

## Blue Monday: klinkklare onzin of toch iets om rekening mee te houden?

Maandag 24 januari 2011 is het weer Blue Monday: de meest deprimerende dag van het jaar. De oorzaken – er gemakshalve vanuit gaande dat Blue Monday echt bestaat – zijn te vinden in het sombere weer, in de korte daglengte en in de teleurstelling van het verzanden van de goede voornemens van het begin van het jaar. Kortom: de sleur is weer begonnen en het jaar blijkt toch weer niet echt anders dan het vorige.

Meestal valt Blue Monday op de derde maandag van januari, maar dit jaar is het de vierde. Voor de berekening van de datum heeft de Britse psycholoog Arnall een formule ontwikkeld. Het wetenschappelijk gehalte van fenomeen en formule zijn nogal dubieus, maar iets van een terugslag in de loop van januari herkennen de meeste mensen wel. Wat vinden RUG-medewerkers zoal van Blue Monday? BALANS laat een aantal collega's van wie enige kennis van zaken verwacht mag worden, aan het woord.



**Anne Bouwmeester, P&O-adviseur bij het Bureau van de universiteit, weet van niets:**

“Blue Monday is bij ons eigenlijk geen topic. Ja, wel als collega's onder elkaar in de kantine – ik verzuchtte twee weken geleden al dat het duidelijk m'n Blue Monday was –, maar niet beroepsmatig als P&O-er. Ik heb wel de indruk dat er in januari doorgaans wat meer mensen last van griep hebben en dat zou misschien 'Blue Monday'-gerelateerd kunnen zijn, maar dat is allemaal niet bewezen. Er is mij ook geen 'Blue Monday'-onderzoek of -beleid bekend bij andere organisaties. Maar als mensen er dan toch last van hebben, dan is mijn advies: zoek de zon op.”



**Bert Dries, projectmedewerker bij de unit Gebouw- en Terreinbeheer van het Facilitair Bedrijf, over zijn dynamisch licht:**

“Blue Monday? Licht heeft daar wel wat mee te maken, kan ik uit ervaring zeggen. Ik heb namelijk op mijn eigen werkplek zogenaamd dynamisch licht dat voorkomt dat je in de loop van de dag in een dipje terechtkomt. Dynamisch licht wil zeggen dat de kleursamenstelling variabel is, dat je 's morgens met wat meer gelig licht begint dan je later op de dag wilt. Ik heb dat niet omdat ik 'Blue Monday'-gevoelig ben of zo; mijn werkplek is een demonstratieplek waar facility-managers kunnen zien hoe dit dynamisch licht werkt. Ik ben er tevreden over, maar implementatie op grote schaal binnen de RUG is geen optie. Daar is het te prijzig voor: een armatuur voor dynamisch licht is enkele malen duurder dan een gangbaar armatuur. Wel gaan we bekijken of we het binnenkort in het Ambulatorium bij de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen kunnen introduceren. Dat zou een heel gerichte toepassing zijn: in het Ambulatorium komen kinderen langs om deel te nemen aan onderzoek en het blijkt dat vooral kinderen met ADHD rustiger worden van dynamisch licht. Vandaar.”

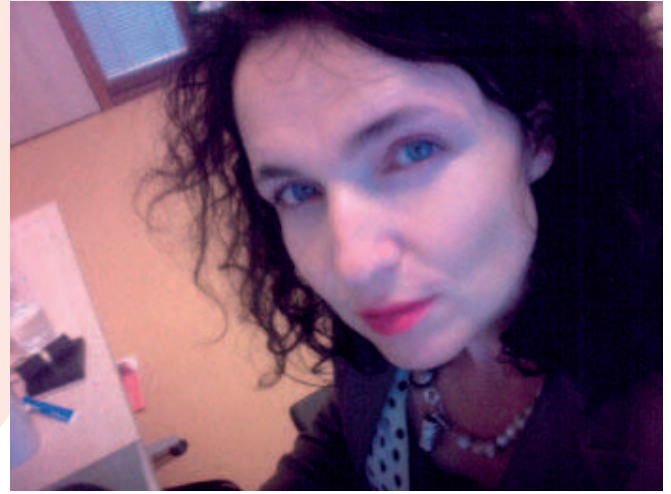


**Marijke van Aalsum, arbeids- en organisatiedeskundige bij de Arbo- en Milieudienst, over haar verjaardag:**

“Ik heb het in mijn genen zitten. Ik ben geboren op een miezerige, grijze maandagochtend in januari. Blue Monday was toen nog een onbekend en onontdekt fenomeen; ik realiseerde me het pas een paar jaar geleden voor het eerst. Maar ik geloof er niet in, hoor, dat het mijn karakter bepaalt! Dan hecht ik nog meer waarde aan astrologie, want ik ben een echte steenbok. Dat zijn serieuze, kritische en ambitieuze mensen. Daar herken ik me wel in. En als ik dan toch ergens last van mocht hebben: de remedie die bij mij altijd werkt is werken in de tuin. Ik ben nu al bezig met de planning van mijn groentetuin voor komend seizoen.”

**Marc Kramer, docent/onderzoeker behavioural finance bij de Faculteit Economie & Bedrijfskunde, over 'kalendereffecten':**

“Blue Monday ken ik eigenlijk niet. Is dat erg? Ik weet wel dat er al decennia onderzoek wordt gedaan naar zogenaamde kalendereffecten, de invloed van feestdagen en vakanties op het beleggingsgedrag van mensen, en naar 'day of the week'-effecten. Zo blijkt de vrijdag doorgaans redelijk goed te scoren en – inderdaad – de maandag wat minder. Ook onze studenten doen soms zulke onderzoekjes, mede omdat ze redelijk makkelijk uitvoerbaar zijn. Toch is dit soort onderzoek ook wat omstreden: de uitkomsten blijven met vraagtekens omgeven omdat veelal een goede, economische verklaring ontbeert. Misschien krijgen gedragwetenschappers er wel de vinger achter?”



**Claudi Bockting, adjunct-hoogleraar klinische psychologie en gespecialiseerd in depressieve stoornissen, benadrukt het verschil tussen een dipje en een depressie:**

“Ik kan me best voorstellen dat er deze tijd van het jaar wel degelijk wat meer mensen zijn die in een dipje zitten, maar dat is echt nog iets heel anders dan een depressie. Een depressie is een langdurige toestand van somberheid die niet zo een-twee-drie over gaat en waarbij onder andere je concentratievermogen en je eetlust vermindert zijn. Een dipje daarentegen hoort gewoon bij het leven. Ook al ben ik niet gespecialiseerd in dipjes, ik heb wel een paar tips: ga naar buiten, beweeg en sport voldoende, kom onder de mensen en ga leuke dingen doen. En plan die leuke dingen, ook als je op dat moment van plannen misschien nog geen zin hebt. Plannen en vervolgens doen, daar gaat het om!”