

Winterdepressie

Licht verdrijft de duisternis

De winterdip en de winterdepressie bestaan echt. Wie er vatbaar voor is, heeft er op dit moment wellicht last van. Een effectieve en snelle oplossing is in de meeste gevallen voorhanden.

Tekst **Willem Koert**

Expert aan het woord



YBE MEESTERS promoveerde in 1994 aan de Rijksuniversiteit Groningen op een onderzoek naar de behandeling van winterdepressie door blootstelling aan licht. In 2002 publiceerde hij het boek 'Leven met een winterdepressie'.

'Nee hoor, winterdepressie is geen verzinsel, zegt de klinisch-psycholoog Ybe Meesters, hoofd van de polikliniek Winterdepressies van het Universitair Medisch Centrum Groningen. 'Drie jaar geleden nog, verscheen er een Amerikaans onderzoek dat het bestaan van winterdepressie in twijfel trok, maar dat was een slordig opgezette studie. Psychologen en psychiaters twijfelen er niet meer aan dat een groep mensen niet optimaal functioneert als de dagen korter worden. En daarbij zit ook een groep die in de wintermaanden regelrecht depressief wordt.'

Volgens de statistieken heeft ongeveer 8% van de Nederlanders last van de winterblues. Als de zomer voorbij is, merken ze dat ze

zich minder goed kunnen concentreren, minder positief over zichzelf denken dan in de zomermaanden, en vooral minder energie hebben en somberder zijn. Hoewel deze mensen overdag moeilijk op gang komen en niet graag hun huis verlaten, kunnen ze nog steeds naar hun werk, en hun dagelijkse routinematige handelingen doen.

Extra slaap

'Wat bij deze mensen opvalt, is dat ze in de donkere maanden behoefte hebben aan extra slaap, en meer trek hebben in eten, vooral in snoep en ander zoetigheid,' zegt Meesters. 'Dat zien we ook bij de 3% van de Nederlanders die vatbaar zijn voor een winterdepressie. Die hebben winterblues-verschijnselen,

maar dan zo ernstig dat ze niet meer goed functioneren, en soms zelfs suïcidaal worden. Zij voldoen aan de criteria voor een depressie.'

Een in het oog springend verschil tussen een gewone depressie en een winterdepressie is de toegenomen behoefte aan slaap en de zin in snoep. 'Bij de meeste, niet-seizoensgebonden, depressies slapen patiënten vaak juist slecht en hebben ze geen eetlust,' zegt de psycholoog. 'Bij een winterdepressie zie je dat dus niet. Patiënten met een winterdepressie kunnen in korte tijd wel 4 tot 8 kilo aankomen.'

Gelukkig voor al diegenen met een winterdepressie is er een behandeling. Deze wordt al 30 jaar toegepast en is in ongeveer 80% van de gevallen effectief. Ze kost relatief weinig tijd en geld, en er komen geen medicijnen aan te pas:

De winterblues gaat samen met meer trek in zoetheid



blootstelling aan sterk wit licht. 'Daarvoor gebruiken we in onze kliniek sterke lampen die maar liefst 10.000 lux afgeven,' vertelt Meesters. Dat is 10 keer zo veel als de hoeveelheid licht tijdens een bewolkte dag, en 20 keer zo veel als het licht in een kantoorruimte waar de lampen niet branden.

Niet preventief

Elektrozaken verkopen daglichtlampen die volgens fabrikanten hetzelfde effect zouden hebben als de lampen die Meesters en zijn collega's gebruiken. In 2012 testte de Consumentenbond 8 van die daglichtlampen en constateerde dat slechts 3 daarvan toen de vereiste 10.000 lux produceerden. Wees daar dus alert op.

'Bij daglichttherapie zetten we patiënten 5 dagen achtereen elke dag 45 minuten voor zo'n lamp,' legt Meesters uit. 'In de meeste gevallen is dat voldoende en verdwijnt de

winterdepressie. Een vijfdaagse kuur met minder sterke lampen kan ook werken, maar dan moeten patiënten wel langere tijd voor de lampen gaan zitten.'

Lastig met de lichtbehandeling is dat die niet preventief werkt, maar alleen vruchten afwerpt als de winterdepressie is begonnen. 'Maar heeft de winterdepressie eenmaal toegeslagen, dan kunnen patiënten het vaak niet opbrengen om vijf dagen achtereen naar onze kliniek te komen en daar drie kwartier voor een lamp te zitten,' verzucht Meesters.

'We proberen dat te ondervangen door mensen die eerder een winterdepressie hebben gehad te volgen als er nog niets aan de hand is. Dat gebeurt via vragenlijsten op internet die onze patiënten regelmatig moeten invullen. Als we merken dat zich bij hen een depressie aan het ontwikkelen is, nodigen we ze uit om hun behandeling te beginnen. Ze hoeven dan alleen nog maar ja te zeggen.'

En dan is in zo'n 80% van de gevallen het leed geleden, al is de kans levensgroot dat de winterdepressie het volgende jaar, als de dagen weer echt korter gaan worden, terug-

keert. 'In dat geval moeten we de behandeling herhalen,' zegt Meesters.

Buiten kijf

En voor de 20% die niet reageert? 'Soms moeten we de depressie dan aanpakken met andere middelen, zoals medicatie,' zegt Meesters. 'En soms is er sprake van een bijkomende aandoening die we apart moeten behandelen. Deze restcategorie is divers, en je kunt er moeilijk in algemene termen iets over zeggen.'

Hoewel de effectiviteit van lichttherapie inmiddels buiten kijf staat, is nog steeds niet helemaal duidelijk hoe lichttherapie precies werkt. Dat komt ook doordat deskundigen nog niet precies weten hoe een winterdepressie ontstaat. 'Een theorie is dat een winterdepressie ontstaat doordat de kortere dagen de biologische klok ontregelen,' legt Meesters uit. 'Die theorie is niet bevestigd. Er is ook nog een andere theorie, die zegt dat winterdepressies een erfenis zijn uit de oertijd. Onze voorouders hadden meer kans de winters te overleven als ze veel aten en veel sliepen, zodat ze minder energie nodig hadden. Maar ook die theorie is niet bewezen.' ■



Zonnebank

Zonnebanken helpen niet bij een winterdepressie, beklemtoont Ybe Meesters. 'Het licht moet op het netvlies vallen en dat kan natuurlijk niet met het agressieve ultraviolette licht van de zonnebank. Dat licht is zelfs schadelijk voor het netvlies.'

Lichttherapie werpt alleen vruchten af als de winterdepressie al is begonnen