



Herz - Selbsthilfegruppe Gifhorn

♥ Unterstützer, Begleiter und Partner



Deutsche
Herzstiftung



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Gifhorn e. V.



Die Herz-Selbsthilfegruppe

Selbsthilfe hilft bei Angst und Unsicherheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache und fast jeder dritte Deutsche muss mit einer Herz-Kreislaufferkrankung rechnen.

Eine Herz-Kreislaufferkrankung stellt für die Betroffenen und Angehörigen eine große Belastung dar.

Oft sind es auch vermeintlich unbedeutende Alltagsereignisse oder gewöhnliche Verrichtungen, die plötzlich zum Problem werden. Problematisch können ebenso die Ängste und Unsicherheiten der PartnerInnen sein.

Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, Medikamenten-Nebenwirkungen beeinträchtigen die Lebensqualität oft erheblich.

Angst und Unsicherheit können durch Informationen über die Erkrankung und ihre Folgen genommen werden.



Was geschieht in unserer Selbsthilfegruppe?

Wir treffen uns regelmäßig zu Gesprächen um Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen.

Der Zusammenhalt ist geprägt durch unsere gemeinsame Beeinträchtigung.

Über die medizinische Versorgung hinaus helfen wir uns selbst und geben uns gegenseitig Tipps.

- sich gegenseitig unterstützen
- Beratung erhalten
- Informationen weitergeben
- Veranstaltungen in Gifhorn mitgestalten z. B.
 - Tag der Senioren mit dem Seniorenbeirat
 - Herzwochen mit der Herzstiftung



In einer Selbsthilfegruppe

profitieren alle Teilnehmer

Erstteilnehmende nehmen durch den Kontakt mit ebenfalls Betroffenen und Gleichgesinnten die Erkenntnis mit, dass sie mit Ihrem "Schicksal" nicht alleine dastehen.

Fortgeschrittene können ihre Erfahrungen und ihre Erfolgserlebnisse weitergeben und somit zur sozialen Integration innerhalb der Gruppe aktiv beitragen.

Alle Teilnehmenden bereichern ihr Wissen durch Fachinformationen und Seminare. Durch die Teilnahme wirken sie der Gefahr einer inneren (persönlichen und seelischen) Isolation entgegen.

Patienten lernen ihre Krankheit besser kennen und erarbeiten sich eine Basis als mündiger Patient im Gespräch mit den behandelnden Ärzten.

Angehörige lernen es ebenfalls, ein Krankheitsbild besser zu verstehen, eigenen Ängsten entgegenzuwirken und den Betroffenen sachgerecht zu unterstützen.



Digitaler Stammtisch

Bei den Treffen wird an Smartphone, Tablet, etc. geübt, Begriffe geklärt und sich gegenseitig beim Abbau technischer Hürden geholfen.

Aktuelle Termine und Ankündigungen können Sie unserer Webseite entnehmen oder über die AWO Gifhorn erfragen (Tel.: 05371 5947825).



Nordic Walking bei jedem Wetter in der Herz-Selbsthilfegruppe

Die Nordic Walking Gruppe der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn trifft sich regelmäßig jeden Montag am Parkplatz an der Wolfsburger Straße gegenüber des Morada-Hotels.

Aktuelle Termine und Ankündigungen entnehmen Sie unserer Webseite.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe



**Herz-
Selbsthilfegruppe
Gifhorn**

Deutsche
Herzstiftung



Deutsche Herzstiftung & Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

Regina Seller

Tel.: 05371-74 3274

E-Mail: seller@herzgruppen-gifhorn.de

Wir treffen uns

jeden ersten Montag des Monats
in der St. Altfrid-Gemeinde
Pommernring 2 | 38518 Gifhorn



Mehr über uns und weitere Termine
finden Sie in der Presse
und auf unserer Internetseite

www.herzgruppen-gifhorn.de

