

Lichtblicke auf dem Weihnachtsmarkt: Selbsthilfe gegen die Winterdepression

Am 10. Dezember 2024 informiert die Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis auf dem Weihnachtsmarkt über Selbsthilfegruppen und deren Möglichkeiten.

Merseburger Str. 246, 06130 Halle (Saale), Deutschland -

In der kalten Jahreszeit haben viele Menschen mit Einsamkeit und Winterdepression zu kämpfen. Besonders in der Universitätsstadt Halle (Saale) leiden junge Erwachsene unter dem Druck, im Studium oder Beruf erfolgreich zu sein. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, lädt die Paritätische Selbsthilfekontaktstelle zu einem besonderen Event auf dem Weihnachtsmarkt ein. Am 10. Dezember 2024 können Interessierte von 10 bis 18 Uhr Informationen und Unterstützung zu den Themen Pflege und Selbsthilfe erhalten. Das Event verspricht, ein Lichtblick in der dunklen Jahreszeit zu sein und will den Austausch zwischen Betroffenen fördern, wie **H@llAnzeiger** berichtete.

Wichtige Themen zur Selbsthilfeförderung

Die Veranstaltung wird von der Pflegerechtsberatung der Verbraucherzentrale unterstützt und bietet von 10 bis 14 Uhr Informationen zur Pflege und Selbsthilfe. Anschließend, von 14 bis 18 Uhr, stehen die gesundheitsbezogene und die junge Selbsthilfe im Mittelpunkt. Die Selbsthilfekontaktstelle gibt Einblicke in die Möglichkeiten der Selbsthilfe, die nicht nur dem persönlichen Wohlbefinden dienen, sondern auch helfen, neue Gemeinschaften zu bilden. „Der Austausch mit Gleichgesinnten

kann ermutigen und helfen, Lösungsansätze zu entwickeln“, so die Organisatoren der Veranstaltung, wie ebenfalls auf der Webseite der **Paritätischen Kontaktstelle** erwähnt.

Diese Initiative zielt darauf ab, die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit junger Menschen zu stärken. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen gibt ihnen die Möglichkeit, aktiv an der Bewältigung eigener Probleme zu arbeiten und Unterstützung von anderen zu erfahren. Darüber hinaus wird betont, wie wichtig es ist, in schwierigen Zeiten nicht allein zu sein, sondern einen Raum zu finden, um Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Merseburger Str. 246, 06130 Halle (Saale), Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.hallanzeiger.de• www.kontaktstelle-shg.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at