

Van zomer naar herfst



maatschappelijk werk
fryslân

De seizoenen zorgen voor een ritme in ons jaar. Voor de een kan de zomer niet lang genoeg duren en voor de ander mag de herfst wel komen. Zo divers beleven we de verandering van een seizoen.

De zomer brengt ons naar buiten, de zon en de lange lichte dagen maken ons actief. De herfst zorgt ervoor dat we meer binnen zijn en de warmte binnenshuis opzoeken. De herfst is bij uitstek een seizoen waarin je tot rust kunt komen. Hoewel ons werk daar vaak niet op is ingesteld, immers: voor de kerstvakantie moet er nog van alles gebeuren.

Qua seizoenen zou het passen de herfst te gebruiken om uit te rusten, op te ruimen en te bezinnen. Zoals de bomen hun bladeren laten vallen en tot rust komen om in het voorjaar weer uit te lopen. Het leven is een voortdurende schommeling tussen vasthouden en loslaten, groeien en bloeien, licht en donker. De herfst staat vaak symbool voor de eindigheid van alles.

Vroeger waren mensen meer met de seizoenen betrokken dan tegenwoordig. In de zomer werd er geoogst en waren er allerlei activiteiten gericht op het overleven van de wintermaanden. Er werd voldoende hout gehakt, zodat de kachel kon branden. En er werd een voedselvoorraad aangelegd zodat men de winter kon overleven. Tegenwoordig is die verbinding met het seizoen er ook, maar zijn we ons daar niet altijd van bewust. We hoeven geen voorraden aan te leggen, immers de supermarkt heeft bijna alles het hele jaar door. Toch heeft de herfst veel invloed op ons doen en laten.



Trekschuit 20
8447 CJ Heerenveen
T 088 533 53 53

E info@smwh.nl
I www.smwf.nl

Wanneer we wat meer inzoomen op de herfst en de invloed van het jaargetijde op de mensen zien we ook andere dingen. De beperkingen die corona met zich meebrengt hebben ervoor gezorgd dat we al meer binnen zijn/waren en er ook meer eenzaamheid onder mensen is. Dat kan ervoor zorgen dat men nog meer tegen de herfst en winter opziet.

Zo'n 1 op de 10 mensen hebben in meer of mindere mate last van de donkere maanden van het jaar, wanneer de blaadjes van de bomen vallen, het regent en stormt en de dagen korter worden.

Deze last kan variëren van vermoeidheid, prikkelbaar zijn, somberheid, tot een herfstdepressie en alles daar tussen in. Het is daarom belangrijk te onderzoeken wat je goed doet in dit seizoen. Een paar tips waar je mogelijk wat aan hebt.

Buiten zijn

Naar buiten gaan, ook al is het herfstig weer, is waarschijnlijk de belangrijkste tip! Het zorgt ervoor dat je meer zon en daglicht op je huid krijgt. Dat heeft een positief effect op je stemming, je slaap, je vitamine D gehalte blijft beter op peil en is goed voor onze weerstand.

Blijf bewegen

De neiging om de deur niet uit te gaan voor een wandeling of naar sport wanneer het rotweer is, is verleidelijk maar trotseer deze verleiding en ga! Dat is voor je lichamelijke gezondheid en je mentale gezondheid beter.



Gezelligheid thuis

Haal je plaid weer uit de kast, steek de kaarsjes 's avonds aan, maak het gezellig in huis. Zorg voor een goed boek, een ontspannend muziekje of een mooie serie op Netflix. Het is tijd voor warmte om ons heen.

Bespreekbaar

Veel mensen die het zwaar hebben in de donkere maanden vinden het niet gemakkelijk om dat uit te spreken of te delen. Ze merken dat anderen er snel iets van vinden en snel met een oordeel en advies komen. Laten we wat meer alleen naar elkaar luisteren, zonder oordeel. De ander meer uitnodigen: vertel eens...



Aanmelden bij maatschappelijk werk

Je mag je ook aanmelden bij het maatschappelijk werk. Zij kunnen je helpen bij hoe je omgaat met de situatie en daarin meedenken. Samen zoeken naar hoe jij het beste om kunt gaan met de situatie waarin je zit. Je moet het zelf doen maar bent daarin niet alleen. Je kunt bellen tijdens kantooruren op telefoonnummer 088 533 53 53 of mail naar: info@smwf.nl Je bent van harte welkom!