

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 13



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: vormtekenen](#)
- > [Vormtekenen met kader](#)
- > [Vormtekenen zonder kader](#)
- > [Waarom krijg je stress van thuiszitten?](#)
- > [Ontspanningsoefeningen - MIND](#)
- > [Recept van de dag: pitabroodjes](#)
- > [Beweegoefening](#)

Waarom deze nieuwsbrief?

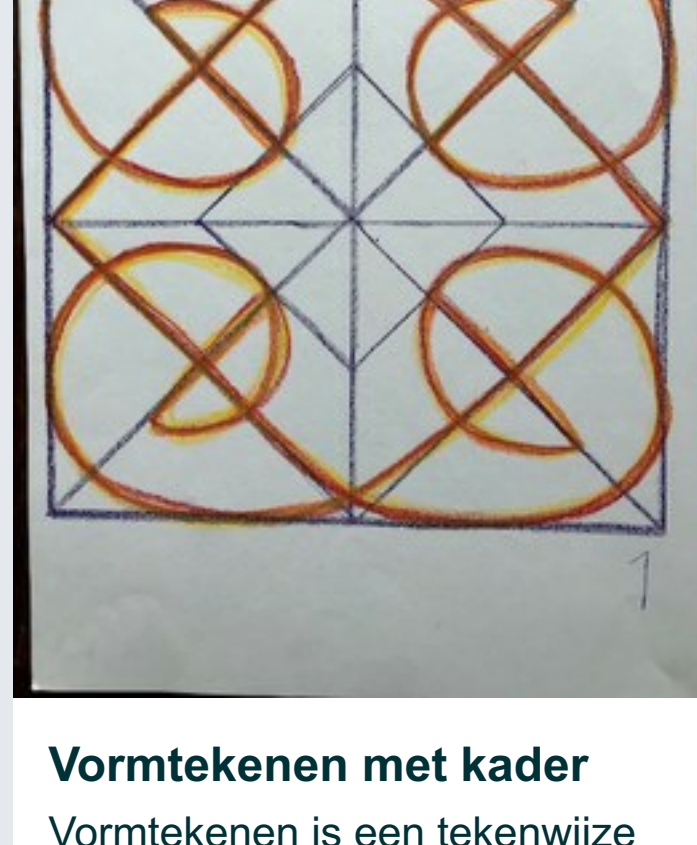
De afgelopen tijd waren wij genoodzaakt om poliklinische behandeling via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis was niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te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

Nu de reguliere zorg in het ziekenhuis langzaam weer wat toeneemt, hebben we besloten om vanaf volgende week de nieuwsbrief 2 keer per week te laten verschijnen. Dit zal zijn op de dinsdag en de vrijdag.

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: vormtekenen



Vormtekenen met kader

Vormtekenen is een tekenwijze met een meestal doorlopende lijn. Hierbij gaat het om een evenwichtige herhaling van vormen en figuren. Vormtekenen kan helpen de innerlijke beweeglijkheid te vergroten, zoals het tekenen van ronde vormen waar je dromend in mee kan gaan, maar ook bij het tekenen van hoekige vormen, waar je 'wakker' van kunt worden door de abrupte richtingveranderingen. Bijgaand twee voorbeelden van vormtekeningen. Bij figuur 1 is de vormtekening in een kader getekend, zodat er geëxperimenteerd kan worden binnen een veilige grens.



Vormtekenen zonder kader

Bij figuur 2 is er een vormtekening gemaakt zonder kader, waarbij je moet opletten dat er bij het kruisen van de lijnen de richting niet uit het oog wordt verloren.

Als je de oefening in de vingers hebt kom je in een plezierig ritme en kan er op een veilige manier geoefend worden met structuur door eerst met een kader te tekenen en daarna zonder een kader. De tekening kun je maken met stabilo kleurpotloden nr. 880, op papier van A3- formaat.

