



## Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 4

### In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip 1: De leer van het kleuren
- Egale basislaag aanbrengen 1
- Egale basislaag aanbrengen 2
- Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep (PAG)
- Recept van vandaag: Couscous salade met gerookte kip
- Tijd voor tuinkers!
- De kracht van mindfulness
- Livestream paasconcert
- Creatieve tip 2: een doodle maken
- Beweeg oefeningen
- Nog meer touwtje springen?

### Waarom deze nieuwsbrief?

In deze tijd van het coronavirus zijn wij genoodzaakt om poliklinische behandeling alleen via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis is niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, die 3 keer per week verschijnt, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

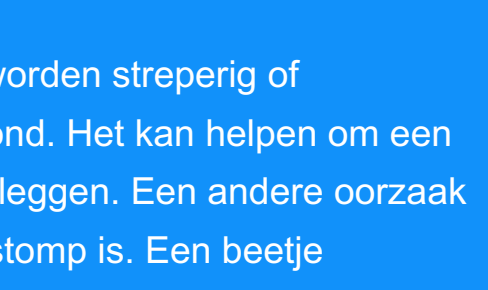
Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief!

**Aanstaande maandag zal er i.v.m. Pasen geen nieuwsbrief worden gestuurd.**

**Woensdag 15 april verschijnt nieuwsbrief nummer 5.**

### Creatieve tip 1: De leer van het kleuren

Tijdens de activiteitentherapie wordt regelmatig aangegeven dat kleuren een ontspannende activiteit is, waarbij je je gedachten kunt verzetten. Maar wist je dat het inkleuren (van bijvoorbeeld een kleurplaat) nog een hele kunst kan zijn? De aankomende weken zal ik een paar tips geven die je kleurvaardigheden naar een 'next level' brengen.



Hieronder vind je een weekoverzicht:

Week 1. Het aanbrengen van een egale basislaag

Week 2. Werken met schaduw effecten

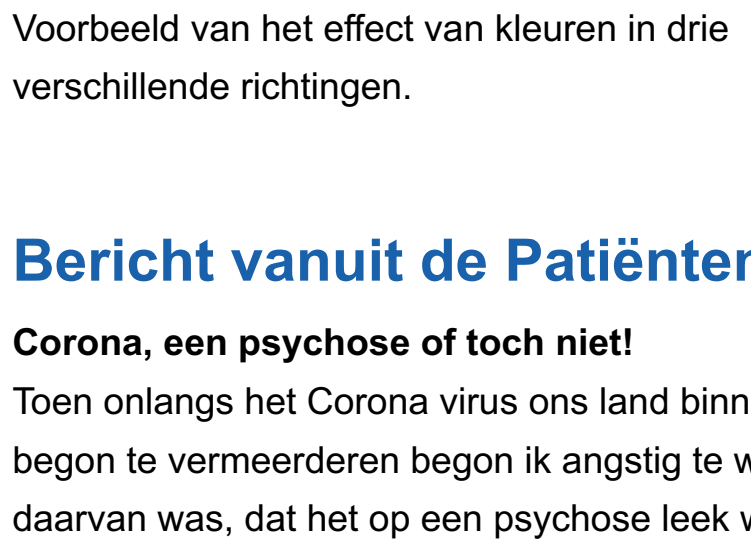
Week 3: Schaduw effecten met andere kleuren aanbrengen

#### Week 1. Het maken van een egale basislaag

Misschien herken je het wel, de vlakken die je inkleurt worden streperig of onregelmatig. Soms heeft dit te maken met de ondergrond. Het kan helpen om een paar extra vellen of een tijdschrift onder je kleurplaat te leggen. Een andere oorzaak kan zijn dat de punt van je kleurpotlood te scherp of te stomp is. Een beetje afgevlakte punt kan helpen om een vlak egalere in te vullen. Maar het kan ook zijn dat je te lang op één punt aan het kleuren bent waardoor sommige stukken donkerder zijn dan de andere. Dit kun je makkelijk en redelijk snel voorkomen door in meerdere lagen in verschillende richtingen te kleuren.

