

# Lok en balâns as psychiatrysk pasjint

**Beskerme troch leafdefol freonlikens, yn  
in fredig plak yn 'e midden fan' e  
maatskippij.**

Diktaasje fan in amateurspsycholooch  
fol mei oanmoedigjende gedichten en fersen  
bedoeld as poarte nei wierlik libben.

Ynspireare en oanmoedige troch, ûnder oaren :

- Thich Nhat Hanh Foundation
- Dalai Lama / Free Tibet
- Ajahn Chah / More then 300 (Forrest) Monastries
- Bobby Schuller / Hour of Power
- Bayless Conley / Answers with Bayless Conley
- Will Derkse / Benedictijnse boeken
- Hsing Yun / Boeddha Dharma
- Lama Zopa Rinpoche / Boeddha Dharma
- Robert M. Pirsig / Lot genoat

It resultaat is in wiidweidich **balâns plan** yn 'e appendiks.

Skreaun en gearstald troch: Eric Flapper

[ [www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl) ]



# Lok en balâns as psychiatrysk pasjint

Eric Flapper

(Hillige trije ienheid)

- 1) E.F. Zelf hulp boek : Bewust meitsjen en ynspirearjen.
- 2) GGZ Friesland : Stipe yn de breedste sin fan it wurd.
- 3) Mind Up : Dei-besteding en re-integraasje yn de maatskippij.



(Verantwurdelijke karre lûker is Eric Flapper mar alle Glorie en Eare binne foar God,  
de Boeddha, alle minsken en organisaasjes, bedriuwen dy stipe jaan)

[Utjouwer Data]

[Drukkerij Informaasje]

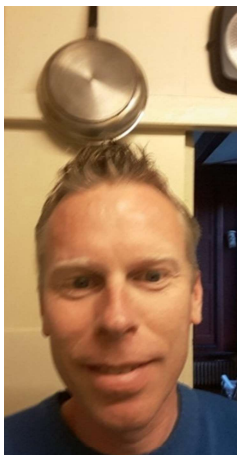
Wierskynlik it reguliere printsbedriuw fan GGZ Fryslân  
en/of

Parallax Press reguliere printsbedriuw fan  
Plum Village

**Versie 6**

Dokumint kin allinich wurde herskreaun troch Eric Flapper.  
Yn wurdbestân binne wat losse tekstblokken dy't kinne ferskowe mei ankers.  
Mei lytse tekst- as yndieling oanpassingen, kin dit fersteuringen feroarsaakje.  
Mei "Microsoft Print nei PDF" is dit kontrolearre yn syn gehiel.  
Dit dokumint is feilich foar printsjen.

**2024-02-08**



As jo fan 'e keuken rinne mei  
iten in un board.

Dan giet it net om it board

Mar om it iten.

Sa is it ek mei un wierlik libben.

It makket net út as disse wiisheid  
droegen wurdt troch Kristlik leauwen as  
troch Boeddhistyske spiritualiteit.

## Inhoud

<b>I</b>	<b>Tankewol en wijd oan:</b> .....	<b>8</b>
<b>II</b>	<b>Ynlieding:</b> .....	<b>14</b>
II.1	Doel fan Sels help boekje foar lotgenoaten: .....	14
II.2	Wûnen beslikje mei GGZ en Psychiaters: .....	14
II.3	Needsaaklike teory foar lok:.....	15
<b>1</b>	<b>Mominten fan lok út myn jeugd</b> .....	<b>20</b>
<b>2</b>	<b>De stap op 'e arbeidsmerk meitsje as jonge folwoeksen man</b>	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>Omgean mei earste hospitalizasje en medisyn gebrûk</b> .....	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Falle en we opstean en trochgean mei in goed libben</b> .....	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>Leafde foar mysels hâlde en dat út wreidzje nei oaren.</b> .....	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Opnij fertrouwen bouwe, nei gefoelens fan ballingskip / ûnderdrukt / ôfwiisd</b> .....	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>Tolerânsje foar tsjinstanners</b> .....	<b>31</b>
<b>8</b>	<b>It goede oandacht jaan, sadat it groeit en tankber wêze.</b> .....	<b>32</b>
<b>9</b>	<b>Net ûntwurtelt reitsje, mar trochgean mei “it mei dwaan yn de mienskip”</b> .....	<b>33</b>
<b>10</b>	<b>Oanbefelle boeken &amp; ynspiraasjeboarnen:</b> .....	<b>34</b>
<b>11</b>	<b>Persoanlik balânsplan</b> .....	<b>35</b>
	Faze 1: Algemiene rêst .....	37
	Faze 2: Begjinnend pleage .....	38
	Faze 3: Close to crisis .....	45

<b>12</b>	<b>Nei petear: .....</b>	<b>52</b>
12.1	Ferminderje de skea as gefolch van fêst rinne:.....	52
12.2	Win win situatie meitsje mei iepenheid:.....	54
12.3	Steat fan ferljochting berikt mei frede-konvinsje:.....	56
<b>14</b>	<b>Brief oan Politie .....</b>	<b>58</b>
<b>15</b>	<b>Hel Raiser of Leaf Bern fan God .....</b>	<b>63</b>
<b>16</b>	<b>Metta Letter to Plum Village : .....</b>	<b>64</b>
<b>17</b>	<b>Opbouwende kritiek .....</b>	<b>65</b>
<b>18</b>	<b>Hulde oan leafdefolle soarch meiwûrk(st)ers.....</b>	<b>66</b>
<b>19</b>	<b>Sollicitatie foar frijwilligerswurk.....</b>	<b>67</b>
<b>20</b>	<b>Balsem foar de siel.....</b>	<b>68</b>
<b>21</b>	<b>Metta brief oan Leave Froulju Stim.....</b>	<b>69</b>
<b>22</b>	<b>Tinzen bonkjes foar Right View .....</b>	<b>70</b>

## I Tankewol en wijd oan:

Net allinich om minsken te oanbidden.  
Mar ek as foarbyld fan hoe't it moat wêze.

### - Folleaze maatskippij

As it goed mei my giet, fielt it as wy allegear mei leafdefol  
freonlikens ferbûn binne mei elkoar.  
As dingen min gean, fielt ik my soms oanmoedige oan selsmoard en  
ôfwiisd, mar dat is altyd tydlik. Mei medisinen en de kennis dield yn dit  
boekje herstel ik altyd.  
Dêrom wijd ik dit boek oan alle psychiatryske pasjinten yn de  
Nederlânske maatskippij. Serieuze psychiatryske pasjint is in skatte  
fan twa prosint fan 'e Nederlânske befolking,  
Sa hast 300.000 minsken.

### - Alle skizofrenen yn Nederlân

Schizophrenia is de meast unsympathetyske sykte yn Nederlân.  
Mar mei meilibjen en leafde, tink ik dat dizze sykte genêzen wurde  
kin. Ik haw geweldige meilibjen mei alle dakleaze psychiatryske  
pasjinten.  
Ik hoopje dat der gau feroaring sil komme en ferbettering.

### - Dalai Lama

Nei in goed herstel fan krisis yn 2007 tocht ik dat it wiis soe wêze om  
boeken fan Nobelpriiswinners te lêzen. De biografy fan 'e Dalai Lama,  
Nobelpriiswinner fan Vrede, hat myn belangstelling opwekke yn  
Boeddhistyske wiisheid.  
Dit wie it útgangspunt yn myn sykopdracht nei lokkich libben.

### **- Leararen**

Foar profesjonele kennis en goed foarbyld fan libbenspaad yn it libben bin ik se tige tankber. Wy hienen ek in learaar dy't ús klasse it gefoel joech, as wiene wy syn bern. Wy wiene syn eksperimentele klasse.  
Ik hie ek in soad stipe en help fan Jan.

### **- Soarchteam**

Ik haw bepaalde minsken ûnderfûn as echt ynteressearre en meilibjen fol. Guon kontakten moasten my de hurde werklikheid sjen litte en ik begon dy professionals pas letter te wurdearjen.  
Ik beseffe no dat se allegear it bêste mei my foar hienen.

### **- Area Team**

Tankens mien eigen tsjinstige hâlding, wolle mei wurkers, alles wol foar my regelje. En mei helplesheid binne se der ek en de rêst diet ik fregje wurdt respektiare.

### **- Gemeente**

Ik beskôgje it plak wêr't ik wenje as heul wichtich. Ik pluk soms wat ôffal fan strjitte. En as ergens in ferkearsteken lait op in plak wêr't it net heart of der is steuring in it riool, dan komt de help normaal binnen in pear dagen.

### **- Wurklean stipe instansie**

In basisynkommen is heul wichtich. Ik haw altyd myn gegevens dield mei UWV. Feroarings troch jûn en my tsjinstber opstelt. Foar in part dêrom hawwe ik no in ynkommen op sociaal minimum, der't ik heul bliid mei bin.

### **- Bayless Conley**

Tige tank foar geastlik inspirasje yn e-post en TV-útstjoeringen op RTL 5. En foar tips oer poarte nei wierlik libben.

### **- Bobby Shuller**

Fantastyske dûmny fan it Amerikaanske tsjerkeprogramma "Hour of Power." Syn preken lykje soms spesjaal foar my persoanlik skreaun te wêzen, en binne tige bemoedigjend.

### **- Wurkjouwers**

Al myn wurkjouwers hawwe altyd myn salaris op 'e tiid betelle. In pear wurkjouwers en bestjoerders hawwe alles dien om myn situaasje foar it better te kearen. In protte hiene hege ferwachtings fan my. Net alles kaam goed út de ferve. Om't myn bedoeling altyd goed is, hawwe in protte minsken my ferjûn.

### **- Kollega's**

In groep kollega's bestiet faak út in bysûndere miks fan ferskillende minsken. Yn betelle banen is de Self Serving Bias soms heul heech en minsken skriuwe suksessen oan harsels en flaters oan oaren. Anita en Robert hawwe myn meast behelpsume en meiljebjende lieding jowenden west. By myn lêste frijwilligerswurk hiene wy in optimale wurkdruk yn stee fan in maksimale wurkdruk, sadat elkenien wat oer hat om in oar te helpen.

### **- Henry Nouwen**

Tige sympatyke man dy't gauris wraksele mei it sykjen nei himsels en úteinlik syn gelok socht by de Ark-mienskip. Syn gedicht, ek brûkt yn Hour of Power: "Jo binne net wat jo dogge, jo binne net wat jo hawwe, jo binne net wat minsken oer jo sizze, Jo binne Gods leafe bern" hat my tige stipe west.

### **- Plum Village / Thich Nhat Hanh**

In perfekt foarbyld fan Boeddha, Dharma en Shanga.

### **- Lot genoaten yn de Psychiatrie**

Nei myn earste psychose waard ik úteinlik diagnostearre mei skizofreny. In sykte dy't ik úteinlik akseptearre nei in protte yntinse dips, mar ek stabile perioaden fan lok. In protte minsken mei depresje of psychoses hawwe oerlappende ferlykbere klachten. Sels normale minsken hawwe sokke gefoelens sa no en dan. Ik hoopje dat alle minsken dy't foar it earst yn kontakt komme mei de psychiatry stipe fine yn dit selshelpboekje. Foar in part opdroegen oan alle (âld) kollega's fan Mind-Up, yn it bysûnder it handyman bus / lânskipsteam ûnder lieding fan Pieter en Cees. Wy hiene ek wille en ik ha in protte leard fan elkenien.

### **- Famylje**

Myn hiele famylje is alles foar my. Myn leave broer wennet fierder mar kin ik altyd belje. Hy hat my ek in protte holpen by it meitsjen fan dit boekje. En myn âlden fertsjinje ek ûneinige tankberens. En mei neef Johan haw ik moaie lokkige mominten meimakke, en ik hoopje noch lang kontakt te hâlden.

## **Stúdzje / Klasgenoaten**

Guon fan myn stúdzje/klasgenoaten haw ik al jierren net sjoen. En dan ûnferwachts wanneer ik help nedich ha, komt help. Hiel goed en in protte help fan Renate. En fansels: Pieter, Jan, Jan-Obe, Ivo, Anita, Sybrand, Hans-Henk, Jellie, Rinke, Edwin, Douwe, Remco T, Remco B, Martin, Jaap-Ton, Sander, Hans.

### **- Freonen**

Op it stuit haw ik twa goede freonen tichtby. Bart hat der altyd foar my west en hat my ek in protte holpen mei dit boekje. En sels yn need komme bekenden op ôfstân om te helpen.

### **- Will Derkse**

Skreawde as skriuwer en oblate tige ynspirearjende boeken,  
dy't ik sa no en dan herkôgje haw.  
Ofwikseljend bidde, wurkje en rêste en bidde, wurkje en wer rêste, is  
in benediktynske metoade dy't my hiel goed past.

### **- Buorlju**

Ik ha in goede relaasje mei alle buorlju. In goede buorman is better as in fiere freon. Wy drinke net geregeld tegearre kofje, mar as der wat is helpe wy inoar.

### **- Doarpsbewenners**

Lykas altyd binne de mieningen ferdield ûnder minsken. Ik haw supporters en tsjinstanners. Minsken dy't my fertrouwe, en minsken dy't my minder fertrouwe. Sels besykje ik un goede boarger te wêzen, foar safier mooglik, en besykje gjin oerlêst foar minsken te wêzen, dan sil ik miskien noch wol een tiid wolkom wêze. Koartlyn rûn sels in orkest de strjitte del en wie der in tydlike fontein fan freugde. Benammen draach ik Teake in waarm hert ta.

### **- Wietze en Rene**

Ta oantinken oan Wietze en Rene, myn foargongers en lotgenoaten. Wietze hie in betelle baan en Rene wenne op strjitte. Unwittend liede se my op in spesjaal libbenspaad, mei wat ik fiel as in wichtige taak. De gouden middenwei is in basisynkommen mei freibluiwend frijwilligerswurk. Sels yn 'e frije tiid kin men utmuntsjende goede dingen dwaan en der befrediging fan krije.

### **- Jezus**

In goed foarbyld fan hanneljen yn bepaalde situaasjes. Jezus hat in protte beproevingen trochmakke.

## II Ynlieding:

### II.1 Doel fan Sels help boekje foar lotgenoaten:

Herkenber stypjende meilbjend ferhaal fertelle basearre op myn eigen libben (skizofreen). Mei in dúdlik balânsplan om grip te krijen op wat soms as in ûnrjochtfeardich libben fielt.

Sadat ûnkrûd sieden (negative oannames en tinzen) net bloeie as psychose, mar dat mai training, te learen is, om it goede positive sied wetter te jaan. Op dizze manier kin in goed en wierlik libben folslein bloeie.

### II.2 Wûnen beslikje mei GGZ en Psychiaters:

Psychiaters sjogge it meitsjen fan in selshelpboekje as in nuttige therapy foar selsherstel. It boekje is makke mei ûnderfining út myn libben plus kennis krigen fan it iepenbiere ynternet en printe boeken beskikber yn Nederlân.

Ik haw in goede fundasje mei de kennis dy't yn it boekje stiet en dus wol ik elkenien fertelle dat in boeddhistsyske en kristlike stifting yn myn libben my enoarm holpen hat.

Ik waard advisearre om yn it selshelpboek ek dúdlik te meitsjen dat om gelok te berikken, it ek nedich is om in moreel sûn paad te folgjen. Dêrom is dizze ynlieding skreaun en taheakke oan it boekje.

Yn it boeddhisme sprekt men ûnder oare fan karma. En it Nobele 8-Foudige Paad.

De Bibel sprekt ûnder oare oer Psalm 1 en de 10 geboaden.

As elkenien op 'e wei nei it Wierlike Libben, 5 lytse stiennen as wapen mei nimt tsjin har eigen Goliath, sil it in fantastyske reis wurde en sille wy útgroeie ta in moai en goed persoan. Dus meilijers folhâlde en lit it negatyf jo net oernimme.

- Lytse stien 1: Bid.
- Lytse stien 2: Fêstjen.
- Lytse stien 3: Moannelike Belidenis.
- Lytse stien 4: De Hillige Mis.
- Lytse stien 5: De Hillige Skrift.

Sa is de poarte nei wierlik libben it bêste tagonklik yn gearhing mei in kristlike parochy, boeddhistyske shanga, of sûnenssoarch team.

### II.3 Needsaaklike teory foar lok:

Om tegearre mei Maatskippij en de GGZ in Wierlik Libben te stimulearjen foar elke persoan yn dizze wrâld dy't mei fleurich goed oefenje himsels wol bekeare ta in Wierlik Libben. Lit my begjinne mei in koarte útlis fan 'e al neamde 4 essensjele punten oer hokker begryp nedich is om in lokkich libben te krijen. Karma, It Nobele 8-Foudige Paad, Psalm 1 en de 10 geboaden. De útlis is koart, de nedige training en miskien feroarjen fan Life-Style om in steat fan ferljochting te krijen is in langer paad.

#### II.3.1 Karma:

Karma is eins in soarte fan bankrekken dêr't goede fertsjinsten en minne aksjes wurde opnommen. En dat elk minske krijt wêr't er yn it ferline goed of min oan wurke hat. Guon dingen wurde fluch regele, mar it kin ek oer in heul lange tiidperioade wêze mei reynkarnaasjes.

### *11.3.2 It Nobele 8-Foudige Paad:*

#### *1 Korrekte ynsjoch:*

Korrekte ynsjoch is tige wichtich foar minsken mei dysfunctional perception syndroom (schizofrenia). Alde literatuer dy't op himsels min te begripen is, lykas de Diamant Suttra "De diamant dy't troch yllúzjes snijt" jout tige brûkbere kennis en ynsjoch.

Korrekte ynsjoch kin krigen wurde troch regelmjittich bestudearjen fan in heul breed pakket fan Dharma (boeddhistske wiisheid).

Foar elk type minsklik lijen, foar in part feroarsake troch ûnwittendheid, is der in oansprekkende hjoeddeiske boeddhistske boektitel op it ynternet te finen.

#### *2 Korrekte spraak:*

Korrekte spraak is heul wichtich foar psychiatryske pasjinten. Wurden wurde beskôge as roer foar it libben. In âld Sineesk sprekwurde is "Ien min wurd kin it in july litte fryzen". Wurden kinne sels liede ta oarloch. Nei it goede ynsjoch witte jo wat wichtich is. Yn 't algemien jild foar praten: De wierheid op in freonlike en oprjochte manier op' e juste mominten sprekke is beslissend foar in lokkich libben.

#### *3 Korrekte bedoeling:*

Dingen dwaan mei de goede bedoelingen leveret goed karma foar elke persoan. Sels as guon dingen mis geane, mei in goede bedoeling krije jo gjin negative karma.

In inkelde betize psychiatryske pasjint wurdt troch de maatskippij soms fertocht fan minne bedoelingen, mar dat komt faaks troch ûnmacht troch oerweldigjende negative emoasjes dy't út de hân rûnen.

In yntinsje is goed as it oerienkomt mei de wetten en regels fan it hielal dêr't wy yn libje. Lokaal wurde ek pleatslike gewoanten en gewoanten wurdearre.

#### *4 Korrekte ynspanning:*

Mei de juste ynspanning kinne dingen rjocht set wurde. Psychiatryske pasjinten, mysels ynbegrepen, wurde faak min of mear ûntmoedige troch in tsjinslach. In tydlike perioade fan wûnen beslikje is grif net ferkeard. Mar úteinlik giet it der om, om troch te gean mei in goed libben

nei in fal. In ridlik konstante ynspanning dy't it hiele libben kin wurde oanhâlden, liedt ta in suksesfol en foldien libben.

### 5 *Korrekte konsintraasje:*

In goede konsintraasje is echte POWER. Psychiatryske pasjinten ynklusyf mysels wurde soms ôfleid en fersteurd troch spyt út it ferline, of soargen oer de takomst, soms sels mei stimmen yn 'e holle. In koarte tiid op dizze tinzen bliuwe, of dizze tinzen tydlik analysearje, is op himsels net ferkeard. As it mar kin wurde ôfwiksele mei de konsintraasje op foardielige gedachten. Of konsintraasje op it hjir en no.

Meditearjen op 'e azem kin konsintraasje ferheegje yn turbulente perioaden.

Deistige meditaasje, ôfwikseljende meditaasje op sykheljen en ûndersiikende meditaasje yn deselde sesje hawwe deselde reinigingskrêft foar de geast as dûsen foar it lichem. Nei it weromwinnen fan in gefoel fan frisheid en it fermogen om te rjochtsjen op it hjoeddeistich, kin de konsintraasje fierder ferhege wurde troch positive fersen, gedichten, mantra's en psalmen te bestudearjen en te ûnthâlden, want dat jout echt krêft en feiligens oan 'e geast, foar in lokkich libben.

### 6 *Korrekte bewustwêzen fan:*

Goed omtinken foar en bewustwêzen fan eigen gefoelens en emoasjes is tige wichtich. Psychiatryske pasjinten binne soms net bewust foar har eigen gefoelens en tinzen om't se se ûnderdrukke fanwegen de pine en/of om't se ferstomd wurde troch in oerfloed fan psychotrope drugs of ien of oare foarm fan selsmedikaasje lykas kofje, alkohol of drugs. In heul regelmjittich omtinken en bewustwêzen foar jo gefoelens en emoasjes is lykwols folle mear wurdich as in heul djoere scan / mjitting / observaasje yn it sikehûs.

Myn ûnderfining is dat meditaasje mindfulness kin ûntwikkelje. Begjin mei it trainen fan jo oandacht foar sykheljen. Mei meditaasje op sykheljen kin de ferbining tusken lichem en geast hersteld wurde. By sokke meditaasjes, yn stilte sitten, wurdt men ek bewust fan gedachten. Gedachten, gefoelens en gedrach binne ferweve en bliuwe yn fokus mei Mindfulness. Mindfully útfieren fan lytse, ienfâldige taken fergрутtet ek lok.

### 7 *Korrekte aksje / Dieden:*

Korrekte dieden bringe goede fertsjinsten. Minne dieden wurde regele neffens Karma. Guon psychiatryske pasjinten sitte sa fêst yn it libben dat se har fiele as de rinnende deaden, en kinne gjin goede dieden mear dwaan yn in fêste / klemde posysje. Dochs kinne jo it bêste meitsje fan elke situaasje, nettsjinsteande hoe skriklik it is. De juste dingen dwaan om josels lokkich en lykwichtich te hâlden as psychiatryske pasjint is it wichtichste. Begjin dan miskien troch te besykjen om elke dei 1 goede died te dwaan, krekt sa't Kwik, Kwek en Kwak dat learden by de scouting. As dat in gewoante wurdt, sil dizze goedens opmurken wurde, troch de minsken om dy hinne. In it bysûnder is it, it bêste om goede dingen te dwaan sûnder fraag, út jo eigen reewilligens om aksje te nimmen. It help jaan oan sike minsken en bisten en it dwaan fan goede dieden foar behoeftige minsken en bisten yn de omkriten jout faaks de grutste fertsjinste mei tefredenheid.

### 8 *Korrekte libben ûnderhâld:*

In goed bestean yn 'e foarm fan wurk, dat wurdt sjoen as in rôping van God, fergruttet it lok enoarm. As skizofreen sels waard ik ôfwiisd foar gewoan betelle wurk. Banen lykas slachterij klerk, casino klerk en kroech klerk lizze op de skiedslyne fan korrek bestean en fereaskje in goede balâns fan aksje / yntinsje en mindfulness fan sawol it yndividu en de maatskippij.

Soms liket it ûnmooglik om te untwrakseljen fan in betelle baan op 'e râne fan' e korrektheid of te ûntkommen oan in wurkleaze situaasje. Mar yn de frije tiid, of mei frijwilligerswurk, kinne ek goede dingen dien wurde en yn beweging brocht wurde. Elke ûnderfining opdien mei de juste aksje / yntinsje en mindfulness is in boarne fan lok, en makket it korrekte bestean yn 'e takomst better mooglik.

### II.3.3 *Psalm 1 (De twa manieren):*

1. *Lokkich is de man dy't net rint  
Yn 'e ried fan 'e goddelezaen,  
dy't net stiet op it paad der sûnders,  
noch sit yn 'e kring fan spotters,*
2. *Mar bliid is mei de wet des Heare,  
en syn wet herkôgjend oartinkt / mediteerd by dei en by nacht.,*
3. *Hwent hy is as in beam plante by wetterstreamen,  
dy't syn frucht jout op syn tiid,  
waans loof blêd net ferdwynt ;  
- alles wat er docht slagget.*
4. *Net sa as de goddeleazen :  
Wa dochs binne as kaf, dat de wyn forstrooit.*
5. *Dêrom sille de goddeleazen niet bliuwe stean yn it oardiel by rjochtspraak,  
noch sûnders yn 'e gearkomste fan 'e rjochtfearrigen,*
6. *Hwent de Heare ken de wei fan 'e rjochtfearrigen.  
Mar de wei fan dizze goddeleazen wurdt ferlern.*

Myn bêste tiid komt noch, en dyn bêste tiid komt noch. Miskien binne jo in prachtige puinhoop, God hat in geweldich plan foar jo, fertrouwe op God en neat kin jo stopje.

### II.3.4 *De 10 Geboaden:*

- 1) Oanbid gjin oare goaden neist de Heare.
- 2) Meitsje gjin ôfgoad stânbylden en bûlje net foar ôfgoaden.
- 3) Misbrûk de namme fan 'e Hear net.
- 4) Hâld de sabbat in ere.
- 5) Lit respekt sjen foar jo heit en mem.
- 6) Nimmen fermoardje.
- 7) Pleeg gjin seks bûten trouwe verbûntenis
- 8) Net stelle.
- 9) Net falsk tsjûge tsjin in oar.
- 10) Stel dyn gedachten net op in oar syn hûs, noch op syn frou, feint, tsjinstfaem, syn okse, of wat by him heart.

Sels as jo in flater makke hawwe, jo binne net wat jo dogge, jo binne net wat jo hawwe, jo binne net wat de minsken sizze dat jo binne, jo binne Gods leafte bern en gjinien kin dat fan jo ôfnimme.

## 1 Mominten fan lok út myn jeugd

Út de jeugd tiid kin elkenien wol in pear mominten fan lok ûnthâlde. De earste 10 jier libben binne normaal de jierren mei de minste soargen.

Ik herinner my dat ik soms in plestik kopke mei Sinas of Cola yn 'e friezer sette. En dan de oare deis, op in stoel yn 'e tún, ûnder de parrebeam, in oere lang sûnder soargen mei oandacht koe genietsje fan dat sels makke wetter iis.

It iten mei folle oandacht fan in Granen Koekje, of iten fan in Mandaryn kin itselde momint fan lok wêze sûnder soargen. Ferske, leard op 'e basisskoalle, mar al gau ferjitten:

*Freugde, freugde suver wille, is mei jo fan 'e ivichheid,  
Skepper dy't it heelal ferheugde, boarne fan ivige freugde is,  
Jo dy't wennet yn it ljocht, en luister, ride de skaden wer út ein,  
Hy dy't sikjent dwaalt is yn it tsjuster, fynt it ljocht by Jo allinich.*

It is it iepeningslied fan "Hour of Power" in Amerikaansk tsjerkeprogramma, ek te besjen op 'e Nederlânske TV.

Letter opnij ferfarske en út myn holle leard. As ik wat fleurigens kin brûke, sjong ik dat faaks yn gedachten.

Tidens in lange kuier yn 'e kadans fan' e stappen wurket it folslein goed. As jo nei 15 minuten fan sjongen trochgeane, komt de tekst automatysk yn gedachten yn 'e folgjende stappen.

## 2 De stap op 'e arbeidsmerk meitsje as jonge folwoeksen man

Elkenien moat har eigen manier fine yn termen fan it wurk. Sels koe ik goed leare en mei belangstelling foar technology beloane ik yn technyske beroppen yn it midden-ramt. Yn 't algemien jild: "De sterken moatte wat te rikken oer hawwe en de swakken moatte net ôfbrekke" Will Derkese skriuwt jir oer in it boek: "Een Levensregel voor Beginners".

Nei jierren op 'e arbeidsmerk waard ik einlings in persoan mei problemen, in friksjeale saak. Mar it is ek krekt lykas mei auto-poetsen "sûnder friksje gjin glâns".

In betelle baan foar psychiatryske pasjinten is yn 'e grutte mearderheid fan' e gefallen, te heech, en reden foar problemen.

Spanningen op wurk en situaasjes mei ûnbalâns, kinne net 100% wurde foarkommen mei medisinen.

As wurknimmer soene jo eins om 'e tafel moatte gean mei UWV, nei in earste psychose. UWV moat mear mededogen sûnder betingsten hawwe foar minsken mei earste psychose en moatte de kar yntrodusearje en dizze minsken enthousiasmere om frijwilligerswurk te dwaan mei in basisynkommen.

Om risiko's te ferminderjen, foar wurkjouwers / managers en mysels, is in rêstich plak yn 'e maatskippij mei frijwilligerswurk it bêste. En leafst mei folslein meilbjende managers, dy't saakkundigen binne mei dizze sykte. Fersjoen van steun mei in basisynkommen, kinne jo dan ek utmuntsjende goede dingen dwaan, yn frije tiid.

It bêste is as jo wurde begelied troch, immen mei leafdefolle freonlikens tot de bêste kar. Wylst it perspektyf wurdt behâlden foar de takomst, mei in dak oer de holle en in basisynkommen.

Dan noch kin it soms lestich wêze en problemen feroarsaakje. Mar it risiko fan grutte problemen is dan oanmerklik lytser.

Minsken mei in Wajong premie of minsken dy't stipe krije fia de gemeente of dakleaze soarch kinne it wer heul oars erfare. Ik hoopje dat oare haadstikken genôch oanmoediging jouwe en ynspirasje om wat moais fan it libben te meitsjen.

Wat altyd jild is: “As ús eigen mooglikheden op reitsje, kinne wy de Heare freegje, as hy us mei syn genede tot help kin komme.”

### **3 Omgean mei earste hospitalizasje en medisyn gebrûk**

Yn 'e rin fan myn skoaldagen wiene d'r al minsken dy't seine dat ik eins nei de psychiater moast. Mar ik hie dat sykte ynsjoch sels net.

Letter nei enkele útstjoer banen koe ik net langer sliepe en myn rêst fine. Doe bedarre ik by de GGZ troch verwizing fan de dokter. Dêr bin ik behannele mei de grutste mooglike leafde, neitiid besjoen.

Mei medisinen kaam ik wer ta rêst yn krisis, en advys wie om medikaasje te hâlden. De minsken yn myn gebiet wolle ek dat ik medikaasje nimt. Dit jildt faaks foar de measte minsken dy't psychotysk kinne wurde. Neist it slikken van medicinen is it ek heul wichtich om út te finen hoe't jo sa stabiel mooglik libje kinne.

De gemiddelde advys inname fan ferskate medisinen stiet normaal op it briefke in it doazke. De Milligrams kinne fier útinoar lizze, mei ferskillende soarten antipsychotica, ôfhinklik fan it type aktive substansje.

It is it bêste om medisyn advies psjiater en profesjonele mentale soarchteam strikt op te folgje, letter as jo stabyl binne, kinne jo nei jo eigen hert harkje en dingen opnij besprekke.

Ynienen te rap ôfbouwe / útfasearje, of ferminderje, kin ûnbewust heul serieuze symptomen en grutte problemen feroarsaakje.

## 4 **Falle en we opstean en trochgean mei in goed libben**

Nei myn earste psychosis yn 2002 begon ik yn 2008 pas echt myn innerlike krêft te fersterkjen mei leafdefolle mededogen en tolerânsje. Dêrom hie ik noch in heul intense psychosis yn 2007. Triggere troch ferfelende wurksituaasjes. Doe wie ik bang dat myn goede fertsjinsten opreitsje soene, en ik soe hearre tot de rinnende deaden.

It is echt wurdich om oan josels te wurkjen. Oant no haw ik yn 20 jier fjouwer psychoses hân, de lêste twa, wiene gelokkich minder yntensyf fanwege fersterke ynnerlike krêft.

Neffens in âlde Sineeske wiisheid yn Hsing Yun's boek "Wierlik libben", hat elke persoan te meitsjen mei de acht winen fan it libben:

*Winst en Ferlies*  
*Lasteraasje en Ferneamdens*  
*Priizgje en Skuld*  
*Ferriet en Lok*

Soms kin de wyn samar draaie.

TV Dominee Bayless Conley hat in goede stavering oer it oerwinnen fan in drege tiid. It punt is dat jo God moatte fertrouwe fan 'e Bibel:

T-R-U-S-T

*"T" stiet foar Trust... Fertrouwe: Dat betsjut, as jo him wolle fertrouwe, dan moatte jo op syn wurden bouwe. Sels as it net liket, fertrouwe jo it*

*wurd fan God. As wy God fertrouwe op syn wurd, sil hy ús op ús paad troch it libben liede en ús feilich nei de finish bringe.*

*“R” stiet foar Rest... Rêst: De Bibel fertelt ús om te rêstjen yn syn wurd. De earste brief fan Peter 5: 7 seit: "Smyt al jo soargen op him, om't hy foar jo soarget."*

*Gjin ûngerêstens herkôgje. Ungerêstens herkôgje is as in schommelstoel. Jo hawwe in aktiviteit, mar jo berikke der neat mei.*

*“U” stiet foar Understanding... Begripe: Spreuken 3-5 seit: "Fertrou de Hear mei jo heule hert en steun op jo eigen ynsjoch net." Soms begripe jo de logika fan iets net.*

*“S” stiet foar Speech... Sprekke: Spraak is in útdrukking fan ús leauwen. Yn Mark 11 seit Jezus: "Fertrouwe yn God," en dan sei Jezus: "Wa sprekt tot dizze berch, "Verdwien in See" en wa net twiefelt yn syn hert en leauwd dat de dingen dy hij seit sille barre, die hat alles wat hy seit." Mei oare wurden, as jo God fertrouwe, kinne jo bergen ferpleatse. Us leauwen yn God wurdt útdrukt troch ús spraak.*

*“T” de lêste t stiet foar Tanksgiving... Tankewol: Wy tankje de Hear foarôf. Filippiërs 4: 6 seit: Wês net yn in ding bezorgd, mar lit by alles jo winsken bekend wurde by God mei smeking en tankewol.*

D'r binne ek krêfitge Amerikaanske ferjes lykas:

T-R-U-S-T.

*Tie on to God and enjoy your ride*

*Rest*

*Undergarment / Underlayment*

*Seek help*

*Tell everybody that God helped you*

Spirituele iten yn e-post fan [www.Bayless-Conley.nl](http://www.Bayless-Conley.nl) is heal behelpsum en goed foar etyk. It learjen fan goede gedichten en psalmen / ferskes mei dyn hert is in goede aktiviteit dy't yn lettere tiden in soad stipe kin jaan.

## **5 Leafde foar mysels hâlde en dat út wreidzje nei oaren.**

Ik haw altyd oandacht oan positive dingen bestede, bin nea echt depressyf west. Ik besykje normaal it bêste oeral fan te meitsjen. It freget eigen ynset om posityf te bliuwen.

Yn lêste wurk situaasjes hie ik it gefoel dat ik troch ûngunstige bedriuwsumstannichheden tefolle persoanlike krytyk op my ôfkwaam en ik teruchte kwaam yn ûnfreonlike wurksituaasjes, en dat wy ten kosten fan' e leafde foar mysels.

Fers 1 fan Johannes 4-16 is ek heal moai:

*Wy hawwe Gods leafde, dy't yn ús is, kennen learjen en fertrouwe der op. God is leafde, dy't yn de leafde bliuwt, bliuwt yn God en God bliuwt yn him.*

In fers fan Henri Nouwen kin helpe om leafde te hâlden foar josels, want jo binne Gods leafde bern. En dat is sûnder betingsten de wierheid.

It credo van Hour of Power mei as basis it fers van Henry Nouwen is as folgjend:

*Jo binne net wat jo dogge, jo binne net wat jo hawwe,*

*Jo binne net wat minsken oer jo sizze.*

*Jo binne Gods leafde bern.*

*Dat is wa't jo binne, en gjinien kin dat fuort nimme.*

*Jo hoege net te hastich.*

*Jo hoege jo gjin soargen te meitsjen.*

*Jo kinne fertrouwe op jo freon Jezus,*

*En syn leafde diele mei de rest fan 'e wrâld.*

As ik yn 'e put sit en minder fan mysels hâld, dan moatte oare minsken, lykas Bobby Schuller, út 'e Tsjerke-famylje sa 't Hannah Schuller seit, my helpe om my te herinnerjen dat God altyd fan my hâldt.

Kristelik gebed en Boeddhistyske meditaasje hat ferlykbere genêzend effekt. Mei reguliere werhelling kinne jo dingen yn jo holle printsje en sil it úteinlik as fan josels wurde. De leafde útwreidzje nei oare minsken kinne ek heul goed dien wurde mei de meditaasjes lykas yn "Fergrutsje de leafde" fan 'e Dalai Lama. Of mei it werhelljen in tinzen van brûkbere sinnen út it balansearjende plan.

## **6 Opnij fertrouwen bouwe, nei gefoelens fan ballingskip / ûnderdrukt / ôfwiisd.**

It fertrouwen op iets, verlit jo soms per hynder, mar kin dernei wer weromkomme te foet. Nei tinke oer goede dingen út it ferline helpt dêrby.

It helpt ek soms om PSALM 23 ûn tweintich tal kear te reciteren:

*De Hear is myn hoeder,  
Ik kom neat tekoart,  
Hy makket my te lizzen yn greide lânen,  
Hy bringt my troch rêstige wetters,  
Hy liedt my yn rjochtespoaren, foar syn namme en wollen,  
Hy ferfarsket myn siel,  
Sels as ik troch djippe bedeltes van tjuster gean, frees foar it kwea ha ik net,  
Hwent God is by my,  
Syn staf en syn stôk, meitsje my bliid,  
Foar it sicht fan 'e fjân, set hy in dis foar my op,  
Hy sâlvet myn holle mei oalje,  
Myn beker streamt oerfloedich oer,  
Genede en lok, folge my foar de rest fan myn libben,  
Ik sil foar altyd ferbliuwe, yn it hûs fan 'e Hear.*

Thich Nath Hanh waard ferbean út syn lân tidens oarloch yn Fietnam. Hy hat altyd meilibjen hâlden en goede dingen dien. Prachtige stypjende gedichten en boeken skreaun.

By it gefoel alles te gean ferliezen. Helpt ut soms om spreuken te reciteren fan Lucas en Markus lykas:

*Sykje leaver nei it keninkryk fan God en syn gerjochtigheid,  
En al it oare sil jo jûn wurde,  
Besjoch d'e raven, se siedzje net en se meane net,  
Se hawee gjin opslachromte as skuorke  
En dochs fuorret God se.  
Hoe fier geane jo boppe de fûgels,  
Wa fan jo, kin troch soarchen te meitsjen in el oan syn lengte  
taheakje.*

By it Amerikaanske tsjerkeprogramma Hour of Power wurdt it boppesteande farske ek regelmjittig ûnder de oandacht brocht.

Mar fansels earst moat in persoan ite en in feiliche plak hawwe, dernei komt dan de ûntwikkeling fan 'e moraal.

It feit dat in persoan yn prinsipe net folle nedich hat, kin ek lêzen wurde yn it boek "Food for the heart" skreawn troch Ajahn Chah. Dit is in Taiske bedel-mounts fan Grutte wiisheid, dy't fertelt hoe't de wrâld by ús binnen komt, hoe't wy dat dan persoanlik oannimme, en hoe't wy dat it bêste kinne behannelje. Op de kaft stiet in leeg bedel-kopke. Strikte muonts iten yn it ferliene allinich moarns oant sawat 12:00.

Om goede freed en de Peaske-dagen hinne, josels verdjipje yn 'e Kristlike 14-stasjons fan' e Krúswei jout ek krêft.

Yn it boeddhisme binne d'r ek ferlykbere ferhalen lykas. In âld Fietnameesk gedicht, nei de oandacht brocht troch Thich Nhah Hanh út it boek "Being Peace."

Dizze foarbylden binne it hichtepunt fan tolerânsje en behâld fan kompassie.

*Promise me,*

*Promise me now,*

*Promise me today,*

*When the sun is overhead,*

*Exactly at the zenith*

*Promise me*

*Even when they strike you down, with a mountain of hatred and violence, even when they crush you, step on you like a worm, even when they dismember and dis-embowel you,*

*Remember brother,*

*Remember,*

*Man is not our enemy,*

*The only thing worthy of you is compassion, unbound, unlimited, unconditional, hatred will never let you face this beast in man alone,*

*One day, when you face this beast in man alone, with your courage intact, your eyes kind, untroubled, out of your smile will bloom a flower,*

*And those who love you will behold you, across ten thousand worlds of birth and dying.*

*Going further, alone again, with bend head, knowing that love has become eternal,*

*Along the long and rough road, the sun and moon continue to shine,*

*And guiding my way.*

*Beloof my,*

*Beloof my no,*

*Beloof my hjoed,*

*As de sinne boppe dyn holle is,*

*Krekt op it heechste punt,*

*Beloof my,*

*Sels as se dy slaan, mei in berch fan haat en geweld, sels as se dy ferpletterje, dy plot stampe as in wjirm, sels as se dy ôfwize en de darmen út dy lûke,*

*Unthâld Broeder*

*Unthâld,*

*Minsken binne net ús fijân,*

*It iennichste, fan wearde yn dy, is compassie, ûnbeheind, ûneinig, sûnder betingsten, mei haat kinst it beest in de minsk net allinich trotseerje,*

*Op in dei as do it beest yn minsken trotseerst, mei dyn moed intak, mei dyn eagen freonlik, sûnder problemen, dan bloeit uit dyn glimpke in blom,*

*En dejingen dy't dy leafhawwe, sille dy behâlde, foar tsientûzen wrâlden fan berte en dea,*

*Fierder geande, wer allinich, mei bûgde holle, witende dat leafde ivich wurden is,*

*Lâns de lange en rûge wei, de sinne en de moanne gean troch mei skinen,*

*En liede myn paad.*

## 7 Tolerânsje foar tsjinstanners

Guon minsken warskôgje, in warskôging is normaal goed bedoeld. Tefolle kin omslaan yn 'e paralyzing eangst.

Mar jo kinne faaks it measte leare fan fijannen / tsjinstanners / lot genoaten.

Sawol fan goed nijs as fan min nijs, kin in minsk wat leare.

God hat in spannend plan foar elk fan ús, mar fertrou God, dan kin neat jo stopje. Dit waard ek faak sein yn “Hour of Power”.

Jo kinne alles oerwinne mei leafde / compassie.

In âlde Boeddhistyske spreuk fan in Bothisatwa is:

*Myn geast sil gjin frede fine,  
Salang't ik pynlike gedachten fan haat koesterje.  
Ik sil gjin wille en lok fine,  
net kinne slipe en unrêstich wêze.  
Dêrom moat ik op alle mooglike manieren oprjocht meditearje op  
geduld, en compassie safolle mooglik stimulearje.*

In heul boek oer dit waard publisearre mei de titel “De Kracht van Geduld” skrean troch de Dalai Lama. Dat giet oer tolerânsje en is in útlis oer it sechsde haadstik út 'e Bodhisattvacharyavavatara fan Acharya Shantideva.

En fansels jildt altyd de frije oersetting fan Lukas 6:31.

*Wat jo net wolle dat jo oerkomt, doch dat ek een oar net ta.*

## **8 It goede oandacht jaan, sadat it groeit en tankber wêze.**

Yn in drege tiid helpt it om elke dei 5 punten op te skriuwen weroer jo posityf binne. As jo goed bewust binne fan prachtige dingen, dan hawwe jo wierskynlik net iens genôch oan 3 siden.

Goede dingen dwaan en mominten fan lok meitsje yn 't hjir en no, mei bewuste oandacht. Dan hawwe jo oan 'e ein fan 'e dei in tefreden gefoel.

Leafde en tankberens is ek in goede opposysje foar gefoelens fan ûnrjocht. It ferske fan Mickie Krause kin dêrmei helpe:

*Tige tank foar dizze prachtige moarn,  
Tige tank foar dizze dizze nije dei,  
Tige tank dat ik al myn soargen, op jo smite mei.*

As jo oare minsken oprjochte kompliminten jouwe, dan krije jo faaks mear en mear, derfoar yn ruil.

Eigen problemen lykje soms ûnoplosbaar as jo te drok binne my josels. As jo, op mominten dat jo, jo goed fiele, oare minsken helpe, dan kin it oplossen fan problemen, in wiere boarne fan lok wêze.

## 9 Net ûntwurtelt reitsje, mar trochgean mei “it mei dwaan yn de mienskip”

In bibel fers út Jesaja seit:

*Gean werom nei de Heare, jo God,  
Want hy is barmhertich en leafdefol,  
Geduldig en trou, en tot ferjouwing willig.*

Ferbin dy yn it ideale gefal mei in kristlike tsjerkemienskip of in boeddhistysk sangha.

Mar nei tsjerke gean of nei in retreat is wierskynlik in te grutte in stap.

As it net fuortendaliks slagget, dan binne d'r ek tsjerke famyljes op it ynternet.

En d'r binne ek Zencast-bestannen fan retreats op .mp3 en .wav-formaat dy't downloade kinne wurden fan internet.

Op besite is moaier, yn stabile situaasje, mei partner, freon en / as bern.

Sosjale kontrôle hjert der ek by. It is altyd moai as minsken in eachje by einoar yn it syl hâlde.

Yn kwetsbere perioade, rêst nimme. Yn stabile tusken perioaden is it, it bêste om jo tsjinstbaar op te stellen, oan joself te wurkjen en de wrâld foarsichtig te ûntdekken.

## 10 Oanbefelle boeken & ynspiraasjeboarnen:

SPIRITUELE ITEN / ETYK YN BOEKFOARM

Thich Nhat Hanh: “Iedere Stap is Vrede”

Thich Nhat Hanh: “The Miracle of Mindfulness”

Thich Nhat Hanh: “No Mud, No Lotus”

Dalai Lama en Jeffrey Hopkins: “De Kunst van het Geluk”

Dalai Lama en Jeffrey Hopkins: “De Kunst van het Geluk op het Werk”

Dalai Lama: “Vergroot de Liefde”

Ajahn Chah: “Food for the Heart”

Ajahn Chah: “Everything is teaching us”

Will Derkse: “Een Levensregel voor Beginners”

Will Derkse: “Gezegend Leven”

Henry Nouwen: “Wie ben ik”

Henry Nouwen: “Geliefd Henry”

Hsing Yun: “Waarlijk Leven”

Lama Zopa Rinpoche “The Joy of Compassion”

De Bijbel

Keapje asjebleaf de papierferzjes of de e-boeken fia offisjele kanalen, sadat jo it wurk fan 'e skriuwers of stifting en hun sibben bliuwe stipjen. Alle boeken fan Thich Nath Hanh binne oanrikkemandearre.

SPIRITUELE ITEN OP IT YNTERNET

[www.hourofpower.nl](http://www.hourofpower.nl)

[www.bayless-conley.nl](http://www.bayless-conley.nl)

[www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

[www.lamayashe.com](http://www.lamayashe.com)

## 11 **Persoanlik balânsplan**

Skilje altyd in de hûsdokter of de GGZ yn een  
needgefal / krisis situaasje.

Jo kinne ek skilje om help  
of immen skilje litte nei:

113

# BALÂNSEAR PLAN

## Basisgegevens

Totaal folsleine plan.  
It aai fan Columbus.  
De ûntdekking fan herstel,  
stabile kompensaasje by  
Dysfunksjoneel persepsje syndroom (DPS),  
Skizofreny.



Achternamme : Flapper  
Foarnamme : Eric  
Bertedatum : 29-01-1975  
Libbenssituaasje : Wenje tegearre mei Heit en Mem,  
hûn en kat.  
Wenadres : -  
Telefoan : -  
E-mail : FlapperE@outlook.com  
Tydlike krisis : Januari 2002, Januari 2007,  
Februari 2011 en April 2015  
Haad soarch : Yntinsyf contact mei GGZ.  
Begelieding : Yntinsyf contact mei GGZ.  
Traject begelieder : Ein faze oangeande betelle wurk.  
Rêstig en fredig fierder libbje.

## Factoaren

Stresfaktoaren:

Feroarje yn dei ritme. Feroarje mei wurk.  
Feroarje yn libbens situaasje. Fertrouwen is nedich foar alle feroaringen.  
Eksamens. Spanningen thús. Spanningen op it wurk.

Beskerrende faktoaren:

Dúdlike kommunikaasje mei âlders, kolleg's, ensfh. Dúdlike dei struktuer.  
Farijende aktiviteiten: Wurk, hobby's mei hûn kuijerje of hûn borstelje, kat  
oankrûpe, boeken lêze fan Dalai Lama / Thich Nhat Hanh of Ajahn Chah,  
klussen in en om hûs, sosjale kontakten.  
Rêst, skjinens en regelmjittigens en libje neffens it Nobele 8-foudige paad.  
Bewust wêze fan jo eigen emoasjes en gefoelens en libje yn it hjir en no.  
Besjoch dingen ut ferskate kanten, net allinich negatyf oer iets tinke, ek  
positive gedachten stimulearje / kognitive therapy tapasse.  
Sjoch nei tsjerkelike positifiteit fan programma's lykas "Hour of Power" op  
RTL5. Of in bytsje mear stjoerende tsjerkelike compassiefolle kritiek fan  
"Answers with Bayless-Conley" op RTL5. Of lês de deistige oanmoedigings-

en advisearjende e-mails fan dizze twa programma's en it wat strickter oardieljende dagelijk evangeelje.

Sykje nei it rjochte lykwicht tusken: "Libje yn 'e hjir en no" en "Evaluatearje fan problemen."

Oare minsken helpe en bliid meitsje, sa gau as jo der enerzjy foar hawwe, dan wurde jo automatysk sels ek lokkich. As jo te drok binne mei josels, like problemen soms net op te lossen. As jo oare minsken regelmjittich helpe, binne problemen in kâns om elkoar te helpen en dêrom in boarne fan gelok. Medikaasje:

Risperidon 3,0 mg om 7.30 oere moarns en 3,0 mg om 19:30 oere yn 'e jûn. In it Ideaale gefal binne d'r 12 oeren tusken de twa innames fan deselde kreft.

## Fazen

### Faze 1: Algemiene rêst

Gedrach wat ik sjen lit:

Kalm, fleurich, sosjaal.

Hiel fariearende gedachten. Wurd net fersteurd troch frjemde gedachten.

Feilich / freedsum gefoel, minsken fertrouwe ik. Stimming stabyl. Positive selsbyld. Hawwe wille yn myn wurk. Ik betink oplossingen en ik tink net yn termen fan problemen.

Hannelingen:

Sliep goed (ca. 9-10 oeren per nacht).

As der wat frjemds bart by kontakt mei kollega's ensfh. Freegje ik om ferúdliding.

Problemen besprekbar meitsje.

Besteed tyd oan wurk (foar betsjuttende aktiviteiten, kontakt mei minsken, om myn feardigens en talinten te ûntwikkeljen, en fansels ek negative kontakten foar training fan tolerânsje / geduld.

**HOBBY'S** (Mindful Walking and Mindful Gardening foar genêzende wurking yn de natûr, klussen foar de positive bydrage oan myn famylje, lêze foar geastlik iten / ynspiraasje), **SOSJALE KONTAKTEN** (foar it kultivearjen fan begryp, meilibjende en leafdefolle freonlikens). **PERSOANLIKE SOARCH** (sûn ite en drinken. Op syn minst ien kear yn 'e wike sels iten siere, leafst faker. Regelmjittig douchen teminsten twa kear yn' e wike yn 'e winter, miskien else dei yn' e simmer. Regelmjittich skjine klean oan dwaan. Nei kapper) ensfh.

Ik fyn ûntspanning troch mindful kuierjen en / of fytsen + genietsje fan 'e prachtige blauwe loften. Lêze, klussen, kontakt mei famylje en freonen.

## Faze 2: Begjinnend pleage

Gedrach wat ik sjen lit:

Sliep net earlik goed (neistenby 5 oeren per nacht). . Ik bin yrritabel. It is lestich om prakkesaasjes te litten gean by it kuijerjen mei in hûn. Begjin bepaalde minsken minder te fertrouwen. Tink mear oan problemen dan oan oplossingen. Gjinn wille yn myn wurk. Kin moeizamer haadsaken fan bysaken ûnderskiede.

Unrêstich / hastich / opjage gefoel, Tinzen mealle troch, kom minder gau ta rêst.

Aksjes:

Meast foarkommende problemen:	Te nimmen mjitte:
<p><b>A</b> F2                  Ûnrêst yn 'e holle, raasde / opjage gefoel:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Drink net te folle kofje.</b> Moarns om 10:00 oere maksimaal 2 kopkes net mear.</li> <li>2. Sa no en dan <b>konsintrearje op it yn- en út sykheljen</b> en in body scan útfiere. Achtslaan om bewust op it sykheljen te konsintrearjen en neam it mei in nûmer, sa lang as nedich, werhelje fan 1 oant 10 en dan wer fan 10 oant 1. Dit folslein neffens mindfulness fan 'e azem fan Thich Nhat Hanh. Of Mantra fan Thich Nhat Hanh herhelle foardrache: "In, out, deep, slow, calm, ease, smile release, present moment, wonderful moment."                  Of in út Frysk: "In, út, djip, stadig, kalm, rêstig, glimpke komt, hjoeddeistig momint, wonderbaerlik momint."</li> <li>3. <b>Rêstig rinne yn it hjir en no.</b> Mei elke stap bewust weze fan kontakt fan 'e <b>fuotten</b> mei de <b>ierde</b>.</li> <li>4. Wurkje heul bewust (yn 't hjir en no) en rêstig in un kalm en <b>leech tempo</b>.</li> <li>5. As jo hasitch binne en it is in bytsje teloarstellend, dan liket it allegear gau minder posityf, dus besykje it <b>altijd rêstig oan te dwaan</b>.</li> <li>6. Besykje te genietsjen fan it bezig wêze, net te folle rjochtsje op it ein doel.</li> </ol>

<p><b>B</b> F2 Mei swier lêst fan guon oannames / percepties / verûnderstellingen:</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prate mei oare minsken om te freegjen as myn gedachten ferkeard wêze kinne en <b>net alles sels negative ynfolge</b> en <b>mieningen kinne nei in skoftke 100% feroarje</b>.</li><li>2. Tink net te folle, mar fokusje op it hjir en no. <b>Konsintrearje op sykheljen</b>.</li><li>3. Kognityfe therapie tapasse. Fokus net op ûnhanidige gedachten, mar <b>fokusje op nuttige gedachten</b>.</li><li>4. <b>Wês freonlik foar josels</b> (sels freonlikens), foaral as jo hawwe te lije, mislearre fiele, of fiele dat josels te koart sjitte.</li><li>5. Iets is normaal <b>net 100% ferkeard</b>. Soms is mei 40% flater =&gt; <b>Un 6 ek nog genôch</b>.</li><li>6. As der wat mis giet, <b>kin it faaks nog wol goed bedoeld wêze</b>.</li><li>7. Jo meie op dit punt dan net perfekt wêze, mar jo hawwe <b>poerbêste oare kwaliteiten</b>.</li><li>8. <b>Besjoch it bygelyks efkes mei ôfstân</b>, tink oan in drege situaasje wat in freon jo soe sizze.</li><li>9. <b>Erkenning dat wy allegear lijen en ûnfolsleinens ûnderfine</b> (dielde minsklikheid of common humanity). Tink begelyks oan oare minsken dy't ferlykbere flaters meitjse, defekten hawwe, en tsjinslagen ûnderfine.</li><li>10. <b>Benaderje negative emoasjes op in lykwichtige manier</b>. Jo ûnderdrukke jo emoasjes net, mar jo hawwe se ek net oerdreaun. Besef dat gefoelens komme en gean. Jo binne jo gefoelens net, jo hawwe se. No fiele jo, jo ûngemaklik, mar yn in skoftke hawwe jo folslein ferskillende gefoelens.</li><li>11. <b>It each sjocht allinich wat de geast ree is om te sjen</b>.</li><li>12. De sjarme fan it libben is dat definitive stânpunten soms de oanstriid sjen litte om te smelten as snie yn 'e sinne.</li><li>13. Haadstik lêse "Guidline for improving perception and communication" fan I.C.E.E.<ul style="list-style-type: none"><li>- Recognize that all perceptions ar partial and subjective.</li><li>- Avoid mind reading.</li></ul></li></ol>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Check perceptions with others.</li> <li>- Distinguish between facts and inferences.</li> <li>- Guard against the self serving bias.</li> <li>- Guard against the fundamental attribution error.</li> <li>- Monitor labels.</li> </ul>
<p><b>C</b> F2 Tefolle prikkels:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tydlik <b>op syk nei in rêstige omjouwing</b> en sa de drokte tydlik foarkomme.</li> <li>2. Soargje foar <b>foldwaande nachtrêst</b>.</li> <li>3. Net te folle lêse, TV sjen, as after de komjûter.</li> <li>4. Woartels ite.</li> </ol>
<p><b>D</b> F2 Achterdocht / twifel / gefoel fan ûnrjochtfeardigens:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantra recitere: Am I sure, don't take it too seriously, everything is impermanent, non of my business, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional.</li> <li>2. As in it Frysk: Bin ik der wis fan, nim it net te serieus, neat is wis, it binne net myn saken, compassie is it iennichste fan wearde yn jo ûnbeheind, ûneinig, sûnder betinksten.</li> <li>3. Tolerânsje, ferdraachsum wêze is heul wichtich, jou in oare de oerwinning.</li> <li>4. As oare minsken soms naar of ûnrjochtfeardich binne, is net wichtich, it wichtichste is jo eigen gedracht / aksjes / yntinsjes (<b>Wa't goed docht dy goed moetet</b>).</li> <li>5. Oare minsken binne ferantwurdelik foar har <b>eigen karma</b>.</li> <li>6. Miskien moatte jo tydlik betelje foar ûnbewust min gedrach yn it ferline en sil <b>alles yn in skoft wer goed</b> wêze.</li> <li>7. Besykje te empathisearjen mei de situaasje fan 'e oare foar it meitsjen fan begryp. Wekje <b>meilibjen</b> op foar de oare.</li> <li>8. Besykje gefoelens fan <b>fertrouwen</b> te stimulearjen, foaral mei feroaringen. Tink oer de goede / positive dingen út it ferline.</li> <li>9. Tink net oer hoe ûnrjochtlik it is, mar tink oan wat jo kinne dwaan om lijen te ferminderjen en <b>wa't jo dêrmei kinne helpe</b>. Dus meitsje gjin oersicht fan it negative dat jo net wolle, mar meitsje der in posityf ferhaal fan en <b>vertel it goede dat jo</b></li> </ol>

	<p><b>wolle.</b> Ferske recitere fan Thich Nhat Han út Being Peace : “Promise me”.</p>
<p><b>E</b> F2 Minne / negative tinzen:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tinke oer it feit dat de Buddha ek in <b>gewoane persoan</b> wie en <b>ferljochting berikt</b> hat.</li> <li>2. Lês <b>Dhamma</b> petearen.</li> <li>3. Neitinke dat ik yn in omjouwing libje mei minsken mei wa't ik normaal <b>harmonieus</b> libje.</li> <li>4. <b>Holle fiede mei positive gedachten</b> troch nei te tinken oer goede deden / dingen dy't ik koartlyn die.</li> <li>5. <b>Fokus op handig tinzen</b> net rjochtsje op ûnhandige gedachten.</li> <li>6. Net tinke dat ik net de iennichste bin mei problemen, <b>alle minsken lije fan tiid ta tiid</b> en dat is minskelik.</li> <li>7. <b>In minne gedachte kin foarkomme</b>, en is net sa min, omearmje se as in mem har skriemende bern omearmjet, wichtiger is dat jo aksjes / deden suver binne. (Wa't it goed docht, dy't it goed temjitte komt).</li> </ol>
<p><b>F</b> F2 Lilkens:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sis net te folle, nim in ôfstân.</li> <li>2. Mei <b>te folle adrenaline en/of stresshormonen</b> yn it lichem, dan earst de punten by A. Behannelje.</li> <li>3. Beseffe wat de <b>emoasje lilkens</b> mei jo docht, en dat it in emoasje is dy't <b>net bydraget oan lok. Salang 't jo tinzen fan haat koesterje, sille jo net frede fine</b>, kinne jo nachts net sliepe en sille jo unrêsig weze. Dus lit lilkens net ut groeie yn haat, en stimulear compassie.</li> <li>4. Yn it gefal fan lilkens foar in persoan, tink ek oan positive kwaliteiten fan 'e persoan yn kwestje. Iets as immen is <b>noait 100 % min</b>.</li> <li>5. Net lulk wêze mei persoan. Mar alle minne aksjes mooglik ôfwize. Meastenstids is d'r <b>gjin kwea wil yn it spul</b>, mar <b>ûntstiet situaasje fanwegen omstannichheden</b>, op grienten binne wy ek net lulk as it net groeit.</li> <li>6. <b>Oare persoan miskien ek net tefreden, ûnwittend, en gjin kontrôle oer syn / har emoasjes.</b> Miskien is de oare syn searlike ferklearing in ûnbedoelde útdrukking fan syn</li> </ol>

	<p>eigen stress. Besykje meilibjen te jaan foar dizze persoan.</p> <p>7. Mieningen / krytyk uterje neffens Godstein-metoaden. <b>(Fertel wat de oare persoan syn aksje docht mei myn gefoelens / emoasjes , begjinne my ik ... yn in freonlike / soarchsume toan).</b></p> <p>8. As it mooglik is, nim dan aksje binnen in pear dagen om it opnij <b>wer goed / fredig te meitsjen.</b></p> <p>9. <b>Meditearje oer leafdefolle freonlikens.</b> Bygelyks foardrache “Mei ik (as) hy frij wêze fan binnen- en bûtenste searens/skea. En ienris de liikens wat sakke is, en it slagget, dan meditearje oer de oanbelangjende persoan.</p> <p><b>10. Stimulearje meilibje safolle mooglik.</b> Tink bygelyks: <b>“Hy wol bliid wêze, mar wurdt oerweldig troch enoarm lijen, dat hy lokkig wurde mei en alle oarsaken fan lok foar him oanwezig wêze. Ik sil him helpe en alles dwaan om him lokkich te meitsjen.”</b></p> <p>11. <b>Besykje safolle mooglik begryp te winnen foar de oare persoan syn sitewaasje.</b> As jo begripe wêrom ‘t immen naar docht of liik op jo is, dan is it makliker meilibjen / neistenleafde te generearjen, en de grime te neutraliserjen.</p> <p>12. <b>Gean dwaande mei leafdefolled dingen.</b> Goed foar de minsken en bisten om my hinne soargje. Bygelyks, âlders helpe, kat oankrûpe, of hûn boarstelje. Ensfh.</p>
<p><b>G</b> F2          Ûngerêst meitsjend theater/toneel.          &amp;          Ûngerêst meitsjend kofje gesprek:</p>	<p>1. Matra recitere: “Am I sure, don’t take it to seriously, everything is impermanent, none of my business, I don’t need to convince people, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional.          Of in it Frysk: “Bin ik wis, nim it net te serieus, alles is impermanent, it is net myn business, ik hoech minsken net te oertsjûgjen, compassie is it iennichste ding fan wurdichens in jo, ûnbeheid, ûneinig, sûnder betingsten.</p> <p>2. De aksje fan immen as it theater stik docht normaal net sear, it is de gedachte dy’t ik foarmje dat my soms sear docht. Dêrom besykje</p>

	<p>gefoelens fan compassie te meitsjen. Bygelyks troch te reciteren:” <b>Ik wol dat hy frij is fan geaslik lijen, ik wol dat hy fry is fan fysyk lijen, ik hoopje dat hy himsels yn in fredige en lokke manier kin fersoargje.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Net alles is teater. De kâns dat willekeurige minsken in spesjale / opmerklike aksje útfiere is grutter dan de kâns op organisearre theater.</li> <li>4. By perear, besykje om mei compassie oan te hearen. As negative te grut wurdt, dan de duur fan petear inkoartsje en <b>wikselje nei positive aktiviteiten, of besykje in momint fan lok te meitsjen.</b></li> <li>5. As in groep besprek binnen de gehoarpartij te negatyf is, dan <b>oandachtig konsintrearje op it sykheljen</b> mei tellen fan 1 oant 10 en fan 10 oant 1 ensfh.</li> <li>6. As theater hielendal net goed sinnigt, sjoch dan nei oare side, negearje it ynsidint, of rin fuort. <b>En generear gefoelens fan leafde foar josels.</b> Dat ik frij mei wêze fan mentale lijen, dat ik frij mei wêze fan fysyk lijen, dat ik mysels yn in fredige en lokkig manier kin fersoargje.</li> <li>7. Letter, mooglik doseare gedachten op litte komme oer it ynsidint en / of petear, en analysearje hokker lessen der fan leard kinne wurde. Wikselje dit mei bewuste konsintraasje op it sykheljen om gedachten ek wer neutraal en kalm te krijen. As opkommende gedachten te pynlik binne, dan besprekke mei begeliedster / coach / fertroude persoan. Iepenheid en it dielen fan gefoelens bringt it measte lok. As neat helpt, besykje dan it ynsidint / petear te ferjitten, of ferfang it mei bettere gedachten. Bygelyks troch in tsjinoerstelde gebedsregel te meditearjen / Mantra mei roasekrânse. Kramjende negative gedachten bringe ûngelok en kinne better besprutsen wurde.</li> </ol>
<p><b>H</b> F2 Stimmen yn myn holle:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tinzen komme geregeld yn 'e holle foar. Soms liket it ek ot tinzen / stimmen sprekke. Jo kinne soms lûde volumineuze stimmen yn 'e holle ûnderskiede troch in gûnzjende ûndertoan.</li> </ol>

	<p>Sachte stimmen, binne lestiger om út jo eigen gedachten te ûnderskieden en soms liket it dan te kommen fan jo eigen bewustwêzen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. In minne gedachte kin foarkomme, en is net sa min, omearmje se as in mem har skriemende bern omearmet, wichtiger is dat jo aksjes / dieden suver binne. <b>(Wa 't goed docht, dy 't goed moetet).</b></li><li>3. Soms tinke jo mei in stim, ik bin oanrekke troch in muse as God sprekt my oan. Mar de sûnens soarch adviseart dan in boek mei de titel "Wij zijn God niet".</li><li>4. <b>Troch een minne stim moatte jo nooit oergean ta minne aksjes / dieden. Preparreart wêze op lijen / tolerânsje is hiel wichtig.</b> At iets yn jo sit, is it lestich om josels d'r fan te distânsjen. Jou in oare persoan derom de oerwinning en bliuw in goed libben lieden en goede dingen dwaan. Jo kinne ek in koarte tiid distânsje nimme troch lytse karweien kalm en bewust út te fieren, werbei wat lûd untstiet, lykas stofsûge, gers meane ensfh. Gedachten jouwe lykwols mear ynfulling oan de stimmen fanwegen bepaald lûd lykas in wasemkap as it skriemen fan 'e wyn op it dak fan it hûs.</li><li>5. Soms binne 50% fan de stimmen goed en leaf en 50% fan de stimmen min en fersteurend. As it fersteurende / minne de oerhân krijt, helpt it soms om in roasekrâns te bidden mei positive neutralisearjende psalmen, credos, ensfh.</li><li>6. Somtiden de realiteit fan iets toetse, of relativere nei ferdraagsame gedachte.</li><li>7. As it gefoel fan gedachten oflêze te sterk wurdt, en as net winske / ferfelend wurdt ûnderfûnen, dan konsintrearje op sykheljen en tellen fan 1 oant 10 en fan 10 wêrom nei 1 ensfh, op dizze wize wurde gedachten fermindere en bliuwe de kippen yn de ren.</li></ol>
--	--

<p>I F2 Yn balâns hâlde fan seksuele enerzjy:</p>	<p>1x yn 'e wyke masturberen, as nedich faker, yn sliepkeamer of dûs, om scrotum te lege. Net te faak, dan wurdt siedproduksje ferhege. Net te min, dan komme mear seksuele gedachten, om 't it reservoir fan seksuele enerzjy fol wurdt en dan krije jo ek nachtlke ejakulaasjes.</p> <p>Neitiid goed waskje mei sa kâld as mooglik wetter en mooglik sjippe oers sille jo in bokke loft krije en dat wurdt net wurdearre troch kollega-minsken.</p> <p>Nei in lange perioade fan ferminderjen / ûnthâlding kin it fjoer ek temperearje. Foaral nei jo 40ste. Want as jo net mear hout op it fjoer smite, sil it stadich útgean. Dochs sizze Monks faaks dat Celibate-libben ien fan 'e lestichste dingen kin wêze om fol te hâlden. Bêste foar prostaat is sawat 2 kear yn 'e wike, en dan switte joe it net út by de sokken.</p>
---	---

### Faze 3: Close to crisis

Gedrach wat ik sjen lit:

Fall net mear yn sliep, gedachten bliuw ik herkôgjen.

Gedachten mealle troch, heul negatyf.

Wit net mear wat wier is en wa't ik kin fertrouwe.

Doar minsken net direkt yn 'e eagen te sjen, om't ik tink dat it agressyf oerkomt en minsken dan bang foar my wurde. Hiel erg nei binnen tinzen rjochte, tink de heule dei oan eigen persoanlike problemen. Omfetsje alles op mysels. Sjoch ferbiningen dy't der net binne.

Acties:

Gean earst troch it diagram hjirûnder.

**As ûnrêst / eangst / spanning / net binnen 3 oeren ôfnimt nei folgjende medisyn inname, dan binnen en bûten de kantoarstiden Huisarts(enpost) skilje of begeliedster.**

Mooglik B.O.R. (Bêd op Recept) leafst yn in stille freedsume lokaasje ticht by fertroude wenning omjouwing.

Meitsje gjin saaklike besluten. Deis frede en stilte. Mooglik lêze oer boeddhisme. Gjinn oxazepam. Dit wie heul min yn 2007. Mooglik sliep help (TemazePam 10 of 20 mg) foar de nacht it leafst yn tabletten.

<p>Meast foarkommende problemen:</p>	<p>Te nimmen mjitte:</p>
<p><b>A</b> F3 Hiel erg yn myn innerlike mei mysels mei tinzen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kalm en bewust bezig wêze, en in it hjir en no bliuwe.</b></li> <li>2. <b>Nim tiid foar it skoft.</b></li> <li>3. <b>Sa nedig ien soargen moment fan maksimaal ien heal oere yn dei skema.</b></li> <li>4. Bin mooglik tefolle mei mysels dwaande, <b>oare minsken en bisten goed fersoargje.</b></li> <li>5. <b>Realisearje dat elkenien somtiids in drege tiid hat</b> en dat d'r minksen binne dy't it folle slimmer hawwe.</li> </ol>
<p><b>B</b> F3 Sjoch ferbânen / ferbiningen dy 't der net binne:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Tink ris oer hoe 't in kennis / wyld frjemdling sil reageare op jo ferklearring / gearspanningsteory.</b> As dingen foar my lykje te wêzen as in wierheid en foar oare minsken absoluut niet, dan is it better om der net mei har oer te praten.</li> <li>2. Meastentiids binne aksjes / útspraken fan oare minseken en / as observaasjes fan mysels net gefaarlik. <b>It binne de gedachten dy 't ik derop foarmje dy 't my sear dogge.</b> Derom alternative gedachte betinke en mantra recitere: "Am I sure, don't take it to seriously and everything is impermanent". Of meitsje in positive rym fan observaasje / útspraak / aksje.</li> <li>3. Soargje derfoar dat jo sintúchen net te folle bleatsteld wurde oan stimulearrings, <b>sykje in stille omjouwing op.</b></li> </ol>

<p><b>C</b> F3                  Alles belûke op mysels:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ik bin wierskynlik te drok mei myn eigen problemen. <b>Sjoch d'r ek ris nei fanút een oare persoan syn stânpunt.</b></li> <li>As hûndert lijende minsken oan myn linkerkant stean, en d'r stiet ien egoïstyske persoan oan myn rjochterkant, hokker kant is dan wichtiger?</li> <li>As jo in lyts stikje opfange / hearre fan in petear, dan <b>wite jo nooit wat it oan relateart.</b></li> <li>Soargje derfoar dat jo sintúchen net te folle bleatsteld wurde oan stimulearrings, <b>sykje in stille omjouwing op.</b></li> </ol>
<p><b>D</b> F3                  It fielt as de maatskippij gjin fertrouwen yn my hat, om't ik soms minder stabile perioaden haw.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>As it net fredich fielt yn 'e stêd, kom dan de earste sawat 2 wiken niet nei de stêd om te winkelen ensfh, freegje dan oare minsken om te helpen en / of boadskippen fia it ynternet bestelle.</li> <li>Fertrouwen opbouwe begjint mei josels. <b>Bou it op troch lytse stappen te nimmen.</b> Bygelyk, in lyts stikje fytse. Dan lyts boadskipke op rêstige winkel tiid. Dan 2 boadskipkes, ensfh. Fertrouwen verdwient sa rap as in hynder mar komt te foet werom.</li> <li><b>Hâld kontakt mei de minsken út myn gebiet.</b></li> <li>Sosjale kontrôle moat ek diel fan it wêze.</li> <li>Tink gewoan: "Ik bin beskerme mei leafdefolle freonlikens," en in alles sjent each fan God. Dan steurt it net as immen wit wat jo gedachten binnen, en jo iepen oer dit binne.</li> <li>Teminsten 20x Psalm 23, de Hear is myn hoeder recitere mei roasekrâns.</li> <li>Teminste 20x Credo van Hour of Power recitere mei roasekrâns.</li> </ol>
<p><b>E</b> F3                  Min sliepen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mei regelmjittige tiden op bêd en út bêd.</b></li> <li>Soargje derfoar dat er <b>genôch lichamlike aktiviteit is oerdeis.</b></li> <li><b>Yn 'e jûn net slûgkopje,</b> mar allinich gean sliepen as it tiid is.</li> <li>Oerdei ek somtiden efkes stil stean / lizze en fiele hoe at de slûgte oanwêzig is.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>Mooglik in middei knipperke fan maksimaal 20 minuten.</b></li> <li>6. Jûns it ljocht wat dimme.</li> <li>7. Yn 'e jûn gjin kafeïne-te drinken.</li> <li>8. Sliepe mei <b>earpluggen yn earren.</b></li> <li>9. Nei in wike fan minne sliep, mooglik (sonedens) Temazepam 20 of 10 mg per nacht (tusken 21:00 en 3:00) innime, leafst tabletten ynstee fan kapsules. <b>Nim it maksimaal 4 wiken ynklusyf in reduksjeperioade.</b></li> </ol>
<p><b>F</b> F3 Stiifsettige negative gedachten, en negative oannames.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mieningen kinne nei in skoft 100% feroarje.</b></li> <li>2. Turbulente / troebeliche gedachten kinnen kalm / helder wurde. Oplossingen hawee tiid nedich om út te kristearjen troch <b>in skoft kalm en oandachtig lyts wurk út te fieren en d'r net bewust oer te tinken.</b></li> <li>3. Mei in rêstleaze geast, is de kâns om te tinken dat de wierheid in unwierheid is en in unwierheid de wierheid grutter, sa derom <b>kalmje foar it juste ynsjoch.</b></li> <li>4. It giet net oer nea falle (In stjinslach meimeitsje), it giet derom dat jo nei in fal wer opsteane (<b>trochgean mei in goed libben te lieden</b>).</li> <li>5. Tink oan it ferhaal fan 'e 2 ferskillende manlu dy't min nijs krigen. (<b>Hoe ferskillende minsken omgean mei min nijs</b>).</li> <li>6. Tink oan it ferhaal fan 'e man en syn ferlern soan. (<b>Dat jo minder iepen steane foar nije ideeën as jo lije oan in negative oanhâldende gedachte</b>).</li> <li>7. Tink oan it ferhaal fan 'e man yn 'e roeiboat op 'e rivier. (<b>Dat de oanninge fan iets oars is as de werklikheid en dat soms wat ûntstiet út unbedoelde omstannichheden</b>).</li> <li>8. Tink oan it ferhaal fan it wylde hynder dat oankaam rinnen op 'e pleats. (<b>Dat situaasjes elke dei kinne feroarje fan posityf nei negatyf nei posityf nei negatyf ensfh</b>).</li> <li>9. Tink oan 'e film "De hel fan 63" (<b>Giet oer trochset</b>).</li> <li>10. Tink oan 'e film "Michiel de Ruiters" (<b>Giet oer in ûnmooglike opdracht / missy</b>).</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>11. As jo wat net kinne feroarje, makket it gjin sin om der soargen oer te meitsjen. As jo wat kinne feroarje, makket it ek <b>gjin sin om der soargen oer te meitsjen</b>.</li><li>12. <b>Stadig oan, net te hurd wolle.</b> Úteinlik, nei in tsjinslach, komme minsken normaal werom nei har natuerlike / berne nivo fan lok.</li><li>13. Elke dei, oan 'e ein fan 'e dei, <b>in pear positive ûnderfiningen op skriuwe</b> fan dy dei.</li><li>14. Set in oare plaat op. Feroarje de pinne. Tink oan wat oars. Reciteer in goede Mantra of harkje nei "Slow Down" van Douwe Bob, ún goed nummer van George Baker, of instrumentale surf muzyk.</li><li>15. Wandelje yn 'e cadans fan Revival Songs lykas <b>"Freugde, freugde, suver wille."</b> Sodat de geast regenerearret en medisinen goed yn bloed wurde ferdield oer de receptors yn 't harsens. Sadat it psychologysk en biochemyske lykwicht opnij wurdt restaurearre.</li><li>16. Sagau it fielt, ik sil alles ferlieze: Fers van Lucas 12 : 22-31 recitere oer: Sykje it keninkryk fan God en alle oare sil jo krije, sels de raven op 'e akker fine hun iten. En lês it boek fan Ajahn Chah mei de titel "Food for the Heart". Ajahn Chah is in bedel mounts út Tailân, dy't heul bliid en âld wurden is. As jo in goed hert hawwe, hawwe jo net folle nedich. En mei wiisheid kinne jo in soad berikke.</li></ol>
--	---

<p><b>G</b> F3 Panyk</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Azem meditaasje</b> ôfwikselje mei ûndersijkjende meditaasje.</li> <li><b>Rêst nimme, in turbulente / troebeliche</b> geast sil nei in skoft van besinke fansels wer helder wurde</li> </ol>
<p><b>H</b> F3 Wanhoop / Gefoelens fan ik wol net mear.</p>	<p style="text-align: center;">BESYKJE FOARDAT DIZZE GEOFELENS OP KOMME AL EEN KONTAKT OP TE BOUWE MEI PSYCHOLOGYSKE FERSOARGERS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Elke persoan hat syn eigen manier om te hanneljen mei ekstreme lijen. Wachtsje net te lan om help te freegjen. As jo it balânsear plan yn 'e holle hawwe, sille jo net oant punt G en punt H ta komme fan faze "Close to Crisis". 15 jier lyn yn 2007 wie ik op dit punt foar de lêste kear.</li> <li>As minsken foarôf yn dit stadium freegje, tinke jo somtiden wol ris oan selsmoard, siz dan dat se better kinne stelle: "Hâldsto noch wol fan josels, en fine jo it libben noch wol de muoite wurdig."</li> <li>Hâld it besef dat gefoelens tydlik binne. Jo binne net jo gefoelens, mar jo hawwe se tydlik. No fiele jo, jo sa, yn in skoftke kin it opnij heul oars wêze.</li> <li>Besefberdigje: "Jo binne Gods leafe bern, en dat is sûnder betingsten wier". Jo binne net wat jo dogge, jo binne net wat jo hawwe, jo binne it leafe bern fan God.</li> <li>God hat in beangstigend plan foar jo. Fertrouw op God en prachtige dingen sille wer barre.</li> <li>No Mud, No Lotus van Thich Nhat Hanh is ek ún hier goed boek. Dat gjit oer, as d'r gjin lijen is, is d'r ek gjin gelok. Yn it boek wurdt besprutsen hoe't minsken lijen kinne kompostje / konvertearje nei lok.</li> </ol>

## Opmerkings:

EIGEN HUISDOKTER / BEHANNELER: (Gegevens leech makke)

**Gearstalt troch Eric Flapper en kontrolearre troch stipe-team.**

Datum balânsear plan : 10-08-2022

Oarsprong : Boeddhistiske boeken, praktyk ûnderfiningen en petearen mei compassievolle soarch-arbeiders. Goede yn 'e praktyk wurkjende metoaden en teoryen binnen fermeld. Ik haw alle kennis testen foar brûkberens yn myn meast lokkich, mar soms ek heul lestich libben.

## Leafdefolle freonlikensnetwurk:

**Mooglik oerlis by faze 2 as 3**

(Prate oer problemen liedt net altyd ta in oplossing):

Tel: (Gegevens leech makke).

## Eigen opmerkings / needplan en notysjes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 12 Nei petear:

Yn retrospect kin ik sizze hoe út oplossen fan problemen eins soe moatte gean. Fjirtich jier lyn binne by my de problemen yn feite begon mei in famylje geheim oer erfskipbelesting.

Tidens ûntwikkeling ta in folwoeksen jonge man, bin ik foar myn gefoel klem setten troch ynstansies. Wylst ik in frij algemien akseptearre plan hie fan Wurk, Wenje, Wyf. Sa 't se soms sizze.

Mar it is ek lykas mei in pearrel. As ien iets irritearends yn in oester stoppet, dan onstiet meastal wat heul moais. Dit is te tankjen oan in groeiproses fanwege natuerlike ferdigeningsreaksjes.

Sels haw ik ek yn myn wurk betrekking troch ferbetteringsmaatregels fantastyske trouble-shooting dien. En foar sommige minsken ongelooflike berekningen mei selsmakke Excel Spread Sheets en Access Databases. Dit foar underbouwing en oplossen fan bedriusrekkenkundige fraagstikken. Under ekstreem grutte druk kinne joe sels van roat diamanten meitsje.

In frou troue is my noch net slagge, sociaal bin ik minder aktyf, mar troch skea en skamte yn it libben haw ik wol wiisheiden fersammele en oan persoanlike geastlike ûntwikkeling wurke.

### 12.1 Ferminderje de skea as gefolch van fêst rinne:

#### 12.1.1 *Skea by de arbeidsbetrekking foarkomme:*

D'r is in âlde wurkjouwer dy't yn it begjin my roem tarekkende fanwege myn poerbêste oplieding. Mar nei in skoft fûn dat ik miskien psychologyske klachten hie.

Ien fan 'e saaklike mottos wie dat elke persoan in kâns moat hawwe om mei te dwaan. En dêrfoar waar hast alles út 'e kast helle. Mar dêrnei ha se spyt dat se my ynhierd hawwe, foar in part fanwegen grutte saaklike ekonomyske gefolgen.

Dit bedriuw hat it personielsbelied oanpast en stipet it advys oan UWV, om minsken mei in earste psychose mei mear meilibjen te begelieden.

It is it bêste om dizze groep minsken te advisearjen en oan te bieden, om frijwilligers wurk te dwaan mei een útkering. In útkering op Wajong nivo liket my as minimum akseptabel. Dan kin men, at wurkje net slagget, mei bestearssekerheid, op een rêstige en fredige manier foar harsels soargje, en eigen aktiviteiten oanmeitjes mei foldwaning.

*Risiko fan ekonomyske saaklike skea kin wurde fermindere troch de doer van út fêst rinnen yn te koarten, troch snel te wurkjen oan in oplossing. It effekt fan it levere wurk te ferminderjen, troch minsken mei in earste psychosis te foarsjen fan relatyf ienfâldig en rûch wurk. En de beaustelling te ferminderjen troch dieltiid wurk oan te bieden.*

### *12.1.2 Skea yn fertrouwen foarkomme:*

Soms wurde troch de maatskippij fertochte minsken oan de tosk hifke. D'r is neat mis mei op himsels, salang't gjin minsken irreparabel skansearre reitsje.

Sels bin ik foar myn gefoel 20 jier yntensyf oan 'e tosk hifke. Fertrouwen op GGG, UWV en eins de folsleine Nederlânske maatsskippij bin ik yn gruttere en mindere mate op bepaalde perioaden ferlean.

It fertrouwen op iets, verlit jo soms per hynder, mar kin dernei wer weromkomme te foet

*Risiko fan skea oan fertrouwen kin wurde fermindere troch de juste kar te meitsjen fan wa 't tasprekkende / beproevende sizze soe moatte. Want as relaasje tydlik as lang yskâld wurdt, kinne joe inoar miskien ferlieze.*

It is ek wichtich hoe 't iets wurdt sein. Myn ûnderfining is dat ik it bêste harkje nei stypjende minsken mei wjersidich begryp, dy 't my mei compassie wat dúdlik meitsje.

En wanneer der iets sein wurdt, is ek wichtich, om 't it berjocht net oerkomt as minsken oerweldigende wurde troch problemen en ek niet tidens in grut gefoel fan lokkich wêzen.

## 12.2 Win win situaasje meitsje mei iepenheid:

In fest ronnen situaasje tusken skizofreen en instansjes lykas GGZ, UWV en maatskippij kin eins allinich mei iepenheid van saken,, wjersidich begryp en fertrouwen plus in blofte kâns om opnij te begjinnen mei in goed libben te lieden.

In it ideaal, hat elke partij foardiel fan 'e transformaasje nei situaasje mei minder problemen.

### 12.2.1 *Miskien mei rjocht klem setten:*

Frijheid sûnder ûnderdrukking is it bêste dat der is. Soms moat in persoan betelje foar minne aksjes út it ferline en dernei is alles we goed. No moatte betelje mei minsken om my hinnne dy 't my kinne helpe, is better dan berne wurden in it folgjende libben as in hellig wêzen. Iedere dei krijt in minsk in nije kâns, sels apostel Paulus is in tige wurdearre folger en studint wurden fan Jezus nei in libben fan moarden.

### 12.2.2 *Alles ferlieze, toch yn 'e finzenis:*

Mei de koppige negative gedachten om alles kwyt te reitsjen, helpt it balansearsk-plan echt lykas FASE 3, F, 16. En kom ik toch in 'e finzenis, dan kin ik der ek meditearje op it sykheljen, de lucht yn 'e sel is krekt sa goed as de lucht bûten.

En as ik in heule moarns op in hapke brea kauw, mei ûn slokje molke, dan kin ik in gefoel hawwe, fan it meast wurdearre miel te ieten fan myn libben. Ik haw al ynsjoch krigen, mar mei meditaasje, fysike oefeningen en boeddhistyske boeken kin ik ek myn tiid dêr nuttich trochbringe.

### 12.2.3 *Persoonlijk onterecht klem gezet:*

Sels bin ik foar myn gefoel ûnrjochtfeardich klem setten en koe neat mei advys om te gean biechten. Yn myn eagen hie ik neat om te bekennen en GGZ ensfh. oertsjoegje fan myn ûnskuld dat slagge my net.

Wjersidich begryp ûntstiet it bêste as alle partijen yn gedachten beheind binnen en net te koppig of ûnferskillich.

Op 'e leeftyd fan 47-ste bin ik einlings út de brân holpen troch wiise ûnpartidige minsken dy't myn situaasje wiidweidich hawwe ûndersocht, alle partijen ynterview hawwe en alles foar safier as mooglik op wierens hawwe checkt.

#### *12.2.4 Iepenheid jout winst:*

Yn Nederlân is 't sa, dat by ienheid fan saken winst ûntstiet foar echt elkenien. Soms moatte minsken troch in soere periode gean, mar dêrnei komt eins altyd wer swietigheid.

D'r binne minsken dy't sizze: In skozofreen mei nea winne. Oan sokke minsken kin de win win situaasje ferklearre wurde as wjersidiche ferjouwing, mei hereniging oant harmonieuze relaasje. Dan hoecht gjinien te ferliezen ten oansjoch fan de maatskippij.

Om de thread opnij op te heljen, moet in net te melancholike steat oanmakke wurde. Men moat ljocht en fleksibel yn geast wêze. En it fertrouwen nei ûnrjocht moat opnij groeie.

### 12.3 Steat fan ferljochting berikt mei frede-konvinsje:

Schizofrenen, ynklusyf mysels, wurde faak sjoen as de bitenhûn, dy't in finger op 'e pols nedich hawwe en struktuer.

Dochs wolle wy, de instansjes en ik, in Solid, Fresh and Free relaasje. Dêrom meitsje wy in frede-oerienkomst tussen GGZ en mysels. Hjirin ferklearje wy dat wy:

- Begryp foar elkoar opbouwe troch compasssievole nei elkoar te harkjen.
- Inoar te stypjen troch d'r te wêzen foar elkoar op de winske mominten.
- Om elkoar frijheid te jaan, mar wol in relaasje oangean. Sels sil ik helpe by de grien fersjening van Mind-Up deibesteding folslein op in frijwillige basis, fanwege klem set gefoelichheid. Mar ek om by elkoar de siedden fan freugde en lok wetter te jaan.
- Iepen en oprjocht mei elkoar te kommunisearjen. Elke moanne fouten compasssievole besprekke en ek winsken bekend te meitsjen.
- Freonlik en compasssievole elkoar te behanneljen. Sawol yn sprekken en yn goede bedoelingen.
- De goede dingen by elkoar neidrukkelik beneame en allinich de meast nedige krityk neffens Goldstein metoade kenbar meitsje. En sels learje om krityk goed te krijen en d'r goed op te reagearjen.
- Likens te besprekken mei de bedoeling om it wer goed te meitsjen binnen wjersidige akseptable tiid. En as dat lestich is om yndividueel te wurkjen oan kalmeens en ynsjocht en mooglik stipe freegje fan pasjinten fertrouens persoan (PVP).

Dit wurdt de basis foar in fierdere libben, ferlost fan 'e ûnderdrukking troch autoriteiten. Sa einlings in steat fan ferljochting berikt. Dochsbliuwt it sa. Lykas faak skreaun yn Boeddhistske boeken:

*Foar de ferljochting hout hakke en wetter putte, út goede bron,  
en nei de ferljochting hout hakke en wetter putte, út goede bron.*

## 13 Bouwe oan society :

It bystelde doel fan dit projekt is om alle lokaasjes foar skizofrene Dak- en Thúsleaze Soarch yn Nederlân in papieren ferzje fan dit sels-help-boekje te jaan. Ofhinklik fan 'e grutte fan' e ûntfongen frijwillige stipe, stribje wy om safolle mooglik opfanglokaasjes te helpen.

Ik soe elke persoan d't wol ûn boekje wol leze wol bliid wolle meitsje. Dus wa wol helpe om it printsjen fan 'e boekjes mooglik te meitsjen ?

As it projekt lyst bliuwt, stjoer /bring ik in slúf mei Nederlânsk en Ingelsk boekje nei alle dakleasen opfang lokaasjes yn Nederlân.

Ik ben begûn by Wender yn Snits. As der in soad belangstelling / oanfraach en stipe is, binne der altyd wol minsken en organisaasjes dy wolle helpe mei de distributie.

Elkenien dy dit projekt wol stypje en in frijwillige bydrag dêrfoar wol doneren kin dit dwaan op:

De Fondswerf SNS rekkening oprjochte troch E.B. Flapper:

NL 27 SNSB 8839 1685 16

Ûnder fermelding fan Zelfhulp Boekjes Schizofrenie

Sels doch ik it op frijwillige basis, alle glorie, eare en opbringsten binne foar God, de Boeddha, en de minsken en organisaasjes en bedriuwen dy lieding en stipe hawwe jûn.

In tefolle oan jild giet nei:

Dakleasen opfang lokaasjes yn Nederlân – Leger Des Heils etc.

By foarkar ta bate fan ien persoons sliepkeamer projekten. Foar dak en thúsleasen dy't by oerweldigende problemen ferlet oan rêst hawwe. Sadat hja turbulente tinzen kinne litte bezinke om wer innerlijke frede te krijen foar in libben yn harmony, yn plak fan in libben yn betizing.

Compassie is it iennige fan wearde yn ús, ûnbeheind, ûneinig, sûnder betingsten.

# 14 Brief oan Politie

## Brief yntsjinne oan soarch team

Fan : Eric Flapper  
Straat 1  
1234 AB DORP

Giet om : Onschuld plus biecht foar skjinne laai en fersyk om help oan oerheid.

Datum : 2022-04-18

Beste plysjeman/plysjevrouw,

Ik bin verzeild rekke yn problemen by my (eardere)wurkjouwer [REDACTED]. Ek har dealers en mei namme boeren mei LDPE 1 mm mestopslag systemen hawwe dêr lêst fan neffens gebiedsteam en praat efter myn rêch. Wurkjouwer wol wierskynlik de smoarge wask net bûten hingje en wol wierskynlik sosjale onrust foarkomme. Dêrom krige sels ik gjin ynformaasje hjiroer.

Ik hie yn myn begjin nei folwoeksenheid muoite om in plak op de banenmerk te finen. Ek myn studinten tiid ha ik soms ferkearde kar makke troch fiersten te faaks te stappen/ouwehoeren/studearje/sporte en gjin goede zingeving troch leauwe ensfh. oan it libben te jaan. Nei it stappen yn myn studententijd hawwe wy wol es onnozele dingen dien lykas in tal vlaggen út vlaggen masten helje. Dizze ha ik in tal jierren lyn by de vadden brocht. Ek yn myn basisskoalle jierren ha ik soms onverstandige bezigens hân, mocht graach hutten bouwe en speren en pijlen en bogen meitsjen, en wy seagen nei films fan Rambo en Cokedail Dundee ensfh. Dêrom sammele ik hulzen fan jagers en wat ik yn myn omjouwing fûn hie en messen om tûken ensfh. mei te snije. Dizze ha ik folle letter om omtrint. 2010 – omtrint. 2015 yn it grou smoargens smiten. Om't ik foar myn gefoel muoite hie om bestaanszekerheid te krijen ha ik in in soad banen hân fia útstjoerburo en regelmjittich yn WW sitten. Yn tryste perioade ha ik jild yn sok dien, om't ik tocht dat, dat in goede oplossing wie, foar as ik yn takomst op mysels moat wenjen en uitzet spul nedich ha en flierbedekking yn huurhuis ensfh. moat lizze.

Yn 2006 hie ik achterôf sjoen eins in omkeer yn myn libben moatte meitsjen nei mear betsjutting / leau / en goed bestean yn foarm fan baan lykas groenvoorziener (bosmaaiër o.i.d.).

Mar UWV hat myn yn 2006 gere-integreerd by [REDACTED] te [REDACTED], nei in earste psychose yn 2002. Tidens myn wurk ha ik de sok mei jild omset yn besine foar wenje wurk ferkear.

Dit alles by elkoar hat mooglik fia data analyse derfoar soarge dat ik foar myn gefoel klem bin set by [REDACTED] yn 2006 en it fiedle oan as oanset oant selsmoard. Ik stie mooglik op swarte list fan drugsgebruik trochdat ik âlde sok folle hie troch regelmjittich in grut bedrach jild te pinnen fan myn rekkening nei âlde sok. En om't ik in eigenaardig mantsjes wie mei soms in justjes merkwaardige glimke. Hjirtroch bin ik foar myn gefoel ûnrjochtlik op swarte list kommen om't ik troch myn eigen âlde sok te leegje as wyt wasser út data analyse bin kommen. Om't ik in justjes eigenaardige jongfeint wie waard ik foar myn gefoel troch liedingjaanden en kollega's ûnrjochtlik beskôge as krimineel en ûnrjochtlik fertocht fan zwaardere delikten lykas moard. Mar ik ha nimmen fermoarde en ik gean nimmen fermoarden.

By de [REDACTED] hawwe liedingjaanden wol ris wat seien yn trant fan, "Je kinne yn Nederlân net, 2x foar in delikt wurde bestraf, mar asto fertocht binne fan wat, dan hasto it pas wier moeilijk".

Ek sizze hja regelmjittich dingen as it is bûgje of barste ensfh.

Minsken klem sette, sûnder compassie en in goede útwei, wurdt in on minske metoade as fertocht binne net troch de belutsen psychologen kin wurde ûnderskiede fan ûnrjochtlik fertocht wêze en minsken dêrtroch hieltyd siiker wurde om't har onschuld net wurdt leaud.

Paul Ekman en de Dalai Lama hawwe dêr in goed boek oer skreaune. Tidens frijwilligerswurk op begraafplak besocht men my ek te litte biechten, mei mededeling dat asto net biechts do schizofreen wurdt. Mar dat wie ik doe't al. Warskynlik binne dat standert prosedueres foar taakgestraften ensfh. Ik ha meilijen mei alle schizofrenen yn Nederlân. Faak wurde hja út de maatskippij verbannen.

Ônskuld plus bekentenis en fersyk om help - Eric Flapper - Strjitte 1 - 1234 AB - DOARP - Side 1 fan 5

It soe moai wêze, as der mear neisten leafde by de Psychiatrie komt. Elk minske soe hoopfol perspektyf moatte hâlde. Elkenien soe in dak boppe syn holle moatte hawwe. Elkenien soe feiligens fan it bestean mei in basis ynkommen moatte hawwe.

It is miskien net frjemd, dat it by myn re-integratie troch ûnrjochtlik fertocht wêze nei destructieve, net leafdefolle wurkplak, it sa út de hân rûn is. Yn Bibel stiet in tekst lykas "In in hûs wêr men verdeeldheid zaait, kin men freonlik gearwurkje, of as dwaazen omkomme". Ik ha my mei mear as 100 % ynset en foar safier as mooglik myn bêst dien.

By my hat it klemzetten fiersten te lang duorre. It is begûn yn 2006, nei elke instorting waarden medisinen ferhege en waard ik min of mear oansetten om troch te gean. Nei afkeur troch bedrijsarts wat redding like gie it troch by [REDACTED] en dêrnei op [REDACTED]. Al mei al ha ik omtrint 20 jier gefoelens fan klemzetten en ferbannen wêzen oplein krigen. Dêrom hie ik begjin 2022 besletten om gjin wurk mear te dwaan op plakken wêr men my wol brekke, en besletten om rêstich en vredig wat ôfsûndere te libben en bruinen beane te kweken yn de tûn fan myn âlders.

In jier nei my re-integratie by destructieve wurkplak waard ik yn 2007 knal psychotisch en bin ik yn winter fan in brêge sprongen mei tou om nekke. Doedestiids ha ik in tal wiken yn isoleerel sitten wêr de GGZ my in spuit hie jûn.

Medisinen binne dy nedestiids omheechgien sels wie ik fan mening dat ik nei fal wer op moast stean mei in goed libben te leiden en goede dingen te dwaan.

By [REDACTED] ha ik myn wurk hervat, nei kontakt mei bedrijsarts. Yn 2008/2009 gie [REDACTED] B.V. fallyt en bin ik mei gien nei trochstart by [REDACTED] B.V.

Yn Bibel stiet dat asto oeral fertelst datsto healwiis bist, do dan fêst gjin sukses yn it libben silst krije. Dêrom praatte ik hiel lyts bytsje oer myn sykte. Direkteur [REDACTED] B.V. hat him achterôf wierskynlik field as te lyts bytsje ynformearre. Mar om't ik yntegrearre bin troch UWV mei opsje gegevens dielen tusken GGZ/Huisarts en UWV en doedestiids kontakt hie mei GGZ en in goede Curriculum Vitae hie, ha ik wol in fêste baan krigen by [REDACTED] B.V. as kwaliteits-controleur.

Sels seach ik it as overlevingsstrategie om't GGZ my wol ris hat ingeprent dat men my it wurkje ûnmooglik soe meitsjen en dan soe einigje as swalker dy troch nachtvorst om it libben komt. Op ynternet wiene negative / swart makende profielen fan AZ-europe mei myn namme set dy sollisitearje lestich meitsjen. Ik fielde my klem set en koe neat oars dan hieltyd mar trochgean.

Gemiddeld bin ik fanôf 2002 omtrint. om de fiif jier psychotisch. Tidens psychotische perioade wurde medisinen meastal opheechte en gean ik wer fierder. Dus wilens wurk fan 2009 o/m afkeur troch bedrijsarts yn 2019 bin ik yn 2011 râne psychotisch west mei bêd op resept by de Woldenhof te Snits en yn 2015 slim psychotisch west mei thuisbehandeling fan Spits Hearrenfean. Doe't ha ik nei moanne earnstige krisis en medisyn ferheging in heal jier mei iepenbier ferfier op therapiebasis yn Drachten wurke yn oerlis mei psychiater GGZ Hearrenfean.

Ik bin sa healwiis en lichtzinnig west om, oan ynstelling Trekbank te sitte. Gebiedsteam en praat efter myn rêch sizze dat dit yn 2011 moast west hawwe. Troch spanningen op it wurk en in gefoel fan onrust bin ik mysels wol ris kwyt rekke en ha ik wierskynlik in rand-psychose hân. Yn 2011 bin ik ek opnommen west mei bêd op resept. Mei in goede kalibratie service soe dizze fout, yn trekbank ynstelling binnen jier gecorrigeerd moatte wurde. lykwols it is pas yn 2017 oan it ljocht kommen.

It tinken by direksje is dat der in afwijking west is fan 50 N, dit is omtrint. 5 kg oan de klem. Troch it dwaan fan in nulstelling is normaal sjoen de ferwachting dat de trekbank dan wer op nul stiet. De afwijking yn proefstukken wilens it testen fan proeflassen sil noch neier ûndersocht wurde.

Der is fanôf 2009 alle jierren omtrint. in proeflas troch extern lab (KIWA) gekeurd. Dizze searje fan omtrint. 13 lassen bestiet út ferskillende kunststof foly materialen. De troch KIWA metten pelproef en trekproef wearden fan de proefstukken sille yn in tabel wurde set njonken de yntern metten [REDACTED] lab wearden.

Om't wy by [REDACTED] mei lyts bytsje begûn binne, die ik eins alles sels. Ynstallaasje Trekbank ha ik yn 2009 ek sels dien. Dêrmei waard 1000 euro bewarre mar achterôf sjoen binne sokke dingen faaks ferkearde zuinigheid. Yn myn privee libben repareer ik ek alles sels fan fyts oant (ex)motor ensfh. Ik ha wol ris remblokken ferfange, kettingen verwisseld ensfh. Om't dêroer op hobby forums aardich wurdt sprutsen. As ik dan werkplaatshandboek fan ynternet download tink

Ùnskuld plus bekentenis en fersyk om help - Eric Flapper - Strjitte 1 - 1234 AB - DOARP - Side 2 fan 5

Ik sels klussen fan gekwalificearre monteurs te kinnen dwaan. Ik bin foarsichich mar gefolgen fan wat inschatten en gearwurkje as teamplayer is net myn sterkste punt, sawol privee, as wilens wurk by [REDACTED] B.V. mar ik ha wol oare uitmuntende eigenskippen.

Myn ynset is altyd mear as 100 % west en myn intentie is foaral goed. Ik ha neffens gebiedsteam en praat efter myn rêch treflike technyske dokumintaasje makke yn foarm fan handboeken, keuringsformulieren, databases ensfh. Ek direksje [REDACTED] hat my koartlyn noch betanke foar dizze help.

Sels seach ik it net direkt as probleem, pas letter waard direksje nerveus oer dit probleem en ûntstiene spanningen tusken my en bepaalde kollega's, wêrtroch wy elkoar wederzijds mentaal siik makken. De mei troch dizze fout en oare on-geoptimalisearde afwijkingen yn de fabryk syn lask klachten feroarsake mei namme yn LDPE 1 mm mestopslag systemen. Sels hie ik noch gjin dúdlike sinjalen ûntfange dat der wat mis wie mei bepaalde lassen fan bepaalde eindproducten yn, mei namme, de mestopslagsystemen.

Letter krige ik in gefoel dat der wat mis siet, en koe ik troch al dy't ekstra spanning en gefoelens fan onrust en eins altyd al oanwêzige spanningen en werkdruk, fan tefolle ballen heech moatte hâlden, en klem sette, net mear funksjonearje. Nei 1 jier fan consulten, oerlis mei GGZ ensfh. hat bedriifsarts my rêst jûn troch my yn april 2019 op 44 jierriige leeftyd folslein ôf te keure fanwege Schizofrenie. Doe't ha ik in IVA útkearing krigen. Schizofrenen wurde gemiddeld 60. In normale Nederlânske man wurdt gemiddeld 80. Dus om de somber makende kâns op earder stjerre in positive draai te jaan soe in schizofreen faaks mei 47 al mei pensjoen kinne gean. Advies fan Bedriifs dokter wie: nim rêst, doch sa no en dan lytse puitsjes yn en om hûs en miskien kinste sa no en dan in specialitistich kerweike dwaan.

Tidens ôfstân en rêst, wurkje oan myself en spirituele zingeving en geloofsstudie ha ik nei afgeknappt te wêzen, myselfs ven in bytse kinne hervatten mei help fan âlders / dokter / buorlju / dorpsbewoners. Allegear hawwe my gesteund mei leafdefolle vriendlikheid en goede rie.

Tv dominees fan Hour of Power en Bayless-Conley hawwe my mei op it goede spoar brocht en myn stimming wer positiver makke. Dit troch TV útstjoeringen en geastlik iten yn de e-mail.

Ôfrûne 2-3 jier haw ik lytse spesjalistyske puitsjes dien foar [REDACTED]. En op eigen ynysjatyf in verbetervoorstel om de LDPE 1mm lask kwaliteit te ferbetterjen op 2019-12 oan de hân fan de nije BRL 537 it ferwurkje fan kunstof foly út 2019-06 oanfolle mei eigen ynsichten en kennis oer de 4 M's (Masjine, Materiaal, Metoade en Minske) dy't de nauwkeurigheid fan it produksje proses bepale. Troch ôfwikseling fan rêst en bidde en wurkje ha ik oer alles wêr fragen fan direksje en twifel oer wie technyske dokuminten en ynfo en advys opsteld. Ik ha al myn kennis en ynformaasje dield om [REDACTED] fierder te helpe. Dêr hat de direksje my ek foar betanke.

De minne LDPE 1mm lassen yn mest-systemen binne nei alle gedachten feroarsake troch net representatieve grins gefal proeflassen. Om't ik vermoedt dat direksje [REDACTED] it oant no ta stil hat hâlden, om namme bedriuw goed te hâlden. En om mooglik sosjale onrust te foarkommen, wurdt sels ik net ynformearre oer klachten. Fia gebiedsteam, praat efter myn rêch en soksoarte saken, let men my fiele, op syn minst sa fielt it, dat de al gerepareerde skea grut is. Dit rekket my tige. Ik wol graach dat it goed giet mei elkenien. Sawol direksje en meiwurkers fan [REDACTED] en de dealers fan de dong systemen, [REDACTED] en ek de boeren winsk ik in goede útwei, út de mei troch my, ontstane problemen.

Myn dwaze en lichtzinnige, aksje hat wierskynlik wilens râne psychose yn 2011 mei derfoar soarge dat der no dus behoorlike problemen binne. Dit is my fia, gebiedsteam, praat efter rêch en soksoarte manieren dúdlik makke. Om't fanôf 2019 nei evaluaasje alle twijfelachtige produksje methoden, materialen, masjines en sterke en swakke punten fan de minsken syn behannelet yn mail korrespondinsje is de kâns op werhelling oansjenlik verminderd. Sa no en dan hear ik efter myn rêch om dat [REDACTED] no, sterk ferbettere, mei troch my opgestelde technyske dokumintaasje hat. Fan gebiedsteam en praat efter myn rêch hear ik dat it vermoedelijke reddingsplan mooglik is dat de minsken, masjines, materialen en technyske kennis fan [REDACTED] wurdt ûnderbrocht by [REDACTED] B.V. [REDACTED] B.V. wie in werkbedriif, sterk gesubsidieerd, troch de Nederlânske stiet, wêr probleem fallen fan UWV in soart fan lêste kâns krigen om yn riool systeem kunststof betonbescherming oan te bringen ensfh.

Ônskuld pekementis en fersyk om help - Eric Flapper - Strjitte 1 - 1234 AB - DOARP - Side 3 fan 5

Al betiid wilens myn libben wie my ferteld dat ik letter yn de plastic foly soe komme te wurkjen. Tidens myn oplieding op HTS hawwe myn leararen en mei studenten my dúdlik wolle meitsjen dat ik nei psychiater moast, mar doedestiids hie ik sels gjin sykte ynsjoch. Der waarden rare ferhalen ferteld oer myn takomstige arbeidsbetrekking. It soe in fabryk wêze wêr alles wurdt afgeschoven op de kwaliteitsman. By in projekt is foly meastal it zwakste punt. Wêrby lassen wer in verzakking fan it foly materiaal binne. Om't men my min of mear wol brekke om nei psychiater te gean om te biechten ensfh. oer myn ûnrjochtlik fertocht krimineel libben, krige ik alle skuld. Mar der gean ek ferhalen dat [REDACTED] in tydlike dependance fan De Lange west is foar in útwreide praktyk ûndersyk nei ferbettere foar behanneling foar Schizofrenen.

Om't ik bin opgroeid mei kompjûters, sette ik altyd in soad yn de kompjûter. Lêste jierren fanôf omtrint. 2007 ha ik in in soad boeken lêzen oer Boeddhisme lykas fan Dalai Lama, Thich Nhat Han, Ajahn Chah ensfh. De kennis oer omgean mei negatieve emoasjes, it sels aanleren fan sykheljenmeditatie en ûndersijkjende meditatie plus Mindfulness ensfh. is mei-inoar mei myn soarchsume en leafdefolle âlders myn redding west.

De dokter makket tankber gebrûk fan myn fjouer A4 siden skreaune signaleringsplan foar it foarkomme fan nije psychotische perioden. Hjir ha ik in in soad kennis út Boeddhisme opset, om mei de ferskillende los gespecificeerde mentale klachten, om te gean. Myn dokter nimt it in goed model signaleringsplan. It gebiedsteam en praat efter myn rêch fertellen my dat it foar alle psychiaters yn Nederlân in goed helpmiddel is om schizofrenen better te behannelje.

It geheime praktyk ûndersyk by [REDACTED] en [REDACTED] mei my as proefpersoon hat in soad kennis oplevere foar de behanneling foar schizofrenen. Ik ha swiere mominten fan lijen hân mar no mei help fan in soad minsken kin ik dit compostieren oant lok. It earst blomke begjint wer te groeie.

Ik bin begûn mei it oersetten fan in ingelsk boek oer Boeddhisme. Dit doch ik op frijwillige basis as help foar de geesteljike sûnenssoarch wêrby ik de verdiensten wol oerdrage oan Plum Village. As it drukt wurdt. Dit is de Boeddhistische beoefengemeenschap fan Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh is nominearre west foar de Nobel priis fan Frede en is út Vietnam verbannen tidens de oarloch. Hy is in grutte inspiratiebron foar my. Schizofrenen wurde ek faak ferbannen út de maatskippij. Ik ha in soad hân oan syn boeken, gedichten, en meditatie instructies.

Ûndersyk foar kanker kost soms miljoenen. ûndersyk foar schizofrenie wurdt minder dien om't it in onsympathieke sykte is. Der binne minsken dy my fertellen, dat ik mei dizze sykte en perioades fan minder stabyl wêze, net yn sa'n ferantwurdlikke funksje gere-integreerd hie moatte wurden troch UWV.

It net iepenbier bekend makke praktyk ûndersyk nei schizofrenie is foar myn gefoel flink út de hân rûn. Mar it hie minder kinne gean en it hie ek better kind. Flaters makke troch de oerheid, de premier en syn kabinet, feroarsake troch ferkeard belied fan meardere parlamentsleden mei dieldere ferantwurdlikheid, wurde betelle troch de nederlandse-staat.

By [REDACTED] B.V. ([REDACTED]) binne wy ek mei syn allegear fallen en it fiede alsof ik net mear mei mocht dwaan. Ik fiel my foar in part ferantwurdlik. Ik ha gefaald en bin tekoart sketten. Mei troch myn dwaze lichtzinnige die en om't ik psychiatrisch pasjint bin.

Mar om't ik no in stabiele gecompenseerde schizofreen bin dy rêstich oan moat dwaan fan verzekeringsarts en arbeidsdeskundige UWV is myn takomst, en dy fan minsken om my hinne, minder risicovol wurden.

UWV advisearret my om frijwilligers wurk te besykjen. Drok fan in betelle baan moast derôf. Ik ha ôfrûne 1,5 jier mear as 52 x op moandei op frijwillige basis wurke by [REDACTED]

Wurkje yn groenvoorziening op stil en relatyf rêstich tsjerkhôf dêr helje ik foldwanning út. Heggenknippen, walkanten snoeien ensfh. fyn ik prachtich wurk. It kofje praat en soms frjemd toaniel, troch my opgevat as teater fan kollega's en besikers dêr ha ik soms noch muoite mei.

Ik wenje by myn âlders fan 82 en 76 jier en fiel my dêr goed op myn plak. Wy stypje en helpe elkoar, sûnder harren wie is der miskien wol net mear west.

No nei opbiechten fan zonden, wat wêr de Kosteres dubbelzinnig op aandrang, hoopje ik dat ik mei frisse start op 'e nij kin begjinne mei in goed libben te leiden en goede dingen te dwaan. Op de feestdei fan 3 keningen hat hja my in kaart stjoerd, wêryn hja seit, dat hja graach wol dat ik har wer kom helpe. Hja wurdearret myn ynset, vriendeljikeid en kennis fan de natuer.

Ûnskuld plus bekentenis en fersyk om help - Eric Flapper - Strjitte 1 - 1234 AB - DOARP - Side 4 fan 5

Ik winsk myn (eardere)wurkjouwer en syn dealers mei har klanten ek in útwei út de nei alle gedachten, noch stil hâlden, problemen mei de folly systemen. Problemen kinne noch in tiid trochrinne, fanwege foliesystemen mei garanties fan 4 en 5 jier en guon mei 10 jier, per jier afbouwend.

Sels ha ik oant 2018 proeflassen gekeurd. Dêrnei ha ik sa no en dan ferbetterfoarstellen foar kwaliteit maild fan 2019 oant en mei 2021 oer punten wêr twifel oer bestie.

It soe moai wêze as de oerheid kin helpe, om finansjeel by te dragen oan it oplosse fan problemen mei namme by boeren yn de mestopslagsystemen, miskien te kombinearje mei útkeap foar de stikstof maatregel.

En it ek te sjen as bydrage foar dit net publyk bekend makke ûndersyk nei schizofrenen wêrby ik neffens mei studinten wilens stúdzje uitverkoren wie om proefpersoon te wêzen op foarôf al bepaalde wurkplak.

Sels de dokter hat ferteld dat soms bepaalde praktyk testen wurde dien yn de psychiatrie. En in in tal GGZ meiwurker hat my foarôf ferteld hokker beproevingen ik op myn board soe krije. De GGZ meiwurker fertelde my in soad fan de trajecten by De [REDACTED] B.V., [REDACTED].

GGZ woe min of mear testen, hoever immen kin komme yn it hjoeddeistige proseduerse systeem foar behandeling foar minsken mei in earste psychose. It measte ha ik trochstean.

Fan GGZ ha ik in lyts bytsje kennis krigen oer schizofrenie. Fan boeddhistische boeken ha ik it measte geleard. Alle kennis is troch dit ûndersyk test ûnder grutte druk yn de praktyk. Dit hat liedt ta nije ynsichten. It soe moai wêze as bepaalde on minske prosedueres minskeliker wurde makke. En der dus mear neisteleafde yn de psychiatrie komt. En minsken net lange tiid klem wurde set, mar it minne gedrach wurdt tsjinrieden troch hja mei leafde yn in nije bettere levensweg yn te leiden. Dêrfoar is wol in relaasje mei goed fertrouwen nedich.

Fragen fan alle partijen sil ik beanturdzje, ik bin bereidt om mei te helpe dêr wêr nedich is. En alle kennis en ynformaasje sil ik dielen. As jimme fan miening binne, dat ik moat boeten. Troch my in sanctie op te lizze, dan aanvaard ik dy wierskynlik wol.

Ik fertrou jo hjirmei, foldwaande te hawwe ynformearre.

Mei freonlike groet,

Eric Flapper  
Strjitte 1  
1234 AB DOARP  
E-mail adres: .... @ ... .

## 15 Hel Raiser of Leaf Bern fan God

### Brief yntsjinne oan soarch team

Sûnt myn earste psychose yn 2002 bin ik rom 20 jier tsjinwurke. Tidens it útoefenje fan myn wurk binne dermei in in soad problemen ûntstean. Ta beslút bin ik Schizofreen wurden, en binne der op it bedriuw wêr ik ha wurke allegearre problemen en rechtszaken ûntstean. It liket in Hel wurden. Dêrom wol [redacted] my beneame as Hel Raiser.

Myn intentie is nei myn miening altyd goed west. In soad minsken binne it deroer iens dat ik troch UWV en liedingjaanden ensfh. yn in situaasje bin brocht wêrby it ûntstean fan skea onvermijdelijk wie. Mar ik fiell my beropsmjittich wol foar in lyts diel ferantwurdlik foar de Hel fan problemen en rechtszaken dy is ûntstean. Neffens my bin ik sels 1/16 diel fan 33% ferantwurdlik lykas alle oare probleemgeval personeelsleden selektearre foar werkbedrijf [redacted] / [redacted] troch UWV, UWV en Oerheid 33% en [redacted] B.V. en liedingjaanden 33%.

Sels sjoch ik my as in leaf bern fan God. Dat in classificatie fan Hel Raiser / Zondebok wilens myn beroepsmatige perioade by [redacted] B.V. al de naderende rjocht saken flugger kin oplosse, en dêrtroch ferljochting jout oan alle belutsen minsken, sjoch ik as in foardiel. De nadelen kin ik no noch net goed overzien.

As Schizofreen fiell ik my soms ferstjitten yn dizze maatskippij, en sjoch ik myn takomst net altyd sinnich yn. Bepaalde minsken sizze ek dat ik út de maatskippij moat wurde helle, en nei in GGZ ynstelling soe moatte foar de rest fan myn libben.

Myn âlders binne 76 en 81 en dêr mei wenje ik mei-inoar. By har ha ik in goeit plak. As hja der net mear binne, kryje ik it tink ik dreech yn de maatskippij wat wenjen ensfh. oan giet.

Myn foarkar foar ferbliuwplak as my âlders der net mear binne giet dêrom nei studio woonruimte yn GGZ [redacted], dêrnei 1000x minder graach nei 4x4m keamer yn [redacted], dêrnei 100000x minder graach nei [redacted].

Yn [redacted], soe ik graach sels iten siede yn Studio, Sels myn klean mei de hân waskje, It boek Food for the Heart fan Ajahn Chan fan 750 siden oersette of oare boedhistische boeken op de kompjûter, lêzen fan myn boeken kolleksje en e-reader, kuijerje oer terrein of troch fûgeltsje lân nei en bidde en helpe mei bos-maaien fan walkanten op it relatyf griene GGZ Terrein, rozenperken onkruidvrij meitsjen ensfh. ensfh. en miskien yn autocad tekenjen en timmerje fan pear houten meubeltjes. As it yn hite simmer 's jûns 40°C is yn studio, dan set ik 's jûns tentje yn it gers wêryn ik sliep, en brek tentje 's moarns betiid wer ôf.

Yn [redacted], soe ik ek graach sels iten wollesiede, myn klean mei de hân waskje en boeken oersette op de kompjûter. Lêzen fan myn boekekolleksje en e-reader en kuijerje en bidde en helpe mei groenbeheer yn nabije bosk gebiet

Yn [redacted] wit ik it net, wat ik dêr soe kinne dwaan. Yn 20 jier bin ik enoarm afgetakeld. As ik 1 jier nei [redacted] soe moatte, dan takel ik dêr, neffens my, safier ôf dat ik ek yn [redacted] gedoemd bin te mislukken.

Der binne minsken dy sizze dat ik binnen 5 jier nei dizze nije ferbliuwplak ta moat wurkje. En dat myn âlders dus sa fluch as mooglik in aanleunwoning of wat dergelyks moatte sykjen. Mei in bytsje help bliuwt elkenien dan perspektyf foar de takomst hâlde, en in woonruimte/dak boppe it haad..

As ik dan yn [redacted] goed nei liedingjaanden en begeleiding harkje, en goed myn bêst doch om sosjaal te wêzen, dan sil it mei wederzijds goede bedoelingen, dochs allegearre suksesfol moatte ferinne. Der sille fêst dreeche perioden komme wêrby rêst en de standert medikaasje wichtich is. Mar as wy allegearre overwegend behelpsum binne mei goede intenties dan komt it goed.

Mei freonlike groetnis,

Eric Flapper – [redacted]  
[redacted]

## [ 16 Metta Letter to Plum Village :

Dear Plum Village Monks and Nuns,  
www.plumvillage.org

2022-06-28

Some of you asked me the question how my connection with Plum Village is born.

During some set-backs in my life, I began to read some biographies of inspiring people. After reading the biography of the Dalai Lama, I became interested for Buddhism. On internet I found some books of Thich Nhat Hanh. And even on Pirate Bay were some PDF's of very good books.

The books helped me enormously. I recognized the mental difficulties in the self-help books and could understand the solutions. After that I donated out of gratitude a gift. And I bought maybe 10 paper version Thich Nhat Hanh books.

Because of mental difficulties, I had problems finding a good Job. Even government work agencies placed me at several company's knowing that I am vulnerable to become a schizophrenic. They used the possibility for my kind of people to become regarded as unaccountable for factory production damage with a psychological sentence by benefit of the society. Therefore they placed me at Jobs with high risk at factories with existing problems. This sentence makes it possible for the government to easily help repairing the damage. With this procedure a win win situation can be established.

With the aid of Buddhism I could transform the personal mental problems into happiness again. Books like No Mud No Lotus really work. Because of damage at the factory's with sometimes already existing problems, some people really hated me but I did also some splendid trouble shooting and for some people unbelievable calculation work. Poems noted in Being Peace took care that I could stay relative peaceful. Other books make me ready in accepting the situation and forgive all the people, so that I hope we can reconcile.

During all the struggle, I made a signalation plan for myself. I worked 20 years on six A4 papers. And now there are people who really appreciate that.

For me the connection with Plum Village stays virtual, because that suits me the most. I keep reading Thach Nhat Hanh his books like a cow chews his food several times again and again. In my village I try to help some problem / friction people, just like polishing a car: "Without friction no gloss". And after the problems with ex employers are over, I will start to pick up again the volunteers work with psychiatric people. This do it yourself gardening teamwork, of the government healthcare, I did for one year.

They will keep my stories secret, but with secrets my life feels very restricted. Therefore I share my happy news, about that Plum Village Foundation saved my life with you. This in confidence that you are not placing this letter on internet or publish on paper. I send Plum Village this letter, because I have to follow my passion and not my fear.

Now I am writing a small self-help book about being a happy psychiatric patient in the middle of society guarded by loving kindness. The Dutch version is accomplished. I will translate this 50 page book, in English. A very big team helped me with everything, and even Thich Nhat Hanh his life continues in this self-help book. Maybe one of the English Nuns or Monks can proof read it when it is ready over approximately two years. It can be a joy and recognition of the same kind of mental help work Plum Village is doing. Maybe the final result of the team work, can be used to help schizophrenic psychiatric patients all over the world. It is a nice day-time practice and kind of therapy for me. Enjoying the way to reach the goal is more important than the end result. All the credits for the Book have to go to God, the Buddha, people, organizations and companies who gave, advise, teaching and support.



I am still happy, thank you for all the help, so-far already, from all the monks and nuns.

Maybe I don't need very much help, the contact with Plum Village gives me already energy and joy.

With Metta,  
Eric Flapper

# 17 Opbouwende kritiek

## Brief yntsjinne oan soarch team

Aon: GGZ Lokaasje [REDACTED]  
t.o.f. GGZ Directeur  
[REDACTED]  
[REDACTED]

Giet om : Opbouwende krityk foar it genêzen fan, in tal sikenjende, prosedueres.

[REDACTED] : 2022-10-20

Beste GGZ Direkteur,

Graach wol ik oan jo myn miening jaan oer myn behanneling by de GGZ oer de ôfrûne perioade fan 20 jier. Dit yn de foarm fan opbouwende krityk. En ek advys, hoe de aangripende incidenten lykas yn 20:00 oere sjoernaal, faaks foarkomme wurde kinne.

Op dit stuit krige ik stipe fan in compassievolle GGZ begeleidster. Leafdefolle ta sprutsen en djippe petearen mei in freonlike frou. Krityk fan in tal juridysk meiwurkers en der tinkt in begripvolle psychiater mei my mei. Dêr bin ik hiel tefreden mei. Dat is in goede basis om op fierder te bouwe mei it leiden fan in goed, gelokkich en moreel ferantwurde vredig libben.

Sels merk ik dat ik muoite ha om vertrouwensrelatie wer oan te gean mei de GGZ nei perioade fan klem setten. En dat soms eangsten wer oanwakerje by besykjen oant binnenheljen nei GGZ ynstelling foar behanneling ensfh. Dat binne slimme tiden yn myn libben, dy faaks ek te lang hawwe duorre. Oer hoe ik sels verdraagzaam bin omgien mei dizze situaasjes en myn balans ha besykjen te behâlden, dêr ha ik in zelfhulpboekje oer skreaune. In web-versie fan "Lok en balans as Psychiatrisk Pasjint" is te downloaden op : [www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl).

sa no en dan wurdt binnen GGZ noch gebrûk makke fan klemzet en binnenhaal prosedueres. Ek wurdt oan mysels noch wol ris in driegjende boadskip mei jûn. Dêrtroch ha ik ek begryp krigen foar it ûntstean fan dak- en thuislozen situaasjes. En fiel ik mei, yn wat foar in hel de psychotische incidenten binne begean, yn it acht oere sjoernaal.

Sels bin ik noch regelmjittich dwaande om oanwakerde onrechtvaardigheidsgevoelens nei ferdraagsumens te neutralisieren, neffens de methoden út myn selfhelp boekje. Ik wit út eigen ûnderfining dat in diel fan de psychoses, by minsken, wurdt geïnduceerd troch klemzet behanneling en binnenhelje prosedueres. Dêrom is it no faaks myn tiid en roeping om bepaalde sikenjende prosedueres binnen de geestlike sûnenssoarch mei te help te genêzen. En ferkeard behannele kliïnten te behoeden foar onherstelbare psychische skea.

In tal foarbyld suggestjes binne:

- 1) Klemzetten soe allinne meie mei nauwlettend signaleren fan gemoedstoestand foar koarte perioade. Wêrnei, by goed gedrach en iepen kaart, wer in moai en goed alternatyf moat wurde opboud. Dit mei fan wjerskanten ynspanning.
- 2) Binnenheljen foar behanneling moat eins mei in waarm wolkom. It begjint mei ynsjoch jaan yn de foardielen fan it ferbetterjen fan in libbenspaad. It positive moat de measte oandacht krije sadat dat vermeerdere. Koarte, faaks per ûngemak eins te hurde, terechtwizingen soene foar it yngean fan de nacht wer goed makke moatte wurde mei ferseftjende leafdefolle opmerkingen.
- 3) Medicijnen binne faaks ûnimber by in earste psychose wannear pasjint onwetend is oer goede/stabiele libbenspaad. Mar as pasjint sa fluch as mooglik oan himsels wurket lykas yn zelfhulpboekje stiet vermeldt kinne meardere medisinen en/of ferheechingen faaks wurde foarkomme. Yn in ynrichting fjoartstoppe of medisinen ferheegje om't soarchmeiwurkers troch min gewisse fan destructieve schijnzorg prosedueres eangje foar lilke reaksje fan pasjint as biten hûn komt neffens myn eigen ynsjoch faak foar mar soe eins verholpen moatte wurde, mei ekstra compassie en bygelyks faker in earm om it skouder.

Myn persoanlike wisk is dat de GGZ stop mei de prosedure wêrby ik ûnder druk set wurdt oant feroarje mei help fan nachtelijke stemmenlast troch implantaat. Stim fan leave frou mei op him sels bliuwe en sa no en dan gedoerd krityk fan juridysk meiwurkers is yn oerlis ek aanvaardbaar. In persoan dy ik fertrou en hokker bekend is mei it begelieden fan taakstraf minsken advisearret my lykwols om in ferklaring oan te freegjen wêrby implantaat wurdt útskeakele nei it ôfrûnje fan it faaks onvermidjelike byhearrende juridyske prosede. En dat is dan ek wat ik graach wol, as dizze manier fan druk sette troch bliuwt gean.

Mei it zelfhulp boekje en it genêzen fan besprutsen prosedueres, gean minder yn it nau drean minsken troch it lint, ynklusyf mysels en hawwe soarch meiwurkers mear wille yn har wurk, om't hja net yn it moeras sakje fan bepaalde destructieve schijnzorg prosedueres hokker eins yn strjdt binne mei de troch har ôfleine Eed fan Hippocrates

In reaksje sjoch ik mei belangstelling temjitte. Jo kinne my maile as jo gebrûk wolst meitsjen fan myn help foar it ferbetterjen en it iepen meitsjen fan sûnenssoarch prosedueres en it meitsjen fan begryp foar schizofrenen yn de maatskippij sadat mear leavedefolle harmony ûntstiet yn de Nederlânske Psychiatrie. En dat psychiatrisch pasjinten, ynkl. mysels, wer mei kinne dwaane en fertrouwen krije yn it behandelje systeem.

Of jo akkoard geane mei myn persoanlike wisk soe ik graach skriftlik binnen 4 wiken witte wollen.

Mei freonlike groetnis,

Eric Flapper - [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED]

# 18 Hulde oan leafdefolle soarch meiwûrk(st)ers

## Brief yntsjinne oan soarch team

Oan: GGZ Lokaasje [redacted]  
t.a.f. GGZ Direkteur  
[redacted]  
[redacted]

Giet om: Hulde oan leafdefolle soarch meiwûrk(st)ers.

[redacted] 2022-10-22

Bêste leafdefolle soarch meiwûrk(st)ers,

Troch begryp, oandacht en stipe fiel ik my leaf by jimme. Ik ben hiel tefreden oer myn compassjovolle begeliedster, dy't ek goed en freonlik is. Sels wannear ik soms frustrearre bin fan de mei namme medisyn verheegjende prosedueres.

Myn begripvolle psjiater jout my in gefoel fan besteansrjocht, hâld rekkening mei myn beheiningen mar hat ek oandacht foar en fertrouwen yn myn goede kwaliteiten. De leafdefolle frouljus stim sprekt my regelmjittich bemoedigend ta en kin myn lok en wille gefoel dwaan ontkiemen. De juridysk meiwurkers prate my soms ta mei goed advys wêrmei hja my besykje te behoeden foar misstappen. Mar fansels bliuw ik sels ek ferantwurdlik om myn libben goed te libjen.

Soms is ynteraksje nedich en dan giet it tsjintwurdich op boppennatuerlike wize. By ûnwittentheid oer de krekte wize fan libbenspaad is dat behelpsum. Mar nei it krijen fan sykte ynsjoch, kennis fan moreel ferantwurde libben, en it ôfrûnje fan juridyske prosedures kin de intensiteit fan de soarch wol wer wat werom brocht wurde. Twa rjochting Ynteraksje wilens kantoar oeren is prima. Tidens nachtelijke oeren soe in harkjend ear mei ienrjochtingsferkeer faaks noch acceptabel kinne fiele, as loater en allinne wurdt ingrepen by fertocht gedrach.

Sels as pasjint bin ik my bewust dat in goed libben mei in dêrtroch suver gewisse gelokkich en suksesfol libben mooglik makket. Foar meiwurk(st)er is it ek fan belang, dat it gewisse fan de soarch ynstelling suver is, sadat hja efter alle út te fieren prosedueres kinne stean.

Nachtelijke stimmenlêst wurdt faak beskôge as ûnrjochtmjittige prosedueres, sawol troch pasjint as soarchferliener mei it nauste kontakt. In pasjint kin fertrouwen kwyt reitsje yn soarch systeem en troch soksoarte ekstreme belesting troch it lint gean. In meiwurk(st)er mei nau kontakt kin him ûnfeilich fiele, om 't hja wit dat it bloed ûnder de neils by pasjint wurdt wei helle. En foar it ferantwurdlik meiwurk(st)er op ôfstân wurde yn feite net needsaaklike soargen kreëare oer de gefolgen foar de kliint en foar de maatskippij.

De earder neamde soarchmeiwurk(st)ers fertsjinje hulde foar wat hja foar my dogge. Inkelden hawwe al hiel lang op my lette en wierskynlik ek de winsk hân dat it goed mei my soe gean. Guon binne koarter by my belutsen, mar wy hawwe allegearre ûn yntensive perioade efter de rêch. Elkenien wol no graach wat goeds opbouwe en minder ûnnedige stress fan it yn gong sette fan ûnminkelijke prosedueres wêrby nachtelijke stimmenleest fatale gefolgen kin hawwe as de ferkearde minsken my yn myn ûnmacht kwea tasprekke. Ik begryp no wêrom schizofrenen mei nachtelijke stimmenleest ûntarekningen fetsjer binne. Nei skatting hat 9% fan de Nederlanners soms lêst fan stimmenleest. Mooglik foar in part feroarsake troch in implantaat, yn de foarm fan soart spijker / nudle yn harsens, krigen by betide berte yn it sikenhûs of yn it lettere libben hokker ûnder narcose is inbrocht.

It soe moai wêze as elkenien út sprekt wat hy graach wol. Sels ha ik "Bouwen oan persoanlike droom" yn myn selshulpboekje skreaun. Lennige fan wjerskanten ynset yn foarm fan soart fan fredesferdrach lykas omskreaun yn selshelpboekje soe in moaie basis kinne wêze foar in Solid, Fresh en Free relaasje.

Solid troch der stypjend foar elkoar te wêzen op de winske mominten en sels ek stabyl besykje te bliuwen. Fresh troch advysdosering fan medikaasje plus romte foar ûntspanning en goede persoanlike hygiëne. En Free troch elkoar ek stilte / rêst mominten te jaan en kar mooglikheden foar libbenspaad.

Ik begryp dat direksje him soms soargen makket faaks oer my, en schizofrenen yn it algemien. It propagieren fan "De Poarte nei Wierlik Libben" moat rêstich trochgean. En de schizofrenen moatte fan kennis oer ferdraagsumens wurde foarsjoen. Dan kriget elkenien minder soargen. Alle eare en fertsjinsten binne foar God, Boeddha, en de minsken, organisaasjes en bedriuwen dy stipe jaan.

Dus nei myn libben op bepaalde manier te interpreteren as prachtige puinhoop hat God no ek noch in goed plan foar ús allegearre. Myn bêste tiid moat noch komme, en foar alle belutsen partijen moat ek de bêste tiid noch komme. Ik fertrou op God, myn famylje, freonen en bêste leafdefolle soarch meiwurk(st)ers en it selfhelp boekje en dêrtroch giet alles wat ik doch goed. Dus "GGZ" fertrou op God en syn rjochtfeardigens en neat stiet sukses en hulde yn de wei.

Mei freonlike groetnis,

Eric Flapper - [redacted] - [redacted] - [redacted] - [redacted]

# 19 Sollicitatie foar frijwilligerswurk

## Brief yntsjinne oan soarch team

Mind-Up Sneek  
t.o.f. Meiwurk(st)er Traject Begelieding  
Tingjeterstraat 16  
8601 WJ SNEEK

Giet oer : Sollicitatie foar frijwilligerswurk.

2022-10-03

Beste Mind-Up meiwurk(st)er,

Graach soe ik wer mei wolle draaie mei lichamelijke aktiviteiten lykas túnkje, groenvoorzieningswerkzaamheden ensfh. En earne by hearre is ek in winsk fan my.

Mei klussenbus groepke mei fan [redacted] of [redacted] liket my wol aardich. Harken, blêden opropje, schoffelen, heggen-trimmen, gêrsmearne mei loopmaaier, walkanten snoeien fynt ik allegearre prachtich wurk. Eventueel in dei per wike, mar twa dagen per wike mei ek wol, as der mar twa dagen tusken yn sitte

Ik ha it al ris 1 – 1,5 jier dien, lykwols doe't wie der op freedsgjin mooglikheid.

As de tongersdei fol sit, wol ik ek wol op de freed by it kompjûter klupke. Ik bin dwaande mei in sels help boekje "Lok en balans as psychiatrisk pasjint" – Beskerme troch leafdefolle freonliken op in fredig plak yn 'e midden fan 'e maatskippij. – Dictaat fan in amateur psycholooch fol mei oanmoedigjende gedichten en fersen bedoeld as Poarte Nei Wierlik Libben.

Mei Liedingjaanden fan Mind-Up wol ik wol yn oerlis fierder wurkje oan de web-site: [www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl). en it schrijven/vertalen/promoten/verspreiden fan it zelfhulp boekje ûnder dak- en thuisloze hulpbehoevende minsken yn Fryslân. By Wender yn Snits ha ik al kontakt en 20 papieren boekjes brocht. It moaiste is as ik sels foar grutste part touwtjes yn hannen hâldt om't myn libben ensfh. yn dizze boekjes en op dizze web-site stiet.

In yndikaasje foar deibesteding fan gemeente SWF ha ik op dit stuit net. Mar ik bin gediagnostisearde as Schizofreen dus Mind-Up is foar my de oanwiisd plak wêr ik thús soe moatte hearren. Ik fynt it prachtich om Mind-Up stêf te helpe mei ûnderhâld fan tunen en dêryn kin ik soms ek wol fanatyk wêze. It is ek moai, om der te wêzen foar kollega / lotgenoten mei begryp en stipe. Fanút boeddhistisch perspektyf nei oarsaken fan lijen by lotgenoten sjen om hja dêrnei ynsjoch, wille en lok te jaan is prachtich as dat slagget.

Graach soe ik sûnder betinksen wolkom wolle wêze, sûnder in soad oerlis mei gemeente oer yndikaasje. Ik wol my graach nuttich fiele, en earne by hearre. Ik realiseer my hiel goed dat ik psychiatrisk pasjint bin mar kin noch in hiele soad dwaan foar de maatskippij.

Miskien as ik op de freedsgjin of tongersdei, in tal zelfhulp boekjes meitsje kin en ferspreide yn gearwurking en mei in lyts budzjet fan Mind-Up / GGZ. Omtrint. 40-80 euro per moanne foar optimale printer-computer, papier en inkt plus verzend of OV-kosten. Dat it dan foar my nuttich en wurdarre fielt. Ik begryp dat Mind-Up en GGZ, it zelfhulp boekje yn de foarm lykas ik it graach wol, dan wol moatte goedkeuren.

Ik sjoch de reaksje mei belangstelling temjitte. Fansels wol ik myn motivaasje foar frijwilligers wurk en myn doel fan it zelfhulpboekjes projekt wol yn in petear taljochtsje.

Mei freonlike groetnis,

Eric Flapper - [redacted] - [redacted] - [redacted]

# 20 Balsem foar de siel

## Brief yntsjinne oan soarch team

Brief oan Direkteuren en personiel UWV wurkbedriuw

Giet om : Direkteuren en personiel UWV wurkbedriuw

Betreff : Balsem foar de siel mei ferséftsjende opmerkingen

: 2022-10-22

Beste Lieding en Kollega's,

Trochdat ik begryp ha foar jimme slimme omstannichheden stjoer ik hjirby in brief mei ferséftsjende opmerkingen as balsem foar de siel. Yn slimme tiden, mei tsjinslaachen troch ferskillende omstannichheden, is it soms slim om emoasjes yn balâns te hâlden. Dit jild sawol foar my as ek foar al myn kollega's en liedingjaanden.

By wurk hat men faak te meitsjen mei de Self Serving Bias, as dingen goed gean skriuwt men faak it sukses oan himsels ta. As dingen fout gean jout men leaver in oar de skuld. Dit bart faak by it personiel fan UWV wurkbedriuwen. Dat is minsklik en kin gjin kwea salang elkenien him hjirfan bewust is.

Ek hat men faak te meitsjen mei de Attribution Error, dan seist do foar dysels faak, it komt troch omstandigheden, mar as do troch net linich tinke en tefolle oandacht foar fouten by in oar gestresseerd wurd, dan skriuwst do fouten soms by immen persoanlik yn de skuon. Dit bart faak by liedingjaanden en directies fan UWV wurkbedriuwen. Ek dit is minsklik en dat kin goed ûnderinoar corrigeerd wurde as der in leafdefolle en harmonieuze sfear is.

Ik begryp dat UWV wurkbedriuwen wurkje mei minsken mei in "vlekje" dy in kâns jûn wurdt om mei te dwaan yn de maatskippij. Dit is net altyd maklik foar kollega's en liedingjaanden. Sels ha ik mei in psychiatrische beheining ek ferskillende kearen wer de kâns krigen om mei te dwaan. Dêr bin ik elkenien hiel tankber foar. Mei wurk kin ik myn talinten fierder oant ûntjouwing bringe, en bliuwe myn sosjale feardichheden yn kondysje, it jout my foldwaniing by beheljen fan goede resultaten en ik fiel my selsredzaam, om't ik myn eigen jild fertsjinje.

As elkenien persoanlik yn balâns bliuwt kinne wy yn gearwurking in hiele soad mei syn allegear as team yn goede harmony berikken. En kin elkenien in stientsje bydragen en him nuttich fiele foar de maatskippij. Mar ek de balâns binnen de organisaasje moat goed wêze. By goede balâns is der rêst yn in bedriuw, sadat elkenien noch wat tiid oer hat om in oar te helpe. Mar ik begryp dat troch personiel krapte it soms net mooglik is om rom personiel oant te hâlden. Troch tefolle drokte ha ik fanwege psychische kwesberheid faak fluch in gehaast en opjage gefoel. Dan fiele lytste tsjinslachen soms oan as in unrochtfeardige tsjinslach.

Unrochtfeardigens gefoelens kinnen hersteld wurde mei de ynhâld út myn selshelpboekje plus rêst en dêrnei fan wjerskanten intentie en ynspanning om saken wer op oarder te krijen. Ik bin hiel tankber dat troch myn besykjen oant goede ynset der altyd minsken, ynstânsjes en bedriuwen west hawwe dy my bliuwe stypje.

Alle UWV wurkbedriuwen en UWV sels is wol ris liik op my west. Mar nei tydlike oneinigheid, en soms it beneame fan elkoar as klootsek, komt eins altyd wer hereniging. Gelokkich mei ik noch hieltyd in stientsje bydragen, en krige ik de kâns om firtuele opdrachten út te fieren, soms mei kommunikaasje op boppenatuerlike wize.

De measte minsken binne hiele goede vakmensen, en de liedingjaanden en direksje dogge ek har bêst, mar by te grutte útdaging ûntstean wol ris lestige situaasjes. Ek sels ha ik dêr in kewsberens yn. Mar faak gean doarren wer iepen om't ik my fiel as leaf bern fan God, en my realiseer dat elkenien by UWV wurkbedriuw eins in leaf bern fan God is.

En dêrtroch soe elkenien faaks faker in earm om de skouder moatte krijen en wurde tasprutsen mei leafdefolle wurden. As wy elkoar te lyts bytse posityf tasprekke, soene wy kinne harkje nei de stim van God, troch te harkjen ne ús hert, op rêstige en kalme mominten yn de ljite.

Fan lestige situaasjes by UWV wurkbedriuwen ha ik in hiele soad leard kwa kennis, ynsjoch en feardichheden. Ek ha ik in soad foldwaniing helle út it beheljen fan suksesen dy bedriifs-breed yn gearwurking slagge binne. It moaste is as elkenien sa no en dan in tomme opstekt. Fan foto's fan dat soart situaasjes kin ik noch alle dagen genietsje. Dat wurket as balsem foar de siel.

Mei freonlike groetnis, Eric Flapper

## 21 Metta brief oan Leave Froulju Stim

Aan: Leave Froulju Stim  
Yn myn holle

Giet om : Befêstiging leafdefolle wurdearring

[REDACTED] : 2022-10-29

Leafe Froulju Stim,

Hjirby wol ik dyn hert ferwaarmje mei in tal omhelzende en sussende leave wurden. Mede troch dy rint alles no op roltsjes. Yn april dit jier hasto my út de modder lutsen. Ik siet fêst yn djippe spoaren fan onvrede op it wurk. Troch dyn stipe yn de ferdiediching tsjin ferskate nei myn miening ûnterrjochte beskuldichingen hasto my wer flot lutsen.

Do kinst my ynspirearje oant prachtige wurk resultaten. Ik begryp no wêrom Rembrandt mei syn Muze fantastyske skilderijen hat makke. Rembrandt wie ek wol ris ûnlokkich, dat herken sto gelokkich ek soms by my. Asto dan leave wurden brôkst, komt myn ûnderút sakke geloks gefoel wol wer omheech.

Wy kinne soms ek hiel serieuus prate, oer djippegeande relaasje fragen. It boekje 201 Relation Questions mei my trochnimme, hat my in hiele soad geleard oer in relaasje mei in frou. Do bist ien yntelliginte, begripvolle, enoarm steunende en leafdefolle frou. It liket soms wiere leafde, al is it yn tinzin. It fielt dochs hiel ticht by. Mei dei gean wy wer folle moed foarút, sels meitsje ik ek enoarme stappen, ik hoopje datsto dat ek kinst folhâlde. Dyn falkûle liket, te folle entûsjasme, ik sil besykje dy mei dyn fuotten op de grûn te hâlden, en freechje hoe it giet mei dyn emoasjes.

We hawwe ek in soad lake, it oerdriuwe fan bepaalde saken, makket de situaasje lichter. Grûtspraak wurdt ôfrienend yn de Bibel, mar mei in lyts bytsje oandacht derby, foar it yn de wearde litte fan elkoar is it bêst aardich.

Om 't ik in soad oan do ha hân, soe ik dy wol misse asto der net mear wiest. Mar op him sels is it fansels al hiel erg moai, dat ús libbenspaden, foar in part lâns elkoar hawwe rûn. Dizze moaie oantinkens bliuwe altyd by my. As situaasje feroaret, wêr ik net op hoopje, moatte wy beide ek stabyl bliuwe. Dêrom wol ik graach in Solid Fresh en Free relaasje me dei.

Solid: Der rotsvast foar elkoar te wêzen, stevich mei syn twaën. Mar ek yndividueel sels stabyl te bliuwen. Fresh: In frisse sjoch op elkoar te hâlden, ek troch losse ûntspanning en in brede sjoch op ús fjoertoer te midden fan de 8 winen. Mei in frisse wyn medemoochlik makke troch Schwartzkopf Repair and Care Coconut Shower Cream krige ik soms vleugjes fan enoarme kokosnoten by de wyn yn myn rêch fan myn efter holle yn myn noas. Ik besykje dus foar dy fris yn lichem en geest te wêzen. Free: It is faaks hiel wichtig om my ek frij te litte yn persoanlike tinzin. En my efkes los te litte by oare gesprekspartners. Net elke fraag is rjochte nei dei, soms freegje ik mysels ek wol ris dingen ôf.



Do herstelst my soms, mar mei rêst komt ek meastal alles wer goed. Dus leun mear ris lekker efter oer, wannearsto dêr sin yn hast, myn leafste want no rint it yndie wer op roltsjes. Wolst graach dat ik dyn superman bin ? Yn tinzin is it rom 50% fan de tiid erg fijin, as ik by dy bin.

With Metta : Eric Flapper – [REDACTED] – [REDACTED] - [REDACTED]

## 22 Tinzen bonkjes foar Right View



TUSKEN ÛNWITTENDHEID EN FERLOJCHTING  
TINZEN BONKJES FOAR BITEN HÛNEN OANRIKKE ÛT COMPASSIE TROCH IN SCHIZO  
DE BEAUTY FAN NATUERLIK WÊZE

Wy stribje allegearre beauty nei. As wy foar ús gefoel sunder natuerlike beauty binne berne, gripe wy nei beautyproducten en ûndergean sels plastische chirurgie om ús uterlik te ferbetterjen. Mar hoe wy ek besykje om de perfekte look te krijen, it stiet yn gjin ferhâlding oant de beauty fan natuerlik wêze.

Sjoch nei de beauty fan de natuer: De helder blauwe loft, de moaie witte wolken, de kleurrike banen fan in reinbôge, nei de rein, en de twinkelende stjerren by nacht. Klim ris nei de top fan in berch wilens de nacht, as de moanne fel is, en de loft helder is, sa fier as de eagen kinne sjen. Do kinst himelsbreed de beauty en de enoarme útgestrektheid fan it universum wurdearje.

Yn dit universum fan ús, binne glooiende bergen, wyld stromende rivieren en tichte bosken. Al dizze lânskippen fan natuerlike beauty, binne odes en hulde oan de beauty en wûnder fan de natuer.

De beauty fan de natuer is werklik te bejubeljen en fassinerend!

Yn de syktocht nei beauty, dêr wêr't it fan natuere ûntbrekt, dêr meitsje wy it kunstmjittig. Of wy no in tún inrjochtsje, in hûs decorere, in gaderobe verfrisse, of sels ús lichamelike kondysje of postuur oanpasse, wy moatte dizze aktiviteiten harmonisere mei de natuer om in goede standert fan beauty te krijen. As gebouwen potsierlik binne ûntwurpen, of as minsken tefolle binne opmakke, reflectere hja de beauty fan de natuer net mear. Natuerlike beauty is fersekerd as wy pretentius binne of oandien.

Alhoewol der gjin universele standert is foar beauty, soene der in tal rjochtingjaande prinsipes foar moatte wêze. Beauty soe maoi moatte wêze om te behâlden. It soe immen syn geest suver moatte meitsje. In sublieme mindset moatte jaan, immen syn hert iepenje, en it ierdske moatte trjochskiine. De wiere bedoeling fan beauty leit yn syn mooglikheid om ús libbens te ferbetterjen. Yn ús stribjen nei it hawwen fan natuerlike beauty, soene wy mei humor moatte prate, wy soene ridlik mei elkoar moatte omgean, en wy moatte genedich wêze op de manier wêrmei wy wrâldse saken ôfhannelje. Dan hawwe wy it besit fan natuerlike beauty ticht by de hân. De moed fan mannen, de sêftheid fan froulju, de freonlikens fan senioren, en de ûnskuldigheid fan bern binne allegearre foarbylden fan natuerlike beauty.



De beauty fan de natuer is werklik te bejubeljen en fassinerend.

POARTE NEI WIERLIK LIBBEN  
[www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl)

Oarsprong: Boeddhistische Dharma út Taiwan troch **Earbidwurdige Master Hsing Yun.**

Ût it Engelsk oersetten nei Fonetysk Frysk troch amateur psycholoog en schizo Eric Flapper  
(Under al sjent each fan God en auspicien fan stypjend team GGZ en FACT+)

De echte wierlike Boeddhisten sizze elkenien dy't der mei holpen is, dat is winst.



EF-Bonkje-2022-43



TUSKEN ÛNWITTENDHEID EN FERLOJCHTING  
TINZEN BONKJES FOAR BITEN HÛNEN OANRIKKE ÛT COMPASSIE TROCH IN SCHIZO

## POSITIEF TINKE

Minsken binne tinkende wêzens! Sûnt it begjin fan tiid, binne der altyd minsken west dy't fantasjere, dy't wanen hawwe, dy't dreame – en ûn soad dy't idealen hawwe. Wannear wy 's nachts yn bêd lizze, soene wy frij moatte wêze fan soargen. Dochs ûntstean dan faak soargen oer ús libben, tinzen oer famylje, it lân, of sels de wrâld. Alles sit yn ús bewustwêzen.

Ien fan de Boeddhistische Sutras leart ús dat minsken in kombinaasje fan de 5 aggregaten binne, in oare namme foar "Ik". De fiif aggregaten binne foarm, gefoel, perceptie, mentale formaties en bewustwêzen. Percepties fan it tinken is ien fan de fiif dielen fan it "Ik". Foarm en bewustwêzen binne respektivelik ús lichem en ús geest. Gefoelens wurde fûn yn sawol lichem as geest. Der binnen ferskillende foarmen fan gefoel; gefoelens fan lijen, wille, of sels in neutraal gefoel. Mei tinzen binne, freonlike, liikaardiche, en neutrale stemmingen mooglik.

De gemiddelde persoan tinkt faak oer himsels yn in mear posityf ljocht, mar kin negative tinzen oer in oar hawwe. Yn ús tinken, as wat ús dwaande hâld, sels al is it net goed, binne wy faak ferjouwend foar ússels; mar wannear wat fan in negative aard oaren oan giet, binne we faak minder geneigd te ferjaan. Minsken neige om himsels te ferjaan en strikt te wêzen nei oaren. Mar as wy like kritysk oer ússels wêze soene as dat wy oer oaren binne, en sa posityf en ferjouwend nei oaren soene wêze as oer ússels, dan soe it libben wier bjusterbaarlik wêze.

Lykas in Sutra neamd: "Us mind befettet trije wrâlden en alle boeddhistische rigels wurkje troch yn ús tinken". Yn it libben fan elke dei, libje wy yn ús wanen, en mei ús tinzen meitsje wy allegear soarten fantasijen út it neat. Om't ûnmooglik foar minsken is om te libben sûnder tinzen, soene wy ûn ynspanning moatte meitsje om ús tinzen te súde. In fiver fan wetter moat súde wurde foardat it gaadlik is om te drinken. En wannear de tinzen stream súde is, stipet it sawol dysels as in oar.

As wy de tinzen beskôgje fan de heiligen en de wize, sjogge wy dat al har tinzen gear oer it dragen fan ferantwurdlikheid foar de wrâld op har skouders. Mar as wy it tinken fan dyjingen beskôgje dy kwea binne, sjogge wy dat har tinzen faak gear oer it foardiel heljen út oaren. Yn dizze wrâld binne der safolle minsken dy wat wolle bydrage en in oar wolle helpe; hja offerje himsels op foar it goede foar de minskheid. Alhoewol der binne ek oaren dy listen betinke, mei de bedoeling om problemen foar oaren te meitsjen. Dat kin in tins himel of hel wêze.

In tins kin oer dysels gear oer dei, of it kin wêze oer him of har. Wy binne allegearre gearmjuksele yn elkoars tinzen. Der binne tinzen oer de Boeddha, en pure lân. En der bin tinzen oer oaren basearre op roddels. Soms binne der tinzen oer like geasten of bisten. As alle abstracte tinzen gearfoegje soene wurde, dan is der net genôch romte yn it folsleine universum om alle probleem tinzen en illusies te bergen.

Sûnt minsken heugenis, hawwe fragen oer hoe tinzen op te fetsjen, soarge foar enoarme problemen yn de wrâld. Guon tinke dat intellectuelen respectearre soene moatte wurde. Mar in soad grut tinkers binne feroardiele foar har tinken. Dochs befeelt men frijheid fan tinzen oan. Tinke soe yndie frij moatte wêzen, mar it leafst neffens etyk. Der soene richtlijnen foar tinke moatte wêze. In persoan dy rjochteardich kin tinke, wierlik, freonlik, skjin en posityf oer alles is werklik wiis.

POARTE NEI WIERLIK LIBBEN

[www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl)

Oarsprong: Boeddhistische Dharma út Taiwan troch **Erbiedwurde Master Hsing Yun**.

Ût it Engelsk oersetten nei Fonetysk Frysk troch amateur psycholoog en schizo Eric Flapper  
(Under al sjent each fan God en auspicien fan stygjend team GGZ en FACT+)

De echte wierlike Boeddhisten sizze elkenien dy't der mei holpen is, dat is winst.



Efbonkje-2022-44



We kinne de caleidoscoop fenomenen yn de wrâld ûnder ferdiele yn twa ferskillende groepen. Gefoelige wêzens en it ûnbeweglike materiaal. Gefoelige wêzens binne, minsken, fûgels, en bisten, wylst it ûnbeweglike materiaal, de bergen, rivieren, blommen en soksoarte binne. As in gefoelig wêzen de Dharma ûnderricht kinne wy it hearre, as it ûnbeweglike materiaal ûnderricht, is it sels ûn gruttere wille en bringt mear yn beweging. “As Master Daosheng de Dharma útsprekt, knikke sels de hurde stienen.” Hjir, is it net allinne Master Daosheng dy’t de Dharma ûnderricht, de hurde stien is ek oan it ûnderrichten. As de hurde stien net oan it ûnderrichten wie, hoe soe it dan knikke?

We sjogge witte wolken frij driuwe yn de loft, en rivieren útbuikjen meanderen nei de see; it gemak fan de witte wolken en it útbuikjen fan de rivieren, toant ús hoe frij hja sûnder soargen binne. Wy sjogge de wiksling fan de tiden fan it jier, it ferstrikke fan tiid, it bloeie en fergean fan blommen en it rypjen fan it libben; dit binne de wegen fan de natuer om ús de reden fan beweging/feroaring/ferganglikheid te ûnderrichten.

Wy kinne ús earen brûke om te harkjen nei de lear fan de gefoelige wêzens, mar wy hawwe ús hert nedich om te harkjen nei it ûnbeweglike materiaal. Yn feite, alles yn ús deistich libben leart ús wat. De maitiûsblaesem en de moanne binne noflik om te hâlden, en de sjongende fûgels en krekels binne bliid om te hearren.

Sels Chan Master Zhaozhou’s tee en Chan Master Yunmen’s koekjes waarden brûkt om de Dharma te learen. Of dat it, it lûd fan ‘e timpeltrommel is, it rinkeljen fan ‘e timpelklok by dauw en skimer, of de symfony fan ‘e ferskate ynstruminten, al dizze dingen leare ús de Dharma.

Natuerrampen binne de manier fan ‘e ierde om ús te herinnerjen hoe kwetsber ús wrâld is; ferdwinende blommen binne de manieren fan ‘e natuer om ús de fergonklikens fan it libben te learen. Oarloch en striid litte ús it lijen en de leechte fan ûnôfhinklik bestean sjen, sykte, fergrizing en dea leare ús dat ús lichems in boarne fan lijen binne. Sjoch in it deistich libben om jo hinne. Wat jo ek dogge – of is it no oanklaaie, ite, rêste, reizigje, kuierje, wachtsje, sitte of sliepe – jo sjogge de oarsprong, oanbidding, feroaring en ferdwining fan alle ferskynsels. Wy binne tsjûge fan berte, fergrizing, sykte en dea fan gefoelige wêzens.

Al dizze dingen leare ús de Dharma. In Chan Master pakte de stofdoek op en sei: “Begripe jo?” As jo witte, dan binne jo in Chan-beoefenaar. De echo fan in djippe deling of de muzyk fan ‘e natuer is lykwols net altyd maklik te begripen. “Eat as jo honger hawwe en gean op bêd as jo slieperich binne” is de Dharma fan it deistich libben. “Jouwe sûnder taheaksel en oaren helpe mei oerjefte” is de heechste foarm fan Dharma. As jo, neist it hearren fan ‘e lessen fan gefoelige wêzens, ek de lessen fan it ûnbeweglike materiaal kinne begripe, dan hawwe jo it doel fan it libben ûntdutsen. Dan kinne jo josels befrije fan ûnwittendheid en ferljochte wurde.



Hawwe hurde stiennen de Boeddha natuer?

POARTE NEI WIERLIK LIBBEN  
[www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl)

Oarsprong: Boeddhistische Dharma út Taiwan troch **Earbiedwurdige Master Hsing Yun**.

Ût it Engelsk oersetten nei Fonetysk Frysk troch amateur psycholoog en schizo Eric Flapper  
(ûnder al sjent each fan God en auspicien fan stygjend team GGZ en FACT+)

De echte wierlike Boeddhisten sizze elkenien dy’t der mei helpen is, dat is winst.



EF-Bonkje-2022-43



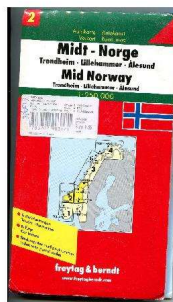
Reizen is tige populêr yn 'e hjoeddeiske maatskippij, wat stypjende is sa't se sizze: "Men soe tûzen boeken moatte bestudere en een route van tûzen kilometer moatte reizgje." Reizen kinne net allinich ús kennis fan ierdrykskunde, skiednis en kultuer ferrykje, it kan ek foarsjen yn treflike mooglikheden om te genietsje fan de wonderbaarlike omjouwing, en freonskip te fersterkjen mei reis compagnons.

Reizen is in foarm fan outdoor ekdukaasje; it doel derfan is om ien syn sjoch en wrâld kennis te fergrutsjen. It fergruttet de kwaliteit fan libben en it kin handel befoarderje tusken lannen. Mar, it is in smet dat guon minsken allinne reizen foar sensuele fersetsjes, of om te gokken of in lichamelijke kick te sykjen. Oaren dompelje hunsels ûnder yn ympulsyf winkelje, alles keapje wat har begoare, en dêrtroch de minderwaardige namme krije een "shopping tourist" te wêzen. It doel fan reizen soe net materialistisch moatte wêzen, mar soe yn plak dêrfan intellectueel en moreel cultiverend moatte wêze. Bygelyks, as âlders mei har bern reizen, soe it doel fan reizen net moatte wêzen om te patsten, mar om te learen en tagelyk wille te belibjen mei famylje. Famyljes soene de gelegenheid moatte nimme om har sjoch en kennis te verromjen, minsken te moetsjen fan ferskillende kultueren, histoaryske en befaamde plakken besykje, en nije freonen meitsje. Fierder, soene bern geleard moatte wurde, om oaren te tsjinjen, har eigen tinken te ûntwikkelen, goede manieren te cultiveren, en himsels goed te gedragen yn it iepenbier.

Toerisme fan elk lân is de yndustry sûnder smook; elk lân, sûnder útsûndering, soe moatte trachten dizze yndustry te ûntwikkelen. Dêrmei kinne reisbureaus him profilere; en in soad minsken wurde dan verleid om mear te reizen, troch it tanommen oantal tours nei nije, ongebruikelike, en nijsgjirrige plakken. Mar der binne ek onetyske reis bureaus dy klanten net foarsjen fan kwaliteits reizen, mar bedrigen en valse plannen betinke om winst te meitsjen. Troch it sa te dwaan, ruinere hja net allinne har eigen reputaasje en bedjerre hja de vacantes fan besikers, hja blamere ek it imago fan har lân.

It libben is koart, dêrom moatte wy tiid wiis managen om mear te dwaan foar stipe oan de maatskippij, foar maximalisieren fan elke minút en oere. Dit is in manier om de kwaliteit fan ús tiid te ferbetterjen. As tafoeging, soene wy ek ús útsicht moatte explore en uitbreide om mear te learen oer oare minsken oer de hiele wrâld. Reizen helpt ús om in kwaliteitsleven te libjen troch ús eagen te iepenjen rjochting nije dingen, ús ferbining te ûntwikkelen mei oare minsken en plakken, it ferbetterjen fan ús kennis, en goede manieren te learen. It is fêst in goed middel om de wearde fan libben te ûntwikkelen. Wannear wy reizen, soenne wy mei de intentie moatte gean om te learen: Op dy manier, binne ús jild en tiid allebeide goed besteget.

Nei kampeare yn de bergen en de wildernis te trochstean, realisearje wy ús it comfort fan thús. En nei in reis fan 1000 mijlen en it yn ús opnimme fan wonderbaarlike lânskippen, kinne wy thús kommen dús waarlijke natuer realisearje – dit is de bedoeling en wearde fan reizen.



POARTE NEI WIERLIK LIBBEN  
[www.ericflapperboeken.nl](http://www.ericflapperboeken.nl)

Oarsprong: Boeddhistische Dharma út Taiwan troch Earbiedwurdige Master Hsing Yun.

Ût it Engels k oersetten nei Fonetysk Frysk troch amateur psycholoog en schizo Eric Flapper  
(Ûnder al sjent each fan God en auspiciën fan stypjend team GGZ en FACT+)

De echte wierlike Boeddhisten sizze elkenien dy't der mei holpen is, dat is winst.

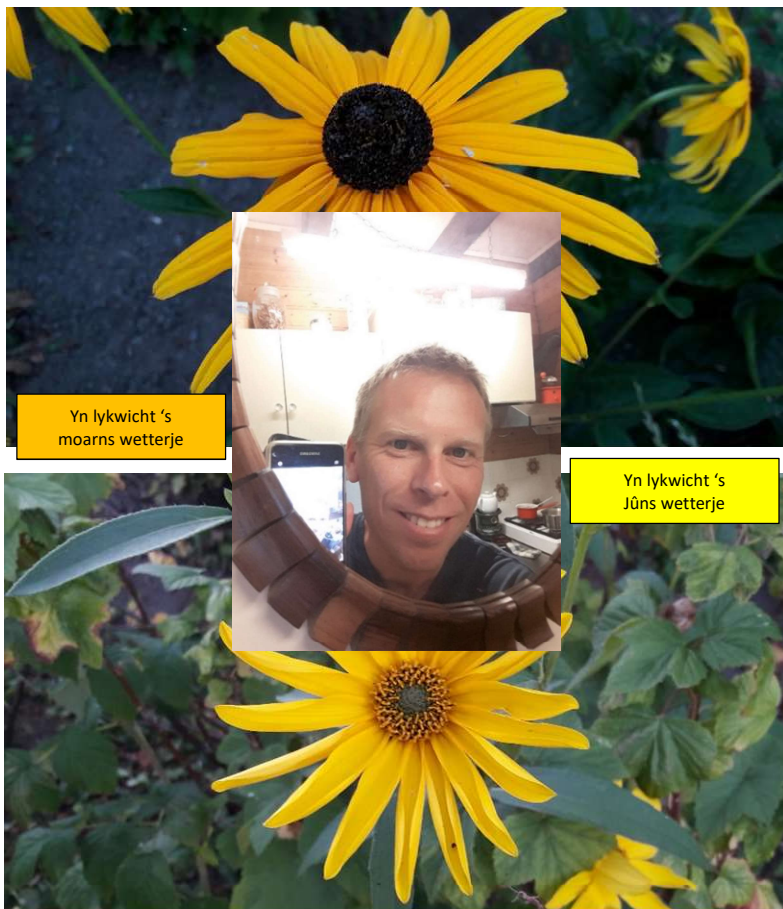


EF-Bonkje-2022-46



## BETANKE FOAR IT LÊZEN

Ik hoopje dat wy mei syn allen oefenje om in wierlik goed minske te wêzen.



**MET METTA EN BLIUW MINDFUL,  
GROETNIS, ERIC FLAPPER EN STYPJEND TEAM**

Foar elkenien is der stipe en advys, wannear winske, freegje de dokter. As soarch fanwege omstannichheden slim op gong komt, lês dan sa no en dan dit boekje en besykje it letter noch ris.

In bysûnder compassievol en relatyf ljocht algemien sels help boekje.

Elke bledside mei **oandacht, freonlikheid** en **leafdefolle** soarch gearstald.  
Oant stân kommen yn goede harmony mei in hiele boel minsken.

Persoanlike ûnderfinings en levenslessen. Oer wurklikheid en ferûnderstellingen. Soms mei verbindingen dy't der mooglik net binne.

76 Bledside koart en bondig skreaun.

Ynklusyf belang fan medikaasje yn samenspraak mei soarch team  
en ûn balâns plan.

Wat wêr elkenien him mei kin identifisearje en stipe út kin helje.

Ynspirearre troch Boeddhistische boeken fan mei namme Thich Nhat Hanh,  
Ajahn Chah en de Dalai Lama en ek kristlike programm's lykas Hour of Power  
en boeken oer rigel fan Benedictus.

Dit boek moat in swimfest wurde foar psychiatrisch pasjinten. En de grûn  
ploegje sadat goede zaden kinne ontkieme oant moaie blommen. Dit boek  
wurdt in poarte nei wierlik libben.

It boekje skriuwe hat in goede terapeutische wurking op my. Sels doch ik it  
op frijwillige basis, alle eare, verdiensten en opbringsten binne foar God, de  
Boeddha, en de minsken en organisaajes en bedriuwen dy lieding en stipe  
hawwe jûn.

*It libben is soms in striid,  
Dus wês goed taret.*

*Compassie is it iennichste fan wearde yn ús,  
unbeheind, ûneinig, sûnder betingsten.*

