

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 16



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: Schilder- en tekenoefening met sjablonen](#)
- > [Yoga challenge](#)
- > [Mindfulness voor elke dag](#)
- > [Bijdrage van de Patiëntenadviesgroep](#)
- > [Een luisterend oor](#)
- > [Recept van de dag: Maak je eigen salade](#)
- > [Beweegoefening: Danspiratie deel 3](#)

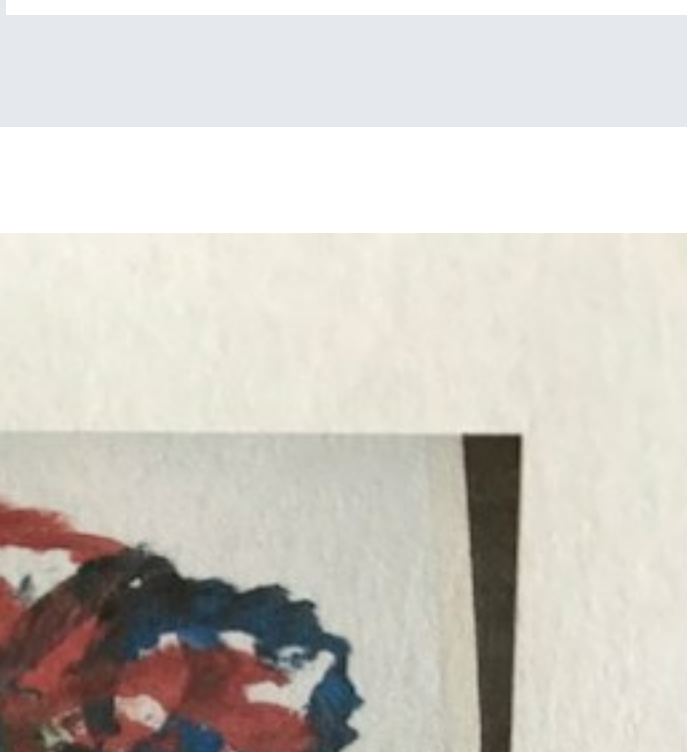
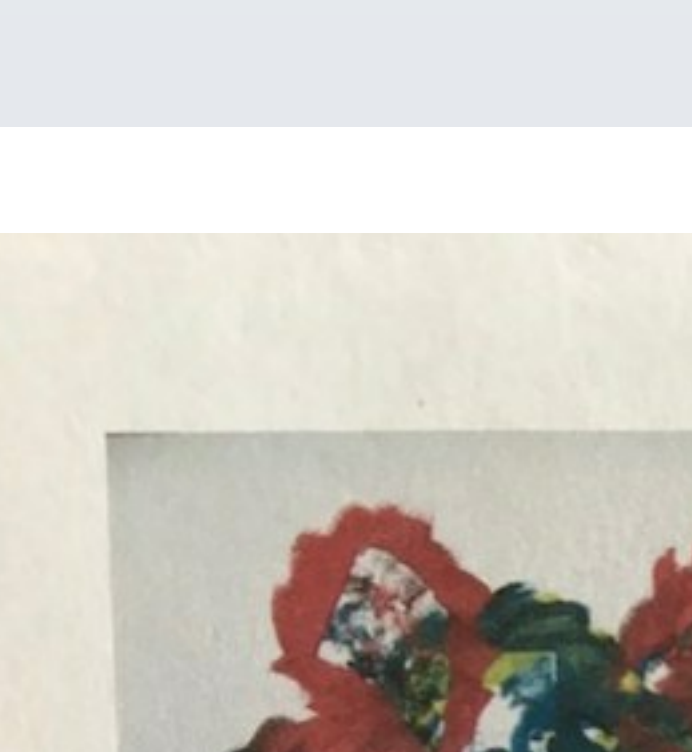
Waarom deze nieuwsbrief?

De afgelopen tijd waren wij genoodzaakt om poliklinische behandeling via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis was niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief.

Voorgaande nieuwsbrieven teruglezen? Op onze [website](#) staan ze allemaal.