Je start bijvoorbeeld met een verticale laag, dan een horizontale laag en als laatste (mocht hij nog niet egaal genoeg zijn) een diagonale laag. Hierbij is het de kunst om niet te hard te drukken. Het is niet erg als er stukjes wit tussen zitten omdat de volgende laag of lagen deze weer opvullen. Probeer het maar eens uit, hieronder zie je twee voorbeelden. Veel plezier!

Groeten, Ilona



#### Egale basislaag aanbrengen 1

Voorbeeld van het effect van kleuren in drie verschillende richtingen.



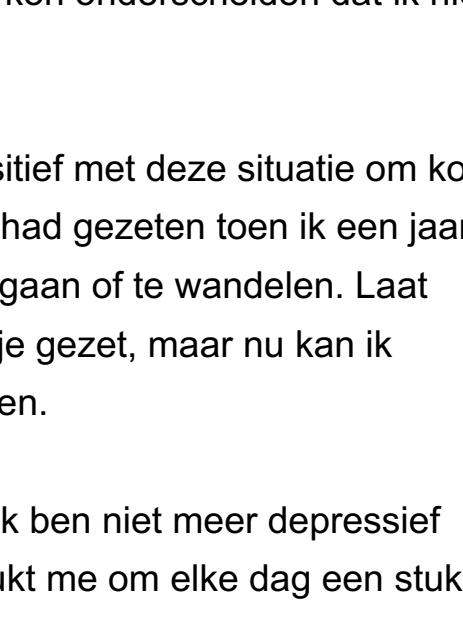
#### Egale basislaag aanbrengen 2

Zorg voor een gladde ondergrond en niet te scherpe punten aan je potlooden.

### Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep (PAG)

#### Corona, een psychose of toch niet!

Toen onlangs het Corona virus ons land binnen drong en zich begon te vermeerderen begon ik angstig te worden. De reden daarvan was, dat het op een psychose leek waar ik in had gezeten. Ik merkte dat ik oppervlakkiger ging ademhalen als ik naar buiten ging en allerlei maatregelen zag. Ik vroeg me af, "Is dit de werkelijkheid of zit ik in een psychose?".



Ik probeerde mezelf tot kalmte te bedwingen, door rustig te blijven en vanuit mijn buik te ademen. Als ik naar buiten ging liep ik elke dag steeds iets langer. Ik sprak er ook met hulpverleners en bekenden over. Hoe langer het duurde en hoe meer iedereen om mij heen vaststelde dat dit de werkelijkheid was, hoe beter ik weer kon onderscheiden dat ik niet in een fantasie zat, maar in de realiteit.

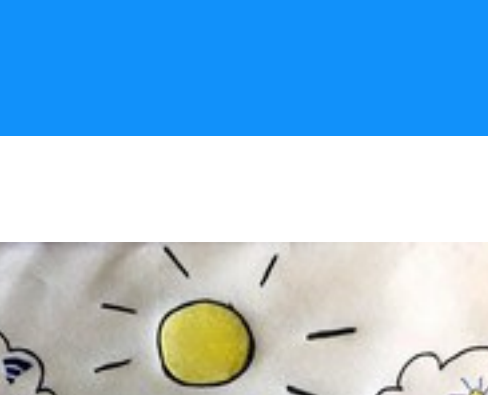
Toen ik daar eenmaal beland was begon ik na te denken hoe ik positief met deze situatie om kon gaan. Ik bedacht me dat ik al eens eerder in een soort quarantaine had gezeten toen ik een jaar opgenomen was. Ik was toen nauwelijks in staat om naar buiten te gaan of te wandelen. Laat staan om te winkelen. Ik had mijn sociale contacten op een laag pitje gezet, maar nu kan ik tenminste nog beeldbellen en appen of met 1 of 2 personen iets doen.

