

Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg Hand in Hand – gemeinsam füreinander da

Der Weg zur Selbsthilfegruppe

Mein Name ist Lydia Reis und ich bin Herzpatientin von Geburt an. Die Diagnose einer Herzerkrankung oder ein plötzliches Ereignis wie ein Herzinfarkt sind ein großer Einschnitt in Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen.

Gut versorgt im Krankenhaus und mobilisiert in der Reha kommen Sie wieder nach Hause. Dann aber tauchen Fragen auf, wie z.B. „Komme ich in meinem Alltag klar?“, „Kann ich wieder normal arbeiten?“ „Wie belastbar bin ich denn eigentlich?“, „Kann mir das wieder passieren?“. Bei Fragen ist Ihr Hausarzt oder Kardiologe sicher immer gerne ansprechbar. Auch die angebotenen Herzsportgruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Ich selbst war über sechs Jahre in einer Herzsportgruppe und eines ist mir doch aufgefallen: Die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen war, nicht nur mir, immer viel zu kurz.

Herzpatient*innen sind mein Herzensprojekt und deshalb habe ich die Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg initiiert und organisiere diese. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich zudem in meiner eigenen Praxis in Kirchseeon den Schwerpunkt auf das so wichtige Thema „Psychokardiologie“ gelegt und bilde mich hier regelmäßig weiter.

Was kann eine Selbsthilfegruppe alles sein?

Gegenseitiger Austausch, ein vertraulicher Rahmen, gemeinschaftliche Unternehmungen, Erhalten von Informationen, voneinander Lernen, miteinander Lachen, Zurückgewinnung von Vertrauen in sich, Bewältigen von Ängsten und das Schließen von Freundschaften, das und noch viel mehr.

Ich alleine mache diese Herz-Selbsthilfegruppe aber nicht aus. Um eine Gruppe zu werden, braucht es vor allem Menschen wie Sie, die sich hier gerade informieren. Denn keiner muss alleine bleiben. Sie und ihre Herzensgeschichten lassen diese Gruppe erst entstehen und wachsen. Angehörige sind jederzeit herzlich eingeladen. Die Gruppe hat sich bisher bereits viermal getroffen. Bis jetzt sind wir insgesamt neun Teilnehmende und freuen uns über weitere Interessierte. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr. Aufgrund von Corona und dem von mir erstellten Hygienekonzept bitte ich derzeit darum, sich vorab telefonisch unter der Telefonnummer 0176/96 60 53 47 bei mir zu melden. Ich freue mich!

Lydia Reis, Herz-Selbsthilfegruppe in der Kreisklinik Ebersberg, Hand in Hand – gemeinsam füreinander da