

#### Was ist die Idee, Sinn und Zweck hinter dem Herzkissen?

- » Nancy Friis-Jensen, eine dänische Krankenschwester, brachte die Idee dieser speziellen Kissen für Brustkrebspatientinnen im Jahr 2006 aus Amerika mit. Sie rief das Heart Pillow Project ins Leben, entwickelte den Schnitt und begann, die Idee "Herzkissen für Brustkrebspatientinnen verschenkt von Herz zu Herz" zu verbreiten.
- » Das Kissen hat die Form eines Herzens mit verlängerten "Ohren" und wird von Brustkrebspatient:innen unterm Arm getragen. Es lindert Narbenschmerzen und Lymphschwellungen oder Druck unter dem Arm. Das Herzkissen erleichtert das Liegen und gibt einen gewissen Schutz bei plötzlichen Bewegungen oder Stößen, wie sie beim Husten oder im Alltag auftreten können.
- » Besonders wichtig für die Ideengeberin und alle, denen die Aktion am Herzen liegt und die für ständige Verbreitung in Deutschland sorgen: Die Kissen werden immer kostenlos abgegeben!
- » Die Herzkissen sind immer ein Geschenk, ein Symbol für Herzlichkeit und Menschlichkeit, für Hoffnung und Zuversicht und sollen den betroffenen Frauen und Männern zeigen "Du bist nicht allein!".
- » Es geht ein Herz von Herz zu Herz und soll auch ein wenig Trost und Kraft von Frau zu Frau spenden.

"My goal is to supply a heart pillow to every patient in need. My dream is that in the future there will be no patients in need."

NANCY FRIIS-JENSEN





#### Von Frau zu Frau, von Herz zu Herz!

- » Bereits zu Beginn meiner Diagnose hab ich von einer meiner Probenäherinnen Andrea von Stricken und Co. ein Päckchen mit Herzkissen bekommen. Ein großes Kissen für mich, zwei kleine Kissen für meine Töchter. Über die "Zwergenhüte" haben sich meine Kinder und ich sehr gefreut. Ich war ganz gerührt von der handgeschriebenen Karte des Vereins "Herzlich gern genäht e.V.", konnte mir aber noch nicht vorstellen, wie mir das Kissen während meiner Behandlung helfen könnte. Von Februar bis September stand das Kissen dann im Regal. Und genau in dem Moment wo ich es brauchen hätte können, hatte ich es vergessen ... bei meiner brusterhaltende Operation im Krankenhaus!
- » Doch auch für das Klinikum St. Marien Amberg gibt es eine Gruppe Näherinnen die es möglich machen, solche Herzkissen vor einer Brust-Operation kostenfrei zu bekommen! Alle Kissen sind versehen mit einem kleinen roten Anhänger.
- » "Ein Herzkissen für Sie! Von Hand zu Hand. Von Herz zu Herz. Von Frau zu Frau. Dieses Herzkissen wurde handgearbeitet von den "Mädels" der Auer-Runde aus Amberg-Moos (Elfriede Auer). Unterstützt durch den Förderverein Frauengesundheit Oberpfalz e.V."
- » Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich dafür bedanken! Schon während dem Aufenthalt im Krankenhaus, aber auch noch 3 Wochen später, hab ich meine beiden Herzkissen unterm Arm getragen und es ist wirklich eine große Hilfe und Stütze!

#### Spenden für den guten Zweck!

- » Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr den Gruppen denen ich so ein Herzkissen zu verdanken habe eine kleine Spende zukommen lasst. Denn genau solche Spenden machen es möglich, dass auch weiterhin jede Brustkrebspatientin so ein handgemachtes Stück "Hilfe" in Händen halten kann!
- » Herzlich gern genäht e.V. IBAN: DE67 2019 0109 0060 6574 00 BIC: GENODEF1HH4 Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe
- » Förderverein Familiengesundheit Oberpfalz e.V. Verwendungszweck: "Herzkissen Elfriede Auer" IBAN: DE56 7525 0000 0200 3709 30 BIC: BYLADEM1ABG Sparkasse Amberg Sulzbach







#### Nähanleitung und Schnittmuster zum Herzkissen

» Ich habe selbst Kontakt zu Nancy aufgenommen und folgende Antwort bekommen:

"Unfortunately I not longer share the pattern because businesses misused the project. The groups in Germany make the pillows with permission I gave them and are not suppose to share the copy righted pattern without my permission."



