

13 februari in het BadLab: kennismaken met Lichttherapie

Hallo,

Misschien heb je al eens van ons gehoord, misschien nog niet...we willen graag meer over lichttherapie bij somberheid de biologische klok en ons LichtCafé vertellen!

Het LichtCafé is een aangename, inspirerende plek waar je lichttherapie kan krijgen, een passende behandeling tegen depressie. Je begint de dag 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 alvast je mail. In het LichtCafé zijn deskundigen aanwezig die je begeleiden tijdens de lichttherapie.

Somberheid en depressie kan effectief behandeld worden met lichttherapie. Bij een milde tot matige depressie is lichttherapie zelfs effectiever dan medicatie. GGzE is in 2020 gestart met het LichtCafé om dit efficiënte aanbod laagdrempelig in te zetten. De lichttherapie wordt begeleid door zorgprofessionals en gecombineerd met leefstijladviezen over onder meer slaap, voeding, ontspanning en beweging. De behandeling wordt dagelijks een half uur aangeboden in de ochtend en duurt 1 tot 3 weken, afhankelijk van het resultaat.

Hoe fijn is het wanneer meer mensen kennis hebben van hun eigen biologische klok, de effecten van licht op ons gemoed en wat je kunt doen wanneer je zelf somberheidsklachten hebt of iemand kent die hiermee kampt!

Daarom zijn we erg blij met de mogelijkheid die we hebben gekregen om een avond te vullen met deze onderwerpen!

Met vriendelijke groet,

Jasmijn van
Kooten
Agoog LichtCafé

GGZ

Klik [HIER](#) voor een YouTube animatie met meer informatie.

Klik [HIER](#) om terug te gaan naar de homepage van Ypsilon & Omstreken