



**Herfstblues.** De scholen in het zuiden zijn weer begonnen. Bij de meesten van ons is de vakantie alweer ver van ons bed. We huppelen en haasten ons alweer van hot naar her. Steeds weer de organisatie en de planning die ervoor zorgt dat we maar net overall op tijd aankomen. De zon die af en toe op onze huid brand en de hitte die onze kleding doet verstikken; jas aan jas uit... Nog even en we laten de zomer weer ver achter ons. Het begin van de herfst staat ons op te wachten.

De vele kleuren, de kale bomen en de rond gevulde waterkegels zullen de komende maanden aan ons voor bij gaan. De dagen worden korter en de avonden langer. De verandering van de hoeveelheid licht zal ons dag en nacht ritme ontregelen en met name onze slaap en stemming beïnvloeden. Ongeveer tien procent van de Nederlandse bevolking is niet voldoende in staat zich aan te passen aan de verandering van het licht tijdens de overgang naar de verschillende seizoenen. Het hormoon 'melatonine' speelt hier waarschijnlijk een grote rol in. Zodra het donker wordt, komt er melatonine vrij in je lichaam. Wordt het licht, dan stopt de productie. Kortom melatonine regelt je dag-nacht ritme! Naarmate je ouder wordt neemt de aanmaak van melatonine af, daarom slapen ouderen vaak minder goed. De gevoeligheid voor de verandering van het licht komt natuurlijk niet alleen door de afname van het slaaphormoon 'melatonine'. Vaak zijn er andere omstandigheden waardoor je je moe, somber, neerslachtig, prikkelbaar of andere ongemakkelijkheden ervaart. Spanningen op het werk, problemen met je partner, te veel verantwoordelijkheden, of ontevredenheid kunnen reden zijn waardoor het net even teveel moeite kost om steeds maar weer positief en vol energie aan je dag te beginnen of je dag af te sluiten. De opeenstapeling van omstandigheden en de verandering van het seizoen kan dan net de druppel zijn die ervoor zorgt dat je niet lekker in je vel zit. Wanneer er sprake is van een terugkerende somberheid gedurende een bepaald seizoen en je klachten langer dan veertien dagen aanhouden, kan er sprake zijn van seizoensgebonden depressie. Lees op de [website](#) hoe je met deze klachten om kan gaan.



**CO-COUNSEL**  
COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

**CONTACTGEGEVENS**

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
info@co-counsel.nl  
www.co-counsel.nl

**NIEUW bij co-counsel het programma Mindful@Work. Dit is een effectief en preventief middel tegen stress, wat ook nog eens zorg draagt voor het vergroten van het werkplezier!! Een win-win situatie voor zowel de werknemer als de werkgever. Lees verder op de [website](#).**

**AGENDA:**  
**6 OKTOBER** MAANDELIJKS INLOOP SPREEKUR VAN 09.45 -10.45 UUR BIJ GEZONDHEIDSCENTRUM DE SPRANK IN DE MORTEL. LEES VERDER OP DE [WEBSITE](#).  
**16 NOVEMBER** LANDELIJK "WEEK VAN DE WERKSTRESS" MET VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN BIJ JOUW IN DE BUURT. LEES VERDER OP DE [WEBSITE](#).