

Eleonora Sarda, Michael Mittag



Ein Leitfaden für Lehrpersonen

„Etwa 12% aller Schulkinder haben Migräne und damit verbundene Fehlzeiten in der Schule.

Häufig werden die Beschwerden nicht erkannt, denn die Migräne stellt sich im Kindesalter anders dar als bei Erwachsenen. Die vorliegende Broschüre soll aus der Sicht einer Betroffenen über Migräne bei Schulkindern informieren.

Sie soll helfen, den Migränekopfschmerz zu erkennen, Möglichkeiten zur Vorbeugung aufzeigen und Hinweise zum Verhalten bei einem Migräneanfall in der Schule geben.“

Dr. med. Uta Tacke



Dieser Leitfaden richtet sich an Klassenlehrpersonen, an Förder- und Fachlehrpersonen, an Eltern und Interessierte. Er wurde konzipiert, um zu informieren, zu unterstützen und auch um den Schulalltag für das Kind mit Migräne angenehmer zu gestalten.

Wie viele andere Kinder bin auch ich mit Migräne aufgewachsen. Auch heute noch ist sie meine ständige Begleiterin. Doch im Vergleich zu früher, kann ich heute gut mit ihr umgehen. Das war aber nicht immer so – gerade im Kindesalter fühlte ich mich bei jeder Attacke hilflos und den Schmerzen ausgesetzt. Vor allem die Zeit in der Primarschule war für mich sehr prägend, da ich mich von den Lehrpersonen nicht ernst genommen fühlte. Das Verständnis war oft nicht vorhanden, was die Situation zusätzlich erschwerte. Es ist mir ein Anliegen, meine Erfahrungen und die gewonnenen Erkenntnisse weiterzugeben.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie meinen Leitfaden nutzen und ich hoffe, Ihnen damit helfen zu können.

Herzlichst



IMPRESSUM

Sarda, Eleonora; Mittag, Michael
Migräne – ein Leitfaden für Lehrpersonen

2016

INTERVIEWTE ÄRZTE

Dr. Kurt Schweizer, Kinderarzt
Dr. med. Uta Tacke, Oberärztin Neuropädiatrie
PD Dr. med. Dirk Fischer, Facharzt Neurologie FMH

Eleonora Sarda, Verfasserin Leitfaden & Fotografin Titelbild
Michael Mittag, Betreuung, Redaktion, Layout, Illustrationen
Dr. med. Uta Tacke, Verfasserin Klappentext

Inhalt

Was ist Migräne?	4
Wie hängen Schule und Migräne zusammen?	5
Migräne vorbeugen	6
Gutes Licht	
Frische Luft	
Ausreichend essen und trinken	
Vorne sitzen	
Bewegungspausen	
Ausserhalb der Schule	
Beginnende Migräneanfälle verhindern	8
Die Reise an einen schönen Ort	
Die Schnelle Welle	
Was tun bei einem Migräneanfall?.....	10
Nichtmedikamentöse Möglichkeiten	
Medikamente	
Die Mitschülerinnen und Mitschüler	
Letzter Ausweg – das Zuhause	
Migräne im Unterricht thematisieren	12
Elternarbeit	
Leistungsdruck	
Umgang mit Medikamenten	
Verdacht auf Migräne	
Unterrichtsmaterialien	14
Quellen.....	14

Was ist Migräne?

