



# LichtCafé

## Lichttherapie in grand-café setting

IZA-doelgroep: Mensen met psychische klachten

### Wat is de passende zorgpraktijk?

Lichttherapie is een bewezen behandeling voor (seizoensgebonden) depressieve stemmingsklachten het gehele jaar door. Cliënten met depressieve klachten die niet in de huisartsenpraktijk behandeld kunnen worden en mensen die al in behandeling zijn bij de GGzE en kampen met somberheidsklachten, kunnen in het LichtCafé terecht.

In het LichtCafé biedt GGzE lichttherapie midden in de maatschappij, bijvoorbeeld in een bibliotheek of café. Cliënten krijgen tijdens de therapie ook deskundig leefstijladvies. In het LichtCafé ervaren cliënten steun op een laagdrempelige plek. Personeel wordt efficiënt ingezet, omdat behandelaren meerdere cliënten tegelijk begeleiden. Voor het LichtCafé is een verwijzing nodig van de huisarts naar de ggz.

Het LichtCafé heeft kortgeleden een derde locatie geopend. Andere ggz-aanbieders hebben interesse om de werkwijze over te nemen.



### Kernelementen

- Lichttherapie in combinatie met leefstijladviezen in een laagdrempelige setting midden in de maatschappij.
- Benadering vanuit positieve gezondheid.
- Gebruik van online vragenlijst om gepersonaliseerde behandeldoelen te formuleren en te evalueren.

### Aandachtspunten

- De toepasbaarheid bij mensen met ernstige psychische klachten vraagt expliciet om aandacht. Zo ook de relatie tot richtlijnen, de inbedding in de specialistische ggz en het risico op onderbehandeling en het missen van signalen.
- Geschikte ruimten en flexibiliteit van medewerkers zijn nodig.

### Wat levert het op?



#### Mensgerichtheid

- Minder belastend voor de cliënt vanwege laagdrempelige hulp op locaties midden in de maatschappij.
- Het LichtCafé werkt destigmatiserend. De nadruk ligt op gezondheid vanuit een positieve, normaliserende benadering.
- Mensen kiezen zelf actief voor deze behandeling. Doordat mensen eerder starten met hun behandeling gaat het herstel sneller.



#### Houdbaarheid

- Afhankelijk van de vestiging worden 2 tot 8 cliënten per sessie van 30 min geholpen.
- Behandeling vindt plaats in groepssetting met begeleiding door agogen en 1 verpleegkundig specialist ggz (regiebehandelaar) per locatie.



#### Duurzaamheid

- Met 3 vestigingen is er altijd wel een plek dichtbij de woonplek van de cliënt.
- GGzE stimuleert het gebruik van fiets en openbaar vervoer door medewerkers.



**Lisette Rops**  
psychiater GGzE en founder  
van het LichtCafé

*“Onze slogan zegt alles:  
We serve positivity.”*

### Meer weten?

passendezorgpraktijken@zinl.nl

Dit is een uitgave van Zorginstituut Nederland, december 2023.

Aangedragen door de  
Nederlandse ggz.

