



DEUTSCHES KINDERSCHMERZZENTRUM

CHAP-Schulstudie

Onlinebasierte Kopfschmerzedukation für Kinder und Jugendliche

Henrike Brunsmann, M.Sc. Public Health

Essen, 18.03.2023



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE





Das CHAP-Projekt

Das **CHAP**-Projekt - **C**hronic **h**eadache in **a**dolescents: The **p**atient perspective on health care utilization

Chronischer Kopfschmerz bei Jugendlichen:

Die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen aus Patientenperspektive

Projektförderung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung

Laufzeit: 5;10 Jahre; 01.03.2017 bis 31.12.2022



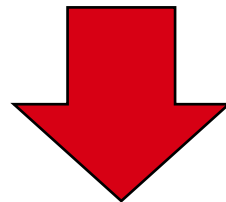
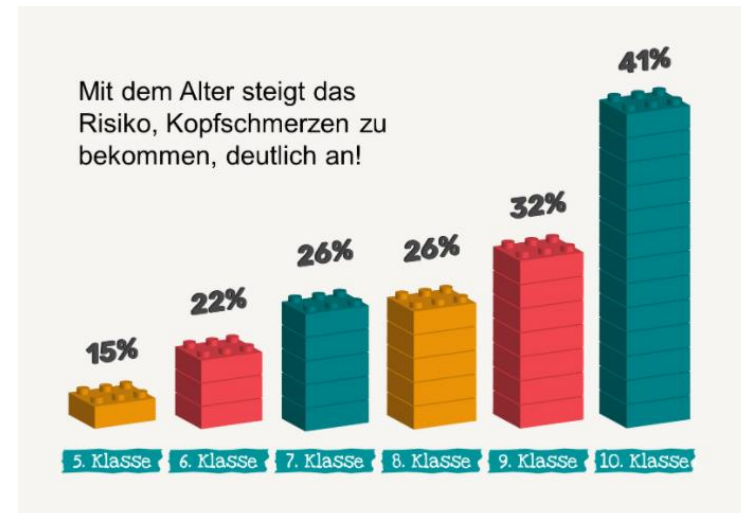
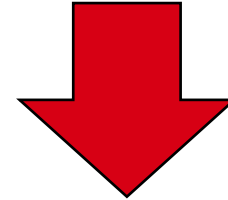
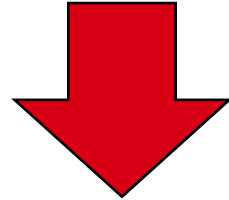
Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE





CHAP-Projekt

Bisherige Teilstudien:
Große Langzeit-Schulstudie
Studien in Arztpraxen



CHAP

macht was Neues!



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

universität
Witten/Herdecke



Website

- Alle Informationen basieren auf **wissenschaftlicher Evidenz**
- **Bunte**, einladende Gestaltung
- **Verständliche** Sprache
- Informationsvermittlung über **Videos + kurze Textblöcke**
- **Interaktive, spielerische** Elemente
- Tiefergehende Infos in **Aufklapp-Feldern**



Aufbau der Website: Edukation

- **Edukation** über häufigste primäre Kopfschmerzarten
- Informationen zu Migräne und Spannungskopfschmerz
- Unterscheidung der Kopfschmerzarten
- Typische Merkmale und Charakteristika

Website: Edukation



The screenshot shows the website 'weine KOPFSACHE' with a dark blue header and a teal sidebar. The main content area is white. At the top, there is a navigation menu with links: STARTSEITE, SPANNUNGSKOPFSCHMERZ, MIGRÄNE, KOPFSCHMERZEN IM GRIFF, and HILFE BEKOMMEN. Below the menu, there is a video player showing a video titled 'Das Kopfschmerz 1x1 | Fast Forward Science 20...'. The video thumbnail shows three colorful plastic cups (yellow, blue, orange) with small white figures inside them. A red play button is overlaid on the video. Below the video player, there is a text block with the heading 'SPANNUNGSKOPFSCHMERZ ODER MIGRÄNE?' and the main title 'Das Kopfschmerz 1x1'. The text below the title reads: 'In diesem Video gibt es die wichtigsten Infos zur Unterscheidung der beiden häufigsten wiederkehrenden Kopfschmerzarten, Spannungskopfschmerz und Migräne.' Below this, there is a section titled 'WUSSTEST DU SCHON?' with the main heading 'Betroffen von Kopfschmerzen...'. The text below this heading reads: '...sind sehr viele Kinder und Jugendliche.' and 'Hier siehst Du einige der Ergebnisse einer Studie, in der Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren angegeben haben, wie häufig sie in den letzten drei Monaten Kopfschmerzen hatten.' To the right of this text is a graphic showing a grid of 27 small figures (18 yellow and 9 blue) representing the study results. Above the grid, the text reads: 'Mehr als jeder vierte Jugendliche (27%) hat mindestens 1x im Monat Kopfschmerzen!'. The grid is flanked by two orange arrows pointing outwards. At the bottom right of the screenshot, there is a small text 'GEFÖRDERT VOM'.





