

## A. Café-arrangementer om børn med migræne

### Projektbeskrivelse

Børn med migræne og deres forældre samt gerne deres lærere inviteres til et café-møde (dvs. kl. 17 – 19) i kommunens Frivilligcenter, hvor Migrænikerforbundet holder en introduktion om børnemigræne, og derefter opfordrer til spørgsmål og snak.

Invitationerne udsendes til kommunens/lokalområdets skoler, som bedes om at videreformidle invitationen.

Modellen er afprøvet i Herlev, hvor vi har afholdt 2 børnemigræne-caféer, med i alt 16 deltagere (6 børn og 10 forældre). Der var stor tilfredshed med denne type information.

### Begrundelse for projektet:

Der er i gennemsnit et barn med migræne i hver af folkeskolens mindre klasser. Børnenes forældre er bekymrede for om barnet kan følge undervisningen, om flere forsømmelser end normalt, og hvordan skolen håndterer barnet, når det har migræne.

Migrænikerforbundet informerer om hvordan migræne udtrykker sig hos børn, hvad familien og skolen kan gøre for at barnet har det bedst muligt, og hvad man i dagligdagen kan gøre for at undgå anfald hos børnene.

### Budget

Budgettet er for 5 'børnecaféer, fordelt med 1 i Århusområdet, 1 i Vestjylland, 1 i det sydlige Jylland, 1 i det nordlige Jylland og 1 på Sjælland. Hensigten er at en lokal repræsentant for Migrænikerforbundet derefter kan afholde flere børne-caféer i regionen.

Rejseudgifter, 1 person fra København til Århus, Herning, Åbenrå, Hjørring og Næstved:

Traktement til 5 caféer med max. 20 deltagere (kaffe/te, småkager, frugt, juice)

### Budget:

Rejseudgifter	10000 kr
Traktement	5000 kr
<b>I alt</b>	<b><u>15000 kr</u></b>

## **B. Informationsmøder om mulighederne for fleksjob for migrænikere**

Der er ca. 5000 voksne migrænikere, som lider af migræne næsten hver dag. Dette kan skyldes et stort forbrug af medicin, eller kronisk migræne, som har andre årsager. Mange af disse mister deres job på grund af mange sygedage. Det er ekstra vanskeligt at finde et nyt job, hvis man har migræne næsten hver dag.

Der gives i gennemsnit ca. 25 førtidspensioner om året til migrænikere. Det tager lang tid (i gennemsnit ca. 5 år) inden alle behandlingsmuligheder er udtømte, så migrænikerne –måske – kan få førtidspension. Derfor søger en del hårdt ramte migrænikere fleksjob.

Migrænikerforbundet har kontakt til et mindre antal af disse fleksjobansøgere, og har indsamlet en række erfaringer, som også kan benyttes af andre migrænikere.

Der vil derfor blive afholdt info-møder i hver region, med henblik på at formidle konkrete oplysninger om regler og procedurer, og udveksling af lokale erfaringer.

Et dias-show med de vigtigste oplysninger vil danne udgangspunkt for deltagernes spørgsmål og erfaringsudvekslinger.

### Budget

Honorar til socialrådgiver	15000 kr
Rejseudgifter til socialrådgiver	5000 kr
Lokaleleje	10000 kr
<b>I alt</b>	<b><u>30000 kr</u></b>

## C. Udvikling af websider specielt for børn med migræne

Siderne udarbejdes i samarbejde med kunstneren Lea Letén, som skriver og tegner en bog om børn og migræne for Migrænikerforbundet. Tegninger fra bogen bruges også på websiderne.

Websiderne vil blive interaktive, i stil med f.eks. Pixelnespil, med en gennemgående historie om en dreng (eller pige) som af og til får migræneanfald og må trække sig tilbage fra alt det morsomme.

Historien udformes som et spil hvor man kan 'komme i mål' hvis man reagerer rigtigt på en række udfordringer. Udfordringerne sættes op som billeder med tekst, så spillet kan gennemføres af førskole-børn. Undervejs lærer spillerne bl.a. at migræne-børn somme tider kaster op og har ondt i hovedet, får migræne hvis de ikke får mad til tiden, hvis de spiser chokolade og masser af slik, kommer for sent i seng, og at forældrene til migrænebørnene nok også har migræne.

Spillet har til formål at fortælle børn med og uden migræne, at man har det dårligt når man har migræneanfald, men resten af tiden er man helt normal. Samtidig lærer migrænebørnene om hvad de måske kan gøre for at få lidt færre dage med migræne.

### Budget:

Software	10000 kr
Programering	10000 kr
Markedsføring	10000 kr
<b>I alt</b>	<b><u>30000 kr</u></b>

## **D. Migræneløb på Amager**

Migræneløbet er Migrænikerforbundets måske vigtigste berøringsflade med mennesker, som ikke har migræne. Vi uddeler 5000 flyers til motionsløb i perioden inden Migræneløbet.

I 2012 var deltagerantallet på 64 løbere, det dobbelte af 2011.

Der uddeles ikke præmier, da løbets formål er at vise, at motion er godt, og at det er vigtigt at røre sig, men man bør undgå overanstrengelse, som kan udløse migræne.

### Budget

Flyers, design og trykning	5000 kr
Frugt og vand til løberne	1000 kr
Annoncering	5000 kr

**I alt** **11000 kr**

## **E. Udsendelse af folder om børn med migræne til landets skoler**

Landets sundhedsplejersker er i kontakt med alle skolebørn. Vi vil gerne informere lige netop denne gruppe om at børn også kan have migræne. Vi har foldere om børnemigræne på lager.

Budget:

Porto til 2544* grundskoler, 4 foldere + et brev	20372 kr
Foldere, kuverter, papir og print (fra lager)	0 kr

**I alt** **20372 kr**

\* tal fra <http://www.uvm.dk/Service/Statistik/Statistik-om-folkeskolen-og-frie-skoler/Statistik-om-grundskoler/Antal-grundskoler>