Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“
in der Villa Mittelhof
unter der Leitung von Jule Rief
Anmeldung und Information:
jule.rief@herz-ohne-stress.de
Mobil: 01577/1 87 33 63

Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Vereins

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

herz ohne stress

Erfahre mehr über den Verein:

www.herz-ohne-stress.de

Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude.

SelbstHilfe Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

herz ohne stress

Du hast eine Herzgeschichte?

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 Auswirkungen auf Deinen Beruf?

Gegenseitig Mut machen

Uns ist es ein großes Anliegen, dass Menschen (jeden Alters) mit ihren Herzgeschichten zusammenfinden können, sich gegenseitig Mut machen und unterstützen. Dabei ist nicht nur der Erfahrungsaustausch wichtig, sondern auch, dass man lernt, dass es verschiedene Wege gibt, die zu einem neuen Lebensentwurf führen können.

Wir freuen uns über Jede*n, die/der Lust hat teilzunehmen – egal ob regelmäßig oder gelegentlich

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

- Ein schöner Gruppenraum steht für gute Gespräche und Austausch bereit
- Wir können zudem eine Sporthalle, Grünflächen und ein Schwimmbad nutzen

Jeden 1. Montag im Monat

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42/43
Leitung: Jule Rief
Anmeldung: jule.rief@herz-ohne-stress.de

herz ohne stress