Spannungskopfschmerz

Migräne

Drückend, wie ein zu enger Helm

Wie fühlt sich Dein

Pochend, wie ein Hammer



Eine gute Möglichkeit...

...Spannungskopfschmerz und Migräne zu unterscheiden, ist der **Hüpfetest**. Was Du dafür tun musst, siehst Du im Video. Wenn Deine Schmerzen deutlich stärker werden, ist das ein Hinweis auf Migräne. Wird der Schmerz nicht schlimmer oder wird er durch Bewegung sogar besser, liegt eher Spannungskopfschmerz vor.



Begleiterscheinungen

mit Deiner Kopfschmerz auf?

und Geräuschen



Website: Edukation



meine **KOPFSACHE**

[STARTSEITE](#) [SPANNUNGSKOPFSCHMERZ](#) [MIGRÄNE](#) [KOPFSCHMERZEN IM GRIFF](#) [HILFE BEKOMMEN](#)

Du bist hier: Home » Spannungskopfschmerz Q

Spannungskopfschmerzen sind die häufigsten Kopfschmerzen.

Sie hat fast jeder schon einmal gehabt. Du auch?

Wie fühlen sich Spannungskopfschmerzen an?

Klick Dich mal durch: das Spannungskopfschmerz-Ei zeigt es Dir!



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

universität
Witten/Herdecke



An der Entstehung von Spannungskopfschmerzen sind immer mehrere Faktoren beteiligt!



Ein wichtiger Faktor ist die körperliche Veranlagung – genauer gesagt: **die Gene**. Manche Kinder sind anfällig für Kopfschmerzen. Bei ihnen reicht es aus, wenn ein paar weitere Faktoren hinzukommen, damit Spannungskopfschmerzen entstehen. Andere Kinder sind gar nicht anfällig. Bei ihnen können noch so viele Faktoren vorliegen und sie bekommen trotzdem keine Spannungskopfschmerzen.

Eine wichtige Rolle spielen auch **Gedanken, Gefühle und das soziale Umfeld** (Familie, Freundinnen und Freunde, Schule). Wenn man sich gestresst fühlt, Sorgen oder Ängste hat oder es Probleme mit Freundinnen oder Freunden, der Familie oder in der Schule gibt, sind das oft Gründe dafür, dass Spannungskopfschmerzen entstehen.



Wie hängen Spannungskopfschmerzen mit Stress zusammen?

Stressige Situationen oder unangenehme Gefühle (z.B. Frust, Angst, Wut) lösen das sogenannte „Steinzeitprogramm“ aus.

Was ist das "Steinzeitprogramm"?



Damals...

...in der Steinzeit... Wenn unsere Vorfahrinnen und Vorfahren beim Beeren sammeln plötzlich einen Säbelzahn tiger getroffen haben, dann war höchste Alarmbereitschaft angesagt. Ein Säbelzahn tiger war eine tödliche Bedrohung für den Menschen.

Die Möglichkeiten, diese Situation lebend zu überstehen, waren zu kämpfen, ganz schnell abzuhausen oder auf einen Baum zu klettern. Für alle drei Möglichkeiten braucht man ganz viel Kraft und Aufmerksamkeit.

Deswegen hat der Körper unserer Vorfahrinnen und Vorfahren gelernt, in solchen bedrohlichen Situationen superschnell spezielle Hormone auszuschütten. Die führen sofort dazu, dass sich die Muskeln anspannen und der Mensch optimal kämpfen oder flüchten kann.

Nachdem der Mensch dem Säbelzahn tiger entkommen war, waren die Muskeln komplett ausgepowert und konnten sich wieder entspannen.



Aufbau der Website

- **Edukation** über häufigste primäre Kopfschmerzarten
- Informationen zu Migräne und Spannungskopfschmerz
- Unterscheidung der Kopfschmerzarten
- Typische Merkmale und Charakteristika
- Kopfschmerz-**Intervention**
- Strategien zum Umgang mit Spannungskopfschmerzen
- Strategien zum Umgang mit Migräne

Website: Intervention



meine KOPFSACHE

Für Eltern Über uns Kontakt Datenschutz Impressum

STARTSEITE **SPANNUNGSKOPFSCHMERZ** MIGRÄNE KOPFSCHMERZEN IM GRIFF HILFE BEKOMMEN

Deine We... über
Kopfsch...

Hier findest Du heraus,

- was genau es mit Kopfs...
- was Du tun kannst, wenn...
- was Du tun kannst, dan...

WIE ENTSTEHEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN?

WAS KANNST DU BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN TUN?

TESTE DEIN WISSEN - SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

ast, oder
gar nicht
zum Problem für Dich werden.

Illustration: A brain with a red starburst, a thumbs-up icon, and two cartoon characters (one blue, one white) standing next to it.





Nimm möglichst kein Schmerz- medikament!

- Du kannst durch aktive Ablenkung und Bewegung Deine Spannungskopfschmerzen reduzieren. Studien haben gezeigt, dass ein Schmerzmittel nicht besser hilft!
- Die Einnahme von zu vielen Schmerzmitteln kann sogar zu mehr Kopfschmerzen führen. Außerdem sind zu viele Schmerzmittel nicht gut für Deinen Körper. Genaueres findest Du hier:



Website: Intervention



Womit ablenken?

Dir fehlt eine gute Idee, womit Du Dich von Schmerzen ablenken könntest? Dann betätige den **Start**-Knopf und lass Dich inspirieren!

A

Atemübungen anwenden
AblenkungS-ABC:
Überlege dir z.B. Namen,
Obstsorten, Städte von
A-Z

Start



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

universität
Witten/Herdecke



Zwei wichtige Regeln

für die richtige Medikamenteneinnahme bei einer Migräneattacke!



1. Du musst das Schmerzmittel so früh wie möglich in der Migräneattacke einnehmen!

Unser Tipp: Wenn Du Migräne hast und weißt, welches Medikament für Dich das richtige ist, solltest Du es immer bei Dir haben. So kannst Du sicherstellen, dass Du das Medikament rechtzeitig einnimmst.



2. Du musst die von der Ärztin oder vom Arzt empfohlene Menge einnehmen.

Reduzierst Du die Menge, kann das Medikament nicht richtig helfen. Nimmst Du zu viel, kann das richtig gefährlich werden und gegen die Migräne hilft es auch nicht besser.





Aufbau der Website

- **Edukation** über häufigste primäre Kopfschmerzarten
- Informationen zu Migräne und Spannungskopfschmerz
- Unterscheidung der Kopfschmerzarten
- Typische Merkmale und Charakteristika
- **Kopfschmerzintervention**
- Strategien zum Umgang mit Spannungskopfschmerzen
- Strategien zum Umgang mit Migräne
- **Kopfschmerzprävention**
- Ideen zu (sportlichen) Aktivitäten
- Anleitung zur Schlafverbesserung
- Vorschläge für Entspannungsübungen



Website: Prävention



meine KOPFSACHE

Für Eltern Über uns Kontakt Datenschutz Impressum

STARTSEITE SPANNUNGSKOPFSCHMERZ MIGRÄNE **KOPFSCHMERZEN IM GRIFF** HILFE BEKOMMEN

Deine Website über Kopfschmerzen!

Hier findest Du heraus,

- was genau es mit Kopfschmerzen auf sich hat,
- was Du tun kannst, wenn Du Kopfschmerzen hast, oder auch
- was Du tun kannst, damit Kopfschmerzen erst gar nicht zum Problem für Dich werden.

BLEIB IN BEWEGUNG!

