

## Wir wollen gemeinsam

- lernen, unsere Herzerkrankung anzunehmen und damit zu leben,
- uns über Medikamente und über die verschiedenen Behandlungsmethoden austauschen, z.B. Herzschrittmacher- / Defibrillator-Implantation, Stent- und Bypass- Operationen,
- anderen Erkrankten helfen, ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu stärken,
- den Kontakt und die Zusammenarbeit mit örtlichen Kardiologen pflegen,
- Veranstaltungen und Unternehmungen planen und durchführen, z. B. Vorträge, Ausflüge und Herzsportgruppen.

## Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe:

„In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los“ Michael S.

„Ich bin mit meinen Problemen nicht mehr allein. Die Gruppe ist Teil meines Lebens geworden.“ Anja F.

„Ich habe hier neue Freunde gefunden.“ Helga O.

„Da sind Menschen, die mich verstehen und die Zeit für gute Gespräche haben“ Maria M.



Wir sind eine Gruppe von

Deutsche  
Herzstiftung



### Gruppe Lübeck I

Gesundheitsforum im Citti-Park,  
Herrenholz 14  
Interessierte wenden sich bitte an:  
Dietmar Krabbenhöft  
fon 04525 - 4946 500  
M@il: [dikrabbe51@gmail.com](mailto:dikrabbe51@gmail.com)  
[www.herzgruppe-luebeck.de](http://www.herzgruppe-luebeck.de)



Informationen erhalten Sie auch bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)  
fon 0451 - 693 395-84  
[kiss-luebeck@kinderwege.de](mailto:kiss-luebeck@kinderwege.de)  
[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)



# ZUHÖREN VERSTEHEN HELFFEN



Herz-Gesprächsgruppen Lübeck  
SHG für Herzpatienten und Angehörige  
[www.herzgruppe-luebeck.de](http://www.herzgruppe-luebeck.de)



## Was sind Selbsthilfegruppen?

Es sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind. Das Ziel der einzelnen Teilnehmer ist, eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände zu erreichen. Wichtige Säulen in der Gruppenarbeit sind gemeinsame Gespräche und gegenseitige Hilfe. Die Erschaffung von Gewinnen ist nicht Ziel der Arbeit. In der Gruppengemeinschaft wird Rücksicht auf die Belange jedes Einzelnen genommen und somit der Gefahr einer Vereinsamung vorgebeugt. In der Selbsthilfegruppe werden Informationen ausgetauscht und die Teilnehmer werden so zu Experten der eigenen Erkrankung und zum mündigen Patienten. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Quelle: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.



© Robert\_Kneschke/fotolia

## Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

In unseren Gesprächsgruppen treffen wir ein- oder zweimal im Monat zum Informationsaustausch zusammen. Manchmal laden wir Referenten für einen Fachvortrag oder Workshop ein. Zwischen den festen Gruppenterminen gibt es Verabredungen zu gemeinsamen Aktivitäten in der Stadt oder privaten Treffen bei verschiedenen Gruppenmitgliedern zu Hause. So entsteht eine vertrauensvolle Gemeinschaft aus der sich manchmal sogar Freundschaften entwickeln.

Wir wollen uns untereinander helfen, gegenseitig Mut machen und gemeinsam nach Wegen suchen, mit unseren gesundheitlichen Sorgen besser zurecht zu kommen. Dabei ist es uns wichtig, dass auch die Angehörigen der Betroffenen mit einbezogen werden. Auch ihnen gilt unserer herzliche Einladung in unsere Gemeinschaft. Kommen Sie unverbindlich zu einem unserer Treffen und entscheiden Sie danach, ob Sie sich dauerhaft anschließen wollen. Die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen ist immer kostenlos und unverbindlich.



© Claudia Paulussen/fotolia

## Was für uns noch wichtig ist:

Selbsthilfegruppen gelangen zunehmend in den Fokus von Wirtschaftsunternehmen, die versuchen, Einfluss auf das Patientenverhalten zu nehmen. Wir wollen nach dem Motto „Mein Essen zähl ich selbst“ unsere Unabhängigkeit erhalten und sorgen für entsprechende Transparenz. Damit erfüllen wir auch die Voraussetzungen für die Förderfähigkeit durch die gesetzlichen Krankenkassen.

## Wichtige Adressen und Telefonnummern

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst fon 116 117

Sana Kliniken Lübeck GmbH  
Medizinische Klinik II - Kardiologie und Angiologie  
Kronsfordter Allee 71-73, fon 04 51 - 5 85 - 16 81  
Brust-Schmerz-Zentrum (CPU) fon 0451 – 585 1681

Anlaufpraxis der KVSH, Sana Kliniken Lübeck  
Kronsfordter Allee 71-73, Sa, So u. Feiertage: 9 - 19 Uhr  
Brust-Schmerz-Zentrum (CPU) fon 0451 - 500.0  
Universitätsklinikum SH, Campus Lübeck  
Medizinische Klinik II / Kardiologie, Angiologie  
Ratzeburger Allee 160, fon 0451 - 500.44501

Kardiologische Poliklinik, fon 0451 - 500.44580  
Herzinsuffizienz-Ambulanz, fon 0451 - 500.44580  
Rhythmus-Ambulanz fon 0451 - 500.42342  
Marfan-Sprechstunde, 0451 - 500.42342  
Offene Rhythmus-Sprechstunde,  
1. Mittwoch im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr  
Raum S 3b, Zentralklinikum, EG

Anlaufpraxis der KVSH, UKSH Lübeck  
Ratzeburger Allee 160, fon 0451 - 500.44501  
Mo, Di, Do 19 - 23 Uhr, Mi, Fr 15 - 23 Uhr  
Sa u. So und an Feiertagen von 8 - 23 Uhr  
fon 01805 - 119292

Lübeck  
gegen den  
Herzinfarkt **112**  
Jede Minute zählt!