

Schmerzzentrum Zweibrücken

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

---

### Sprechstunden

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

Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Tel. 06332 - 907 283**

Schmerzzentrum Zweibrücken

---

### 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 gegenüber der Bushaltestelle und  
dem City Outlet in der Fußgängerzone

Ein Aufzug ist vorhanden.  
Sie erreichen uns barrierefrei.



**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](mailto:schmerzzentrumzw@online.de)

Homepage: [www.schmerzzentrum-zweibruecken.de](http://www.schmerzzentrum-zweibruecken.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 120 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