

Domweg ongelukkig

*Een op de tien
Nederlanders voelt zich
in najaar en winter
somberder dan 's zomers.
Toch wordt het deprimerende
effect van vallende bladeren
in de medische wereld
afgedaan als een
volkswijsheid. Maar hoe
kan het dan dat lichtbak-
therapieën helpen?*

Annemiek Leclaire

Coos Blokhuis uit Zutphen, 52, was pas twaalf toen hij last kreeg van serieuze depressies in het najaar. "Ik zat maar te zitten, een beetje droevig voor me uit te staren de hele dag. Voor een kind van twaalf niet zo gewoon, natuurlijk. Niemand wist wat ik mankeerde. 'Ga maar naar huis,' zeiden ze op school, 'ga maar slapen.'"

Veertig jaar lang liep Blokhuis met zijn klachten rond; hij zwierf van de ene huisarts naar de andere, maar niemand kon de stemmingswisselingen verklaren. Niet alleen voor Blokhuis, ook voor zijn vrouw was het moeilijk. "Ze had het gevoel dat ze met twee verschillende personen was getrouwd. In de zomer was ik actief, fietste ik zo'n 3000 kilometer, in het najaar ging de fut er weer uit. Ieder jaar vroeg ik me weer af wat er nou aan de hand was met me. Een ander springt vrolijk fluitend op de fiets, al komt het met bakken uit de lucht. Waarom kon ik dat niet?"

Toen Coos Blokhuis vier jaar geleden een radio-interview hoorde met een psychiater over het verschijnsel 'winterdepressie' was het of de aarde beefde. "Wat ik jaren had gevoeld, had eindelijk een naam gekregen. Ik was dus niet gek." Opgelucht en nieuwsgierig haalde hij literatuur in huis over het toen nog jonge onderwerp, en zocht hulp.

Nu de zomer ten einde loopt, heeft therapeutisch Nederland het weer druk. De receptionisten van psychologische hulpverleningsinstanties melden een toenemend aantal telefoontjes en ook de therapeuten in de alternatieve sector constateren een verhoogde interesse in hun diensten. De stijging in aanmeldingen lijkt direct verband te houden met de komst van de herfst. Recente onderzoeken in de Verenigde Staten brachten aan het licht dat negentig procent van de bevolking zich in de herfst en winter somberder en minder actief voelt dan in de zomer. Onderzoek van het Academisch Ziekenhuis Groningen wees onlangs uit dat gemiddeld een op de tien Nederlanders licht depressief raakt van de donkere seizoenen, en drie op de hon-



derd zo ongelukkig wordt van de herfst en de winter dat men bijstand zoekt.

Jan Willem Stoppelaar van Alternatieve Geneeswijzen Anagram bijvoorbeeld, heeft de aanmeldingen bij zijn praktijk de laatste weken zien verdriedubbelen. Als oorzaak voor de plotselinge drukte noemt hij het veranderende weer. "Het blaadjessvallensyndroom bestaat nog steeds," grijnst de therapeut. "Of iedereen in de herfst somberder is dan in de zomer, durf ik niet te zeggen, maar het is duidelijk dat mensen in najaar en winter vatbaarder zijn voor depressies. Waarschijnlijk is het zo dat mensen die zich het hele jaar door al niet zo best voelen, zich in de herfst toestaan dat onder ogen te zien. Al van oudsher wordt de herfst immers met melancholie geassocieerd en die manier van kijken is in onze hersenen geprogrammeerd. Ach," meent Stoppelaar, "het idee is zo heidens als de pest. 'Het leven neemt afscheid.' A-logische angsten komen bovendien: 'Komen die bladeren volgend jaar wel terug?'"

*(Ende des Herbstes – Rainer Maria Rilke)
Ich sehe seit einer Zeit
wie alles sich verwandelt*

Eigenlijk vormen najaarsdepressies nog altijd een groot raadsel. Anderhalf miljoen Nederlanders lijden eraan, maar de kwaal vindt weinig begrip in de gevestigde medische wereld. De reguliere psychotherapeut gelooft er niet in, de gemiddelde huisarts verwijst niet door. Weliswaar heeft een klein hoekje van de wetenschap de invloed van het seizoen op de stemming inmiddels erkend, en kan men lichamelijke klachten enigszins en met de grootste slagen om de arm verklaren, maar over de geestelijke effecten van herfst en winter weet men niets te zeggen.

