



KIJK EENS DOOR EEN BLAUWE BRIL

BLUE MONDAY

Blue Monday: de derde maandag van januari die vaak wordt genoemd als de somberste dag van het jaar. Misschien merk je het zelf: je energie is lager, alles voelt zwaarder en de dagelijkse beslommeringen lijken meer te vragen dan je aankan. Maar klopt dat eigenlijk wel? Is het echt de meest depressieve dag van het jaar, of is het vooral een moment waarop we onze energie en stemming wat scherper ervaren?

De term Blue Monday bestaat al sinds 2005 en werd bedacht door de Britse psycholoog Cliff Arnall. Hij ontwikkelde een formule waarin factoren als weinig daglicht, lage temperaturen, afstand tot de volgende vakantie en financiële druk werden meegenomen. Op basis daarvan zou deze maandag de zwaarste dag van het jaar zijn. Later bleek dat die formule vooral werd gebruikt in een marketingcampagne. Wetenschappelijk bewijs dat juist deze ene dag zwaarder is dan andere dagen, is er niet.

En toch... het gevoel dat Blue Monday oproept, is voor veel mensen herkenbaar. Januari kan leeg aanvoelen. De feestdagen zijn voorbij, het ritme moet weer gevonden worden en het lichaam draait nog op winterstand. Dat is geen aanstellerij, maar iets wat veel mensen ervaren.

Wat wel onderbouwd is, is dat de winter invloed heeft op hoe we ons voelen. Minder daglicht zorgt ervoor dat je lichaam meer melatonine aanmaakt, het hormoon dat je slaperig maakt. Tegelijk kan de aanmaak van serotonine, dat bijdraagt aan een stabiele stemming, afnemen doordat we minder zonlicht en vitamine D krijgen.

De kleur blauw speelt een interessante rol. In het Engels betekent feeling blue je neerslachtig voelen. Die betekenis gaat ver terug in de geschiedenis. In de tijd van de zeilscheepvaart stond blauw symbool voor rouw. Als een schip zijn kapitein of officier verloor tijdens een reis, werd bij terugkomst een blauwe band of vlag gevoerd. Zo liet de bemanning zien dat er verlies was geweest. Blauw stond voor erkenning van wat zwaar was, niet voor zwakte..

In Nederland heeft ongeveer 3% van de mensen last van een winterdepressie, en een grotere groep ervaart in deze periode een duidelijke winterdip (UMCG). Het is dus heel normaal als je je in deze weken wat minder energiek, somberder of trager voelt.

Tegelijk heeft blauw ook een heel andere kant. Het is de kleur van een heldere winterlucht, van de zee die rust en ruimte geeft, van ijs en stilte. Blauw kan kalmeren, vertragen en overzicht brengen. Misschien is dat wel een andere manier om naar Blue Monday te kijken. Niet als een dag die per definitie zwaar moet zijn, maar als een moment om even stil te staan bij wat er speelt.

Interessant genoeg kennen we in het Nederlands ook de uitdrukking een blauwe maandag. Dat betekent iets wat maar kort duurt. Iets tijdelijks. Misschien is dat een mooie gedachte op deze dag: dat wat je nu voelt, hoe zwaar of leeg ook, niet voor altijd zo hoeft te blijven. Gevoelens bewegen mee met de seizoenen. Ze komen en gaan.

Misschien vraagt deze dag daarom niet om jezelf op te peppen of te forceren om positief te zijn. Misschien vraagt hij juist om iets anders: om kijken door een andere bril. Niet de roze bril, waarbij alles mooier lijkt dan het is. Maar een blauwe bril. Eerlijk, rustig, zonder oordeel.

Een bril die zegt: het is oké als het vandaag wat stiller voelt. Het is oké als je moe bent. Het is oké als je even niets hoeft te fixen.



Mini-activiteit

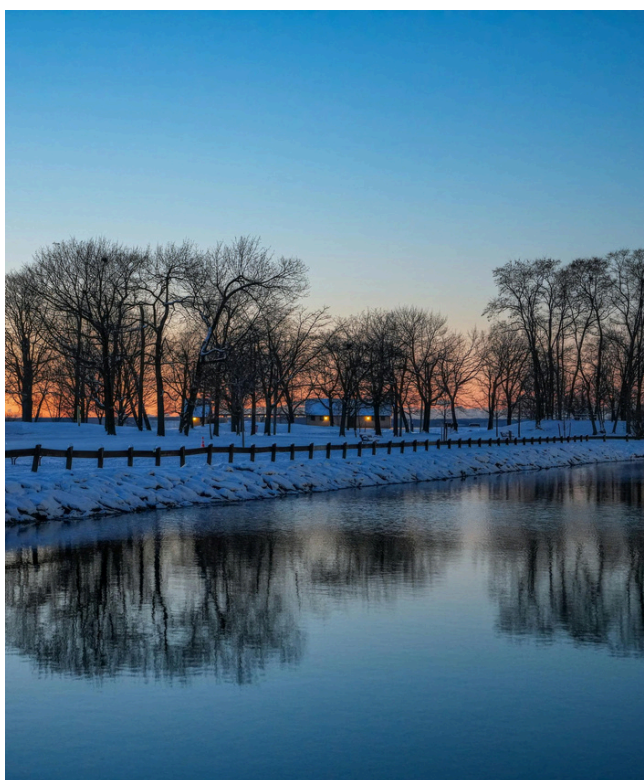
Sta eens bewust stil bij deze vragen:

- Wat merk ik in mijn lichaam op deze winterdag?
- Wat heb ik de afgelopen tijd volgehouden, misschien zonder het te merken?
- Wat zou mij vandaag een beetje lucht of ruimte geven?

Je hoeft hier niets mee te doen of te veranderen. Alleen opmerken is al genoeg. Soms zit de grootste verschuiving niet in actie, maar in aandacht.

Blue Monday hoeft geen zware dag te zijn. Het mag ook een dag zijn waarop je jezelf iets beter begrijpt. Waarop je ziet dat blauw niet alleen staat voor somberte, maar ook voor rust, diepte en ruimte. Zoals de zee. Zoals de lucht na een koude nacht.

En misschien is dat wel genoeg voor zo'n dag.



Wil je hier samen bij stilstaan, of merk je dat je vaker vastloopt in periodes waarin alles even zwaar voelt?

Dan ben je welkom voor een gratis kennismakingsgesprek. Niet om iets te repareren, maar om samen te kijken naar wat er speelt, op jouw tempo.

19 januari 2026, EsmeraldeMelis