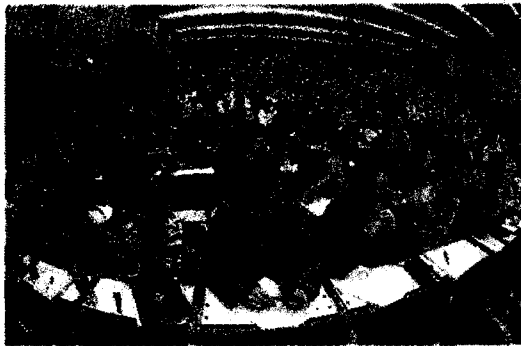


# Unis machen depressiv

Immer mehr Studenten zu stark belastet - Die Folge: Burn-out-Syndrom

**Berlin** - Überfüllte Hörsäle, drohende Studiengänge, steigender Leistungsdruck. Den deutschen Studenten geht unter der Last der zahlreichen Hochschulreformen die Puste aus. Burn-out-Syndrom und Depressionen sind die Folge. Das stellte jetzt das Deutsche Studentenwerk fest. Außerdem litten immer mehr Studenten unter Depressionen, Angstattacken, Versagensängsten und Magenkrämpfen. In den Psychologischen Beratungsstellen melden sich verstärkt Hochschüler mit solchen Beschwerden.

Nach der neuen Sozialerhebung hat jeder siebte Student Beratungsbedarf zu depressiven Verstimmungen sowie zu Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten. Auch Prüfungssängste sind weit verbreitet.



**Da kann man ja nur krank werden: Überfüllter Hörsaal an der Uni Köln**

FOTO: DPA

Der Präsident des Studentenwerks, Professor Rolf Dobischat, sprach von einer „Besorgnis erregenden Entwicklung“. Die Studenten stünden unter immer stärkerem Erwartungs-, Leistungs- und vor allem Zeitdruck. Die Hochschulreformen dürften aber nicht dazu führen, dass ein Studium krank mache. Dobischat appellierte an die Universitäten, insbesondere die neuen

Bachelor- und Master Studiengänge inhaltlich nicht zu überfrachten.

Die europaweite Umstellung auf Bachelor und Master-Abschlüsse wurde 1999 auf der Bologna-Konferenz beschlossen. Damals einigten sich die europäischen Bildungsminister auf eine Harmonisierung der Bildungssysteme.

Von den 58 Studentenwerken in Deutschland bieten 43 auch psychologische Beratung an. Und die wird immer öfter genutzt. In Jahr 2005 wurden insgesamt 17.599 Betroffene in 73.434 Einzelgesprächen und weitere 3.181 in 6.865 Gruppengesprächen psychologisch beraten. Die anonyme psychologische Beratung beim Studentenwerk ist in der Regel kostenlos.

Internet: [www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)



# ■ Schulangst ■ Depressionen ■ Verhaltensstörungen

## Ärzte schlagen Alarm: Jedes 5. Kind braucht Hilfe!

Von C. DETSCH tz München

Sie sollten lachen. Mit Freunden spielen, ihre Kindheit genießen. Doch für sie wird fast jeder Tag zur Qual. Die kleine Maria (9, alle Daten geändert) war schon ein halbes Jahr nicht mehr in der dritten Klasse ihrer Münchner Grundschule. Aus purer Angst. Ein etwas älterer Bub leidet an chronischen Bauchschmerzen. Weil er gestresst, verspannt ist – und seine Seele leidet. Und diese Kinder sind keine Einzelfälle! Nach einer neuen Studie des Robert-Koch-Instituts bräuchte fast jedes fünfte Kind wegen seelischer Probleme und Störungen Hilfe.

Auch in und um München. „Die Nachfrage nach Therapienächten ist riesig und die Not der Familien groß“, erklärte gestern der Kinderarzt und Kinderpsychiater Dr. Nikolaus von Hofacker vom Klinikum Harlaching. Eigentlich sollte auf der Pressekonzferenz in den Räumen der Klinik-Verwaltung vorrangig die neue „psychosomatische Tagesklinik“ für Kinder von sechs bis zwölf Jahren vorgestellt werden. Diese soll die Angebote für Eltern mit Kleinkindern und für Jugendliche ergänzen. Doch schon bald drehte sich alles nur noch um ein Thema:

die immer größere Not vieler Mädchen und Buben.