ENTSPANN DICH!

SCHLAF GUT!




Bewegung – Wie sieht's bei dir aus?



meine **KOPFSACHE**

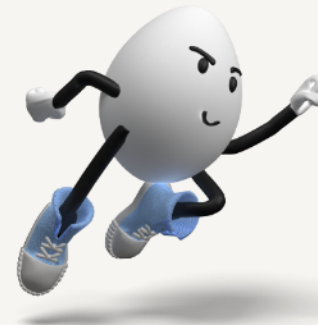
STARTSEITE SPANNUNGSKOPFSCHMERZ MIGRÄNE KOPFSCHMERZEN IM GRIFF HILFE BEKOMMEN

Du bist hier: Home » So hast Du Kopfschmerzen im Griff! » Bleib in Bewegung! » Wie sieht's bei Dir aus? 

BewegungSScore

- Ich gehe zu Fuß oder fahre mit dem Rad zur Schule.
- In den Schulpausen bin ich aktiv und bewege mich.
- Ich nutze lieber den Aufzug oder die Rolltreppe, anstatt die Treppen zu nehmen.
- Ich treibe in meiner Freizeit Sport oder bin im Verein.
- Um Sportangebote in der Schule mache ich einen großen Bogen.
- Ich helfe im Haushalt mit, z.B. durch staubsaugen, Gartenarbeit, Müll entsorgen, Altglas zum Container bringen.
- Ich versuche, beim Sport möglichst wenig zu schwitzen.
- Wenn ich die Wahl habe, nutze ich meinen elterlichen Taxi-Service oder nehme den Bus.
- Wenn ich mich mit meinen Freundinnen und Freunden treffe, sind wir meistens aktiv: Ballspiele, Skateboard oder Rad fahren, Schwimmen, Frisbee...
- Bewegung und Sport machen mir einfach keinen Spaß.

100



Bewegung – Was kannst du tun?



meine **KOPFSACHE**

STARTSEITE SPANNUNGSKOPFSCHMERZ MIGRÄNE KOPFSCHMERZEN IM GRIFF HILFE BEKOMMEN

Du bist hier: Home » So hast Du Kopfschmerzen im Griff! » Bleib in Bewegung! » Auf geht's!

Bewegungsideen von A bis Z

Du glaubst, in Deinem Leben ist einfach kein Platz für mehr Bewegung? Du irrst Dich, versprochen.

Klicke einfach auf den **Start-Knopf** und lass Dich inspirieren, was für Möglichkeiten es doch alles gibt.

Im Alltag	In der Freizeit	Beim Sport
A Abfall zur Mülltonne tragen Altglas zum Container bringen	A Aktive Konsolen- oder Gesellschaftsspiele	A Aerobic Akrobatik

Start



Schlaf – Was kannst du tun?



Du möchtest besser schlafen? Hier erfährst Du, welche Dinge zu einem guten Schlaf beitragen können!



Klick auf die Fragezeichen und probiere doch mal zwei oder drei Sachen aus. Wenn das noch nicht reicht, nimm einfach noch weitere dazu!





Intervention

Intervention = Website + Rallye

Veränderungen in ...

kopfschmerzspezifischem Wissen

Kopfschmerzsymptomatik

Umgang mit Schmerzen

Selbstwirksamkeitserwartung



Los geht's auf der **STARTSEITE**.

Beantworte folgende Fragen anhand des Videos!

1. Warum ist es so wichtig, die beiden Kopfschmerzarten zu unterscheiden?

2. Welches Ei hat Spannungskopfschmerzen und welches Migräne?

3. Wie viel Prozent aller Jugendlichen haben mindestens 1x im Monat Kopfschmerzen?

4. Nenne einen Punkt, an dem man Migräne und Spannungskopfschmerzen unterscheiden kann.

5. Erkläre kurz anhand des Videos „Der Hüpfest bei Kopfschmerzen“, wie der Test funktioniert.

6. Was ist der Unterschied zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen?
Es ist nur eine Antwort richtig.

7. Wann solltest Du wegen Kopfschmerzen zum Arzt gehen?

Hier geht's weiter →

Schau Dir das Das Kopfschmerz 1x1-Video an.

