



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Dr. med. Hedi Kühn-Becker
Dr. med. Rosemarie Erdkönig



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Dr. med. Hedi Kühn-Becker
Dr. med. Rosemarie Erdkönig



Schmerzzentrum
Zweibrücken

Stressbewältigung

Training zum erfolgreichen Umgang
mit täglichen Belastungen

Dr. med. Hedi Kühn-Becker
Ärztin für Anästhesie

Spezielle Schmerztherapie
Algesiologie DGS

Psychotherapie - Verhaltenstherapie DÄVT

Akupunktur
Palliativmedizin
Notfallmedizin

**Hauptstraße 7
(Alexanderplatzcarrée)
66482 Zweibrücken**

Tel. 06332 - 907 283
Fax 06332 - 907 323

Email: schmerzzentrumzw@online.de

www.schmerzzentrum-zweibruecken.de

Parkmöglichkeiten

- Parkhaus City Outlet
Bleicherstraße
- Öffentliche Parkplätze am Schloss /
OLG und in der Gutenbergstraße

Lage

Die Praxis befindet sich in der ersten Etage
im Alexanderplatzcarrée (ehemals
Modehaus Goebes) am Alexanderplatz.

Eingang am zentralen Busbahnhof in der
Fußgängerzone.

Ein Aufzug ist vorhanden.
Sie erreichen uns barrierefrei.

Sprechstunden

Montag bis Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr
Montag 15.00 – 18.00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel. 06332 - 907 283
Fax 06332 - 907 323

Email: schmerzzentrumzw@online.de

Stressbewältigung

- Training zum erfolgreichen Umgang mit täglichen Belastungen -

Belastungen gehören zum Leben eines jeden Menschen. Stressbelastungen können in unterschiedlichsten Lebensbereichen entstehen.

... im Berufsleben

... im privaten Bereich

... im täglichen Leben

Menschen reagieren jedoch auf ähnliche Situationen ganz verschieden und besitzen ganz unterschiedliche Fähigkeiten, mit diesen Situationen umzugehen. Lang anhaltende Belastungssituationen und ungünstige Bewältigungsstrategien können zu verschiedenen körperlichen Funktionsstörungen (Kopf- und Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Herzrasen, Schwitzen, Ohrgeräusche...) führen.

Außerdem können Gefühle wie Nervosität, Unruhe, Unsicherheit, Niedergeschlagenheit, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Traurigkeit und Angst auftreten.

Der **Kurs Stressbewältigung** beinhaltet folgende Elemente:

Informationen über

- psychosomatische Zusammenhänge
- Stressbewältigungsstrategien

Übungen zur

- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Entspannung (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Ziel des Kurses ist es, individuelle Zusammenhänge zu erkennen, eigene Stärken und Fähigkeiten zu nutzen und zu trainieren, um damit täglichen Belastungen besser standhalten zu können.

Der Kurs umfasst 6 Unterrichtseinheiten und findet jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr in meinen Praxisräumen statt. Es können jeweils maximal 8 Personen teilnehmen. Die Kursgebühr beträgt 150 Euro.

Die Kurstermine finden Sie als Aushang in der Praxis oder auf unserer Homepage.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich an.

Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns an, wir erläutern Ihnen gerne weitere Einzelheiten.

Liebe Patientin, lieber Patient,

die immer knapper werdenden Mittel im Gesundheitswesen haben dazu geführt, dass sinnvolle, aber nicht dringend notwendige Leistungen von den Krankenkassen nicht mehr übernommen werden können.

Eine medizinisch notwendige Untersuchung und Behandlung wird jederzeit ohne Zuzahlung ausreichend sichergestellt.

Leistungen, die über das medizinisch Notwendige hinausgehen und eine Optimierung Ihrer medizinischen Versorgung darstellen, werden "individuelle Gesundheitsleistungen" („IGEL-Leistungen“) genannt und fallen als Wunsch- und Komfortleistungen in die Eigenverantwortung der Patienten.

Im Rahmen der Schmerztherapie hat sich ein Stressbewältigungsprogramm bewährt, das ich als IGEL-Leistung in Form dieses Kurses anbiete.

Der Kurs erfüllt die einheitlichen Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen und ist als gesundheitsfördernde Maßnahme nach § 20 SGB V anerkannt.

Nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung, die Sie nach regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses erhalten, erstattet Ihnen Ihre Gesetzliche Krankenkasse (mit Ausnahme der AOK Rheinland-Pfalz) einen Zuschuss von bis zu 80% der Kursgebühren.



Dr. med. Hedi Kühn-Becker