne. Den Ursachen auf der Spur (Thema: fachliche Informationen zu den Schmerzursachen, ab Sekundarstufe I).