

# DAYANISMA GRUBU

Türkçe konuşan bakıcı yakınlar için

Bakımını sağladığınız yakınınız için belki de en önemli nokta, kendinize iyi bakmanızdır. Dayanışma grubumuza katılarak bunun yollarını birlikte öğrenebiliriz. Engelleri ve günlük sıkıntılarımızı paylaşarak hafifletelim.

Fikir alışverişi

Haklarımız nedir?

Bilgi ve direncimi nasıl yükseltirim?

Başkaları nasıl yapıyor?

0176 101 77 397

sinus@sozialsinn.de

www.sozialsinn.de

# SELBSTHILFEGRUPPE

## Für türkischsprachige pflegende Angehörige

Der wichtigste Punkt für die Person, die Sie pflegen, ist vielleicht, dass Sie gut auf sich selbst achten. Treten Sie unserer Selbsthilfegruppe bei, um gemeinsam Wege zu finden. Lassen Sie uns Herausforderungen und alltägliche Belastungen teilen und erleichtern.

Austausch

Wie erhöhe ich  
meine Resilienz?

Was sind  
meine  
Rechte?

Wie machen es  
Andere?



0176 101 77 397



sinus@sozialsinn.de



www.sozialsinn.de