Creatieve tip: Schilder- en tekenoefening met sjablonen



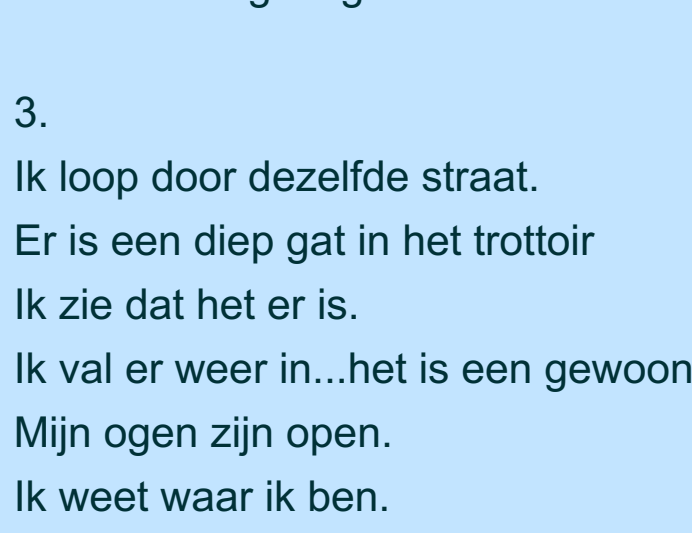
Als je graag streeft naar het beste eindresultaat is dit een goede opdracht om perfectionisme los te laten.

- Je lecht stukjes papier af en legt deze in een willekeurige vorm, het afgescheurde papier ga je gebruiken als sjabloon.

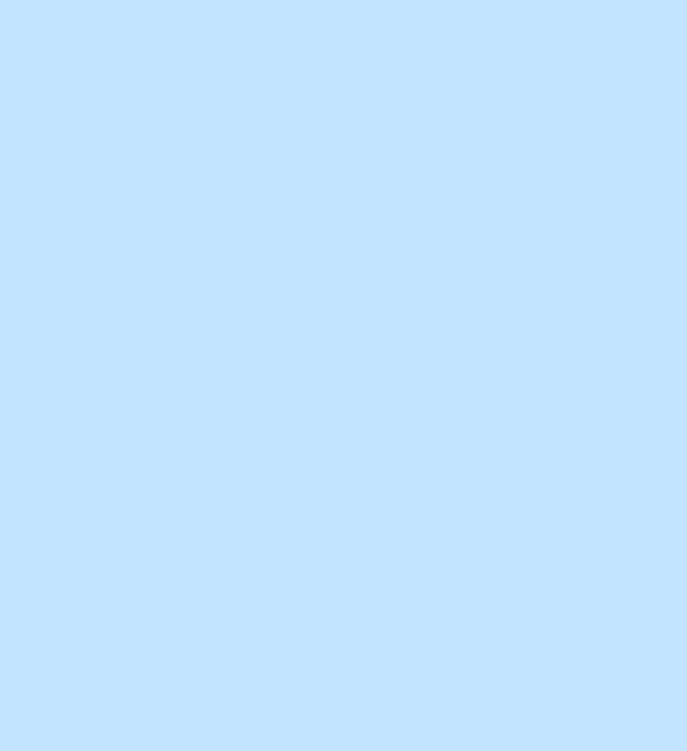
- Bij de eerste oefening met houtskool is te zien dat er een gestructureerde voorstelling ontstaat omdat houtskool meer geschikt is om de vorm van de stukjes papier zichtbaar te laten worden.

- Bij de tweede (foto boven) en derde (foto onder) oefeningen met verf is te zien dat er een doorkijk compositie ontstaat, ondanks het feit dat de stukjes papier ook in een vorm gelegd zijn. In dit geval lijkt het geheel wat rommeliger te zijn geworden doordat er ander materiaal is gebruikt.

Leuk om te experimenteren met verschillende kleuren verf en afgescheurde stukjes papier. Je hoeft je daarbij niet te richten op een mooi resultaat, maar ga gewoon schilderen en kijk wat er ontstaat.



Yoga challenge
De wekelijkse mini-yoga challenge van Janine staat voor jullie klaar. [Doen jullie mee?](#)



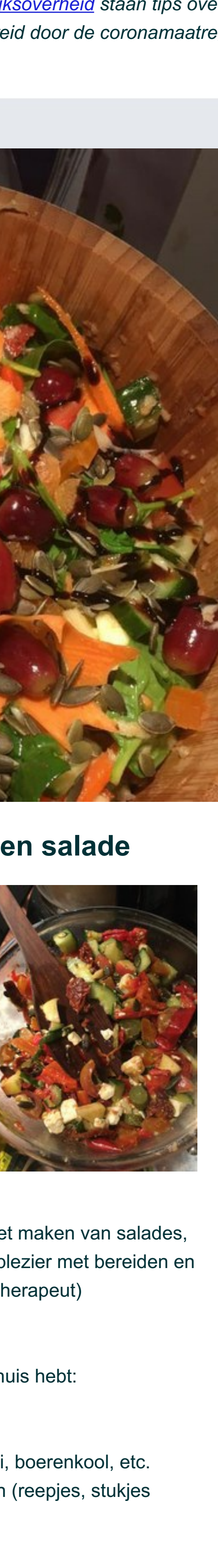
Mindfulness voor elke dag
Renske en Janine hebben weer een mooie oefening voor jullie klaarstaan. [Je vindt hem hier!](#)

Bijdrage van de Patiëntenadviesgroep

Universele Autobiografie

Uit: Het Tibetaanse boek van leven en sterven.

