

SAD in de winter

Column

Ik besloot een daglichtlamp te kopen, omdat ik steeds vanaf november somberder werd.

*IONICA SMEETS*

---

'De winter leek me altijd een grote donkere heuvel, of een lange bocht in de weg voor je, en als je die eenmaal genomen hebt, gaat het daarna allemaal lekker heuvelaf.' Deze week zat ik onder een warm dekentje met een kop thee en een oude verhalenbundel van Carys Davies. En toen ik daarin deze zin tegenkwam, dacht ik dat dit precies beschreef hoe ik de winter zag: als een lange donkere heuvel die je moeizaam moet beklimmen. En als je eenmaal voorbij de top bent, wordt daarna alles weer licht en makkelijk.

De afgelopen jaren werd ik vanaf november steeds somberder, futlozer en moedelozer. Ik zocht de oorzaak in allerlei aspecten van mijn leven: was er iets mis met mijn baan, mijn relatie, ons huis? Was ik misschien in de overgang? Elk jaar had ik in december en januari het gevoel dat het zo niet langer kon en dat ik iets moest veranderen. En elk jaar had ik tegen de tijd dat het maart was helemaal nergens meer last van.

Het was een collega die me er vorig jaar op wees dat er een nogal vast patroon zat in mijn somberheid, zelf had ik dat nog niet door. Ik sribbelde eerst nog tegen dat ik de afgelopen herfst en winters nu eenmaal veel slecht nieuws en tegenslag had gekregen. Maar mijn collega merkte terecht op dat ik ook in de afgelopen lentes en zomers allerlei slecht nieuws en tegenslag had gekregen, maar dat het me toen een stuk minder uit balans bracht.

De avond na ons gesprek las ik over winterdepressie, met in het Engels de zeer toepasselijke afkorting SAD voor seasonal affective disorder. Over hoe vrouwen er vaker last van hebben dan mannen, mensen in Florida het minder vaak krijgen dan die in Canada en mogelijke behandelingen. Fel wit kunstlicht in de ochtend leek bij veel mensen te helpen.

Een daglichtlamp bleek maar zo'n 30 euro te kosten, het proberen waard. Een veel duurder daglichtbrilletje klonk nog aantrekkelijker, deels omdat je daarmee vrij kunt rondlopen, deels omdat er een naïeve snob in me zit die denkt dat iets van ruim 200 euro beter moet helpen dan iets van 30. Maar toen wees een vriendin die ook elke winter SAD is me op een studie die de fabrikant van zo'n brilletje trots op zijn site had gezet. Volgens die studie werkte de bril geweldig. Alleen haakten er van de 25 proefpersonen maar liefst elf voortijdig af, bijvoorbeeld vanwege migraine, misselijkheid of verminderde interesse in de studie. Dat klonk toch niet zo heel aantrekkelijk.

Uiteindelijk kocht ik een goedkope daglichtlamp en sinds begin oktober zit ik elke ochtend tijdens het ontbijt in heel fel wit licht. De eerste week viel tegen. Ik kreeg hoofdpijn en voelde me alsof ik met een jetlag rondliep. Mijn huisgenoten lachten me uit. Ik hield vol en langzaam wende het. Sterker nog, dit was mijn minst sombere, minst futloze, minst moedeloze winter in jaren. Al kan ik niet wachten tot de dagen weer echt licht en makkelijk worden en alles lekker heuvelaf gaat.

Reacties, tips, vragen: [ionica@volkskrant.nl](mailto:ionica@volkskrant.nl).

Uit de Volkskrant van 31 januari 2026.