

12 winterblues

tekst Petra Schouten fotografie Dana van Leeuwen

weg met de winterblues

Met het vallen van de blaadjes wil je wegkruipen in een diep hol. Miss Perfect verklaart de oorlog aan de winterdip.



Lichttherapie is een methode waarbij je dagen en nachtritme wordt beïnvloed. De intensiteit van dit licht moet minimaal 2500 lux zijn en mag maximaal 10.000 lux zijn. 1 lux staat gelijk aan het licht van een kaarsje op 1 meter afstand. Terwijl je ogen openhouden op een zonnebank zelfs blindheid kan veroorzaken, moet je bij lichttherapie juist naar de lichtbron blijven kijken.

Ik kan de klok erop gelijkzetten. Of beter gezegd: een uur terug. Zodra de wintertijd zich aandient, bereikt mijn energielevel een absoluut dieptepunt. Ik word geteisterd door de winterblues, de mildere variant van de winterdepressie. Zodra de blaadjes van de bomen waaien, lig ik 's avonds te knikkebollen op de bank, soms zelfs te moe om me naar bed te slepen. Frustrerend, want in principe ben ik een avondmens. Ik heb het geprobeerd hoor, zo'n daglichtlamp. De eerste week zat ik er elke dag braaf achter, maar het is net als met naar de sportschool gaan: na een tijdje komt de klad erin. Bovendien vraag ik me af of het echt helpt, lichttherapie aan huis ... Volgens Elise de Boer (34), werkzaam als verpleegkundige bij de polikliniek winterdepressies van het Universitair Medisch Centrum Groningen, werkt een daglichtlamp alleen bij slaapproblemen

'IK LIG ELKE AVOND KNIKKEBOLLEND OP DE BANK. TE MOE OM MIJ NAAR BED TE SLEPEN'

of een tekort aan energie. Winterdippers kunnen zich beter laten doorverwijzen. 'Van alle Nederlanders heeft 8%, dat zijn méér dan 1,3 miljoen mensen, last van de winterblues. Een winterdepressie komt bij 3% van de bevolking voor. Vrouwen hebben drie tot vier keer zo vaak last van deze stemmingstoornis als mannen. Vermoeidheid, lusteloosheid, interesseverlies, somberheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, slaapproblemen, labiliteit en gewichtstoename zijn veelgehoorde klachten', zegt Elise. 'Belangrijk is ook dat de klachten jaarlijks terugkeren en alleen voorkomen van oktober tot en met maart.'

extreme vermoeidheid

Ze had al verschillende zware depressies achter de rug, toen de psycholoog van Nynke Doevelaar-Steenmeijer (41) in 2003 een patroon zag: Nynkes klachten begonnen standaard in de herfst. Via haar huisarts werd ze doorverwezen naar het UMCG, waar uiteindelijk de diagnose winterdepressie werd gesteld. Een van de grootste verschillen met een 'gewone' depressie is dat winterdippers vaak extra behoefte hebben aan koolhydraatrijk voedsel zoals chips, koekjes, pasta en aardappelen. Zo ook Nynke. En ze sliep slechter. Of beter gezegd,

niet. 'Door gebrek aan daglicht raakt mijn biologische klok in de war. Zo schrik ik standaard midden in de nacht wakker, om vervolgens uren naar het plafond te staren. Geen mens houdt dat wekenlang vol, laat staan maanden. Lichttherapie helpt me om in een ritme te komen. Het is bijna alsof ik een kapotte wekker ben. Eén flinke 'klap' en hij loopt weer.' Nynkes klachten ontstonden na haar pubertijd. Het begon met extreme vermoeidheid. In haar studententijd deed ze in de winter dagelijks een middagdutje. Eenmaal fulltime aan het werk, was bijslapen niet meer mogelijk en werd ze steeds somberder. 'Diverse keren was ik langdurig ziek. Ik heb van alles geprobeerd, gesprekken met een psycholoog, gedragstherapie, emotietraining en medicijnen. Antidepressiva hielpen, maar een nadeel is dat je ervan in een roes raakt. Ik voelde me niet mezelf. Het zijn best zware medicijnen met niet ongevaarlijke bijwerkingen, je zit er meestal voor langere tijd aan vast en moet dan langzaam afbouwen. Lichttherapie is simpeler, maar ook veel gezonder en mag je bijvoorbeeld ook doen als je zwanger bent. Bovendien werkt het precies op dat stukje van je brein waar het misgaat, je biologische klok.' Zodra Nynke voelt dat haar stemming omslaat,

Over ongeveer 5,5 miljard jaar staat ons een flinke en nogal frisse winterdip te wachten. Onze zon zal dan namelijk opgebrand zijn.



meestal halverwege september, maakt ze een afspraak bij de polikliniek. Vervolgens zit ze vijf achtereenvolgende ochtenden drie kwartier achter een enorme daglichtlamp te lezen of te schrijven. 'Elke minuut sla ik mijn ogen even op, het is namelijk de bedoeling dat het licht erin valt. Veel patiënten hebben genoeg aan een week lichttherapie, ik moet de behandeling vaak in de winter nog een keer herhalen.' Hoe lichttherapie precies werkt, weet Nynke niet, maar één ding is duidelijk: na een vijfdaagse kuur slaapt ze weken, soms zelfs maanden door. 'Dat ik in lente- en zomermaanden een leuker, vrolijker en energieke mens ben, blijft een feit, maar ik ben niet meer in de ziektewet beland.'

boek die vakantie

Onze winters zijn koud, nat en grijs. Voor veel mensen een reden om lekker binnen te blijven. Veel beter is het om een frisse neus te halen. En dan het liefst 's morgens vroeg. Dat klinkt tegenstrijdig, aldus Elise de Boer, want over het algemeen komen winterdippers niet makkelijk uit bed. 'Vlak na de overgang van donker naar licht duurt de dag nog lang en heb je er dus het meeste profijt van. Bovendien is ochtendlicht krachtiger en helpt het de biologische klok weer op orde te krijgen. Je hoeft echt geen kilometers af te leggen, een halfuurtje in de buitenlucht is al genoeg. En nee, de zon

hoeft niet te schijnen. Je kunt ook met je werkgever regelen dat jouw bureau op een plek komt te staan waar veel natuurlijk licht binnenvalt. Het is duurder, maar een stuk effectiever om tijdens

'OCHTENDLICHT IS KRACHTIGER DAN DAGLICHT. HET HELPT JE BIOLOGISCHE KLOK WEER OP ORDE TE KRIJGEN'

de winter een zonzakantie te boeken. Wat veel mensen niet weten, is dat de zonne-energie die je tijdens zo'n weekje weg opdoet, nog lang doorwerkt. Een depressie bestrijd je er niet mee, maar je wordt wel lekker bruin en het maakt het leven (tijdelijk) dragelijker.'



Elise de Boer



Sint-janskruid is een natuurlijk middel dat lijkt te helpen bij lichte depressies – al geldt dat helaas niet voor iedereen. Het werkt pas na twee weken continu gebruik, dus het heeft geen zin dit middel te nemen als je je een keer wat lusteloos voelt. Een belangrijk nadeel is dat het de werking beïnvloedt van allerlei medicijnen, waaronder bloedverdunders, het hartmiddel digoxine en de anticonceptiepil. Gebruik sint-janskruid daarom alleen in overleg met je huisarts en meld bij je apotheek dat je het middel slikt.