

herz ohne stress

Raum für die seelischen Aspekte bei Herzerkrankungen

Ausgabe 3-2023
Themenheft des
Psychisch belastete
Herzpatienten e.V.

Herz & Seele wieder fit machen



Herzschmerz

Wenn nicht nur das Herz erkrankt, sondern auch die Seele leidet. Die eigene Belastung gut einschätzen.

Hilfe und Unterstützung

Allein oder gemeinsam aktiv werden, die Gesundheit verbessern und die Lebensqualität erhöhen.

Alle Herz-
patient*innen sollen
Unterstützung
finden können.

* Es wird diese Art der Formulierung der weiblichen Form verwendet. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass auch die gelegentliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

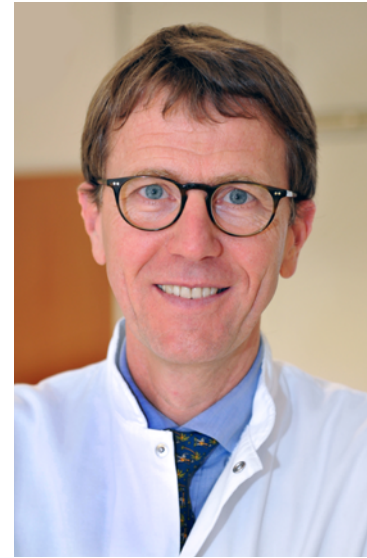
eine Herzerkrankung hinterlässt Spuren – nicht nur im Kreislauf. Nach einem akuten Ereignis – sei es ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder eine Herzmuskulenzündung – gilt es die Kraft zu finden, um Herz, Körper und Seele wieder fit zu machen. Neben den Medikamenten und einer Reha-Behandlung helfen Informationen, Gespräche und eine Unterstützung aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, um einen Neuanfang zu schaffen.

In diesem Heft finden Sie hierzu wichtige Anregungen. Aus Sicht eines Akutkardiologen, der im Krankenhaus tätig ist, sind diese Anregungen ein wichtiger Zwischenschritt hin zur vollständigen Wiederkehr von Lebensfreude und körperlicher Belastbarkeit.

Aber nach dem Ereignis ist auch die Vorbeugung gefragt. In diesem Heft finden Sie dazu wichtige Informationen. Ergänzend kann ich Ihnen die HerzFit-App der Deutschen Herzstiftung empfehlen, die Sie kostenlos im App Store auf Ihr Smartphone laden können. Dort finden Sie nicht nur einen aktuellen Risikokalkulator, sondern auch viele Informationen zur Behandlung von Herz- und Kreislaufkrankungen bis hin zu sinnvollen Lebensstilmaßnahmen und Kochrezepten. Die HerzFit-App ist so neben diesem aktuellen Heft ein wichtiger Informationsgeber.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Freude und neue Erkenntnisse zur Behandlung von Herzerkrankungen.

Mit freundlichen Grüßen,
Prof. Dr. med. Heribert Schunkert



**Prof. Dr. med.
Heribert Schunkert**

Ärztlicher Direktor
des Deutschen Herzzentrums München
und Direktor der Klinik
für Herz- und Kreislaufkrankungen.
Stellvertretender
Vorstandsvorsitzender
der Deutschen Herzstiftung.

Einige Expertinnen und Experten dieses Heftes



Von links nach rechts:
Prof. Dr. Dr. Jürgen
Beckmann; Prof. Dr.
Peter Henningsen;
Irena Težak; Alice
Valjanow

Wir bedanken uns von
HERZEN bei allen, die
dieses Themenheft
unterstützt haben.

Mein Herz und meine Seele

4 **Einige wichtige Grundlagen**
Herzkrankungen und ihre
Auswirkungen auf die Seele

6 **Symptomatik**
Was ist eine „normale“
Reaktion bei einer Herz-
erkrankung? Und wann
sollte ich mir Hilfe holen?

8 **Psychokardiologische**
(Erst-)Hilfe
Ansprechpartner*innen
und erste Anlaufstellen

9 **Psychokardiologische**
Rehabilitation

10 **Therapeutische Hilfe**
Für jede*n gibt es eine geeig-
nete Therapie – als Anker für
viele Herausforderungen

12 **Selbst aktiv werden**
Alles ist möglich – von A wie
Ayurveda bis R wie Rudern



14 **Selbst aktiv werden**
Emotionale Erste Hilfe

16 **Angebote im Rahmen
der Selbsthilfe**
Kompetent und vielseitig:
Green Exercise, Hypnose,
Pferdegestützte Interventio-
nen, Biografiearbeit

20 **Was ist Selbsthilfe**
Lernwerkstatt für das Leben
mit vielfältigen positiven
Effekten

22 **Herz ohne Stress**
Gemeinsam aktiv

23 **Bundesweite
Telefonberatung**

24 **Kontakte und Adressen**

25 **Impressum**



Gedruckte Ausgabe



Sie können gerne auch gedruckte Exemplare
bestellen und verteilen. Schreiben Sie uns:
kontakt@herz-ohne-stress.de

Gut zu wissen

Die häufigsten Herzkrankheiten im Überblick

→ Herzinfarkt	→ Koronare Herzkrankheit
→ Herzmuskelentzündung	→ Endokarditis
→ Angina Pectoris	→ Herzrhythmusstörungen
→ Herzklappenerkrankungen	→ Vorhofflimmern
→ Herzschwäche	→ Angeborene Herzfehler

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Einen Überblick mit Informationen zu Ursachen, Symptomen, Therapie uvm. finden Sie auf der Website der Deutschen Herzstiftung:
www.herzstiftung.de



HERZERKRANKUNGEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN

Herzereignisse sind stark belastend

1,5 Millionen Menschen werden in Deutschland jährlich vollstationär wegen einer Herzkrankheit behandelt – davon 218.000 wegen eines Herzinfarkts. Verbesserte Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten haben zwar dazu beigetragen, beispielsweise die Neuerkrankungen bei Koronaren Herzkrankheiten zu senken, aber Herzerkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache (Deutscher Herzbericht 2021). Aktuelle Studien legen daher auch das Augenmerk auf wichtige begleitende Faktoren. Eine Studie der Universität Köln von 2021 zeigt, dass Herzereig-

nisse rund 30 % aller Betroffenen stark belasten und sie zum Beispiel nach einem Infarkt ausgeprägte Ängste haben oder starken Stress empfinden. 20 % erleben Depressionen.

Diese seelischen Auswirkungen der Herzerkrankung haben negative Folgen: „Patient*innen mit einer Herzerkrankung, die unter erhöhter Stressbelastung stehen oder sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen, leiden oft unter mehr Herzbeschwerden und einer eingeschränkten Lebensqualität.“ (Georg-August-Universität Göttingen, TEACH-Studie, 2023).

Auf dieser Website haben wir für Sie viel Informatives zu Herz, Psyche und Verhalten zusammengestellt:
m5.herz-ohne-stress.de/informationen/

WAS BEDEUTET PSYCHOKARDIOLOGIE

Bessere Heilung und mehr Lebensqualität

2013 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie ein erstes Positionspapier, das die Bedeutung „psychosozialer Faktoren in der Kardiologie“ thematisiert und anerkennt. „Psychosoziale Faktoren“ sind z. B. Stress, Depressionen, Angst oder Mangel an sozialer Unterstützung. Sie tragen nicht nur zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko bei, sondern werden auch mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf und einer höheren Rückfallquote in Verbindung gebracht.

Verbindung zwischen Herz und Seele

Die Psychokardiologie schafft daher die Verbindung zwischen Herz und Seele – auch bei der Behandlung und Rehabilitation von Herzpatient*innen. Ihr Einzug in die klinische Praxis, Rehabilitation und Behandlung ermöglicht Herzpatient*innen bessere Heilungschancen und mehr Lebensqualität. Psychokardiologie bedeutet, Patient*innen ein Behandlungs-

angebot zu machen, das nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene wirkt. Allerdings zeigt eine aktuelle Studie der Universität Köln, dass rund 60 % der Patient*innen nicht ausreichend über die Körper-/Seele-Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt werden. Sie empfinden das Herzereignis als lebensveränderndes Ereignis, finden jedoch nur schwer Gehör oder adäquate Unterstützung, da Klinik- und Hausärzt*innen selbst noch nicht ausreichend dafür sensibilisiert sind.

Im Bereich der Rehabilitation gibt es Kliniken, die (auch) eine psychokardiologische Ausrichtung haben – allerdings sind es bisher noch wenige. Umso wichtiger ist es, psychokardiologische Ansätze weiter zu etablieren und „auf die Straße zu bringen“; dazu tragen unter anderem psychokardiologisch ausgerichtete Selbsthilfegruppen bei.

Anja Wilde für „Herz ohne Stress“

Zum Weiterlesen für Interessierte: unter leitlinien.dgk.org finden Sie im Jahr 2018 die überarbeiteten Leitlinien „Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie“. Die Studie der Universität Köln und weitere Forschungen zu Psychokardiologie finden Sie hier: psychokardiologie.org



Buch-Tipp



„Mein Herz und meine Seele“ von Prof. Volker Köllner und Kolleg*innen gibt spannende Einblicke in die Psychokardiologie – verständlich erklärt und mit anschaulichen Beispielen. Das Buch ist 2020 im Trias-Verlag erschienen (ISBN 978-3-432-10757-8) und im Buchhandel erhältlich.

Sorgen, Trauer und Wut brauchen ihren Platz

*Was ist eine „normale“ Reaktion bei einer Herzerkrankung?
Und ab wann sollte ich mir auf jeden Fall Hilfe holen?*

Dr. med. **Gudrun Dannberg** arbeitet am Universitätsklinikum Jena und leitet dort auch die **psychokardiologische Ambulanz**. Kontaktdaten siehe S. 24

Eine Herzerkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis, das nicht nur körperlich etwas mit einem Menschen macht, sondern auch einen schwerwiegenden Eingriff in das bisherige Leben darstellt: die eigene Betroffenheit und dadurch möglicherweise einhergehende Veränderungen in Partnerschaft und Familie, im Beruf oder im individuellen Rollenverständnis sind Anlässe, die sorgenvoll, traurig und häufig auch wütend machen. Es ist völlig normal, dass Herzpatient*innen Zeit und Ressourcen benötigen, neben dem körperlichen auch das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Gefühle brauchen Raum und Zeit

Dieser Prozess, eine Art Trauerprozess, dauert zwischen drei und sechs Monaten. In dieser Zeit ist es wichtig, sich Familie, Freunden oder anderen Betroffenen gegenüber zu öffnen, gegenseitig Gefühle zu thematisieren und Hilfe anzunehmen. Es gilt für alle Beteiligten zu erkennen, dass Traurigkeit, Hilflosigkeit und Wut ihren Platz haben dürfen, und Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper neu entstehen muss. In Studien äußern 30 bis 50 Prozent aller Betroffenen, diese Gefühle zu kennen und durch-

gemacht zu haben. Bei bis zu 25 Prozent dauert der seelische Heilungsprozess länger als sechs Monate, und dann ist es sinnvoll, sich externe Hilfe zu holen. Bei manchen Betroffenen sind die Gefühle von Anfang an überbordend, Ängste verfestigen sich zu einer Angstspirale oder zu Panikattacken, die zu körperlichen Beschwerden führen wie Herzrasen, Schweißausbrüchen, Schlaflosigkeit und Angst vor erneuten Herzereignissen. Andere ziehen sich völlig zurück, grübeln, liegen nachts wach, sind erschöpft, verlieren die Freude am Leben, fühlen sich hoffnungslos. In beiden Fällen greifen die eigenen Bewältigungsstrategien nicht mehr, und professionelle Hilfe ist notwendig.

Professionelle Hilfe finden

Erste Ansprechpartner*innen können Hausärzte sein – wenn man diesen offen seine Gefühle, Ängste und Erlebnisse schildert. Sie können die Situation einschätzen und weitere Schritte wie eine Psychotherapie in die Wege leiten. Andere Ansprechpartner*innen sind (Psycho-)Kardiologen. Aber auch eine Selbsthilfegruppe kann unterstützend wirken.

Dr. med. Gudrun Dannberg, Jena

ERFAHRUNGSBERICHTE BETROFFENER

„Das war schon ein komisches Gefühl“

Ein Herzereignis kommt oft völlig unerwartet und reißt Betroffene aus dem normalen Leben. Nadia (50) beschreibt die allererste Zeit nach ihrem Infarkt als „Schockzustand und große Leere mit vielen Fragezeichen“ – verbunden mit einem Gefühl von Schwäche und Hilflosigkeit. Michael (61) wird direkt nach seiner Herz-OP der Ernst der Lage plötzlich bewusst: „Mensch, jetzt hast Du ganz schöne Schwierigkeiten: Herz kaputt, Defi drin – als letzte Option. Das war schon ein komisches Gefühl. Jetzt musst du schauen, wie du damit klarkommst. Da war ich, so zwischen Leben und Tod, doch ziemlich aufgelöst und wollte mir am liebsten einfach die Decke über den Kopf ziehen.“

In der Reha findet dann oft die erste Auseinandersetzung damit statt, was eigentlich passiert ist und welche Umstände möglicherweise zu dem Herzereignis geführt haben. „Nach meinem Erstgespräch mit der Psychologin in der Reha wurde mir klar, dass ich da wohl doch ei-

nige Themen habe, die ich mal anschauen sollte. Und ich wusste plötzlich, dass ich das nicht alleine schaffe“, erzählt Nadia. Dazu kommt der Druck, wieder „funktionieren“ zu müssen – für Familie, Job und Existenz und ohne „jemandem zur Last zu fallen“, so empfindet es Michael. Die Versuchung, „einfach so weiterzumachen wie vorher“, sei riesig, erzählt Nadia.

Es gehört viel dazu, dieses „sich schwach fühlen“ zuzulassen, die belastenden Themen ein- statt auszublenden und Gefühlen Raum und Priorität zu geben: „Ich empfehle wirklich ausnahmslos jedem, sich nach einem Herzereignis professionelle Hilfe zu suchen. Sonst verändert sich auch einfach nichts, und wenn man wieder mehr Kraft und Lebensqualität erreichen möchte, muss man Ballast abwerfen“, so bezeichnet Nadia ihren Weg.

Professionelle Hilfe gibt es von und an verschiedenen Stellen. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 8.

Kein Mensch und kein Herzereignis sind gleich, so dass natürlich jede*r etwas andere Erfahrungen macht. Wir erzählen hier Eindrücke, Gefühle und Erfahrungen von einigen Betroffenen, die diese mit uns geteilt haben.

Michael leitet seit einiger Zeit eine „Herz ohne Stress“ Selbsthilfegruppe in Leipzig. Mehr dazu ab S. 22.

Die Gespräche mit Nadia und Michael führte Anja Wilde.



„Herz kaputt. Wie geht es denn nun weiter?“

Ingrid (59) liegt 2022 in der Klinik und wartet auf eine schwierige Herzklappen-Operation. Ihr geht viel durch den Kopf, und ihre Bettnachbarin empfiehlt ihr, sich schon vor der OP psychologisch begleiten zu lassen. Das ist ihr Glück, denn bis dahin kennt sie die Möglichkeit, in der Klinik ein Psychologisches Konsil zu bekommen, nicht – und niemand hatte sie darauf hingewiesen. Letztlich ist es aber das, was sie stabil durch ihre OP bringt.

Nadia (50) hat sich nach ihrem Herzinfarkt selbst schlau gemacht, stieß auf den Begriff „Psychosomatik“ und hatte sich mit Hilfe dieses Stichwortes eine Rehaklinik gesucht: „Ich kannte das ganze System aber überhaupt nicht, so dass ich in einer Reha speziell für Krebspatienten gelandet bin; das war zwar nicht perfekt, aber immer noch besser für mich als die klassische Reha, da es etwas mehr psychologische Betreuung gab, und mir klar wurde, dass ich mir Unterstützung suchen muss, denn ich schaffe es einfach nicht alleine.“

Michael (61) sucht auf der Intensivstation, direkt nachdem er einen Defibrillator eingesetzt bekommen hatte, und mit dem Gefühl von „Herz kaputt“, das Gespräch mit dem Stationsarzt. Dieser erkennt seine seelische Notlage und empfiehlt ihm eine psychokardiologische Reha. „Ich wollte mich dazu von meinem Hausarzt beraten lassen, aber der war bei dem Thema eher hilflos.“ Michaels Erfahrung ist kein Einzelfall. Nur wenige Haus- oder Klinikärzt*innen sind in Psychokardiologie geschult oder ausgebildet. Daher hängt viel von der eigenen Initiative und Ausdauer ab. Ingrid bringt es auf den Punkt: „Wenn ich nicht so beharrlich nachgefragt hätte, wäre alles ganz anders ausgegangen.“

Eine erste gute Anlaufstelle sind psychosomatische oder psychokardiologische Ambulanzen, die es mittlerweile an einigen Kliniken gibt. In der Regel benötigt man dafür einen Überweisungsschein „Psychosomatik“ vom behandelnden (Klinik-)Arzt.

