

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin BKE
Sozialmanagerin M. A.

Referent:

Antje Totzek
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE
VIB der mog-Gruppen

Seminarbeginn:

Samstag 02. 11. 2024 09.45 Uhr

Seminarende:

Samstag 02. 11. 2024 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. November 2024

eEFB *Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung*



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 2024

Wir feiern gemeinsam! - Weihnachten

31. Dezember 2024

Wir feiern gemeinsam! - Silvester

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

<https://bke->

[suchtselbsthilfe.de/seminarangebote](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 31.10.2024