STARTSEITE 5



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



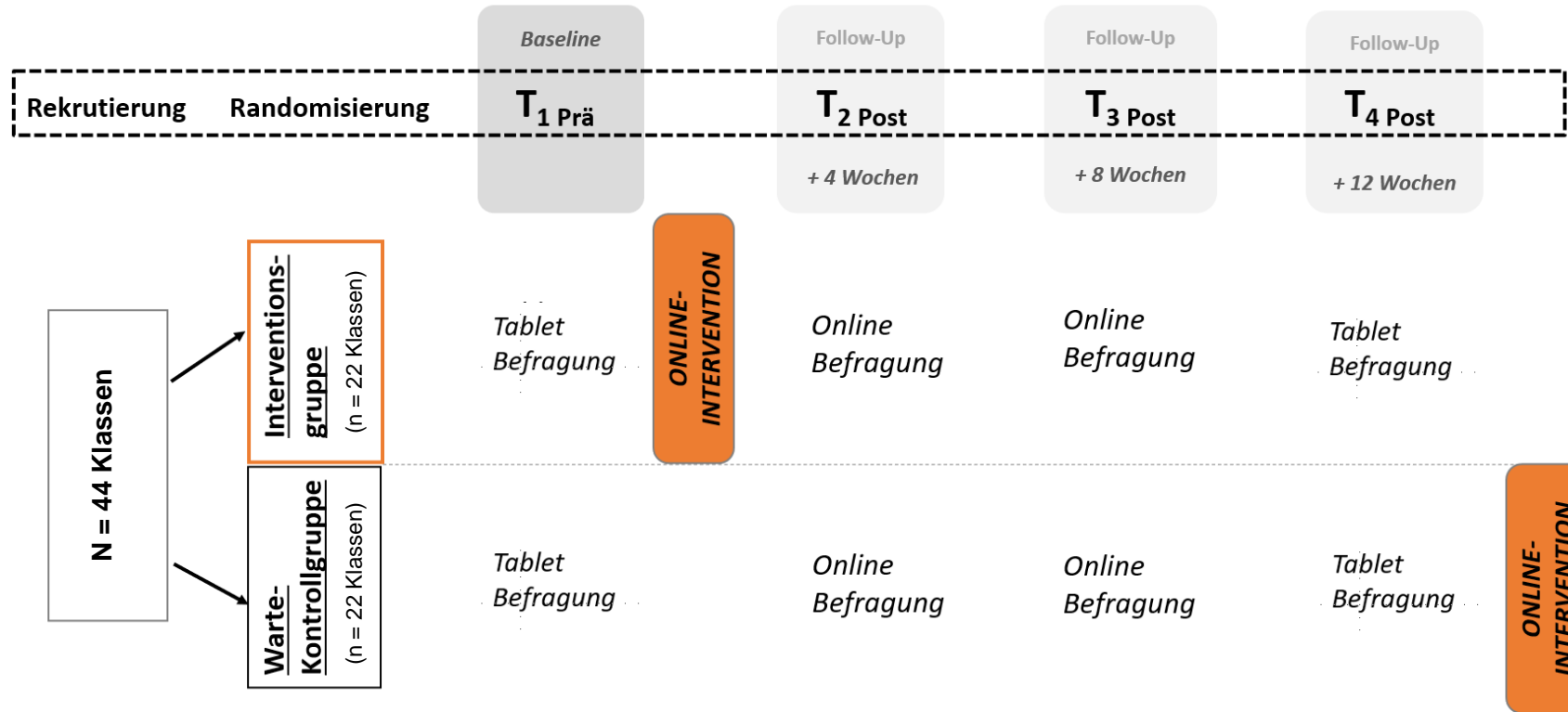
GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

