Brief an die Schule

Ausfüllen und drei, vier Tage vorher an die Klassenleitung schicken, Kopie an die Schulleitung. Ziel: Niemand hört im Gespräch zum ersten Mal von Migräne. Vorlage für eine Anfrage, keine Rechtsberatung.

An _____ Datum _____

Ich möchte mit Ihnen schriftlich festhalten, was passiert, wenn _____ (Klasse _____) in der Schule eine Migräneattacke hat — damit jedes Mal dasselbe geschieht, egal wer gerade Aufsicht hat.

Worum ich bitte. Die unten angekreuzten Anpassungen und, für Klassenarbeiten und Prüfungen, die Prüfung eines Nachteilsausgleichs nach den Regeln unseres Landes. An den fachlichen Anforderungen soll sich nichts ändern.

Wie es weitergehen soll. Fünfzehn Minuten in den nächsten zwei Wochen, um zu klären, was machbar ist; eine feste Ansprechperson für den Plan; eine Überprüfung jedes Halbjahr. Sagen Sie mir gern, welche Unterlagen (z. B. ein ärztliches Attest) Sie dafür brauchen.

Mit freundlichen Grüßen _____ Erreichbar unter _____

SO SEHEN DIE ATTACKEN AUS

WAS LEHRKRÄFTE SEHEN, WIE LANGE ES DAUERT, WAS IN DEN ERSTEN ZEHN MINUTEN HILFT

DIESES HALBJAHR BISHER

ATTACKEN IN DER SCHULE	VERPASSTE STUNDEN	FEHLTAGE	FRÜHER ABGEHOLT

DIE ANPASSUNGEN, UM DIE ICH BITTE

- ☐ Ein vorab vereinbarter dunkler, ruhiger Ort zum Hinlegen — nicht der Flur oder das Sekretariat
- ☐ Dort zwanzig bis dreißig Minuten Ruhe, *bevor* ich angerufen werde, statt automatisch abgeholt zu werden
- ☐ Eine Wasserflasche auf dem Tisch und ein Snack im Unterricht
- ☐ Verlängerte Fristen für Arbeit, die durch Attacken ausfiel — als Fehlzeit, nicht als Verhaltensfrage
- ☐ Nachteilsausgleich bei Klassenarbeiten und Prüfungen: eigener Raum, Pausen, Nachschreibtermin
- ☐ Sonstiges: _____

Nachteilsausgleich ist Ländersache: Wer entscheidet (meist Schulleitung oder Klassenkonferenz), was beantragt werden kann und welche Nachweise nötig sind, regelt jedes Bundesland selbst — frag nach der Regelung deiner Schule. Den Medikamententeil auf Seite 2 sollte die Kinderärztin ausfüllen; Medikamente gibt die Schule nur mit schriftlicher Einwilligung der Eltern.

Frei zum Drucken und Weitergeben · bitte verlinken, nicht neu hochladen

Notfallplan Migräne

So geschrieben, dass ihn jede Aufsicht in fünfzehn Sekunden liest. Aushängen statt abheften.

SCHÜLERIN / SCHÜLER

KLASSE

ZUSTÄNDIG FÜR DEN PLAN

1 · SO SIEHT EINE ATTACKE IN DEN ERSTEN ZEHN MINUTEN AUS

WAS MAN WIRKLICH SIEHT — BLASS, KNEIFT DIE AUGEN ZU, HAND ÜBER EINEM AUGE, WIRD STILL

2 · WAS ZU TUN IST, DER REIHE NACH

SCHRITT EINS — WOHIN BRINGEN

LICHT AUS. ROLLO RUNTER. HINLEGEN LASSEN.

SCHRITT ZWEI — NACH 20–30 MINUTEN

- ☐ Besser: zurück in den Unterricht
- ☐ Nicht besser: Eltern anrufen

SCHRITT EINS BITTE NICHT AUSLASSEN

3 · MEDIKAMENTE

VON DER BEHANDELNDEN ÄRZTIN AUSZUFÜLLEN · UHRZEIT DER GABE NOTIEREN · EINWILLIGUNG DER ELTERN LIEGT VOR ☐

4 · DAUERHAFTE ERLAUBNISSE

- ☐ Wasserflasche auf dem Tisch
- ☐ Snack im Unterricht
- ☐ Raum ohne Fragen verlassen
- ☐ Sonnenbrille oder Kappe drinnen
- ☐ Sitzplatz weg vom Fenster
- ☐ Bildschirm dunkler stellen
- ☐ Kurz den Kopf auf den Tisch legen
- ☐ Große Pause drinnen verbringen

5 · DANACH

DER TAG NACH EINER ATTACKE IST OFT BENEBELT UND KRAFTLOS. WAS DAS FÜR AUFGABEN UND FRISTEN HEISST

KONTAKT 1 — NAME UND NUMMER

KONTAKT 2 — NAME UND NUMMER

SOFORT ÄRZTLICHE HILFE HOLEN (NOTRUF 112), WENN

Von der behandelnden Ärztin auszufüllen. Nicht aus dem Internet übernehmen.

Vereinbart am _____ · jedes Halbjahr überprüfen · Zuständige Person oben

migrainejournal.app/de/downloads
Frei zum Drucken und Weitergeben · bitte verlinken, nicht neu hochladen