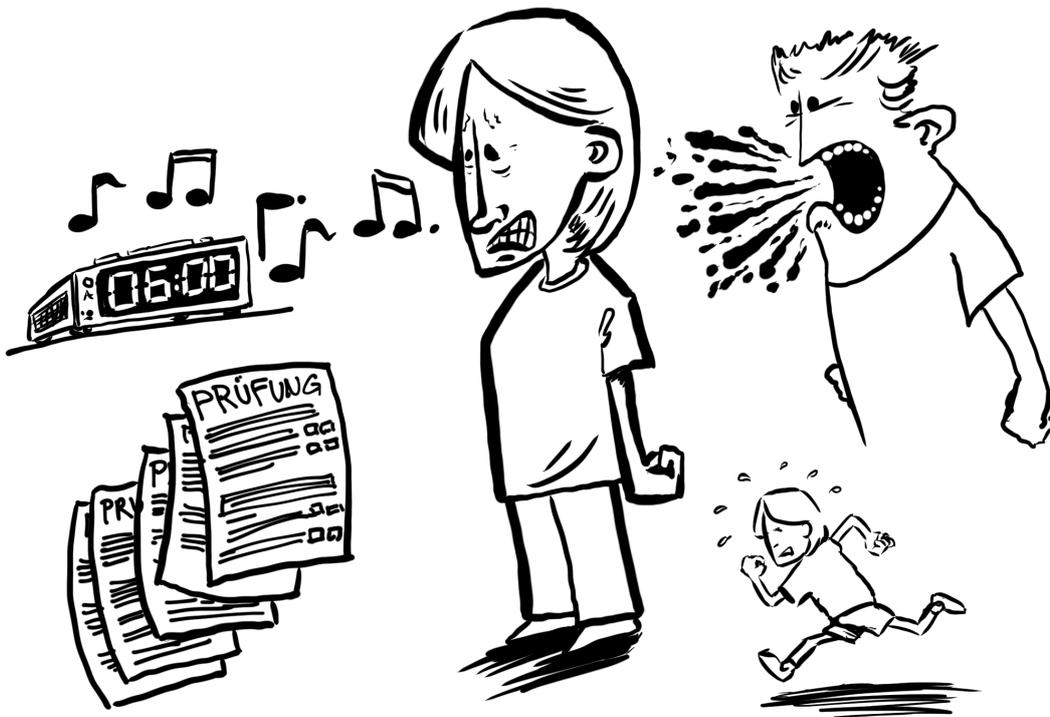
Die Migräne ist eine **funktionelle Störung des Gehirns**, die durch genetische Einflüsse und Umweltfaktoren bestimmt wird. Sie zeichnet sich durch eine **Überempfindlichkeit** verschiedener neuronaler Systeme aus, die zu **Attacken in Form von Kopfschmerzen und Begleitsymptomen** führt und die immer wieder kommen (Schürks 2009, S. 1159). Göbel (2012) beschreibt die Migräne als eine Kopfschmerzerkrankung, die häufig und stark behindernd ist. Sie zeigt sich in Attacken, die bei Kindern eine **Dauer von 2 bis 72 Stunden** aufweisen können. Der Kopfschmerz charakterisiert sich durch eine **einseitige Lokalisation**, er ist **pulsierend** und seine Intensität kann variieren. Um Migräne zu diagnostizieren und klassifizieren, bedient man sich der **International Classification of Headache Disorders (ICHD-II)**. Zu erwähnen ist, dass sich die Migräne im Kindesalter auf unterschiedlichster Weise zeigen kann.

Ein Migräneanfall kann sich vorher mit **Begleitstörungen** oder einer **Aura** ankündigen. Bei den meisten Kindern treten laut Göbel (2010) folgende Begleiterscheinungen auf: **Herzrasen, Blässe bzw. Hautrötung, Durst, Appetit bzw. Appetitlosigkeit, Harndrang, Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, Schmerzen im Bauchbereich, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall** (Göbel 2010, S. 197).

Bei der **Aura** handelt es sich um Phänomene, die für Betroffene und Angehörige als ängstigend empfunden werden. Bei Kindern zeigt sich die Aura vor allem in Form von **visuellen Veränderungen**, wobei es beispielsweise zu einer sogenannten **Halbseitenblindheit** kommen kann. Dabei kann es sein, dass im Gesichtsfeld des Kindes **Löcher** auftauchen – das Lesen in der Schule oder zu Hause ist somit nicht möglich (Seemann 2013). Kommt es zu **visuellen Halluzinationen**, stören beispielsweise bunte Flecken oder kreisende Bewegungen die Wahrnehmung des Kindes.

Wichtig ist, dass **Migräne von einer Ärztin oder einem Arzt diagnostiziert werden muss**.

