

# lieflijf

HET MENU VAN DE DAG  
**MET EEN  
SNUFJE BLOGGER**

*Van wentelteefjes  
als ontbijt tot een  
glutenvrije ovenschotel  
als diner*

## Dipje?

Zo kom je de  
donkere dagen door

## 5 verrassende workouts

Probeer eens wat nieuws!

**Do's & don'ts**  
voor een beetje  
extra energie

**extra**

# Overwin(ter) je dip

Word jij ook somber van gure, winterse dagen? Coaches en psychologen Noël Battal en Natasja Looman van bureau Battal & Looman vertellen wat je hiertegen kunt doen.

## Een winterdip, wat is dat eigenlijk?

*Natasja:* "Een winterdip is een milde vorm van een depressie, die ontstaat als de dagen korter worden. Dat komt omdat dat een **verandering in ons biologische ritme** teweeg brengt. We hebben dan minder energie, zijn veel sneller moe en prikkelbaar. Vaak hebben we meer behoefte aan calorierijk eten, het libido wordt minder en je hebt meer moeite met je bed uitkomen 's ochtends. Dat komt ook doordat je minder vitamine D binnenkrijgt. Die je overigens wel tot bepaalde hoogte, maar niet volledig kunt aanvullen met supplementen. Eigenlijk is het alsof we in een soort van winterslaap terecht komen. En dat heeft op iedereen effect. Alleen op de ene persoon wat minder, en op de andere wat meer."

## Waarom verschilt dat van persoon tot persoon?

*Noël:* "Stress speelt vaak ook een grote rol bij het krijgen van een winterdip. Mensen die over het algemeen veel stress hebben, kunnen dit stressniveau in de zomer beter reduceren. **Buiten zijn en sociale activiteiten ondernemen, verlaagt je stresslevel.** Als je na een drukke dag op je werk thuiskomt en niks leuks meer gaat doen, dan heeft stress een grotere impact. Maar in principe zijn klachten die tot een winterdip kunnen leiden, allemaal te voorkomen."

## Hoe zijn die klachten te voorkomen?

*Natasja:* "Allereerst door er vroeg bij te zijn. Het is beter om je klachten al vroeg aan te pakken, zodat je je winterdip in toom kunt houden. Hiervoor werkt mediteren bijvoorbeeld heel goed. Maar: **mediteren en mindfulness** werken alleen als je het consequent en gedisciplineerd tijdens een langere periode doet. Dat heeft dus vaak niet op korte termijn al effect."

## En als ik hulp in wil schakelen?

*Natasja:* "Dan zijn er gelukkig genoeg therapieën die je kunnen helpen. Wij werken bijvoorbeeld in onze praktijk met **Energie Psychologie**. Dit is een nieuwe Amerikaanse methode. Deze methode bestaat uit een specifieke combinatie van ademhalingstechnieken, ontspanning en het stimuleren van energiepunten. Hiermee verdwijnen vervelende gevoelens."

*Noël:* "Tijdens de coaching sessies diagnosticeren wij welke combinatie van technieken en energiepunten op jou en jouw klacht van toepassing is (dat is namelijk bij iedereen anders), zodat je een accurate behandelcombinatie krijgt. Wij leren het aan onze cliënten en zij passen de technieken op zichzelf toe. Met Energie Psychologie helpen we mensen hun innerlijke rust, concentratie en focus terug te krijgen. En dat zorgt er uiteindelijk voor dat je ook veel meer energie



Psychologen Noël Battal (onder) en Natasja Looman (boven) van bureau Battal & Looman.



hebt. En dus beter bestand bent tegen een winterdip."

## Welke methodes werken nog meer?

*Noël:* "Lichttherapie kan ook goed tegen een winterdip werken. Omdat je in de winter toch vaak echt zonlicht, en bijvoorbeeld vitamine D, tekort komt. Met **Lichttherapie** compenseer je het gebrek aan licht door voor een lamp te gaan zitten dat licht uitstraalt wat vergelijkbaar is met daglicht en feller is dan normale lampen."

*Natasja:* "Daarnaast kan een **energie-massage** heilzaam zijn. Met deze massages kun je veel blokkades opheffen en ze geven je een energieboost. Dit kan ook goed zijn ter preventie van een winterdip."

## En wat als je écht niet meer uit je winterdip komt?

*Noël:* "Als je winterdip écht ernstig is, dan kun je altijd nog **psychotherapie** overwegen. Maar dan is er meestal wel meer aan de hand dan dat iemand alleen maar last heeft van de verandering in de seizoenen. Hoewel je wel moet opletten: je kunt door een winterdip in een neerwaartse spiraal terecht komen. Maar het goede nieuws: je kunt ook weer heel makkelijk in een **opwaartse spiraal** terecht komen. In onze therapieën reiken wij mensen tools aan, dit zijn praktische lichaamsgerichte en cognitieve technieken, om die opwaartse spiraal weer te pakken te krijgen. En dat lukt meestal al binnen een paar sessies. Want als je meer energie hebt, ben je minder prikkelbaar, en zo kunnen mensen onverwacht snel weer uit hun dip komen. Mits ze de tools gebruiken die ze aangereikt krijgen natuurlijk, want: *'If you don't use it, you lose it.'*"

**Kijk voor meer informatie over de Energie Psychologie methode van Noël Battal en Natasja Looman op [www.battal-looman.nl](http://www.battal-looman.nl).**