- » Das Original-Schnittmuster von Nancy Friis-Jensen ist urheberrechtlich geschützt. An das Schnittmuster kommt man somit nur, wenn man in einer der Nähgruppen anfragt ob dort noch Hilfe benötigt wird. Eine Liste aller Herzkissen-Näherinnen nach dem Original-Schnittmuster gibt es auf der Website von Herzkissen Deutschland!
- » Wenn ihr Lust habt die Initiative zu unterstützen, schaut gerne mal im PLZ-Verzeichnis der Website wo die nächste Gruppe in euerer Nähe ist.
- » Das Herzkissen welches ich vom Klinikum geschenkt bekommen habe, hatte allerdings schon etwas andere Maße als das Original. Ich muss sagen, ich fand beide Größen super. Das große aus dem Klinikum war fluffiger und schmiegte sich total gut an. Das kleinere, nach dem Original-Schnittmuster war fester und konnte besser den Abstand an der Achsel halten. Beide erfüllten aber vollkommen ihren Zweck! Der Arm lag weich auf und die Schmerzen wurden deutlich gelindert.
- » Auf meiner Website unter www.shesmile.de hab ich euch nun dieses eigens gezeichnetes Herzkissen-Schnittmuster als Freebook zur Verfügung gestellt.
- » Denn wie schön wäre es, wenn auch ihr euch selbst, eurer Freundin, Mutter, Schwester, Tante eben so ein Kissen zur Diagnose Brustkrebs schenken könntet?
- » Zum Schluss aber nochmal mein Appell an alle Herzkissen-Näherinnen da draußen:
- » Jeglicher Verkauf (egal welcher Preis, egal welcher Zweck) ist nicht gestattet! Die Herzkissen sollen immer kostenlos bzw. als Geschenk ab- und weitergegeben werden!

### Schnittmuster



Wichtig! Vor dem Nähen die Anleitung einmal komplett durchlesen. So bekommst du viel besser einen Überblick davon, was dich erwartet.





- » Das Schnittmuster auf A4 Papier ausdrucken.
- » Vorsicht! Nicht verkleinert oder an Seitengröße angepasst ausdrucken, sondern in Originalgröße. Siehe Kontrollquadrat auf dem Schnittmuster.

Das Schnittmuster erst an den Pfeilen mit 1 cm Überlappung zusammenkleben und dann an der jeweiligen Außenkante zuschneiden.

Papierkanten schneiden ist nicht notwendig!

Du brauchst Hilfe beim Schnittmuster kleben? Auf meinem Blog gibt es eine Video-Anleitung:

www.schnittmuster-kleben.shesmile.de

## Herzkissen nähen







- » Stoffe waschen und bügeln.
- » Schnittmuster auf den Stoff übertragen und im Stoffbruch mit Nahtzugabe zuschneiden.

» Stoff für die Vorder- und Rückseite rechts auf rechts aufeinanderlegen.





- » Das Herz zusammennähen und an einer geraden Seite eine 10 cm große Wendeöffnung lassen.
- » Die Nahtzugabe mit einer Zackenschere zurückschneiden oder mit Zick-Zack-Stich säumen.

## Herzkissen nähen







» Das Herzkissen wenden und dabei die Rundungen sorgfältig ausformen.

» Die Nahtzugabe an der Wendeöffnung nach innen falten und glatt bügeln.





» Das Herzkissen über die Wendeöffnung mit ca. 150 Gramm Füllwatte füllen.

