

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 18



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip 1: Stenen beschilderen](#)
- > [Psychose Awareness Week](#)
- > [De kapotte kruik](#)
- > [Creatieve tip 2: Nat op droog schilderen](#)
- > [Mini-yoga challenge](#)
- > [Mindfulness oefening](#)
- > [Recept van de dag: Kwarktaart](#)
- > [Beweegoefening: Opzij stappen](#)

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.

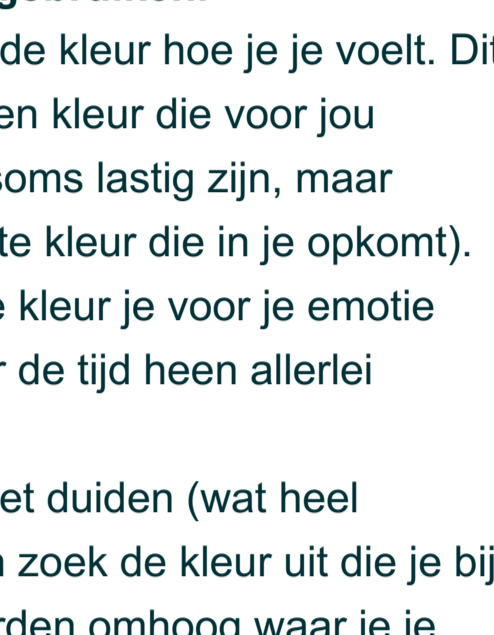
Voorgaande nieuwsbrieven teruglezen? Op onze [website](#) staan ze allemaal.



Creatieve tip 1: Stenen beschilderen

Wanneer je tijdens het wandelen (of op een ander moment) stenen hebt verzameld kan je oneindig veel (st)enige items creëren.

1. Was de stenen goed zodat het vuil eraf gaat en de verf beter blijft zitten.
2. Zoek op internet of kijk om je heen voor inspiratie voor patronen op de steen.
3. Schilder de steen met een dikke verf (bijvoorbeeld acryl, waterverf blijft niet goed zichtbaar). Je kunt de steen nog lakken als je dat wilt.
4. Leg de steen op een leuke plek neer, geef cadeau of leg in het bos waar je de steen gevonden hebt. Zo is het een verrassingscadeautje voor een volgende wandelaar.

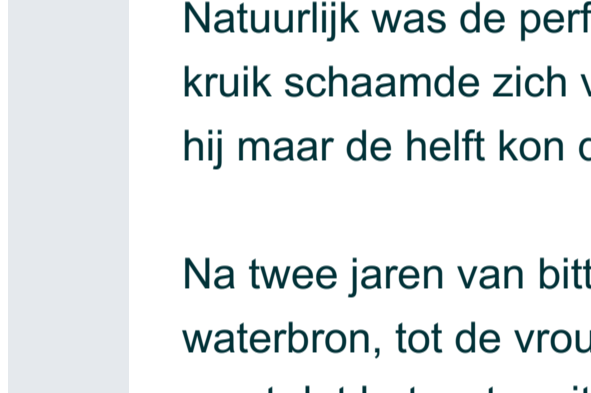


Tip: je kunt deze activiteit ook als oefening gebruiken.

Ervaar je een grote emotie, schilder een steen de kleur hoe je je voelt. Dit is intuïtief en je kan geen fouten maken (kies een kleur die voor jou gevoel het beste past bij jouw emotie). Dit kan soms lastig zijn, maar probeer niet te lang te twijfelen en kies de eerste kleur die in je opkomt). Je zou in een boekje kunnen opschrijven welke kleur je voor je emotie gekozen hebt (dit hoeft niet). Je verzamelt door de tijd heen allerlei stenen met een kleur.

Heb je een keer een emotie, maar kan je die niet duiden (wat heel menselijk is) kijk naar je verzameling stenen en zoek de kleur uit die je bij je emotie vindt passen. Wellicht komen er woorden omhoog waar je je emotie mee kunt duiden. Of je kijkt in je boekje met aantekeningen. Je geschilderde stenenverzameling kan ook inzicht geven in emoties die je vaker voelt (hoeveel stenen van dezelfde kleur heb je?).