De klinisch psychologen van de Nederlandse universiteiten doen de treurnis van de vallende bladeren af als een onbeduidende volkswijsheid, het zo voor de hand liggende vergankelijkheidsidee. Dat wat iedere burger weet – door de zichtbaar stervende natuur wordt de mens zich bewust van zijn tijdigheid en vergankelijkheid – en waarover door de eeuwen heen duizenden gedichten zijn geschreven en duizenden droevige schilderijen zijn gemaakt, wordt door de wetenschappers en de geestelijke gezondheidszorg afgedaan als onzin.

'De maatschappij verwacht van je dat je in januari even goed werkt als in juni. Maar in het oude boerenbedrijf deden ze het toch ook rustig aan in de winter?'

Corry Prins van de Nederlandse Vereniging voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg, de overkoepelende organisatie van de Riaggs, ziet in het najaarskwartaal een lichte stijging in het aantal aanmeldingen, en in het winterkwartaal een stijging van vijf procent over de 58 Riaggs ten opzichte van de zomer. Maar met zoiets simpels als het verslechterde weer heeft de stijging volgens haar niets te maken.

Psycholoog drs Peter Groen, voorzitter van de sectie eerste-lijnpsychologen, noteert eveneens een stijging in de aanmeldingen, maar ook voor hem is het sombere najaar een uit te sluiten factor. "Mensen die al in het voorjaar depressief worden," meent hij, "stellen mogelijk de aanmelding nog even uit. Die denken: 'Ach, de vakantie ligt in het verschiet.' Vaak beseffen ze tijdens of na de vakantie dat ze toch hulp willen gaan zoeken." Daarbij: niet het weer maakt mensen vatbaar voor depressie, meent Groen, maar eerder stress.

Janine Slot van het Centrum voor Alternatieve Geneeswijzen in Amsterdam koppelt de verhoogde aanmeldingen bij de praktijk in het najaar wél aan het herfstklimaat. "Mensen zijn meestal al lang van plan iets aan zichzelf te gaan doen," verklaart de klassiek homeopaat. "Maar als het slecht weer wordt, en ze de aandacht weer meer op zichzelf richten dan op de buitenwereld, gaan ze er ook echt werk van maken."

De invloed van de donkere jaargetijden op het menselijk gemoed wordt al tweeduizend jaar onderzocht. Hippocrates waarschuwde voor de gevaren van het najaar waarin het zwarte gal de meeste kans zag op te spelen en de taaië substantie middels sluwe processen de hersenen wist te bereiken, waar zij droevigheid deed ontsteken en een allesverterende twijfel aan de zin van het leven. Aristoteles merkte op dat het zwarte gal, als het koud werd, ongebreidelde triestheid veroorzaakte, en dat 'zelfmoord door ophanging' tot de bekende gevolgen behoorde. Het zwarte gal deed tot laat in de vorige eeuw opgeld als stichter van het najaarsonheil.

In zijn beroemd geworden *The Anatomy of Melancholy* – de meest volledige verhandeling over melancholie ooit geschreven – constateerde de Engelse geleerde Robert Burton midden zeventiende eeuw dat de lucht in het herfst- en winterklimaat de mensen zwaarmoedig en lusteloos maakte. In te warme landen werd weliswaar een groot aantal gevallen van melancholie geconstateerd – de hete lucht die werd ingeademd, verbrandde het zwarte gal waarop de dampen naar het hoofd stegen met alle kwalijke gevolgen van dien – maar te koude landen waren ook allesbehalve bevorderlijk voor het geestelijk welzijn. Met name de lucht die behalve koud ook nog dik en vochtig was, zoals in de Lage Landen, kon volgens Burton gemakkelijk omslaan in 'koude melancholie'. Dichtbevolkte steden als Amsterdam, 'Leyden' en Utrecht, waar het ook nog eens erg stonk, waren helemaal slecht voor het mentale en fysieke gestel.

