

Psychische Gesundheit – Tipps gegen den Winterblues



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Die oft hektischen Tage vor Weihnachten sind vorbei. Die Wintersonnenwende lässt zwar auf Licht hoffen, dennoch bleiben die Tage noch für einige Zeit kurz und die Nächte lang. Fragen beschäftigen uns, was das neue Jahr wohl bringen wird. Gerade bei ängstlichen Menschen können solche Schwellen auch Verunsicherungen auslösen. Kurzum die dunkle Jahreszeit kann aufs Gemüt drücken und depressive Stimmungen auslösen.

Stimmungstiefs und Winterdepression sind saisonal abhängig und enden erst im Frühling, wenn die Tage wieder heller werden. Typische Symptome sind Tagesmüdigkeit, Traurigkeit, Heisshunger, Verzweiflung, Angstzustände, Gereiztheit, Antriebslosigkeit, Isolation von der Umwelt, Motivationsverlust und Konzentrationsstörungen. Die Ursachen und Auslöser sind verschieden: Neben individuellen Einflussfaktoren wie zum Beispiel einer genetischen Vorbelastung und erhöhtem Stress, wird vermutet, dass durch einen Überschuss an Melatonin und einem Mangel an Serotonin, sowie gegeben falls Mangel an Vitamin D, eine Rolle spielen könnten.

Hintergrundinformationen, Tipps und Anlaufstellen zu Stimmungstiefs und zur Depression im Winter finden Sie [hier](#).



Folgende Tipps können an den Schulen einfach umgesetzt werden:

- Bewegungspausen während den Lektionen oder ein kleiner Spaziergang mit der Klasse
- Serotoninreicher Pausenkiosk: Bananen, Tomaten, Kiwi, Vollkornbrot, Nüsse
- Achtsamkeitsübungen im Unterricht einbauen
- «Wir- Gefühl» stärken mit gemeinsamen Projekten oder Erlebnissen
- Bewusste Begegnungszonen schaffen
- Ansprechen, wenn man das Gefühl hat, dass es jemandem nicht gut geht
- Unterstützung anbieten und vernetzen

Apps, die unterstützen und stärken



Mit der [7Mind App](#) lernen Sie Schritt für Schritt das Meditieren, finden zu mehr Entspannung und ruhigerem Schlaf. Die Grundlagen in der 7Mind App können Sie kostenlos nutzen. Mit 7Mind Plus (kostenpflichtig) bekommen Sie Zugang zur gesamten Bibliothek und allen Meditationen.



[Resilyou](#): Gemeinsam resilienter

Diese App unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung und innere Stärke, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.



Sie fühlen sich gestresst oder ausgebrannt? Haben Sie Frust? Ärger? Sind Sie traurig? Dann bietet Ihnen die kostenlose [Body2Brain-App](#) genau die richtigen Übungen!

Dazu brauchen Sie weder eine spezielle Ausrüstung noch besondere Fähigkeiten. Alles Nötige halten Sie bereits in Händen.



[«Wie geht's dir?»-App](#)

Die «Wie geht's dir?»-App hilft Ihnen, Ihre psychische Gesundheit zu stärken. Sie lernen, die ganze Bandbreite Ihrer Gefühle bewusster wahrzunehmen, sie zu dokumentieren und mittels gezielter Massnahmen besser mit ihnen umzugehen – von A wie «AUSGEBRANNT» bis Z wie «ZUFRIEDEN».

Wir wünschen allen einen zufriedenen Start ins neue Jahr und tolle Begegnungen und Beziehungen an den Schulen.