

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 14



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip 1: Doodle met emoties](#)
- > [Doodle tekenen voor het plezier of om inzicht te krijgen in je emoties](#)
- > [Bijbehorende opdracht](#)
- > [Mini-yoga challenge](#)
- > [Mindfulness voor elke dag](#)
- > [Creatieve tip 2: Vaas omhaken](#)
- > [Recept van de dag: Naanbrood met pesto en gegrilde groenten](#)
- > [Beweegoefening](#)

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: Doodle met emoties



Doodle tekenen voor het plezier of om inzicht te krijgen in je emoties

Soms zitten er veel gedachten in je hoofd die je niet geordend krijgt. Het kan je helpen om hierover te praten met anderen of deze op te schrijven. Een andere vorm is erover tekenen of schilderen. Je kunt deze Doodles voorbeelden gebruiken om je eigen emoties te kunnen tekenen.

Hiernaast een opdracht die erbij kan helpen.

Als je het durft mag je je tekening opsturen en erbij vermelden wat het jou heeft gebracht om op deze manier met je emoties bezig te zijn en wellicht plaatsen wij jouw creatie in een volgende nieuwsbrief.

Zonnige groeten, Jolien (activiteitentherapeut)



Bijbehorende opdracht

1. Hoe voel je je nu? Of hoe voelde je je gisteren? Kies een vorm en teken daarbij de ogen en mond die je passend vind bij jouw emotie van nu.
2. Je kan je afvragen waarom je je zo voelt en of jij je graag anders zou willen voelen. Teken nu hoe je je zou willen voelen als dit anders is dan je al getekend hebt.
3. Schrijf hierbij wat je nodig hebt om je zo te gaan voelen.
4. Misschien komen hier weer gedachten bij die je in een doodle kan verwerken.
5. Kijk nu naar je tekening en bedenk of je wat je nodig hebt alleen kunt bereiken of dat je daar hulp bij nodig hebt. Ook nu komen er waarschijnlijk gedachten en gevoelens omhoog, verwerk deze in een doodle.

Omdat je nu meer inzicht hebt gekregen door het tekenen van je emoties in Doodles, zou een vervolgstap kunnen zijn om te gaan doen wat je bij stap 3 hebt opgeschreven. Je kunt ook de tijd gebruiken om te ontdekken hoeveel emoties je van jezelf kan bedenken en daar een Doodle bij tekenen.



Mini-yoga challenge

Elke week ontvangen we een mini-yoga challenge van Janine. [Doen jullie met ons mee?](#)



Mindfulness voor elke dag

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

Creatieve tip 2: Vaas omhaken

Een eenvoudige en ontspannen wijze van haken. Je hoeft geen haakwonder te zijn om dit uit te kunnen voeren.

- Verschillende materialen zijn geschikt: katoen, wol, sisaltouw, vlas, tomatenbindtouw.
- Maak eerst even een proefje om te ontdekken welk nummer haaknaald daarbij hoort: Gewoon katoen, meestal nummer 3; sisaltouw 5 of hoger; vlas 4; tomaten bindtouw 5. Het is tevens afhankelijk van jouw haakwijze (strak of los?). Soms staat er een advies op de wikkel van het materiaal.



- We starten met de bodem. Haak 6 lossen en sluit deze tot een ring.
- Haak in de ring 6 vasten. De cirkel sluit je niet. Je haakt gewoon spiraalsgewijs door.
- In aanvang meerder je in elke 2e vaste. Dus in de 1e niet, de 2e wel, de 3e niet...
- Na een paar toeren ga je over tot meerderen in elke 3e of 4e vaste.
- Het haakwerk moet plat blijven. Als het gaat golven, meerder je te veel; als het omhoog krult meerder je te weinig.
- Wanneer de cirkel net zo groot is als de bodem van de vaas kan je stoppen met meerderen. Dus in elke vaste haak je 1 vaste. Na een paar toeren merk je dat hij omhoog gaat staan in een hoek van 90 graden.
- Haak nu door tot de gewenste hoogte. Dat kan helemaal tot bovenaan de vaas, maar misschien vind je het leuker halverwege te stoppen.
- Knip de draad af en werk deze met een stopnaald naar de binnenzijde af.
- Schuif hem over de vaas.

Loopt de vorm van de vaas gaandeweg wat uit, meerder dan onderweg nog een paar maal: niet te vaak, want hij moet er strak omheen geschoven worden.

Veel haakplezier! Wilma de Groot, activiteitentherapeut UMC Utrecht



Recept van de dag: Naanbrood met pesto en gegrilde groenten

Wat heb je nodig? Voor 2 personen:

- 2 naanbroden (kopen of [zelf maken](#))
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 aubergine
- ongeveer 100 gram pesto
- 1 tomaat
- halve rode ui
- 2 handjes geraspte kaas

En hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de aubergine door de helft en over lengte in plakken. Snijd de rode en gele paprika's in grove stukken. Grill de aubergine en paprika in ongeveer 8-10 minuutjes.
3. Snijd de rode ui in halve ringen en snijd de tomaat in plakjes.
4. Besmeer de naanbroden met pesto. Leg hier de aubergine, rode paprika en gele paprika op als ze gegrilld zijn. Maak af met de ui en garneer met geraspte kaas.
5. Zet ongeveer 10 minuten in de oven (liefst met bovengrill) tot de kaas gesmolten is.
6. Garneer met tomaat.

Eet smakelijk!

Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor een beweegoefening. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer een oefening voor de heupen en bilspieren.

Instructie bij het filmpje:

Bekijk de instructievideo voor de uitvoering die het beste bij jou past. Probeer vervolgens de oefening 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Vorige beweegoefeningen terugkijken? Kijk dan eens op de website. Daar vind je alle oefeningen die tot nu toe zijn verschenen op een rij. Combineer meerdere oefeningen met elkaar voor een complete work-out. Veel succes!



[Naar alle beweegoefeningen >](#)

Redactie

Werkgroep 'in contact tijdens corona'

Reacties

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

Nieuwsbrief

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