



Tips voor een betere dagstructuur

Een goede dagstructuur is belangrijk. Het geeft rust, houvast en zorgt op den duur voor meer energie. Als je alleen bent kan het extra moeilijk zijn. Ook als je samenwoont vraagt het om extra afstemming.

Hieronder enkele tips ter inspiratie*. Ook al los je hiermee je psychiatrische problemen niet op, het kan wel helpen om je iets beter te voelen. Staat er iets tussen wat je zou kunnen proberen?

Tips voor als je alleen woont

- Zet op een rijtje welke wekelijkse activiteiten er zijn.
- Houd vaste tijden aan voor opstaan, slapen en eten.
- Thuis aan het werk? Houd je normale tijden aan. Ga ook op een vast moment lunchen.
- Stel haalbare doelen op om je dagstructuur te verbeteren. Probeer bijvoorbeeld op te bouwen door elke dag één ding toe te voegen.
- Maak een dagplan voor de volgende dag. Houd daarin vaste tijden aan. En zorg voor afwisseling tussen activiteit en rust. Blijf bewegen (zie bewegen).
- Houd aandacht voor sociale contacten (zie sociale contacten).
- Probeer activiteiten te ondernemen ondanks dat je denkt geen zin te hebben of te moe te zijn. Soms is de weg ernaar toe zwaar, maar het resultaat positief!

Tips voor als je met iemand samenwoont zonder kinderen

- Stem met elkaar af over je dag- en weekstructuur. Wat doe je alleen en wat doe je samen?
- Zet op een rijtje welke wekelijkse activiteiten er zijn.
- Spreek vaste tijden af voor opstaan, slapen en eten.
- Thuis aan het werk? Houd je normale tijden aan. Ga ook op een vast moment (samen) lunchen. Blijf bewegen (zie bewegen).
- Houd aandacht voor sociale contacten (zie sociale contacten).
- Geef aan wanneer je even alleen wilt zijn. Spreek vaste momenten af om samen leuke dingen te doen.

Tips voor gezinnen

- Spreek vaste tijden af voor opstaan, slapen en eten.
- Maak een weekplanning met vaste activiteiten.
- Maak samen met de kinderen een dagplanning voor de volgende dag. Begin met "verplichte" activiteiten en vul aan met leuke activiteiten.
- Plan tijd in voor gedeelde activiteiten, zoals samen een spelletje spelen of wandelen.
- Plan eventuele schermtijd in.
- Zorg voor voldoende afwisseling voor je kind(eren).
- Help je kind(eren) zich aan de dagplanning te houden. Bijvoorbeeld met een timer. Bekijk samen hoe het gaat. Wees niet bang om de planning aan te passen.

***Deze tips zijn bedoeld als hulpmiddel tijdens het wachten op zorg van GGZ Rivierduinen. Ook tijdens je behandeling kan het verbeteren van je dagstructuur 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.**