*Etwas steht auf und handelt
und tötet und tut Leid.*

Ziet u er op donkere ochtenden tegenop uit bed te moeten stappen en moet u uzelf naar uw werk slepen? Hebt u er tegen de avond minder zin in gezelschap te

zoeken en bent u meer geneigd voor de televisie te zitten dommelen? Vermijdt u alle mogelijke contacten, zelfs met uw dierbaren? Hebt u in de gaten dat het u moeite kost de simpelste taken uit te voeren; wordt het huishouden een ondragelijke last, de geringste concentratie op uw werk een onmogelijke toer? En bovenal, verliest u uw plezier in het leven? Hebt u het gevoel dat vrienden, minnaars en gezinsleden u niets meer te bieden hebben en dat prestaties en ook amusement niets meer te betekenen hebben? Gaat u gebukt onder een zware, donkere wolk van neerslachtigheid en heeft het leven alle zin verloren?"

Winterdepressie: in *Seizoendepressies* schetst Angela Smyth een huiveringwekkend beeld van de ergste variant van de 'seizoensgebonden stemmingstoornis'. De 'ziekte' kan al vanaf half september beginnen en voortduren tot de lente weer aanbreekt. Winterdepressie kent een aantal vaste klachten als een grotere behoefte aan slaap, lusteloosheid, neerslachtigheid en een extreem toegenomen eetlust. Daarnaast is er een aantal andere veelvuldig gehoorde symptomen als fobieën, een afgenomen interesse in seks, menstruatieproblemen en gevoelens van diepe wanhoop.

De ontdekking van het verschijnsel winterdepressie staat op naam van het National Institute of Mental Health in Washington. Onderzoekers van het instituut kwamen in aanraking met een patiënt die sterke stemmingsschommelingen ervoer met het wisselen der seizoenen. De legendarisch geworden patiënt meende zelf dat zijn najaarsdepressie te maken had met de verminderde hoeveelheid daglicht. De artsen adviseerden hem fel kunstlicht te gebruiken om de dag te verlengen. Dit leidde tot zo'n goed resultaat dat over de hele wereld proeven met licht in combi-

natie met onderzoeken naar winterdepressie volgden. In 1984 verschenen de eerste Amerikaanse publikaties over het verschijnsel.

Een wereldwijde organisatie voor winterdepressie werd opgericht, de Society for Light Treatment and Biological Rhythmes. Nederland kwam voor het eerst met het fenomeen in aanraking door dr Ybe Meesters van de Rijksuniversiteit Groningen, die in 1987 met onderzoeken naar winterdepressiviteit in eigen land begon.

Alie Pals (41), voorzitter van de dit jaar opgerichte Vereniging voor Winterdepressieve Patiënten, reageerde op Meesters' oproep in de krant voor vrijwilligers voor het onderzoek. Gaandeweg ging ze beseffen wat haar twintig jaar lang had gemankeerd. Altijd had ze gedacht dat ze toevallig gevoelig was voor het herfst- en winterseizoen. Tijdens deze maanden worstelde ze met extreme vermoeidheid, depressiviteit en een grote behoefte aan calorierijk voedsel. "Ik stond 's nachts op om te eten," zegt ze.

Ook voornoemde Coos Blokhuis nam deel aan de Groningse onderzoeken. Als gevolg van zijn stemmingen was hij zijn baan al kwijtgeraakt. De leraar in het basisonderwijs ging na iedere zomervakantie weer vol goede moed voor de klas staan, 'maar in de winter kon ik geen kind voor mijn snufferd meer zien'. "Ga maar vijftig procent werken," zeiden de keuringsartsen. "Vijftig procent! In het basisonderwijs zeker!" Blokhuis belandde in de WAO.

Net als veel anderen verloor ook Geerhard Holtkamp uit het Groningse Winsum vijf keer zijn baan vanwege seizoensklachten. "Ik ben niet echt winterdepressief," verklaart hij, "ik zit in de sub-syndromale categorie, zoals ze dat noemen. Ik krijg allerlei klachten, zoals een verminderd concentratievermogen. Alles wat ik vanaf de herfst op

Aan de slag!

Er is een aantal tips om somberheid in de donkere dagen te voorkomen.