Die Gespräche mit Ingrid, Nadia und Michael führte Anja Wilde.

Anzeige



Die Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik in der Schweiz mit einem fächerübergreifenden Angebot. Körper und Psyche gehören zusammen. In der Psychokardiologie gewinnen unsere Patientinnen und Patienten nach einer Herzerkrankung wieder Sicherheit.

Raum für die „großen Fragezeichen des Lebens“

Nach einem Infarkt, einer Bypass-Operation, der Implantation eines Defibrillators oder anderen Herzereignissen eine kardiologische Reha in Anspruch zu nehmen, hat nachweislich große und nachhaltige Effekte in Bezug auf Rückfälle und Lebensqualität. Dabei auch die psychologische Verarbeitung der Erkrankung miteinzubeziehen, gehört mittlerweile häufig zu den Säulen einer Rehabilitationsbehandlung.

Körper und Seele als gleichwertige Behandlungsziele

Was aber ist eine psychokardiologische Reha? Einen explizit definierten Standard gibt es bislang noch nicht, aber inzwischen gibt es einige sehr wichtige Empfehlungen, die wissenschaftlich hinterlegt sind, und einige sehr gute Einrichtungen, die sich einem rehabilitativ-psychokardiologischen Ansatz verschrieben haben. Einer psychokardiologischen Rehaeinrichtung sollte, so Joram Ronel, eine klare Haltung zugrunde liegen: psychische Belastungen wie Stress, Depressionen oder existenzielle Ängste werden gleichwertig zu körperlichen Aspekten in den Behandlungszielen berücksichtigt. Das bedeutet, dass Psycho- oder Traumatherapie, psychologische Beratung oder andere non-verbale Angebote wie Kunsttherapie oder tiergestützte Therapie eine ebenso große Rolle im Therapieangebot spielen wie Bewegungseinheiten oder Ernährungsberatung. Entscheidend ist, dass auf die individuellen Bedürfnisse der Patient*innen eingegangen werden kann - und dazu gehören, so Joram Ronel, eben oft auch

die großen Fragezeichen des Lebens nach z. B. einem Infarkt: „Patient*innen fühlen sich oft sehr getroffen und brauchen viel innere Arbeit, um wieder Sinn und Freude zu finden oder Ziele neu zu definieren.“ Und manchmal ist es auch ein Behandlungserfolg der Reha, wenn Betroffene anerkennen, dass der Verlust der eigenen Gesundheit, Trauerarbeit und neue persönliche Lebenskonzepte erfordern kann, und sie dafür sensibilisiert und auf den Weg gebracht werden.

Wichtig: Sich vorab gut über die Rehaeinrichtung informieren

Im deutschsprachigen Raum gibt es (noch) wenige Psychokardiologische Rehaeinrichtungen. Joram Ronel empfiehlt daher, sich auch die konkreten Angebote der „klassischen“ kardiologischen Reha-zentren anzuschauen – insbesondere im Hinblick auf das psychotherapeutische Angebot – um zu entscheiden, ob sie den eigenen Bedürfnissen gerecht werden.

Dieser Artikel entstand aus einem Gespräch zwischen PD Dr. med. Joram Ronel und Anja Wilde.

PD Dr. med. Joram Ronel ist Chefarzt und Leiter des Departments Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Klinik Barmelweid AG in der Schweiz. Die Klinik bietet ein **stationäres psychokardiologisches Angebot**.

In der Klinik Barmelweid ist die vorerst einzige **psychokardiologische Selbsthilfegruppe** in der Schweiz angesiedelt.

Einen interessanten **Fachartikel** zu psychokardiologischer Reha finden Sie hier: Supplement „Kardiologie“, 1/2021 aerzteblatt.de

Tipp

Eine **Adressliste** mit einigen psychokardiologischen Rehakliniken, sortiert nach Bundesländern, finden Sie hier: www.psychokardiologie.org/rehakliniken.html

„Psychotherapie kann die Lebensqualität verbessern“

Ängste überwinden, Antworten zur eigenen Lebensgeschichte finden oder die Familie stärken – für jeden gibt es eine geeignete Therapie.



Prof. Dr. Peter Henningsen
Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Technischen Universität München



Das Interview mit Prof. Dr. Peter Henningsen finden Sie hier als Video.

Prof. Henningsen, können Sie kurz den Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und Psychotherapie herstellen?

Herzerkrankungen sind immer Erkrankungen, die den Menschen als Ganzes betreffen und verarbeitet werden müssen, denn mein Er-Leben und Handeln sind plötzlich verändert. Und Psychotherapie ist ein sehr wirksames Instrument, um die Belastungen, die aus der Verarbeitung entstehen, wie Ängstlichkeit und depressive Stimmung, zu behandeln.

Wie weiß ich als Herzpatient*in, ob eine Therapie mir weiterhelfen kann?

Zu Therapie gehören viele Schritte, die nicht klassisch Psychotherapie sind, aber therapeutisch wirken, wie Gespräche mit Ärzten, Angehörigen, Freunden oder in Selbsthilfegruppen. Wenn ich aber merke, dass ich dennoch z. B. mit der Angst oder Niedergeschlagenheit nicht zurechtkomme und Unterstützung mir guttun würde, ist es ein Zeichen von Stärke, Psychotherapie auszuprobieren.

Welche Therapieformen sind für Herzpatient*innen besonders geeignet?

Wenn ich meine Ängste in den Griff bekommen möchte, z. B. dass ich mich nirgendwo mehr hintraue, weil ich fürchte,

mein Herz bleibt stehen, dann kann Verhaltenstherapie helfen. Bei anderen löst die Herzerkrankung eine Art Midlife-Crisis aus und wirft Fragen nach der eigenen Lebensgeschichte auf; da kann eine tiefenpsychologische Psychotherapie passen. Oder das Familiensystem gerät durch die Erkrankung ins Wanken; da setzt systemische Therapie an. Es ist auf jeden Fall eine individuelle Entscheidung.

Welche Erfolge können durch Psychotherapie erzielt werden?

Psychotherapie reduziert Symptome wie Depressivität, Ängstlichkeit, Erschöpfung und kann die Lebensqualität erheblich verbessern: ich kann wieder mehr unternehmen, habe mehr Freude und eine höhere Lebenszufriedenheit.

Therapieformen

Es gibt verschiedene Therapieformen:

- **Verhaltenstherapie**
- **Tiefenpsychologische Psychotherapie**
- **Systemische Therapie**

Welche für einen selbst geeignet ist, kann man z. B. in einem Erstgespräch mit den entsprechenden Therapeut*innen herausfinden. Zur Suche siehe auch rechts.

„Die Therapie ist ein Anker, um mit Herausforderungen gut umzugehen.“

Ingrid, 59, erhält 2022 die Diagnose „Mitralklappen-Insuffizienz“ und bekommt die Empfehlung, sich dringend operieren zu lassen. Schon im Krankenhaus holt sie sich Hilfe von der Klinik-Psychologin: „Die Psychologin hat mich so individuell betreut, dass ich die OP annehmen und durchstehen konnte; ohne diese Begleitung wäre ich vielleicht nie in die OP gegangen“, erzählt Ingrid. Die komplexe Operation läuft technisch gut, und trotzdem folgen zwei Herzstillstände mit erforderlichen Reanimationen – und dadurch zieht sich der körperliche Heilungsprozess in die Länge.

Ingrid war schon vor der akuten Herzerkrankung angeschlagen, in ihrem Leben war privat und beruflich extrem viel los, und letztlich wurde sie wegen Burnout behandelt. Sie sucht Hilfe bei einer Psychologischen Psychotherapeutin und macht eine Verhaltenstherapie, die sie nach der Herz-OP fortsetzt.

Würdigend und wertschätzend

Ingrid schätzt besonders, dass sie durch die Psychotherapie eine feste Ansprechpartnerin hat, die ihre Vita kennt und würdigend und wertschätzend mit ihr, ihrer Lebensgeschichte und ihrer Erkrankung umgeht – und das in einem geschützten Rahmen: „Die Auseinandersetzung mit mir selbst, die Erkenntnis, dass meine Akkus leer sind, dass das, was gerade passiert, sein darf und seinen Raum fordert, und auch nicht in zwei Wochen vorüberziehen kann und muss, war für mich von unschätzbarem Wert. Und ich habe mir dann für mich selbst die oberste Priorität erarbeitet: Ingrid und ihre Bedürfnisse sind jetzt immer zuerst dran. Erst wenn ich für mich gesorgt habe und vollumfänglich mit mir zufrieden bin, darf ich mich um andere kümmern.“ In der Psychotherapie bekommt Ingrid

passgenaue Hilfe und Techniken an die Hand, mit denen sie ihre Themen bearbeiten kann. „Diese Auseinandersetzung mit mir selbst hilft mir sogar, die ganzen Ämter- und Behördenangelegenheiten zu bewältigen.“ Das wichtigste Signal, sagt sie, ist, dass sie nicht alleine kämpfen muss, dass sie jemanden an ihrer Seite hat: „Für mich ist die Psychotherapie ein Anker, um mit schwierigen Herausforderungen und Lebenssituationen gut umzugehen.“ Und Ingrid ist überzeugt, dass das „in sich Hineinschauen“, und dabei nicht nur die Herzerkrankung zu sehen, Körper und Seele wieder in ein notwendiges Gleichgewicht bringt. Sie empfiehlt allen Herzpatient*innen sich rechtzeitig, auch schon vor einer OP, Hilfe zu holen. „Keiner muss das alleine schaffen! Hilfe anzunehmen, ist für mich der wichtigste Schritt zur erfolgreichen Bewältigung dieser so besonderen Lebenssituation.“



Ingrid, 59, nimmt seit einiger Zeit regelmäßig an den online stattfindenden Montagsgesprächen von „Herz ohne Stress“ teil. Mehr dazu auf S. 22.

Bei wem finde ich Hilfe?

Über den **Patientenservice** der Kassenärztlichen Bundesvereinigung gibt es eine bundesweite Suche und Unterstützung bei der Terminfindung: www.116117.de

Im Feld der Psychotherapie gibt es verschiedene Berufsbezeichnungen, die nicht leicht zu unterscheiden sind:

Psychologische Psychotherapeut*innen:

Psycholog*innen mit Psychotherapie-Ausbildung; sie dürfen wie Fachärzt*innen eine Kassenpraxis führen.

Ärztliche Psychotherapeut*innen: psychotherapeutisch tätige Ärzt*innen mit Zusatzqualifikation/Facharztausbildung.

Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: Ärzt*innen, die mit Psychotherapie behandeln.

Fachgebundene ärztliche Psychotherapeut*innen:

Ärzt*innen, die ausschließlich psychische Probleme behandeln, die mit ihrem Fachgebiet zu tun haben.

Psycholog*innen: dürfen keine Psychotherapie anbieten, sondern nur Beratung.

Heilpraktiker*innen für Psychotherapie: keine geregelte Ausbildung, Heilerlaubnis durch das Gesundheitsamt.

(Quelle: Dt. Psychotherapeuten Vereinigung, www.dptv.de)

Alles ist möglich

Finden, was passt und Spaß macht.

Auf der Website der Herz-LAG Bayern finden Sie Herzsportgruppen in Ihrer Nähe (Kontakt siehe S. 24)

Der „Klassiker“ für Herzpatient*innen sind Bewegungsangebote wie Herzsportgruppen. Und gut dosierte, mit dem Arzt abgestimmte Bewegung ist wichtig, da sie dem Herzen etwas Gutes tut und gleichzeitig Stress abbaut, Endorphine freisetzt und die Stimmung verbessert.

Regelmäßige Entspannungsübungen wie Yoga, Tai Chi oder autogenes Training helfen ebenfalls Stress abzubauen und unterstützen die Herzgesundheit genauso wie tägliche Meditation, die den Geist beruhigt und die Konzentration verbessert. Tiefes Atmen und das Praktizieren tiefer Atemübungen fördern Entspannung und Ruhe. Progressive Muskelentspannung hilft ebenfalls bei der Stressbewältigung: durch das bewusste Anspannen und Entspannen von Muskel-

gruppen wird körperliche und geistige Entspannung gefördert. Diese Aktivitäten können Herzpatient*innen dabei unterstützen, ihre Herzfrequenz zu senken, den Blutdruck zu regulieren und innere Ruhe zu finden.

Und es gibt viel mehr Möglichkeiten – viele, die Jede*r für sich machen kann und viele, die zusammen einfach mehr Spaß machen. Wichtig ist, aus der Vielzahl der Möglichkeiten, das herauszufinden, was zu einem selbst passt und wo es leichter fällt, motiviert am Ball zu bleiben. Auf den folgenden Seiten werden Aktivitäten vorgestellt, die Herzpatient*innen für sich entdeckt haben, oder die im Rahmen der „Herz ohne Stress“ Selbsthilfe angeboten werden.

Anja Wilde für „Herz ohne Stress“

Anzeige



Bluthochdruck ganzheitlich im Blick

Hoher Blutdruck kann viele Ursachen haben – dazu gehört auch Stress. Durch gezielte Entspannungs- und Atemtechniken können Sie Stress reduzieren und den Blutdruck senken. Die Kombination aus Schulmedizin und fernöstlicher Heilkunst unterstützt Sie dabei nachhaltig.

Dr. med. Thomas Mengden
Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung
19,99 € [D] / 20,60 € [A]
ISBN 978-3-432-11707-2

 Bequem bestellen über www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

„Dann habe ich mir einfach einen Plan gemacht“

Michael kommt aus der Reha nach Hause, setzt sich mit seiner Frau zusammen und sie überlegen, was sie machen können, damit er wieder fit wird – psychisch und körperlich. So entsteht sein Plan: er lässt sich mit Traditioneller Chinesischer Medizin behandeln, holt jeden Tag zu Fuß seine Frau von der Arbeit ab, geht zur Ernährungsberatung, macht Pilates und Yoga. Begleitend geht er zu einer Psychologin und nimmt an den Montagsgesprächen von „Herz ohne Stress“ teil – alles „mit 100 % Eigeninitiative, sonst wäre nichts passiert“. Er hätte sich gewünscht, Tipps aus der Klinik mitzubekommen, aber „die haben dort einfach keine Zeit dafür“. Und so geht es vielen Herzpatient*innen und Angehörigen – also gilt es selbst aktiv zu werden.

Von A wie Ayurveda...

Yomi ist familiär von Herzerkrankungen betroffen und hat sich als Angehöriger damit beschäftigt, wie er unterstützen kann. So kam er auf Ayurveda („Wissen vom Leben“), das als komplementäre Therapie angewandt werden kann. „Ayurveda hilft, gesunde Lebensgewohnheiten wie Entspannungsübungen als Routinen einzubauen und die Ernährung individuell an die Konstitution anzupassen“, erläutert Yomi, der, begeistert von den Erfolgen selbst eine Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten und Ernährungsberater gemacht hat. Das Besondere ist, findet er, das Ayurveda die positive Lebensenergie in den Mittelpunkt stellt. Ihm hat es geholfen, mit den Belastungen als Angehöriger zurechtzukommen, sich auszubalancieren und die Kraft zu haben, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Herzpatient*innen zu leiten.

... bis R wie Rudern

Andreas hat Rudern als Leistungssport betrieben. Durch seine angeborene Herzerkrankung musste er zwar kürzer treten, aber er schwört nach wie vor auf Rudern, jetzt als Trainer und Übungsleiter für Herzprävention. „Das Schöne ist, dass alle in einem Boot sitzen und niemand abgehängt wird, der vielleicht gerade weniger stark ist, denn alle kommen gemeinsam ans Ziel.“ Rudern wird in vielen Clubs speziell für Herzpatient*innen angeboten. Neben dem Rudern geht Andreas viel raus, „mal Pilze sammeln im Wald oder zu Fuß zum Einkaufen“. Wichtig sei ihm, dass er immer ein Ziel vor Augen hat. Sein Tipp: für längere Strecken Bus oder Zug fahren, statt das Auto zu benutzen, „das hält auch fit.“

Zu Michaels Aktivitäten gehört seit einiger Zeit auch die Leitung einer Selbsthilfegruppe: „Ich wollte wieder etwas Sinnvolles machen und mich geistig und körperlich herausfordern. Das Tolle ist, dass ich einigen Leuten schon ganz schön helfen konnte.“

Andreas, Michael und Yomi haben mit Hilfe von „Herz ohne Stress“ eine Selbsthilfegruppe gegründet (vgl. S. 22)

TIPP

Wer sich für **Rudern** interessiert, findet auf der Seite des Deutschen Ruderverbands hilfreiche Informationen rund um den Gesundheitssport Rudern: www.rudern.de/gesundheit

Yomi hat Ayurveda für sich entdeckt und sich zum Ernährungsberater ausbilden lassen. Sein „Wissen vom Leben“ gibt er z.B. bei Kochseminaren an Herzpatient*innen weiter oder thematisiert Ernährung in der Selbsthilfegruppe.



Emotionale Erste Hilfe

EmotionAid® – 5 Schritte zur Emotionalen Ersten Hilfe und Selbsthilfe



Petra E. Zimmermann ist Diplom-Biologin und Heilpraktikern für Psychotherapie in München. Sie hat sich auf Traumatherapie spezialisiert und bietet online oder vor Ort Kurse in EmotionAid® an.

Stress ist eine normale menschliche Reaktion, die in jedem von uns stattfindet. Um mit Stress umgehen und darauf reagieren zu können, verfügt der menschliche Körper über feste Abläufe. Wenn wir Herausforderungen oder schwierigen Situationen gegenüberstehen, setzt unser Körper eine biologische Reaktion in Gang, die körperlicher, emotionaler und mentaler Natur sein kann. So ist auch die körperliche und seelische Reaktion auf ein traumatisches Ereignis – wie die Diagnose einer Herzerkrankung oder ein akutes Herzereignis – eine normale Reaktion auf ein unnormales, überwältigendes Ereignis. Durch das Verstehen dieser natürlichen Reaktion (anstatt über sie hinweg zu gehen oder gar gegen sie zu arbeiten), kann sich unser Leben von Grund auf verändern.

Ausgehend von der anerkannten Traumatherapiemethode Somatic Experiencing (SE)® und unter Verwendung der neuesten Erkenntnisse aus der Physiologie des Nervensystems wurde mit EmotionAid® ein 5-Schritte Protokoll zur Emotionalen Ersten Hilfe und Selbsthilfe entwickelt. Es kann überall, jederzeit und von jedem eingesetzt werden. EmotionAid® versetzt uns in die Lage, unsere Resilienz und unsere Fähigkeiten zu stärken. Auch um tägliche Herausforderungen zu meistern und Anspannungen in Krisen und besonders stressreichen Zeiten abzubauen, ist es eine hilfreiche Methode. So können wir sicherstellen, dass unser autonomes Nervensystem in einem regulierten Zustand bleibt und wir immer wieder das bestmögliche Wohlbefinden erleben.

Petra E. Zimmermann, München

Tipp

Am 5.8.23 veranstaltete „Herz ohne Stress“ ein Tagetraining zu EmotionAid® im Selbsthilfzentrum München. Wenn Sie dies verpasst, aber Interesse haben, dann melden Sie sich gerne bei uns: kontakt@herz-ohne-stress.de

Weitere Informationen unter www.emotionaid-kurse.de



Zu dem Seminar im August 2023 finden Sie hier ein kleines Video.



„Den meisten Menschen
wohnt die Fähigkeit inne,
nach bedrohlichen und
stressreichen Ereignissen
wieder auf die Füße
zu kommen.“

Petra E. Zimmermann



Kompetent und vielseitig

„Was wir anbieten, hat Hand und Fuß - auch aus medizinischer Sicht“



Helmut Bundschuh ist Initiator und Gründer des Vereins „Psychisch belastete Herzpatienten – „Herz ohne Stress“. Er ist selbst Herzpatient und hat nach seinem Herzereignis vergeblich nach Hilfe zur Selbsthilfe gesucht.

„Herz ohne Stress“ ist zum einen aus dem Bedürfnis entstanden, mehr über die eigene Erkrankung zu erfahren, sich mit anderen dazu auszutauschen und sich gegenseitig kompetent zu unterstützen. Und zum anderen aus dem Erleben, dass Ärzt*innen dafür wenig Zeit haben und Gleichgesinnte erstmal gefunden werden wollen. Was also tun?

Kompetente Begleitung und Unterstützung für mehr Lebensqualität

Mit Gründung des Vereins entstand eine Plattform für Herzpatient*innen mit ähnlichen Bedürfnissen und Interessen. Inzwischen haben wir in vielen Jahren Arbeit in Selbsthilfegruppen und Gremien und in Zusammenarbeit mit Ärzt*innen und Kliniken sehr viel praktisches Wis-

sen zusammengetragen, fachliche Kompetenzen aufgebaut und wertvolle Erfahrungen gemacht, die wir auf allen Ebenen in die Vereinsarbeit einbringen. Alle unsere Angebote basieren auf neuesten Forschungserkenntnissen und wurden in Zusammenarbeit mit Spezialist*innen u. a. des Deutschen Herzzentrums und der TU München auf die Anforderungen der Psychokardiologie optimiert. Es entstanden neue Formate im Rahmen der Selbsthilfe. Und daraus stellen wir jedes Jahr ein vielseitiges Programm zusammen mit Workshops, Seminaren und Aktivitäten, das kompetente und professionelle Begleitung und Unterstützung bietet – für mehr Prävention und eine bessere Lebensqualität. Das ist unser Anspruch und unser gemeinsames Ziel.

Helmut Bundschuh

Herzkrankheit geht uns alle an.



Spenden
& Helfen



- ! **Herzkrankungen stellen eine große Herausforderung dar.** Jährlich werden in Deutschland rund 1,8 Millionen Krankenhausaufenthalte aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verzeichnet.
- **Und jeder 3. Herzpatient ist seelisch belastet!**

Wir helfen mit Ihrer Hilfe!

www.herz-ohne-stress.de/verein/spenden

Green Exercise und Hypnose: Räume, die stärken und Ängste abbauen

Prof. Beckmann, was versteht man unter Green Exercise und welche Wirkung kann damit für Herzpatient*innen erzielt werden?

In meiner Definition ist Green Exercise Bewegung in der Natur, die achtsam ist, so dass die Natur Teil des Erlebens wird. Moderate Bewegung, die positive Effekte auf das Gehirn hat und das Herz schützt, wird mit den Effekten der Natur verbunden. Dazu gehören eine erhöhte Oxytocin-Ausschüttung und Entspannung, die sich in den Gehirnströmen nachweisen lässt. Wenn wir also in der Natur sind und uns öffnen, führt das zu einer Stressreduktion. Dazu kommt, dass die Natur den Menschen erdet und erreichen kann, dass angstausslösende Gedanken an Einfluss verlieren und tatsächlich Ängste reduziert werden. Wichtig ist, dass man bereit ist, sich mit Achtsamkeit und Akzeptanz des eigenen Herzgeschehens der Natur zu widmen und diese mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das führt wiederum zu einem verbesserten Körpergefühl. Green Exercise wird idealerweise in angeleiteten Gruppen durchgeführt, so dass eine Reflexion des Erlebten und ein Austausch mit Gleichbetroffenen erfolgen, aber auch ein Waldspaziergang auf eigene Faust hat schon gute Effekte.

Eine andere interessante Methode für Herzpatient*innen ist die klinische Hypnose. Können Sie erläutern, was das ist, wie Hypnose wirkt und für wen sie geeignet ist?

