*Emotie-eten*

# Verschillende emoties en situaties

## Blij

Ik heb iemand echt goed geholpen.

Ik ben jarig vandaag en ik heb een heel leuk cadeau gekregen.

## Boos

Ik heb ruzie met een vriend gemaakt.

Iemand heeft mijn nieuwe fiets kapot gemaakt en liegt daarover.

## Angstig

Ik heb straks een heel belangrijk gesprek en ben erg zenuwachtig.

Mijn fiets is bij de fietsenmaker en met de bus reizen vind ik spannend.

## Verdrietig

Ik voel me eenzaam in de avond.

Ik zit in een groep en heb het gevoel dat ik er niet bij hoor.

## Gestresst

Ik ben heel druk en moet nog boodschappen doen.

Ik weet niet meer zeker bij welke bushalte ik eruit moet.

## Verveeld

Mijn familie/vrienden zijn op vakantie en nu heb ik niks te doen.

Ik zit bij een verjaardag, maar ben liever thuis iets leuks aan het doen.

## Rustig

Ik heb een vrije dag en heb alle tijd om te doen waar ik zin in heb.

Ik heb alles gedaan wat ik moet doen en daar voel ik mij opgelucht door.

### Welke vormen van emotie-eten heb jij wel eens en wat voel je dan?

- ☐ Ik eet niets
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik ga taart, chocolade, snoep of koekjes eten
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik eet een zak chips
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik kies voor pizza als avondeten
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik eet meer dan dat ik eigenlijk nodig hebt
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik eet zonder dat je honger hebt
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik ga naar een fastfoodrestaurant
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik kiest voor een snelle, niet zo gezonde kant- en klaarmaaltijd
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik maak een gezonde maaltijdsalade
  *Gevoel:* _____
- ☐ Ik maak uitgebreid lekkere hapjes klaar
  *Gevoel:* _____

*Emotie-eten*

# Verschillende emoties en situaties

## Blij

Ik heb iemand echt goed geholpen.

Ik ben jarig vandaag en ik heb een heel leuk cadeau gekregen.

## Boos

Ik heb ruzie met een vriend gemaakt.

Iemand heeft mijn nieuwe fiets kapot gemaakt en liegt daarover.

## Angstig

Ik heb straks een heel belangrijk gesprek en ben erg zenuwachtig.

Mijn fiets is bij de fietsenmaker en met de bus reizen vind ik spannend.

## Verdrietig

Ik voel me eenzaam in de avond.

Ik zit in een groep en heb het gevoel dat ik er niet bij hoor.

## Gestresst

Ik ben heel druk en moet nog boodschappen doen.

Ik weet niet meer zeker bij welke bushalte ik eruit moet.

## Verveeld

Mijn familie/vrienden zijn op vakantie en nu heb ik niks te doen.

Ik zit bij een verjaardag, maar ben liever thuis iets leuks aan het doen.

## Rustig

Ik heb een vrije dag en heb alle tijd om te doen waar ik zin in heb.

Ik heb alles gedaan wat ik moet doen en daar voel ik mij opgelucht door.

### Voorbeelden van emotie-eten

- Ik eet niets
- Ik ga taart, chocolade, snoep of koekjes eten
- Ik eet een zak chips
- Ik kies voor pizza als avondeten
- Ik eet meer dan dat ik eigenlijk nodig hebt
- Ik eet zonder dat ik honger heb
- Ik ga naar een fastfoodrestaurant
- Ik kiest voor een snelle, niet zo gezonde kant- en klaarmaaltijd
- Ik maak een gezonde maaltijdsalade
- Ik maak uitgebreid lekkere hapjes klaar
- Iets anders, namelijk...

*Emotie-eten*

# Wat kan je doen om te ontspannen

In deze lijst staan dingen die je kan doen om te ontspannen. Niet alles hoeft bij jou te passen, sommige dingen doe je misschien al. Kruis de dingen aan die jou kunnen helpen om te ontspannen. Als je wil, kan je deze lijst meenemen naar het volgende gesprek met je leefstijlcoach.

