



Gruppe Psychokardiologie

Für Betroffene von
Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Bei Patienten und Patientinnen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist oftmals nicht nur der Körper betroffen – auch die Psyche kann belastet sein. Depressive Stimmung, starkes Angsterleben oder traumatische Erinnerungen, z. B. nach einem Herzinfarkt, treten überraschend häufig auf.

Neben den Gesprächen bei einem Psychotherapeuten/ einer Psychotherapeutin hat sich die Behandlung in einer Gruppe als sehr hilfreich erwiesen. Ziel ist es, in einer unterstützenden und wohlwollenden Atmosphäre mehr über psychische Symptome zu erfahren und einen Umgang mit psychischen Belastungen zu erlernen. Es gibt Platz für den gemeinsamen Austausch über Erfahrungen in Zusammenhang mit der Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Weiter werden in der Gruppe Techniken zur Entspannung und zum Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt. Es wird viel Wert darauf gelegt, die Fähigkeiten und Stärken jeder und jedes Einzelnen zu erkennen und wieder zu erlangen.

Das Gruppenangebot wird von einem Psychotherapeuten mit Fortbildung in Psychokardiologie geleitet. Der Einstieg in die Gruppe ist nach einem Vorgespräch mit dem Gruppenleiter jederzeit möglich.



- Leitung** lic. phil. Jann Lieberherr
eidg. anerkannter Psychotherapeut
- Ort** Gruppenraum Ambulatorium Klinik Schützen
«Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
- Zeit** donnerstags, 15.30–17.00 Uhr
fortlaufend, alle zwei Wochen
genaue Termine gemäss Beilagenblatt
- Eintritt** nach Vorgespräch
- Abrechnung** über die Krankenkasse
- Anmeldung** Sekretariat Ambulatorium Aarau
T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch
klinikschuetzen.ch