

Praktijk 5x TRAJECT

In de praktijk ziet het 5x traject dat wij via de chat aanbieden er in grote lijn * als volgt uit:

(* Afhankelijk van hoe je diverse levensfasen verlopen zijn kan de bespreking van de fasen in lengte verschillen, zo dat verspreiding over de chats iets kan verschillen)

Chat 0	Chat 0 dient voor: Het delen van je autobiografie: - Direct na de afspraak om het 5x traject te gaan doen, download je het document “Autobiografie” vanaf de chatpagina van PsychoseNet - Tot Chat 0 werk je je levensverhaal aan de hand van de “Autobiografie” uit. - Tijdens Chat 0 deel je wat je geschreven hebt via copy/paste met je gesprekspartner Nader afstemmen over de bedoelingen en mogelijkheden van het 5x traject - Om het traject zinvol te kunnen doorlopen is om te beginnen voldoende tijd, energie en motivatie nodig. Bij gebrek daaraan kom je in de chats niet ver. Daarbij is dan de kans te klein dat je tussen de chats zelf zinvol aan de slag gaat richting herstel. - In Chat 0 probeer je samen met de medewerker een realistisch beeld te vormen van jouw behoeften en mogelijkheden binnen wat het traject vraagt en biedt. Daarom bespreek je in Chat 0: - Wat je al doet op het gebied van Herstelpakket - Hoeveel tijd je per chat wilt besteden (rond de 2 uur werkt goed) - Hoeveel tijd je ongeveer tussen de chats in wilt hebben - Hoe de chats in principe verlopen - Hoe jullie telkens terugkijken op de vorige chat(s) - Hoe jullie omgaan met wat je tussen de chats zelf aan je herstel doet - Wat jullie kunnen doen om de chats zo effectief mogelijk te laten zijn, bv samenvatten, -voorlopige- conclusies trekken en samen evalueren hoe het tussen jullie gaat - Hoe jullie relatie na afronding van het 5x traject, zo je daar behoefte aan hebt, via zogenaamde updates voort kan blijven bestaan
Verdere verloop van het traject: Alle volgende chats verlopen in principe volgens dezelfde opbouw: - Samen terugkijken naar wat al besproken is en hoe dat gegaan is	

- Bespreken wat je tussentijds zelf aan je herstel gedaan hebt
- Op basis van je autobiografie delen van je levensverhaal bespreken
- Bepalen wat je tot de volgende chat aan herstelactiviteiten gaat ondernemen
- Samenvatten en -voorlopige- zinvolle conclusies proberen te trekken uit wat besproken is (ongeveer 15 minuten)

Chat 1

In chat 1 bespreek je:

1. Terugkijken op chat 0

- Hoe beviel deze chat? Wat bleken toen al belangrijke thema's te zijn?

2. Herstelpakket:

- Hoe is het gegaan met de bij chat 0 afgesproken activiteit?
- Wat wil je tot de volgende chat op gaan pakken

3. Autobiografie:

- Hoe was het om die te maken?
- En vervolgens natuurlijk de inhoud, met name de vroege fasen:

Babyfase (0-1.5 jaar): Vertrouwen vs Wantrouwen:

- Hoe bereid zijn mensen mij in mijn behoeften te horen/tegemoet te komen?
- In hoeverre ben ik in staat mijn behoeften effectief te communiceren en/of te reguleren?

Peuterfase (1.5 - 3 jaar): Autonomie vs Schaamte

- In hoeverre is wie ik -als autonome persoon- ben en wat ik wil acceptabel voor anderen?

Kleuterfase (3 - 5 jaar): Initiatief vs Schuld

- In hoeverre is wat ik doe goed/fout, acceptabel voor anderen?

- In de eerste drie ontwikkelingsfasen is meestal vooral je gezin bepalend. Daarnaast kan een oppas of crèche belangrijk zijn geweest. Ook kon je de eerste jaren nog niet praten. Dat maakt herinneren lastiger. Om je een beeld te vormen kan je dan vooral veel hebben aan herinneringen van bijvoorbeeld je ouders, oudere broers of zussen en/of beeldmateriaal.

Chat 1 wordt afgerond met een samenvatting en conclusie over de besproken fasen, een afspraak over hoe je tot de volgende chat gaat werken aan je herstel en een afspraak voor de volgende chat.

Chat 2	In chat 2 bespreek je: 1. Terugkijken op Chat 1 - Hoe vond je het gesprek, hoe heeft het doorgewerkt en waar sta je nu(?) 2. Je herstelactiviteit(en) - Hoe is het gegaan met de activiteit(en) die je van plan was te gaan doen. 3. Autobiografie: Vervolgfasen - Hoe zag je leven er toen uit? - Hoe heb je je toen, op basis van de uitkomst op de eerste fasen, kunnen ontwikkelen? <i>Basisschool fase (5 - 14 jaar): Competentie vs Minderwaardigheid</i> - In hoeverre kan ik/ben ik - in verhouding tot peers- goed in kennelijk relevante vaardigheden - Denk aan leervaardigheid, sociale vaardigheid, lichamelijke vaardigheid <i>Puberteit/Middelbare school fase (10-25 jaar): Identiteit vs Rolverwarring</i> - In hoeverre weet ik en kan/mag ik zijn wie ik ben en wil zijn? Welke 'rol' past/'rollen' passen bij mij? - Denk aan sociale kring, seksualiteit, -beoogde- maatschappelijke positie <i>Adolescentie (16-30 jaar): intimiteit vs Isolatie</i> - In hoeverre kan ik -al- duurzame waarachtige relaties aangaan -en onderhouden- ? - Denk aan open, voedende vriendschappen, intieme relaties/levenspartner Chat 2 wordt net als Chat 1 afgerond met een samenvatting en conclusie over de besproken fasen, een afspraak over hoe je tot de volgende chat gaat werken aan je herstel en een afspraak voor de volgende chat.
Chat 3	In Chat 3 bespreek je -net zoals bij chat 2- : 1. Terugkijken op chat 2 2. Je herstelactiviteit(en) 3. Autobiografie: Vervolgfasen

	<i>Volwassenheid (30-67 jaar): Generativiteit vs Stagnatie</i> - In hoeverre draag ik positief bij aan/in de samenleving? - Denk aan: werk, kinderen, natuur, cultuur <i>Ouderdom 50+ jaar): Integriteit vs Wanhoop</i> - Hoe tevreden/blij kan ik zijn met wat ik van mijn leven heb gemaakt? - Hoe heb ik zin aan mijn leven -kunnen- geven? - Hoe kan ik mijn einde gerust tegemoet zien? Chat 3 wordt net zo afgesloten als Chat 1 en 2.
Chat 4	De 4e chat richt zich op: De huidige situatie - Waar sta je nu met al je krachten en kwetsbaarheden in je huidige situatie? - Hierbij is alles wat vooraf is gegaan en besproken -mede-bepalend. - Net als het levensthema dat bij je huidige leeftijd past. - Je kunt deze chat zien als een herijking van waar je vooraf aan het traject stond. Herstelpakket - Bij je huidige situatie hoort ook wat je tijdens het traject al ontwikkeld hebt op het gebied van 'Herstelpakket'. In deze chat ga je kijken: - Wat je daar nu al aan doet/hebt gedaan - Wat het je tot nu toe gebracht heeft - Hoe je het effect kunt versterken - Daarnaast ga je naar de overige elementen van het herstelpakket kijken: - Welke zijn dat? - Wat staat er eventueel aan in de weg? - Wat kan een werkende aanpak zijn om deze alsnog op te pakken? Chat 4 wordt wederom afgerond met een samenvatting en conclusie over wat je besproken hebt, een afspraak over hoe je tot de volgende chat gaat werken aan je herstel en een afspraak voor de volgende chat.
Chat 5	De 5e chat is de laatste chat van het traject. In deze chat staat centraal: De toekomst - Waar wil je naartoe werken? - En wat is daartoe, naast wat je al hebt besproken en bent gaan doen, nog nodig? Evaluatie voorgaande chats - Hoe zijn de voorgaande chats verlopen? - Wat zijn de belangrijkste bevindingen geweest?

	- Wat heeft het traject je al opgeleverd, onder andere aan je eigen stappen richting herstel? Chat 5 wordt afgerond met een samenvatting en conclusie over het geheel van het traject en waar het je gebracht heeft, een afspraak over hoe je tot de eerste update gaat werken aan je herstel en een afspraak voor de update.
En daarna? De laatste chat binnen het traject betekent bij ons niet het einde van het contact. Juist na een goed verlopen traject is het zinvol op afgesproken tijden een update te geven: Hoe ben je verder gegaan met vormgeven aan je herstel? Je relatie blijft bestaan, wel met langere tussenpozen.	