## Denken over mezelf

- ☐ Mijn problemen analyseren op papier
- ☐ Nadenken wat ik met mijn behandelaar wil bespreken
- ☐ Afspraak met mijn behandelaar maken
- ☐ Over mijn ziekte lezen
- ☐ Stilstaan bij hoe ik vooruit ga
- ☐ Bedenken wat ik wél kan / heb
- ☐ Een lijst van goede eigenschappen maken
- ☐ Zeggen dat ik de moeite waard ben
- ☐ Opbeurende gedachten opschrijven
- ☐ Terugdenken aan prettige momenten
- ☐ Terugdenken aan vriendelijke mensen
- ☐ Denken aan eerdere uitstapjes of reizen
- ☐ Denken hoe het over 10 jaar zal zijn
- ☐ Fantaseren / dagdromen
- ☐ Fantaseren over trouwen
- ☐ Fantaseren over als ik oud ben
- ☐ Fantaseren over kopen van dingen
- ☐ Lijstjes maken van dingen

## Lezen en schrijven

- ☐ Een brief schrijven
- ☐ Iets overschrijven
- ☐ Een dagboek bijhouden
- ☐ Een gedicht schrijven
- ☐ Een liedje schrijven
- ☐ Een reisverslag maken (met foto's)
- ☐ Tijdschrift of krant lezen
- ☐ Strips lezen
- ☐ Een boek of tijdschrift kopen
- ☐ Naar de bibliotheek gaan
- ☐ Een taal leren spreken

## Creatief bezig zijn

- ☐ Tekenen / iets natekenen
- ☐ Schilderen
- ☐ Kleuren / mandala's kleuren
- ☐ Krassen op papier
- ☐ Kranten verscheuren
- ☐ Borduren, handwerken
- ☐ Breien
- ☐ Naaien
- ☐ Handarbeid doen
- ☐ Hout bewerken
- ☐ Bloem schikken
- ☐ Kaarten maken
- ☐ Een cadeau(tje) maken
- ☐ Oude dingen opnieuw bruikbaar maken
- ☐ Meubels opknappen
- ☐ Dingen in huis repareren / opknappen
- ☐ Een modelauto / -boot / -vliegtuig maken
- ☐ Recepten verzamelen

## Bewegen

- ☐ Wandelen
- ☐ Joggen
- ☐ Fietsen
- ☐ Zwemmen
- ☐ Naar de sportschool
- ☐ Lichamelijke oefeningen doen
- ☐ Voetballen
- ☐ Biljarten
- ☐ Bowlen

*Emotie-eten*

# Wat kan je doen om te ontspannen

- [ ] Paardrijden / manege
- [ ] Schaatsen, skaten
- [ ] Dansen / op dansles gaan
- [ ] Zeilen
- [ ] Vissen
- [ ] Rennen in het bos
- [ ] Vermoeiend werk doen

## Buiten zijn

- [ ] Naar het strand gaan
- [ ] In de regen of storm lopen (uitwaaien)
- [ ] In de tuin of op het balkon zitten
- [ ] Naar de wolken kijken
- [ ] Naar spelende kinderen kijken
- [ ] Tuinieren
- [ ] Mijn planten verzorgen
- [ ] Naar de kinderboerderij / dierentuin
- [ ] Schelpen verzamelen
- [ ] Een kerkhof bezoeken

## Rust en ontspannen

- [ ] Niks doen
- [ ] Slapen
- [ ] In bad gaan
- [ ] Warme douche nemen
- [ ] Naar de sauna gaan
- [ ] Me laten masseren
- [ ] Mediteren, yoga
- [ ] Ontspanningsoefeningen doen
- [ ] Waarnemingsoefeningen doen
- [ ] Hardop tellen tot ik moe word
- [ ] Zo nodig medicatie nemen
- [ ] Zonnen / zonnebank
- [ ] Kaarsen aansteken

## Muziek, film en tv

- [ ] Naar muziek luisteren
- [ ] Muziek maken
- [ ] Zingen
- [ ] Zingen in een koor
- [ ] Naar de radio luisteren
- [ ] Televisie kijken
- [ ] YouTube kijken
- [ ] Naar de bioscoop gaan
- [ ] Naar toneel / concert gaan
- [ ] Naar een museum gaan
- [ ] Naar een tentoonstelling gaan
- [ ] Naar een sportwedstrijd gaan
- [ ] Toneel spelen
- [ ] Fotograferen / filmen
- [ ] Dia's of foto's bekijken

