

## Pressemitteilung

10. Dezember 2010

### Expertenchat:

### „Melancholie und Einsamkeit – Winterdepressionen vorbeugen“

*Am Dienstag, 14. Dezember 2010, haben Interessierte die Möglichkeit, von 20:00 bis 21:30 Uhr online Fragen im Expertenchat der BERGISCHEN zu stellen. Thema: „Melancholie und Einsamkeit - Winterdepressionen vorbeugen“. Das Angebot ist kostenlos.*

Niedrige Temperaturen, frühe Dunkelheit, Schneegestöber, Eis, Regen: Ungemütliches Winterwetter kann auf die Stimmung schlagen. Betroffene fühlen sich nicht mehr wohl, sind ständig müde und lustlos. Fachleute sprechen von Winterdepressionen beziehungsweise saisonal-affektiven Störungen.

Aushalten muss man diese Zustände jedoch nicht. Es gibt viele Tricks, um die Stimmung dauerhaft aufzuhellen. Im Expertenchat erfahren Interessierte, wie sie mit seelischen Tiefs, Melancholie und schlechter Laune umgehen – und den Winter trotz Dunkelheit und Kälte genießen können.

Antworten auf Fragen rund ums Thema erhalten Interessierte im nächsten Expertenchat der BERGISCHEN

**am Dienstag, 14. Dezember 2010, von 20:00 bis 21:30 Uhr.**

Das Chat-Angebot mit unserem Experten ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder einfach mitzulesen), müssen sich Interessenten weder registrieren noch technische Vorkehrungen treffen. Sie erreichen den Chat über das Online-Portal der BERGISCHEN: [www.bergische.portal-gesundheitonline.de](http://www.bergische.portal-gesundheitonline.de).

#### Für Rückfragen aus den Redaktionen:

**DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Tonia Sorrentino  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146  
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: [tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 1.182 (ohne Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich  
14. Dezember 2010