

## Mindful tekenen

### Psychiatrie

#### Inleiding

Deze folder geeft u meer informatie over de module mindful tekenen, georganiseerd door de afdeling Psychiatrie in Medisch Spectrum Twente.

#### Wat is mindful tekenen?

Mindful tekenen binnen de activiteitentherapie gaat om aandacht. Aandacht bij wat u doet. U bent actief bezig met tekenen, kleuren en vormen.

Mindfulness kan ertoe bijdragen dat u:

- beter bestand bent tegen onrust, spanning en stress;
- prettiger in uw vel zit;
- zich blijer voelt;
- beter kunt nadenken;
- kunt genieten van het moment;
- beter in balans bent.



Leer om uw oordelen even aan de kant te zetten. Dit geeft ruimte om te ervaren en rust te vinden. Als u met iets bezig bent, kan dit ervoor zorgen dat uw hoofd leger wordt. U wordt afgeleid van gedachtes, angsten en gevoelens van onrust. Door bezig te zijn met mindful tekenen, kunnen gedachten en ruis uit uw hoofd minder worden. Daardoor bent u meer alert.

De uitdaging is vooral dat u het durft te doen en ervaart dat creatief bezig zijn u veel kan brengen: in het hier en nu bezig zijn, ontspanning en bovenal rust in uw hoofd.

#### Waar en wanneer?

De module wordt wekelijks aangeboden en bestaat uit maximaal 10 bijeenkomsten van anderhalf uur op de polikliniek Psychiatrie in Medisch Spectrum Twente, route B43.

Aanmelden voor de module mindful tekenen kan via uw behandelaar.

#### Belangrijke contactgegevens

- secretariaat Psychiatrie, route B43, telefoon (053) 487 28 60.

#### Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de therapeut of uw behandelaar dan om nadere uitleg.