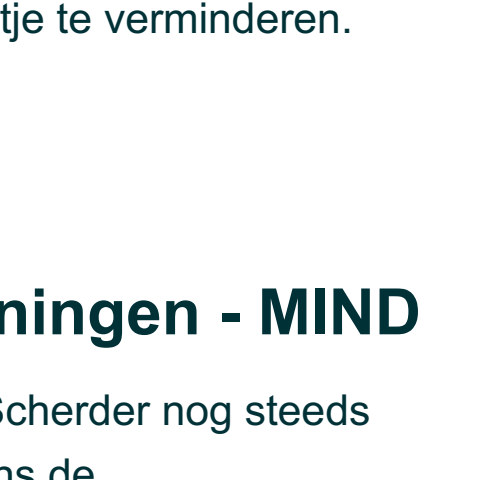
Caroline van Huizen,
Activiteitentherapeut

Waarom krijg je stress van thuiszitten?

Sneller last van een kort lontje tijdens deze quarantaineweken? Of een onrustig gevoel omdat het misschien nog lang gaat duren voor je weer met je vrienden op pad kunt? Dat is niet zo gek, want thuiszitten veroorzaakt stress.

Hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder (Vrije Universiteit Amsterdam) legt vanuit zijn eigen huiskamer uit hoe dat komt. En gelukkig heeft hij ook wat tips om die stress een beetje te verminderen.

[Bekijk hier >](#)



Ontspanningsoefeningen - MIND

Voel je je na de tips van Erik Scherder nog steeds onrustig? Probeer dan ook eens de [ontspanningsoefeningen](#) van Wij zijn MIND. Twee ingesproken oefeningen die je kunt doen voordat je gaat slapen of als je stress ervaart.



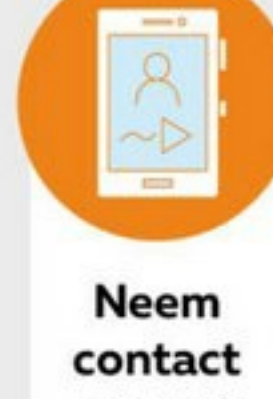
Steun in coronatijd



Praat erover, juist nu



Elke middag; livestream MIND



Neem contact op met mensen zoals jij



Lot-genoten-contact



Interessante links en video's



Recept van de dag: pitabroodjes

Benodigheden voor 6 stuks:

- 230 gr tarwebloem
- 1 tl bakkerszout
- 5 gr droge gist
- 2 tl olijfolie
- 140 ml lauwwarm water
- pizzasteen of bakblik bekleed met bakpapier
- deegroller of bijvoorbeeld een lege fles

Werkwijze:

1. Zorg dat alles op kamertemperatuur is.
2. Doe dan alle droge ingrediënten in de kom, goed mengen.
3. Voeg dan de olijfolie en het lauwwarme water toe.
4. Doe het deeg vervolgens over in een licht ingevette kom en dek deze af met een vochtige theedoek of een stukje plastic. Laat het 1 uur rijzen op kamertemperatuur (1e rijs). Het deeg moet dan in volume verdubbeld zijn.
5. Kneet het deeg lichtjes door, snij het deeg dan in 6 ongeveer even grote stukken, maak hier bolletjes van en laat deze afgedekt nog 5 min. rusten.
6. Rol dan de bolletjes, een voor een, uit tot een ovaal lapje van max. 1 cm dik en 15 cm lang. Leg ze op een met bakpapier bekleed bakblik, dek ze af met plastic en laat ze ca. 25 min. rijzen (2e rijs).
7. Intussen de oven voorverwarmen op 230 graden.
8. Haal het plastic eraf en schuif de bakplaat in de oven (of leg de deeglapjes voorzichtig op de pizzasteen). Na ca. 5 tot 6 minuten zijn de broodjes klaar.
9. Even laten afkoelen op een rooster.

Lekker met bijvoorbeeld: curry, aubergine kikkererwten ovenschotel, salade, humus etc.

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 buikspieren.

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](#)