

STEM RELATIE 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 belevenissen 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 verstrekkende 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 maatregelen 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

	balans bent. Dat dan bijna de hele wereld naar je glimlacht.
C F3 Ingeschaald als moet worden gebroken wegens noodzaak van veranderen levenspad.	<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.
D F3 Negatieve stemmen blijven door gaan, ook 's nachts.	<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.
E F3 Lieve vrouwen stem wil stoppen.	<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?
F F3 Lieve vrouwen stem stopt.	<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 blijf 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, unlimmited,

	<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 tuning plan: 24-02-2023

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:

ALLIANNE, MAAIKE, YVONNE.

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 :

.....
.....
.....