Hinweis: Auf der Internetseite <http://ihs-classification.org/de/> liegt eine internetbasierte Version der ICHD-II vor, die für alle zugänglich ist. Dort können Sie sich über die Symptome und Diagnose informieren sowie weitere Informationen zum Thema finden.



Wie hängen Schule und Migräne zusammen?

Laut Fischer (2015) ist die **Schule kein geeigneter Ort** für jemanden, der Migräne hat – oftmals ist es zu **laut** und man hat **keinen Rückzugsort**. Die Stundenpläne erfordern von den Schülerinnen und Schülern, dass sie früh aufstehen müssen. Daraus resultiert laut Tacke (2015) ein **Schlafmangel**, der ein wesentlicher Auslösefaktor für einen Migräneanfall sein kann. Zudem sieht sie auch **Stress** als Faktor, der zum Beispiel durch Prüfungen entstehen kann.

Von Beginn der Einschulung an steigt die Häufigkeit, Kopfschmerzen bzw. Migräne zu haben. Dies liegt einerseits daran, dass die **Leistungsanforderungen** durch die Eltern und Familie **zunehmen**. Andererseits herrscht innerhalb der Klasse oftmals **Konkurrenz**, die ebenfalls zu Druck führen kann. Vor allem Sie als Lehrperson sollten darauf achten, dass weder Ihre Schülerinnen und Schüler, noch Sie Druck ausüben (Tacke 2015). Zu erwähnen ist, dass Kinder oftmals Mühe haben sich richtig auszudrücken und nicht in Worte fassen können, was sie fühlen. Mit zunehmendem Alter sind sie in der Lage ihren Schmerz auszudrücken.

Der **Sportunterricht** kann auch einen Einfluss auf die Migräne haben. Sollte das betroffene Kind nach dem Sportunterricht über Kopfschmerzen klagen, sollte darauf geachtet werden, dass es sich während den Aktivitäten **nicht zu sehr anstrengt** (Göbel 2012).

Migräne vorbeugen

Es gibt zahlreiche Massnahmen den Aufenthalt im Klassenzimmer betreffend. Letzten Endes muss Ihnen aber bewusst sein, dass die **Auslösefaktoren individuell** sind. Ein Kind mit Migräne weiss, wie es mit der Krankheit bzw. mit der Migräneattacke umgehen muss. Bei einer drohenden Attacke sollte man deshalb das **betroffene Kind machen lassen**, was ihm erfahrungsgemäss hilft.

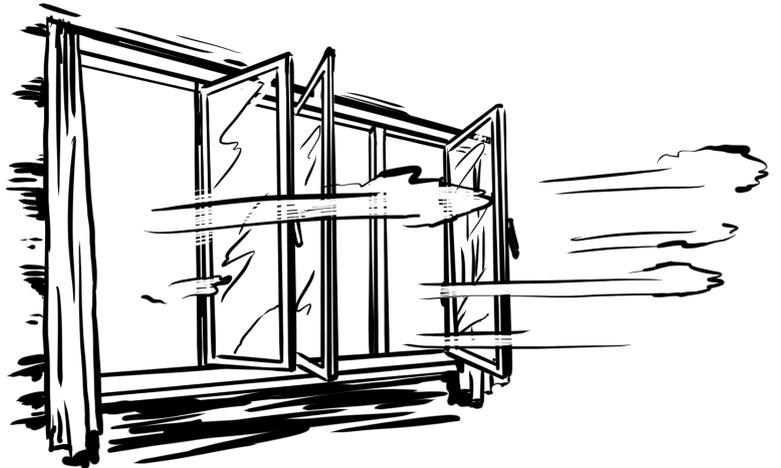
Gutes Licht

Als gängiger Auslöser für einen Migräneanfall wird von Patienten **grelles und flackerndes Licht** genannt. Sollte in Ihrem Klassenzimmer eine solche Lichtquelle vorhanden sein, sollte sich das Kind nicht unmittelbar daneben bzw. darunter positionieren (Fischer 2015 und Schweizer 2015). Das **Anbringen von Vorhängen oder Rollos** an den Fenstern kann ebenfalls Abhilfe schaffen.



