



Zoek het zonlicht op (juist nu)

Meer dan een half miljoen Nederlanders voelen zich minder goed zodra de dagen korter worden. Hoe kom je die donkere maanden het best door?

Tekst Ilona Meernik | Foto Getty Images

De een is er gevoeliger voor dan de ander, maar elk jaar krijgen honderdduizenden Nederlanders vanaf de herfst last van serieuze lichamelijke en mentale klachten. Ze raken ontregeld. Ze voelen zich overdag intens moe, futloos en slaperig, hebben nergens zin in, kampen de hele dag met te weinig energie. Ze voelen zich somber en neerslachtig. En de klachten houden maandenlang aan, tot het lente wordt. De winterdip.

Dip of depressie

Voor wie er last van heeft, is dit maar al te herkenbaar. Maar gaat het om een dipje of een serieuze depressie? Het verschil zit 'm vooral in hoe ontregelend de klachten zijn.

“Iedereen voelt zich zo nu en dan somber als de dagen korter worden en ervaart wel eens een dip in de stemming”, zegt Niki Antypa, psycholoog en universitair hoofddocent klinische psychologie aan de Universiteit Leiden. “Je voelt je dan niet op je best. Als dat geen al te grote invloed heeft op je functioneren in het dagelijks leven, spreken we van een dip.” Dat is anders met een winterdepressie. Niki Antypa: “Die

kent dezelfde symptomen als andere depressies. Iemand met een depressie heeft klachten zoals moe zijn, erg somber zijn, verandering in het slaappatroon en een verminderde of juist toegenomen eetlust. Je hebt geen zin in het ondernemen van activiteiten of in sociaal contact. En je hebt last van een gevoel van waardeloosheid of schuldgevoelens. We spreken van een seizoensdepressie als je twee winters achter elkaar last hebt van die symptomen.”

Biologische klok

Ongeveer 3 tot 4 procent van de Nederlanders heeft last van sombere gevoelens en een futloos gevoel in de donkere maanden. Dat zijn zo'n 540.000 tot 720.000 personen. Dé belangrijkste tip van psycholoog Niki Antypa: daglicht. Dat licht zorgt voor een goede werking van je biologische klok en is

belangrijk voor zowel de hormonaal als de stofwisselingsprocessen in het lichaam.

“Lichttherapie helpt echt”, zegt ze. “Het kan met natuurlijk daglicht, gewoon door naar buiten te gaan. Het licht buiten is veel sterker dan in huis. Niet alleen op zonnige dagen, maar ook als het bewolkt is. Hoe meer je in het najaar en de winter overdag wordt blootgesteld aan licht, hoe beter je slaapt en hoe fitter en energiever je je voelt. Ga dus de deur uit, naar buiten.”

Daglichtlamp

Wanneer natuurlijk daglicht alléén niet voldoende is om je goed te blijven voelen, is een behandeling met een daglichtlamp vaak ook effectief, blijkt uit onderzoek. Bij 40 tot 60 procent van de personen met depressieve klachten helpt een daglichtlamp om de klachten te verminderen. Het is nog niet duidelijk hoe het komt dat lichttherapie bij de een wel helpt en bij de ander niet.

Antypa en haar collega's onderzoeken dit nu met drie groepen proefpersonen. De ene groep gaat thuis vijf dagen per week gedurende dertig minuten bij een dag- ▶

‘Ook op bewolkte dagen is daglicht veel sterker dan het licht in huis’

Lisette de Jong
studeerde voedingskunde
aan Wageningen Universiteit en
heeft de post-hbo opleiding tot
leefstijlcoach afgerond bij de
Academie voor Leefstijl en Gezondheid.
Ze is lid van de beroepsvereniging
voor leefstijlcoaches BLCN en
heeft haar eigen praktijk
in Soest.

5 tips

van leefstijlcoach Lisette de Jong

lichtlamp zitten. De tweede groep komt vijf keer per week op een vast tijdstip naar een LichtCafé en gaat daar dertig minuten achter een daglichtlamp zitten én een praatje maken. De derde groep doet dit eveneens, maar voor die groep wisselt het tijdstip per dag. “Zo proberen we de meest effectieve behandeling voor iedereen te vinden”, aldus Niki Antypa.

Houd een vast ritme

Ook het vasthouden van een dagritme is belangrijk voor meer vitaliteit en energie in de donkere maanden. Antypa: “Blijf dus in de winter niet te lang in bed liggen maar sta op. Ga overdag sporten, maak plannen en blijf dingen doen. Maar doe ook weer niet te veel. Als je te veel wilt en dat vervolgens niet voor elkaar krijgt, geeft dat een vervelend gevoel – en dat wil je juist niet. Kijk bijvoorbeeld eens naar dieren. Je hoeft geen winterslaap te houden, maar vertraag iets en pak de broodnodige winterrust.”

Of toch een depressie

Kun je je bed niet uitkomen? Heb je nergens zin in en heb je al langere tijd last van neerslachtige gevoelens? Zoek hulp als je denkt dat jij of iemand in je omgeving een depressie heeft. En praat erover. Wanneer je je zo somber, futloos en moe voelt dat het invloed heeft op je dagelijks functioneren, is het verstandig om bij de huisarts aan te kloppen. ■

Meer tips? Kijk op
www.plusonline.nl/winterdip

1

Aan tafel!

Gezond eten helpt tegen de winterdip. Eet dagelijks minstens 250 gram groente, twee of drie stuks fruit en voldoende volkoren graanproducten. Kies verder elke dag iets van zuivel of een alternatief. En eet wat vaker plantaardige eiwitten in plaats van dierlijke, zoals noten en peulvruchten. Zo krijg je voldoende eiwitten, voedingsvezels, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen binnen.

2

Gooi de gordijnen open

Sta elke dag om dezelfde tijd op, doe de gordijnen open en zorg voor daglicht. Probeer ook steeds rond dezelfde tijd naar bed te gaan. Een goede nachtrust is het halve werk. Bereid je lichaam vanaf een uur voor bedtijd voor: doe niets meer op de computer, kijk geen spannende films, maar zet een rustig muziekje op of lees een fijn boek.

3

Hup, naar buiten

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: ga naar buiten en beweeg, ook als het slecht weer is. Maak bij voorkeur 's ochtends of vroeg in de middag een stevige wandeling of fietstocht. Goed voor je humeur én de kwaliteit van je slaap.

4

Extra vitamines

Multivitamines slikken is niet nodig om het najaar door te komen. Wie gezond en gevarieerd eet, krijgt voldoende vitamines binnen. Sommige mensen hebben wel extra vitamines nodig, bijvoorbeeld als een arts een tekort heeft vastgesteld. Wie volledig plantaardig eet, heeft een supplement met vitamine B12 nodig. En voor iedereen die overdag weinig buiten komt, vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar geldt het advies om het hele jaar door vitamine D te slikken.

5

Ja, leuk!

Last van somberheid? Zorg voor ontspanning, hoe lastig ook. Bel vrienden die je al even niet gesproken hebt, bedenk iets leuks om samen te doen, of schrijf je in voor een activiteit waar je nieuwe mensen leert kennen. Zo kom je deze maanden beter door.

WINTERDIP