1) Richt uw huis compleet anders in. "In de winter zal uw hoofd er wel niet naar staan," sust Angela Smyth in *Seizoendepressies*, "maar als u in de zomer weer meer energie hebt, moet u het beslist eens overwegen." De wanden, ten eerste, kunnen in een zonnige tint gesaust worden. Hoe lichter de wanden namelijk, hoe groter de hoeveelheid licht die weerkaatst wordt. Dan kan er nog heel wat gesleuteld worden aan de verlichting zelf. Speciale lampen voor speciale plekken. Zo is het slim, volgens de auteur, in de keuken een systeem te monteren dat het daglicht het meest nabij komt, want daar is men actief in de weer. Ook is het belangrijk de lichtpunten verspreid over de kamer te verdelen, en geen donkere hoeken te creëren.

De vochtigheidsgraad in huis is tevens een factor. Verdeel daarom bakken water door de kamers, tipt Angela Smyth, zodat de vochtigheid tussen de dertig en zestig procent komt te liggen en haal planten met veel bladeren in huis.

2) Schep een 'winterdepressieparadijsje'. Smyth: "Een klein hoekje waar u zich ongestoord kunt terugtrekken. (-) Waar u zou kunnen slapen, lezen, schrijven of u aan een andere hobby wijden. Dit kan een plekje in een garage, werkruimte of plantenkas zijn."

3) Aan de slag! Jan Willem Stoppelaar van Anagram adviseert vooral veel te ondernemen. Verschuif de meubels, houdt een grote schoonmaak, of doe wat aan sport. Zo dwingt Stoppelaar zijn patiënten om rondjes om het voetbalveld te rennen.

4) Laat je masseren. Door Frans Kas bij-

voorbeeld. Hij biedt mensen met een najaarsdepressie een lichtmassage aan.

Daarbij plaatst hij lampen met fel licht boven de behandeltafel, en masseert het lichaam dan krachtig, zodat het licht kan opnemen. "Zonlicht is heel belangrijk," meent de masseur uit Amsterdam, "Zet een kamerplant maar eens in het donker. Maar plaats hem in de zon en hij groeit als kool."

5) Ga in geluidstherapie. Mevrouw Alderlieste van de Stichting Natuurlijk Gezond adviseert bij een najaarsdepressie met bio-resonantie te beginnen. Dat is een soort geluidstherapie die de lichaamscellen weer zou activeren. "Hoor: AAAUUUUUUUUUM! Dat rilt in al je lichaamscellen."

mijn werk deed, moest ik vijf keer checken om er zeker van te zijn dat ik niets vergat. Bovendien was ik veel prikkelbaarder. Er hoefde maar iets te gebeuren of ik ontstak al in woede. Dat werd natuurlijk niet getolereerd."

"Werkgevers reageren keihard," stelt Alie Pals. "De maatschappij verwacht van je dat je in januari even goed werkt als in juni. Maar kijk eens naar het oude boerenbedrijf. Daar deden ze het toch ook rustig aan in de winter. Als de oogst was binnengehaald, gingen ze uitrusten van het drukke voorjaar en de zomer. Zij pasten zich nog aan aan de lengte van de dag. Maar het kunstlicht dat wij nu hebben, vertroebelt de boel. Het lijkt of je gewoon kunt doorwerken als het donker wordt, maar je lichaam denkt er anders over."

Mevrouw Alderlieste van de Stichting Natuurlijk Gezond is dezelfde mening toegedaan. "In de winter moet de mens zijn lichaamscellen wat rust gunnen," meldt de telefonische hulpverlenster vanaf Texel. "Wintersport bijvoorbeeld is heel onverstandig. We kunnen de dieren die in winterslaap gaan niet nadoen, maar het zou wel leuk zijn. Eerst vet verzamelen en dan gaan slapen."

Wat dat vet verzamelen betreft staat de winterdepressieve patiënt niet zo ver af van het dierenrijk. Bij sommigen is vanaf half september de behoefte aan koolhydraatrijk voedsel zo groot dat ze een flink aantal kilo's aankomen. "Met name de winterdepressieve dames kunnen zich niet inhouden en gaan veel chocola, pasta en koekjes eten," pocht Geerhard Holtkamp, die zichzelf daarin 'prima' kan beheersen. "Ik heb nu een redelijke controle op wat er zo rond half september met me gebeurt en heb de belangrijkste symptomen vastgesteld. Ik heb meer moeite met op onverwachte gebeurtenissen te reageren, ik ben angstiger, durf mensen ineens niet meer aan te kijken, loop met mijn ogen naar beneden gericht door de Herenstraat in Groningen en ik ben huilerig. Gelukkig kan ik het nu behoorlijk compenseren met mijn lichtbak."

