

Damit sich triste
Tage nicht aufs
Gemüt schlagen

Damit sich triste Tage nicht aufs Gemüt schlagen (1/4)

humanAusgabe 39/2024 | Seite 4, 5, 6, 7 | 26. September 2024
Auflage: 25.000 | Reichweite: 72.500

pro mente OÖ



Damit sich triste Tage nicht aufs Gemüt schlagen

Zwei, besser drei Wochen Urlaub am Stück sollte man sich einmal im Jahr gönnen, um richtig Kraft zu tanken. Aber auch im Herbst können kleine Auszeiten viel bewirken, damit sich die Tage, an denen sich hierzulande tiefhängender Nebel, Nässe und Kälte breitmachen, nicht auf das Gemüt schlagen.



Damit sich triste Tage nicht aufs Gemüt schlagen (2/4)

humanAusgabe 39/2024 | Seite 4, 5, 6, 7 | 26. September 2024
 Auflage: 25.000 | Reichweite: 72.500

pro mente OÖ



© A_P_C - stock.adobe.com



© DimaBerlin - stock.adobe.com

Halten Sie schöne Momente fest und speichern Sie diese.

Entspannen Sie sich im Urlaub, vielleicht mit guter Musik.

Von Mag. Michaela Ecklbauer

„Ganz wichtig ist“, betont Margot Peters, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, gegenüber der human, „zunächst zu wissen, wobei man sich gut erholen kann“. Die einen zieht es ans Meer samt Sandstrand, die anderen bevorzugen den hohen Norden, die dritten wollen in die Berge. „Nicht immer decken sich die Vorlieben der Familienmitglieder, da macht es Sinn, den Urlaub zu teilen, eine Woche ans Meer, die andere in die Berge, so dass jeder etwas davon hat“, rät die Medizinerin. Können die einen bei einem guten Buch, einem Kreativkurs oder einer Meditationswoche gut entspannen, kann andere die Stille und Ruhe richtig stressen. Sie brauchen möglicherweise zum Abschalten vom Alltag einen Aktivurlaub mit viel Sport oder ausgiebigem Besichtigungsprogramm. Entscheidend sei, dass Urlaub und Freizeit nicht in Stress ausarten, sondern, dass es wirklich zu einem Erholungswert komme.



„Urlaub heißt auch, dass das Diensthandy konsequent abgedreht und auf das Checken der E-Mails

© Alex - stock.adobe.com

verzichtet wird“, betont die Psychiaterin. Man müsse darauf vertrauen können, dass die Vertretung die anfallende Arbeit gut erledigt. Keinesfalls sollte man am Sonntagabend aus den Ferien zurückkehren und sich am Tag darauf gleich wieder mit Vollgas in die Arbeit stürzen. „Mit einer verkürzten Arbeitswoche, etwa ab Mittwoch, zu starten, lässt den Erholungswert noch nachklingen“, weiß Peters. Der Stress lässt sich auch herausnehmen, wenn man den Abwesenheitsmanager der E-Mails zwei Tage länger einstellt, sodass zunächst in Ruhe durchgesehen werden kann, was in der Zwischenzeit eingelangt ist und prioritär abgearbeitet werden muss.

Urlaubsfoto am Schirm

Aber auch schon vor der längeren Auszeit sollte überlegt werden, ob die eine oder andere Sache vorgearbeitet oder vorbereitet werden kann. Denn häuft sich während der Abwesenheit ein Berg Arbeit an, wird der Erholungswert rasch wieder verpuffen.

Dann gilt es, das Urlaubsfeeling möglichst lange im Alltag zu bewahren. Dabei reichen schon Kleinigkeiten, wie ein imposantes Foto als Bildschirmschoner auf

den Computer zu speichern. Ein schöner Sonnenuntergang, Wellen, ein Wolkenbild – erinnert immer wieder an die Auszeit. Auch ein kleines Mitbringsel – eine Muschel, ein Stein, eine Teetasse etc. –, das auf dem Schreibtisch steht, lässt die Gedanken zurückschweifen.



© Tania - stock.adobe.com

Damit man sich immer wieder auf etwas freuen kann, sollten gerade auch im Herbst kleinere Auszeiten, wie ein verlängertes Wochenende oder ein Ausflug eingeplant werden. „Das muss nicht unbedingt viel Geld kosten“, sagt die Medizinerin: „Zum Beispiel können bei einem Spaziergang Kastanien gesammelt und danach Figuren daraus gebastelt werden. Oder man macht einen Spiele- oder Kinoabend mit der Familie. Auch ein Städtetrip muss nicht zwangsläufig heißen, weit wegzufahren. Es lässt sich auch die nähere Umgebung zu Fuß erkunden. Oder die Landeshauptstadt einmal mit den Augen eines Touristen kennen lernen. Mit dem



humanAusgabe 39/2024 | Seite 4, 5, 6, 7 | 26. September 2024
 Auflage: 25.000 | Reichweite: 72.500

Damit sich triste Tage nicht aufs Gemüt schlagen (3/4)

humanAusgabe 39/2024 | Seite 4, 5, 6, 7 | 26. September 2024
 Auflage: 25.000 | Reichweite: 72.500

pro mente OÖ



© Dr. Peters



Wohin soll die nächste Reise gehen? Einfach mal weiter weg mit dem Flugzeug, im eigenen Land bleiben oder ans Meer?