- » Die Wendeöffnung mit der Zaubernaht\* von Hand schließen.
- » Leiterstich, Blindstich, Matratzenstich Die Zaubernaht - Eine Schritt-für-Schritt Anleitung mit vielen Bildern und einem Anleitungs-Video gibt es hier auf meiner Website www.hilfe.shesmile.de

## ... und fertig!





#### » WAR DOCH GAR NICHT SO SCHWER, ODER?

- » Ich würde mich sehr über ein kleines Feedback zur Anleitung, aber vor allem über ein Foto deines fertigen Produkts freuen.
- » Dieses **FEEDBACK / FOTO** werde ich gerne auch auf meiner Website veröffentlichen. Bitte schicke mir eine E-Mail mit deinem Feedback oder Foto an feedback@shesmile.de
- » **ZEIGEN** darfst du deine fertigen Werke sehr gerne auch bei Facebook, Google, Twitter, Instagram, Pinterest oder in deinem Blog.
- » Bitte verknüpfe das Bild wahlweise mit

Meiner Website: www.shesmile.de Meiner Facebook-Seite: @shesmileDIY Meinem Instagram-Profil: @shesmile\_doityourself

Hashtags: #herzkissen #shesmile

## Komm in meinen Kreativtreff!

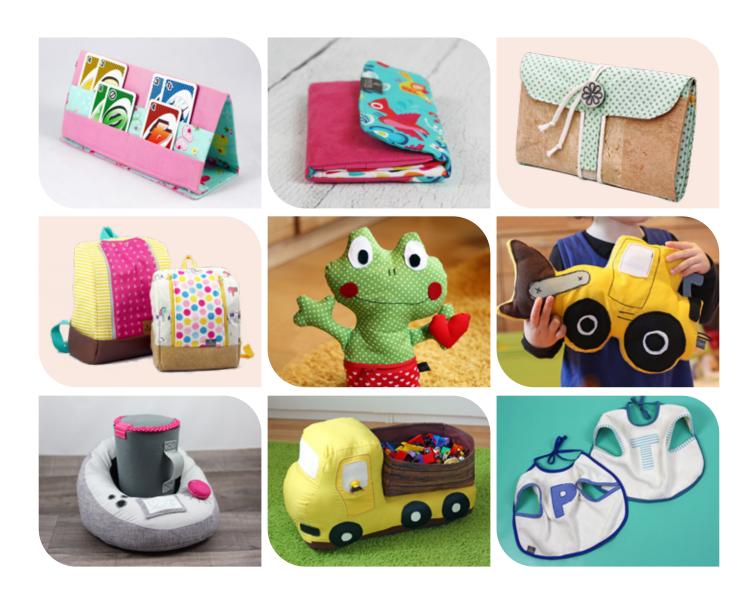


Zeig mir dein Ergebnis gerne in meiner Facebook-Gruppe "shesmile Kreativtreff" www.facebook.com/groups/shesmile.kreativtreff

# Lust auf ein neues Projekt?



EINFACH. KREATIV. NÄHEN MIT SHESMILE.



Meine leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit vielen Fotos sind als PDF-E-Book gestaltet und auch für Nähanfänger bestens geeignet.

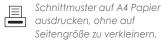
Datei bestellen, bezahlen, herunterladen und loslegen!

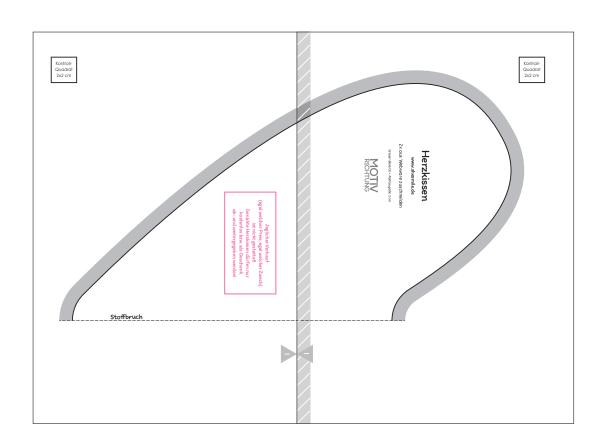
www.shop.shesmile.de

## Schnittmuster Herzkissen



Übersicht der Teile





Das Schnittmuster erst an den Pfeilen mit 1 cm Überlappung zusammenkleben und dann an der jeweiligen Außenkante zuschneiden.

Papierkanten schneiden ist nicht notwendig!

Du brauchst Hilfe beim Schnittmuster kleben?

Auf meinem Blog gibt es eine Video-Anleitung: www.schnittmuster-kleben.shesmile.de



Stoffbruch