## Contact met anderen

- [ ] Met iemand uitgaan
- [ ] Lunchen met een kennis
- [ ] Naar een goede vriend(in)
- [ ] Iemand opbellen
- [ ] Iemand onverwacht bellen / bezoeken
- [ ] Buurvrouw / -man bezoeken
- [ ] Mensen uitnodigen en ontvangen
- [ ] Discussiëren met vrienden
- [ ] Chatten op internet / appjes versturen
- [ ] Naar een feestje gaan
- [ ] Naar een club / vereniging gaan
- [ ] Informeren naar een club
- [ ] Bij een maatschappelijke groepering
- [ ] Vrijwilligerswerk doen
- [ ] Me inzetten voor een patiëntenvereniging

*Emotie-eten*

# Wat kan je doen om te ontspannen

- [ ] Een klusje voor iemand doen
- [ ] Boodschappen voor anderen doen
- [ ] Een vertrouwenspersoon bellen
- [ ] Een reünie organiseren
- [ ] Iemand iets uitleggen / lesgeven

## Liefde en plezier

- [ ] Lachen
- [ ] Sexy / mooie kleren dragen
- [ ] Me mooi aankleden en opmaken
- [ ] Aan seks denken
- [ ] Vrijen of masturberen
- [ ] Mijn partner verwennen

## Dagelijkse dingen doen

- [ ] De was doen
- [ ] Schoonmaken
- [ ] Boodschappen doen
- [ ] Autorijden
- [ ] Aan mijn auto / fiets sleutelen
- [ ] Mijn huis anders inrichten
- [ ] Mijn financiën op een rijtje zetten
- [ ] Plannen maken voor de komende tijd
- [ ] Mijn carrière plannen
- [ ] Een opleiding / cursus plannen
- [ ] Een weekendje uit regelen

## Iets leuks kopen

- [ ] Winkelen
- [ ] Kleren kopen
- [ ] Een cd kopen
- [ ] Hebbedingetje kopen
- [ ] Een cadeau voor iemand kopen
- [ ] Op een terrasje zitten
- [ ] Thee / koffie drinken in een restaurantje

*Recept van de week*

# Pasta spinazie & noten

Deze week kan je Pasta spinazie & noten uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

## Ingrediënten

- 150 gram verse spinazie (of 75 gram diepvries)
- 1 prei
- 75 gram volkoren pasta penne
- 50 gram cottage cheese (Hüttenkäse)
- 50 gram walnoten
- 1 teentje knoflook
- milde olijfolie
- peper
- zout

## Voorbereiding: 5 minuten

1. Was indien nodig de spinazie in een vergiet OF laat de diepvriesspinazie ontdooien in een kom
2. Snijd de prei in ringen en was goed schoon
3. Hak de walnoten grof en houd apart in een kommetje
4. Pel de teen knoflook en snijd deze fijn
5. Zet de cottage cheese klaar

## Koken: 20 minuten

6. Pak een koekenpan en verhit 1 eetlepel milde olijfolie
7. Fruit de prei in de olijfolie (= zacht en glazig, iets bruin op sommige plekken)
8. Voeg de fijn gesneden knoflook toe en roer rustig om
9. Voeg de spinazie in delen toe (indien verse spinazie; laat deze slinken totdat deze zacht is)
10. Maak op smaak met peper en zet het vuur er onder uit
11. Vul de pasta kookpan met 1 liter water
12. Breng het water aan de kook
13. Zodra het water kookt, voeg dan de afgewogen pasta toe
14. Laat de pasta koken voor de duur die op de verpakking staat
15. Giet de pasta af
16. Meng de cottage cheese door de gehakte walnoten
17. Voeg het cottage cheese walnoten mengsel en de spinazie knoflook door de warme pasta of serveer apart

**Eet smakelijk!**

Lekker voor weinig, budgetkookboek vol gezonde en betaalbare recepten voor 2,25 euro per persoon, Voedingscentrum, prijzen 2022