



## Informatie voor cliënten

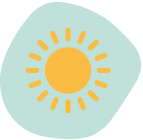


Veel mensen zijn wel eens somber.



Therapie met licht kan helpen om minder somber te zijn.

### Wat doet therapie met licht?



Door de zon is het buiten licht.  
We noemen dit daglicht.

Soms is er minder daglicht.

Bijvoorbeeld in de winter.

Je bent dan ook veel binnen in huis.

Door minder direct daglicht kun je somber worden.



Een speciale lamp vult het tekort aan daglicht aan.

Bij deze therapie met licht hoef je niet direct in de lamp te kijken.

### Hoe werkt het?



2 weken ga je elke ochtend

30 minuten aan tafel bij de lamp zitten.



Ondertussen kun je iets anders doen.

Bijvoorbeeld ontbijten, lezen of tv kijken.

### Helpt therapie met licht?

Om te ontdekken of therapie met licht jou helpt,

kijken we voor en na de therapie hoe het met je gaat.

Hierdoor wordt duidelijk of therapie met licht

jou helpt minder somber te worden.