

'De winterdip is aanstellerij'

Eens 29%
Oneens 71%

29%

71%

De kou doet haar intrede en de dagen worden korter. Voor sommigen is deze 'donkere' periode het begin van een jaarlijks gevecht tegen de winterdip. Lariekoek, of een serieuze zaak?

Oneens

"Gevoelens zijn nooit aanstellerij. Het is dan ook belangrijk om een winterdip altijd serieus te nemen," vindt Cisca Zwiép, werkzaam als GZ-psycholoog bij GGZ De Driehoek in Veenendaal. "Voor mensen die gevoelig zijn voor depressies, is het verstandig om ook de lichte symptomen op waarde te schatten. Zo kun je vaak erger voorkomen. Wel is de betekenis van depressieve klachten in de loop der jaren veranderd. Het belang van je 'goed voelen' is groter geworden; vroeger was het heel normaal dat je niet altijd vrolijk en fruitig was. Het leven had nu eenmaal zijn moeilijke momenten. Dat maakt de winterse dip zoals we die nu kennen echter nog geen aanstellerij."

Oneens

Hanneke Bosselaar-Pater, fulltime moeder, is het helemaal niet eens met de stelling. "Ik voel me in de zomer stukken beter dan in de winter. Toen het vroeger wat minder leuk was bij ons thuis, kon ik dat met name in de winter slecht hebben. Ik had moeite om blij te zijn en merk nog steeds een groot verschil als er meer zonlicht is. Wanneer mensen zeggen dat het aanstellerij is, kan ik daar boos om worden. De één is er gevoeliger voor dan de ander, dat kan toch? Gelukkig helpt extra vitamine D bij mij erg goed. Ik voel me nu prima!"




Eens

"Ik geloof absoluut dat mensen gevoelig kunnen zijn voor depressie en het donkere van de winter, dus in die zin is het geen aanstellerij. Omdat ik zelf ook een gevoelig mens ben, kan ik het me zelfs goed voorstellen," zegt Jos van der Welle, assistent-manager bij een supermarkt. "Toch ben ik het eens met de stelling. De Heere wil namelijk dat we ons te allen tijde verheugen in HéM. Die vreugde zit in je hart en is niet afhankelijk van omstandigheden. We moeten ons focussen op de Bron Die in ons leeft, en niet op die donkerheid van de winter. Wanneer je dat toch doet, zul je je inderdaad geen steek beter voelen. Als we ons verheugen in Hem, hoeft de winterdip geen vat op ons te krijgen."

Oneens

"De winterdip is zonder meer geen aanstellerij," reageert Toine Schoutens, directeur van Stichting Onderzoek Licht en Gezondheid. "Hoewel het in vergelijking met de echte winterdepressie een vrij onschuldige klacht is, kan er wel degelijk sprake zijn van kwalen naar aanleiding van de verandering van seizoenen. De winterdip staat ook beschreven in veel classificatiesystemen die in de psychologie worden gebruikt. Het wordt in de 16^e eeuw al beschreven, dus wat dat betreft is het niets nieuws. Ik denk dat het de laatste jaren meer aandacht krijgt omdat er vandaag de dag steeds meer goede behandelmethodes beschikbaar zijn."

Praat mee met Visie op Facebook en Twitter over deze en andere onderwerpen.

 Wendy van Amerongen: "Oneens. Ik mis die zon echt wel. Soms lijkt ik wel een mol: in het donker opstaan en in het donker weer thuiskomen van m'n werk. Misschien is een winterslaap zo gek nog niet..."

Ninha Gomes: "Eens! Ik kan me voorstellen dat door de seizoenschommeling mensen ziek worden, of minder bestendig zijn. Ik geloof alleen niet dat er zoiets bestaat als een winterdipje, that's a lie!"

'Vroeger was het heel normaal dat je niet altijd vrolijk en fruitig was'

Nieuwe stelling

'Ik wil mijn kind niet voorliegen over Sinterklaas'  Stem nu via EO.nl/visie

[Facebook.com/evangelischeomroep](https://www.facebook.com/evangelischeomroep)