

boah, zommer

Heel Nederland verheugt zich op teenslippers, ijsjes, zwoele avonden rond de barbecue. Heel Nederland? Nee, een paar mensen kunnen niet wachten tot het kwik weer nul aanwijst.

TEKST: CHARLOTTE VAN DRIMMELEN FOTOGRAFIE: ERIC VAN DEN ELSEN ASSISTENTIE: KIKI RIGTERS STYLING: NICOLE DE WERK VISAGIE: CLAYTON LESLIE

Skileraar Jordy Mulder (30) kan niet tegen warmte:

'Mijn zus en mijn moeder haalden me vorig jaar over om mee te gaan naar Frankrijk. Ik dacht me daar wel te redden, maar het werd een fiasco. Het was juli en 28 graden. Zij wilden altijd buiten lunchen, maar ik trok dat niet. "Probeer het nou, dan word je lekker bruin!" zeiden ze. Als ik zei dat ik niet bruin wilde worden, lachten ze me uit. Ik snap niet waarom ze in die brandende zon doodstil op een strandstoel wilden liggen. Een boek lezen lukte me in de schaduw niet eens, want de zweetdruppels vielen van mijn voorhoofd op de bladzijden. Zij gingen stadjes bekijken, maar ik bleef thuis onder een boom. Als ze terugkwamen schoten ze weer in de lach om mijn spierwitte lijf.

Door die hitte kan ik mezelf niet zijn. Ik houd van actie, maar die achterlijke temperaturen maken me apathisch. Als fanatiek skiër ben ik veel liever in de sneeuw. Er is niets mooiers dan met sneeuwkettingen een wintersportplaats in te rijden. Het tafereel is helemaal compleet als er net een sneeuwstorm aan de gang is

en ik kan genieten van het geluid van snel zwiepende ruitenwissers. Ik krijg kippenvel als ik de bergtoppen in mijn voorruit zie opdoemen terwijl de sneeuw onder mijn wielen knarst. Dat winterse sfeertje, daar word ik vrolijk van. Het doet me denken aan vroeger, toen we met de hele familie kerst vierden.

Ik heb het altijd warm, dus mij zul je nooit betrappen op het dragen van een jas. Na een smeekbede heb ik het bij mijn baas voor elkaar gekregen dat ik mag lesgeven in een T-shirt. Als skileraar van kinderen moet je de hele dag kleine mensjes van de grond rapen, dus dan is een luchtig pak wel lekker. En wanneer ik van de berg af raas, ben ik de zon te snel af om het me te warm te maken.

Ook in de bergen vind je mij niet op een terras. Ik lunch in zo'n bruine skihut. Er is geen vriend, leerling of collega die daar nog raar van opkijkt. Het is net uit met mijn vriendin; niets staat me in de weg om definitief naar Oostenrijk te gaan.'



'Waarom wil je
in de brandende
zon doodstil op
een strandstoel
liggen?'



Neerlandicus Gert-Jan Rodermond (51) haat zomerherrie:

'Zomer betekent lawaai. Menselijk lawaai, ik verafschuw het. Het maakt me opstandig en ongelukkig tegelijk. Ik woon in Den Haag, waar ik in juli en augustus constant geconfronteerd word met ellende. Als ik in mijn tuintje rustig een boek wil lezen, is er altijd wel zo'n malloot op een nabijgelegen balkon die zijn radiootje extra hard aanzet. 's Zomers loop ik in de vroege ochtend graag over het strand, maar zodra de eerste zonzonaanbidder zich meldt ben ik weg.

Ik begrijp niet waarom mensen uren in de file willen staan om vervolgens met zijn allen in die smerige patatdampen van Scheveningen te zitten. Als ik mijn landgenoten met hun zelfvoldane koppen op terrassen zie zitten, denk ik alleen maar: waar is mijn pistool? Die roodverbrande nekken, die na een paar biertjes luidkeels beginnen te zemelen over helemaal niets, hoeven niet op mijn sympathie te rekenen. Ik word chagrijnig van melkwitte types met tatoeages op hun onflatteuze ruggen, of van die te grote figuren in korte broeken: het is me te goor en te plat allemaal.

En waarom moet men massaal barbecuen als de zon schijnt? En hoezo word ik in de supermarkt ongevraagd doodgegooid met van die ordinare vleeschotels? Een buurvrouw organiseert ieder jaar een buurtbarbecue. Ze weet inmiddels dat ze mij beter geen uitnodiging kan sturen. Ik heb er weleens aan gedacht te verhuizen naar het oosten, maar los van die lamlelijke badgasten ben ik verzot op de Haagse parken en de duinen.

Om die blijde, zomerse pilsbrigade te ontvluchten ga ik soms een weekend naar de Achterhoek. Daar heb je nog mensen die hun dagen kunnen vullen met partijtjes klootschieten. Geef mij maar die eenvoudige boer, die in de avondzon met zijn vrouw op een bankje voor hun huis zit. Zij kunnen nog oprecht genieten van een voorbijvliegende merel en de geur van pas gemaaid gras. Van zulke taferelen krijg ik tranen in mijn ogen. In dorpen hoor je tenminste het geluid van de natuur, en dat kan mij niet luidruchtig genoeg zijn. Vogels mogen van mij knallend hard fluiten.'

'Voor de buurtbarbecue kunnen ze me maar beter geen uitnodiging sturen'

Textielwerker Anna Assmann (24) lijdt aan zomerdepressies:

'Elk jaar rond mei overvalt me dat onbestemde gevoel. De meeste mensen krijgen energie van mooi weer, maar ik ben 's zomers niet vooruit te branden. Ik krijg hoofdpijn van het felle licht, en de warmte put me uit. Zes jaar geleden ging ik in juli naar de huisarts omdat ik me lusteloos en somber voelde. Ik dacht aan een vitaminedekort, maar fysiek bleek er niets aan de hand. De diagnose van de dokter luidde "seizoensgebonden depressie". Mijn reactie was een vragende blik; de winterdip kende ik wel, maar van de zomervariant had ik nooit gehoord.

Terugkijkend viel ineens alles op zijn plek. Het label "zomerdepressie" deed me goed, want door die erkenning voelde ik me geen aansteller meer. Hoe vaak riepen mensen niet "Kom op joh, niet zo down, het zonnetje schijnt!" Ik voelde me altijd raar, want iedereen had zin om plezier te maken behalve ik. Het gevoel dat ik niet kan meedoen met de rest van de wereld maakt me nog altijd verdrietig en jaloers.

Heel af en toe probeer ik het geluksgevoel op te roepen door mee te doen met vriendinnen, maar het lukt me niet. Van die onmacht word ik boos. Hoe langer de warmte aanhoudt, hoe meer ik me begin te ergeren aan mensen die wel kunnen genieten. Op Facebook bulkt het ieder jaar weer van foto's met lachende gezichten en glazen rosé. Ik ga alleen naar buiten als het echt moet. Liever zit ik thuis met de gordijnen dicht. Ik sluit ze niet helemaal, omdat ik het belangrijk vind het verschil tussen dag en nacht te blijven zien. Helaas is het aanbod op televisie 's zomers karig. Oppervlakkige komedies zijn er genoeg, maar de betere praatprogramma's of documentaires bewaren ze voor de herfst.

Ik heb een site gevonden waar ik veel steun vind, zomerdepressie.net. Daar wissel ik ervaringen uit met gelijkgestemden, die net als ik toeleven naar regen, kou en een dik pak sneeuw. Als de temperatuur daalt en het begint te stormen leef ik weer op. Dan komt de winter in zicht en de rollen draaien om: ik ben degene die mijn vrienden die donkere wintermaanden door slaapt.'

'Ik ga alleen naar buiten als het echt moet, liever zit ik thuis met de gordijnen dicht'



Horecamedewerker Monica Rijnsent (54) schaamt zich in zomerkleren:

'Op het strand van Bloemendaal, vorig jaar, vonden een paar arrogante tutjes het leuk om me belachelijk te maken. Toen ik kwam aanlopen begonnen ze elkaar aan te stoten en met hun ogen te rollen. Ik probeerde nog stoer te kijken, maar de tranen prikten achter mijn ogen. Ik wist me geen houding te geven. Ik ben me te veel bewust van mijn gewicht, en mensen kunnen keihard zijn. Als ik ergens een patatje eet, durven voorbijgangers me rustig te vragen of ik van plan ben te ontploffen. Normaal heb ik mijn woordje wel klaar, maar op zo'n moment sla ik dicht.

Mijn zomers vullen zich met schaamte. Ik kan er niet zo elegant bij lopen als vrouwen met maatje 38. Gelukkig ben ik intelligent genoeg om geen korte rokjes te kiezen. Ik draag een legging tot over de knie met een wijd shirt. Als het warmer dan 25 graden is, draag ik korte mouwen. Als kind werd ik gepest met mijn mollige figuur. Ik ben nooit slank geweest, maar de afgelopen vijf jaar ben ik door medicijnen ruim vijftien kilo aangekomen. Mijn arts was stellig: "Als jij met jouw COPD die prednison niet slikt, dan haal je de 55 jaar niet." Vanwege mijn slechte longen ben ik ook gestopt met roken, en ik kan je vertellen dat een pak bokkenpootjes sindsdien veel lekkerder smaakt.