■ Die Fakten: „Es ist eine deutliche Zunahme von kindlichen Ängsten zu verzeichnen.“ Etwa von Schulangsten, Schulverweigerern bis zu Depressionen.

■ Zudem gibt's immer mehr verhaltensauffällige Kinder sowie Kinder mit scheinbar unerklärlichen chronischen Schmerzen. Auch hier sind oft Körper und Seele krank.

■ Im Grundschulalter sind vor allem Buben betroffen, zu gut einem Drittel auch Mädchen. Ersterer sind oft auffällig und aggressiv. Letztere verängstigt oder leiden

bereits unter Essstörungen.

Woran aber liegt's? Am Schulsystem? An überforderten Eltern? An sozialen Problemen? Oberarzt Dr. von Hofacker: „Die Kinder kommen vielfach aus belasteten Familien, sie sind verwundbar.“ Wenn dann noch andere Faktoren wie die Trennung der Eltern oder „der immer größere Druck in der Schule“ hinzukommen, wird die Seele krank. Übrigens stammen die kleinen Patienten aus allen Schichten. „Wir haben auch wohlstandsverwahrloste Kinder“, erklärt der Psychiater.

Jetzt will man auch den

Sechs- bis Zwölfjährigen in Harlaching helfen. Kinder, die mehr brauchen als ambulante Behandlungen. Mit bisher acht Plätzen in einer Tagesklinik, mit fast genauso vielen Experten, vom Psychiater bis zur Bewegungstherapeutin. Die Kleinen bleiben rund vier Monate, gehen an die klinikinterne Schule, kommen abends zurück zu den Eltern und werden auch beim Weg zurück in den Alltag Stück für Stück begleitet. Denn der größte Wunsch von Dr. von Hofacker und seinem Team ist: „Wir wollen die Kinder hier wieder stark machen...“

## Therapien für die Kleinen

det. München

Wer hilft, wenn eine Kinderseele krank ist? Zunächst natürlich niedergelassene Kinder- und Jugendärzte, Psychotherapeuten und Psychiater, notfalls stationäre Betreuung. Die neue Tagesklinik am Städtischen Klinikum Harlaching, Sanatoriumsplatz 2, versucht hier einen Mittelweg: Nach Eltern und Kleinkindern sowie Jugendlichen können hier jetzt auch die Sechs- bis Zwölfjährigen an Körper und Seele be-

handelt werden. Und dürfen abends wieder heim.

Infos unter [www.khmh.de](http://www.khmh.de). Anmeldungen für Vorgespräche sind über das Sekretariat der Kinder-Psychosomatik, Tel. 089/62 10-33 39 möglich.

Rat und Hilfe in allen Bereichen der Kinder- und Jugendpsychiatrie gibt's in München u.a. auch in der Heckscher-Klinik, Deisenhofener Str. 28, Telefon 089/99 99-0, [www.heckscher-klinik.de](http://www.heckscher-klinik.de)



Schulstress und familiäre Probleme machen immer mehr Kinder krank

Foto: V



Das Team der Kinderpsychosomatischen Tagesklinik im Klinikum Harlaching (v.l.): Tamara Lewandowsky, Dr. Nikolaus von Hofacker, Bianca Stübner, Michaela Wilhelm

Foto: Kurzendorfer

„Jeder dritte Erwachsene leidet an einer psychischen Erkrankung“

Süddeutsche Zeitung 8.06.07

# Depression – eine bayerische Massenkrankheit

Jährlich werden 3,4 Millionen Menschen wegen psychischer Störung behandelt – Suizidzahlen rückläufig

Von Dietrich Mittler

**München** – Psychische Störungen haben im Freistaat deutlich zugenommen. Nach Angaben des Landesamts für Gesundheit gab es im Jahr 2004 in Bayern rund 145 000 Krankenhausfälle infolge von psychischen Störungen – das sind zehn Prozent mehr als im Jahr 2000. Die affektiven Störungen also Stimmungsstörungen sind in diesem Zeitraum sogar um 34 Prozent gestiegen. Besonders betroffen von der Zunahme waren Männer im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter. Nach Berechnungen der Gmünder Ersatzkasse mussten sich im Jahr 2004 rund 3,4 Millionen Menschen in Bayern wegen einer psychischen Störung in ambulante Behandlung begeben.

Auch bei Kindern und Jugendlichen sei ein Ansteigen der psychischen Belastung festzustellen. Jedes fünfte Kind in Bayern ist psychisch auffällig, hat die Techniker Krankenkasse (TK) festgestellt. „5000 junge Menschen unter 15 Jahren müssen im Freistaat jährlich wegen psychischer Probleme und Verhaltensstörungen stationär behandelt wer-

den“, sagt Kathrin Heydebreck, Sprecherin der TK-Landesvertretung Bayern. Auslöser seien häufig Belastungen und Stress im Schul- und Familienalltag der Heranwachsenden.

„Studien zeigen, dass jeder dritte Erwachsene im Verlauf eines Jahres an mindestens einer psychischen Erkrankung leidet“, sagt Gesundheits-Staatssekretär Otmar Bernhard (CSU). Die Krankenschreibungen seien „entgegen dem Trend insgesamt sinkender Arbeitsunfähigkeit“ gestiegen. „Bessere Diagnosemöglichkeiten, aber auch die vermehrte Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe erklären die steigenden Zahlen nur zum Teil“, sagt Bernhard. Es gebe eine reale Zunahme, bedingt durch Stress und Überforderung. Zudem bringe die zunehmende Lebenserwartung mehr „alterstypische“ psychische Erkrankungen wie Demenzen oder Depressionen mit sich.

Bei Menschen mittleren Alters spielen oft auch psychische Belastungen am Arbeitsplatz – wie starker Termin- und Leistungsdruck, geringe Handlungsspielräume oder die Arbeitsplatzunsicherheit – eine entscheidende Rolle. Wie die AOK

Bayern im vergangenen Jahr feststellte, war bei 125 124 Krankschreibungen „eine psychische Störung als Haupt- oder Nebendiagnose angegeben“ – auffallend hoch war der Frauenanteil von 54 Prozent. Bei den Männern spielten alkoholbedingte Fälle eine bedeutende Rolle.

Mit zunehmendem Alter steigen nach Erkenntnissen des Landesamtes für Gesundheit sowohl die Arbeitsunfähigkeitsfälle als auch die Arbeitsunfähigkeitstage infolge psychischer Störungen deutlich. „Auch die durchschnittliche Falldauer nimmt mit dem Alter zu“, heißt es im Gesundheitsmonitor Bayern, den das Landesamt herausgibt. „Was die Arbeitswelt angeht, muss in den Betrieben mehr auf Prävention und Früherkennung gesetzt werden“, fordert Staatssekretär Bernhard.

Dass die Zahl der Selbsttötungen trotz der wachsenden Zahl an psychischen Erkrankungen seit 2000 um circa zwölf Prozent zurückgegangen ist, führt Armin Schmidtke, Professor an der Universität Würzburg und Vorsitzender der Initiativgruppe „Nationales Suizid-Präventionsprogramm“, vor allem auf die verbesser-

te Aufklärung und Prävention bei Depressionen zurück. Zudem sei die Schulung der Ärzte und Therapeuten so weit fortgeschritten, dass sie psychische Erkrankungen früher erkennen. „Da ist eine Menge getan worden“, sagt Schmidtke. 2001 wurde als bundesweit einzigartiges Modellprojekt das „Nürnberger Bündnis gegen Depression“ gestartet. Im Großraum Nürnberg konnte dadurch laut Schmidtke die Suizidrate um mehr als 20 Prozent gesenkt werden.

Dennoch ist die Zahl der Selbsttötungen immer noch hoch: 2005 nahmen sich in Bayern 1724 Menschen das Leben. „Das sind doppelt so viele Menschen, wie im gleichen Jahr im Straßenverkehr starben“, sagt Gesundheits-Staatssekretär Bernhard. Bei den vollzogenen Selbsttötungen waren die Männer deutlich in der Mehrzahl. Vor allem im Alter nimmt die Zahl der Selbsttötungen zu. Bei alten Männern ist die Suizidrate sogar um bis zu dreimal höher als im mittleren oder jungen Erwachsenenalter. Bei gescheiterten Suizidversuchen gehen die Fachleute indes davon aus, dass die Frauen in der Mehrzahl sind.

# Das Leiden an den unsichtbaren Wellen

Um sich zu schützen, flüchtet Birgit Stöcker in den Ebersberger Forst, die Familie Buchmann schirmt sich mit einem hohen Gitter ab

Von Karin Kampwerth und Friedlind Lipsky

Die Kontroverse, ob Mobilfunk der Gesundheit schadet, wird seit Jahren unversöhnlich geführt. Die meisten Experten können keinen wissenschaftlichen Nachweis für diese Annahme erkennen. Anlieger von Sendeanlagen, die subjektiv an starken Krankheitssymptomen leiden, sehen die nachteiligen Folgen von Elektromog dagegen als längst erwiesen an. Zwei Betroffene schildern ihre Erfahrungen.

Wenn Birgit Stöcker überhaupt jemanden in ihrem Zornedinger Reihenhaus empfängt, fragt sie ihre Gäste zuerst einmal, ob sie elektrosensibel sind. Nur wer dies verneint, darf auf der Couch an der Wand zum Nachbarhaus Platz nehmen. „Dahinter ist ein schnurloses Telefon“, erläutert Stöcker die Vorsichtsmaßnahme, mit Blick in die Richtung, aus der das unsichtbare Unheil dräut. Seit über elf Jahren beschäftigt sich die promovierte Politologin mit Elektromog. Dem versucht Birgit Stöcker immer öfter zu entfliehen: in Funklöcher. Ein solches hat sie beispielsweise im Ebersberger Forst ausgemacht, wo sie inzwischen viele Tage und Nächte in einem Wohnwagen verbringt.

Man kann es nicht hören, schmecken, fühlen und sehen. Meistens erfahren Menschen mit elektromagnetischer Unverträglichkeit erst nach jahrelanger Ärzte-Odyssee, was sie krank gemacht hat. Grund für die schwierige Diagnose seien die diffusen Symptome, die seit Herbst 2006 mit der Einführung der noch leistungsstärkeren Mobilfunk-Technik „GPRS-EDGE“ verstärkt auftraten, sagt Birgit Stöcker. Die Beschwerden äußerten sich in chronischer Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen und Atemnot.

Stöcker ist Vorsitzende des Bundesverbandes Elektromog e.V., und sie ist Autorin. Ihr Fachbuch „Elektromog – eine reale Gefahr“ ist dieser Tage in der Medizin-Reihe des Aachener Wissenschaftsverlages Shaker erschienen. Darin beschreibt sie – nach Auswertung von rund 4000 Studien – die gesundheitlichen Auswirkungen durch immer leistungsstärkere Funkanlagen. Wobei sie einschränkt, dass bis zum Jahr 2008 zwar deutschlandweit 40 000 neue Mobilfunkantennen entstehen sollen, der Großteil der aktuellen Belastung aber hausgemacht sei: durch schnurlose Telefone, Computer und Mikrowellengeräte.

Dennoch pocht die Politologin auf die staatliche Vorsorgepflicht. Die mahnte sie erst im Mai diesen Jahres beim Bundes-Tisch zum deutschen Mobilfunkforschungsprogramm wieder an. Vor dem Gremium kritisierte sie, dass Empfehlungen des Bundesamtes für Strahlenschutz wie die Herstellung von Schnurlostelefonen ohne Daueremissionen und von Handys mit dem Umweltgütesiegel „Blau-



er Engel“ nicht umgesetzt würden. Stattdessen rüste man Antennenanlagen auf. Ihr Verband fordert deshalb, vor der Zulassung neuer Technologien deren Gesundheitsverträglichkeit zu überprüfen, die Bevölkerung beim Kauf von Funkgeräten über mögliche Gefahren aufzuklären und auf verträglichere Technologien auszuweichen, die weder die ökonomische Entwicklung Deutschlands hemmen noch die Gesundheit belasteten. Gegenwärtig aber riskiere man Krankheit und Tod von Millionen Menschen.

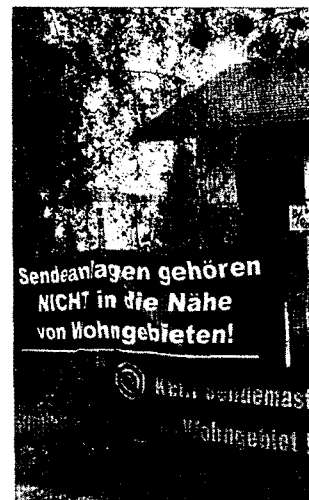
Die Gründerin der Kirchheimer Bürgerinitiative Mobilfunk, Marianne Buchmann, hat einen anderen Aufenthaltsort vor dem Elektromog gefunden, er ist nicht so weit weg wie der Ebersberger Forst: Sie schläft mit ihrer Familie seit drei Jahren im Keller. Denn nachdem die Buchmanns ihr neues Haus bezogen haben, sind schwer-

wiegende gesundheitliche Probleme aufgetreten. Erst nach einigen Jahren erfuhr die Familie, dass direkt neben ihrem Grundstück auf dem Feuerwehrturm ein Mobilfunksender montiert ist. Seither kämpft sie für die Entfernungen aller Sender aus Wohngebieten.

Weil die gesundheitlichen Probleme mit dem Umzug in den Keller verschwanden, hat Buchmann ein 7,55 Meter hohes, 10 000 Euro teures Strahlenschutzgitter auf ihrem Grundstück errichten lassen. Seitdem können sie Erdgeschoss und Garten wieder benutzen. Im ersten Stock empfinden die Bewohner die Strahlung aber immer noch zu stark. „Wir hätten das Gitter noch zwei Meter höher machen müssen, das haben wir aber vorher nicht gewusst“, erklärt Buchmann. Und das „Drama“ mit der Genehmigung wolle sie sich nicht noch einmal antun. Inzwischen hat sie das Kinderzimmer mit ei-



Chronische Müdigkeit, Herzrhythmus-Störungen und Atemnot: Unter solchen Symptomen leiden Menschen, die übersensibel auf elektromagnetische Wellen reagieren. Birgit Stöcker aus Zorneding flüchtet sich in einen Wohnwagen im Ebersberger Forst, wo sie viele Tage und Nächte im „Funkloch“ verbringt (Foto oben). Marianne Buchmann aus Kirchheim schläft im Keller und schützt sich und ihre Familie mit einem siebeneinhalb Meter hohen Gitter (links). wsg/Fotos: Hinz-Rosin, Pohl Müller (A.), Pöstges (A.)



ner speziellen Farbe abgeschirmt, damit ihre achtjährige Tochter ab und zu mit Freundinnen dort übernachten kann.

Auf das Betreiben der Bürgerinitiative hat der Kirchheimer Gemeinderat vor einem Jahr ein Mobilfunkkonzept beschlossen, das mit Hilfe der Bauleitplanung umgesetzt werden soll. Doch seitdem habe man nichts mehr davon gehört, ärgert sich die Familie. Ebenfalls auf Antrag der Bürgerinitiative wurde Ende vergangenen Jahres ein Arbeitskreis Mobilfunk eingerichtet, der bisher jedoch erst ein Mal getaggt hat. Buchmann hat dort ein strahlungsminimiertes Konzept vorgestellt. „Da haben uns alle zugestimmt, aber seitdem geht auch wieder nichts mehr weiter“, Marianne Buchmann und ihre Mitstreiter wollen jedoch weiter auf einen Kompromiss mit den Mobilfunkbetreibern drängen, die das Konzept bis jetzt kategorisch

ablehnen. Dabei, glaubt Buchmann, entstünden den Unternehmen keine hohen Kosten, und die Benutzung der Handys wäre weiterhin flächendeckend möglich.

Da sich die Bürgerinitiative vom Gemeinderat nicht ernst genommen fühlt, will sie jetzt selbst politischen Einfluss ausüben. Marianne Buchmann und einige andere, die Probleme mit Strahlenbelastung haben, treten jetzt der Ökologisch Demokratischen Partei (ÖDP) bei. Bei der Kommunalwahl im März 2008 wollen sich die Betroffenen selbst um Mandate bemühen. Einen kleinen Fortschritt meinen die Buchmanns immerhin erzielt zu haben. Aufgrund ihrer Aktionen sei in Kirchheim kein neuer Vertrag mehr mit Mobilfunk-Betreibern unterschrieben worden. Auch zwei geplante Sender auf dem Karstadt-Lagerhaus und neben dem Wertstoffhof seien nicht realisiert worden.

# „Die Taschenrechner sind schuld“

29.6.07 67

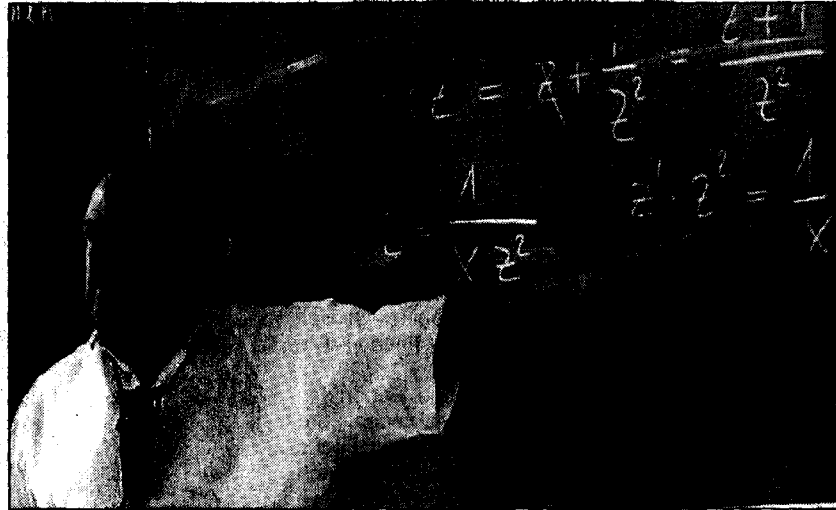
Studenten versagen in Mathematik – Experten: An den Schulen werden wichtige Inhalte nicht vermittelt

Von Henning Noske

**BRAUNSCHWEIG.** Mathematik-Professor Karl-Joachim Wirths von der TU Braunschweig hat einen schlimmen Verdacht: Die modernen grafikfähigen Taschenrechner verderben den Mathe-Unterricht an den Gymnasien.

Die Rechner waren auch in Niedersachsen flächendeckend für jeden Schüler eingeführt worden, um Mathe nach vorn zu bringen. „Das ist offenbar schrecklich gescheitert. Unsere Studenten können nicht mehr mit der Hand rechnen“, sagt Wirths.

Kollege Thomas Sonar plücht ihm bei: „Mathematik wird an den Schulen nicht mehr vollständig unterrichtet. Es ist erschütternd.“ Sonar kritisiert heftig, dass ständige Reformen wichtige Mathe-Inhalte aus dem Unterricht entfernen. Elementare Fähigkeiten im Rechnen würden nicht mehr gelernt. Zur Fra-



Schock nach der Klausur: Mathe-Professor Karl-Joachim Wirths. Foto: TU

ge der Taschenrechner meint Sonar nur: „Grauselig.“

Dabei ist bemerkenswert, dass beide Mathematik-Professoren zu jenen Experten gehörten, die die Einführung der grafikfähigen Rechner vorangetrieben haben. Es ging ihnen auch darum, Spaß am oft ungeliebten Stoff zu vermitteln und die Schüler durch neue Möglichkeiten

gleichsam zu den Wurzeln der Mathematik vorstoßen zu lassen. Offenbar mit frustrierendem Ergebnis: „Noch nie hatten wir so viele Studenten, deren mathematische Fähigkeiten für ein Studium einfach nicht ausreichen“, sagt Wirths.

Und er hat noch eine andere Beobachtung gemacht: „Manchmal muss man drei Stunden lang konzentriert arbeiten. Viele Studenten sind schon nach einer halben Stunde fix und fertig.“

In der Ursachenforschung macht Mathematik-Professorin Petra Huhn von der TU Clausthal noch eine andere Rechnung auf. „Der Stellenwert von Mathematik in der Gesellschaft ist zu gering. Es ist schick, sich damit zu brüsten, dass man von Mathe keine Ahnung hat“, sagt sie.

In der Summe stehen die Hochschulen vor einem doppelten Dilemma: Ingenieur-Studenten sind Mangellware, die schlimmen Mathe-Lücken verschärfen das Problem.

# „Kinder brauchen Zeit zum Spielen“

Badenische Zeitung  
9.7.07

Eine Ursache für Kopfschmerzen: Schon die Kleinen haben Termin-Pläne wie Manager

Kopfschmerzen bei Kindern nehmen zu. Über die Ursachen sprachen wir mit Prof. Birgit Kröner-Herwig vom Georg-Elias-Müller-Institut für Psychologie in Göttingen. Sie ist Expertin für Ursachen und Behandlung des Kinder-Kopfschmerzes. Das Gespräch führte Henning Noske.

Immer mehr Kinder leiden unter Kopfschmerzen. Ist das auch Ihre Erkenntnis?

Es gibt eine finnische Studie, die es sehr wahrscheinlich macht, dass die Rate der kopfschmerz-beeinträchtigten Kinder in den letzten 20 Jahren deutlich angestiegen ist.

Sie untersuchen selbst die Ursachen. Was sind die wichtigsten?

Bei Migräne- und Spannungs-Kopfschmerzen spielt auch eine genetische Veranlagung eine Rolle. Sicherlich gibt es auch umweltbedingte Risiko-Faktoren für den primären Kopfschmerz, der nicht durch andere Krankheiten verursacht wurde.

Können Sie Beispiele nennen?

In unseren Untersuchungen haben wir Risikofaktoren aus den Bereichen Gesundheit, Familie, Schule und der psychologischen Merkmale des Kindes abgeklärt.

Ein wichtiger Risikofaktor ist Kopfschmerz der Eltern, der sich vererbt. Im sozialen Bereich haben Kinder mit nur einem erziehenden Elternteil, meistens der Mutter, öfter Kopfschmerzen. Diese familiäre Situation ist offensichtlich ein Stress-Faktor.

Das gleiche gilt für starke finanzielle Belastungen in der Familie.

Verstärkte Streit-Ereignisse in der Familie führen dazu, dass sich das Kopfschmerz-Risiko bei Kindern deutlich erhöht. Ein positives Familien-Klima kann sogar ein Schutzfaktor sein.



Die kleine Tina hat Kopfschmerzen – oft ist bei Kindern schon Freizeit-Stress dafür verantwortlich. Symbol-Foto: Archiv/dpa

Und was ist mit dem Schul-Stress?

Wir haben das als Auslöser bestätigt gefunden. Aber der Schulstress ragt nicht als der bedeutsamste Risikofaktor heraus.

Welcher dann?

Man könnte das den Freizeit-Stress nennen. Umgekehrt ist es ein sehr starker Schutz-Faktor, wenn Kinder viel freie Zeit für sich haben. Also Zeit zum Spielen oder das zu tun,

was ihnen Spaß macht. Es geht um wirklich freie, kreativ nutzbare Zeit. Das hat uns total erstaunt. Es hat aber etwas damit zu tun, was wir in Kinder-Tagebüchern lesen können: Viele haben schon einen Termin-Kalender wie Manager.

Was empfehlen Sie Eltern, wenn sie das Gefühl haben, dass Ihre Kinder unter Kopfschmerzen leiden?

Zunächst, nicht überängstlich zu sein. In der Regel gibt es keine ge-

fährlichen Ursachen, die das Leben des Kindes bedrohen. Viele Eltern sind dann gleich sehr besorgt. Allerdings stellen wir ebenso fest, dass Eltern oft die Bedeutung von regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen unterschätzen. Die sind dann froh, dass der Arzt keine ernsthaften Ursachen festgestellt hat – und lassen es so laufen. Wenn ein Kind häufig Kopfschmerzen hat, sollte man etwas tun.

Was denn?

Wir haben zum Beispiel ein psychologisch basiertes Training für Kinder entwickelt. Es führt dazu, dass die Anfälle, die Kinder erleiden, deutlich geringer werden.

Was ist das Wichtigste bei einem solchen Programm?

Es gehört die Schulung von Selbst-Beobachtung dazu. Wann bekomme ich die Kopfschmerzen? Kündigung sie sich an? Man kann Entspannung und Problemlösung lernen. Ein starker Risikofaktor ist ja eine schlechte Bewältigungs-Strategie bei Problemen. Das gehen wir an. Wichtig ist auch das Training von Selbstbewusstsein.

Was ist Ihr wichtigster Rat an Eltern?

Wenn Kopfschmerzen bei Kindern regelmäßig ein Mal in der Woche und häufiger auftreten, dann ist das auf jeden Fall interventionsbedürftig. Wir wissen: Mehr als die Hälfte der betroffenen Kinder nehmen die Kopfschmerzen mit ins Erwachsenenleben.

## LINK DES TAGES

Weitere Informationen über das Selbsthilfetraining für Kinder und Jugendliche im Internet unter [www.stopp-den-kopfschmerz.de](http://www.stopp-den-kopfschmerz.de)

Der letzte Sommer des Zauberers

Davor muss der Westen das Land bewahren, die guten Eigeninteressen. Die Arme kann die keine des Landes nicht lösen. Pakistan in Demokratie. Die lässt sich jedoch nicht außen erzwingen, schon gar nicht gegen die Arme. Doch wenn der Westen die nicht...