

- Auffangen

- Ermutigen

- Informieren

- Orientieren

- Unterhalten...

... sind die Kernelemente  
einer Selbsthilfegruppe



---

Nähere Informationen zu dieser  
Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei  
**Dachverband Selbsthilfe Kärnten**

Telefon: 0463 50 48 71

E-Mail: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

Web: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

Stand Dezember 2025



**Selbsthilfegruppe für Menschen  
nach Herz-Kreislauf-Stillstand**

## **Nachdem das Herz still stand – zurück ins Leben**

Die Selbsthilfegruppe wird vom  
Dachverband Selbsthilfe Kärnten unterstützt.

## Gemeinsam zurück ins Leben finden

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand verändert alles – oft von einer Sekunde auf die andere. Viele Betroffene überleben dank schneller Hilfe, moderner Intensivmedizin und engagierter Retter. Doch nach der akuten Phase beginnt ein völlig neuer Weg: körperliche Beschwerden, Gedächtnisprobleme, Müdigkeit, Belastungsängste, emotionale Unsicherheiten oder die Frage „Warum gerade ich?“ begleiten viele weiterhin.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für Menschen, die genau diese Erfahrungen kennen. Wir möchten Mut machen, Orientierung geben und zeigen: **Du bist nicht allein.**

### Was wir bieten

- **Austausch auf Augenhöhe**  
Ehemalige Betroffene verstehen einander oft besser als jeder Außenstehende. In unseren Treffen sprechen wir offen über Herausforderungen nach dem Herzstillstand – sei es im Alltag, in der Familie, im Beruf oder in der Rehabilitation.
- **Wissen & Orientierung**  
Wir beleuchten gemeinsam häufige Folgen eines Herz-Kreislauf-Stillstandes –

etwa Konzentrationsprobleme, Fatigue, Ängste oder Schlafstörungen – und sammeln Strategien, wie man damit umgehen kann.

Medizinische Hintergründe werden einfach erklärt, ohne zu überfordern.

- **Stärkung von Selbstvertrauen und Lebensqualität**

Viele Teilnehmende entdecken im Austausch, wie sie Schritt für Schritt wieder Halt finden und neue Lebensperspektiven entwickeln können. Kleine Erfolge werden sichtbar, Belastungen tragbarer.

- **Unterstützung für Angehörige**

Ein Herzstillstand betrifft immer auch Familien. Auf Wunsch bieten wir eigene Gesprächsmöglichkeiten für Angehörige, die oft selbst stark belastet sind.

### Für wen ist die Gruppe geeignet?

- Für alle Menschen, die einen Herz-Kreislauf-Stillstand überlebt haben
- Für Betroffene mit körperlichen oder psychischen Spätfolgen
- Für Personen, die sich in der Rehabilitation allein fühlen oder mehr Austausch wünschen
- Für Angehörige, die Unterstützung brauchen

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange das Ereignis zurückliegt. Jede\*r ist willkommen – unabhängig vom Alter, der medizinischen Vorgeschichte oder der Art der Behandlung.

## Warum eine Selbsthilfegruppe?

Ein Herzstillstand ist ein traumatisches, lebensbedrohliches Erlebnis. Viele berichten von:

- Unsicherheit im Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit
- Angst vor einem erneuten Ereignis
- Überforderung im Alltag
- Schwierigkeiten, die Erlebnisse psychisch zu verarbeiten
- Verminderter Belastbarkeit oder Konzentration
- Gefühl, von der Außenwelt nicht verstanden zu werden

Gemeinschaft kann hier entscheidend helfen. Studien zeigen, dass Austausch unter Betroffenen Stress reduziert, das seelische Wohlbefinden stärkt und die Lebensqualität signifikant verbessert.

## Du hast überlebt. Jetzt darfst du wieder leben.

Wir begleiten dich auf deinem Weg zurück zu Stärke, Vertrauen und Lebensfreude.

## Stärke entsteht durch Gemeinschaft.

---

### Kontakt:

 [selbsthilfe@in-puls-kaernten.at](mailto:selbsthilfe@in-puls-kaernten.at)

 0664 / 99 35 35 42

[www.in-puls-kaernten.com](http://www.in-puls-kaernten.com)