Hypnose ist ein Trancezustand bzw. eine Tiefenentspannung, die wir auch aus dem Autogenen Training kennen. Hypnose bietet die Möglichkeit, an Themen heranzukommen, denen sich Betroffene bisher noch nicht gestellt haben, und die so bearbeitet werden können. Hypnose kann Ressourcen stärken, Selbstbewusstsein aufbauen und Ängste beseitigen, in dem sie einen sicheren Raum zur Selbstregulation schafft. Hypnose ist allerdings nicht für jeden geeignet, denn es sollte vorher ein körperlich stabiler Zustand, z. B. nach einem Herzinfarkt erreicht worden sein. Und Hypnose sollte man nur von speziell ausgebildeten Fachleuten durchführen lassen.



Prof. Dr. Dr. **Jürgen Beckmann** forscht an der TU München u. a. in den Themenfeldern Motivation und Willenskraft. Am Deutschen Herzzentrum arbeitet er u. a. im Bereich der Psychokardiologie.



Hier finden Sie das Interview zum Thema Green Exercise



Hier finden Sie das Interview zum Thema Hypnose

Tipp

Prof. Dr. Dr. Jürgen Beckmann leitet im Herbst 2023 zwei Seminare von „Herz ohne Stress“ in Kooperation mit der TU München zum Thema „Green Exercise“ und „Hypnose“.

Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/kurse-und-workshops



Wie Pferde unser Herz berühren

Ganz ruhig und selbstsicher bewegt sich die schwarze Stute auf die kleine Gruppe der Menschen zu. Sie haben sich im Halbkreis aufgestellt. Die Stute ist ganz frei und darf sich entscheiden, ob sie in den Kontakt mit den Menschen gehen möchte. Wie selbstverständlich stellt sie sich inmitten der Gruppe auf und berührt ganz sanft mit ihren zarten Nüstern eine Frau an der Wange. Ein Gefühl von Angenommensein, Vertrauen und tiefem Frieden liegt in dieser Begegnung. „Die Begegnung mit Gina hat mein Herz geöffnet und mich wieder mit meinen Gefühlen in Verbindung gebracht.“

Pferde berühren uns im Herzen. Das können wir nicht nur erfahren, sondern das ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Studien haben nachgewiesen, dass Pferde den menschlichen Herzschlag sogar über einen Meter Entfernung hören können. Und nicht nur das. Durch die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) lässt sich der positive und heilsame Einfluss der Pferde auf unser Herz und unsere Gefühle belegen: unser Herz gelangt in der Gegenwart der Pferde ganz leicht in einen kohärenten Zustand. Dieser unterstützt uns bei der Bewältigung von Anspannung, Stress und Ängsten – und wirkt sich unter anderem positiv auf Herzerkrankungen aus.

Durch bewusstes Erleben positiver Gefühle und durch die Beziehung zum Pferd kann dieser heilsame und regenerative Zustand eingeübt werden. In der Therapie mit Pferden wirkt sich die Herzkohärenz übrigens auf beide Beziehungspartner positiv aus. Mensch und Pferd profitieren von dieser achtsamen und wertschätzenden Begegnung.

Julia Joswig, Probstei St. Gerold



Julia Joswig leitet in der Probstei St. Gerold in Österreich den Therapiestall.
Kontaktadresse auf S. 26.



Von dem Seminar im August 2023 finden Sie hier bewegte und bewegende Bilder.

Tipp

Vom 14. – 18.08.2023 veranstaltete „Herz ohne Stress“ das Seminar „Pferdegestützte Interventionen und gestalterisches Visualisieren“ in der Probstei St. Gerold. Wenn Sie dies verpasst, aber Interesse haben, dann melden Sie sich bei uns: kontakt@herz-ohne-stress.de

Das Herz lügt nicht

Wie Biografiearbeit hilft, das Leben besser zu meistern

Biografien sind das erzählte, beschriebene oder aufgeschriebene Leben von Menschen. Sie sind individuell, einmalig und einzigartig und machen Aussagen über den Lebensweg einer Person, ihr Gewordensein, ihre innerpsychische Entwicklung, ihre Fähigkeiten und Ressourcen, über das was sich im Leben der Person mit wem und in welcher Beziehung ereignet hat. Die Biografie zeigt uns, dass es sowohl um Positives und Negatives, Angenehmes und Unangenehmes, Erfolg oder Misserfolg, Freud und Leid, Demütigungen, Enttäuschungen, Krisen, Krankheit geht, aber auch um die individuellen Versuche, diese zu meistern und die Möglichkeit, darin einen Sinn zu erkennen.

Brücke zur Lebenszufriedenheit

Biografiearbeit setzt sich reflexiv mit der Vergangenheit bzw. der Geschichte einer Person auseinander, wobei im Hintergrund die Hypothese steht, dass in der Vergangenheit Antworten und Erklärungen für gegenwärtiges Verhalten liegen. Sie kann als Wegbegleitung bei der Entdeckung und Erschließung verborgener Quellen und Ressourcen und als Brücke

zur Lebenszufriedenheit und zum Lebenssinn praktiziert werden. Biografiearbeit kann Menschen jeden Lebensalters helfen, ihr Leben besser zu meistern und zu bewältigen. Sie stärkt die Resilienz und trägt so zu einem Schutz vor Krisen und Herausforderungen sowie Schicksalsschlägen des Lebens bei. Und auch die Gesundheitsforschung macht darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, sich mit der persönlichen Biografie zu beschäftigen.

Heilsame Integration

Eine wichtige Funktion der Ressourcenorientierten Biografiearbeit besteht darin, Menschen bei der Entwicklung der Identität und der heilsamen Integration von Lebenserfahrungen in das eigene Lebens- und Selbstkonzept zu unterstützen und zu begleiten. Dies gilt besonders, wenn es um die Auseinandersetzung und Verarbeitung von Belastungen und lebensgeschichtlichen Brüchen, Krisen und kritischen Lebensereignissen wie bei Herzpatient*innen geht.

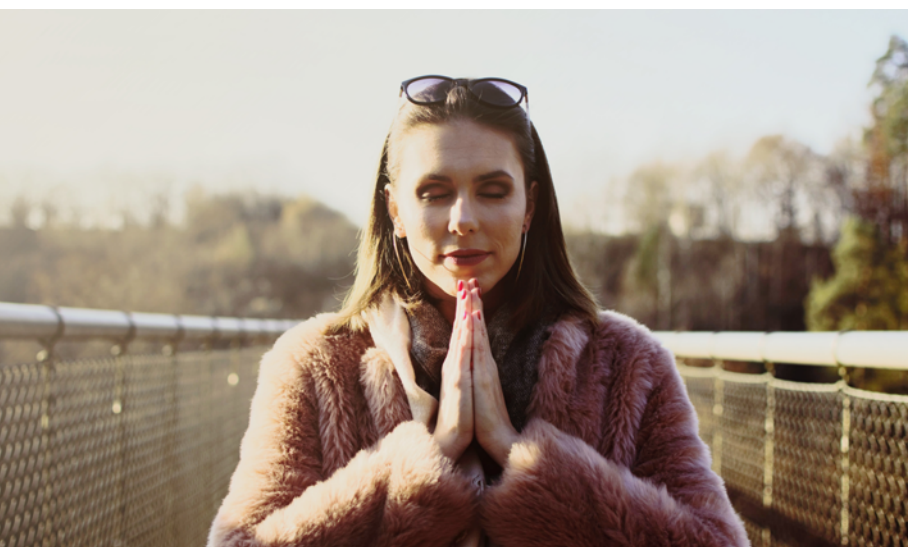
Karlheinz H. Arndt, Bernhardswald

Weiterlesen: den ungekürzten Artikel finden Sie hier als PDF.



Karlheinz H. Arndt ist Diplom-Heilpädagoge und arbeitet u. a. als Lehrtrainer für Biografiearbeit bei „Lebens-Mutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.“

Seit 2019 bietet er zusammen mit „Herz ohne Stress“ **Seminarwochenenden** für Herzpatient*innen an. Das nächste Seminar findet vom 3. bis 5.11. 2023 in Bernried am Starnberger See statt.





Eine Lernwerkstatt für das Leben



SeKo Bayern

Sieben Frauen arbeiten in Teilzeit in der Geschäftsstelle und unterstützen bayernweit die Selbsthilfe.

„Selbsthilfe Bayern“ ist bei **Facebook und Instagram** zu finden. Zweimal im Monat erscheint der **Podcast „SeKo on air“**: podcast.seko-bayern.de

„Endlich gibt es jemanden, der weiß, was ich meine.“ In dieser Aussage, die wir oft aus Selbsthilfegruppen hören, sind zwei wichtige Prinzipien der Selbsthilfe enthalten: Betroffenheit als verbindendes Element einer Gruppe und die daraus entstehende Gemeinschaft unter dem Motto „Zusammen sind wir nicht allein“. Gleichzeitig hat Selbsthilfe viele Gesichter, denn jede Gruppe organisiert sich selbst und alle Teilnehmenden bestimmen mit über Themen und Aktivitäten und übernehmen so Mitverantwortung für das Profil einer Gruppe, oder besser, ihres Teams. Jede*r entscheidet dabei für sich selbst, was und wieviel er oder sie einbringen möchte. Daraus entsteht eine „Lernwerkstatt für das Leben“, denn anders als z. B. in der Therapie, wird in einer Selbsthilfegruppe Erfahrungswissen zu den alltäglichen Fragen ausgetauscht: „Wie kann ich mit meiner Erkrankung den Alltag meistern und neu gestalten?“ Aus dem Austausch ergeben sich oft neue Perspektiven und ein veränderter Blick auf die eigene Lebenssituation. Und so wirkt Selbsthilfe nachhaltig und auch in die Gesellschaft hinein.

Die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern ist eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie versteht sich als Drehscheibe und Informationspool rund um das Thema Selbsthilfe und bringt Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Fachleute zusammen. Allein in Bayern gibt es geschätzt 11.000 Selbsthilfegruppen zu 1370 verschiedenen Themen. 35 regionale Selbsthilfekontaktstellen (siehe Infokasten, unten) sind im Verein SeKo Bayern e. V. zusammengeschlossen.

Irena Težak, Geschäftsführerin SeKo Bayern, Würzburg (Foto, 3. v. l.)

Infokasten Selbsthilfe



NAKOS:

Die NAKOS ist die deutschlandweite Informations- und Vermittlungsinstanz der Selbsthilfe.

Unter www.nakos.de gibt es eine Datenbank, über die Sie Kontaktstellen in Ihrem Bundesland und Ihrer Stadt finden können.



Selbsthilfekontaktstellen:

In jedem Bundesland gibt es meist mehrere Selbsthilfekontaktstellen, -koordinatoren oder Selbsthilfezentren, insgesamt über 300 in Deutschland, die z. B. Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen herstellen können.



Selbsthilfegruppen:

Die psychokardiologischen Selbsthilfegruppen in Deutschland sind unter dem Dach des Psychisch belastete Herzpatienten e. V. mit Sitz in München organisiert. Alle aktuellen Gruppen finden Sie unter: www.herz-ohne-stress.de

AUS DER SELBSTHILFEFORSCHUNG

Vielfältige positive Effekte

Frau Valjanow, Selbsthilfegruppen sind ein freies, von Betroffenen organisiertes und selbstbestimmtes Format. Das heißt aber nicht, dass Selbsthilfe und ihre Wirkung nicht auch wissenschaftlich untersucht werden, oder?

Das stimmt, es gibt mehr und mehr Forschung zu dem Thema, weil die organisierte Selbsthilfe ein wichtiger Pfeiler im Gesundheitssystem geworden ist. Die Forschung versucht daher herauszufinden, wie Selbsthilfe wirkt, was daran wirkt und von Betroffenen als hilfreich erlebt wird und was nötig ist, damit sie gut wirken kann. Dass mehr Gelder in die Selbsthilfeforschung fließen, ist ein gutes Signal.

Welche Wirkung hat Selbsthilfe und welche Effekte auf Patient*innen wurden erforscht und dokumentiert?

Studien zeigen eindrucksvoll die vielfältigen positiven Effekte der Selbsthilfe. Dazu gehören zum Beispiel das Gefühl, nicht alleine zu sein, die Reduzierung von Ängsten, die Stärkung der Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, selbst etwas tun zu können, so wie auch der Informationsgewinn. In den Selbsthilfegruppen gibt es viel „Schwarmintelligenz“ zu ganz alltagspraktischen Dingen. Die Selbsthilfe kann daher in Bezug auf die soziale und emotionale Unterstützung Großartiges leisten. Wichtig ist, dass die Gruppenleiter*innen zu verschiedenen Themen gut geschult werden.

Leider kommen viele Betroffene nicht in Selbsthilfegruppen, weil sie ein überholtes Bild von Selbsthilfe haben; dabei

steckt häufig sehr viel Energie und Positives in den Gruppen wie ein Gemeinschaftssinn, ein Wirgefühl, das gemeinsam durch die Krise hilft. Wichtig ist auch Zuspruch durch andere, die schon einen Schritt weiter sind. Betroffene schildern, dass sie aus ihrer Gruppe sehr viel Kraft schöpfen, die guttut, und es ihnen damit einfach besser geht.

Dennoch sind Gruppen nicht für alle gleichermaßen geeignet. Manche möchten sich beispielsweise nicht mit dem Leid Anderer konfrontieren, um nicht eigene Ängste zu schüren. Andere wünschen sich die volle Aufmerksamkeit für das eigene Anliegen. Sie möchten ihr Thema direkt mit jemandem teilen mit einer ähnlichen Krankheitserfahrung, der die Krise überwunden hat, und Tipps geben kann. Für diese Betroffenen haben wir das Programm des Selbsthilfe-Coachings ins Leben gerufen, das bereits sehr gute Ergebnisse zeigt, und sich sicher sehr gut auf die Psychokardiologie übertragen lässt.



Alice Valjanow ist Psychologin und arbeitet an der Uniklinik Freiburg im Bereich der Selbsthilfeforschung. Sie koordiniert dort ein Selbsthilfe-Coaching-Projekt im Bereich der Psychoonkologie.



Das Interview mit Alice Valjanow finden Sie hier als Video.

Weiterlesen

Wer sich für die Selbsthilfeforschung interessiert, findet hier viele Informationen zu Forschungsinhalten und allen Projekten:

www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/selbsthilfeforschung.html

Gemeinsam aktiv

Der Verein „Herz ohne Stress“ und seine Selbsthilfegruppen

Die **Selbsthilfegruppen** sind offene Angebote für Herzpatient*innen und Angehörige; die Teilnahme ist kostenlos und an keine Verpflichtungen gebunden.

Einen guten **Überblick** über Angebote von Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Website des Vereins „Herz ohne Stress“: herz-ohne-stress.de

TIPP:

Werden Sie **Mitglied** im Verein und profitieren Sie von besonderen Angeboten, bleiben Sie auf dem Laufenden, treffen Sie Gleichgesinnte und bringen Sie Ihr Wissen ein. Mehr unter: herz-ohne-stress.de/verein/mitgliedschaft



„Herz ohne Stress“ hat sich zum Ziel gesetzt, den emotionalen, seelischen Belastungen bei Herzerkrankungen mehr Raum zu geben – im wahrsten Sinne des Wortes. So ist eine Hauptaufgabe des Vereins, psychokardiologisch orientierte Selbsthilfegruppen zu gründen und zu begleiten – und das Format „Selbsthilfe“ auf Herzpatient*innen zuzuschneiden. Es gibt daher Selbsthilfegruppen für unterschiedliche Zielgruppen: allgemein für Herzpatient*innen, für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH), speziell für FrauenHERZEN, für Menschen, die ihren plötzlichen Herztod überlebt haben, und für Angehörige.

Und es gibt Angebote in unterschiedlichen Formaten so wie die online stattfindenden Montagsgespräche oder die Telefonberatung.

„Ganz anders als gedacht“

„Ich hatte mir das so vorgestellt, dass da zehn arme Typen im Kreis sitzen und sich gegenseitig die Ohren voll heulen“, erzählt Michael (61) offen von seinem früheren Bild einer Selbsthilfegruppe. Heute leitet er selbst eine Gruppe, in der der Austausch von Erfahrungen und Wissen im Vordergrund steht, aber auch gemeinsame Aktivitäten stattfinden. Keine Gruppe ist wie die andere, aber alle werden getragen von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, ihre Erlebnisse teilen und vielleicht auch anderen helfen wollen. Manchmal steht dabei das Gespräch im geschützten Raum im Mittelpunkt, manchmal ist es ein Spaziergang oder der Austausch mit Expert*innen.

