

Met deze tips overleef je de winterdip en hou je je brein fris tijdens de donkere dagen

Brussel, 11 december 2025 – De donkerste weken van het jaar zijn weer aangebroken. In december krijgen we gemiddeld minder dan 2 uur zonlicht per dag, terwijl dat de rest van het jaar ruim drie keer zoveel is. Dan loert de zogenaamde winterdip om de hoek. Velen voelen zich wat minder energiek, prikkelbaar of futloos. Langleven-specialist Colin Sanders van verzekeraar NN deelt vijf praktische tips om de winter door te komen.

1. Beweeg, ook als je geen zin hebt

De korte dagen en koude temperaturen kunnen je energie flink opslokken, maar juist nu kan beweging wonderen doen. Gemiddeld beweegt de Belg minder dan 3 dagen (2,7) per week minstens een half uur, zo blijkt uit het Langleven-onderzoek van verzekeraar NN. Beweging is echter één van de beste remedies tegen een winterdip: het stimuleert je bloedcirculatie én geeft je energiepeil op een natuurlijke manier een duwtje.

De Vlaamse overheid adviseert om minstens 150 tot 300 minuten te bewegen, verspreid over meerdere dagen, plus twee sessies spier- of botversterkende oefeningen. Elke stap telt: kies bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, stretch tussendoor of maak een wandeling. En kies vooral een sport die je graag, minstens één keer per week, doet. Zo hou je het zeker vol, ook tijdens die gure wintermaanden.

2. Slaap voldoende

Wanneer het buiten voortdurend donker is, raakt je biologische klok sneller in de war. Veel mensen voelen zich daardoor slaperiger, minder alert of prikkelbaar. Een goede nachtrust van zeven tot acht uur is essentieel om je geheugen, concentratie en beoordelingsvermogen scherp te houden. Uit het *Lang Leven*-onderzoek blijkt dat Belgen flirten met die ondergrens van zeven uur. Dit is zeker niet slecht, maar wat vroeger onder de lakens kruipen kan dus geen kwaad.

Op lange termijn is een stabiel slaappatroon, dus op dezelfde momenten opstaan en gaan slapen, echter nog belangrijker voor fysiek en mentaal welzijn dan wat langer slapen. Dit houdt je bioritme stabiel waardoor je 's avonds makkelijker inslaapt, 's ochtends frisser wakker wordt en overdag meer energie hebt. Wie dit doet, rapporteert in onze studie een veel betere slaapkwaliteit.

Vermijd ook lawaai- en lichtprikkelers tijdens de nacht: uit het onderzoek van NN blijkt dat lawaai de slaap van 18% van de mensen vaak of zeer vaak verstoort. Dit doet hun slaapkwaliteit drastisch dalen, terwijl de oplossing makkelijk is: oordoppen en een slaapmasker en je slaapt als een roosje. Ook lichtprikkelers voor het slapengaan, kunnen ervoor zorgen dat je langer wakker ligt. Een klassieke, maar doeltreffende tip om slaapkwaliteit te verbeteren is om het uur voor het slapengaan schermtijd te beperken. Toch geeft 78% van de Belgen toe dat ze dan nog minstens een half uur tv kijken of op hun smartphone, tablet of laptop zitten.

3. Doe een dagelijkse stress-reset

Gun jezelf in de winter bewust een rustmoment. Korte ademhalingsoefeningen, yoga of mindfulness kunnen helpen om je gedachten te kalmeren en je lichaam te ontspannen. Regelmatig pauzeren geeft je niet alleen een gevoel van ontspanning, maar helpt je ook energiever en helderder door de dag te gaan. Meditatie-apps zoals Headspace en Calm kunnen hierbij helpen. Uit het Langleven-onderzoek blijkt dat 1 op 10 Belgen (10%) dit al gebruikt.

4. Kom uit je kot

Sociale interactie geeft je humeur een boost en vormt een buffer tegen stress, vermoeidheid en somberheid. Je hoeft er geen grootse plannen voor te maken: een koffiepauze met een collega, een korte wandeling met een vriend(in) of een telefoontje met familie kan al genoeg zijn om je dag op te fleuren.

5. Voed je brein

Wat je eet, beïnvloedt rechtstreeks je energie en stemming. Zet in de winter dus breinvriendelijke voeding op het menu: vette vis zoals zalm en sardines, zeevruchten, bessen, noten, groenten, peulvruchten en zaden. Deze ingrediënten helpen je helder en efficiënt nadenken. Gefermenteerde producten zoals yoghurt, kefir en zuurkool stimuleren een gezonde darmflora – en die speelt een grotere rol in je stemming dan je misschien denkt. Vergeet daarnaast niet om genoeg water te drinken, minstens anderhalve liter per dag. Zelfs een lichte uitdroging kan je alertheid merkbaar beïnvloeden.

Over NN

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Als verzekeraar heeft NN concrete oplossingen in huis op vlak van inkomensbescherming (overlijden, invaliditeit), pensioenen (tak23) en niet-leven (woning, mobiliteit). Maar NN kijkt verder: naast je financieel welzijn heeft NN ook oog voor je mentaal en fysiek welzijn: de drie pijlers voor een lang & gelukkig leven.

Daarom leidt en inspireert NN als verzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experten, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden. Sinds 2017 bouwt NN zijn expertise inzake geluk via een NN-leerstoel aan de UGent. Prof. dr. Lieven Annemans en zijn team onderzoeken wat de Belg gelukkig maakt en hoe ze samen kunnen werken aan een gelukkig leven. Daarnaast realiseert NN twee keer per jaar de financiële gemoedsrustbarometer in samenwerking met onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville.

NN telt 1 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar met een uitstekende kapitaalpositie, actief in 10 landen wereldwijd. NN staat zijn klanten ten dienst via hun partnernetwerk van banken en makelaars dat blijft groeien.

Voor meer informatie over NN: www.nn.be.

Over Langer Leven onderzoek van NN

Het Lang Leven-onderzoek van NN bevraagt 1057 Belgische respondenten van 18-79 jaar met een kwantitatieve enquête via een online panel. De data werden verzameld tussen 29 september 2025 en 4 november 2025. De steekproef werd gewogen op interactie van leeftijd met geslacht, regio, opleiding en arbeidsstatus op basis van Eurostat 2020. De foutenmarge is 3,1%.

Contact voor de pers

Annelore Van Herreweghe

NN Insurance Belgium NV

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 170 200

Eline Parys

FINN Agency

eline.parys@finn.agency

0472 68 80 43