

Gemeinsam mehr Lebensfreude

Jede*r dritte Herzpatient*in ist verunsichert, hat Ängste, fühlt sich alleine oder kommt schlecht mit dem Alltag oder im Beruf zurecht.
Kennen Sie das?

Im **Austausch** können Sie etwas über verschiedene Wege zu mehr **Lebensfreude** erfahren und **Ideen** entwickeln, wie Sie die Herzkrankheit bewältigen können.

Wir sind eine **Anlaufstelle** für Herzpatientinnen und Herzpatienten, die noch viel im **Leben** vor haben, und sich nicht durch eine Krankheit steuern lassen wollen.

Hier können Sie

- **Strategien** für den Alltag finden
- hilfreiche **Informationen** erhalten
- über seelische Belastungen **reden**
- Gemeinsam **Freizeit** gestalten

Selbsthilfegruppe für Herzpatient*innen

Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“
in Zusammenarbeit mit dem **Universitätsklinikum Jena**.

Wir wollen uns einmal im Monat treffen und **austauschen** und suchen aktuell Interessierte und eine Gruppenleitung.

Die Gruppe wird fachlich von der Psychokardiologischen Ambulanz unterstützt und ist organisiert unter dem Dach des Psychisch belastete Herzpatienten e. V. Wenn Sie **Interesse** haben, melden Sie sich bitte hier:
kontakt@herz-ohne-stress.de

Weitere **Informationen** finden Sie hier:

