Liever Licht

Lichttherapie in het LichtCafé

LichtCafé

Informatie voor cliënten

GGz Breburg

Het LichtCafé is er voor iedereen die last heeft van somberheidsklachten. Het is een aangename, inspirerende plek waar je de dag begint met een juiste portie licht. Terwijl je achter de lichtlamp zit, drink je een lekkere kop koffie of thee. Je leest een krant, kletst wat, of checkt je mail. In het LichtCafé zijn deskundigen aanwezig die je begeleiden tijdens de lichttherapie. Zij gaan met je in gesprek over leefstijl aangezien een gezonde leefstijl van positieve invloed is op je stemming.

Wat houdt lichttherapie in?

Lichttherapie is een behandeling waarbij je ogen worden blootgesteld aan intens wit licht. Dit licht komt van een lamp met een lichtsterkte van 10.000 lux, zonder UV straling. De behandeling duurt een half uur per dag en wordt in de ochtend gegeven. 10.000 lux is te vergelijken met een heldere ochtendzon: veel feller dan normaal kunstlicht, maar niet zo fel als het licht op een zomerse dag buiten

Lichttherapie is bewezen effectief

De meeste mensen met somberheid of depressie klachten die lichttherapie hebben ondergaan, knappen op. Dit is meestal al na 1 à 3 weken lichttherapie. Ook een gezonde leefstijl heeft een positief effect op je stemmig daarom wordt in het LichtCafé lichttherapie gecombineerd met leefstijl adviezen. Het heeft bij ook een gunstig effect bij depressie rondom de zwangerschap. Lichttherapie is zeer effectief bij winter en seizoensgebonden depressies.

Wat doet lichttherapie?

Met lichttherapie beïnvloed je, je biologische klok. Deze interne klok zorgt ervoor dat je lichaamsfuncties zoals hartslag, bloedsuiker, gemoedstoestand en slaapritme goed geregeld wordt. De biologische klok loopt bij iedereen een beetje anders en duurt nooit precies 24 uur. Het is belangrijk dat deze klok elke dag opnieuw goed gezet wordt. Het goed zetten gebeurt vooral door het licht in de ochtend. Als je biologische klok een goed ritme heeft, voel je je prettiger. Door het tekort aan daglicht, kan je biologische klok ontregeld raken. Dit uit zich dan in:

- neerslachtigheid of depressiviteit
- minder energie
- meer zin in zoetigheid (craving)
- minder zin in ontbijt
- toename van slaapbehoefte
- vermoeidheid overdag
- minder zin om dingen te ondernemen
- geen zin om te sporten
- afzonderen/minder sociale contacten aangaan

Niet alleen ochtendlicht helpt om je interne klok goed te zetten. Ook een vast dag-nacht ritme, gezonde voeding, bewegen en sociale contacten spelen een belangrijke rol. Dit heeft te maken met een gezonde leefstijl. Daarom is de behandeling in het Licht-Café dus een combinatie van Lichttherapie en leefstijl adviezen.

Hoe gaat de behandeling met licht in zijn werk?

Bij lichttherapie ga je in de ochtend voor een lichtlamp zitten. Je houdt tijdens de behandeling je ogen open. Je hoeft niet recht in de lamp te kijken, als het licht maar op je netvlies valt. Je kunt ondertussen iets anders doen. Na 30 minuten ben je klaar. Lichttherapie krijg je 5 werkdagen achter elkaar, 30 minuten per dag. Om het verloop van je klachten te kunnen volgen, vul je op verschillende momenten twee korte vragenlijsten in. Op de vijfde dag heb je weer een gesprek. Heb je nog steeds klachten? Dan kun je de behandeling maximaal twee keer verlengen met vijf extra sessies.

Bijwerkingen

Lichttherapie kent weinig bijwerkingen. Over het algemeen nemen de klachten snel af en verdwijnen deze helemaal na het stoppen van de lichttherapie.

Bijwerkingen kunnen zijn:

- **duizeligheid**
  Na de behandeling kun je je een beetje duizelig voelen.
  Dit gaat na ongeveer een kwartier vanzelf over.

Mocht je hier last van hebben, dan kun je het beste nog even wachten voordat je vertrekt.

