

wetenschap

Nieuw tijdperk

De mens is overal: het antropoceen is begonnen

5

Licht verjaagt winterdepressie

Hoe donkerder de dagen, hoe meer klanten voor het psychiatrisch centrum van Mentrum in Amsterdam West. Sinds 2004 kunnen mensen met een winterdepressie hier terecht voor lichttherapie.

MARIANNE LAMERS

Iedere ochtend om half acht gaan in de Mentrumkliniek op de Eerste Constantijn Huygensstraat twee mensen achter een paar grote rechthoekige lichtschermen zitten. Dat doen ze drie kwartier, zeven dagen achter elkaar.

In de zomer is het er stil. Seizoensarbeid noemt psychiater Hans Nusselder zijn werk als hoofd van de afdeling lichttherapie: "De eerste patiënten melden zich soms in september al. In het voorjaar zijn de meesten weer weg."

De klachten van zijn patiënten hebben alles te maken met daglicht, of beter: te weinig daglicht. Zodra de dagen korter worden en het weer buiten wat guurder wordt, dienen de eerste symptomen zich aan: "De

men: "Dat is ernstiger. Mensen zijn dan vaak zo somber dat ze in hun gewone bestaan niet kunnen functioneren. Een winterdepressie is daar een lichte variant van."

Dat licht een heilzame werking heeft op de mens, is al langer bekend. De oude Grieken maakten al melding van seizoensgebonden ziektes. Maar in wetenschappelijke kringen wordt licht als behandeling voor depressies pas sinds een jaar of twintig serieus genomen. Een grote stap betekende in 1987 het opnemen van winterdepressie als diagnose in het diagnostisch handboek van de psychiatrie, de zogenoemde DSM IV. Sindsdien is veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effectiviteit van lichttherapie bij seizoensgebonden depressies.

Hoe het precies werkt, is nog niet bekend. Wat wel zeker is, legt Nusselder uit, is dat het licht dat op het netvlies valt, invloed heeft op de biologische klok. "Daglicht onderdrukt de productie van melatonine, een hormoon waar je slaap van krijgt. Door het ontbreken van licht wordt melatonine aangemaakt, waardoor je moe wordt."

De lichttherapie begint volgens Nusselder niet voor niets al om half acht 's ochtends: "Dat is het begin van de dag. Door het licht wordt de productie van melatonine onderdrukt en word je dus wakker."

Hoe het licht vervolgens in de hersenen te werk gaat en een positieve invloed heeft op het welzijn van de mens, is niet bekend. Dát die relatie er is, staat vast. Nusselder: "Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die met weinig licht werken minder goed presteren en minder alert zijn dan mensen die in dezelf-

de omstandigheden met veel licht werken."

Dat verklaart ook het hoge aantal winterdepressies in landen als Noorwegen en Zweden: "Daar krijgen mensen in de winter gewoon te weinig licht. In Spanje komt het weer veel minder voor, in Afrika bestaat het vrijwel niet."