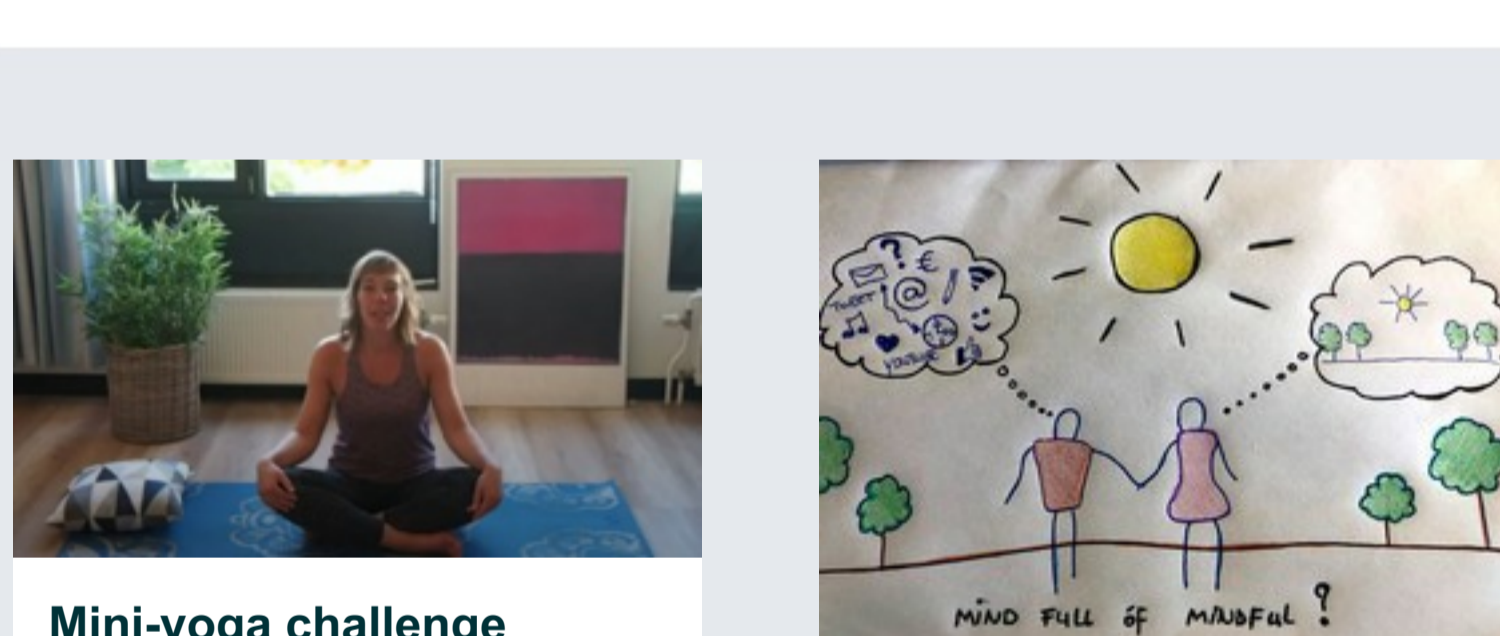
Ik ben benieuwd naar jullie creaties! Plezier gewenst met het maken. Groeten, Jolien (activiteitentherapeut)



Psychose Awareness Week

Het is deze week 'Psychose Awareness Week', waarin PsychoseNet een hele week extra aandacht besteedt aan psychose door iedere avond om 20.00 uur een interessante livestream te verzorgen met ervaringsdeskundigen, naast en hulpverleners. De gesprekken worden uitgezonden via het [Youtube kanaal van PsychoseNet](#).

Zondag 24 mei wordt de week afgesloten met een gesprek tussen hoogleraar psychiatrie en voorzitter van PsychoseNet Jim van Os en manager bedrijfsvoering bij GGZ Breburg Bram Berkvens. Vanaf 20.00 uur live te [volgen](#).



De kapotte kruik

Een oude Chinese vrouw had twee grote waterkruiken die aan beide kanten van een stok hingen. Deze stok droeg zij op haar schouders, heen en weer naar de waterbron. Een van de twee kruiken had een barst, terwijl de andere perfect was en altijd een volle kruik water afleverde. Aan het eind van de lange tocht van de waterbron naar huis kwam de gebarsten kruik slechts halfvol water thuis. En zo gebeurde het dagelijks dat de vrouw haar huis bereikte met slechts anderhalve kruik water. Natuurlijk was de perfecte kruik trots op zijn prestaties. De gebarsten kruik schaamde zich voor zijn imperfectie en voelde zich ellendig omdat hij maar de helft kon doen van hetgeen waarvoor hij was gemaakt.

Na twee jaren van bitter falen sprak de kruik op een dag, bij de waterbron, tot de vrouw: 'Ik schaam me omdat de barst in mijn zij ervoor zorgt dat het water uit me weglekt, terwijl we naar huis gaan.' De oude vrouw glimlachte: 'Heb je gemerkt dat aan jouw kant van de weg bloemen bloeien, en niet aan de andere kant van de weg? Elke dag, wanneer we naar huis lopen, geef jij ze water. Twee jaar lang kon ik deze prachtige bloemen plukken om de tafel te versieren. Als jij niet was zoals je was, zou deze pracht er niet zijn om ons huis te eren.'

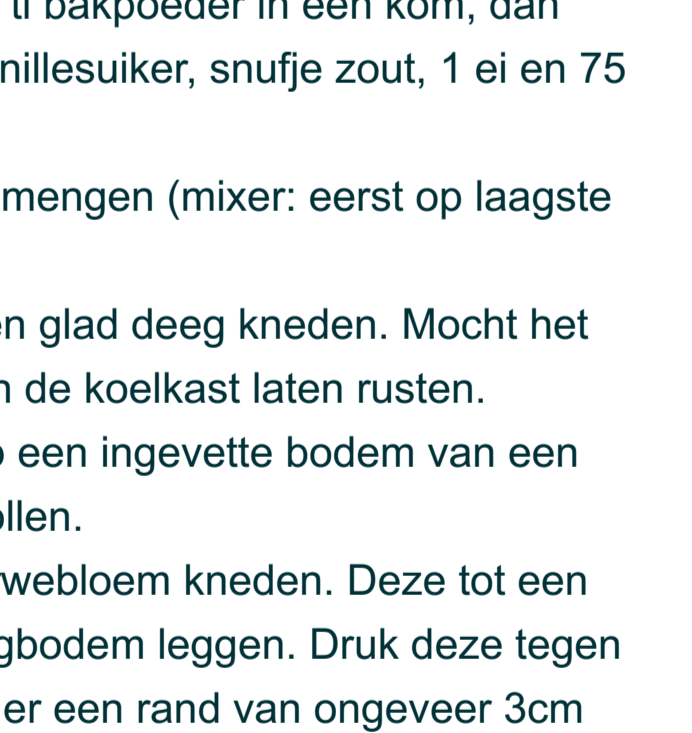
Groet Albertine de Haan - Psychomotorisch therapeut

Creatieve tip 2: Nat op droog schilderen



Een nat op droog schildering wordt in laagjes opgebracht maar doorzichtige kleurlagen waaraan weinig pigment wordt toegevoegd. In deze schildering zijn drie bloemen van de 'Dahlia' te zien, naar een voorbeeld van een Dahlia plant.

De geel/groene kleurstemming is met een losse penseelstreek opgebracht. Het blad evenals de bloemen zijn voornamelijk geschilderd met de kleuren lemon yellow en intens blue, ook de achtergrond bestaat uit deze kleuren. De aquarelverf is gebruikt van het merk Winsor & Newton Cotman. Het penseel is gemaakt van runderhaar (plat nr. 14). Indien je het papier strak gaat opspannen en daarna natmaakt, kan het voorkomen dat het papier gaat bollen nadat het is gedroogd.



Een andere mogelijkheid is om het papier met klemmen vast te zetten op het bord van een schildersezel. Hierbij is van belang om te letten op de hoeveelheid water die je gebruikt, dit mag niet te veel zijn omdat anders de verf over het papier naar beneden loopt. Het is verstandig om te wachten tot een kleurlaag droog is alvorens er overheen te schilderen. Je kunt meerdere keren aan de schildering werken en de kleuren iedere sessie wat versterken, waardoor de kleuren intenser worden. Deze schildertechniek is geschikt om op groter formaat mee te werken. Bij deze vorm van schilderen word je uitgenodigd om keuzes te maken in lichte en donkere tinten, om er zo een voorstelling uit te laten ontstaan.

Caroline van Huizen, Activiteitentherapeut



Mini-yoga challenge

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



Mindfulness oefening

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



Recept van de dag: Kwarktaart

Kwarktaart met kruimeldeeg

Dit recept is een van mijn favorieten. Mijn moeder maakt deze taart nog steeds op elke verjaardag. Afgelopen verjaardag konden we niet groots gebenken i.v.m. de corona maatregelen. Daarom heb ik de taart zelf gebakken. Het bezoek die op gepaste afstand om de taart kwam vond de taart heerlijk!

Het recept is wat anders opgebouwd: naast de ingrediënten staan meteen de handelingen die erbij horen. Deze taart is iets meer werk dan normaal maar het resultaat is echt fantastisch!

Voor het deeg

1. Verwarm de oven voor op 200 graden C.
2. Meng 150 g bloem met een halve tl bakpoeder in een kom, dan toevoegen 75 g suiker, 1 zakje vanillesuiker, snufje zout, 1 ei en 75 g zachte boter
3. Dit alles met de hand of de mixer mengen (mixer: eerst op laagste stand, dan op hoogste stand).
4. Vervolgens op het werkvlak tot een glad deeg kneden. Mocht het plakken, dan het deeg een tijdje in de koelkast laten rusten.
5. Ruim twee derde van het deeg op een ingevette bodem van een springvorm (ongeveer 28cm) uitrollen.
6. Door de rest van het deeg op een ingevette bodem kneden. Deze tot een rol vormen en als rand op de deegbodem leggen. Druk deze tegen de zijkant van de vorm aan zodat er een rand van ongeveer 3cm hoogte ontstaat. Prik in het deeg van de bodem gaatjes met een vork en zet ongeveer 10 minuten in een voorverwarde oven.

Voor de vulling

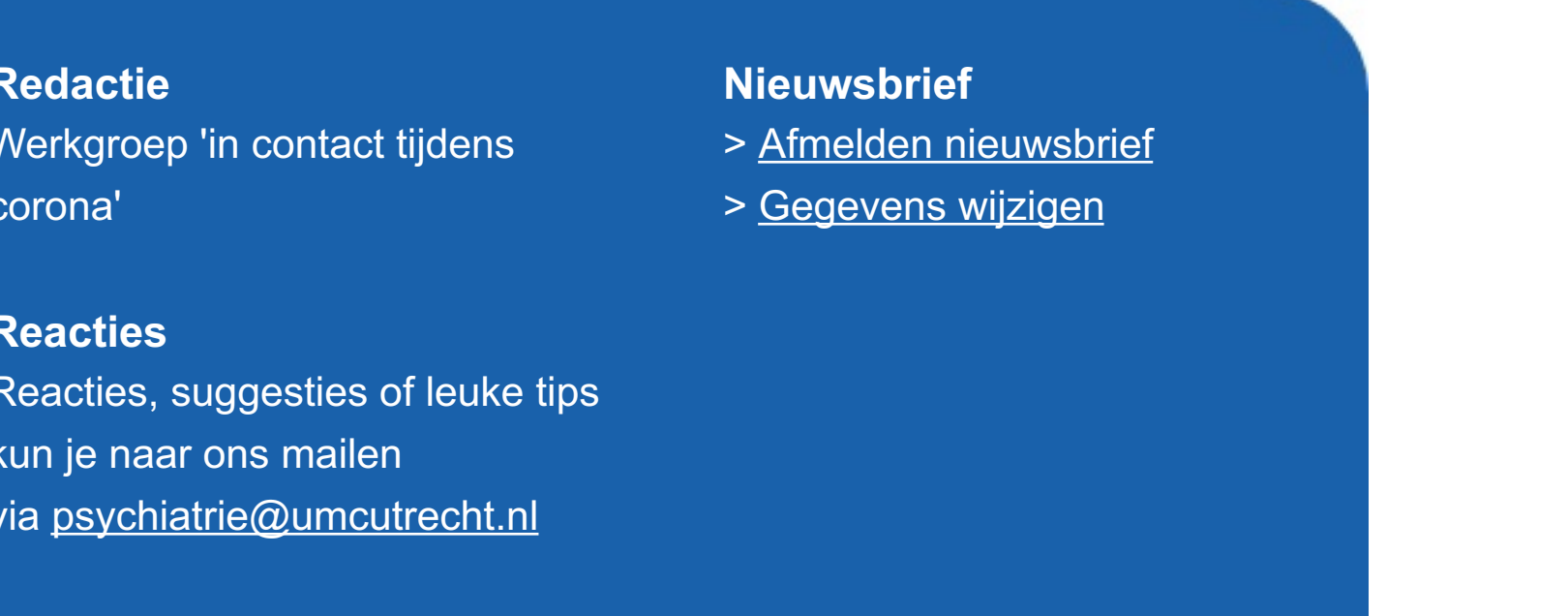
1. 750 g kwark met 150 g suiker, 3 el citroen sap, 50 g maizena en 3 eierdooiers goed mengen.
2. 3 eiwitten in een andere kom stijfslaan met mixer of garde.
3. 250 ml slagroom in een andere kom stijfslaan.
4. Spatel de stijfgeslagen eiwitten en slagroom door de kwarkmassa heen en verdeel over de voorgebakken bodem.
5. Verwarm de oven voor op 175 graden C.

Voor het kruimeldeeg

1. Doe 100 g bloem in een mengkom en dan 75 g suiker, 1 zakje vanillesuiker en 75 g zachte boter toevoegen, met de mixer of de hand tot een kruimeldeeg mengen.
2. Als je de ingrediënten hebt gemengd kan je ze tussen je handen verkrumelen tot de gewenste korrel. Verdeel kruimels gelijkmatig over de kwarkmassa en zet in de voorverwarde oven. De kwarktaart lijkt eerst enorm te rijzen, daarna zakt hij weer in. Dit hoort dus!

Baktijd: 70-80 minuten. Na de baktijd de taart nog 15 minuten in de oven met de deur open zetten (oven uit). Erg lekker met een toefje slagroom!

Veel plezier met bereiden en geniet van het opeten 😊
Vrolijke groetjes, Jolien (activiteitentherapeut)



[Naar alle beweegoefeningen >](#)

MEI

26

Eerstvolgende nieuwsbrief

Nummer 19 verschijnt op dinsdag 26 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