Frische Luft

Es soll unbedingt darauf geachtet werden, dass **frische Luft** im Klassenzimmer herrscht. Kleine und grosse Pausen eignen sich zum **Stosslüften**. Auch intensive Gerüche, etwa von Raumduftsprays oder Parfums, sind zu vermeiden, denn intensive Gerüche können ebenfalls einen Migräneanfall auslösen (Göbel 2012 und Schweizer 2015).



Ausreichend essen und trinken

In der Schule wird oftmals besonders unregelmässig getrunken und dies wirkt sich nicht nur negativ auf Migränepatienten aus (vgl. Tacke 2015 und Fischer 2015). Deshalb sollte in den Pausen stets daran erinnert werden zu **trinken**. Genau so wichtig ist, dass die Kinder **vor Schulbeginn ein Frühstück** gegessen haben und in den grossen Pausen einen gesunden **Snack** zu sich nehmen (Fischer 2015). Zudem sollte die Lehrperson dem betroffenen Kind erlauben, auch in den kleinen Pausen Essen und Trinken zu sich nehmen zu dürfen.



Vorne sitzen

Wie bei allen Kindern auch eignet sich ein **Sitzplatz vorne**, denn dort sind die Störfaktoren üblicherweise am geringsten. Je nach dem macht es auch Sinn, die Tisch- bzw. Sitzordnungen zu wechseln – zwei Kinder, die gerne miteinander reden, sollten – wenn möglich – nicht zusammensitzen.



Bewegungspausen

Wenn die Schülerinnen und Schüler **lange in einer gleichen Körperhaltung bleiben oder verspannt sind**, kann es zu Kopfschmerzen kommen. Um dem entgegen zu wirken, empfehlen Fischer (2015) und Göbel (2012) **Bewegungspausen**. Verschiedenste altersgerechte Beispiele lassen sich im Internet finden.

Wichtig sind auch **altersgerechte Sitzmöbel** im Klassenzimmer.



Ausserhalb der Schule

Göbel (2012) nennt körperliche Überanstrengung und körperlichen Stress als wichtigsten Auslöser. Unregelmässiges Zubettgehen und Aufstehen, ein plötzlicher Wechsel im Essverhalten oder auch exzessive Sportaktivitäten können zu Überanstrengungen führen. Auch Tacke (2015) ist der Meinung, dass ein übervolles Freizeitprogramm für viele Kinder eine Belastung sein kann. Die betroffenen Eltern sollen demnach darauf achten, dass das Kind ausgeschlafen in die Schule kommt – das ist für jedes Kind die beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Tag.

Beginnende Migräneanfälle verhindern

Für Kinder mit Migräne werden **ergotherapeutische Übungen, Physiotherapie, autogenes Training oder auch Akupunktur** als Massnahmen zur Vorbeugung genannt (vgl. Fischer 2015, Schweizer 2015 und Tacke 2015). Doch verschiedenste Entspannungsmethoden können nicht nur dem betroffenen Kind helfen, sondern **der ganzen Klasse guttun**. Beispielsweise nennt Evers (2010) die progressive Muskelrelaxation nach Jacobs oder Fantasiereisen als effektiv. Auch das Erlernen von **Stressbewältigung** und das **Erkennen von negativen Gedanken** können helfen.

Eine weitere Möglichkeit der Prophylaxe stellt laut Pothmann (2008) die **psychologische Beratung und Behandlung** dar. Dabei lernt das betroffene Kind, seinen **Alltag zu strukturieren** und darauf zu achten, dass regelmässig gegessen, getrunken, erholt und geschlafen wird. Zudem gibt es **Medikamente**, die ebenfalls prophylaktisch eingenommen werden können (vgl. Pothmann 2008, S. 422).

Die folgenden **Entspannungsübungen** stammen von **Hanne Seemann** und können im Unterricht umgesetzt werden. In ihrem Buch verweist sie zudem auf die Entspannungsübungen und **Geschichten von Else Müller und Klaus Vopel** (Seemann 2013, S. 133).

