

Prävention für pflegende Angehörige Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere

STARK IM KOPF für Menschen mit türkischem Hintergrund

Wie pflegende Angehörige ihre eigene
mentale Gesundheit fördern können.

FÜR WEN: Pflegende oder betreuende Angehörige mit **türkischem Hintergrund**

WANN UND WO: **Mittwoch, 08. April 2026, 10:00 Uhr**
Krankenhaus Bad Cannstatt,
Prießnitzweg 24 (Konferenzraum 1 EG)

Mittwoch, 22. April 2026, 16:00 Uhr
Behandlungszentrum Mitte,
Türlenstraße 22, 70191 Stuttgart (Gruppenraum Tagesklinik, 2. OG)



Pflege zu leisten ist eine Aufgabe, die mit viel Liebe verbunden ist, aber zugleich auch sehr belastend sein kann. Gemeinsam möchten wir entdecken, wie Sie mit **kleinen, alltagstauglichen** Übungen Ihre mentale Stärke bewahren können.

Im Anschluss an eine **kurze Präsentation auf Türkisch** laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein bei **Simit und Tee** ein.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen zu teilen und sich an den Informationsständen von unseren Expertinnen und Experten beraten zu lassen. Die Teilnahme ist **kostenlos** und eine **vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich** — kommen Sie einfach vorbei!

STARK IM KOPF

stark im Pflegealltag

für Menschen mit türkischem Hintergrund

Man sollte nicht vergessen: Pflege zu leisten ist nicht nur ein Akt der Liebe, sondern bringt auch **große Verantwortung** und eine **erhebliche emotionale Belastung** mit sich.

Menschen, die sich täglich mit großer Hingabe um ihre Angehörigen kümmern, stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund. Dabei ist die Grundlage für eine nachhaltige Unterstützung das **eigene Wohlbefinden**.

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen praktische Wege auf, die **Ihre mentale Widerstandskraft stärken**. Mit gemeinsamen Übungen werden Sie **Ihre innere Kraft auffrischen** und entdecken, wie Sie sich im Alltag **kleine, aber wirkungsvolle Auszeiten** schaffen können.

In unserer Veranstaltung erwarten Sie:
alltagstaugliche Methoden zur Selbstfürsorge und **Entspannung**,
kurze Übungen zur **Förderung der mentalen Flexibilität**,
Austausch und gegenseitige Unterstützung mit anderen pflegenden Angehörigen.

Auf unsere seelische Gesundheit zu achten, schenkt nicht nur uns selbst, sondern auch den Menschen, die wir betreuen, mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

Denn wenn es Ihnen gut geht, gewinnt auch die Pflege an Kraft.

Wir sind hier — um Ihnen zuzuhören, Sie zu unterstützen und gemeinsam durchzuatmen.

Referentin: Erva Üçüncü
Ärztin

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere

