

## Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“

Online-Treffen

unter der Leitung von Ute Schmidt

[ute.schmidt@herz-ohne-stress.de](mailto:ute.schmidt@herz-ohne-stress.de)

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle Kiss

Nürnberg-Fürth-Erlangen:

Telefon 0911/234 94 49,

[nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Vereins

### Psychisch belastete Herzpatienten e. V.

[kontakt@herz-ohne-stress.de](mailto:kontakt@herz-ohne-stress.de)

Facebook: @herzohnestress

Instagram: herzohnestress

Erfahre mehr über den Verein:

[www.herz-ohne-stress.de](http://www.herz-ohne-stress.de)



# Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude.

## Du hast ein Herzleiden?

Die Diagnose einer Herzerkrankung ist immer ein schwerer Schlag. Plötzlich geht es um Fragen, die vorher nie ein Thema waren.

Fühlst Du Dich auch manchmal verunsichert und hast Angst? Fragst Du Dich, was Du jetzt tun sollst und was die Herzkrankheit für Deine Familie und Partnerschaft bedeutet? Oder hat sie Auswirkungen auf Deinen Beruf?

## Gemeinsam Wege finden

Im Austausch mit Anderen kannst Du etwas über verschiedene Wege zu mehr Lebensfreude erfahren und Ideen und Strategien entwickeln, wie Du Deine Krankheit bewältigen kannst.

Die Gruppe ist eine Anlaufstelle für Herzpatientinnen und Herzpatienten, die noch viel im Leben vor haben, und sich nicht durch eine Krankheit steuern lassen wollen.

## Die Selbsthilfegruppe

### Du bist betroffen von

Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher/Defibrillator, Bypass-Operation, Aneurysma oder Herzfehler?

### Hilfe und Strategien

- Sprechen über seelische Belastungen
- Bewältigungsstrategien für den Alltag
- Austausch von hilfreichen Informationen
- Vorträge von Fachleuten

## Herz ohne Stress

### Gemeinsam mehr Lebensfreude

- Einmal im Monat treffen wir uns als Gruppe zu einem festen Termin
- Je nach Lust und Laune machen wir Ausflüge oder treffen uns zu Aktivitäten

Jeden 1. Dienstag im Monat

Ab 5. April 2022

Zeit: 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

Ort: Aktuell online

Anmeldung: nuernberg@kiss-mfr.de

