

Hasta Yakınları için Destekleyici Çalışmalar

Klinikum Stuttgart - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere

SAĞLAM KAFA-Sağlam Bakım

Türk kökenli hasta yakınları için güçlü kalma ipuçları
Kendinize iyi bakmak, çevrenizdekilere daha iyi bakabilmenin anahtarıdır.

Evinde bakıma muhtaç aile bireyi olup Türkçe konuşan herkes davetlidir!

Yer ve Zaman: 8 Nisan 2026 Çarşamba, Saat 10.00

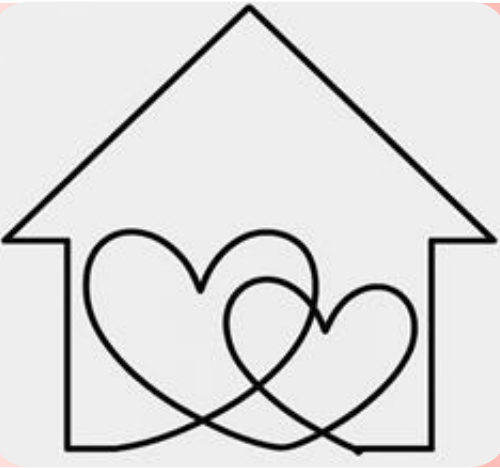


Klinikum Stuttgart, Krankenhaus Bad Cannstatt, Prießnitzweg 24,
70374 Stuttgart (Konferenzraum 1 EG)

22 Nisan 2026 Çarşamba, Saat 16:00

Klinikum Stuttgart, Behandlungszentrum Mitte, Türlenstraße 22b, 70191
Stuttgart (Gruppenraum Tagesklinik, 2. OG)

- Bakım vermek sevgiyle yapılan ama bir o kadar da yorucu bir görevdir. Günlük yaşamdan **küçük ve uygulanabilir** egzersizlerle zihinsel **gücünüzü nasıl koruyabileceğinizi** birlikte keşfedeceğiz.
- Kısa **Türkçe** sunumun ardından sizleri **simit ve çay eşliğinde** keyifli bir sohbet ortamına davet ediyoruz.
- Deneyimlerinizi paylaşabilir, bilgi standlarında yer alan uzmanlarımızdan tavsiyeler alabilirsiniz.
- Katılım **ücretsizdir** ve **önceden kayıt gerektirmez** — sadece gelmeniz yeterli!



SAĞLAM KAFA

Sağlam Bakım

Unutmamak gerekir ki: bakım vermek bir sevgi eylemi olduğu kadar, **büyük bir sorumluluk ve duygusal yük** de taşır.

Her gün büyük bir özveriyle sevdiklerine bakan kişiler, çoğu zaman kendi ihtiyaçlarını geri plana atar.

Oysa unutmayalım ki, sürdürülebilir bir şekilde destek verebilmenin temeli **kendi iyi oluşumuzdan** geçer.

Bu etkinlikte sizlere, **zihinsel dayanıklılığınızı güçlendirecek** ve **bakım yükünü daha sağlıklı yönetmenizi** kolaylaştıracak pratik yollar sunuyoruz.

Birlikte öğreneceğimiz uygulamalarla, hem **zihinsel gücünüzü tazeleyecek**, hem de günlük yaşamda kendinize küçük ama etkili molalar yaratmayı keşfedeceksiniz.

Etkinliğimizde:

Günlük yaşamda uygulanabilir **öz bakım ve rahatlama yöntemleri**,

Zihinsel esnekliği artırmaya yönelik kısa egzersizler,

Benzer deneyimlere sahip diğer bakım verenlerle **paylaşım ve dayanışma imkânı** bulacaksınız.

Ruh sağlığınıza özen göstermek, yalnızca bize değil; bakımını üstlendiğimiz kişilere de **neşe, denge ve yaşam kalitesi** kazandırır.

Çünkü siz iyi olursanız, bakım da güçlenir.

Biz buradayız — sizi dinlemek, desteklemek ve birlikte nefes almak için.

Konuşmacı: Erva Üçüncü

Tıp Doktoru

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Ältere



Klinikum Stuttgart