Die Reise an einen schönen Ort

Geh mit deiner Aufmerksamkeit an einen schönen Ort. Das kann ein Ort sein, wo du schon einmal warst, den du kennst – oder ein Ort in deiner Fantasie. Es ist ein Ort, wo du dich wohlfühlst, wo es dir gut geht, wo du dich ganz sicher und geborgen fühlst.

Schau dich mal um – was gehört zu diesem Ort dazu? – Was siehst du da? – Gibt es Geräusche? – Gerüche?

Und spür einmal die gute Atmosphäre dieses Ortes. Wie fühlst du dich, wenn du dort bist, an diesem guten Ort? Und wo in deinem Körper kannst du spüren, wie gut es ist, da zu sein?

Bleibe eine Weile da und geniesse es. Nimm dir Zeit, all das zu tun oder zu lassen, was man an diesem schönen Ort tun und lassen kann.

Und wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, dann verabschiede dich von deinem schönen Ort und versprich ihm, dass du mal wieder vorbeischaust und ihn besuchen kommst. Denn dieser Ort gehört dir und er wartet darauf, dich wieder bei sich zu haben.

Und so kannst du in aller Ruhe wieder zurückkehren, in deinen Körper, der hiergeblieben ist und auf dich gewartet hat. Schlüpfte mit deiner Aufmerksamkeit in ihn hinein, erfülle ihn mit deiner Gegenwart, sag ihm, „ich bin wieder zu Hause“, und wecke ihn langsam und sorgsam wieder auf. Und zum Schluss öffne deine Augen, damit sie klar und hell wieder in die Welt hinausschauen.

Seemann 2013, S. 131f.

Die Schnelle Welle

Setze oder lege dich bequem hin... und gehe mit deiner Aufmerksamkeit langsam von aussen nach innen hin zu dir und deinem Körper... du kannst deine Augen dabei offen lassen oder schliessen.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt auf deiner Stirn, zwischen den Augenbrauen... Und male, wenn du möchtest, dorthin einen Punkt in deiner Lieblingsfarbe.

Ziehe nun deine Stirn und dabei auch diesen Punkt vorsichtig ein wenig kraus... und lass dann wieder los und locker, sodass auch der bunte Punkt auf deiner Stirn ganz locker und weich wird.

Nun kannst du spüren, wie ein wohliges Entspannungsgefühl wie eine angenehme Welle, ganz langsam oder schnell – gerade so, wie du es gut findest – von deiner Stirn her abwärts durch deinen ganzen Körper wandert... von oben nach unten, bis zu den Zehenspitzen.

Wenn die Welle in deinen Füßen angekommen ist, dann spür mal, wie dein ganzer Körper wohligh gelöst ist, vielleicht auch warm, weich, ein bisschen schwer oder leicht.

Wenn du möchtest, dann lass noch eine zweite Welle von deiner Stirn abwärts bis zu den Füßen fliessen...

Und spüre das angenehme Gefühl, das sich dabei in dir ausbreitet.

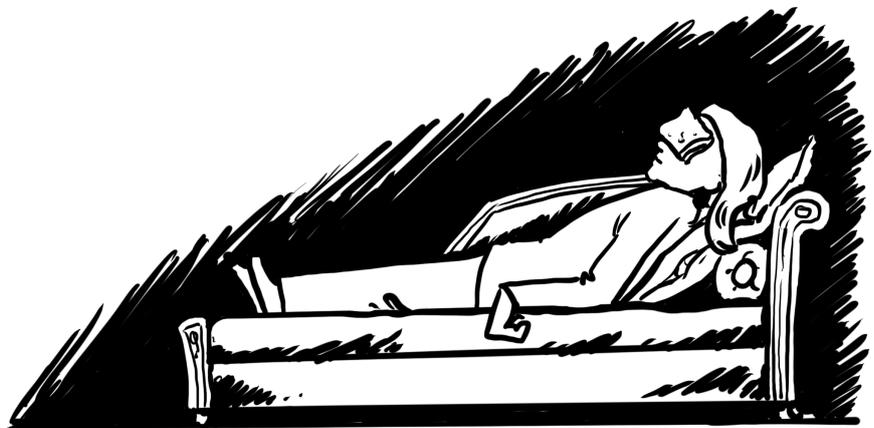
Später dann beende die Übung. Bewege zuerst deine Hände, mach Fäuste, strecke die Arme, zapple mit den Füßen, bewege die Beine und strecke und recke dich. Und wenn sich dann deine Augen von selbst wieder öffnen, dann bist du wach und fit. »

Seemann 2013, S. 132f.