Er zijn dagen waarop ik me niet sterk genoeg voel om naar buiten te gaan. Ik ben bang geworden voor kwetsend commentaar. Toch zijn er genoeg mensen die zeggen dat ze me een toppertje vinden. "Moon, wat maakt dat pondje meer nou uit? Je bent een leuk mens!" Op zulke momenten krijg ik zelfvertrouwen. Het is gek hoe het werkt in mijn hoofd, want een uur later kan ik me weer eenzaam en somber voelen. De zomer beperkt me in mijn kledingkeuze, maar 's winters wordt alles anders. Iedereen draagt dikke truien en jassen, en daardoor valt het onderscheid in postuur weg. Ik ben een koukleum, maar hoe harder het vriest, hoe gelukkiger ik ben. Vanaf november ben ik weer de vrolijke, bijdehante Monica.'

'In de winter draagt iedereen dikke kleren, dan valt het verschil in postuur weg'



Leraar Engels Olav Blok (67) vindt zomers altijd tegenvallen:

'De zomer is voor mij totaal geen interessant seizoen. In de lente komt alles tot bloei, maar de zomer maakt alles geel. De natuur staat stil. Er zit niets anders op dan te wachten op de herfst, die de bezem er flink doorheen haalt. In oktober ruik je die heerlijke aardse geuren, dankzij de broodnodige regenbuien.

Volgens mij verwachten Nederlanders te veel van de zomer. Logisch, want onze maatschappij is erop ingericht: we krijgen vakantiegeld, dus die zomer moet en zal een succes worden. Sinds mijn kindertijd hebben de zomer en ik al een moeizame verhouding. Mijn moeder, want vader moest werken, nam mijn zusje en mij mee naar zee. In mijn herinnering regende het altijd en werd ik onder een parasol zoetgehouden met knutselboeken. Al gauw sloeg de verveling toe en begon ik te zeuren om snoep en ijs. In plaats van nieuwe vriendjes te maken zocht ik ruzie met andere kinderen.

Ook toen ik ouder werd zag ik tegen de zomermaanden op. Ik worstelde met het akelige gevoel constant leuke dingen te moeten doen omdat het vakantie was. Van die druk op mijn schouders werd ik boos. Toen ik later zelf kinderen kreeg, vroeg ik me af of ik zin had om met de rest van Nederland in de Gotthardtunnel vast te staan. Nee, dus vierden we vakantie in eigen land. Helaas bleken die zomers allesbehalve ideaal, want Hollandse zomerhitte is vochtig en klam. Daar zat ik dan in de stille Achterhoek loom voor me uit te staren. Met een hittegolf is zelfs zwemmen niet leuk.

Als gepensioneerde leraar Engels kan ik de bouwvak tegenwoordig vermijden, maar zelfs nu nog kom ik teleurgesteld thuis van vakantie. Zo stonden mijn vrouw en ik op een camping aan een geweldig mooi meer boven Rome. Duitsers en Hollanders deden niets anders dan bier drinken en kaarten, en hun muziek dreunde tot diep in de nacht door. Vanaf dat moment wist ik dat ik me geen illusies meer wilde maken: de zomer mag van mij voor altijd met vakantie.'



'Vakantie in mijn kindertijd:
in mijn herinnering regende
het altijd'

Zomerleed bestaat echt

Mensen worden gelukkig van zon. Groot-schalig Duits onderzoek toonde dat onlangs weer aan. Op uitzonderlijk zonnige dagen waren de ondervraagden gemiddeld beduidend meer tevreden met hun leven dan op dagen met 'gewoon' weer.

Geen betere tijd dus dan de zomer, zou je zeggen. Toch komt zomerleed onverwacht vaak voor. Daarvoor bestaan diverse cijferbewijzen. Zo bleek twee jaar geleden uit onderzoek onder vijfhonderd Nederlandse pubers en hun moeders dat meer dan een kwart van de jongeren en 12 procent van hun moeders tot de zomerhaters behoorden; ze gaven aan bozig, angstig en ongelukkig te worden van veel zon en hitte. Nog opvallender: onder de jongeren waren meer zomerhaters dan zomerliefhebbers – slechts 17 procent reageerde uitgesproken positief op warme dagen. Onder de volwassenen lag het percentage zomerliefhebbers overigens wel hoger: 30 procent.

Verder zijn er de zelfmoordcijfers. De hardnekkige mythe wil dat die pieken in de winter, en dan met name rond de feestdagen, maar dat is pertinent onwaar. Juist in het voorjaar en de zomer vinden de meeste zelfmoorden plaats.

Zomerleed bestaat dus echt. Voor heftige gevallen is zelfs een naam: zomer-SAD. Waarbij SAD staat voor *seasonal affective disorder* – zeg maar seizoensdepressie. Dat die in de volksmond ook wel 'winterdepressie' wordt genoemd,

is dus niet terecht. Vermoedelijk heeft ongeveer een op de tien SAD-lijdens last van de zomervariant.

Wat veroorzaakt zo'n zomerdepressie? Een aantal redenen ligt zo voor de hand dat iedereen ze wel kan bedenken. Bijvoorbeeld dat eenzaamheid extra schrijnt wanneer de postzegelclub pauze houdt en de kinderen in Italië zitten.

Maar er speelt meer. Zo heeft een aantal onderzoekers de laatste jaren een verband gevonden tussen hooikoorts en depressie. De verklaring: mensen die allergisch zijn voor pollen, kampen in feite permanent met een ontstekingsreactie in de luchtwegen. Daarbij komen stofjes vrij, cytokines genaamd, die je lichaam in de ik-ben-ziek-stand zetten: ze maken je sloom en teruggetrokken, en als het even tegenzit regelrecht depressief.

Ook de hoge luchtvochtigheid die 's zomers vaak optreedt, kan sloom en initiatiefloos maken, stelden psychologen eind vorige eeuw vast. De luchtvochtigheid bleek bij de meeste mensen nog meer bepalend voor hun welbevinden dan bijvoorbeeld de temperatuur of de luchtdruk.

Tot slot kan een overdaad aan licht nog tot zomerleed leiden. Zoals veel mensen, vooral op hogere breedtegraden, zich mat en moe gaan voelen naarmate de nachten langer worden, ervaren anderen juist het tegenovergestelde: zodra de dagen lengen, worden ze ziekelijk actief. Ze slapen slecht, komen overdag niet tot rust, raken geagiteerd en belanden uiteindelijk in een uitputtingsdepressie.

Duitse onderzoekers stelden onlangs zelfs een verband vast tussen de snelheid

waarmee in een land de zonnestraling in het voorjaar toeneemt en de leeftijd waarop een bipolaire stoornis zich bij de inwoners gemiddeld voor het eerst openbaart. In klimaten waar de overgang erg groot is, blijken mensen gemiddeld beduidend jonger in een manische fase te belanden.

Op de vraag wat mensen zo gevoelig kan maken voor veranderende lichtcondities wordt nog druk gestudeerd. Maar het lijkt erop dat iemands geboortemaand een belangrijke rol speelt. Psychologen van de universiteit van Bologna ondervroegen 1500 Italianen en stelden vast dat mensen die in voorjaar of zomer geboren zijn, vaker moeite hebben met seizoensverschillen dan herfst- en winterkinderen.

De onderzoekers vermoeden dat dat komt doordat zomerbaby's in hun eerste levensmaanden ingeprent krijgen dat de dagen lekker lang duren. Dat sluit precies aan op wat onze biologische klok zegt, want die gaat er van nature van uit dat een etmaal nèt iets meer dan 24 uur telt. En juist die vroege bevestiging van een foute instelling zou maken dat zomer-kinderen de rest van hun leven een groot deel van het jaar onder daglengteverwarring lijden. Terwijl herfst- en winterkinderen vanaf dag één leren dat de dagen soms heel kort zijn.

Hard bewijs voor deze mooie theorie is er nog niet, maar je zou er als zomer-kind inderdaad acuut gedeprimeerd van raken. **ANNE PEK**

Bronnen: S. Kämpfe, M. Mutz, *On the sunny side of life*, Social Indicators Research, 2013 / T. Klimstra, T. Frijns e.a., *Come rain or come shine*, Emotion, 2011 / A. Guzman, L.H. Tonelli e.a., *Mood-worsening with high-pollen counts and seasonality*, Journal of Affective Disorders, 2007 / M. Bauer, T. Glenn, *Impact of sunlight on the age of onset of bipolar disorder*, Bipolar Disorder, 2012 / L. Tonetti, M. Fabbri e.a., *Season of birth and mood seasonality in late childhood and adolescence*, Psychiatry Research, 2011