



LICHT

IN DE DUISTERNIS

■ Zo'n driehonderdduizend Nederlanders krijgen in deze tijd van het jaar last van een winterdepressie. Lichttherapie werkt bij een depressie soms zelfs beter dan antidepressiva. 'Maar ren niet meteen naar de winkel voor je eigen therapielamp.'

Tekst JEROEN KLEIJNE

'Bijna iedereen heeft een zekere mate van seizoensgevoeligheid. We hebben allemaal weleens een herfstdipje. Op een donkere dag in november, dat je er even van baalt dat het al een week rotweer is', zegt psychiater Ritsaert Lieveerse van de Universiteit van Maastricht.



Ritsaert Lieveerse, psychiater van de Universiteit van Maastricht

Maar er zijn volgens Lieveerse ook mensen waarbij het niet blijft bij een dipje, maar die, met name in het najaar en de winter, echt een klinische

'LICHTTHERAPIE VERBETERT DE SLAAPKWALITEIT'

depressie krijgen. 'In Nederland heeft in de herfst en winter 8,5 procent van de mensen tussen 18 en 65 jaar last van stemmingsklachten, 3 procent voldoet aan de criteria van een grote winterdepressie. Voor hen is lichttherapie in veel gevallen een adequate behandeling.' Ritsaert Lieverse heeft als psychiater veel onderzoek gedaan naar het effect van lichttherapie op psychische klachten. Hij vertelt dat het onomstotelijk vast is komen te staan dat behandeling met licht een positief effect heeft op depressieve klachten. 'Voor een seizoensgebonden depressie is lichttherapie de eerstekeus-behandeling. De meerderheid van de patiënten heeft er baat bij, het werkt zelfs beter dan antidepressiva. Hoe het precies werkt, weten we nog niet helemaal. Duidelijk is dat het licht via de ogen in de hersenen komt en daar de biologisch klok stimuleert. De biologisch klok is een belangrijk regelmechanisme dat andere hersengebieden en lichaamsprocessen aanstuurt. Lichttherapie verbetert de slaapkwiteit, werkt positief op stresshormonen en beïnvloedt het serotoninesysteem, dat belangrijk is voor je stemming.'

FATSOENLIJKE DIAGNOSE

Veel fabrikanten zijn ingesprongen op deze medische ontwikkeling en hebben lichttherapielampen op de markt gebracht. Van de Philips goLite Blu ('doet denken aan een zomerdag') tot de Innosol Kubo ('meer energie en vitaliteit'): consumenten worden aangemoedigd om thuis hun 'winterblues' te lijf te gaan. Lieverse is geen voorstander van thuisbehandeling als eerste oplossing. 'Ik ontraad mensen om meteen naar de winkel te rennen om zo'n lichtbak aan te schaffen, zeker niet voor een echte depressie. Lichttherapie is een medische behandeling, die ook contra-indicaties en bijwerkingen heeft. Mensen met een depressie hebben vaak moeite om zichzelf te motiveren, slaan makkelijk een dagje over en dan verliest de behandeling meteen aan effectiviteit. Daarnaast zijn er patiënten met een bipolaire stoornis, die behoorlijk ontgeld

kunnen raken door een lichtbehandeling.

Veel mensen weten bovendien niet hoe ze met zo'n lichttherapielamp om moeten gaan en dan staat zo'n dure lamp uiteindelijk op zolder. Het is veel beter om eerst onder medisch toezicht te kijken of de lichttherapie voor jou goed werkt.'

Voor lichttherapie als medische behandeling verwijst de huisarts patiënten door naar het ziekenhuis - als hun depressieve klachten ernstig genoeg zijn. In de polikliniek krijgen ze een week lang elke dag een behandeling met een speciale lamp, gedurende een half uur of een uur. Meestal wordt de kuur daarna nog een paar keer herhaald. 'Maar er zijn ook mensen met een winterdepressie die de hele winter door lichttherapie gebruiken. Het is een relatief veilige behandeling, maar met een depressie moet je niet aanrommelen. Laat eerst een fatsoenlijke diagnose stellen en voer overleg met je arts over een behandeling met lichttherapie.'

ROMMEL OP DE MARKT

Als je klachten minder ernstig zijn of je al hebt ervaren dat lichttherapie werkt, kun je in overleg met je verzekeraar altijd nog een therapielamp kopen, vindt de psychiater. 'Kies dan wel voor een lamp die

wetenschappelijk is onderzocht, want er is veel rommel op de markt. Daarbij gaat het met name om de lichtsterkte. Soms staat op de verpakking een lichtsterkte van 10.000 lux, maar als je het nameet kom je maar tot 5000 lux. Zelfs de lampen van grote merken doen niet altijd precies wat ze zeggen. Een goede website met objectieve informatie over lichttherapie is www.lichtvoorlater.nl. Op de site staan ook tips voor het gebruik van licht in je huis en waar je op moet letten bij het kopen van lampen.'

Producenten willen de consument ook lichtwekkers verkopen als onderdeel van de lichttherapie, maar daarover is Lieverse sceptisch. 'Het is een interessant idee om de dageraad na te bootsen, maar daar is nog nauwelijks onderzoek naar gedaan. We hebben het bij het gebruik van lichtwekkers vaak over gezonde mensen die denken dat ze daardoor beter gaan functioneren. Ik betwijfel of de lichtwekkers voldoende licht geven om enige invloed te hebben op iemands stemming. De lichtwekker is meer een gadget, zeker geen behandeling tegen psychische klachten.' <

Wat is een winterdepressie?

Een 'winterdepressie' of seizoensafhankelijke depressie (SAD) is een klinische depressie die alleen of voornamelijk voorkomt in de herfst en winter als de dagen kort zijn. Enkele kenmerken van een winterdepressie zijn: (extreme) vermoeidheid, verschuiving van het dag-nacht ritme, verstoord eetpatroon, gevoel hebben niet meer in balans te zijn, minder behoefte aan sociale contacten en prikkelbaarheid. Deze symptomen verdwijnen weer als de dagen gaan lengen. In de tropen komt SAD daarom ook niet voor, omdat de dagen daar het gehele jaar door ongeveer even lang zijn. Bijzonder is dat SAD nauwelijks voorkomt in IJsland, dat lijkt door de genetische aanleg van IJslanders te worden veroorzaakt.