Was tun bei einem Migräneanfall?

Prinzipiell ist es wichtig, dass Sie Ihren **Schülerinnen und Schülern vertrauen**. Das Schmerzempfinden und wie damit umgegangen wird, ist individuell. Bei einem Kind, das unter Migräne leidet, sollte **nachgefragt** werden, **wie der typische Ablauf aussieht** – schliesslich kennt sich das Kind am besten. Dieses Wissen ermöglicht Ihnen dem Kind zu helfen, wenn die Migräne naht oder schon da ist.

Die folgenden Möglichkeiten sollen Ihnen aufzeigen, wie Sie das betroffene Kind unterstützen können. Bedenken Sie bitte, dass **jedes Kind ein anderes Empfinden und einen anderen Umgang mit Schmerzen hat** – nicht jede Hilfestellung ist für jedes Kind gut.

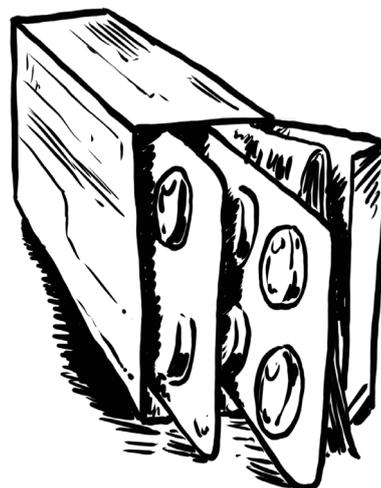


Nichtmedikamentöse Möglichkeiten

Evers (2010) beschreibt, dass das **Hinlegen in einem abgedunkelten und stillen Raum** helfen kann. Leider fehlen den Schulen oftmals solche Rückzugsorte, doch sollten Sie ein **Sofa** in Ihrem Zimmer haben, ist das betroffene Kind sicherlich froh, wenn es sich hinlegen darf. Sollten die Kopfschmerzen noch leicht bis mittelstark sein, kann zudem ein **kalter Lappen** auf der Stirn oder das **Einmassieren von Pfefferminzöl an Schläfe und Nacken** effektiv sein. Fragen Sie das Kind, ob es im Besitz eines solchen Öles oder Ähnlichem ist.

Medikamente

Die Ergebnisse einer epidemiologischen Befragung (Heinrich et al., 2007) haben gezeigt, dass die **Einnahme von Medikamenten eine hilfreiche Kopfschmerzbewältigung darstellt**. Auf die genauen Substanzen soll jedoch nicht weiter eingegangen werden, da die **Behandlung und Verschreibung individuell** sind und **durch einen Arzt bestimmt** werden müssen. Fragen Sie bei den Eltern des betroffenen Kindes nach, sie werden Ihnen bestimmt weiterhelfen können.



Die Mitschülerinnen und Mitschüler

Sensibilisieren Sie Ihre Schützlinge und machen Sie ihnen begreiflich, dass das Kopfschmerzkind leidet und Ruhe braucht (vgl. Fischer 2015 und Schweizer 2015).

Mehr Informationen sind unter dem Kapitel „Migräne im Unterricht thematisieren“ zu finden.



Letzter Ausweg – das Zuhause

Wenn das Kind **blass ist, über Übelkeit klagt oder gar erbrechen muss, ist es zu Hause am besten aufgehoben**. Rufen Sie bei den Eltern an, um sich zu erkundigen, ob jemand daheim ist, damit das Kind nicht alleine zurechtkommen muss.

Sollte dies nicht möglich sein, dann schauen Sie nach einem **geeigneten Rückzugsort**. Gibt es in Ihrem Zimmer oder im Lehrerzimmer ein Sofa, auf dem sich das Kind ausruhen kann? Bei Bedarf kann ein solcher Rückzugsort stets angeboten werden, wenn eine Migräneattacke naht (Fischer 2015).

Wenn es aufgrund der Migräne zu **Unterrichtsausfällen** kommt, sollten Sie das Kind über versäumte Unterrichtsinhalte informieren und Zeit einplanen, um Fragen zu beantworten, sobald es wieder in der Schule ist.

Wie bei **krankheitsbedingten Schulabsenzen** sollte jemand aus der Klasse bestimmt werden, der die Hausaufgaben vorbeibringt. Natürlich sollte **nur so viel gearbeitet werden wie möglich**.



Migräne im Unterricht thematisieren

Fischer (2015), Schweizer (2015) und Tacke (2015) sind sich einig, dass Migräne im Unterricht thematisiert werden soll, sofern ein betroffenes Kind in der Klasse ist. Die Informationen zeigen den Mitschülerinnen und Mitschülern, dass es sich bei Migräne **nicht um etwas Bedrohliches handelt**, sondern um **Kopfschmerzen, die die Lebensqualität und auch die Schulleistung negativ beeinflussen** (Fischer 2015).

Sollte Ihr betroffenes Kind bereits dazu in der Lage sein, kann es auch selbstständig oder mit Ihrer Unterstützung ein **Referat zu seinem Leiden** halten (Tacke 2015).

Sie als Klassenlehrperson haben die Aufgabe, andere Lehrerinnen und Lehrer zu informieren, wenn eines Ihrer Kinder unter Migräne leidet.

Elternarbeit

Eine **offene Kommunikation zwischen der Lehrperson und den Eltern** ist in allen Belangen wichtig – somit auch, wenn ein Kind an Krankheiten leidet oder über andere Beschwerden klagt. In erster Linie ist es Aufgabe der Eltern, die Lehrperson darüber zu informieren, dass ihr Kind Migräne hat, denn schliesslich kennen die Eltern das Kind am besten. Während **regelmässigen Kopfschmerzsprechstunden mit den behandelnden Ärzten** erfahren die Eltern jede Menge. Dieses Know-How sollte unbedingt der Lehrperson weitergegeben werden (vgl. Fischer 2015).

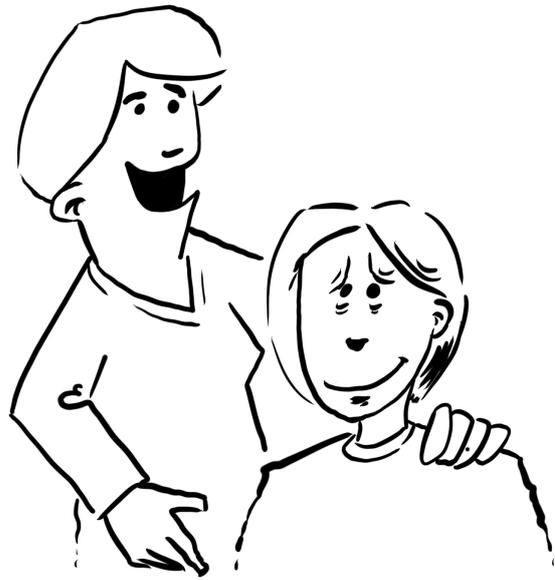
Die Zusammenarbeit zwischen den Eltern und der Lehrperson sollte dem betroffenen Kind zu Gute kommen und **nicht den Fokus auf die Krankheit legen**.



Leistungsdruck

Wichtig zu wissen ist für die Lehrperson und für die Eltern, dass **Leistungsdruck einen schlechten Einfluss auf die Migräne hat**. Ein Kind, das immer wieder unter Migräneanfällen leidet, hat bereits genügend Qualen und man sollte es nicht zusätzlich unter Druck setzen. Man sollte ihm also Misserfolge und schlechte Noten nicht immer wieder vor Augen halten (Seemann 2013 und ähnlich Schweizer 2015).