*Von Mal zu Mal sind all
die Gärten nicht dieselben;*

Een van de meest opvallende inzichten die vijftien jaar medisch onderzoek heeft opgeleverd, is dat hoe verder een land van de evenaar aflight, hoe meer gevallen van winterdepressie onder de bevolking vallen waar te nemen. "In ander onderzoek dan het mijne," zegt Peter Paul Mersch van het Academisch Ziekenhuis Groningen, "wordt een lichte samenhang verondersteld tussen breedtegraad en depressie in winter en herfst. Ik formuleer het heel voorzichtig. Hoe hoger de breedtegraad, hoe meer gevallen van winterdepressiviteit. In Zwitserland is 2,2 procent van de bevolking winterdepressief, in Nederland 3 procent, in Finland 3,3 procent en in IJsland 3,8 procent. Je merkt dus een lichte stijging. Hoe verder van de evenaar, hoe extremer de verschillen in daglichtlengte. Je zou hier dan toch uitkomen op het ontbreken van licht als oorzaak van winterdepressiviteit."

De lichttherapie is inmiddels een erkende geneeswijze. Puzzelend en breiend zitten patiënten voor bakken met fel licht, waarbij ze af en toe recht de lampen in kijken. Alie Pals volgt gemiddeld twee maal per herfst en winter een lichtbehandeling – twee keer vijf maal per week een half uur licht. "Het maakt de winter draaglijk," zegt ze, "maar ik blijf vermoeid en neerslachtig."



RONALD HOEBEN

**'Mensen zitten
veel meer thuis in
het najaar en de winter.
En is het thuis wel zo
gezellig? Voor veel
mensen niet. Een gezin is
dikwijls een gevangenis
zonder dat mensen
het weten.'**

Blokhuis kreeg van het Groningse ziekenhuis een lichtpet overhandigd, een soort zonneklep, met in het platte klepje twee lampjes die gevoed worden door een accu. "Je moest hem een half uur dragen na opstaan, dat was genoeg," zegt hij. De wereld veranderde, maar zijn vrouw liep alsnog weg. "Het was oktober en ik kreeg door de pet geen depressie! Een wonder! Ik nodigde voor de kerstdagen zomaar een familielid uit. Mijn vrouw was verbijsterd. Na bijna 25 jaar huwelijk was ze net gewend aan mijn najaarsdepressies, en nu werd ik ineens actief. Dat gaf botsingen. Het resulteerde in een snelle echtscheiding, en zo was ik de dagen voor kerst alsnog depressief."

Geerhard Holtkamp is inmiddels zelf begonnen met een bedrijf in lichtbakken. Hij verhuurt en verkoopt ze. De kleinste, zestig bij veertig centimeter, is voor thuisgebruik en kost rond de zeventienhonderd gulden. Behalve particulieren wil Holtkamp ook bedrijven voor dergelijke lichtsystemen gaan interesseren. Het gaat om 'volspectrumdaglichtlampen' waaruit de UV-straling is weggefilterd. De lampen horen tachtig centimeter boven de bureaus te hangen, zodat seizoensdepressieven het hele jaar opgeruimd verder kunnen werken. Ook is Holtkamp bezig met *portable* lichtapparaten, een soort helmpjes met kleine TL-balkjes die net boven de ogen hangen. Heel handig, meent Holtkamp, zo kun je overal je 'accu weer even opladen'.

Naast het twintigtal landelijke ziekenhuizen dat tegenwoordig met lichttherapieën werkt, zijn er sinds kort ook lichtbakken te huur bij Stichting Thuiszorgtechnologie Nederland. Patiënten komen eerst voor een intakegesprek bij neuro-psycholoog Daniëlle Matto. Ze let met name op slaapgedrag, voedselpatroon en neerslachtigheid. De verklaring van seizoensdepressiviteit ligt volgens Matto in de verstoring van de aanmaak van melatonine, een hormoon dat in het donker geproduceerd wordt door de pijnappelklier midden in ons hoofd en dat maakt dat we 's nachts slapen.