- **misselijkheid**
- **hoofdpijn**
- **een gejaagd gevoel**
- **vermoeidheid**
- **vermoeide, geïrriteerde, droge of juist tranende ogen**

Kan lichttherapie je huid of ogen beschadigen?

Het antwoord op beide vragen is nee. De lichtlamp bevat geen UV straling en is dus niet slecht voor de huid. Als er geen bijzonderheden zijn wat je ogen betreft, is het niet te verwachten dat deze beschadigen door de lichttherapie. Het licht is vergelijkbaar met een zonnige dag buiten. Ben je bekend met oogproblemen, of gebruik je medicatie hiervoor, is het fijn dat je dit tijdens het eerste gesprek even meldt. Gebruik je een gezichtscrème van de huisarts dit ook graag melden.

Wanneer is lichttherapie niet geschikt?

Oogziekten
Oogziekten Bij een aantal oogziekten is lichttherapie niet geschikt. Het kan zijn dat de deskundige vraagt om een oogarts te raadplegen.

Bepaalde medicatie
Bij het gebruik van bepaalde medicijnen die het oog gevoeliger maken, kan lichttherapie onverstandig zijn. Dit wordt tijdens het intakegesprek besproken.

(Hypo)manie
Ben je bekend met een bipolaire stoornis, geef dit duidelijk aan tijdens het intakegesprek. Er is dan extra waakzaamheid nodig. Lichttherapie wordt niet ingezet tijdens een periode waarin er sprake is van (hypo)manie, omdat dit de manie versterkt. Tijdens een depressieve episode kan lichttherapie juist wel een gunstig effect hebben.

Aandacht voor leefstijl

Een gezonde leefstijl heeft invloed op je geestelijke en lichamelijke welzijn. Bij een gezonde leefstijl gaat het onder andere over voeding, beweging, sociale contacten, ritme tussen inspanning en ontspanning en slaap.

In het LichtCafé zijn deskundigen aanwezig met kennis over een gezonde leefstijl, zodat je er meteen mee aan de slag kunt gaan. Zo kun je bijvoorbeeld online modules volgen over: gezonde voeding, een goede dagstructuur en beter slapen.

Hoe kun je je aanmelden voor het LichtCafé?

Aanmelden verloopt via je behandelaar.

Deskundige begeleiding

Er is in het LichtCafé altijd deskundige begeleiding aanwezig.

Onderzoek

Vaak wordt er onderzoek binnen het LichtCafé gedaan naar de effecten van lichttherapie. Als je aangemeld wordt voor lichttherapie kan er gevraagd worden of je wilt deelnemen aan dit onderzoek. Als je mee doet krijg je lichttherapie zoals hierboven beschreven en zal je gevraagd worden om enkele extra vragenlijsten in te vullen. Dit onderzoek draagt bij aan meer kennis over Lichttherapie.

Het intakegesprek

Na je aanmelding krijg je een intakegesprek met een van de behandelaren. Hierin kijken zij of lichttherapie geschikt is voor jou.

Na de behandeling

Ervaring leert dat men na de Lichttherapie opknapt. Je hebt kennis opgedaan hoe dit vast te houden. Het kan zijn dat klachten na enige tijd terugkeren. Het is dan raadzaam om de behandeling te herhalen. Bespreek dit dan met je behandelaar of huisarts. Heb je ieder jaar lichttherapie nodig dan kunnen we je adviseren een eigen lamp aan te schaffen.

Kosten

Het gaat om verzekerde zorg. Houd er wel rekening mee dat je, je eigen risico betaalt.

Heb je nog vragen

Stuur gerust een e-mail naar:
Lichtcafé@GGZBreburg.nl

Aanmelden

Breda
TeamsecretariaatBredaMidden@ggzbreburg.nl

Aanmelden Tilburg
TeamsecretariaatTilburgWest@ggzbreburg.nl

Openingstijden
Op werkdagen in de ochtend.
(Neem voor de actuele tijden contact met ons op)

Waar vind je het LichtCafé?
Tennisvereniging IJpelaar | Trompenburgstraat 4 in Breda
GGz Breburg | Jan Wierhof 7 in Tilburg

Scan de QR-code voor info en aanmelden

FORM.169.2026.03

Een initiatief van GGzE, in samenwerking met GGz Breburg.

GGz Breburg

GGzE