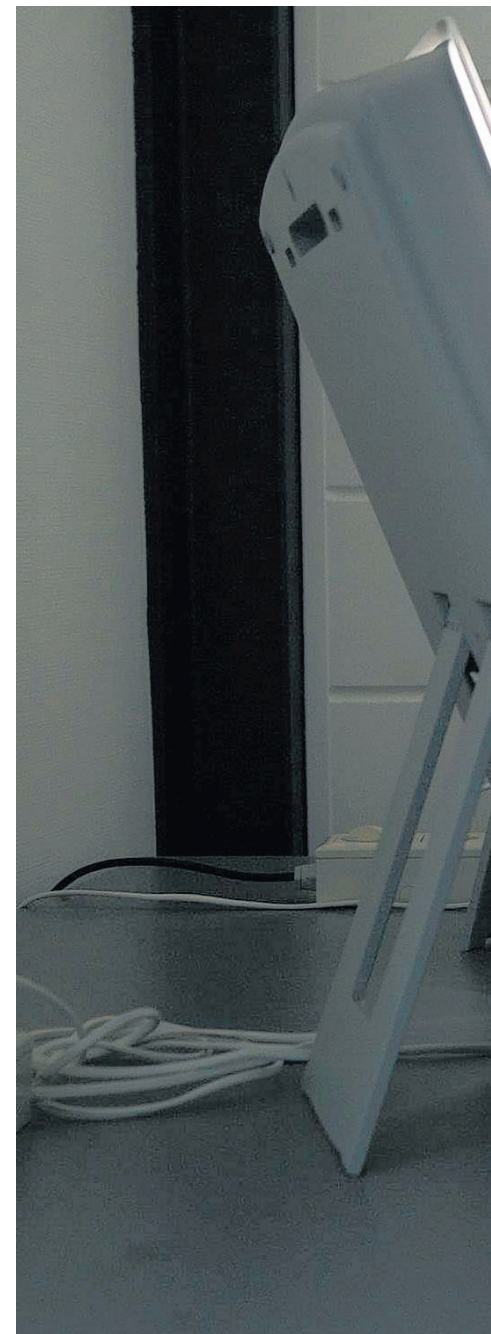
In Nederland hebben vooral ouderen er last van: "Door slijtage van de ogen en te weinig buiten zijn, zien veel ouderen te weinig licht. Dit verstoort hun slaapritme en hun oriëntatievermogen, waardoor ze meer kans maken op valpartijen."

Toch kan bij een kleine groep lichttherapiepatiënten ook sprake zijn van een placebo-effect, geeft Nusselder toe: "Het feit dat je een reden hebt om vroeg op te staan en dat je een week lang een vast ritme hebt, kan je al een goed gevoel geven."

Maar dat het werkt, blijkt wel uit de cijfers: "Vijftig tot tachtig van de ruim honderd mensen die we hier de afgelopen vier jaar hebben geholpen, meldt na de lichttherapie geen klachten meer te hebben."

Verpleegkundige Roland Holleman weet er alles van. Hij begeleidde de laatste jaren tientallen patiënten bij hun lichttherapie: "Het is heel dankbaar werk. Na een dag of drie, vier merken de meeste al verbetering."

Omdat de lichtbehandeling drie kwartier duurt, is in de kleine ruimte waar de schermen staan, gezorgd voor wat gezelligheid. Er staat een stereotoeren, een waterkoker, wat oploskoffie en een schoteltje met theezakjes. Op een krukje staat een



Hans Nusselder, psychiater bij Mentrum en

orchidee in een potje. De lichtpatiënten mogen een boek meenemen, of een tijdschrift, want non-stop naar het scherm staren hoeft niet. "Als je maar om de zoveel minuten even opkijkt om in het licht te kijken," legt Holleman uit. Schade kan het licht niet veroorzaken: "Het is geen UV licht, dus je wordt er ook niet bruin van."

De sterkte van het licht wordt uitgedrukt in lux, legt Holleman uit: "Lux is een lichteenheid die gelijk staat aan het licht van een kaarsvlam op een meter afstand. Uit de schermen komt tienduizend lux, ongeveer dezelfde hoeveelheid licht die je krijgt op een lichtbewolkte dag."

Ook zijn collega's maken graag gebruik van wat extra licht. Zo weet verpleegkundige Holleman te vertellen dat de nachtdienst de lichtschermen regelmatig aanzet bij het begin van hun werkzaamheden: "Ze worden er alerter en fitter van. En gaan actiever aan het werk."

Maar dan heb je de volgende ochtend wel weer een probleem met je biologische klok: "Dan zou je eigenlijk met je ogen dicht naar huis moeten fietsen. Of je zonnebril op, dat kan natuurlijk ook."

Daglicht remt de productie van melatonine en heeft daardoor invloed op de biologische klok

voornaamste klachten van mensen die gevoelig zijn voor een winterdepressie zijn somberheid, meer zin in eten en langer slapen. Daardoor komen ze vaak aan, zijn ze prikkelbaar en de hele dag moe."

Deze symptomen hoeven niet direct op een winterdepressie te wijzen, merkt Nusselder op: "Daar is pas sprake van als mensen hier twee opeenvolgende winters last van hebben."

Een winterdepressie is iets anders dan een depressie waarvoor mensen in de kliniek worden opgeno-