Wenn es aufgrund der Kopfschmerzen und/oder Übelkeit zu häufigen Absenzen in der Schule kommt, sollten die Eltern und auch die Lehrperson Verständnis haben und dem Kind **Zeit geben**. Es ist die Aufgabe der Eltern, dem Kind zu sagen und vorzuleben, dass die Gesundheit vorgeht (vgl. Tacke 2015).



Umgang mit Medikamenten

Es ist wichtig, dass sich die **Eltern und die Lehrperson absprechen, wenn Schmerzmittel in die Schule mitgenommen werden**. Dabei ist es notwendig, dass die Eltern die Lehrperson über das Medikament aufklären und auch darüber, wann und wie es eingenommen werden muss. Wenn das Kind noch jung ist und nicht weiss, wie es mit dem Medikament umgehen muss, kann die Lehrperson nach Absprache das Medikament bei sich behalten und dem Kind bei Bedarf aushändigen (Fischer 2015 und Schweizer 2015).



Verdacht auf Migräne

Falls Sie eine Schülerin oder einen Schüler haben, der **oft über Kopfschmerzen klagt oder viele Fehlzeiten aufgrund dessen hat**, dann sollten Sie als Lehrperson unbedingt die **Eltern darauf ansprechen**. Eventuell wissen sie mehr darüber oder können einen Arzt konsultieren. **Hinter Kopfschmerzen muss sich natürlich nicht gleich eine Migräne verbergen**. Auch kann es ein Anzeichen für eine mögliche Kurzsichtigkeit sein oder es können sich andere Ursachen dahinter verbergen (Schweizer 2015).



Unterrichtsmaterialien

Mama Löwe hat Migräne von Alden R. Carter (2005): Anhand dieses Kinderbuches wird den Kindern nähergebracht, was Migräne ist. Obwohl es in der Geschichte primär darum geht, dass ein Elternteil Migräne hat, kann dieses Buch auch im Unterricht behandelt werden.

Stopp den Kopfschmerz – Kopfschmerzprävention in drei Doppellektionen. Lehrer- und Schülermappe auf <http://www.schmerzklinik.de>.

Literatur

Evers, Stefan (2010): **Kopfschmerz bei Kindern und Jugendlichen**. In: Der Neurologe & Psychiater, 4, S. 37 – 42.

Frisch, Karin; Göbel, Hartmut (2015): **Mütze hat den Kopfschmerz satt – eine Mut- und Mitmachgeschichte**. Online zugreifbar auf <http://www.schmerzklinik.de>.

Göbel, Hartmut (2010): **Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne**. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Göbel, Hartmut (2012): **Migräne: Diagnostik – Therapie – Prävention**. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.

Heinrich, Marion; Morris, Lisette; Gassmann, Jennifer; Kröner-Herwig, Birgit (2007): **Kopfschmerzhäufigkeit und Kopfschmerztypen bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse einer epidemiologischen Befragung**. In: Aktuelle Neurologie, 34, 457 – 463. Georg Thieme: New York.

Pothmann, Raymund (2008): **Kopfschmerzen bei Kindern**. In: Notfall und Hausarztmedizin, 34, S. 416 – 423. DOI: 10.1055/s-0028-1098954.

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0028-1098954>
Schmerzklinik Kiel: **IHS-ICHD-2**. <http://ihs-classification.org/de/>

Schürks, Markus (2009): **Was ist Migräne?** In: Der Nervenarzt, 80, S. 1154 – 1159. <https://www.springermedizin.de/was-ist-migraene/8062774>

Seemann, Hanne (2013): **Kopfschmerzkinder. Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können**. Stuttgart: Klett-Cotta.

Interviews

Die transkribierten Interviews sind in der Bachelorarbeit „Umgang mit Migräne in der Schule – ein Leitfaden für Lehrpersonen“ von Eleonora Sarda zu entnehmen:

Fischer, Dirk (2015): Interview vom 30. Dezember 2015, Basel.

Schweizer, Kurt (2015): Interview vom 30. Dezember 2015, Rheinfelden.

Tacke, Uta (2015): Interview vom 30. Dezember 2015, Basel.

