

**Gesprächs- und Selbsthilfegruppe
"Herz ohne Stress"**

ZAR Ludwigshafen Klinikum

Bremserstraße 79

67063 Ludwigshafen

Kontakt: Uta van Miltenburg

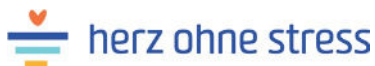
Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert
unter dem Dach des Vereins

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.

kontakt@herz-ohne-stress.de

Facebook: @herzohnestress

Instagram: herzohnestress



Erfahren Sie mehr über den Verein

www.herz-ohne-stress.de



Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude.



Du hast eine chronische Herzkreislauferkrankung?

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung des Herzkreislaufsystems oder eines Herzleidens wird oftmals als ein tiefer Einschnitt erlebt. Das eigene Leben scheint bedroht oder eingeschränkt zu sein. Damit geraten ganz neue Gefühle und Gedanken in den Mittelpunkt. Möglicherweise kommen Sorgen, Befürchtungen oder Ängste auf. Erkrankte fragen sich konkret: Wie gehe ich mit aufkommenden Beklemmungen oder Unruhe um? Was bedeutet meine Erkrankung für mein soziales Umfeld? Wer bin ich denn, wenn meine Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist?

Du bist betroffen von

Koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt, Bypass-Operation, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Aneurysma, Herzfehler und/oder primäre/essentielle Hypertonie, Lipidproteinämie

Gemeinsam mehr Lebensfreude

ungezwungener Austausch, respektvolle Gespräche, Üben von Entspannung und Achtsamkeit, nach Wunsch gemeinsame Aktivitäten

Gemeinsam Wege finden

In den Gruppentreffen geht es vor allem darum, Verständnis für die psychische Seite der Erkrankung zu erfahren und sich gegenseitig Mut zu schenken. Die Gruppe unterstützt dich darin, deinen eigenen Weg zu finden, um mit der Erkrankung gut zu leben. Wenn du dich mit Anderen austauschen möchtest, wie es dir mit deiner Erkrankung insbesondere psychisch geht, dann mache den Schritt zur Selbsthilfegruppe "Herz ohne Stress".

Hilfe und Strategien

Raum für das Sprechen über seelische Belastungen, Kennenlernen alternativer Verhaltensweisen in belastenden Situationen, nach Bedarf Fachvorträge zu ausgewählten Themen

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Zeit: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 17:00 - 19:00 Uhr
Ort: ZAR Ludwigshafen Klinikum
Anmeldung bei Uta van Miltenburg:
ludwigshafen1@herz-ohne-stress.de