



Inspiratielijst voor afleiding en ontspanning

Als je je niet goed voelt is afleiding en ontspanning extra belangrijk. Weet jij eigenlijk wat jou ontspant? En wat je energie geeft? Wat zou je kunnen gaan doen op momenten dat je het extra lastig hebt? En wat zou je misschien dagelijks willen doen?

Hieronder hebben we enkele activiteiten voor je op een rij gezet ter inspiratie*. Ook al los je hiermee je psychiatrische problemen niet op, iets ondernemen kan wel helpen om je gedachten af te leiden en meer te ontspannen. Staat er iets tussen wat je zou kunnen proberen?

Activiteiten

- Een wandeling maken
- Je huisdier extra aandacht geven
- In de tuin werken
- Naar muziek luisteren
- Tekenen of schilderen
- Een kamer veranderen of opruimen
- Een nieuw boek lezen
- Een film of documentaire kijken
- Hardlopen
- Dansen
- Afspreken met een vriend(in)
- Een museum bezoeken
- Een nieuw recept proberen
- Spelletje spelen
- Kruiswoordpuzzel maken
- Foto's maken
- Fotoalbum samenstellen
- Iets nieuws leren
- In bad of een douche nemen
- Fietsen
- Een muziekinstrument bespelen
- Zingen
- Een taart bakken
- In de zon zitten
- Juist een ommetje maken als het waait of regent
- In een dagboek schrijven
- Mediteren
- Yoga

*Deze inspiratielijst is bedoeld als hulpmiddel tijdens het wachten op zorg van GGZ Rivierduinen. Ook tijdens je behandeling kan het onderwerp ontspanning en afleiding aan bod komen. Lees meer over 'Hulp tijdens het wachten' op www.rivierduinen.nl. Daar vind je ook een overzicht van helpende instanties wanneer je tijdens het wachten extra hulp nodig hebt.