

15. Februar 2023

RADIOBEITRAG als Text

Sunday Scaries:

Wenn am Sonntag die Stimmung kippt

Anmoderation:

Wer am Sonntag schon an Montag denkt, hat einen freien Tag verschenkt. Für manch einen ist es dennoch bereits am Sonntag mit der Wochenendlaune vorbei. Was man dagegen tun kann und wann man sich genauer damit beschäftigen sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Sylvia Böhme informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.39 Minuten

Dr. Sylvia Böhme:

Wenn sich bereits am Sonntag belastende Gedanken um den Arbeitsstart am Montag drehen, wenn die Stimmung gedrückt oder angespannt ist, dann ist die Rede von den sogenannten Sunday Scaries oder dem Sonntagsblues. Meist ist das eine normale Reaktion auf das bevorstehende Umschalten vom Freizeit- in den Arbeitsmodus. Manchmal ist es aber auch ein Hinweis auf Belastungen.

Text:

Wichtig sei, sich erst einmal darüber klar zu werden, was der Auslöser für den ‚Blues‘ ist, so Dr. Sylvia Böhme weiter. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Dr. Sylvia Böhme:

Oft ist es die Beziehung zur eigenen Arbeit. Die sollte man dann überprüfen und so nach Möglichkeiten suchen, Rahmenbedingungen oder Abläufe zu verbessern. Ganz wichtig

ist es in jedem Fall, Arbeit und Freizeit klar zu trennen und bewusst abzuschalten. Viele nehmen unerledigte Aufgaben mit ins Wochenende und sei es nur im Kopf, oder checken zwischendurch ihre Mails – so wird das aber nichts mit der Erholung. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich am Wochenende nicht mit der Arbeit beschäftigen müssen, machen Sie beispielsweise am letzten Arbeitstag vor dem Wochenende noch eine To-Do-Liste für die nächste Woche – dann sind die Punkte idealerweise aus dem Kopf.

Text: Im Fall der Fälle kann auch ein Jobwechsel die Lösung sein. Bevor es aber zu diesem Schritt kommt, gibt es noch ein paar Dinge, die man für sich tun kann.

Dr. Sylvia Böhme:

Wenn trotzdem trübe Gedanken aufkommen, hilft es, einen klaren Schnitt zu machen - hier ist auch mal Ablenkung erlaubt. Sagen Sie immer wieder „Stopp! Darum kümmere ich mich am Montag“. Es helfen auch regelmäßige Rituale, zum Beispiel ein Abendspaziergang, irgendeine Aktivität am Sonntagabend, auf die Sie sich freuen und die Sie von belastenden Gedanken am nächsten Tag ablenkt. Bewegung und frische Luft tun dann ihr übriges. Grundsätzlich gilt: Wer sich körperlich aktiviert, senkt den Stresslevel.