



Najaarsblues

Tekst: Monique Hordijk
Foto: --
Bron: <http://www.peuteren.nl/zwanger/najaarsblues.php>
Website: [Peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

Je staart door het raam naar buiten waar je kinderen zich gierend van de lach uitleven in de regenplassen. Je jongste zwaait enthousiast, dus plak je een glimlach op je gezicht en wuift terug. Je rilt en twijfelt even tussen een warmere trui of de CV. Het is donker in huis en lusteloos knip je wat lampen aan. Hoewel er nog van alles 'moet'- de kledingkasten uitmesten, de tuinset naar zolder, en nog bergen andere klusjes in en rond het huis - kun je het niet opbrengen om ook maar iets te doen: je baalt van alles en niets, je hebt gewoon geen zin, geen puf...
Hoewel de blaadjes nog lang niet van de bomen zijn, voel jij 'm al aankomen: de herfst dip.

Melancholie

Wat is dat toch, dat melancholische gevoel zo rond de wisseling van zomer naar herfst? Komt dit gevoel alleen door het afscheid van de zomer - een zomer die nooit echt van start is gegaan - of speelt er meer?

Waarschijnlijk niet, en troost je: circa 1,2 miljoen Nederlanders heeft last van seizoensgebonden stemmingswisselingen.

Een deel krijgt te maken met een echte [depressie](#), een deel ervaart slechts vervelende klachten zoals: vermoeidheid, lusteloosheid, behoefte aan veel slaap, behoefte aan meer (koolhydraatrijk) eten, prikkelbaarheid en de neiging jezelf af te zonderen.

Kinderen hebben geen last van dit fenomeen en lijken niet in het minst gehinderd door wind, storm en regen, ze raken eerder gestimuleerd! Ook [dieren](#) kennen geen najaarsblues: in deze overgangperiode worden zij extra bedrijvig en gaan instinctief bezig met de voorbereidingen op de winter.

Meer informatie

[Wat is een depressie?](#)

Licht

Wat jij nu ervaart is allemaal de schuld van een verandering in de hoeveelheid daglicht. De zon heeft in deze periode een andere afstand en positie ten opzichte van de aarde, waardoor de intensiteit van het licht - en de warmte - afneemt.

Circa 10% van de Nederlanders kan zich slecht aanpassen aan deze verandering en krijgt problemen met een verstoord dag/nachtritme. Normaal zorgt het hormoon melatonine voor een natuurlijk waak/slaapritme: dit slaaphormoon wordt door het lichaam (epifyse en netvlies) uit serotine gemaakt en gedurende de avond/nacht gereguleerd afgegeven aan de hersenen. Een vermindering van daglicht en blootstelling aan kunstlicht (lampen, televisie!) kan een verstoring in de natuurlijke aanmaak van melatonine geven, en dit veroorzaakt op zijn beurt weer slaapproblemen en geeft stemmingswisselingen.

De abrupte overgang van [zomer- naar wintertijd](#) is voor sommige mensen een extra struikelblok.

Tips

Je krijgt niet zo maar een winterdepressie en ook de najaarsblues waaien letterlijk wel weer over, maar het kan gedurende een poosje knap lastig zijn. Wat kun je hier zelf aan doen?

- zorg dat je voldoende daglicht opneemt
- creëer een prettig zithoekje op de lichtste plek in huis en maak daar gedurende de dag zo veel mogelijk gebruik van
- maak een lijstje met de klussen waar je tegen op ziet en beloon jezelf als je iets hebt afgerond



- sta jezelf elke dag een half uurtje lekker nietsnutten toe in je lichte hoekje
- schaf vrolijke regen- en herfstkleding aan voor jou en je kinderen en maak van elke bui een feest
- maak een strandwandeling bij een stormachtige noordwestenwind en waai letterlijk uit
- bij kou is een kop warme chocolademelk mét slagroom een dubbele troost; of neem een zonnebank of een lekker warm bad
- bij regen maak je een grote schaal popcorn en kruip je samen met je kind lekker op de bank voor een leuke film
- maak een boswandeling en verzamel spullen voor een middagje 'herfstknutselen'(bekijk onze Knutselhoek en laat je inspireren)
- neem tijd voor sport, hobby of ontspanning; yoga, meditatie en het beluisteren van muziek kunnen je eveneens helpen
- Wie echt last heeft van een jaarlijks terugkerende winterdepressie doet er goed aan dit met de huisarts te bespreken. Winterdepressies kunnen namelijk effectief met [lichttherapie](#) worden behandeld.

Boekentip

[Verzameling van de leukste kinderboeken in het teken van de herfst](#)

Extra informatie

[Stress](#)

[Wat is een depressie?](#)

[Zomer- en wintertijd](#)

[Leuke \(herfst\) knutsels om met je kindje te maken](#)

[Leuke \(herfst\) kleurplaten voor je peuter](#)

[Kinderliedjes in het teken van de herfst](#)

