

# WINTER SOMBERLAND

We zijn allemaal wel eens depri deze donkere dagen. Dat heet dan al snel een winterdipje. Wanneer gaat dat over in een winterdepressie? En hoe kom je daar vervolgens van af?

tekst JORIEKE VAN NOORLOOS illustratie GIJS KAST

‘H et was ergens in december. Koud dus, en donker. Ik had net een lange werkdag achter de rug en liep linea recta naar de kast, pakte een grote pot Nutella met een lepel en nam de spullen mee naar bed, zonder avondeten. Ik lepelde de pot met chocopasta uit en keek televisie. Toen het heel laat werd, ging ik slapen, met de pot Nutella naast mijn bed. De volgende avond herhaalde dat ritueel zich. Dagenlang. Mijn wereld werd enorm klein.’

Het klinkt als enorm liefdesverdriet, maar Marijke van Esch (28), vergunningverlener bij de gemeente Utrecht, heeft last van een winterdepressie. Die begint zo rond december en duurt tot ongeveer maart.

Jaarlijks kampen een half miljoen mensen in Nederland daarmee. Dat is zo’n drie procent van de bevolking. In Alaska heeft zelfs tien procent van de inwoners er last van.

De symptomen ervan zijn lusteloosheid, trek in veel en calorierijk voedsel en behoefte aan vier à zes uur extra slaap. Anders dan een ‘gewone’ depressie, waarin mensen over het algemeen juist weinig slapen, piekeren en geen eetlust hebben.

Toen Van Esch merkte dat haar neerslachtigheid zich vooral in de donkere maanden manifesteerde, zocht ze op internet wat ze kon hebben. Ze kwam erachter dat ze een winterdepressie had, ook wel een depressie met een seizoensgebonden patroon genoemd.

“Ik ben nooit naar een huisarts gegaan, maar ik weet dat ik me heel naar begin te voelen wanneer de dagen korter worden. Ik blijf dan erg hangen in negatieve gedachten, zoals: heb ik eigenlijk wel genoeg vrienden? Terwijl ik normaal vind dat ik zat vrienden heb. Ook eet ik veel meer vet voedsel; in de winter kom ik zo zeven kilo aan. En die raak ik in het voorjaar weer kwijt.”

## Negatieve deken

Waarom een half miljoen Nederlanders last hebben van een seizoensgebonden depressie, is niet bekend. Veelal wordt een verstoorde biologische klok als oorzaak genoemd. De dagen worden korter en er is minder zonlicht –hoe verder van de evenaar, hoe vaker een winterdepressie voorkomt.

Opvallend is overigens dat deze vorm van neerslachtigheid weinig voorkomt in IJsland. Volgens Ybe Meesters, hoofd van de polikliniek Winterdepressies van het Universitair Centrum Psychiatrie Groningen, komt dit door de evolutie. “*Survival of the fittest*, zeg maar. Interessant is ook dat onder IJslanders die naar Canada emigreerden, veel minder winterdepressies voorkwamen dan bij autochtone Canadezen.” Winterdepressie blijkt vaak in meerdere generaties van een familie voor te komen.

Ook Daan Westerink (46) – rouwdeskundige, docent journalistiek en journalist – kampt met een winterdepressie. “Ik merkte dat ik zo rond september een soort negatieve deken over me heen kreeg, waar ik maar niet onder vandaan kon komen. Ik merkte dat alles me te veel

energie kostte, ik vond het lastig om het ritme van het dagelijkse leven bij te benen. Ik wilde me constant terugtrekken, in de winter werd ik ook een ander mens dan in de zomer. Normaal ben ik heel sociaal, positief, neem ik graag het initiatief. In de winter veranderde ik in iemand die graag haar holletje in ging, sociale activiteiten meed – überhaupt prikkels uit de weg ging.”

In 2010 kwam Westerink erachter dat het een winterdepressie was. “De huisarts stelde de diagnose en verwees me door naar de psychiater. Achteraf gezien had ik hier al vanaf mijn zestiende last van. Ik heb een week lichttherapie gevolgd in het ziekenhuis en mijn neerslachtigheid verdween als sneeuw voor de zon. Tegenwoordig heb ik een eigen lamp, die ik tijdens het werken naast mijn laptop zet.”

De lamp, die voor tweehonderd euro te koop is, straalt tienduizend lux uit, ander licht dus dan de gewone huis-, tuin- en keukenlamp. Normale kantoorverlichting is ongeveer vijfhonderd lux. Eén lux is te vergelijken met één kaars, op een meter afstand. Tienduizend lux komt overeen met het zonlicht dat er drie kwartier na zonsopgang is.

Marijke van Esch helpt het om af en toe onder de zonnebank te gaan in de winter, maar volgens Ybe Meesters is dat geen goed idee. “Het is wel goed voor de ontspanning, maar het uv-licht is niet goed voor je ogen en huid.”

Hoe zit het met het gebruik van vitamine D? Helpen shots daarvan om bijvoorbeeld het gebrek aan zonlicht te compenseren en je minder moe te voelen? Meesters: “Vitamine D-pillen worden te veel gebruikt. Tegen een winterdepressie helpt het niet. Als je gezond eet, heb je die pillen niet nodig. De werking van vitamine D wordt nu opnieuw onderzocht.”

## Luxe dingetje

“Mensen doen er lacherig over; een winterdepressie wordt vaak afgedaan als een luxedingetje,” zegt Westerink. “Ach, het doet me niet zoveel. Meestal reageren mensen positief, ik ben er ook heel open over.”

Van Esch is nog niemand tegenkomen die haar winterdepressie echt begrijpt. “Wel dat mensen zeggen: ‘oh, daar heb ik wel eens last van’ of ‘ik vind de winter ook niks’. Mensen hoeven het niet te snappen, je kunt het ook niet aan me zien. Als ik bijvoorbeeld met vrienden ben, wil ik het niet lang over mijn dip hebben, maar juist leuke dingen doen.”

Toch is de winterdepressie een erkende aandoening, zegt Arjan Schröder, psychiater bij de polikliniek depressie in De Nieuwe Valerius van GGZ inGeest. “Deze psychiatrische stoornis staat in de DSM-IV en opvolger de DSM-5, het handboek voor psychiaters.”

Volgens Marijke van Esch is het belangrijk om open te zijn over wat je voelt. “Je hoeft echt niet constant te vertellen over hoe naar je je voelt, maar het helpt wel om je vrienden en familie op de hoogte te houden. Zo kunnen zij rekening met je houden en het lucht ook enorm op.”

## Wat te doen?

- Ga ‘s ochtends wandelen. Mensen met een winterdepressie hebben juist de neiging om in bed te blijven liggen en de gordijnen dicht te trekken, maar het is belangrijk zo veel mogelijk licht mee te pakken.
- Plan je afspraken in de ochtend, zodat je vroeg je bed uit moet.
- Rust, reinheid en regelmaat. Eet gezond, matig met alcohol en ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed.
- Lichttherapie, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. In Montreal bestaat er zelfs een lichttherapiefestival. De stad heeft dan lichttherapielampen om mensen meer te laten genieten van de winter.
- Mochten bovenstaande tips niet helpen en de winterdepressie je functioneren belemmeren, dan kun je het gebruik van Sint Janskruid overwegen, dat een antidepressieve werking heeft en bij de drogist te koop is. Volgens psychiater Arjan Schröder moet je het altijd onder begeleiding van een huisarts of psychiater gebruiken.