

**GEZONDHEID** Aan een herfstdepressie kun je wel iets doen

# Somberheid door gebrek aan daglicht

Het is herfst. De dagen worden korter. Bij hulpverleners het tijdstip dat mensen met een seizoensgebonden depressie aan de bel trekken.



Ronneke van der Genugten  
r.van.der.genugten@mediahuis.nl

“Zelfs als het bewolkt is, pak je dat licht op”

“We hebben prachtige dagen achter de rug, maar hier en daar zien we de blaadjes van de bomen vallen. Herfst! Voor de één een genot, voor een ander een onplezierig jaargetijde.

Rond de herfst kun je tijdelijk somber worden. Er kan dan sprake zijn van een herfstdepressie. „Die wel dezelfde symptomen laat zien als een reguliere depressie, maar anders verloopt”, vertelt Yentl Boerema. De GGZ Noord-Holland-Noord (GGZ-NHN) psychologe is samen met Daniëlla van Dam gespecialiseerd in depressies.

„Bij een seizoensgebonden depressie hoort een duidelijke regelmaat. Mensen krijgen er in het najaar last van, en knappen in het voorjaar weer op. Bij een herfstdepressie kun je het gevoel hebben dat je je energie bent verloren, dat je veel wilt slapen en soms ontstaat er een hunkering naar calorischer voedsel.”

## Dip

Volgens de psychologen duurt een dip een paar dagen. Bij een depressie moet minstens twee weken een sombere stemming opeenvolgend merkbaar zijn.

„Mensen met een herfstdepressie komen in een cirkel terecht. Ze verliezen interesse en plezier in zaken, gaan veel slapen en ontwikkelen vaak gevoelens van waardeloosheid”, vertelt Daniëlla van Dam.

Grote boosdoener lijkt de hoeveelheid licht, of beter gezegd het

gebrek daaraan. Boerema: „Richting de herfst worden dagen korter. Het wordt 's avonds eerder donker en 's morgens later licht. In andere landen, waar de zon nog volop schijnt, zien we daar relatief minder herfstdepressies voorkomen. Daglicht heeft invloed op onze biologische klok, ons dag- en nachtritme, stemming en slaap.”

## Winterslaap

„Als je naar het dierenrijk kijkt, is het heel normaal dat deze in het najaar minder actief worden en soms zelfs een winterslaap houden. Ons leven blijft gewoon doorgaan en is niet ingesteld op vermoeidheid. Alles wat je in de zomer makkelijk aankunt, moet je in de herfst of winter ook aankunnen, ondanks dat je minder energie hebt.”

Het belangrijkste advies bij een herfstdepressie is dan ook het licht zoveel mogelijk op te zoeken.

„Bij voorkeur in de ochtend, dan geef je je lichaam het sterkste signaal dat het dag is”, weet Boerema. „We hebben allemaal de neiging om bij bewolkt weer, binnen te gaan zitten. Maar zelfs als het bewolkt is, pak je dat licht op”, zegt van Dam.

## Wandelen

„Een half uur wandelen doet je goed. Dat is voor mensen met een depressie vaak een grote stap. Een depressie heb je in verschillende maten. Licht, matig of ernstig. Het is natuurlijk mooi als het lukt om een half uur stevig door te wandelen en mindfull te zijn. De vraag is alleen of iedereen dat lukt. Bij een ernstige depressie is een half uur wandelen vaak onoverkomelijk. Dan is

het al fijn dat je in elk geval naar buiten gaat om even boodschappen te doen.”

## Energie

Boerema: „Als mensen doelen stellen, denken ze vaak aan grote doelen. Maar, je zult zien dat je veel eerder iets bereikt door kleine doelen te stellen. Je hoeft niet meteen te gaan trainen voor een marathon. Spreek eerst eens met jezelf af dat je de volgende dag naar buiten gaat. Dat is de eerste stap. Het is ook goed om te kijken welke dingen je stemming beïnvloeden. Als je weinig energie hebt en je moet naar een feest dat je al jaren niet leuk vindt, laat dat bezocht dan even zitten. Bewaar je energie voor plezierige activiteiten. Als je somber bent, is het soms moeilijk om te bedenken wat je leuk vindt. Op internet zijn plezieractiviteitenlijsten te vinden. Daar werken wij ook mee. Laatst nam ik een lijst door met een patiënt. Zijn oog viel op vissen, hij bedacht dat hij dat al twintig jaar niet meer gedaan had. Je kunt ook vrienden of familie vragen iets leuk te bedenken. Het kan dan ook voorkomen dat je iets doet, wat achteraf niet zo goed voor je is geweest. Zie dat dan als informatie voor een volgende keer.”

„Als je somber bent, is het soms moeilijk om te bedenken wat je leuk vindt. Op internet zijn plezieractiviteitenlijsten te vinden. Daar werken wij ook mee. Laatst nam ik een lijst door met een patiënt. Zijn oog viel op vissen, hij bedacht dat hij dat al twintig jaar niet meer gedaan had. Je kunt ook vrienden of familie vragen iets leuk te bedenken. Het kan dan ook voorkomen dat je iets doet, wat achteraf niet zo goed voor je is geweest. Zie dat dan als informatie voor een volgende keer.”

## Praten

Een herfstdepressie kun je niet altijd voorkomen, maar je kunt er wel zelf iets aan doen. Boerema: „Als je merkt dat je minder goed in je vel zit en somber wordt, doe je er goed aan om dit bespreekbaar te maken, bijvoorbeeld met vrienden of familie. Blijf er niet mee rondlopen, neem de signalen serieus. Die signalen kun-

## Herfstdepressie

De herfst is weer begonnen. De dagen worden korter, regen en storm staan voor de deur. Bij sommige mensen komt dit weerbeeld overeen met hun gevoel. Een seizoensgebonden depressie kan hierdoor ontstaan.

nen zijn dat je merkt dat je je wilt terugtrekken en nergens meer zin in hebt. Terwijl het juist belangrijk is om iets te doen. Anderen kunnen je daar bij helpen, door bijvoorbeeld 's ochtends af te spreken, waardoor je iets leuk hebt om naar uit te kijken. Als je steeds minder gaat doen, komen daar bepaalde gedachten bij. Dat je lui bent, dat je mensen teleurstelt, en zo kom je in een cirkel terecht. Die kun je doorbreken door iets te ondernemen.”

## Schaamte

Van Dam: „Soms hebben mensen zelf helemaal niet in de gaten dat ze depressief zijn. En er heerst ook schaamte. Je kunt iemand met een depressie helpen door er heel gericht naar te vragen. Tonen dat je echt geïnteresseerd bent. Daarmee doorbreek je vaak het stigma, en vinden mensen het fijn om er met je over te spreken.”



Bij een herfstdepressie speelt gebrek aan daglicht een belangrijke rol.

FOTO: WIM EGAS

“Voor dieren is een winterslaap heel normaal”

## De bladeren horen ruisen

**Purmerend** ■ Uit het plezieractiviteitenlijstje: luisteren naar het geruis van bladeren.

Waar kun je de bladeren beter horen dan in een bos? In het Purmerbos is een wandeling te combineren met een beeldende poëzieroute. Het Phoenixpad, vernoemd naar de dichtkring die met het idee kwam voor deze wandeling, loop je in 1642 stappen.

Voor het wandelpad werkte kunstenaar Mirjam Bakker samen met Purmerendse jongeren, die ooit meededen aan een workshop poëzie in de bibliotheek. Van de negentig gedichten die toen gemaakt zijn, zijn er zestien uitgekozen om de route te vormen.

Tijdens de wandelroute, die wordt aangeduid op paaltjes met de letters A tot en met Z, passeer je gedichten en beeldende kunst. Je komt van alles tegen, zoals letters op de bomen en gedichten in het bos. De wandeling start en eindigt op parkeerplaats De Populier aan de Westerweg in Purmerend en duurt ongeveer twee uur.



