

Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“
in der Klinik Barmelweid
unter der Leitung von Andreas Probst
andreas.probst@herz-ohne-stress.ch

Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Vereins

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
kontakt@herz-ohne-stress.de
Facebook: @herzohnestress
Instagram: herzohnestress



Erfahren Sie mehr über den Verein:

www.herz-ohne-stress.ch



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

Gemeinsam Wege finden

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

Wir sind 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

- Wir unternehmen gemeinsame Ausflüge
- Wir lernen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Wir treffen uns zu Aktivitäten im Freien

Einmal im Monat am Mittwoch

Termine: auf Anfrage

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Klinik Barmelweid

Anmeldung: bei Andreas Probst (siehe S. 4)