

Woran Sie einen Winterblues erkennen können

- Niedergeschlagene oder gedrückte Stimmung
- Weniger Interesse an Gesprächen oder Aktivitäten
- Müdigkeit, vermehrtes Schlafen
- Rückzug oder erhöhte Reizbarkeit

Was Sie konkret tun können

Tageslicht fördern

Ermutigen Sie dazu, sich tagsüber so oft wie möglich ans Fenster zu setzen oder – wenn möglich – kurze Spaziergänge bei Tageslicht zu machen. Auch an grauen Tagen wirkt natürliches Licht stimmungsaufhellend.

Struktur geben

Regelmäßige Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten, Aktivitäten und Schlaf geben Orientierung und Sicherheit und beugen Antriebslosigkeit vor. Ebenso wie regelmäßige Besuchszeiten, feste Telefontermine oder kleine Rituale.

Zeit & Aufmerksamkeit schenken

Gespräche mit Familie, Freunden oder Mitbewohnern – persönlich, telefonisch oder per Video helfen gegen Einsamkeit. Zuhören, gemeinsam erinnern, erzählen lassen – ehrliches Interesse wirkt oft stärker als viele Worte.

Positive Reize nutzen

Bekannte Musik, alte Fotos oder gemeinsame Erinnerungen können die Stimmung deutlich heben und sorgen für Wärme sowie emotionale Nähe.

Gemütlichkeit schaffen

Ein warmer Tee, Kerzenlicht (**sicher!**), eine kuschelige Decke oder gemeinsames Vorlesen fördern Wohlbefinden.

Helle und freundliche Wohnumgebung

Gute Beleuchtung, helle Farben oder Lichterketten (sicher platziert!) können die Stimmung positiv beeinflussen.

Bewegung ermutigen

Schon kleine Bewegungen – ein paar Schritte, Stuhlübungen oder sanfte Gymnastik – können aktivierend wirken, fördern die Durchblutung und setzen Glückshormone frei.

Auf Ernährung & Trinken achten

Warme Mahlzeiten, ausreichend Flüssigkeit und vitaminreiche Kost unterstützen Körper und Psyche.

Sinnvolle Beschäftigung anbieten

Handarbeiten, Rätsel, Malen, Puzzeln oder das Pflegen von Zimmerpflanzen geben ein Gefühl von Aufgabe und Sinn.

Kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen

Lob, Anerkennung und erreichbare kleine Ziele stärken das Selbstwertgefühl und die Motivation.

Wann Sie genauer hinschauen sollten

Hält die Traurigkeit über mehrere Wochen an oder verstärkt sich deutlich, sprechen Sie bitte mit:

- unserem Team von „**lebensWert**“
- Hausärztin / Hausarzt
- oder anderen Fachpersonen

Frühe Unterstützung kann viel bewirken.