Ein Verein, viele Menschen und eine gemeinsame Vision

„Uns verbindet die Vision, dass wir entscheidend dazu beitragen können, das ganzheitliche Handeln von und für Herzpatient*innen in der Medizin, bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit fest zu verankern. Wir wollen Herzpatient*innen kompetent unterstützen, das Vertrauen in ihr Herz, ihr Empfinden und ihren Körper zurückzugewinnen“, fasst Helmut Bundschuh, Gründer und erster Vorsitzender, die Vision des Vereins „Herz ohne Stress“ zusammen. Die Eckpfeiler des Vereins sind ein fachlich gestütztes Programm für Herzpatient*innen, die enge Zusammenarbeit mit Expert*innen sowie Aus- und Fortbildung. Viele Akteur*innen unterstützen die Arbeit des Vereins auf ganz unterschiedliche Weise, und jede Unterstützung, jede Expertise, jede Erfahrung sind HERZlich willkommen. Der Verein ist gemeinnützig, und die Arbeit ehrenamtlich.

Anja Wilde für „Herz ohne Stress“



GRÜNDUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Etwas Sinnvolles machen und helfen

Der Bedarf an Selbsthilfegruppen für Herzpatient*innen, die durch ihre Erkrankung seelisch belastet sind, sich alleine fühlen oder Schwierigkeiten haben, mit ihrem Alltag zurecht zu kommen, ist enorm. „Herz ohne Stress“ sucht daher in ganz Deutschland Gruppenleiter*innen. Diese sind oftmals selbst Herzpatient*innen, haben ein großes Eigeninteresse an dem Thema und möchten mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen andere unterstützen und dabei auch selbst aus und mit der Gruppe lernen – und gemeinsam wieder Freude erleben.

Was heißt es, selbst eine Gruppe zu gründen? Zu Beginn heißt es, die Gruppengründung aktiv mitzugestalten, z. B. im Austausch mit Kliniken zu sein, Gleichgesinnte zu finden und erste Gruppentreffen zu organisieren. Wenn die Gruppe sich gefunden hat, wird die Verantwortung für Themen und Aktivitäten auf mehreren Schultern verteilt – alle können und sollen sich einbringen.

Der Verein unterstützt Gruppengründer*innen tatkräftig, engagiert und persönlich und stellt Kontakte vor Ort her. Zusätzlich werden sie kostenfrei über den Verein von Expert*innen in Grundzügen der Psychokardiologie ausgebildet und in anderen relevanten Themen geschult und können Angebote zu Austausch und Supervision nutzen.



Können Sie sich vorstellen eine **Selbsthilfegruppe** in Ihrer Nähe zu **gründen**? Der Verein „Herz ohne Stress“ unterstützt Sie in allen Belangen.

Interessiert? Mehr dazu finden Sie hier:
[www.herz-ohne-stress.de/
 herzpatienten/gruppengruendung/](http://www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/gruppengruendung/)

Herzkrank. Ein Gespräch kann eine große Last vom Herzen nehmen.

Telefonberatung Lotse

für Betroffene, Angehörige und Freund*Innen



Telefon 089/250 07 72 99

Jeden Montag von 15.00 – 19.00 Uhr
(außer an gesetzlichen Feiertagen)

Unsere zum Thema ausgebildeten Telefonberater*Innen sind selber Betroffene und Angehörige und bringen somit ein Verständnis auf Augenhöhe mit in den Dialog.

Eine Telefonberatung kann kein ärztliches oder psychotherapeutisches Fachgespräch ersetzen. Wir können Ihnen ein offenes Gespräch anbieten und Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner*Innen im Zusammenhang mit der Thematik nennen.

Die Gespräche finden **anonym** ohne Datenerhebung statt und ihre Privatsphäre bleibt geschützt. Das Angebot ist **kostenlos**, es fallen lediglich Gebühren für Anrufe ins deutsche Festnetz an.

Kontakte

Hier finden Sie Adressen und Kontakte der Institutionen, die in diesem Heft erwähnt wurden.

DANKE an alle Unterstützer*innen dieses Themenheftes.

Gefördert durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern:



Deutsche Herzstiftung e. V.
Gemeinnützige Anlaufstelle für Herzpatienten. Hier finden Sie auch Informationen zu der App HerzFit. www.herzstiftung.de

Deutsches Herzzentrum München
Fachkrankenhaus für Herz- und Kreislauferkrankungen.
www.deutsches-herzzentrum-muenchen.de

@herzohnestress, #herzohnestress
Facebook- und Instagram-Präsenz des Vereins Psychisch belastete Herzpatienten mit aktuellen Tipps und Hinweisen.

Herz LAG Bayern
Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V., www.herzgruppen-lag-bayern.de

Infoportal Psychokardiologie
Adressliste mit psychokardiologischen Experten und Kliniken:
www.psychokardiologie.org

Klinik Barmelweid AG, Schweiz
Spezial- und Rehabilitationsklinik, u. a. für Psychokardiologie, www.barmelweid.ch

Klinik Höhenried, bei München
Rehabilitationszentrum mit Psychokardiologie, www.hoehenried.de

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München
www.mri.tum.de/psychosomatik

NAKOS
Bundesweite Selbsthilfe Informations- und Vermittlungsstelle; www.nakos.de

Psychisch belastete Herzpatienten e. V. – „Herz ohne Stress“
Gemeinnütziger Verein für patientennahe Psychokardiologie; Selbsthilfe & Seminare
www.herz-ohne-stress.de

Reha-Zentrum Seehof, bei Berlin
Kardiologische, psychosomatische und psychokardiologische Rehabilitation:
www.reha-klinik-seehof.de

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)
Netzwerkstelle zur landesweiten Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich Mehr finden Sie unter www.seko-bayern.de

Telefonberatung „Herz ohne Stress“
Telefonberatung von „Herz ohne Stress“. Jeden Donnerstag von 15 bis 19 Uhr, Telefon 089/37 01 28 05 (nur Telefongebühren; kostenfreie Beratungsleistung)

Universitätsklinikum Freiburg
Professur für Selbsthilfeforschung, www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/selbsthilfeforschung.html
alice.valjanow@uniklinik-freiburg.de

Universitätsklinikum Jena
Psychokardiologische Ambulanz, Am Klinikum 1, 07747 Jena, www.uniklinikum-jena.de,
Gudrun.Dannberg@med.uni-jena.de

Verein Sozialwerke der Probstei St. Gerold
Kloster Einsiedeln, Probstei St. Gerold, Hausnummer 29, 6722 St. Gerold, Österreich
www.probstei-stgerold.at

Impressum

Herz ohne Stress

Themenheft des Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
Ausgabe 3, 2023; erschienen im August 2023.

Das Themenheft steht auf der Website des Vereins als interaktive PDF für die Lektüre zur Verfügung. Die Printausgabe ist gegen eine Spende beim Verein erhältlich.

Herausgeber:

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
Westendstraße 68, 80339 München, Telefon 089 20331224
www.herz-ohne-stress.de; kontakt@herz-ohne-stress.de

Redaktion

Anja Wilde, Leitende Redakteurin
Helmut Bundschuh, 1. Vorsitzender, Psychisch belastete Herzpatienten e. V. (V.i.S.d.P)

Gestaltung und Produktionsleitung:

Agentur sigsdaz, Tanja Aigner, Regensburg

Bildnachweise (nach Seiten):

Adobe Stock (Titel, 17), Unsplash (3, 5, 15, 16, 19, 22, 23), Pexels (2, 7), Privat (1, 2, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21)

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln aus „Herz ohne Stress“ sind nur mit Genehmigung der Redaktion erlaubt. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird gelegentlich auf die zusätzliche Verwendung der weiblichen Form verzichtet. Wir weisen aber darauf hin, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Gefällt Ihnen, was Sie gelesen haben?

Wer die Arbeit an den Themenheften unterstützen möchte, ist HERZlich eingeladen, sich mit einer Spende zu beteiligen.

