

**EMAH-Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“**

Ort: Gebäude 42, Uniklinik Köln

Leitung: Rupert Schieche und Elgin Gräbner

Kontakt und Anmeldung:

emah-shg-koeln@herz-ohne-stress.de

Telefon 0162/5 23 19 93 (Rupert)

Die EMAH-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 sind wir stärker.



## Du hast einen angeborenen/ früh erworbenen Herzfehler?

Solch eine Erkrankung kann eine große Herausforderung sein und umfasst viele Themenfelder. Im gemeinsamen Austausch können wir Fragen klären und uns über wichtige Informationen austauschen.

Wir haben die Möglichkeit, Fachvorträge zu unseren Themen zu organisieren und gemeinsam daran teilzunehmen. Darüber hinaus können wir uns gemeinsam für unsere Interessen und eine bessere Versorgung einsetzen.

## Die EMAH-Selbsthilfegruppe

### Du bist betroffen von

einem angeborenen Herzfehler oder hast eine im Kindes- oder Jugendalter erworbene Herzerkrankung und willst aktiv damit umgehen?

### Jeden letzten Mittwoch im Monat

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: Gebäude 42, Uniklinik Köln,  
Joseph-Steinmann-Str. 20, 50931 Köln

## Gemeinsam sind wir stärker.

Du möchtest aktiv mit Deiner Erkrankung umgehen? Dann gibt es hier die Chance dafür.

Die Selbsthilfegruppe bietet Raum

- für die Auseinandersetzung mit Deiner Erkrankung,
- um situativ Ängste oder Verunsicherung aufzulösen,
- Dein Leben mit dem Herzfehler (neu) zu gestalten,
- für gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten.

## Herz ohne Stress

### Gemeinsam können wir

- Bewältigungsstrategien für den Alltag kennenlernen,
- hilfreiche Informationen austauschen,
- Neues lernen und erfahren.

### Du bist interessiert?

Dann melde Dich gerne bei uns.  
Kontakt und Anmeldung: siehe Rückseite  
Wir freuen uns auf Dich!