

Wenn gesund werden schwer fällt



Wege aus der Psychosomatik-Falle

Sturz auf den Hinterkopf beim Schulsport am 19.9.

Stationäre Aufnahme

- Untersuchungen wie EEG und MRT o. p. B.

Krankschreibung wegen starker Kopfschmerzen bis zu den Herbstferien

In den Ferien Versuch, den Schulstoff nachzuholen

- Hierbei Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme

Nach den Ferien Vorstellung beim Neuropsychologen

- Im Rahmen der Testung durchschnittliche Lern- und Merkfähigkeit, normale Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne, gutes kognitives Leistungsniveau
- Große Sorge, davor Schulbelastung nicht gewachsen zu sein, bzw. als Simulant da zu stehen

Ärztlich-psychologische Bescheinigung zur stufenweise Wiedereingliederung und Notenaussetzung

Vorstellung in der Kopfschmerzsprechstunde (Nov):

- Angabe folgender Beschwerden:
 - Täglich Kopfschmerzen am Hinterkopf
 - Schulbesuch max. 4h möglich
 - Gleichgewichtsprobleme beim Fahrrad fahren
 - Eingeschränkte Konzentration und Merkfähigkeit
- Verschiebung der Schlafzeiten
- Belastet durch subjektiv empfundenenes Unverständnis von Lehrern und Mitschülern
- Dysphorische Stimmung

Vorgeschichte:

- Besuch der 8. Klasse einer Gesamtschule
- Bisher mit wenig Lernen, Noten im guten Durchschnitt
- Gut in der Peergroup und Familie integriert
- Besuch der Freiwilligen Feuerwehr

- Z. n. spät erkannter Wirbelfraktur und hohem Schmerzmittelkonsum im Sommer 2016

- Schwester ebenfalls lang andauernde Kopfschmerzen nach Sturz auf den Kopf

Schmerztor - Gate-Controll-Theorie

- Tor geschlossen bei
 - Ablenkung
 - guter Laune
 - Akutem Adrenalinausstoß, Sport
- Tor geöffnet bei
 - Dauerstress, Anspannung, Traurigkeit
 - Beschäftigung mit und Angst vor dem Schmerz



Schmerz-Teufels-Kreislauf (Zernikow)

Schmerzsignal und
Schmerzsensibilität ↑

Schmerz ↑
(Schmerzgedächtnis)

Schmerztor

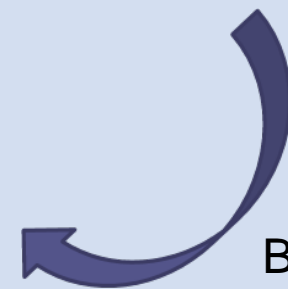
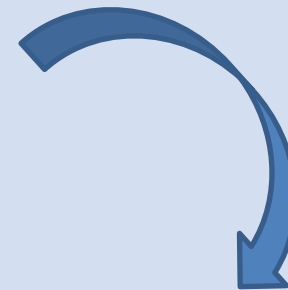
Körperliche Anspannung ↑
Stresshormone ↑

Aufmerksamkeit

Gefühle
Trauer, Angst, Wut,
Stress, Hilflosigkeit
Langeweile, Frust,

Negative Bewertung
Schwarze Gedanken

Bewertung



Empfehlungen

- Unterbrechung des Schmerzkreislaufes
 - Entspannungsübungen
 - Kognitive Umstrukturierung negativer Gedanken
 - Reduktion der Aufmerksamkeit auf den Schmerz
- Strukturierung des Tagesablaufes (Schlafzeiten)
- Training der Gedächtnisleistungen
- Regelmäßiger Schulbesuch

Zunahme der Beschwerden bis Ende November

- Schulbesuch maximal 2h
- Verhärteten der Fronten zwischen Schule und Familie aus Sicht der Eltern
- Notenaussetzen noch nicht genehmigt
- Verzweiflung, Sorge vor Schulversagen

Stationäre Aufnahme im Dezember

- Medikamentöse Unterbrechung der Schmerzen
- **Fokussierung auf Verstehen des Schmerzkreislaufes**
 - Tägliches Üben von Entspannungstechniken
 - Ablenkungsstrategien bei Schmerzen
 - Vermeidung von Aufmerksamkeitsfokussierung
 - Vermeidung von Fokussierung auf das Geschehene
- Planungsgespräch mit der Schule zur Wiedereingliederung mit klar definierten Zielen und Regeln für alle Beteiligten
- Ambulante Wiedervorstellung im SPZ, ggf. tagesklinische Behandlung

Wiedereingliederungsgespräch in der Schule 19.12.

- Wohlwollende Stimmung auf Seiten der Schule
- Besprechung der Ursachen der Schmerzproblematik bzw. des Schmerzkreislaufes
- Informationsweitergabe an Fachlehrer und Mitschüler
- Festlegung der Schulzeiten in Wiedereingliederung (zunächst 4 Schulstunden)
- Nachholen des versäumten Stoffs in den Ferien
- Aussetzen der Benotung
- Regelmäßige Gespräche in der Schule über Umsetzung der Maßnahmen

Wiedervorstellung im SPZ am 2.2.

- Schulbesuch 4h gut möglich
- Deutliche Besserung der Kopfschmerzen
- Profit von Entspannungstechniken
- Aufholen der Defizite in einigen Fächern in den Weihnachtsferien, gute Note in Arbeiten im Januar

Planung

- Wochenweise Erhöhung der Schulbesuchsstunden
- Benotung mit Erreichen der vollen Stundenzahl

Schulangst kann durch primär somatische Störungen entstehen

Bei zusätzlichen Trigger Faktoren wie

- Reaktivierung von negativen Erfahrungen in der Vergangenheit
- Angst vor Schulversagen wegen Fehlzeiten
- Subjektiv empfundener Ablehnung im Schulkontext
- Persönlichkeit (ängstlich, zu negativen Gedanken neigend)

- Fokussierung auf Problematik im familiären Kontext
- „Schonung“ im Sinne von Akzeptanz der Fehlzeiten

- Unverständnis für rasche Chronifizierung somatischer Beschwerden bei Unkenntnis der Mechanismen

Bei rezidivieren somatischen Beschwerden rasch Mechanismen der Chronifizierung (Schmerzkreislauf) bedenken

Beratung der Betroffenen, idealerweise durch niederschwelliges Angebot (Koordinierungsstelle)

Schulbesuch, wenn auch nur teilweise möglich, initiieren

Überweisung zu Fachstellen (Kinderarzt, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, SPZ, KJPP)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit