

Hoe verder?



Suggesties voor in behandel- of begeleidingsplan, wat kan helpend zijn?

- Om leren gaan met emoties, met de angsten, die van jou en die van anderen. Je aanleert om jezelf en ander mensen niet te veroordelen, het 'Gedachteonderzoek' leert toe te passen.
- Verantwoording neemt t.a.v. eigen ontwikkeling. De regie pakt van je leven en niet van de angst af laat hangen. Angst is een slechte raadgever. Hoe meer je daar naar luistert, hoe meer deze toeneemt.
- Om leren gaan met stemmen, waarbij je een niet-oordelende houding aanleert naar de stemmen toe. De stemmen bedanken, dat ze je bijvoorbeeld willen beschermen, je hun aanpak misschien niet begrijpt.
- Je kan het stemmenspreekuur hanteren, 2-3 keer per dag een kwartier de tijd nemen om naar de stemmen te luisteren. Op te schrijven wat ze te zeggen hebben, zonder oordeel. Na dit kwartier de stemmen bedanken en verwijzen naar het volgende stemmenspreekkwartier. Tussentijds de stemmen parkeren en de judotechniek toepassen.
- Metaforen van stemmen leren begrijpen.
- Psycho-educatie over een andere manier van denken over psychoses: Mogelijk heb je wat aan onderstaande minicollege 's:
 - <https://www.psychosenet.nl/video/mini-college-dsm-diagnoses-van-psychose/>
 - <https://www.psychosenet.nl/mini-college/mini-college-wat-is-het-probleem-met-de-diagnose-schizofrenie/>
 - <https://www.psychosenet.nl/mini-college/mini-college-wat-is-psychisch-lijden-en-wat-doe-je-er-aan/>
 - <https://traumanet.nl/infotheek/de-window-of-tolerance/>
- Angst en stressgevoel reduceren: 'Tappen' bij oplopende spanning; Buikademhalingsoefeningen, om de bij stress de verhoogde hartslag naar beneden te brengen; Mindfulness oefening: aandacht tijdens wandelen gericht op voetzolen; aarde- en zonoefening; of een bodyscan. Bij veel stress, 3 maal per dag en bij stabiliteit, 1 maal per dag.
- Signaleringsplan, waarbij je kan leren om de emotie regulerende technieken, actief in te zetten.

- Over stemmen leren praten, deelname aan een Stemmenhoordersgroep in de regio. Zo je met wat meer afstand durft te leren praten over de stemmen. En hoort hoe andere er mee (hebben) leren omgaan.
- Levensverhaal, autobiografie schrijven. Wat is er gebeurd?; Welke kernovertuigingen heb ik mij eigen gemaakt?; En welk masker heb ik opgezet/ hoe ben ik er destijds mee omgegaan? Welke patronen herken je?
- Het werkboek van Janine Fischer: 'De levende erfenis van trauma transformeren'.
- Yucelmethode om meer zicht te krijgen op je klachten in je huidige leven: wat zijn mijn steunpilaren; en wat zijn mijn lasten; waar wil je naar toe en wat heb je nodig, daar te komen?
- Assertiviteitstraining: tools om voor jezelf op te leren komen, grenzen aangeven, nee durven zeggen.
- Een behandeling gericht op verhogen zelfbeeld.
- WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ondersteunt mensen om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven wanneer dat ontregeld raakt door ingrijpende gebeurtenissen. WRAP is een zelfhulpinstrument om het eigen welbevinden te onderzoeken en te verbeteren (mogelijk bij herstelacademie in de eigen regio).
- Levensstijltraining: Gezondere voeding, meer bewegen, afbouwen van alcohol-, drugsgebruik.
- Zinnvolle dagbesteding, meer onder de mensen komen.
- Traumatherapie: EMDR, schematherapie.
- Voice Dialogue, leren met de stemmen te praten, zo de stemmen beter begrepen worden en de relatie met de stemmen kan verbeteren.
- Open Dialogue.
- T.z.t. de medicatie evalueren, indien wenselijk deels afbouwen. Voor informatie over psychofarmaca, zie PsychoseNet. Maak indien nodig gebruik van Taperingstrips of lees het boek: 'Minder slikken' van Remke van Staveren.
- Een voorwaarde voor het afbouwen van medicatie is dat je je emoties beter in de hand hebt leren houden. Je beter met emoties hebt leren omgaan. Dat kan.