Nu zit ik dus weer half in quarantaine en ik voel me rijker en beter. Ik ben niet meer depressief en heb mijn humor weer terug, ik durf contacten aan te gaan. Het lukt me om elke dag een stuk te wandelen en ik geniet van mijn katten. Ook denk ik veel na over levensbeschouwelijke zaken en wat ik wil in het leven. Soms lopen dingen niet zoals je had verwacht, maar dat hoort bij het leven. Ik moet per dag proberen te genieten van kleine dingen, om mezelf op de been te houden. Dat had ik al eerder geleerd.

Ik denk dat uit deze lockdown ook veel positieve dingen naar voren kunnen komen in de maatschappij, zoals meer efficiënt werken en beter met de aarde en dieren omgaan. En als ik even sombere gedachten krijg dan denk ik aan de humor die ik met veel mensen deel en aan het feit dat ik, net zoals zoveel andere psychiatrische patiënten, wel voor hetere vuren heb gestaan. Ook hier zullen wij weer doorheen komen!

### Recept van vandaag: Couscous salade met gerookte kip

Reken 75 gram couscous per persoon. Voor vegetariërs is deze salade zonder kip of met een vegetarische vervanger ook erg lekker!



#### Ingrediënten

- 1 pak couscous
- Bakje kleine Cherry tomaatjes
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 blok feta à 200 gram
- Bakje gerookte kip à 200 gram
- Olijfolie
- Citroensap
- 1 teentje knoflook
- Kruiden (vers of gedroogd): peterselie, koriander, munt, peper, zout

#### Bereiden

1. Bereid de couscous zoals aangegeven op verpakking.
2. Snijd tomaatjes, komkommer, paprika, feta en kip in stukjes en doe ze in een grote bak/schaal of pan.
3. Voeg de klaargemaakte couscous erbij.
4. Voeg citroensap (1 à 2 eetlepels) en geperste knoflook toe.
5. Voeg kruiden toe. Begin met 1 eetlepel. Naar smaak kan je meer toevoegen.
6. Meng alles goed, laat de salade minimaal 30 minuten rusten, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Naast bovenstaande ingrediënten kunnen bijvoorbeeld ook radijs, ui, sperziebonen, mais, walnoten, abrikozen, aardappel naar eigen smaak worden toegevoegd. Eet smakelijk!



#### Tijd voor tuinkers!

Ooit van gehoord? Het zijn kleine groene kiemen (plantjes). Enorm gezond, lekker in allerlei gerechten en ook nog eens heel makkelijk om zelf te kweken.

#### Wat heb je nodig?

- Tuinkers zaadjes (te koop bij tuincentrum, maar ook steeds vaker bij de AH, Jumbo of Lidl)
- Een bordje of bakje (plastic deksel werkt ook prima)
- Stuk keukenrol of wc papier
- Water

Op internet kun je allerlei filmpjes vinden over het kweken van tuinkers, ze gebruiken daar vaak aarde. Dit is niet nodig. Elk voorjaar was ik mijn eigen tuinkers op een stukje keukenrol, super makkelijk en super lekker!

#### Hoe doe je dat dan, tuinkers kweken?

1. Maak je stukje keukenpapier nat en leg deze op het bordje
2. Strooi er nu wat tuinkers zaadjes over
3. Geef elke dag een beetje water, zodat het papier vochtig blijft. Dit kan ook met een plantenspuit.
4. Na ongeveer 1 week kan je oogsten!

Heerlijk op een broodje kaas of in een salade. Vriendelijke groet, Jolien (AT)



#### De kracht van mindfulness

Mindfulness is een effectieve aanpak om je welzijn te verbeteren. Dit doe je middels oefeningen, die erop gericht zijn om je bewustzijn, alertheid en concentratie te verbeteren.

