

Har du ondt i hjertet og savner nogle at snakke med?

- Gratis gruppetilbud for dig der har eller har haft en hjertesygdom tæt på

Måske oplever du også, at det kan være svært at forklare, og for andre at forstå, hvordan du har det. Har du lyst til at mødes med andre der har en hjertesygdom, som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med?

At have en hjertesygdom ændre ens livsvilkår og udfordre ofte ens psykiske trivsel. Mange oplever at det påvirker relationen til de nærmeste, selvværdet og forståelse af sig selv og bliver bekymret for fremtiden. I grupperne vil du blive mødt af et fællesskab med ligesindede, hvor man lytter og fortæller om det at leve med en hjertesygdom. Der ikke er tale om behandling, men et rum til at dele det svære, genkende og få inspiration fra andre i samme livssituation.

- Gruppen vil have op til 8 deltagere samt en frivillig gruppeleder, som hjælper med at sætte et emne for hvert møde. Herefter fortæller alle på skift om deres oplevelser og tanker om dagens emne.
- Hvis der i gruppen er interesse for særlige emner, er der mulighed for at få en fagperson ud, som kan holde et mindre oplæg.
- Undervejs i forløbet vil der komme gæster, i form af forskellige fagpersoner, der holder mindre oplæg. Oplæggene er tænkt som inspiration for den videre samtale deltagerne imellem.
- Gruppen mødes hver eller hver anden uge, 8 gange i alt. Møderne foregår en hverdag, typisk om formiddag i Folkehuset Møllestien. Vi starter gruppen op, når der er deltagere nok.

KUNNE DU TÆNKE DIG AT HØRE MERE?

Kontakt os på 60 54 58 37 eller selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk

Læs mere på www.frivilligcenteraarhus.dk/selvhaelp/



**HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller