

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin BKE
Sozialmanagerin M. A.

Referent:

Dietmar Reinberger
Dipl. Sozialpsychologe,
Vorstandsmitglied Duisburg gegen Depression e.V.

Seminarbeginn:

Samstag 02. 12. 2023 09.45 Uhr

Seminarende:

Samstag 02. 12. 2023 13.00 Uhr



BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: bke-nrw.de



Winterblues – oder doch mehr?

Sucht und Depressionen in der dunklen Jahreszeit

02. Dezember 2023



**Evangelische
Erwachsenenbildung**

www.bke-nrw.de

Viele kennen es: Die Tage werden kürzer, das Wetter wird rauer, die Sonne zeigt immer weniger ihr Gesicht - und schon ist er da, der Winterblues.

Plötzlich geht alles schwerer von der Hand - Job, Haushalt, Ehrenamt. Die Unternehmungslust der Sommermonate ist wie weggeblasen, das innere Energielevel schwankt um den Nullpunkt.

Bald kommt die Frage auf: Ist das noch normal? Oder bin ich schon depressiv? Und wie um alles in der Welt komme ich raus aus diesem Loch?

Zu diesem Café Mogka haben wir mit Dietmar Reinberger einen Experten für das Thema Sucht und Depression eingeladen.

Mit ihm kommen wir ins Gespräch und klären u.a.:

- Was kann ich selbst tun, wenn mich der Winterblues erwischt hat?
- Welche Möglichkeiten gibt es, dem vorzubeugen?
- Und wo bekomme ich Hilfe, wenn ich allein nicht mehr aus der Tiefe herauskomme?



Bilder: Sarah Dregger

Weitere Termine im Café Mogka:

25. Dezember 2023

Wir feiern gemeinsam! - Weihnachten

31. Dezember 2023

Wir feiern gemeinsam! - Silvester

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote>

oder

mog-bke.de/meine-online-gruppen/
im Café „Mogka“

Beratung

Sarah Dregger
s.dregger@bke-nrw.de
0234 33848477

Anmeldeschluss 30.11.2023