

**Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“**

Paritätischer Verein NRW

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Leitung: Silvia Keilus

Mobil: +49 175 422 7909

Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Vereins

**Psychisch belastete Herzpatienten e. V.**

kontakt@herz-ohne-stress.de

Facebook: @herzohnestress

Instagram: herzohnestress



Erfahre mehr über den Verein

[www.herz-ohne-stress.de](http://www.herz-ohne-stress.de)


# Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude.



## 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

- ungezwungener Austausch
- respektvolle Gespräche
- auf Wunsch gemeinsame Aktivitäten

### Jeden 4. Freitag im Monat

Zeit: 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Lotharstr. 95 | 53115 Bonn

Raum Nr. 3

Anmeldung: [bonn1@herz-ohne-stress.de](mailto:bonn1@herz-ohne-stress.de)