Sogyal Rinpoche, Cothen, 1994



1. Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik val erin.
Ik ben verloren...ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.
2. Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie.
Ik val er weer in.
Het is niet te geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.
3. Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in...het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.
4. Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik loop er omheen.
5. Ik loop door een andere straat.



Een luisterend oor

Ben je somber of gespannen door het coronavirus? Praat er samen over met mensen in je omgeving. Of bel één van de hulplijnen om te praten over je angstige gevoelens. Speciaal voor kinderen en jongeren is er de Kindertelefoon. Voor als je over iets wilt praten, iets wilt vragen of iemand zoekt die naar je luistert:

[De Kindertelefoon](#): 0800-0432 (ook chatten), elke dag, van 11.00 tot 21.00 uur.

Op de [website van de rijksoverheid](#) staan tips over hoe om te gaan met somberheid door de coronamaatregelen.



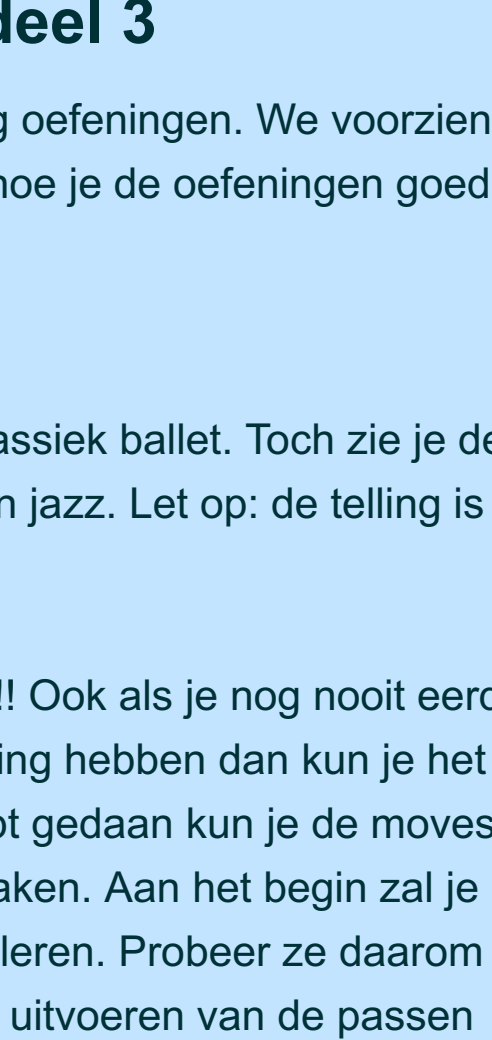
Recept van de dag: Maak je eigen salade

Salade met wat je in huis hebt

Het gebeurt mij nog wel eens dat ik groenten over heb waar ik geen heze maaltijd meer mee kan bereiden. Ik gebruik deze salade in een salade. Een salade kan net zo gevuld zijn als je zelf lekker vindt. Zelf experimenter ik graag met verschillende ingrediënten in mijn salade, vaak weer een aangename verrassing!

Heb je zelf een leuke salade ontdekt, stuur dan een foto hiervan naar ons op en wie weet verschijnt deze in de nieuwsbrief om anderen te inspireren ☺

Hieronder tips die je op weg kunnen helpen met het maken van salades, geen volledig recept maar een inspiratielijst. Veel plezier met bereiden en eet smakelijk! Vrolijke groetjes, Jolien (activiteitentherapeut)



Basis voor een salade

Hier kun je uit kiezen, net wat je lekker vindt of in huis hebt:

1. Bladgroenten

Sla, spinazie, veldsla, Chinese kool, rucola, paksoi, boerenkool, etc. Probeer eens op verschillende manieren te snijden (reepjes, stukjes afscheuren, verschillende zitten).

2. Groenten

- Broccoli (gekookt in roosjes)
- Zoete aardappel bakken in de oven (30 minuten 200 °C, tussendoor omkeren)
- Courgette (mengen met wat olie, peper en zout en 20 minuten bakken in ovens 200 °C of grillen)
- Spruitjes (opbakken in pan met ui en zongedroogde tomaat)
- Rode bieten (garneren met ketjap, bakken in de pan of oven)
- Komkommer in dunne sliertjes snijden
- Wortel raspen of met een wortelslijper slierten maken
- Rode of witte kool raspen
- Tomaat
- Avocado
- Paprika (reepjes, stukjes, even bakken in de pan, grillen in de oven of paninigrill)
- Zongedroogde tomaatjes in stukjes (olie gebruiken als dressing)
- Augurk (voor een lekkere bite in wat grotere stukjes)
- Witlof in dunne reepjes of stukjes (geeft een frisse smaak aan je salade, in combinatie met sinaasappel en een beetje honing, smullen maar!)

3. Fruit

- Druiven
- Appel
- Sinaasappel
- Mango
- Ananas (even bakken in de pan)
- Gedroogd fruit zoals abrikozen en dadels (een aanrader!)

4. Eiwitrijke vulling voor maaltijdsalade

- Nootjes, pompoen- of zonnebloempitten even bakken in een droge pan en garneren over je salade
- Vleesvervangers (tofu, falafel, vega kipstukjes etc. bakken in de pan)
- Granen: couscous, bulgur, zilvervliesrijst, quinoa
- Zuivel (feta, mozzarella, zaaienaars)
- Vis (makreelfilet, tonijn, zalmsnippen etc.)
- Vlees (stukjes kip, stukjes worst even bakken in de pan)

5. Kruiden

Kruiden voeg ik vaak toe als ik een maaltijdsalade maak. Hiermee kun je eenzelfde salade geheel anders laten smaken door alleen de kruiden te veranderen. Ideaal voor als ik vaker een salade wil eten, maar niet elke keer dezelfde smaaksensaties behoef.

- Zout en peper op smaak toevoegen
- Ras el hanout
- Gemberpoeder (voor een frisse smaak)
- Kruidenmix, bijvoorbeeld: vadouvan, za'atar (van Jonnie Boer)
- Chilipeper
- Komijn

6. Dressing

Kies je olie en je kruiden en ga deze mengen in een bakje en proeven. Heb je behoefte aan actie, kies iets met een beat. Heb je behoefte aan rust, kies bijvoorbeeld voor een ballad. Geef er je eigen draai aan. Veel plezier! Groetjes, Ilona (dans- en bewegingstherapeut).

- Olie van zongedroogde tomaat
- Olijfolie, zonnebloemolie
- Walnootolie (wat nootachtige smaak)
- Honing
- Mosterd
- Crème balsamicoazijn
- Azijn (klein scheutje, is snel teveel)
- Sriracha saus (voor de liefhebber van pittig eten)

Beweegoefening: Danspiratie deel 3

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert.

Vandaag gaan we weer dansen!

De 'pas de Bourrée' komt oorspronkelijk uit het klassiek ballet. Toch zie je deze pas ook vaak terug komen in 'urban' dansstijlen en jazz. Let op: de telling is anders dan bij andere passen!

Ook voor dit filmpje geldt: Iedereen kan meedoen!! Ook als je nog nooit eerder een dansles hebt gevolgd. Mocht je al meer ervaring hebben dan kun je het filmpje 'doorspoelen'. Wanneer je alle filmpjes hebt gedaan kun je de moves aan elkaar plakken en er een choreografie van maken. Aan het begin zal je merken dat je vooral in je hoofd zit tijdens het aanleren. Probeer ze daarom ook eens uit op je eigen muziek. Het aanleren en uitvoeren van de passen wordt daardoor; makkelijk, leuker en expressiever. De stemming van de muziek zal ook te herkennen zijn in hoe je 'move' er uit komt te zien. Heb je behoefte aan actie, kies iets met een beat. Heb je behoefte aan rust, kies bijvoorbeeld voor een ballad. Geef er je eigen draai aan. Veel plezier! Groetjes, Ilona (dans- en bewegingstherapeut).



[Naar alle beweegoefeningen >](#)

MEI

19

Eerstvolgende nieuwsbrief

Nummer 17 verschijnt op dinsdag 19 mei.

Redactie

Werkgroep 'in contact tijdens corona'

Nieuwsbrief

- > [Afmelden nieuwsbrief](#)
- > [Gegevens wijzigen](#)

Reacties

Reacties, suggesties of leuke tips kun je naar ons mailen via psychiatrie@umcutrecht.nl

UMC Utrecht ©2020