

Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“

IKOS Jena, im AWO-Zentrum Lobeda
 Kastanienstraße 11
 Telefon: 03641 8741 160
 Erstkontakt: Volker Dörsing
jena1@herz-ohne-stress.de




Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert
 unter dem Dach des Vereins



Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
 Westendstraße 68
 80339 München
kontakt@herz-ohne-stress.de

 Psychisch belastete Herzpatienten e. V.

 Herz ohne Stress

 @herzohnestress



Erfahre mehr über den Verein:
www.herz-ohne-stress.de

www.herz-ohne-stress.de



Herz ohne Stress
Jena

 **herz ohne stress**

Du hast ein Herzleiden?

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

Wir wollen Brücken schlagen zwischen unserer Krankheit, der Medizin und unserem Alltag. Was bedeutet die Herzkrankheit für Deine Familie und Partnerschaft? Welche Auswirkungen hat sie auf Deinen Beruf?



Gemeinsam Wege finden

Dies ist ein Angebot für Menschen jeden Alters, die mit ihren Herzgeschichten zusammen finden, um Verständnis zu erfahren und sich gegenseitig Mut zu machen. Jeder ist auf einer Suche, um mit seiner Herzgeschichte seinen ganz eigenen Weg zu finden.

Wenn Du Redebedarf hast und Du Dich austauschen möchtest, dann komm doch vorbei.

Du bist nicht allein und herzlich willkommen.

Die Selbsthilfegruppe

Du bist betroffen von

Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher oder Defibrillator, Herzklappen-Operation, Herzinsuffizienz oder Herzfehler?

Hilfe & Strategien

- > Sprechen über körperliche und seelische Belastungen
- > Bewältigungsstrategien für den Alltag
- > Austausch von hilfreichen Informationen

Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude

- > verständnisvolle Gespräche in einem gemütlichen Gruppenraum
- > sich neu kennenlernen, Erfahrungen austauschen

Einmal im Monat

Jeden 3. Dienstag im Monat
Zeit: 17.00 bis ca. 19:00 Uhr
Ort: IKOS Jena, Kastanienstr. 11
Telefon: 03641 8741 160
Erstkontakt: jena1@herz-ohne-stress.de