

Pressemitteilung

23. März 2007

Expertenchat: „Seelische Krisen im Alltag“

Bergisches Land. Am Dienstag, den 27. März sind alle Interessenten herzlich zur Teilnahme am Expertenchat zwischen 20:00 und 21:30 Uhr eingeladen. Unter www.die-bergische-kk.de/chat beantwortet an diesem Abend Dr. Harald Krebs, Dipl.-Psychologe – Psychologischer Psychotherapeut alle Fragen zum Thema „Hilfe und Bewältigung von Stimmungstiefs“.

Stimmungstiefs kommen und gehen. Doch was, wenn sie bleiben? Dann liegt oftmals eine psychische Krise vor. Sie kann Vorbote für Veränderungen im Leben sein, aber auch in eine psychische Erkrankung münden.

Der Umgang mit psychischen Krisen ist eine individuelle Frage, für die es keine pauschalen Lösungen gibt. Gelingt in einer psychischen Krise keine Neuorientierung oder Wiederherstellung der seelischen Balance, droht eine Verfestigung in Form einer psychischen Erkrankung wie der Angststörung, Depression oder der posttraumatischen Belastungsstörung.

Jeder kann von einer psychischen Krise betroffen sein, aber nicht jeder kann diese „Lebenskrise“ alleine bewältigen. Der Chat richtet sich daher an alle Betroffenen und deren vertraute Personen, die Unterstützung und Hilfe in der Bewältigung psychischer Krisen suchen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE Krankenkasse

Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407



E-Mail:
judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich.

Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen) brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen. Online ergänzt wird das Angebot durch viele Zusatzinformationen wie Artikel, Buchempfehlungen und weiterführende Links.

Zeichenzahl: 1.449 (ohne Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich 27.03.2007