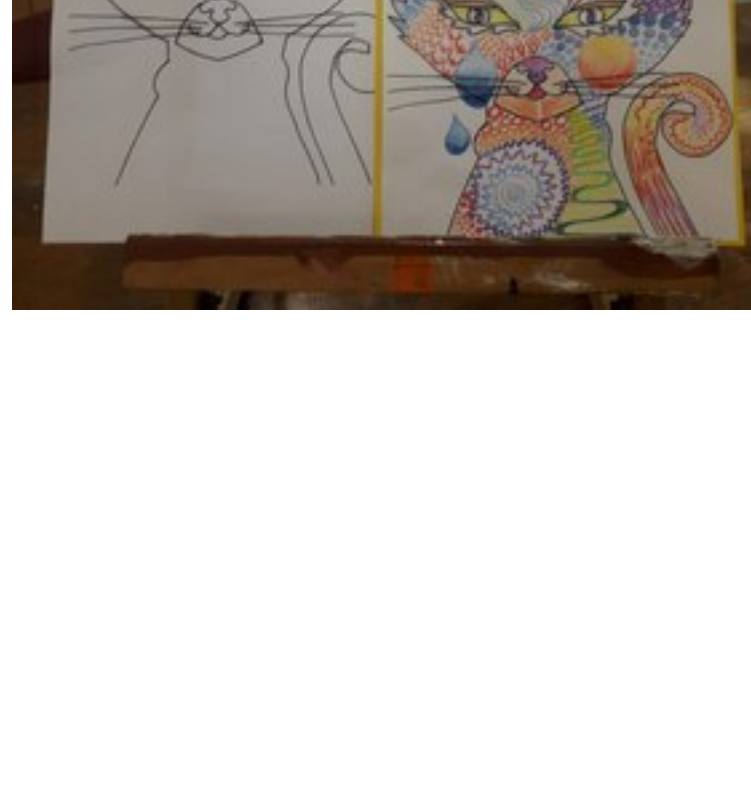
Er zijn verschillende organisaties die gratis livestreams aanbieden met mindfulness trainingen. Enkele voorbeelden:

- RadboudUMC [Centrum voor Mindfulness](#), dagelijks van 20.30-21.00 uur
- [Centrum voor Mindfulness Amsterdam](#), dagelijks van 19.30-20.00

Ben je veel aan het piekeren? Probeer dan eens of het je helpt om je gedachten te ordenen.

### Livestream paasconcert

Op zondag Eerste Paasdag om 11 uur spelen harpiste Judith Jamin en dwarsfluitiste Francien Post tijdens een livestream concert vanuit de Sint Aegtenkapel in Amersfoort. Dit concert is [gratis te beluisteren](#) en duurt een half uur, met een over het algemeen lichtvochtig repertoire. De muzikanten hopen veel mensen hiermee een muzikaal hart onder de riem te steken in deze moeilijke tijden.



#### Creatieve tip 2: een doodle maken

Een doodle maken kan, net als bij het inkleuren van een mandala, voor ontspanning zorgen. Waarschijnlijk geeft het de broodnodige afleiding. Helemaal vanuit het niets, iets creëren is soms lastig. Daarom een steuntje in de rug. [Bijgevoegd](#) een aantal contouren welke enige houvast geven, om vervolgens tot een eigen invulling te komen. Je kunt allerlei structuren gebruiken: stippen, cirkels, letters, golven of driehoekjes. Ga variëren in formaat, kleur, dunne lijnen, dikke lijnen. Gebruik kleurpotlood, viltstift, verf, krijt of maak er een gemengde techniek van. Dus printen maar en aan de slag. Een kan water met citroenschijfjes erbij, muziekje op de achtergrond. Veel plezier! Wilma de Groot (AT)

### Beweeg oefeningen

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor twee beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer: steps en touwtje springen

#### Instructie bij de filmpjes:

- Bekijk de instructie video's voor de uitvoering die het beste bij jou past.
- Probeer vervolgens beide oefeningen 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Veel succes!

*Vorige beweeg oefeningen terugkijken?*

*Kijk dan op [onze website](#), daar vind je ze allemaal.*



### Nog meer touwtje springen?

Sietske heeft ook een instructie opgenomen voor het doen van trucjes tijdens het touwtje springen. Ben je toe aan een extra uitdaging? Check dan onze [website!](#)

#### Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

#### Reacties

Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via: [psychiatrie@umcutrecht.nl](mailto:psychiatrie@umcutrecht.nl)

#### Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen