

## KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

**Handout zur Veranstaltung am 06.11.2024**

### **Thema: Winterblues**

**Referentin:** Dr. Christa Roth-Sackenheim, Ärztin für  
Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie



Kurze dunkle Tage, Kälte und Regen – viele Menschen fallen in den Wintermonaten in ein Stimmungstief und fühlen sich antriebslos und müde. Dahinter kann sich ein Winterblues oder eine saisonal bedingte Winterdepression befinden. Wo ist der Unterschied und was kann helfen?

#### **„Winterblues“**

- auf die Wintermonate begrenzt
- erhöhte Tagesmüdigkeit, schlechterer Antrieb
- Rückzugstendenz
- Vermeidung sozialer Kontakte
- Grundsätzlich als Ursache ein Anpassungsprozess des Körpers an kürzere Tage, längere Nächte, kältere Temperaturen („verkappter Winterschlaf“, kann in Frühjahrsmüdigkeit übergehen.)
- Therapie möglichst oft ans Tageslicht, moderate körperliche Bewegung oder Sport

#### **Saisonal abhängige Depression (SAD)**

- auf Wintermonate begrenzt
- sehr starke Antriebsstörung
- sehr starker Schlafdrang
- sehr starkes Verlangen nach Süßigkeiten
- starke Gewichtszunahme
- Ursache häufig genetisch
- Therapie meist mit Lichttherapie am besten

#### **„Klassische“ Depression**

- Häufung im Frühjahr und im Herbst
- Antriebsstörung, depressive Stimmung, Verlust an Freude, Konzentrationsstörung
- zusätzlich schlechtes Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken

- gestörter Schlaf (zerhackter Schlaf mit Früherwachen)
- Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme
- Dauer länger als 2 Wochen
- Ursache multifaktoriell
- Behandlung nach Schweregrad und Häufigkeit der Phasen

**Kontakt:**

Dr. med. Christa Roth-Sackenheim  
Breite Str. 63  
56626 Andernach  
Praxis für Psychiatrie, Neurologie, Psychoanalyse



**Wir freuen uns über ein Feedback!**

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie unter:

[www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/](http://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/)

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: [teamwork@gesundheit-nds-hb.de](mailto:teamwork@gesundheit-nds-hb.de)