Als het zonlicht ons bereikt, aldus deze theorie, wordt de productie stopgezet en worden we wakker. Maar als de daglengte verandert en het langer donker blijft, houdt de klier niet op melatonine aan te maken als we opstaan en voelen we ons sneller vermoeid. Dit ervaart iedereen, maar bij sommigen is het hormonale proces zo uit balans geraakt dat ze er ziek van worden. De lampen in de lichtbakken die dit proces weer in evenwicht moeten brengen, hebben een felheid van ongeveer 2500 lux wat gelijkstaat aan

de minimale dosis zonlicht die nodig is om de productie van melatonine te stoppen.

Ybe Meesters van het Academisch Ziekenhuis Groningen heeft van deze toch logisch klinkende verklaring al lang afstand genomen, en met hem veel onderzoekers naar winterdepressie. "De relatie tussen de verstoorde aanmaak van melatonine en seizoensdepressie is niet duidelijk gebleken," stelt Meesters. "Maar andere verklaringen zijn nog niet gevonden."

Waarom het licht de patiënt naast kwiek ook nog vrolijker stemt, stelt de medici nog steeds voor een raadsel. "We weten het niet," zegt Ybe Meesters, "maar dat het licht genezend werkt, is een ding dat zeker is." Omgekeerd kan geen van de wetenschappers verklaren waarom de herfst en de winter behalve lichamelijke ook geestelijke klachten veroorzaakt. Peter Paul Mersch: "Negentig procent van de wereldbevolking ervaart stemmingswisselingen met het veranderen van de seizoenen, maar verklaren kunnen we het nauwelijks."

*von den gilbenden zur der gelben
langsamen Verfall:
wie war der Weg mir weit.*

Misschien is het 't gevoel onderdeel uit te maken van een onverschillige wereld en de altijd voortgaande tijd, dat de somberte doet toeslaan als de schemer steeds vroeger over de daken kruipt en de gordijnen meteen na thuiskomst worden dichtgetrokken. "Het zou zo kunnen zijn," oppert Theo Bouman, universitair hoogdocent klinische psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen voorzichtig, "dat mensen bij het aanbreken van het najaar beseffen dat ze een lange periode tegemoet gaan waarin ze minder leuke dingen kunnen doen dan in het voorjaar en de zomer. In de herfst en de winter zit je over het algemeen binnen en doe je veel meer van hetzelfde, televisie kijken bijvoorbeeld. Het beperktere gedragsrepertoire zou een factor kunnen zijn die een toch al ontstane depressie in stand houdt of verergert."

Ook Jan Willem Stoppelaar verbindt de oorzaak van neerslachtigheid in de herfst liever met culturele factoren. De belangrijkste oorzaak voor de toename van depressies tussen oktober en maart ziet hij namelijk in de *gevolgen* van het guurder wordende weer. "Mensen zitten veel meer thuis. En is het thuis wel zo gezellig? Voor veel mensen niet. Een gezin is dikwijls een gevangenis zonder dat mensen het weten. Let wel, ik heb het hier over de Nederlandse situatie, van dat zogenaamd gezellig met z'n allen om de tafel zitten als de dagen korter worden. En wat dacht je van de gruwelen van de winterse feestdagen! Je moet je mensen voorstellen met een versleten huwelijk tijdens een Sinterklaasviering: 'Volgend jaar zullen we er weer zo bij zitten,' gaat het door die hoofden. Ze zijn niet in staat iets aan hun situatie te veranderen, noch om aan de valse knusheid mee te doen. Dat maakt machteloos. En machteloosheid is een belangrijke oorzaak voor depressie."

Ook de nasleep van de zomervakantie mag als reden voor najaarsgedepimeerdheid niet over het hoofd worden gezien: "Als de vakantie achter de rug is, men tweeduizend kilometer heeft gereden en men veertien dagen heeft geprobeerd het gezellig te houden, blijkt thuis niets veranderd. Men is weer gereduceerd tot een vakantiedia's kijkende loonslaaf. Geef toe: is dat niet deprimerend?"

**'We kunnen de dieren
die in winterslaap gaan
niet nadoen, maar het zou
wel leuk zijn. Eerst vet
verzamelen en dan
gaan slapen.'**