

# Winterblues in Corona-Zeiten

## Tipps gegen das Stimmungstief im Betrieb

Kurze Tage, wenig Sonne, kalte Temperaturen – die Zeit des Winterblues ist gekommen. Zu den saisonalen Gründen für das Stimmungstief kommen dieses Jahr weitere: Besonders die Sorgen rund um Corona und die unsichere wirtschaftliche Lage machen vielen Arbeitnehmern zusätzlich zu schaffen. Wie können Sie betroffenen Kollegen als Betriebsrat helfen und wie können Sie auch Ihre eigene Widerstandskraft – Ihre Resilienz – stärken?



Redaktion

Stand: 7.12.2021

Lesezeit: 02:30 min



Für viele von uns ist es ein alter Bekannter – ab Ende November machen wir uns auf seinen Besuch gefasst. Und wenn er dann kommt, nistet er sich direkt häuslich bei uns ein. Der Winterblues sorgt bei jedem dritten bis vierten Deutschen für ein länger anhaltendes Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit. In manchen Fällen kann er sich sogar zu einer echten Krankheit entwickeln, der sogenannten SAD (seasonal affective disorder), auch Winterdepression genannt. In diesem Jahr stehen die Chancen für einen Besuch besonders gut: Denn der „Lockdown light“ und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen erhöhen das Risiko, an einer Winterdepression zu erkranken.

## **Welche Auswirkungen hat der Winterblues?**

Neben einer depressiven Grundstimmung bei den Betroffenen zählen auch Antriebslosigkeit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis zu den Symptomen. Am Arbeitsplatz kann der Winterblues zu einem Leistungsabfall und zu fehlender Motivation führen. Wenn es dann im Betrieb darüber hinaus weitere Herausforderungen gibt – zum Beispiel Kurzarbeit, eine Umstrukturierung mit bevorstehendem Stellenabbau oder auch besonders viele Überstunden – drohen Kollegen, die sowieso schon am „Schwimmen“ sind, unterzugehen.

## **Wie können Sie als Betriebsrat helfen?**

Tipps gegen den Winterblues gibt es so einige – vom regelmäßigen Spaziergang an der frischen Luft bis zur Lichtdusche aus Tageslichtlampen. Als Betriebsrat haben Sie mehrere Möglichkeiten, Kollegen zu unterstützen:

### **Ein offenes Ohr für Betroffene**

Bieten Sie gerade jetzt regelmäßig Sprechstunden an und ermutigen Sie die Belegschaft, mit ihren Ängsten zu Ihnen zu kommen. Ein Gespräch kann helfen, das Ausmaß einer Herbstmelancholie überhaupt erst zu erkennen. Denn wer an einer echten Winterdepression leidet, braucht professionelle Hilfe. Als Betriebsrat ist es natürlich nicht Ihre Aufgabe, eine Erkrankung zu erkennen. Aber Sie können Kollegen auf die Möglichkeit eines Arztbesuches hinweisen. In anderen Fällen kann ein offenes Ohr schon reichen, um einen Kollegen aus der Negativspirale seiner Gedanken herauszuholen.

### **Soziale Kontakte fördern**

Viele Arbeitnehmer sind zurzeit im Home-Office. Der Smalltalk mit den Kollegen während der Kaffee- oder Mittagspause, der kurze Besuch beim Kollegen im Nachbarsbüro und andere soziale Kontakte fehlen und können ein Gefühl der Vereinsamung auslösen. Regen Sie digitale Morgentreffen in den einzelnen Abteilungen an! Ein virtueller Kaffeeplausch kann die trübe Stimmung vertreiben. Und: Bleiben auch Sie als Betriebsrat für die Kollegen im Home-Office greifbar – z. B., indem Sie Ihre Sprechstunden als Telefon- oder Videogespräch anbieten.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement: Bewegung hilft!**

Zwar müssen gemeinsame Sportangebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wegen der Corona-Beschränkungen erstmal pausieren. Grundsätzlich ist Bewegung – vor allem an der frischen Luft – aber ideal, um Trägheit und dunkle Gedanken wegzufegen. Bei einem Spaziergang in der Mittagspause bekommt man automatisch eine Dosis Tageslicht und kurbelt dazu noch Herz und Kreislauf an. Vielleicht verschicken Sie als Betriebsrat ja einen monatlichen Newsletter oder informieren regelmäßig über das Intranet: Greifen Sie das Thema Winterblues auf und regen Sie die Kollegen an, die Mittagspause für einen Spaziergang zu nutzen.

### **Denken Sie auch an sich selbst: Eigene Resilienz stärken**

Während der Corona-Krise haben viele Themen – von Kurzarbeit und Home-Office bis zum Stellenabbau oder dem Umgang mit Überstunden – dazu geführt, dass Sie als Betriebsrat besonders gefragt sind. All Ihre Aufgaben unter einen Hut zu bringen ist da nicht immer einfach und kann ein großer Stressauslöser sein.

Wenn dann noch der Winterblues dazu kommt, ist die Stimmung endgültig am Boden. Vergessen Sie also nicht, auch auf sich selbst zu achten!

Arbeiten Sie an Ihrer eigenen Widerstandskraft – Ihrer Resilienz. Denn wenn Sie mit Herausforderungen konstruktiv umgehen und daran wachsen, kommen Sie am besten durch diesen Winter! (NB)

#### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)

**Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG    © 2025**