

Om de wachttijd te benutten kunt u gebruik maken van onderstaande tips:

- Het is belangrijk om in beweging te blijven. Hiervoor kunt u wandelingen maken, een stuk gaan fietsen, naar de sportschool of andere activiteiten ondernemen waarbij u in beweging bent.
- Een goed slaapritme biedt veel nut bij het kunnen omgaan met de problemen op de dag. Het is van belang dat u vaste tijden aanhoudt om naar bed te gaan. Rond de dag rustig af door bijvoorbeeld een uur voor het slapen gaan geen inspannende activiteiten te doen (bijvoorbeeld werk, computer).
- De VGZ heeft een app Mindfulness die u gratis kunt downloaden. Cliënten ervaren vaak dat de oefeningen van de Mindfulness hen rust kan geven.
- Ook het uitvoeren van ontspanningsoefeningen ervaren mensen vaak als effectief om beter om te kunnen gaan met de stress van de dag. Hiervoor kunt u kijken op de website van de GGZ Drenthe: <https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>
- Sommige huisartsenpraktijken bieden enkele gesprekken met de POH GGZ aan gedurende de wachttijd voor het intakegesprek bij een psycholoog.
- Als het niet meer gaat en er dreigt crisis ga dan naar de huisarts of de huisartsenpost.