Bummelzug zu fahren, eine Nachtwächterführung zu machen, kann eine ganz neue Erfahrung sein.“ Angebote gebe es jedenfalls genug.

„Zugegeben, für Familien mit kleinen Kindern, ist es schwieriger, sich kleine Auszeiten zu schaffen, dennoch sollte man sich gelegentlich durch eine Betreuung im Familienverband oder ein Kindermädchen die Zeit nehmen, um Kraft zu tanken. Auch für pflegende Angehörige gibt es die Möglichkeit von Kurzzeitpflegeplätzen, die im Sinne der eigenen Psychohygiene in Anspruch genommen werden sollten“, betont die Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin.

Weniger begeistert ist die Psychiaterin von Herbstferien, „die für viele Eltern das Problem der Betreuung des Nachwuchses darstellen. Die Schüler wiederum werden aus dem gerade erst begonnenen

Lernfluss herausgerissen.“ Sinnvoller wäre es, aus ihrer Sicht, generell die Wochenstunden, sprich den Nachmittagsunterricht, zu reduzieren.

Arbeitsdruck steigt

Bei vielen erhöht sich im Herbst der Arbeitsdruck, weil gegen Jahresende vermeintlich noch alles fertig werden muss. Hinzukommen die privaten Verpflichtungen rund um die stillste Zeit im Jahr. „Den Druck macht man sich in der Regel selbst, denn auch im neuen Jahr dreht sich die Welt weiter“, sagt Peters und bringt ein Beispiel aus der Notfallmedizin: „Reanimieren muss ich sofort, alles andere hat et-



© PROMENTE

„Zugegeben, für Familien mit kleinen Kindern oder für pflegende Angehörige, ist es schwieriger, sich kleine Auszeiten zu schaffen, dennoch sollte man sich gelegentlich die Zeit nehmen, um Kraft zu tanken.“

Prim. Dr. Margot Peters,

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

was Zeit.“ So könnte überlegt werden, welche Termine man tatsächlich wahrnehmen muss oder auf andere Zeiten verschieben kann.

Muss es in einer Firma zwingend eine Weihnachtsfeier geben oder könnte ein Sommerfest für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vielleicht eine Alternative sein? Oder müssen alle Verwandten rund um den 24. Dezember abgeklappert werden, oder kann man sich vielleicht so nach und nach treffen?



Damit sich triste Tage nicht aufs Gemüt schlagen (4/4)

humanAusgabe 39/2024 | Seite 4, 5, 6, 7 | 26. September 2024
 Auflage: 25.000 | Reichweite: 72.500

pro mente OÖ



© Sanja - stock.adobe.com



© Ingo Barussek - stock.adobe.com

Gerade im Herbst sollte man sich kleine Auszeiten gönnen: Raus in die Natur oder wenn man gerne kreativ ist, sich dabei austoben.

Wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne nur sporadisch blicken lässt, kann es mental zu einem richtigen Durchhänger kommen. Dabei unterscheidet die Fachärztin zwischen einer Saisonalen Depression, die nur medikamentös in den Griff zu bekommen sei, und einem sogenannten Herbstblues, der oft mit einem Vitamin-D-Mangel einhergehe und durch eine Lichttherapie gut zu beheben sei.

Saisonale Depression

„Viele Patienten, die mit einer Saisonalen Depression zu kämpfen haben, erkennen bereits die ersten Anzeichen, wie eine Schlafstörung, Lustlosigkeit bei Dingen, die sie normalerweise gerne machen, oder dass ihnen das Lieblingsessen plötzlich nicht mehr schmeckt. Dann macht es Sinn, in

Rücksprache mit dem behandelnden Arzt die verschriebenen Medikamente wieder zu nehmen, die meist gegen Ostern ausschleichend abgesetzt werden können“, schildert Peters.

Liegt keine Depression vor, sondern nur ein Stimmungstief, kann dieses durch eine Lichttherapie – die Lampen müssen mindestens 10.000 Lux aufweisen –, gut abgedeckt werden. Kommt zu wenig Sonne auf die Haut, fällt der Vitamin-D-Spiegel ab. Eventuell macht es auch Sinn, das fehlende Vitamin durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Frauen mehr belastet

Dass Frauen häufiger von negativen Gemütszuständen geplagt sind, führt die Medizinerin auch auf die größeren Betreuungspflichten in der Familie – Kinder, Eltern

– zurück. Daher rät die Psychiaterin, schon in jungen Jahren auszuprobieren, welche Hobbies Spaß machen. Es gebe die unterschiedlichsten Kurse (etwa in Volkshochschulen), wo man herausfinden kann, ob man mit seinen Vorstellungen richtig oder völlig daneben liegt. Denn wichtig für die Psyche sei auch, nicht anderen in ihrem Tun nachzueifern, sondern das zu machen, was einem persönlich wirklich Freude macht. Denn nur so stelle sich ein Glücksgefühl ein.

Auch wenn man im Alter nicht mehr so belastbar ist, wie in der Jugend, kann man mit einem täglichen Spaziergang noch fit bleiben und sich auch geistig noch fordern. Eine positive Lebenseinstellung, Zufriedenheit und Dankbarkeit, die sich in der Regel mit zunehmendem Alter einstellen, lassen auch tristere Tage besser überstehen. ■