Kunst in het Purmerbos. FOTO CEES DE GOOIJER

digd op parkeerplaats De Populier aan de Westerweg in Purmerend en duurt ongeveer twee uur.

## Opruimen kan heilzaam zijn

**Zaanstreek** ■ Uit het plezieractiviteitenlijstje: opruimen.

Bij een depressie kan een kleine activiteit, zoals het opruimen van een kamer, iets zijn waartoe mensen zich moeilijk kunnen zetten. Toch begint een opgeruimd hoofd bij een opgeruimd huis. Een kleine stap zou kunnen zijn het opruimen van een laatzje, maar je kunt natuurlijk ook de kledingkast te lijf gaan. De Zaanse Zwerfafvalbrigade (voorheen de Opruimstafette) organiseert tal van activiteiten in de buitenlucht om op te ruimen. (Zie hiervoor hun Facebookpagina). Tot en met 10 oktober loopt bij het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier de actie 'Waterbazen, scheppen voor schoon water', om aandacht te vragen voor het nut van afvalrapen. Tijdens een wandeling langs de waterkant kun je op eigen initiatief afval scheppen en oprapen. Geadviseerd wordt om het aange troffen zwerfafval vast te leggen met de



Afvalscheppen. FOTO HHN

gratis Litterati-app met de code 'waterbazen'. Met de informatie uit de app kunnen probleemgebieden in kaart worden gebracht.

## Op de pedalen voor een ritje

**Wormer** ■ Uit het plezieractiviteitenlijstje: maak een fietstochtje

Op natuurmonumenten.nl zijn leuke fietsroutes samengebundeld. Een van deze routes gaat door het Wormer- en Jisperveld. Een pdf is via de website te downloaden. De fietstocht begint bij het bezoekerscentrum De Poelboerderij aan de Veerdijk in Wormer. De tocht leidt door het veenweidegebied, waar talrijke vogels, waaronder de grutto's en tureluurs, zijn gehuisvest. Tijdens deze tocht wordt natuur en cultuur gecombineerd: in het vlakke landschap ligt het grootste fort van de Stelling van Amsterdam verborgen: Fort bij Spijkerboor.

Met het Fort bij Spijkerboor wordt, naast het deel binnen de gracht met bomvrije gebouwen, ook het omliggende natuurgebied bedoeld. Sinds 1992 wordt het gebied beheerd door de Vereniging Natuurmonumenten. Het populierenbos ten zuiden van het Fort wordt ge-



Fort Spijkerboor. FOTO MEDIAHUIS

leidelijk omgevormd tot gevarieerd loofbos. In dit natuurgebied zijn de bruine kiekendief, de kleine karekiet, de rietzanger, steenuil en torenvalk te vinden.

## Pluk de dag, pluk een appel

**Assendelft** ■ Uit het plezieractiviteitenlijstje: tuinieren

Weer de combinatie van daglicht en de natuur. Het is tot eind oktober oogsttijd. In de wijde omtrek kun je bij veel fruitteilers terecht voor een plukdag. Bij de biologische tuinderij Het Groene Buitenland in Assendelft en bij verschillende telers in de Beemster, worden er gedurende het seizoen meerdere fruitplukmiddagen georganiseerd. Op dit moment is het appelplukseizoen in volle gang.

Tijdens het plukken gelden gouden plukregels. Niet alleen om de fruitbomen te beschermen, maar ook om de plukkers zo lang mogelijk te laten genieten van de appels die geplukt worden. Appels moet je 'tillen' en niet trekken. Het steeltje moet worden meegenomen, dit zorgt ervoor dat de appel minder snel gaat rotten. Het is slim om van onder naar boven en van buiten naar binnen te



Appels plukken. FOTO PASCAL FIELMICH

plukken. Als er dan een vrucht valt, worden daardoor geen andere appels beschadigd, en het scheelt een flinke buil op het voorhoofd.