universität
Witten/Herdecke



Studiendesign

LONGITUDINALES CLUSTER-RANDOMISIERTES DESIGN





Rekrutierung

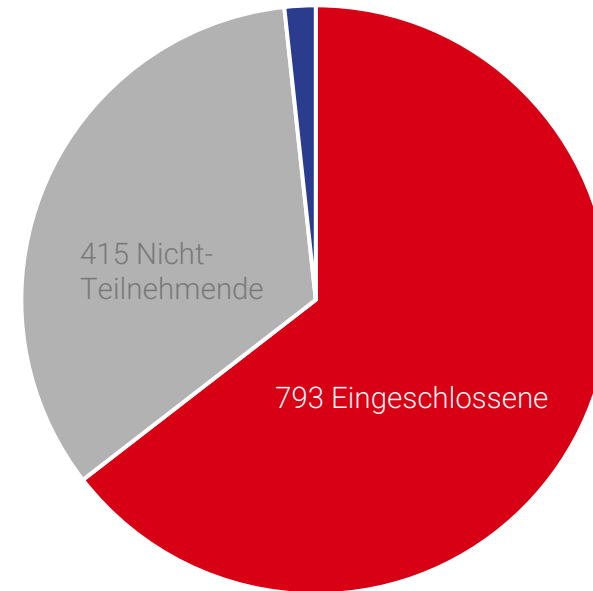
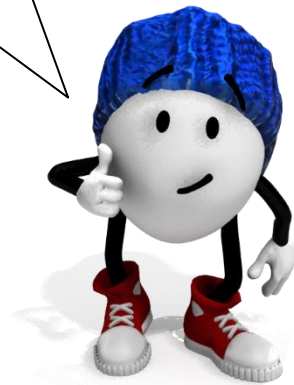
Ziel: 700 Jugendliche

Teilnahme: 814 Jugendliche aus 6 weiterführenden Schulen

Ausschluss: 21 Schüler:innen der Kontrollgruppe, die angaben, sich die Website angesehen zu haben

793 eingeschlossene Schüler:innen

Teilnahmequote
66%



■ Eingeschlossene ■ Nicht-Teilnehmende ■ Ausgeschlossene



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

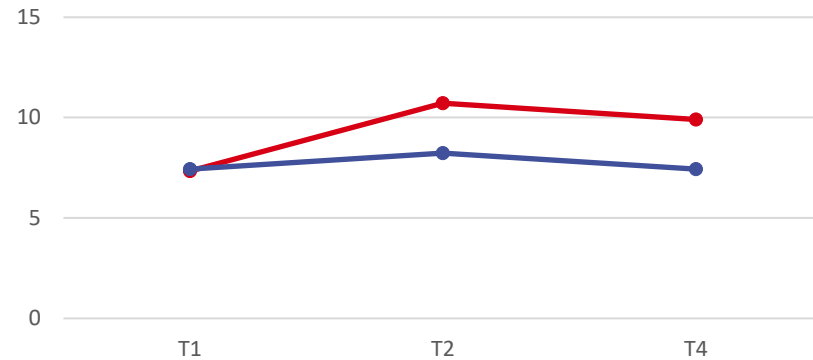
universität
Witten/Herdecke



Erste Studienergebnisse

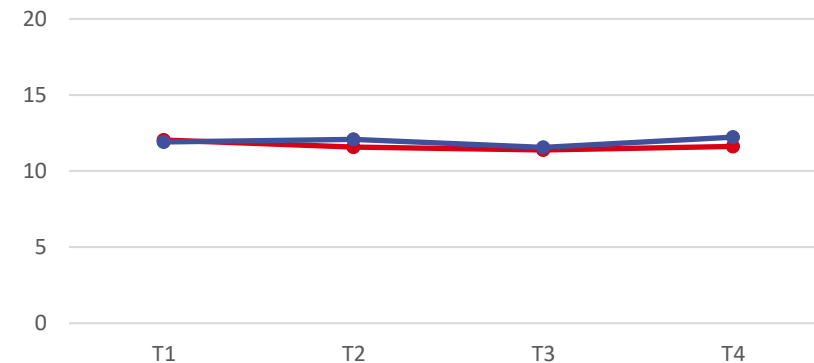
Signifikante Interaktionseffekte

Kopfschmerzspezifisches Wissen
(N = 793)



HE_{Zeit}
 $\chi^2(6) = 233.528, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(10) = 167.220, p < .001$

Passive Schmerzbewältigung
(N = 793)



HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 16.702, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 10.072, p = .018$

IG WKG



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE

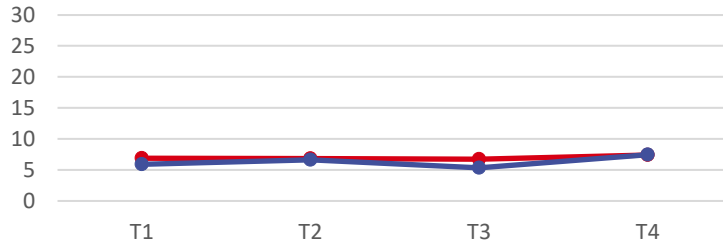




Erste Studienergebnisse

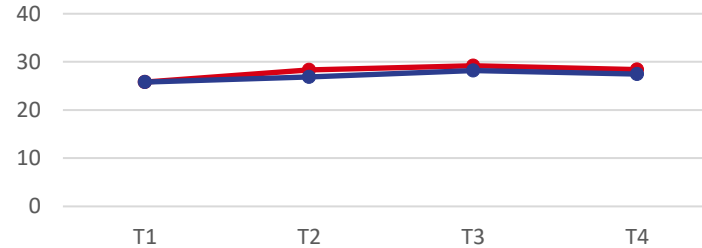
Keine Interaktionseffekte in

Kopfschmerztage
(N = 543)*



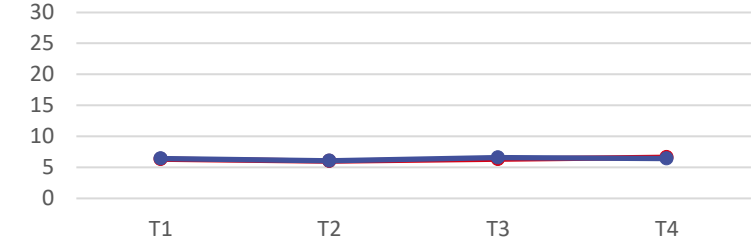
HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 57.439, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 2.100, p = .552$

Schmerzselbstwirksamkeit
(N = 793)



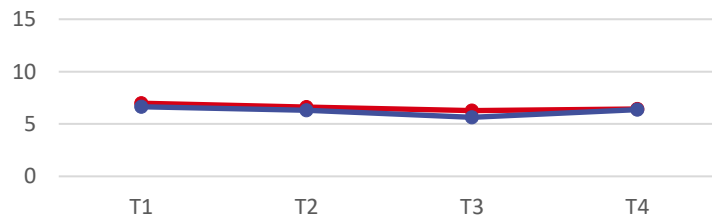
HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 68.187, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(11) = 2.807, p = .422$

Maximale Schmerzstärke
(N = 543)*



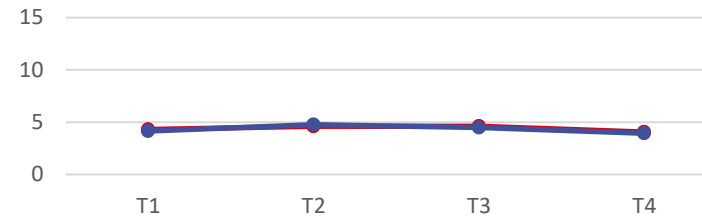
HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 66.889, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 0.777, p = .855$

Positive Selbstinstruktion
(N = 793)



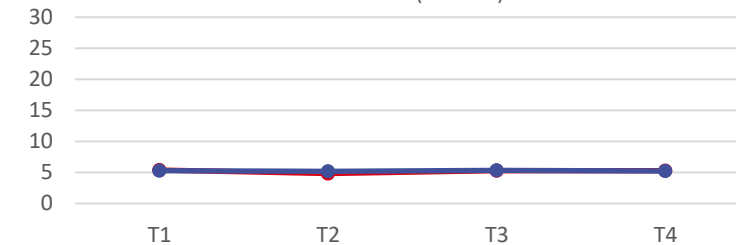
HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 40.974, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 3.634, p = .304$

Suche nach sozialer Unterstützung
(N = 793)



HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 37.781, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 0.938, p = .816$

Durchschnittliche Schmerzstärke
(N = 543)*



HE_{Zeit}
 $\chi^2(7) = 55.276, p < .001$
 $IE_{Zeit \times Gruppe}$
 $\chi^2(12) = 0.109, p = .991$



Besuchen Sie uns auf
www.meine-kopfsache.com!



Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln
UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



DEUTSCHES
KINDERSCHMERZZENTRUM



universität
Witten/Herdecke