



SELBSTHILFEZÜRICH

# HERZERKRANKUNGEN

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BEROFFENE

**Heraus aus dem Schneckenhaus! Zurück ins Leben!** Sie haben eine Herz-Operation und/oder Herzerkrankung hinter sich und sind noch unsicher, ob alles wieder funktioniert wie früher, oder ob Ihr Herz Sie erneut im Stich lässt? Gab es vor, während oder nach Ihrer Operation kritische Ereignisse, die Sie noch nicht verarbeitet haben und welche Sie nach wie vor beschäftigen? Suchen Sie Betroffene, die sich ebenfalls im neuen Alltag mit seinen Herausforderungen zurechtfinden müssen?

Dann sind Sie in dieser Selbsthilfegruppe richtig. In regelmässig stattfindenden Treffen hören wir uns gegenseitig zu und geben uns Tipps, Halt und Unterstützung.

In dieser Gruppe sind wir unter uns und das Gesagte geht nicht nach aussen. Gemeinsam gehen wir Herausforderungen an, machen uns Mut und meistern unser Leben. **Mit Herz und Verstand und Zuversicht!**

Bei Interesse und/oder für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Selbsthilfe Zürich: