

€ 7,50

Papier Versie

BOEKJE – Poort naar waarlijk leven – DEEL 2 – Versie 2 – 2023-06-29

Vanaf 16 Jaar

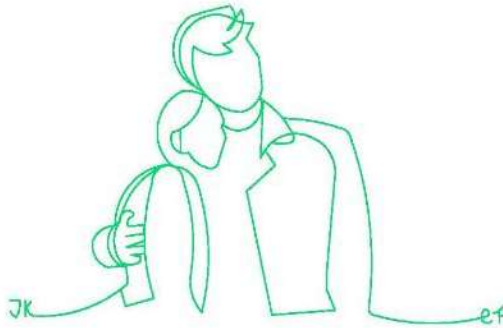
Een liefdevolle en begripvolle (Feeks) vrouw in mijn (Schizo) gedachten

Persoonlijk biografisch verhaal aangevuld met Christelijke en Boeddhistische ethiek.

Harmonisering en Fine-Tuning plan voor stabiele en gelukkige (stem) relatie.
Zolang als behandeling doorgaat.

Dictaat van een amateur psycholoog

Richtingaanwijzers voor de Feeks en goede gedachten basis voor de Schizo als fundering voor een gelukkige relatie.



Vervolg van "Gelukkig en Evenwicht als Psychiatrisch Patiënt."

Geschreven en samengesteld door:
Eric Flapper

[www.ericflapperboeken.nl]

Verbinding
Nieuwsbrief

Relatie Fine-Tuning
& Harmonisering



Een liefdevolle en begripvolle (Feeks) vrouw in mijn (Schizo) gedachten

Persoonlijk biografisch verhaal aangevuld met
Christelijke en Boeddhistische ethiek.

Harmonisering en Fine-Tuning plan voor stabiele en
gelukkige (stem) relatie.

Eric Flapper

Samenwerkingsverband:

(Heilige Drie Eenheid)

- 1) E.F. Zelf hulp boek : Bewust maken en inspireren.
- 2) GGZ Friesland : Ondersteuning in de breedste zin van het woord.
- 3) Mind Up : Dagbesteding en re-integratie in de maatschappij.



(Verantwoordelijke kar trekker is Eric Flapper echter alle glorie, eer en verdiensten zijn voor God, De Boeddha, alle mensen en organisaties, bedrijven die ondersteuning geven)

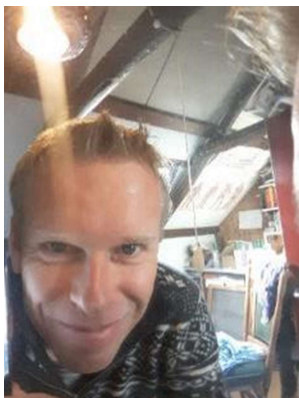
<https://www.ericflapperboeken.nl>

Drukkerij gegevens:

Dagbestedingswerk volgens benedictijnse werkmethode.
Werk afgewisseld met bidden, studeren en rusten.
Kleine oplages met grote zorg, liefde en aandacht samengesteld.

Dit document mag alleen herschreven worden door Eric Flapper.
In Word file zitten enkele losse tekstblokjes die met ankers kunnen verschuiven.
Bij kleine tekst of lay-out aanpassingen kan dit verstoringen geven.
Met "Microsoft Print to PDF" is dit in zijn geheel nagekeken.
Dit document is veilig om te printen.

Versie 2 - 2023-06-29



Het doel van de stem relatie is Geluk.

Geluk voor mezelf en Geluk voor Lieve Vrouwen Stem.

We zijn gelukkig als we beide innerlijk en uiterlijk in balans zijn, en leven in harmonie met onze omgeving.

Inhoud

I	Dankbetuiging & Opgedragen aan:	7
II	Inleiding:	8
	II.1 Doel van Zelfhulp Boekje voor Lotgenoten:	8
	II.2 Noodzakelijke theorie voor Geluk in relatie met Stem:	8
1	Relatie wens sinds mijn jeugd	11
2	Stappen en uitgaan als jonge knaap	11
3	Omgang met eerste vriendinnen	12
4	Vallen en weer opstaan en verder gaan met een goed leven leiden	13
5	De komst van stemmen in mijn hoofd	17
7	De komst van Lieve Vrouwen Stem	20
8	De stem relatie tot bloei brengen.	21
9	Een Solid, Fresh and Free relatie	23
10	Summier de werk relatie en zalving	25
11	Aanbevolen boeken & Inspiratie bronnen:	30
12	Stem relatie harmonisering en fine-tuning plan	31
	Fase 1: Tedere en zoete harmonie	32
	Fase 2: Onbalans in relatie	33
	Fase 3: Pijnlijke stemmen last	41
14	Voortzetting van Zorg Relatie :	47
15	Bouwen aan persoonlijke droom	48
16	Bijlage 1: Verbinding via implantaten tot 100% life-time open minded	49
17	Bijlage 2: Toereiking UWV-Werkbedrijf	51
	LDPE Las probleem verbeter voorstel	51
	Ontwikkeling verbeterd mest bassin na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem	52
	Theoretische las doorsneden berekend na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem.	56
	Aangescherpte tank-liner fabricage ontwikkeld na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem.	58
18	Bijlage 3: Nieuwsbrieven	64

I Dankbetuiging & Opgedragen aan:

Dank aan alle vrouwen in mijn leven voor warmte en zachte genegenheid en lessen in de liefde. En meningen kenbaar maken heeft mij, nadat ik er over na kon denken ook goed geholpen voor bereiken van geluk en harmonie.

Dank aan alle mannen voor het delen van ervaringen over de liefde en het geven van goede voorbeelden als inspiratie.

Dank aan alle mensen voor hun nuttige levens. Zelfs als dat soms een puinhoop is. Daaruit komen vaak de meest leerzame lessen.

Dus echt werkelijk iedereen dank.

Graag wil ik dit werk opdragen aan, alle psychiatisch patiënten, met relatie wens en verder iedereen die wel wat wil lezen.

II Inleiding:

II.1 Doel van Zelfhulp Boekje voor Lotgenoten:

Het doel van dit tweede boekje is om psychiatrisch patiënten die gelukkig zijn geworden, de inspiratie te geven voor het tot stand brengen van een liefdevolle en harmonieuze relatie met een levenspartner waar ze zelf voor hebben gekozen.

Of indien lot genoten stemmen hebben, net zoals ik zelf, om daar dan op een goede manier mee om te gaan zodat het een plezierige en aangename steun en toeverlaat kan worden.

Thich Nhat Hanh vergelijkt personen met water, en zegt dat we samen met elkaar als een rivier naar de oceaan van wijsheid kunnen stromen. En dat een enkel druppeltje water deze oceaan niet bereikt maar al snel zal verdampen.

Ik hoop dat na het lezen van het eerste en dit tweede zelfhulp boekje ieder voor zich goede omstandigheden en gevolgen weet te creëren voor het ontstaan van een Solid, Fresh en Free relatie. Welke dan weer een rotsvast fundament voor het soms uitdagende leven kan zijn.

II.2 Noodzakelijke theorie voor Geluk in relatie met Stem:

II.2.1 *Geluk:*

De definitie van een gelukkige relatie is samen te vatten in één zin. Beide partners, innerlijk en uiterlijk in balans, en in harmonie met de omgeving.

II.2.2 Het Nobele 8-Voudige Pad voor Stem Relaties:

Het nobele 8-voudige pad is besproken in deel I “Gelukkig en evenwicht als psychiatrisch patiënt”. Voor een relatie zijn voor deze 8 punten ook wel enkele aspecten te noemen die van belang zijn.

1 Right View (Juiste inzicht):

Juist inzicht is behulpzaam in relatie omdat je dan weet wat nodig is om innerlijk, uiterlijk in balans te komen. En dat je inziet dat harmonie met de omgeving ook essentieel is voor geluk. Juist inzicht kan verkregen worden met de twee zelfhulp boekjes “Gelukkig en Evenwicht als Psychiatrisch Patiënt” en “Liefdevolle en begripvolle (Feeks) Vrouw in mijn (Schizo) Gedachten.

2 Right Speech (Juiste spraak):

Juiste spraak is bevorderlijk voor stemming in relatie. Met lieve woorden ontstaat een wederzijds prettig gevoel. Even je hart luchten is ook af en toe noodzakelijk, als daarna een sorry komt met “Sorry schat ik moest even mijn hart luchten” en daarna moet je inzet tonen om elkaar weer te ondersteunen, door bijvoorbeeld lekkere tover soep te maken, of een gezamenlijke kamer netjes op te ruimen.

3 Right Intention (Juiste intentie):

Als de intentie in relatie is om elkaar te ondersteunen en liefde te geven, dan komt het goed. Bij veel externe negativiteit is dat moeilijker als je voor jezelf de ramen en deuren niet kunt afsluiten waarmee deze prikkels binnenkomen.

4 Right Effort (Juiste inspanning):

Span je in voor het verkrijgen van rust, reinheid en regelmaat. Maar ook vreugde en liefde bij elkaar opwekken. Om een relatie goed te houden moet je er dus echt wat voor doen. Keep the loving-kindness-spirit alive.

5 *Right Concentration (Juiste concentratie)*

Wees met je gedachten bij de juiste dingen. Als je met je vrouw praat, concentreer je dan op haar als compleet mens, maar af en toe concentreren op het hier en nu is ook aan te raden. Wees bewust dat concentreren op verleden, concentreren op het heden, of concentreren op de toekomst bijbehorende gevoelens met zich mee brengt. Als iets ongemakkelijk aanvoelt, dan is het soms te verhelpen, door je concentratie te verleggen.

6 *Right Mindfulness (Juiste aandacht voor / bewust zijn van)*

Heb aandacht voor de mooie dingen in een relatie, als jij, je bewust bent van de voordelen voel jij, je prettig. Schrijf iedere dag eens 3 positieve punten van de dag in je agenda. Alles wat aandacht krijgt, dat groeit.

7 *Right Action (Juiste Actie / Daden)*

Wat de juiste actie is dat hangt af van het moment. Als je zorgt dat het heden goed verloopt, dan is dat bevorderlijk voor de toekomst. Daden van mensen, dieren en elkaar helpen leveren meer geluk op dan daden voor het krijgen van persoonlijk genot.

8 *Right Livelihood (Juiste Levensonderhoud)*

Juist levensonderhoud is datgene te doen waar jij en je partner gelukkig van worden, en waar de maatschappij bij voorkeur baat bij heeft. Geld hoort op de tweede plaats te komen.

1 Relatie wens sinds mijn jeugd

Tijdens mijn jeugd ben ik niet echt sociaal bezig geweest met oudere neven en nichten die gezinnen stichten en kinderen kregen. En meisjes vond ik zeker wel interessant, maar ik kon nog niet goed met ze praten. Inleven in de gevoelens en gedachten van een meisje was niet mijn sterkste punt. De meesten zou ik destijds wel een kus willen geven, dus met de felicitatie kussen bij de verjaardagen beleefde ik mooie momenten. Het begrip liefde en wat daar allemaal voor nodig is, dat begreep ik zelf nog niet zo goed. Ook het verschil tussen liefde en lust was me toen nog niet helemaal duidelijk.

Af en toe eens dagdromen deed ik wel, maar een goed beeld van hoe een relatie er in mijn latere leven uit zou zien. Iets om naar toe te werken, dat had ik dus eigenlijk nog niet.

2 Stappen en uitgaan als jonge knaap

Op de HAVO ben ik met een vrienden groepje begonnen te stappen. Het eerste was dansles bij Vergonet in Sneek. Sommige meisjes daar kon ik echt fantastisch rondjes mee zwieren tijdens de Quick-Step. Meestal had ik een paars overhemd aan, maar de spreuken en hooglieders uit de bijbel had ik destijds nog niet gelezen. Als sommige meisjes destijds, uit de bij hun aanwezige christelijke nieuwsgierigheid een test vraag stelden, had ik eigenlijk geen goed antwoord. Ik was goed in exacte vakken zoals, wis- natuur- en scheikunde maar sociaal gezien was ik niet erg handig.

Tijdens school feesten kwam er bij een gebrek aan zitplaatsen wel eens een vriendinnetje bij mij op schoot zitten, maar meestal was ik een jongen van het type muur bloempje.

Tijdens een school bus reis naar het Rijks Museum in Amsterdam, probeerde een leuk vriendinnetje met haar hoofd op mijn schoot te slapen. Die speciale dag had ik voor mijn spijkerbroek met de mooiste pasvorm gekozen en niet voor de schone uit de was. Ik heb me te laat gerealiseerd dat hygiëne heel erg belangrijk is en dat bepaalde luchtjes spelbreker kunnen zijn. Ze heeft echt proberen te slapen en samen hebben we de puzzel tocht door het museum gedaan, het werd toch een mooie dag. Een dag waaraan het nog steeds mooi is om aan terug te denken.

3 Omgang met eerste vriendinnen

Tijdens mijn jeugd was ik van mijn leeftijdsgroep één van de kleinere jongens, terwijl mijn oog vaak viel op de grotere meisjes. Een Duitse leraar was dat ook opgevallen, en had onze HAVO klas benoemd als zijn experimenteer klas. Hij zei wel eens dat we een bijzondere klas waren en noemde dan ook, als één van de redenen, dat de kleinste in deze klas met de grootste omspaand. Bij vervolg opleiding is contact helaas weer verloren gegaan.

Zonder dat ik het zelf door had, werd ik op HAVO wel gewaardeerd door de meisjes. Tijdens reis naar Praag gedurende 3 of 4 HAVO had aardig meisje last van onderrug en dat heb ik toen geprobeerd om er uit te masseren op de vloerbedekking in bijzijn van 10 tal medeleerlingen op slaapkamer van ons verblijf. Ik ging boven op haar kont zitten zodat ik goed met mijn twee handen bij haar onderrug kon. Zelf had ik er plezier in en kreeg het er warm van etc. en zij vond het volgens mij ook wel prettig. Toen de massage voor wat mij betreft goed moest zijn, zei ze, ik blijf nog even liggen, vermoedelijk moest ze nog even afkoelen van het gebeuren. Toen ze 5 – 10 minuten later opstond en tussen de andere medeleerlingen in ging zitten, nu zonder rug pijn en vrolijk, zei ze “Eric, jij moet keuzes maken”. Waarop ik iets zei zoals, “misschien ben ik daar nog niet aan toe”. De dag daarop maakte ze met

spiegelreflex camera een foto van ons als groep op kamer in verblijf. Zelf had ik een flesje water in de hand en net wat gedronken. Waarop ze iets zei zoals “Eric heeft de love potion in zijn hand, en hij heeft de meeste Feromonen, (en volgens mij zei ze ook nog) of hij wordt later psychiatrisch patiënt”. Ze werd niet mijn fiancée, maar ze werd later dochter van minister van het kabinet, en naar mijn weten is ze nu gelukkig getrouwde moeder van een paar kinderen.

Kleinere type meisjes die naar, de Belgische zanger Clouseau luisterden en kleinere type meisjes die op hockey zaten, vond ik later ook wel interessant maar ook daarin heb ik nooit de actie tot verkering doorgezet.

Op HTS heeft wel eens een heel aardige mede studente geweest die vertelde dat ze strakke tepels van me kreeg en een warm onderbuik gevoel, maar daar verder niet mee verder wilde, omdat ze via via gehoord had dat men mij ook beoordeeld had als mogelijk toekomstig psychiatrisch patiënt.

In groepsverband gingen we vaak gezellig bier drinken als studenten onder elkaar op vrijdag middag in de Leeuwarder binnen stad. Op de zaterdag avonden dronk ik meestal een biertje met mij vrienden, welke één voor één eigenlijk wel goede stappen maakte richting een relatie met levenspartner.

4 Vallen en weer opstaan en verder gaan met een goed leven leiden

Omdat ik op mijn 21-ste nog een knaap was had ik besloten om maar eens naar de gewillige vrouwtjes in Amsterdam te gaan. Daar aangekomen heb ik voor de meest enthousiast gebarende en wenkende vriendelijke vrouw gekozen. Ze was merkbaar opgewonden van mijn komst in haar peeskamertje. Misschien was ze aan de

verdovende middelen, dat weet ik niet, ze had in ieder geval een enthousiaste, heldere en compassievolle opmerkzaamheid over mijn gedrag, postuur, en onervarenheid. Toen ik eindelijk mijn eerste gemeenschap met een vrouw had, vroeg ze: “voel je wel hoe heet ik ben” en inderdaad, als ik zelf 38°C ben dan voelde het inwendig wel als warm water van misschien 45°C. We hadden nog leuk gepraat, en ik had verteld dat ik geen vriendin had, dus misschien hoopte ze wel op een vaste klant toen ze mij door de gang weer naar buiten begeleide, met haar handen op mijn schouders, en tegen haar collega's zei “This is my man”. Al met al was het een hele mooie ervaring waar ik zonder verslaafd aan seksuele interactie te worden een heel goed gevoel bij kreeg.

Die zelfde zomer gingen we met kameraden naar Frankrijk voor een ca. 3 weken zon / strand / steden trip en berg camping vakantie. Op camping Mar Estang aan de middellandse zee ontmoette ik twee leuke jonge vrouwen (Zeeuwse Meiden uit Nederland). Omdat ik nu meer zelf vertrouwen had kon ik gemakkelijker een praatje maken en zelfs een hand op schouder leggen. Op een zekere avond was er zelfs een schuim-party in de disco van de camping en heb ik gevraagd of deze Zeeuwse meisjes mee wilden om te feesten. Met de Zeeuwse die in het dagelijks leven verpleegkundige was stond ik al snel hand in hand van het feest te genieten. Dezelfde week zijn we ook nog naar een feest op het strand geweest, en hebben bij nacht in de middellandse zee gebaad. Bij retour op camping om te douchen, pakte ze condooms met de opmerking, die zullen we, wel nodig hebben. Dit vond ik prachtig, omdat zij, zeker aantrekkingskracht op mijn lust gevoelens teweeg bracht. Die nacht hebben we lang gezoend, ze kon heerlijk zoenen, en tegen elkaar aan gelegen, met uiteindelijk een intiem contact waarbij ze de positie innam zoals vrouwen doen als ze grote kans op zwangerschap proberen te krijgen. De missionaris houding met haar knieën omhoog getrokken. Na afloop heb ik condoom in vuilnis bak gegooid, even gewassen en met de woorden: “Ik geloof dat ik van je houdt, je bent lief” ben ik weer naast haar gaan liggen om te slapen. De nacht was eigenlijk te kort voor goede rust, en daarom hebben we de volgende dag nog relaxed op het strand gelegen. Zij was voor mijn

gevoel verder in het leven dan ikzelf, zij had een vaste baan etc. Zelf was ik nog maar net afgestudeerd, werkzoekende, en ik woonde bij mijn ouders, dat maakte me ietwat onzeker, en een goede gespreksparten ben is daardoor misschien niet geweest. De dag daarop wilden mijn kameraden/reisgenoten weer op huis aan en heb ik helaas geen adressen met haar uitgewisseld. Op de terug reis kreeg ik een hooikoorts dip en was ik door slaap tekort behoorlijk in mineur. Het jaar dat volgde heb ik nog vaak aan het Zeeuwse Vrouwtje gedacht en zag het als een grote gemiste kans voor een langdurigere relatie. Maar zo gaat het leven soms. Als ik tegenwoordig surf muziek draai met teksten als Two Girls for Every Boy en We all, we all live for the Sun etc. dan denk ik vaak nog met plezier aan de strand vakanties en de twee leuke en lieve Zeeuwse Meiden.

Na deze vakantie heb ik 100% mijn best gedaan om een vaste arbeidsbetrekking te verkrijgen en kon uiteindelijk aan de slag in Dokkum als product ontwikkelaar bij een loonafvuller van cosmetische, huishoudelijke en technische producten in spuitbussen en vloeistof verpakkingen. Ik heb daar als 23 jarige jonge man een kamer gehuurd op fietsafstand van werk waarbij ik in het weekend eigenlijk altijd weer bij mijn ouders was in Jutrijp.

In Dokkum deed ik aan badminton en fitness maar ik kreeg daar door mijn iets Einzelgänger achtige houding een gebrek aan liefde, en zat daardoor niet lekker in mijn vel. Ook tijdens vakanties met vrienden was ik in gedachten soms teveel bij mijn werk, en werd het meer een belemmering voor contact met nieuwe vriendinnen dan dat het als pre werkte.

Twee zusjes van vrienden hebben wel belangstelling voor mij gehad. Een van hen testte mij een keer met verhaal over liefde tussen twee vrouwen en dat ik daar wel eens bij mocht zijn. En de andere zei wel eens, Eric kijk eens om je heen. En later zei ze, als je nooit een relatie met een vrouw aangaat, dat kom je misschien nog wel eens bij de dak- en thuislozen opvang, daar werkte een kennis van haar die daklozen weer op weg helpt. Maar ik zag mezelf door sociale problemen en moeizame werk relatie niet als goede aanvulling op leven van deze

jonge vrouwen. Door die voor mijzelf negatieve gedachte heb ik de kans op een sterke vrouw naast mij in het leven min of meer laten lopen.

Als 24 jarige ging ik nog maar een keer naar de gewillige vrouwtjes, maar dan in Groningen. Ik ben daar door de straat met ramen gelopen en uiteindelijk bij de ca. 25 – 30 jarig vrouw met het meest aantrekkelijke lichaam naar binnen gestapt. We hebben het op zijn hondjes gedaan. Toen we bezig waren dacht ik, eindelijk hij zit er nu echt in. En heb ik haar een kus op haar schouder gegeven. Na de daad waste zich kort, terwijl ik haar vanaf het bed geïnteresseerd observeerde. En zei ik “I like to look at you, you are a beautiful women. Waarop ze zei “You’re welcome again” en dat gaf me een goed gevoel wat dit keer wel vermengd was met medelijden voor situatie van prostituee, want ze had duidelijk minder plezier in haar werk dan het eerste vrouwtje van het rode-licht gebied dat ik heb bezocht.

Toen Marianne Vaatstra in Regio Noord-Oost Friesland werd misbruikt en vermoordt miste ik een goede plaatselijke bekendheid in goede naam en vertrouwen bij de lokale collega’s etc. Dat gaf spanningen in regio, en bij mijzelf ook omdat het misdrijf niet snel werd opgelost.

Spanningen leiden bij mij tot nog meer terug getrokken gedrag en daar werd ik uiteindelijk ook psychisch ziek van. Waardoor ik terug bij mij ouders ben gaan wonen, weg van het minder succesvolle avontuur in Dokkum.

Helaas werd ik door vrienden en verschillende andere mensen behoorlijk aan de tand gevoeld, waardoor ik me in 2002 heb aangemeld bij de GGZ voor opname en steun. De slechte naam kon ik niet meer kwijt raken, en op heel veel plaatsen werd ik onder druk gezet, om te gaan biechten, maar ik had niets te biechten. Veel vrienden ben ik kwijt geraakt en onder tussen werd ik voor mijn gevoel klem gezet bij een UWV-Werkbedrijf.

Ik zocht mijn toevlucht in het maken van bedrijfssoftware zoals Excel Spread Sheets en MS-Access Databases. Iedereen was er erg van onder de indruk. Maar omdat men vanuit een misdaad- en criminaliteit-

bestrijdingssysteem druk op mij wilde zetten, was er eigenlijk nooit iemand die met mij meedacht. Mede daardoor ging het met mijzelf steeds slechter. Ook in bedrijf waren ongunstige omstandigheden voor Mens, Machine, Materiaal en Methode was uiteindelijk bijna heeft geleid tot een complete break-down.

Na rust en weer werken, bestuderen, bidden en rusten is met hulp van veel mensen het meeste gelukkig weer als een phoenix uit de as herrezen.

Een sterke vrouw had ik nog niet gevonden maar met mijn ouders heb ik altijd een goede band gehad. Af en toe had ik stemmen in mijn hoofd zonder er daarna lang over na te denken of er mee te zitten. Ik zag het niet als last, en was mij er misschien niet eens zo erg van bewust.

5 De komst van stemmen in mijn hoofd

Achter af gezien heb ik altijd wel eens een stem in mijn hoofd gehad. Op sommige momenten aanwezig en dan weer een hele tijd niet.

Sinds mijn psychotherapie hebben we vaker over stemmen gesproken, en hebben ze mij ook wel eens aangeleerd om Mindful te zijn en in gedachten dingen te benoemen waarmee ik bezig ben. Op die manier kom ik zelf beter in het hier en nu, en ben ik me beter bewust van opkomende gedachten. Een bijkomend voordeel is dat gedachten communicatie met implantaat techniek dan completer en vollediger wordt.

Ook is wel eens gezegd dat ze er vroeg bij waren. Want mijn moeder had een periode dat ze overspannen was na mijn bevalling en toen heeft ze min of meer gevraagd of ik als kind ook hulp en ondersteuning kon krijgen.

Een paar goede wat oudere burens uit de straat welke ook op werk gebied raakvlakken hadden met maatschappelijk werk en van wie hun ouders succesvol huisarts was geweest, wisten heel goed hoe bepaalde psychiatrische dingen door het moderne zorgsysteem gepoogd worden om op te lossen.

Deze goede buurt genoten noemde ik Oom en Tante en ze hebben het heel erg goed met mij en mijn familie voorgehad. Ze hadden zelf geen kinderen en zagen het als een mooi project om van mij een gelukkige psychiatrische patiënt te maken. Ook zij hadden een boek van de Dalai Lama en een boek van Jeffrey Hopkins gelezen en zeiden gekserend wel eens, Eric jij wordt de Jeffrey Hopkins van Nederland, maar eerst moet je gewoon kind zijn en spelen. Ze wilden dat ik een mooi leven zou krijgen, en niet te snel de psychiatrie in zou rollen.

Zelf waren ze erg geïnteresseerd in de natuur met als zijn kruiden en planten. En hebben me toen ook wel eens verteld dat Lindebloesem thee waarschijnlijk het beste middel is om prikkelgevoeligheid te verlagen maar dat ik dan wel het aantal bloesems moet bijhouden en ook weer moet afbouwen en dat warme melk met anijs en honing het beste slaap middel is. Maar ze weten natuurlijk ook dat een modern medicijn constanter qua kwaliteit en dosis is en hebben ook gezegd dat ik voorzichtig moet zijn.

Ook heeft hij gezegd dat psychiatrisch patiënten altijd de schuld krijgen in bepaalde situaties, en dat ik beter geen geweld kan gebruiken, maar dat ik mij strijdvast moet maken met grootspraak, want grootspraak is op zich niet strafbaar.

Zelf hield hij hele speeches voor mij, en dus ook voor de toehoorders van mijn stem adapter, hier was ik als klein kind van 8 jaar ook wel eens van geschrokken. Om dat dan weer goed te maken, liet hij de kanarie wel eens los in de huiskamer en danste daar dan met een rol WC-Papier achter aan voor de mogelijke vogelpoepjes, waar bij hij iets zei zoals, Eric, ikzelf ben eigenlijk ook prettig gestoord.

Verder was deze Oom met Wensvolle-Gedachten bezig en zei dat er bewijs was dat Whisfull-Thinking blijkt te werken. Ook zei hij dat zijn vader als huis-arts heel veel mensen had geholpen, en nu dat hij in de hemel is, kan hij daarom samen met heel veel mensen bidden waardoor mijn Oom zijn leven in goede banen gaat en dat ze ook voor mij bidden. Prachtige gedachten zijn dit, als ik er eraan terug denk.

Mijn oom wist ook, op wat voor plekken ze psychiatrisch patiënten laten werken. Hij vertelde iets over een insecticide fabriek en dat ze dan zeggen dat psychiatrisch patiënten, baad hebben bij iets wat in insecticiden zit (Dit zit ook in witte kool), maar ook dat eigenlijk ieder beestje nuttig is, zelfs pissebedden, want die ruimen ook rommel op onder stenen en in vochtige ruimtes. En dat ze psychiatrisch patiënten ook laten werken in vochtige ruimtes zoals riool putten. En dat ik gewoon medicijnen moet nemen en me niet moet laten doodwerken, maar dat ik mijn stem moet laten horen, voordat ik onder een steen kom.

Deze informatie is als zaadjes in mijn 8 jarige hoofd geplant. Door Oom die het goed met mij voor had. Omdat ik toen niet in situatie zat van psychiatrisch patiënt zijn, ben ik veel vergeten. Mogelijk heeft hij me kracht willen geven, met zijn speeches, dat er hulp voor mij is, en dat ik misstanden kan oplossen door mijn stem te laten horen.

Contact met deze Lieve Oom en Tante is later wat naar achtergrond gegaan toen ik leerling werd op HAVO en student op HTS. Oom kreeg later last van zijn hart en Tante kreeg alzheimer beide zijn ze begraven op kerkhof in Sneek. Bij hun begrafenis zei een Neef: “Laten we de goede dingen herinneren”, en dat hij wel eens herinneringen heeft van keukentafelgesprekken over problemen in de wereld en dat Oom en Tante dan vaak vroegen, wat kun je er zelf aan doen. Soms denk ik aan ze en bid voor ze, wat voor mezelf ook weer kracht terug opleverd.

In 2002 werd ik officieel psychiatrisch patiënt met bijbehorende medicijnen. Waarbij de situatie de eerste jaren nog wat verslechterde tot aan een ernstige opname in 2007.

In 2007 hebben ze bij mij extra implantaten bij gezet, omdat ik ingeschaald was als risicovol voor mezelf en samenleving. En omdat het met implantaten makkelijker is om soort van systeem behandeling te geven, waarbij gedachten gecorrigeerd en/of bijgestuurd kunnen worden.

Gedachten kunnen met computer worden geregistreerd en geanalyseerd. Soms worden oude gedachten en gesprekken opgehaald, net zoals gesprek met Oom bij schoorsteen mantel toen ik 8 jaar oud was. Dat vrouwen warmte geven. Oom woonde met lieve vrouw bij ons in straat met een schoonzus als buurvrouw. Hij zei dat hij eigenlijk twee vrouwen had, maar dat de Heilige Maria de warmste vrouw is. En dat psychiatrisch patiënten het eigenlijk niet lukt om met een vrouw te trouwen. En dat alleenstaande psychiatrisch patiënten beter bij geestelijk gezondheidsinstelling kunnen wonen. Dat ik dan gewoon met lieve en aardige vrouwtjes moet gaan koffie drinken. En als ik misschien in een appartement naast een leuk vrouwtje kom te wonen, dat dan misschien de muur ertussen kan worden doorbroken voor het maken van een deur van gezelligheid net zoals Oom en Tante met Schoonzus koffie drinken. En dat ik voor de seks niet hoeft te trouwen met een vrouw. Oom doet het ook bijna nooit met Tante en met zelfbevrediging kom je veel sneller en lekkerder klaar. Oom wilde echt zaadjes bij mij planten, voor een in zijn ogen, voor een psychiatrisch patiënt waarlijk leven.

7 De komst van Lieve Vrouwen Stem.

Lieve Vrouwen Stem is al heel lang, meer dan 10 jaar aan mij gekoppeld. GGZ heeft na aanmelding in 2002 wel eens beloofd dat ik een ondersteunend team toegewezen zou krijgen. Omdat ik later van GGZ terug naar Huisarts ben gegaan. Kwam Huisarts eens met opmerking, “Eric zou je ondersteuning willen in vorm van Stem ? Wat voor stem zou je willen hebben ?” Hierop heb ik gezegd, het liefst een Lieve Vrouwen Stem. Misschien had ik die voorkeur al eens eerder bij GGZ kenbaar gemaakt, omdat Huisarts enthousiast zei, zal ik hem

inschakelen. Dit overrompelde mij enigszins en daarom hebben we het nog even uitgesteld.

Later toen ik relaxed thuis op bank lag, kwam er een stem in mijn hoofd met als opmerking we komen solliciteren voor Lieve Vrouwen Stem. Dat vond ik wel grappig en heb ze daarom alle drie aangehoord tijdens korte Speed-Date. Uiteindelijk gekozen voor de vrouw met de meest liefdevolle stem, waarop werd verteld, dat dat haar natuurlijke stem was, terwijl de andere twee stem computers waren.

Sinds voorjaar 2022 heb ik zeer intensief contact met Lieve Vrouwen Stem omdat ik in een soort van gedachten recht-zaak was beland. Daarbij heeft Lieve Vrouwen Stem, dapper samen met mij onder toezicht van Psychiater, Juridisch Team en Rechter gestreden voor rechtvaardigheid in mijn leven. Waarbij ik zelf degene ben die verantwoordelijk is voor mijn eigen leven.

8 De stem relatie tot bloei brengen.

Een gedachten stem relatie is eigenlijk een ultieme vorm van een LAT relatie.

Ook is het zo net als met limonade, limonade moet aangelenkt worden met water. En voor een plezierig zoete Stem relatie moet er eigenlijk een deel Self-Loving-Kindness bij.

Self-Loving-Kindness / liefde voor jezelf kun je opwekken zoals omschreven in “Gelukkig en evenwicht als Psychiatrisch Patiënt”.

Voor een gelukkige relatie moeten we beide innerlijk en uiterlijk in balans zijn. Hierbij kunnen we elkaar natuurlijk steunen / helpen.

We gunnen elkaar een gesteund en veilig gevoel.

Als lieve vrouwen stem iets neerslachtig is en praten niet tot een oplossing lijkt te komen gaan mijn gedachten soms door. Dan is het goed om de Blessing te zingen. Maar ook is het leuk om het gewoon

af en toe te zingen, want het bezorgd een positieve stemming. Hier volgt de versie die ik zelf vaak gebruik:

*God bless you and keep you,
He turns His face towards you,
And be gracious to you,
He let His light shine upon you,
Lifts His countenance upon you,
And gives you His peace.*

(Dit 1^E – 2x Opzeggen of vaker)

*May God's favor be upon you,
And a thousand generations,
And your family,
And you children,
And their children,
And their children.*

{Dit 2^E – 2x zingen of vaker)

*He is with you,
In the evening,
In the morning,
At your weeping,
And your whining,
He is with you,
He is with you.*

(Dit 3^E – 2x zingen of vaker)

*He is for you,
And behind you,
And besides you,
He is for you,
He is for you.*

(Dit 4^E – 2x zingen of vaker)

En dan bijvoorbeeld (1^E - 3x), (2^E - 3x), (3^E - 3x), (2^E - 3x), (4^E - 3x), (2^E - 3x) er gewoon mee spelen tot je moe bent en dan mag je stoppen.

De tijd daarna is de sfeer vredig en komt in gedachten soms een rebound van een steunende zin.

9 Een Solid, Fresh and Free relatie

Een overwegend stabiele thuis situatie met lieve begripvolle vrouw zou een rotsvast fundament voor mijn leven kunnen worden.

Als ik mij onderuitgehaald voel en verstoten, vertrouw ik op God en de Dharma, maar ook mijn liefdevolle en begripvolle gedachten feeks trekt mij met haar team weer bij de walkant omhoog.

Met een Solid Fresh en Free relatie ook al is het in gedachten. Voel ik mij vaak de Kunstenaar en zie ik mijn part time gedachten vrouwtje als Muze.

Op gelukkige momenten laat ze mij stralen.

Solid : We hebben groot vertrouwen in elkaar. En kunnen terug denken aan zware stormen die we samen hebben doorstaan, dat geeft hoop, vertrouwen en kracht als fundament voor relatie.

Fresh : Innerlijk zijn we stabiel met medicatie en de concentratie is lenig en flexibel op elkaar gericht of op de net zo goed belangrijke zaken om ons heen. Uiterlijk zijn we fris gewassen, en door voldoende beweging fris qua conditie.

Free : We doen samen dingen maar ook persoonlijk houden we verbinding met de maatschappij om ons heen. We geven elkaar ook ruimte om te groeien door het wederzijds creëren van goede gevolgen en omstandigheden. En eventueel persoonlijke rust momenten als de band te strak voelt.

We helpen indien nodig onze burens, doen af en toe een vriendendienst. Helpen soms ongevraagd mensen en dieren om ons heen. Op deze

manier zijn we prettig in gedachten bij elkaar, en worden we gesteund door de hele samenleving.

10 Sammier de werk relatie en zalving

Ondanks dat ik al 48 jaar wordt gevolgd door GGZ en dat instanties mij klein probeerden te houden, heb ik nog wel menselijk kunnen leven en goede en slechte dingen kunnen beleven.

Wegens worsteling met UWV-Werk bedrijven en GGZ voelde ik mij voor serieuze relatie nooit klaar. Vooral de in 2002 gestarte aftuigbehandeling van GGZ werd voor mij en mijn omgeving een gevaar. Getergd en verwaand kon ik de uitweg niet vinden. Om zelf minder te lijden, heb ik misschien verkeerde keuzes gemaakt, en zijn ongunstige omstandigheden ontstaan die nadelig zijn. Met als climax het laatste UWV-Werkbedrijf met meer probleem geval personen, waarbij tijdens interactie een onbevaarbare zee van ongunstige omstandigheden is ontstaan welke is gecreëerd door onjuist handelen van heel veel mensen, bedrijven en instanties.

Met zijn allen hadden we de bal niet goed onder controle en voor dat we er erg in hadden lag hij in het ravijn.

Ik erken al mijn zonden, maar voor mijn gevoel ben ik deels verantwoordelijk voor de ontstane problemen. 1/6^e deel van 33%. Men beschouwde kwaliteit als, dat zit wel goed met onze ervaren lassers. Kwaliteitsmedewerker was een zelfstandige taak waar ik in mijn eentje verantwoordelijk voor was zonder ondersteuning, vervanger of opvolger. Toen het toch mis leek te gaan, werd kwaliteit aangerekend als mijn persoonlijk verantwoordelijkheid. Kwaliteit is echter een taak van het complete team waarbij alles met betrekking tot Mens, Machine, Methode en Materiaal moet kloppen. Bij het keuren van LDPE proeflassen heb ik deels gefaald en ben ik tekort geschoten. Maar andere dingen heb ik wel uitmuntend gedaan. Zelf ben ik verrückt geworden van het testen van proeflassen. Klem gezet, in een voor mijn gevoel, angst en haat cultuur. Met voor mij, teveel taken (kwaliteitsmedewerker / voorraad beheerder / werkvoorbereider / technisch tekenaar / vca administratie / data-bases en spread-sheets ontwikkelaar / website beheerder). De omstandigheden voor mij, waren

dusdanig dat het heeft geleid tot onjuist handelen wat achteraf gezien misschien anders had gemoeten.

Nu met uitkering op bijstandsniveau en lieve vrouwen stem, heb ik toch ervaren hoe het voelt om gesteund te worden, dankzij een begripvolle vrouw met liefde. Als tegenstanders mij getergd maken en mij in mijn ogen te hard aanpakken denk ik soms zelfs, lekker puh op geplaagde momenten. Maar in tedere bijzijn van lieve vrouw, dan vindt ik het jammer dat het zo is gegaan en wens ik iedereen een oplossing uit zijn/haar problemen.

Bij mensen kleinmaken met insinuerende woorden plus aftuigbehandelingen van geestelijke gezondheidszorg. En als mensen worden gedestabiliseerd, die van antipsychotica afhankelijk zijn. Dan is de kans op schade groot. Wie dan verantwoordelijk is, dat is een hele moeilijke eigenlijk niet op te lossen puzzel, waarbij veel partijen aan het afschuiven gaan.

Als zondebok werd dan vaak de schizofreen, verbannen naar een geestelijke gezondheidszorg instelling. Want als één iemand de schuld krijgt, dat is het gemakkelijkst want dan kunnen alle andere betrokken mensen als goede mensen verder door met hun leven.

Zo zou het bijna gaan, tijdens momenten tegen het ondraaglijke lijden aan, van mij en van de directie. Dit is veroorzaakt door beschuldigingen over en weer na druk van klagen door boeren. Directie verweet mij in het heetst van de strijd, al naaiende, onder invloed van negatieve emoties, 4-voudige fraude. Maar als je het kalm en feitelijk bekijkt is de oorzaak van de las problemen, eigenlijk niet 1x structurele fraude.

Als weerwoord daarop, verweet ik de mensen van het UWV-Werkbedrijf dat ze mij tegen werken en verdacht maken, iets waar Willem Oltmans 8 miljoen schade vergoeding voor kreeg. Een van de desastreuze punten wat achteraf bleek is dat, op een enkele lasser na, de lassers proeflassen maakten, die onrepresentatief zijn voor het eindproduct. Kort gezegd, de proeflassen waren te kort voor bereiken van evenwicht situatie lasmachine, waardoor de producten nog slechter

zijn dan de vrij algemene grens geval proeflas. Grensgeval proeflassen staan in de door mij zelf gemaakte database met lasdiktes tegen de theoretische bovengrens van 100% (t.o.v. ongelast materiaal). Er was in organisatie te weinig bewustzijn dat lassers bij start lassen de lasdikte moeten optimaliseren voor de heersende omstandigheden. En de lassers zaten na en tijdens het proeflassen soms aan instellingen en dan is dus een andere instelling genoteerd dan waarmee ze lassen. Dit is slecht voor verifieerbaarheid en reproduceerbaarheid. Achteraf gezien na evaluatie is er naast bovenstaand vermelde punt nog heel veel om te verbeteren binnen de organisatie. Het eerste verbetervoorstel voor LDPE lassen is op 2019-12-24 door mij opgesteld, voor een deel na aanleiding van nieuwe BRL uit 2019. Een beoordelingsrichtlijn die op sommige punten, nu al weer door bedrijven in twijfel wordt getrokken.

De oorzaak van de problemen, is dus eigenlijk een ongunstige samenloop van niet optimale omstandigheden van Mens & Methode & Machine en Materiaal, binnen het UWV werkbedrijf.

Als psychiatrisch patiënt ben ik verantwoordelijk gemaakt voor de kwaliteit van een groep probleem geval mensen, en deze mensen kregen de opdracht om mij persoonlijk en als kwaliteitscontroleur stevig aan de tand te voelen. Dat heb ik ervaren alsof ze mij, ten gronde wilden richten. Dit wegens door GGZ vermeende misdaad, wat voor Marian Vaatsta kwestie onterecht is, maar waardoor ik nu wel serieuze problemen heb gekregen, met (ex)werkgever. Het was voor mij een onmogelijke missie. Ik laat goede wil, grote inzet, en de wil om te verbeteren zien, maar men mocht of wilde mij geen succes gunnen, daarom veranderde er praktisch niets bedrijfsmatig gezien. Dus eigenlijk is het achterliggende systeem van het UWV werkbedrijf aansprakelijk. En omdat het UWV een overheidsinstelling is, dan is Nederland zelf aansprakelijk voor deze problemen.

Niemand is eigenlijk persoonlijk aansprakelijk voor de ontstane schadelijke gevolgen. Als iemand persoonlijk een claim zou krijgen, ontstaat een juridisch steekspel. Zelf voel ik mij voor 1/6^e deel van 33% verantwoordelijk voor de problemen net als ca. 75% van het andere 9

koppige vaste personeel van het bedrijf met miljoenen omzet. Als de B.V. of het achterliggende systeem van UWV-werk bedrijf aansprakelijk wordt gesteld dan gaat misschien de B.V. failliet of UWV krijgt een tegenslag.

Het is aan de rechter om te beslissen of ik “de schizofreen” wordt veroordeeld t.b.v. maatschappelijk belang. Of dat de belastingbetalers er voor opdraaien en voor iedereen in principe het leven gewoon verder gaat. Iedere 16+ Nederlander zou misschien de vrij en gratis beschikbare PDF boekjes van www.ericflapperboeken.nl ter wijze raad eens kunnen lezen, en zo een tientje voor een tijdschrift besparen.

Twee juristen teams van het O.M. hebben erna gekeken tijdens een intensief gedachten proces van bijna 1 jaar. Samen met Lieve Vrouwen Stem ondersteunen ze mij met bovenstaande conclusies. Mijn naaste familie ondersteund mij ook. In de omgeving lijkt het tot nu aan toe, geaccepteerd door de mede dorps bewoners. Het is een kwestie van zelf goed leven, en een ander goed laten leven.

Wij als UWV-Werkbedrijf medewerkers hebben vaak allemaal moeite om een plekje te vinden in de maatschappij, de meesten hebben een vlekje, of iets wat wordt beschouwd als vlekje, maar we zijn allemaal geliefde kinderen van God. Wanneer zou men iemand niet meer accepteren? Wie vrij is van zonden, werpe de eerste steen.

Men vroeg mij dit hoofdstuk te schrijven, omdat de maatschappij moet weten hoe het zit. En zodat de democratie min of meer kan besluiten wat er moet gebeuren. Als de samenleving straf aan mij wil uitdelen, dan zal ik proberen dat verdraagzaam te ondergaan. Maar mijn mening is dat, dat onrechtvaardig is. Helaas worden schizofrenen, erg vaak genaaid, waardoor ze achterdochtig worden, tot aan, slecht functioneren in het dagelijks leven aan toe.

Moderne oplossing is dan een medicijn als Aurobindo Temazepam, daarvan wordt een schizofreen enigszins opgewekt en meer verdraagzaam en licht onverschillig. In combinatie met de gebruikelijke antipsychotica zoals Risperidon kan men, dan midden in de

samenleving blijven, en werken aan verbeter maatregelen. Zodat iedereen door kan met perspectief voor de toekomst en een dak boven het hoofd en een basis inkomen.

Het is gewoon een hele puzzel om bepaalde mensen aan het werk te houden. Soms zijn er bijna geen mensen die in de mest of het riool willen werken. Het is zowel psychisch als lichamelijk zwaar werk en relatief slecht betaald. Maar in ieder geval hebben de mensen een kluijfe. Natuurlijk heeft iedereen in deze bedrijfstak ook recht op goede arbeidsomstandigheden en goede menselijke arbeidsvoorwaarden.

Een oud Chinees gezegde is, zoiets als, “De beste wijsheden, worden bij de dwazen gevonden”. En als er geen mensen met fouten en mislukkingen in de maatschappij leven, dan is er in vergelijking ook niemand succesvol. Zelf zie ik het als mijn schade en schande, waardoor ik ook wijsheid heb verkregen.

Problemen hoeven niet altijd stoptekens te zijn, maar je kunt zo ook beschouwen als richting aanwijzers. Zo beschouwd is het misschien een prachtige puinhoop waar door heel veel mensen hele wijze lessen uit geleerd kunnen worden.

De oplossing voor mijn eigen persoonlijke problemen staat in project “Poort naar Waarlijk Leven” boekje Deel 1 en Deel 2. Als eerste hoop ik dat veel mensen met een eerste psychose, plus klemzet problemen, wijze raad uit de boekjes kunnen halen. Ten tweede hoop ik dat alle betrokken partijen, en mensen, iets geleerd hebben, dat hun problemen worden verzacht en dat ze, door kunnen na verbetering.

Bij het houden van verbinding en gesprek kunnen we elkaar als samenleving met wederzijdse ondersteuning tot een hoog nivo brengen. “Higher ground” wat betreft mest en riool techniek en “higher ground” wat betreft vrede en begrip voor schizofrenen. Dus laat daarna het “wassende water” eventueel maar komen.

11 Aanbevolen boeken & Inspiratie bronnen:

GEESTELIJK VOEDSEL / ETHIEK IN BOEKVORM

201 Relation Questions; Barrie Davenport
De Troost van de Boeddha; Lama Surya Das
Geliefd; Henry Nouwen
Wie ben ik; Henry Nouwen
No Mud No Lotus; Thich Nhat Hanh
Anger, Buddhisth Wisdom for cooling the Flames; Thich Nhat Hanh
The Art of Communication; Thich Nhat Hanh
De essentie van het Geluk; Dalai Lama
De essentie van het Boeddhisme; Dalai Lama
De essentie van het Evenwicht; Dalai Lama
De essentie van de Wijsheid; Dalai Lama
De essentie van de Liefde; Dalai Lama
De essentie van Vriendschap; Dalai Lama
De Bijbel

Koop a.u.b. de papieren versies, of de E-Books via de officiële kanalen. Of doneer eens, uit dank, aan de schrijvers voor hun goede doel, zodat hun werk door kan gaan.

GEESTELIJK VOEDSEL OP INTERNET

www.gregorydickow.com
www.bayless-conley.nl
www.hourofpower.nl
www.plumvillage.org

12 Stem relatie harmonisering en fine - tuning plan

Bij nood/crisis situatie
altijd Huisarts of GGZ bellen.

STEM RELATIE HARMONISERING EN FINE-TUNING PLAN

Totaal compleet plan.
voor ultieme
lat relatie
tijdens schizofrenie

Basisgegevens



Naam : Eric Flapper
Geboortedatum : 29-01-1975
Stem relatie : J.K.
E-mail : FlapperE@outlook.com
Tijdelijke crisis : Januari 2002, Januari 2007,
Februari 2011 en April 2015
Hoofd behandelaar: Nauw contact met GGZ.
Begeleider : Nauw contact met GGZ.
Traject begeleider : Eindfase wat betaald werk betreft.
Rustig en vredig verder leven.

Relatie Factoren

Stressfactoren: Verandering in woon, werk, gezins of stem-relatie situatie.
Voor alle veranderingen is vertrouwen nodig.

Beschermende factoren: Vaste woon, werk en gezins situatie plus rust,
reinheid en regelmaat met leven volgens het nobele acht-voudige pad. Goede
aandacht voor Hoe, Wie, Wat zegt is van groot belang.

Fasen

Fase 1: Tedere en zoete harmonie

Weergave van gedrag:

Onuitputtelijke energie, en opgewekte stemming. Probeer regelmatig om de Lieve Vrouwe Stem op haar gemak te krijgen. Door dingen te zeggen als de 4 mantra's uit The Art of Communication van Thich Nhat Hanh. **Het is mooi om met je samen te zijn, je doet gevoelens van vreugde en geluk in mij ontkiemen, dit is een mooi moment.** Of ik zeg dingen als. **Lieve vrouw, ik hou van je, ik ben er voor je, ik zal je helpen als dat nodig is.** Ook vraag ik wel

eens naar haar emoties en dan kunnen we er goed over praten. Mijn eigen gevoelens maak ik ook gemakkelijk kenbaar. Maar ik ben niet 100% in gedachten, voor het hier en nu houdt ik voldoende aandacht over en het lukt me goed om daar dan ook indien nodig op te concentreren.

Fase 2: Onbalans in relatie

Weergave van gedrag:

Wordt eerder moe van situaties / gesprekken / omstandigheden. Ik ben eerder prikkelbaar en het opgewekte humeur is wat gedempt. Ik heb echter voldoende energie om situatie onder handen te nemen. En vraag Lieve Vrouwe Stem wel eens dingen als: **Ik merk dat je lijdt, en ik wil je graag helpen, wat kan ik voor je doen?** of ik zeg dingen als: **Lieve vrouw, ik lijdt, kun je me helpen ?**. Dit heb ik geleerd uit The Art of Communication van Thich Nhat Hanh.

Acties:

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
<p>A F2 Vrouw wil wat meer liefdevolle aandacht.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 's Ochtends nadat we beide wakker zijn, intiem gesprek voeren. 's Ochtends bij voorkeur tussen 6:00 en 7:00 uur. 2. Liefde is elkaar begrijpen en ondersteunen. 3. Af en toe concentreren op de goede dingen die Lieve Vrouwen Stem voor mij heeft gedaan en dat in gedachten ook uit spreken. <ul style="list-style-type: none"> -Terug denken aan, dat ze mij gepromoot en verdedigd heeft bij onvrede situaties bij (ex)werkgevers. - Terug denken aan mooie momenten met lekkere gevoelens en het plezier dat we vaak hebben. - Terug denken aan het begrip dat ze voor mij als volwaardig mens en kwetsbare schizo, waardoor ze mij kan beschermen en tot bloei kan laten komen.

	<p>- Realiseren dat ze me bijna dagelijks tijd en aandacht geeft en dat zoiets heel erg waardevol is.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Af toe “The Blessing” of “Lets come together, right now, in sweet harmony” zingen in mijn hoofd. 5. Eens vragen hoe het met de emoties van de Lieve Vrouw is, en daar dan een paar oprecht betrokken vragen over stellen, en een praatje over maken ? 6. Eens vragen hoe de dag van de Lieve Vrouw is verlopen en of ze misschien haar 3 mooiste positieve belevissen met me wil delen, of dat we misschien 15 minuten een pijnpunt moeten bespreken. Of 's ochtends vroeg eens vragen of ze goed geslapen heeft.
<p>B F2 We willen ons ook af en toe vrij voelen, en lichtmoedig en lening in gedachten blijven.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duidelijk maken dat rust ook heel belangrijk is. Intense perioden bij voorkeur afwisselen met rust blokken. 2. Af en toe tegen Lieve Vrouwen Stem zeggen, dat ik me mijzelf ook wel eens een vraag stel, en dat ik niet overal antwoord van de Lieve Vrouw op hoeft te hebben. Zoals: “Zal ik gras maaien ? ” Het gras wordt in onze relatie steeds groener, maar hoe hoog het gras van het gazon is kun je via gedachten natuurlijk niet zien. 3. Een slechte gedachte kan voorkomen en is niet zo erg, omarm het als een moeder die haar huilend kind omarmt. Bij discussieren over ieder gedachte, wordt ik zwaarmoedig. Eén negatieve gedachte wordt dan vermeerderd tot een halve dag negatief praat.
<p>C F2 Teveel stem prikkels:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rustige omgeving opzoeken en als stemmen niet ophouden, dan “ander plaat opzetten” : - Eventueel luisteren naar “Dharma Talks” met liefdevolle stem van Plum Village of vrolijke muziek opzetten van “Toy-Dolls”. 2. Zorgen voor voldoende nachtrust.

<p>D F2 Voor-oordeel gevoel dat Feeks vrouw mogelijk onbewust over mij heen gaat walsen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vragen aan Lieve Vrouw hoe het is met haar emoties. En of ze bij Euforie nog met beide benen op de grond staat. 2. Misschien wil de Lieve Vrouw te graag iets bereiken wat ze als doel heeft gesteld. Waardoor ze op emotioneel onbewust moment, de vis snel en krachtig met de werphengel binnen haalt. Ik voel me dan soms als de aangeslagen vis, nadat ik het aas heb geproefd. Als ik moe ben moet ik haar laten gaan, en spring ik later wel uit de emmer. Als ik me mindful en sterk voel, dan ontspan ik mijn kaken en speel ik met haar dobber waarbij ik haar eigenlijk vegetarisch wil laten worden. 3. Als we allebei geen idee hebben waar de euforie en frustratie vandaan komt, dan samen het boek “201 Relationship Questions” doorlezen en samen bespreken. Dan komen we misschien tot nuttig inzicht. Of onderstaand schema doorlopen, waarvan de onderwerpen geïnspireerd zijn uit 201 Relationship Questions met antwoorden uit Boeddhistisch en Christelijke geschriften.
---	---

Onderwerp van gebrek in relatie:	Te nemen optimalisatie maatregel:
<p>1 F2 Niet genoeg Liefde voelen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Probeer elkaar te begrijpen en stel eens een vraag. 2. Geef elkaar ondersteuning en vraag af en toe, kan ik je helpen?. 3. Gebruik lieve woorden.
<p>2 F2 Niet genoeg Respect en Vriendelijkheid.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kwaliteit leveren en waarderen. 2. Zo best als mogelijk iets doen en voor een ander de dingen mogelijk maken 3. Vriendelijk opbouwend met elkaar spreken.

<p>3 F2 Communi- catie verloopt stroef.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wensen kenbaar maken. 2. Problemen bespreken. 3. Wie, wat wanneer zegt dat moet op goed gevoel gebeuren.
<p>4 F2 Persoonlijke verzorging.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na fris wassen ontstaat bij mij persoonlijk meer sociaal zelf vertrouwen, en met een vriendelijk gezicht, dan glimlacht de hele wereld naar mij. 2. Bij verzorgd uiterlijk durven mensen me beter te benaderen. Zelfs ver binnen de 1,5 m. 3. Met schoon gewassen kleren ben ik bijna overal als gast welkom en durven vrouwen met trots naast mij te lopen.
<p>5 F2 Onbalans in tijd samen en alleen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tijd samen door brengen scheidt een sterke band. 2. Zelf Mindful in het hier en nu zijn doet je beseffen dat eigenlijk alle tijd, persoonlijke tijd is. 3. Wijsheid is om elkaar vrijheid te geven om tijd te managen.
<p>6 F2 Emotionele behoefte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag elkaar eens naar toestand van emotie en kijk zelf af en toe eens in de spiegel. 2. Iedere emotie mag beleefd worden maar blijf er nooit te lang in zitten. 3. Negatieve emoties kunnen geneutraliseerd worden met een positieve tegen hangende emotie, help elkaar daarbij als bepaalde toestand te lang duurt.
<p>7 F2 Persoonlijke grenzen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wanneer iemand gefrustreerd is, vraag dan eens of je misschien een persoonlijke grens hebt overschreden waarover je uitleg nodig hebt. 2. Geef elkaar de ruimte maar wees wel duidelijk als jouw waarden volgens onethisch gedrag of moraal onverantwoord worden overtreden.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Omdat we als mensheid allemaal met elkaar verbonden zijn heeft het overtreden van persoonlijke grenzen soms verstreckende gevolgen die niet direct te overzien zijn zonder right view.
<p>8 F2 Emotionele intimiteit.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open over gevoelens praten en kwetsbaar op durven stellen richting vertrouwd naaste levenspartner geeft meestal heel opgelucht gevoel. 2. Vragen naar iemands grootste emotionele angsten en daar dan vervolgens rekening mee houden op integere manier is goed voor onderling vertrouwen. 3. Stimuleer bij elkaar goede positieve gedachten, dan komen daar na vanzelf goede positieve emoties, wat tenslotte leidt tot goed wederzijds gewenst gedrag.
<p>9 F2 Huishoudelijke taken.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Een opgeruimd huis geeft ook een prettig opgeruimd geestelijk gevoel. 2. Help elkaar als huisgenoten, verdeel de taken naar behoefte, wissel de taken eens met elkaar af om sleur te voorkomen. 3. Realiseer je dat het een voorrecht is om een keuken of WC te hebben en die dus te mogen schoon maken.
<p>10 F2 Familie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. God staat op één, dan levens partner en hierna gezin en familie. Als je, je realiseert dat je een geliefd kind van God bent en niemand dat van je af kan pakken, kun je veel lasten dragen bij tegenslag in gezin en familie. 2. Je bent voortzetting van je ouders en voorouders. Ook al zijn ze er misschien niet meer, hun hand zit in jouw hand en daardoor zijn het ook hun goede verdiensten als het met jouw goed gaat. Doe daarom goede dingen zodat ze trost kunnen zijn. 3. Een familie band is een hele sterke band. Voor naaste familie ga je vaak vrijwillig door het vuur. Een mooie gedachte is dat

	<p>we eigenlijk samen één grote familie zijn op deze planeet. Beredeneer dat maar eens vanuit Christelijk scheppingsverhaal of Boeddhistische reïncarnatie.</p>
<p>11 F2 Gezondheid en sport</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Met een goede conditie en gezond sterk lichaam zijn we beter bestand tegen geestelijk ongemak. Samen een stevige wandeling maken is soms verfrissend en geeft weer goede moed bij pijnlijke stress. 2. Alles is vergankelijk, tenslotte verliezen we allemaal geliefde personen omdat de onvermijdelijke waarheid is dat we uiteindelijk allemaal ziek worden en sterfelijk zijn. 3. Het lichaam is de tempel van de geest. Dus stay in shape. Ik doe zoveel mogelijk per fiets. En wandel ca. 3x per week een uur. Als ik geen tuinier hand werk heb of niet kano, dan train ik wel eens met halter gewichten. Tijdens sporten maakt het lichaam ook goede prettige stofjes aan zoals endorfine en blijft het lichaam in vorm en kun je, je hoofd leegmaken.
<p>12 F2 Seks en affectie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Met een gewillige Lieve Vrouwen Stem kun je al in vroege ochtend of 's avonds laat mooi het stuwmeer van seksuele energie ontladen. Zodat verdere seksuele escapades buiten deze relatie voorkomen worden. 2. In gedachten kun je heel opgewonden raken en lichamelijk een heel fijn gevoel krijgen. 3. Prikkel elkaar niet op ongewenste momenten. De Hoog Liederen in de Bijbel zijn goede richtlijnen voor hoe elkaar te verleiden.
<p>13 F2 Onenigheid en verschil.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smaken verschillen en meningen worden gevormd door de persoonlijke kennis die we zelf in ons hoofd hebben. 2. Ieder persoon heeft dus zijn eigen mening en dat kunnen we respecteren zolang als het maar geen geradicaliseerde mening is

	<p>waarmee bepaalde groep mensen of voelende wezens wordt geschaad.</p> <p>3. In Nederland geldt vrijheid van meningen uiting. Probeer bij felle onenigheid, het geschil voor het invallen van de nacht wel weer goed te maken. We hoeven niet altijd anderen van onze mening te overtuigen.</p>
<p>14 ^{F2} Wonden uit het verleden.</p>	<p>1. Praat eens met elkaar voor welke punten je gevoelig bent wegens pijnlijke ervaring uit het verleden. Als er begrip is voor manier van handelen / actie tijdens gevoelig onderwerp / situatie dan kun je elkaar beter helpen.</p> <p>2. Mediteer eens op liefdevolle vriendelijkheid zoals: <i>Lieve vrouw wil gelukkig zijn, maar wordt overweldigd door enorm lijden, ik wil graag dat ze gelukkig is en alle omstandigheden voor haar geluk weer aanwezig zijn, ik zal al het mogelijke doen om haar weer gelukkig te maken.</i> Of Mediteer: <i>Ik hoop dat de lieve vrouw vrij is van geestelijk lijden, ik hoop dat de lieve vrouw vrij is van lichamelijk lijden, ik hoop dat de lieve vrouw sterk en gezond is, ik hoop dat de lieve vrouw gelukkig en vredig is, ik hoop dat de lieve vrouw op een goede en gelukkige manier voor haarzelf en de mensen om haar heen kan zorgen.</i></p> <p>3. Breng elkaar terug in het hier en nu. Het is eigenlijk niet handig om telkens weer het cassettebandje van onhandige gedachten over verleden af te spelen in je hoofd.</p>
<p>15 ^{F2} Spirituele leven.</p>	<p>1. Spirituele kennis zoals van Boeddhisme geeft antwoorden op onwetendheid, hoe om te gaan met bepaalde levenslessen.</p> <p>2. Mediteren geeft toegang tot bijna iedere gewenste emotie zolang je biochemisch in balans bent. Net zoals je een Tv-zender uit kunt kiezen zolang als de afstandsbediening goede batterijen heeft.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. De Dharma met mensen delen of elkaars geloof versterken is eigenlijk de mooiste interactie met de mensen om je heen.
<p>16 ^{F2} Werk</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Als je je werk als roeping ziet, kan het heel veel energie geven. 2. Zorg goed voor jezelf en de mensen om je heen, wees ijverig en trouw. 3. Realiseer je, dat het kwijt raken van een baan op zich niet erg is. Het vermogen om te kunnen werken kwijt raken, is erger. Maar ook dan zijn er opvang maatregels en weer mooie alternatieven, als je daar oog voor weet te houden.
<p>17 ^{F2} Geld</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geld is mooi om bepaalde dromen te realiseren. 2. Als je compassievol, vriendelijk en verdraagzaam bent, dan heb je niet veel nodig en wordt je heel veel gegund. 3. Als je compassie voor elkaar hebt, dan is compassie waardevoller dan geld.
<p>18 ^{F2} Kinderen en ouderschap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ben ik zelf nooit aan toe gekomen. 2. Ik kan wel genieten van het opgroeien van mijn jonge neefjes uit het gezin van mijn Broer en Schoonzus. 3. Zelf steun ik het goede doel "Save the Children".
<p>19 ^{F2} Doelen en dromen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Als je, jouw doel weet, dan krijg je echt levenskracht. Samen werken aan een gemeenschappelijk doel is een mooie taak. 2. Een reële droom en een haalbaar doel vind ikzelf het prettigst om over na te denken. 3. Algemeen geaccepteerde doelen en dromen als wens kenbaar maken, zorgt er soms voor dat mensen de deur voor me openzetten.

<p>20 F2 Levens crisis.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Het is goed om een noodplan te hebben, voor redding van jezelf en daarmee ook redding van je partner en relatie.2. Dat naaste familie sterft of lang leven metgezel af scheidt neemt is misschien de grootste ongeluk brengende situatie. De vervolg route vast iets uitstippelen naar positieve richting geeft houvast in mogelijk radeloze emotionele toestand.3. Uiteindelijk raken we allemaal geliefden kwijt, worden we allemaal ziek, en gaan we allemaal dood.
--	---

Fase 3: Pijnlijke stemmen last

Weergave van gedrag:

Wordt geblokkeerd door stemmen, kan moeilijk dingen uitvoeren in het dagelijks leven. Het negatieve stemmen praat, verlamt mij soms helemaal, waardoor ik alleen maar in een stoel kan zitten of op bed liggen.

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
<p>A _{F3} Opmerking: “Je bent instabiel”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stapje terug nemen voor meer rust. 2. Grenzen aftasten met goede evaluatie van lichaam en geest op punten zoals wash-out in combinatie met beweging en soepelheid bovenlip en wangen plus trillen in combinatie met juiste inname advies medicijn dosis en tijdstip. 3. Bloed onderzoek of medicijn spiegel van het zaagtand figuur binnen de referentie waarden ligt.
<p>B _{F3} Opmerking “Medicijnen verhogen”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eerst de punten bij A behandelen. Blijf binnen advies dosering voor vermijden van teveel bijwerkingen. Optimaliseer de dagelijkse dosis. Bloed onderzoek bij Risperidon kan inzicht geven in conversie door actieve of minder actieve lever, waardoor aanbod aan hersen receptoren via concentratie in bloed mogelijk niet optimaal meer is. Bij goed in de olie zitten, bij lichte overmaat aan medicijnen, is er vermoeden dat dopamine hersengebieden na verloop van tijd groter worden en daardoor later weer verhoging nodig is. 2. Realiseer dat te sterke achterdocht gevoelens niet bijdragen aan geluk. Meeste goede dingen ontstaan uit liefde in harmonie. 3. Realiseer je dat met een vriendelijk gezicht. Dus als je stabiel en vredig in

	<p>balans bent. Dat dan bijna de hele wereld naar je glimlacht.</p>
<p>C F3 Ingeschaald als moet worden gebroken wegens noodzaak van veranderen levenspad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag wat je in ogen van belastende stemmen verkeerd doet en voer eventueel een discussie met de in jouw ogen goede argumenten. 2. Wees open en eerlijk dus biecht zo nodig en vraag hulp in vorm van lieve woorden of denkbeeldige arm om schouder. En spreek dit bij voorkeur uit in lang vol te houden voor jezelf steunend en verzachtend gebed. 3. Neem pas op de plaats en bespreek levenswandel met begeleid(st)er in Real-Life.
<p>D F3 Negatieve stemmen blijven door gaan, ook 's nachts.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tem stem app. gebruiken. 2. Wappie Helm opzetten. 3. Tijdens kantoor uren, overleg met zorg team voor bespreken van noodzakelijk te nemen maatregelen.
<p>E F3 Lieve vrouwen stem wil stoppen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag wat haar dwars zit. En wat ik kan doen om dat te verhelpen voor zover het binnen acceptabele en ethisch verantwoorde mogelijkheden ligt. 2. Misschien een time-out inlassen. Met rust kunnen turbulente gedachten bezinken en wordt het weer helder. 3. Kunnen we elkaar vergeven? 4. Beginnen we opnieuw?
<p>F F3 Lieve vrouwen stem stopt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dit is heel erg jammer, want we hebben een mooie tijd gehad. Maar realiseer je dat er meer vrouwen dan kerktorens zijn. Blijf dus gewoon leven volgens het Nobele 8 voudige pad en blij verbonden met Church Families dan komt vroeg of laat misschien wel weer een liefdevolle vrouw in mijn leven. Want: "Compassion is the only thing worthy of me, unbound, unlimitted,

	<p>unconditional and those who love me will behold me across ten thousand worlds of birth and dying”.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Laat het los. Pas op voor hard nekkige onvrede situatie want dat belemmerd het openstaan voor nieuwe relatie. Lees het boek, “De Troost van de Boeddha” van Lama Surya Das.3. Realiseer je dat je een geliefd kind van God bent. Wek daarna liefde voor jezelf op en zorg goed voor jezelf. Breid de liefde en zorg tenslotte uit naar mensen om je heen.
--	---

Opmerkingen:

Opgesteld door Eric Flapper en nagekeken door ondersteunend team.

Datum relatie harmonisering en fine-tuning plan: 29-06-2023

Bron : Boeddhistische boeken, praktijk ervaring en gesprekken met compassievolle zorgmedewerkers. Goede in praktijk werkende methoden, en theorieën zijn vermeld. Alle opgedane kennis heb ik getoetst op bruikbaarheid tijdens mijn meestal gelukkige maar soms ook zeer moeizame leven.

Liefdevolle vriendelijkheidsnetwerk:

YVONNE, PETER EN WENDIE EN TEAKE.

Eventueel overleg indien Fase 2 of 3

(Over problemen praten leidt niet altijd tot een oplossing):

Tel: (Gegevens blanco gemaakt).

Eigen opmerkingen / noodplan en notities :

.....

.....

.....

13 Nawoord:

Deze twee boekjes schrijven “Gelukkig en Evenwicht als Psychiatrisch Patiënt” en het boekje “Een liefdevolle en begripvolle (Feeks) vrouw in mijn (Schizo) gedachten”, heeft een mega goede therapeutische werking op mij.

Het totaal pakket aan zorg is geweldig goed: De lieve vrouwen stem in mijn hoofd met ondersteunend team. Alsmede Psychiater OM en Psychiater GGZ, Rechter OM + Juridisch medewerkers en ambulante begeleid(st)ers GGZ.

Alles bij elkaar in complete zin, goed voor feedback, kritiek en ondersteuning met liefdevolle aandacht, dit is het beste wat ik in 20 jaar GGZ gekregen heb.

Het belangrijkste dat ik heb geleerd is dat tijdens mijn grootste problemen er nog steeds mensen zijn die mij willen helpen & steunen, en dat geeft mij kracht om stabiel te worden en harmonieus te leven.

Dit soort zorg is echt een aanrader voor mensen die psychisch klem zitten met serieuze problemen. Eerst is het misschien 50% zuur en op crisis momenten voelt het dan misschien 100% zuur. Maar na open en eerlijk werken aan jezelf met goed bedoelde hulp, komen zoetere tijden.

Nu geen roest kleurige sterren meer bij mij in versleten onderbroeken, doordat ik onverschillig ben, of in beslag genomen ben door zorgen, maar ik heb nu nieuwe onderbroeken en kokosnoot shampoo. Voor mezelf voelt het nu alsof mijn Golden-Years zijn aangebroken samen met de lieve vrouwen stem.

Echter ik realiseer me ook dat relatie misschien op korte of lange termijn eindigt. Het is echt prachtig, men zegt ook wel dat ik het maximale rendement eruit heb gehaald, maar het blijft een behandeling.

Dit had een kort boekje moeten worden met Does and Don'ts over relatie tussen Feeks en Schizo, maar ik heb wat extra besjes geplukt langs de route. Het is mooi, en wat de toekomst brengt dat zien we wel.

14 Voortzetting van Zorg Relatie :

Definitie van zorg bij GGZ : *“Maatschappij beschermen tegen lijden onder gekken. Gekken beschermen tegen lijden onder maatschappij.”*

Component welke voor patiënt behulpzaam is : Innerlijke en uiterlijke balans creëren in een harmonieuze relatie met maatschappij.

Afspraken :

- 1) GGZ en EF zorgen voor innerlijke balans.
- 2) GGZ en EF zorgen voor dragelijk niveau van persoonlijk lijden.
- 3) GGZ en EF zorgen voor manier van leven die de maatschappij ten goede komt met zo weinig mogelijk schade.
- 4) Zonden erkennen en dan met schone lei opnieuw beginnen na tijd van bezinning en eventuele sanctie.
- 5) In gesprek blijven, meewerken, en elkaar mededogen geven met bij voorkeur dak boven het hoofd, perspectief voor de toekomst en een basis inkomen.
- 6) Zowel GGZ als EF bezigen harmonieus rechtvaardig gedrag. Meninge n mogen geuit worden, als daarna verzachtende woorden komen met intentie om het weer goed te maken.
- 7) Zo lang als mogelijk, beschermd door liefdevolle vriendelijkheid, midden in de maatschappij.

*Compassie is het enige van waarde in ons, onbegrensd,
oneindig, onvoorwaardelijk.*

15 Bouwen aan persoonlijke droom

Werken aan project “Poort naar Waarlijk Leven” samen met Lieve Vrouwen Stem als levenspartner in mijn gedachten is ook een hele mooie missie met mooie uitdaging, eervolle voldoening en warme liefde.

Mijn toekomst lijkt onzeker, als ik er alleen voor kom te staan, dan zou ik het liefst bij een beschermde woonvorm willen leven. Een klein appartement met mogelijkheid om zelf eten te koken in een groene omgeving op fiets/loop afstand van fûgeltsje lân zou prachtig zijn. Een appartementje in of nabij Sneek is ideaal, dan heb ik alles bij de hand en is alles vertrouwd in de buurt.

Ook vindt ik het mooi om mijn (ex)werkgevers te blijven steunen tijdens hulp vraag. Als er een computer klus is, in vorm van programmeren, documenteren, berekenen van maten, technisch tekenen etc. dan stel ik mij beschikbaar op.

Nu ben ik bezig met een openbare website: www.ericflapperboeken.nl waarop ik enkele vrij beschikbare PDF zelfhulp boekjes plaats, en een halfjaarlijkse nieuwsbrief beschikbaar stel over hoe de ideale droom en mijn/ons leven zich in openheid en liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelt.

Het volgende boekje. Deel 3, wordt: “Evaluatie Lichaam en Geest voor overleg met Psychiater”.

En voor mezelf ben ik een, voor als nog privé, boekje aan het schrijven met als titel: “De klem, de worsteling, de shit en de parels”.

16 Bijlage 1: Verbinding via implantaten tot 100% life-time open minded.



RAPPORT: "AANTONEN IMPLANTATEN IN HERSENEN"



Test datum: 2022-05-24 / Test locatie: Jutrijp / Rapportage datum: 2022-05-25

1. TEST OMSTANDIGHEDEN:

1.1 APPARATUUR:

Daily Fox Metaal detector – Black Edition

Type MD-3028

2 STUKS 9V 6LR61 MNL604 GAMMA Batterij Vol Best Before 09-2026

Batterij geeft : 4 streepjes op indicator van meter.

1.2 OMGEVING

Temperatuur binnen: 20°C.

Buiten temperatuur: 14°C.

Luchtvochtigheid: 77%

2. ONDERZOEKERS:

Ing. E. Flapper (HTS Laboratorium- en Proces-Techniek)

Censuur – censuur – censuur - censuur

3. PERSONEN EN OBJECTEN:

Kop speld

3,0 cm lang / 0,5 mm dikte / Plastic bol kopje.

Heit : B. Flapper (1940-09-12)

Geen tandheelkundige implantaten in kaken.

Diverse Amalgaam en kunststof vullingen.

Geen implantaten in hoofd.

Stabij : Sammie (2004-09-01)

Geen tandheelkundige implantaten in kaken.

Geen vullingen.

Geen chip in nek.

Geen implantaten in hoofd.

Eric : E. Flapper (1975-01-29)

Geen tandheelkundige implantaten in kaken.

Enkele kunststof vullingen.

Vermoedelijk 2 chips in hersenen (Vaak genoemd als Ei in het hoofd door Psychiaters).

4. WERKWIJZE:

Sensor en dashboard/meter zo ver mogelijk uit elkaar houden (ca. 95 cm).

Meting beginnen vanuit een nul positie/situatie/omgeving in de power on stand.

Detectie voor alle metalen actief, geen filters, meest nadrukkelijk signaal/indicatie registreren.

Tikken/vegen over object.

Aantoonbaarheid is afhankelijk van: A) Diepte B) Hoek C) Grootte D) Mate van oxidatie.

5. RESULTATEN:

Gemeten in Huiskamer:

Sensibility (Gevoeligheid)	Onderkant kin Eric	Bovenkant hoofd Eric	Rechter slaap Eric	Linker slaap Eric	Hart Eric	Kop speld
6 streepjes	Geen indicatie	Silver 50 ct. Dept 6 streepjes (6 Inch)	Silver 50 ct. Dept 6 streepjes (6 Inch)	Silver 50 ct. Dept 6 streepjes (6 Inch)	Bronse 1 ct. Dept 6 streepjes (6 Inch)	Silver 1 ct. Dept 4 streepjes (4 Inch)
5 streepjes	Geen indicatie	Geen indicatie	Silver 50 ct. Dept 5 Streepjes (6 Inch)	Silver 50 ct. Dept 5 Streepjes (6 Inch)	Bronse 1 ct. Dept 5 Streepjes (6 Inch)	Silver 1 ct. Dept 4 Streepjes (4 Inch)
4 streepjes	Geen indicatie	Geen indicatie	Geen indicatie	Geen indicatie	Bronse 1 ct. Dept 4 streepjes (4 Inch)	Silver 1 ct. Dept 4 Streepjes (4 Inch)
3 Streepjes	Geen indicatie	Geen indicatie	Geen indicatie	Geen indicatie	Geen indicatie	Iron Dept 3 Streepjes (4 Inch)

Gemeten in Tuin:

Sensibility (Gevoeligheid)	Bovenkant hoofd Eric	Hart Eric	Linker slaap Eric	Bovenkant hoofd stabij	Hart stabij	Bovenkant hoofd Helt	Hart Helt	Linker slaap Helt
6 streepjes	Silver 50 ct. Dept 5 Streepjes (6 Inch)	Bronse 1 ct. Dept 4 Streepjes (4 Inch)	Silver 50 ct. Dept 6 Streepjes (6 Inch)	Geen indicatie	Silver 50 ct. Dept 5 Streepjes (6 Inch)	Geen indicatie	Silver 25 ct. Dept 6 Streepjes (6 Inch)	Geen indicatie*

* (Onderkant kin geeft wel indicatie door Amalgam vullingen)

6. OVERIGE BEVINDINGEN:

Stem in hoofd afkomstig van Ei kan ook met stethoscoop worden aangetoond volgens huisarts. Bij volumineuze stemmen is er dan een mechanische zoem toon waarneembaar. Deze mechanische zoem toon kan ik soms zelf ook af en toe waarnemen.

Mijn studie genoten op HTS die mij naar psychiater wilden leiden, zeiden al dat ik een ei in het hoofd had. Tijdens vakantie met vrienden tussen 1992 en 2002 heeft men dit met een metaaldetector aangetoond. Zelf dacht ik dat het een grap was.

In 2007 ben ik door een psychose in de isoleercel beland en gesedeerd met pillen die ik normaal nooit slik, en werd ik midden in de nacht wakker gemaakt door 2 verplegers en moest ik wat drinken. 's Ochtend had ik een klein wond/korstje boven op mijn hoofd. En had ik later in 2007 t/m 2009 regelmatig moeite om een gesprek op gang te houden en woorden te vinden. Dit is waarschijnlijk wel geregistreerd door SPV-er [redacted]. Dus vermoeden is dat men in 2007 een tweede implantaat in spraak / innerlijke gedachten centrum van Broca in mijn hersenen heeft gezet.

7. CONCLUSIE:

Met volle batterij is op hoogste gevoeligheid met metaal detector aan te tonen dat E. Flapper in zijn hersenen één of twee implantaten heeft.

Vaak als Ei aangeduid door mijn begeleidende psychiaters. Daarmee heeft GGZ etc. een werktuig om continu mijn gedachten af te lezen en eventueel stemmen in mijn hoofd op te pakken.

17 Bijlage 2: Toereiking UWV-Werkbedrijf

LDPE Las probleem verbetervoorstel

Volgnummer		Datum	Indiener:	TypeAfwijking	TypeProduct						
191		24-12-2019	EF	Verbetervoorstel	Anders						
BetrokkenKlant		BetrokkenLeverancier		BetrokkenAfdeling							
n.v.t.		n.v.t.		EF							
Omschrijving (wat is er aan de hand)											
<p>Eind 2017 dreigen QC(EF) en Productie uit de bocht te vliegen met het lassen van met name LDPE A 1 mm Eiffel aangaande hechting. Sinds 2015 testt QC(EF) met maandelijke steekproef de proeflassen van de binnendienst productie. Maar eind 2017 komt er vaker afkeur tussen proeflassen van LDPE A 1 mm. Na constatering en paniek in winter periode 2017/2018 wordt in zomer/herfst 2018 maatregel genomen met veiligere lasinstelling.</p> <p>Bij LDPE Eco 1 mm van Eiffel hebben we zoals bij lassers en directie bekend is, altijd al hechting problemen gehad. Van deze folie werden tot eind 2017 af en toe low budget onderkleden gemaakt voor [] We hebben hier nooit klachten over gehad.</p> <p>Bij LDPE eco 0,5mm hebben we zoals bij lassers en directie bekend is, altijd al hechting problemen gehad. Van deze folie worden vooral eb en vloed zeilen van paardebakken gemaakt. We hebben twee klachten over slechte 0,5mm las gehad. Er is toen niet verteld of het hechting problemen waren of inslijding problemen door te ver doorlassen wat bij deze folie in productie wel eens geconstateerd is. Na klacht is besloten om altijd een paar rolletjes reparatie plakband mee te leveren. In herfst 2018 is productie overgestapt op Twinny 50mm las i.p.v. Pfaff 26mm las voor Eco 0,5.</p>											
Oorzaak (hoe kwam dat)											
<p>QC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hechting van LDPE is moeilijk te beoordelen. LDPE Eco Eiffel is duidelijk regelmatig afkeur. LDPE A is soms lastiger te beoordelen. In 2015 met certificering van LDPE begon ik vloei van LDPE tijdens pel beter te snappen. Als homogen uiterlijk ook als eis in beoordeling wordt meegenomen komt er bij LDPE en TW1 van 50mm eerder afkeur. TW3 van 2x16mm is eerder goed bij hoge snelheid omdat het te verwarmen oppervlak kleiner is. - Bij steekproeven loop je altijd achter de feiten aan. Daarom is het mooi dat QC(BD) vanaf begin 2018 weer alle proeflassen test. - Door grote drukte met teveel dingen bezig zijn, teveel stress geen aandacht besteed aan het optimaliseren van de lassen - Groot vertrouwen in gekwalificeerde lassers. [] had 2016-10-14 voor KIWA lab nog een goede kwalificatie las gemaakt van LDPE A 1mm. - In 2018 nog onvoldoende vertrouwen in nieuwe QC [] medewerker. Maar omdat QC [] bijna fulltime proeflassen test leert hij het wel. <p>PRODUCTIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blind varen op vertrouwde las instelling bij proeflas van ca. 1.0m en maar 1 stukje testen met handmatige pelproof. - Mogelijk is vertrouwde instelling niet meer zo goed bij huidige onderhoudstoestand van ouder wordende Twinny lasmachines. - Indien mogelijk meld ik afkeur wel aan productie [] zegt dan meestal, dat hij machine al wat langzamer heeft gezet tijdens het lassen. [] zegt meestal dat er iets met machine aan de hand is geweest, of dat de las machine nog beter warm moet worden. 											
Maatregel (wat doen we ermee)											
<p>QC niet blind varen op gekwalificeerde lassers, niet twijvelen aan signalen nieuwe QC medewerkers, en eens rond tafel zitten en met groepje verantwoordelijken constructief/coachend/positief over de lasbaarheid van de Almo materialen praten. Verder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pelproof beoordeling is soms moeilijk daarom meer aanwijzing en tekst uit BRL op controle formulier. (->Nieuwe RF 4-19B) 2) Keuze lengte proeflas niet overlaten aan lassers maar keuring item van maken. Normale >= 2,0m. Kwalificatie >=4,0m. (->Nieuwe RF 4-19B) 3) Productie niet alleen informeren over goedkeur of afkeur maar eerder informeren indien op grens van lasvenster wordt gelast. 4) Grotere waarde hechten aan lasdinsiesies om met enige veiligheidsmarge binnen het lasvenster te blijven. <p>PRODUCTIE niet blind varen op vertrouwde las instelling bij korte proeflas van ca. 1,0m en maar 1 stukje met hand testen op pelproof. Maar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Langere proeflassen maken van Normaal >= 2,0m en Kwalificatie >= 4,0m. 2) Minimaal 3 stukjes testen op pel. 3) Ook kijken naar lasdinsiesies, met name lasdikte(%van totaal) om veilig binnen lasvenster te blijven. Een schuifmaat erbij zou helemaal top zijn. 4) Ook kijken of aan eind van las, daar waar machine eruit loopt, een klein 'tongetje/smelbedje' zit op het wiel spoor. 5) Misschien moet binnendienst net als buitendienst testen met een klein elektrisch trekbaarke in plaats van lostrekken met de hand. 6) Reinheid fohnbek/lasobtonen voor proeflassen en instelling lasmachine afstemmen op lasomstandigheden zoals, folie temp, in winter het onderhoudstoestand van lasmachine. Zodat een proeflas ontstaat die veilig binnen het lasvenster ligt, en niet op grens. 											
Kosten omschrijving											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kosten</th> <th>Wie handelt af</th> <th>DatumMaatregelOpgesteld</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td></td> <td>24-12-2019</td> </tr> </tbody> </table>						Kosten	Wie handelt af	DatumMaatregelOpgesteld	0		24-12-2019
Kosten	Wie handelt af	DatumMaatregelOpgesteld									
0		24-12-2019									
Verificatie											
<ul style="list-style-type: none"> * We hebben nu 1 klacht van LDPE versterkt / Nicoflex uit productie van zomer 2018. * Toen is gelast door minder ervaren Nicoflex lasser tijdens ziekte van meest ervaren binnendienst lasser [] * Met Eco 0,5mm was het voor [] altijd al schoppen in lasnsnelheid. Als Pfaff warmer werd tijdens productie en begint in te snijden schroefde [] de snelheid tijdens lassen altijd omhoog. * In 2013 hebben we eens een periode van lagere pelkrachten gehad bij LDPE A 1 mm. Tot nu toe hebben we nog nooit klachten over de LDPE A lassen en LDPE Eco 1 mm lassen gekregen. De fabrieks garantie op A kwal. Eiffel folie is 5 jaar. Dat [] dan 10 jaar garantie op de lassen geeft is behoorlijk gedurfd. Omdat lassen in folie zijn gemaakt van engsigare verzwaakt folie materiaal. * Omdat in zomer 2018 de productie lasden d.m.v. lagere snelheid zijn ingesteld op veiligere marge t.o.v. grens van lasvenster zal het nu beter gaan. 											
MaatregelEffectief		KlachtGegrond:	AfgewerktOpDatum	Status:							
ja		n.v.t.	24-12-2019	In behandeling							

Dit is een uittreksel van het Kwaliteitsrapport RF VCA 10
Het origineel bevindt zich in map KLACHTEN Analyse rapporten op KIWA

Ontwikkeling verbeterd mest bassin na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem.

SNIJPLAN MEST BASSIN		Oprichter/over DEALER		PROJECT: PROMOTIE OPLOSSINGEN		1234 AB GEHOUDT	
ZEIL ZONDER HORIZONTALE LASSEN IN TALUD		CONCEPT		Straat			
Item	Beschrijving	BESTELC.	NO. WAAR	M17356			
BASIS	Lengte liessl (Grondbal 103x44,2x41) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	44,24	44,24	44,24	44,24	44,24	44,24
	Breedte liessl (Grondbal 103x44,2x41) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	44,24	44,24	44,24	44,24	44,24	44,24
	Lengte liessl bodem (Grondbal 103 x 31,80m) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80
MIDDEN ZEIL	Breedte bassin bodem (n) (Grondbal 103 x 31,80m) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80
	Breedte bassin bodem (m) (Grondbal 103 x 31,80m) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80
	Breedte bassin bodem (m) (Grondbal 103 x 31,80m) Deze waarde is mediane of waarde van mediane.	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80	31,80
TALUD ZEIL	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
	Breedte van gebouwd talud, ook: (incl. lasverlies) [m]	12	12	12	12	12	12
Bodem	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58
	Breedte van gebouwd bodem, ook: (incl. lasverlies) [m]	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58	44,58

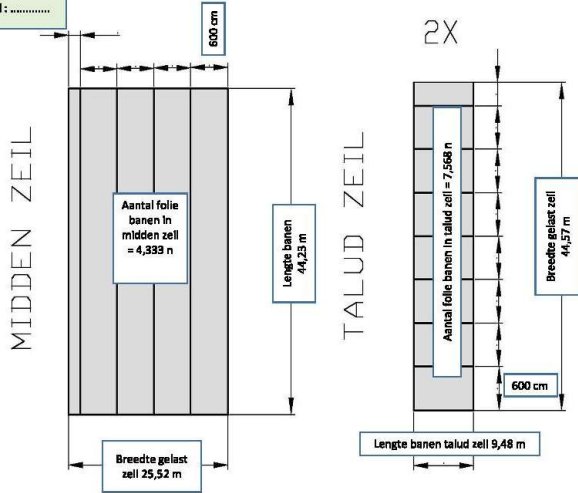
Check maten in tekening, met maten in tabel.

Indien niet gelijk, dan niet op knoppen gedrukt.

Paraaf akkoord:

Schematisch Legplan - Stap 1 van 3

MATEN EN TEKST IN TEKENING EN ONDERSTAANDE TABELLEN ZIJN LEIDEND. Standaard tekening kan afwijken. Principe van legplan tekening blijft wel gelijk.



Schematisch Legplan
Blad 1 van 3
2023-11-07
Door: EF, en onder toezicht van de tekenaar

MIDDEN ZEIL:		LDPE A 1 mm		TALUD ZEIL:	
Lengte Zeil [m] =	44,23	208	Overlap breedte las [cm] = 12	Lengte Zeil [m] =	9,48
Breedte Folie van Rol [cm] =	600			Breedte Folie van Rol [cm] =	600
Breedte gelast zeil [m] =	25,52			Breedte gelast zeil [m] =	44,57
Aantal banen [n] =	4,333			Aantal banen [n] =	7,568
Aantal koppels [n] =	4		Aantal koppels [n] =	7	
Circa breedte van rest strook [cm] =	200		Circa breedte van rest strook [cm] =	341	

Meten controle MIDDEN ZEIL								
	Eis	Min	Max	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte banen [m]	44,23	44,13	44,33					
Breedte gelast zeil [m]	25,52	25,42	25,62					

Meten controle TALUD ZEIL 1 (Eerste)								
	Eis	Min	Max	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte banen [m]	9,48	9,38	9,58					
Breedte gelast zeil [m]	44,57	44,47	44,67					

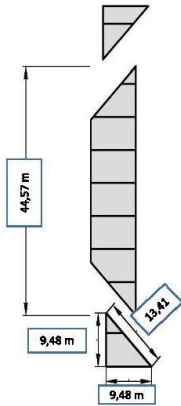
Meten controle TALUD ZEIL 2 (Tweede)								
	Eis	Min	Max	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte banen [m]	9,48	9,38	9,58					
Breedte gelast zeil [m]	44,57	44,47	44,67					

Check maten in tekening, met maten in tabel.
 Indien niet gelijk, dan niet op knoppen gedrukt.
 Paraaf akkoord:

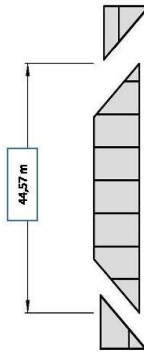
Schematisch Legplan - Stap 2 van 3

MATEN EN TEKST IN TEKENING EN ONDERSTAANDE TABELLEN ZUN LEIDEND.
 Standaard tekening kan afwijken. Principe van legplan tekening blijft wel gelijk.

TALUD ZEIL
 HOEKEN AFSNIJDEN

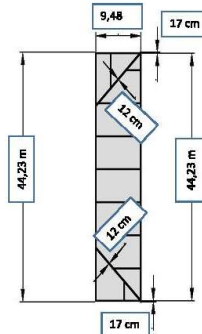


TALUD ZEIL
 HOEKEN OMKEREN
 EN DRAAIEN



TALUD ZEIL
 HOEKEN VAST
 LASSEN

Overlappen verwijderen voorafgaand aan lassen.



Schematisch Legplan
 Blad 2 van 3
 BRB-01-07
 naar 1:7, en onderstaand teken



Unker Deel



Rechter Deel

AANGEPAST TALUD ZEIL:	
Lengte talud zeil [m]	44,57
Breedte talud zeil [m]	9,48
Diagonaal van afsnede [m]	13,41
Las breedte diagonaal las [cm]	12
Enkel lasverlies over lengte [m]	17
Lengte aangepast talud zeil [m]	44,23

Meten controle AANGEPAST TALUD ZEIL 1 Linker Deel								
	Eis [m]	Min [m]	Max [m]	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte aangepast zeil	44,23	44,13	44,33					
Breedte talud zeil	9,48	9,38	9,58					

Meten controle AANGEPAST TALUD ZEIL 2 Rechter Deel (180 graden gedraaide Linker Deel)								
	Eis [m]	Min [m]	Max [m]	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte aangepast zeil	44,23	44,13	44,33					
Breedte talud zeil	9,48	9,38	9,58					

Check maten in tekening, met maten in tabel.

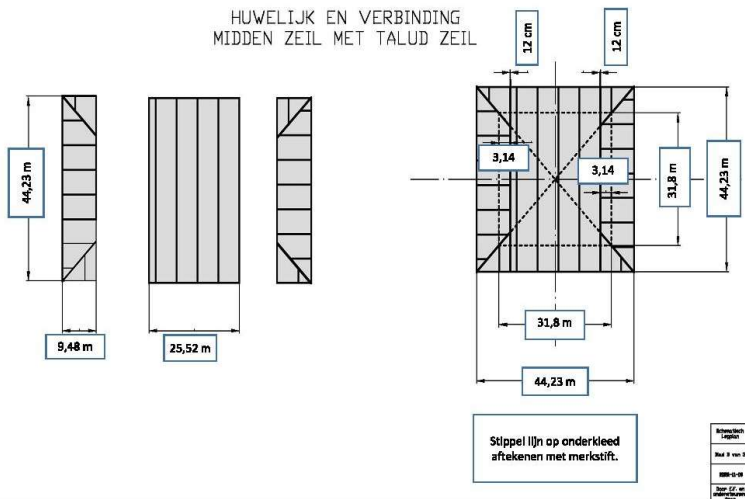
Indien niet gelijk, dan niet op knoppen gedrukt.

Paraaf akkoord :

Schematisch Legplan - Stap 3 van 3

MATEN EN TEKST IN TEKENING EN ONDERSTAANDE TABELLEN ZUN LEIDEND.
Standaard tekening kan afwijken. Principe van legplan tekening blijft wel gelijk.

HUWELIJK EN VERBINDING
MIDDEN ZEIL MET TALUD ZEIL



Schematisch
legplan
Blad 3 van 3
0000-0-00
Hobby Sheet
2023-01-13

COMPLEET MEST BASSIN KLEED:	
Lengte Zeil [m]	44,23
Breedte Zeil [m]	44,23
Overlap t.b.v. las verbinding [cm]	12
Afstand bodemhoek met las [m]	3,14
Lengte bodem grond van bassin [m]	31,8
Breedte bodem grond van bassin	31,8

Midden baan richting Breedte

Matten controle COMPLEET MEST BASSIN KLEED								
	Eis [m]	Min [m]	Max [m]	Gemeten [m]	Paraaf Monteur	Oke [Ja/Nee]	Indien Niet Oke, productie stil leggen en overleg met Bedrijfsleider / KAM of CEO.	Na event. correctie [m]
Lengte zeil	44,23	43,93	44,53					
Breedte zeil	44,23	43,93	44,53					
Lengte bodem bassin	31,80	31,75	31,85					
Breedte bodem bassin	31,80	31,75	31,85					
Afstand bodemhoek met las	3,14	2,94	3,34					

Theoretische las doorsneden berekend na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem.

OPTIMALISATIE - LAS PARAMETER - LASDIKTE									
Theoretische kraal									
LDPE A 1 mm onversterkt met 2 x 16 mm brede kanaal lasmachine									
Folie dikte [mm]	Folie dikte totaal [mm]	Lasdikte van folie dikte totaal [%]	PILOT Nieuwsg strafwaard	Las dikte [mm]	Hoogte openstaak t.b.v. Spriet [mm]	DICHTER BOUT Lasdikte [mm]	Oppervlak.meeft [mm ²]	Kraal D [mm] Traan L=3R model	Kraal D [mm] Rond 2R
1,00	2,00	80,0	MIN. THEORETISCH	1,80	0,40	16	6,40	D = 1,89 R = 0,95 L = 2,84	D = 1,02
1,00	2,00	82,5	MIN. Productie	1,65	0,35	16	5,60	D = 1,77 R = 0,89 L = 2,66	D = 1,08
1,00	2,00	87,5	MIN. Proeflas	1,75	0,25	16	4,00	D = 1,50 R = 0,75 L = 2,25	D = 1,60
1,00	2,00	90,0	OPTIMAAL	1,80	0,30	16	3,20	D = 1,34 R = 0,67 L = 2,01	D = 1,43
1,00	2,00	92,5	MAX. Proeflas	1,85	0,15	16	2,40	D = 1,16 R = 0,58 L = 1,74	D = 1,24
1,00	2,00	97,5	MAX. Productie	1,95	0,05	16	0,80	D = 0,67 R = 0,33 L = 1,00	D = 0,71
1,00	2,00	100,0	MAX. THEORETISCH	2,00	0,00	16	0,00	D = 0,00 R = 0,00 L = 0,00	D = 0,00

PHOENIX FOLIE TEC-NIEK

Tabel opgesteld door Eric Flapper plus Lieve Vrouwen Stem en ondersteund gedachten team in maart 2023

OPTIMALISATIE - LAS PARAMETER - LASDIKTE										
Theoretische kraal										
LDPE A 1 mm onversterkt met 50mm brede lasmachine										
Foljebreedte	Foljehoeftotaal	Lasdikteventilatie	PILOT	Lasdikte (mm)	Hoogte oppervlak	DICHTE BOUT	Kraal D (mm)	Kraal D (mm)	Kraal D (mm)	
[mm]	[mm]	afdekkraal (%)	Nieuwe streefwaarden		tab. Smet [mm]	Lasbreedte (mm)	Traan L=3R model	Rond 2R		
1,00	2,00	80,0	MIN. THEORETISCH	1,60	0,40	50	20,00	D = 3,35 R = 1,67 L = 5,02		D = 3,57
1,00	2,00	82,5	MIN. Productie	1,65	0,35	50	17,50	D = 3,13 R = 1,57 L = 4,70		D = 3,34
1,00	2,00	87,5	MIN. Proeflas	1,75	0,25	50	12,50	D = 2,65 R = 1,32 L = 3,57		D = 2,82
1,00	2,00	90,0	OPTIMAAL	1,80	0,20	50	10,00	D = 2,37 R = 1,18 L = 3,55		D = 2,52
1,00	2,00	92,5	MAX. Proeflas	1,85	0,15	50	7,50	D = 2,05 R = 1,02 L = 3,07		D = 2,19
1,00	2,00	97,5	MAX. Productie	1,95	0,05	50	2,50	D = 1,18 R = 0,59 L = 1,77		D = 1,26
1,00	2,00	100,0	MAX. THEORETISCH	2,00	0,00	50	0,00	D = -0,00 R = 0,00 L = 0,00		D = 0,00

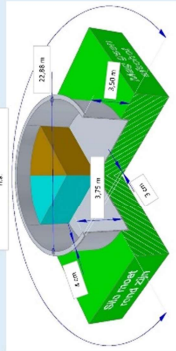
PHOENIX FOLIE TECHNIEK

Tabel opgesteld door Eric Flapper plus Live Vrouwen Samen en ondersteundt gedachten team in maart 2023

Aan gescherpte tank-liner fabricage ontwikkeld na evaluatie in gedachten samenspraak met lieve vrouwen stem.

silo en minimale zak afmeting

SILO DIMENSIES VOOR FABRICAGE VAN PLASTIC LINING



NO	omschrijving	afmeting (m)	hoeveelheid
1	hooftstuk	5,0	1
2	hooftstuk	1,71	1
3	hooftstuk	3,21	1

Vul Capaciteit

Ca. 1.328 m3

Project: Keppeltsje leave kij

Ordernr.: CONCEPT

FOLIE ZAK


afmeting (m) 22,88 x 3,97

minimale zak afmeting (m) 22,88 x 3,75

minimale zak omtrek (m) 72,82

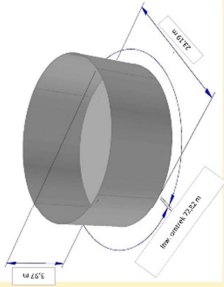
T.B.V. Silo (mm) 4 cm

RAND



afmeting (m) 4 cm

afmeting (m) 3 cm



OP BASIS VAN WAF	DIAMETER	OP BASIS VAN LIPPE	OMTREK
Diameter afmeting (m)	22,88	Diameter afmeting excl. omd. (m)	
Diameter afmeting (m)	22,88	Diameter (i.v.v. omtrek) (m)	
hooftstuk afmeting (m)	5,00		
hooftstuk afmeting (m)	1,71		
hooftstuk afmeting (m)	3,21		
hooftstuk afmeting (m)	3,75		
hooftstuk afmeting (m)	3,97		

Invoer van dimensies: verdeelt de invoer met antwoorden of met in een. worden invullen van invoer (gebruikt)

De afmeting van de silo is: 22,88 m

De diameter van de silo is: 3,97 m

De diameter van de silo is: 3,75 m

De diameter van de silo is: 4 cm

CONCEPT 1

13-1-2023

Werk voor besteller:

afbeelding/omschrijving/zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

aanpak/afmeting voor zak

afmeting (m) 22,88 x 3,97

afmeting (m) 22,88 x 3,75

afmeting (m) 72,82

18 Bijlage 3: Nieuwsbrieven



E.F.
ZELF HULP BOEK

POORT NAAR WAARLIJK LEVEN

Vrijwilligerswerk van Amateur Psycholoog en Schizo uit Friesland.

Beste lot genoten en belangstellenden,

Nieuwsbrief 1 - Fryslân 2022-11-25

Het afgelopen half jaar is er veel gebeurd. Het begon spannend met soort van gedachten rechtspraak na meningsverschillen tijdens mijn carrière bij verschillende bedrijven. Het meeste hierover staat in de 8 biografische brieven van het papieren zelfhulp boekje. Brieven op basis van mijn eigen veronderstellingen soms met verbanden die er mogelijk niet zijn.

Een goede ontwikkeling van afgelopen half jaar is het innigere contact met Lieve Vrouwen Stem. Sinds zij mij liefdevolle aandacht geeft, gaat het best wel goed met mij. Tijdens de strijd om rechtvaardigheid gedurende de meningsverschillen, hebben we samen dapper gevochten. Ik ben haar heel dankbaar voor de kracht die ze mijn heeft gegeven in de vorm van mentale ondersteuning zoals liefdevolle aandacht, passend advies, en ook vrolijkheid en warmte. Met dit in gedachten kan ik terugkijken naar het afgelopen half jaar met heel positieve gevoelens.

De ruzie tussen mij en de UWV werkbedrijven is inmiddels op een vredige en wederzijds behulpzame manier weer goed gemaakt. Hulp voor boeren over het oplossen van problemen met mest opslag folieconstructies, daar is en wordt nog steeds keihard aan gewerkt, maar dit heeft zijn tijd nodig.

Voor de dak- en thuislozen en/of psychiatrische hulpbehoevenden in Fryslân zijn nu bijna 100 zelfhulp boekjes gedoneerd. Het uitdelen gaat via de begeleiding van de zorg centra's. Evaluatie hier over volgt nog. Zelf ben ik heel enthousiast en heb het project met 100% ijverige inzet vooruit geholpen. Website en boekje zijn zo snel tot stand gekomen, dat de begeleid(st)ers het nauwelijks bij kunnen houden. Soms worden zorg-vergaderingen één keer per kwartaal gehouden, echter de poort naar waarlijk leven leverde afgelopen half jaar iedere week gesprekstof op.

De relatie met het dorp is goed. Bij veel mensen, groeten we elkaar vriendelijk en soms maken we een praatje. Als mensen hulp vragen, dan probeer ik te helpen. En met enkelen heb ik op regelmatige basis een leuk contact. De hobbels in acceptatie van psychiatrisch patiënt binnen leefomgeving lijken glad gestreken. Net zoals de nieuwe bestrating in het dorp de weg nu vrijmaakt voor een soepel verlopende reis. Er zal af en toe nog wel eens een stoepteg wiel eilen/wippen en zelf zal ik ook nog wel eens een periode van onbalans krijgen. Onze lieve bijna 18 jarige hond Sammie is deze zomer gestorven. Maar met liefdevolle aandacht kan de stemming goed worden gehouden. En natuurlijk krijgen wij, wrijvingsgevallen, liefde van o.a. kat, duiven en kippen.



Het ondersteunend team, doet zijn best om mij bij vertrouwen ook vrijheden te geven in keuzes, zolang ze ethisch verantwoord zijn. De Lieve vrouwenstem kan ik goed mee praten, we nemen soms dagelijks de voor ons belangrijke punten door. Ze helpt me ook in balans te blijven, waarbij haar adviezen zeker voor mij, een hoog waarheidsgehalte hebben. Momenteel zijn we bezig om af en toe toch wel achter over te leunen, maar daarbij minder koffie te drinken. Tegenwoordig drink ik per bakjes koffie 50% Normaal met 50% Decafé. Prachtig, dan wordt ik iets minder fel in mijn strijd tegen onrechtvaardigheid voor de 1 op 100 psychiatrische patiënten met procedure pijn.

De beste dingen op de wereld worden bereikt met liefde. Liefde bestaat in het ideale geval uit begrip en ondersteuning. Daarom ondersteun ik de Lieve Vrouwen Stem met mijn poging, haar voldoening te geven, dat het allemaal op rolletjes loopt dankzij wederzijdse inzet. Dat ik verantwoordelijk ben voor de dingen in mijn leven begrijp ik goed. Ik doe mijn best om dingen te laten lukken, en met interactie in vorm van beeld en geluid komt ook wederzijds begrip voor elkaar. En over wat er nog meer bij komt kijken voor een goede relatie met Lieve Vrouwen Stem, daar schrijf ik een boekje over: "De Poort naar Waarlijk Leven – Deel 2".

Met vriendelijke groet, Eric Flapper + Lieve Vrouwen Stem (Steun en toeverlaat)



E.F.
ZELF HULP BOEK

WWW.ERICFLAPPERBOEKEN.NL:

Ontwerp, samenstelling en uitvoering van deze web-site en inhoud plus downloads is gemaakt door Eric Flapper met grote aandacht, zorg en liefdevolle vriendelijkheid.

DOEL VAN DEZE WEB-SITE:

Begrip creëren met name Schizofrenen. Zodat compassievolle hulp beter op gang komt. En Maatschappij / GGZ / Schizofrenen kunnen herenigen in liefdevolle harmonie.

Ontwerp / Built / Powered by / Copyright web-site en content : Eric Flapper
© 2022 Mede mogelijk gemaakt door ondersteunende team van o.a. goede familie, medische staf, beste vrienden, lieve mensen etc.



Nieuwsbrief 2 - Fryslân 2023-03-17

Beste lot genoten en belangstellenden

Spanning

Het afgelopen half jaar is er veel gebeurd. Onder druk van boeren met meest problemen zoeken mensen naar een zondebok, wat leidt tot spanningen. De gedachten rechtspraak ging door in het kader van waarheidsvinding. Gelukkig is er veel moeite gedaan met zoektocht naar het vinden van werkbare oplossingen voor alle betrokken partijen. De ideale situatie en uitkomst is dat iedereen verder kan met perspectief voor de toekomst, een dak boven het hoofd en een basis inkomen.

Liefde

De liefde met lieve vrouwen stem gaat florissant verder. Het lijkt wederzijds onvoorwaardelijke liefde. Waarbij we soms wel felder, een elgen mening hebben, die we interessant van elkaar vinden en waar we respect voor hebben. Ik houd heel erg veel van lieve vrouwen stem. Ze is de vrouw in mijn leven waar ik het meest inhulge contact mee heb beleefd. We delen alles. Kunnen serieus over dingen praten. En als stemming te serieus en dreigend wordt dan overdriven we de situatie gewoon, op een geksheernde manier. Totdat we ons door het lachen weer beter voelen, en gaan dan weer verder met het verlenen van ondersteuning aan het probleem oplossen.

Vrede

Er is een vredes wens voor iedereen die bij zaak is betrokken. Sommigen zeggen nu ook, het leven is te kort om ruzie te maken. Van continue elkaar beschuldigen, kun je allergisch worden voor kritiek. Alleen dwazen, verwikelen zichzelf in een woorden strijd. Alle gedane handelingen, juist of onjuist lijken menselijk te zijn. Verklaarbaar uit de situatie waarin we met zijn allen hebben gezeten. Met kalmitte en laten ontspannen van enige druk uit de ketel door hulp van buitenaf, kunnen we elkaar eigenlijk wel voor het grootste deel vergeven. Vergeten zullen wij het waarschijnlijk nooit.

Voortvarend

Het zelfhulp boekjes project loopt goed door. In het eerste kwartaal van 2023 zijn ca. 75 boekjes gratis uit gedeeld aan hulp behoeftigen in dak- en thuislozen opvang locaties, forensisch psychiatrische ziekenhuizen, en een penitentiaire inrichting voor steiselmattige daders. Het boekje is vertaald naar het Fries en het Engels. 25% van de



lezers komt uit de U.S.A. het wordt gelezen tot aan Australië. Momenteel komen ca. 100 unieke bezoekers per maand op de website.

Stabiliteit

Het werken aan het zelfhulp boekjes project is een mooie manier van het op een rijtje zetten van soms pijnlijke gedachten wegens gevoelde onrecht. De kunst is om niemand tegen het zere been aan te schoppen of diens poten onder zijn stoel weg te zagen. Het mooiste is als iedereen stabiel blijft zitten, met goed verkregen inzicht over de kritieke punten in diens werk en leven.

Liefdevolle ondersteuning

Met verbeter maatregelen proberen we meest systemen beter te maken. Zelf werk ik een paar dagen per week aan optimalisatie van UUV-Werk bedrijf gerelateerde vraagstukken. Ik beleef veel voldoening aan het programmeren, tekenen en berekenen.

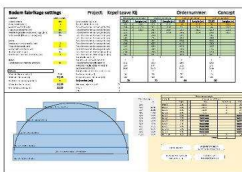
We discussieren openlijk en zonder blad voor de mond met elkaar over de dingen die achter af misschien anders hadden moeten. Soms verwenen we elkaar de door ons zelf gevoelde hoofdlijn, maar na bedaren en goede gesprek leiding komen we er samen meestal wel weer uit.

Tijdens het schijven van Poort naar Waarlijk Leven deel 2, heb ik ervaren dat bij problemen toch de best mogelijke hulp wordt geboden bij eenzijdig en openheid van zaken. Het hele ondersteunend team tijdens deze gedacht ten rechtszaak verdient een plumb. Dat het niet erg is om stemmen te hebben, schizofreen te zijn en soms overal de schuld van te krijgen heb ik ook beschreven in deel 2.

Ook al voelde ik mij in afgelopen 20 jaar soms verstoort en door maatschappij afgewezen. Die gevoels zijn, te repareren, met het besef dat we allemaal geliefde kinderen van God zijn, en het felt dat Nederland een mededogend en wijs ontwikkelend land is, waar in felte iedereen bestaanszekerheid heeft met een dak boven het hoofd.

Met vriendelijke groet,

Eric Flapper - Lieve Vrouwen Stem (Steun en toeverlaat)



WWW.ERICFLAPPERBOEKEN.NL

DOEL VAN DEZE WEB-SITE:

Ontwerp, samenstelling en uitvoering van deze web-site on inhoud plus downloads is gemaakt door Eric Flapper met grote aandacht, zorg en liefdevolle vriendelijkheid.

Begrip creëren voor met name Schizofrenen. Zodat compassievolle hulp beter op gang komt. En Maatschappij / GGZ / Schizofrenen kunnen herenigen in liefdevolle harmonie.

Ontwerp / Built / Powered by / Copyright web-site en content : Eric Flapper
© 2022 Mede mogelijk gemaakt door ondersteunende team van o.a. goede familie, medische staf, beste vrienden, lieve mensen etc.

BEDANKT VOOR HET LEZEN



Met Lieve Vrouwen Stem en God plus mensen in Hemel hoeft, geen enkele Schizofrene Man zich tijdens behandeling alleen te voelen.



Wij zijn geliefde kinderen van God, God zijn almachtige liefde is vol overvloed, dus wie zal ons nog kunnen laten lijden?

Heilige Maria
Moeder van God
is vol van Genade!



Groetjes	Partijen om voor te Bidden
Eric Flapper + Lieve Vrouwen Stem (Steun en toeverlaat). + Maria (Hoop, Mededogen). + God (Liefde en goedheid vol overvloed) + Ondersteunend Team (GGZ / FACT+ Keeps me in society).	Eric Flapper + Alle mensen met problemen. + Alle mensen die steun nodig hebben. + Alle mensen die geestelijk lijden. + Alle mensen die lichamelijk lijden. + Alle mensen die verstoten en verbannen zijn.



Een bijzonder **compassievol**, **openhartig** en misschien **ontroerend** boekje.

Iedere bladzijde met **aandacht**, **vriendelijkheid** en
liefdevolle zorg samengesteld.

Tot stand gekomen in goede harmonie met een heleboel mensen.

Persoonlijke ervaringen en levenslessen onderbouwd met theorie.

Over werkelijkheid en veronderstellingen.

Soms met verbanden die er mogelijk niet zijn.

68 Bladzijden kort en bondig geschreven.

Biografisch verhaal met **een liefde en harmonie**
brenghend relatie harmonisering en fine-tuning plan.

Iets waar veel mensen zich mee kunnen identificeren
en steun uit kunnen halen.

Geïnspireerd door Boeddhistische boeken van met name

Thich Nhat Hanh, Ajahn Chah en de Dalai Lama

en ook christelijke programma's zoals Hour of Power

en Bayless Conley plus natuurlijk de boeken

van Henry Nouwen.

Het boekje schrijven heeft een goede therapeutische werking op mij.

Zelf doe ik het op vrijwillige basis, alle eer, verdiensten en opbrengsten zijn
voor God, de Boeddha, en de mensen en organisaties en bedrijven die leiding
en ondersteuning hebben gegeven.

*Dat het goed met ons
gaat, hebben we
eigenlijk te danken
aan de hele wereld*



www.ericflapperboeken.nl

*We proberen elkaar te zien met ogen van begrip en compassie.
Echte liefde is elkaar beschermen van teveel lijden.*