



## Zorgmodule

# Psycho-educatie

## Zorgprogramma bipolaire stoornissen

### Wat is het en voor wie?

Als bij u de diagnose bipolaire stoornis is gesteld, kunt u baat hebben bij psycho-educatie, een vorm van behandeling waarbij voorlichting en advies over de psychiatrische ziekte centraal staan. Goed op de hoogte zijn van wat het betekent een bipolaire stoornis te hebben, is belangrijk voor alle betrokkenen, zowel voor u als voor de mensen in uw directe omgeving.

### Waarom?

U wilt de bipolaire stoornis leren accepteren en deze zo goed mogelijk een plek in uw leven geven. Gedegen voorlichting en kennis over de stoornis kunnen u daarbij helpen. Ook uw partner of andere betrokkenen hebben behoefte aan voorlichting en advies. Omdat een bipolaire stoornis een grote impact kan hebben op de omgeving, is het goed de mensen uit uw directe omgeving bij uw behandeling en ook bij de psycho-educatie te betrekken.

Bij veel mensen wordt de diagnose gesteld op een leeftijd dat ze nog geen kinderen hebben. Daarom zijn er ook veel vragen die met een eventuele kindwens te maken hebben.

Veel voorkomende vragen van mensen met een bipolaire stoornis zijn:

- Mijn diagnose is manisch-depressief, maar hoe kan het dat ik nog nooit somber ben geweest?
- Moet ik levenslang medicatie gebruiken?
- Is het erfelijk?

Veel voorkomende vragen van partners of familieleden zijn:

- Welke invloed heeft de ziekte van mijn man of vrouw op de kinderen?
- Hoe kan het dat ik mijn partner tijdens een manie niet terugken?

Ook andere mensen met een bipolaire stoornis kunnen uw vragen beantwoorden. Bij dit zogeheten lotgenotencontact kunt u persoonlijke informatie uitwisselen en hulp en steun ervaren van mensen met vergelijkbare problematiek.

### Wat leert u?

Tijdens de bijeenkomsten komt u meer te weten over de oorzaken, symptomen en de behandeling van de bipolaire stoornis. Ook leert u over de behandeling met medicijnen en hoe u een manische of depressieve episode kunt voorkomen.

U leert manieren om beter met uw stoornis om te gaan, bijvoorbeeld door het maken van een signaleringsplan (ook wel noodplan genoemd) en het bijhouden van een overzicht van een life chart.

U maakt kennis met diverse voorlichtingsfolders, boeken, dvd's over mensen met een bipolaire stoornis en met de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB).

### U kunt niet deelnemen als...

Iedereen bij wie de diagnose bipolaire stoornis is gesteld, kan deelnemen. Afhankelijk van wat het beste bij u past, zal de voorlichting door uw eigen behandelaar of in een groep plaatsvinden.

Wanneer u een periode van een manische of depressieve stemming hebt, zal deelname minder effectief zijn. In dat geval kunt u deelnemen aan de voorlichtingscursus zodra u zich weer in een stabielere fase bevindt.

### Hoe wordt er gewerkt?

In het voorlichtingsprogramma besteden we aandacht aan verschillende aspecten

>>

van de bipolaire stoornis, zoals de symptomen, het beloop, vroege herkenning en preventie en het omgaan met en behandelen van de stoornis. In de cursus gebruiken we voorlichtingsmateriaal in combinatie met persoonlijke voorlichting. Daarbij worden ook mensen uit uw directe omgeving, zoals een partner of verwanten, betrokken.

Na verwijzing door uw behandelaar krijgen u en uw naasten een intakegesprek bij een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, die de voorlichtingscursus coördineert.

Tijdens het intakegesprek krijgt u uitleg over de cursus en worden uw motivatie voor deelname en verwachtingen ten aanzien van de cursus besproken.

#### **Praktische informatie**

- De voorlichtingscursus wordt meerdere malen per jaar aangeboden, en is bedoeld voor iedereen met een bipolaire stoornis, die in klinische of ambulante behandeling is.

- De cursus bestaat uit zes of zeven bijeenkomsten die alle bedoeld zijn voor u en uw partner of andere betrokkene.
- Alle bijeenkomsten worden geleid door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Bij vier bijeenkomsten zal een psychiater aanwezig zijn. Bij deelname aan de cursus ontvangt u een werkboek en een dvd.
- De groepen bestaan uit zes tot acht deelnemers.

#### **Life chart**

De life chart is een overzicht waarin u een aantal zaken kunt bijhouden, zoals:

- de stemming waarin u verkeert;
- de mate waarin uw stemming uw functies beïnvloedt;
- de medicijnen die u gebruikt;
- het aantal uren slaap dat u hebt gehad;
- de therapeutische gesprekken die u heeft gehad;
- belangrijke gebeurtenissen in het dagelijks leven.

Er zijn twee soorten life charts. De ene beschrijft het verloop van de bipolaire stoornis vanaf het moment waarop u voor het eerst symptomen hebt ervaren. Met de andere life chart houdt u een overzicht bij van alles rondom de bipolaire stoornis wat zich in het heden afspeelt.

De bedoeling van het bijhouden van een life chart is dat u een beter inzicht krijgt in het verloop van de bipolaire stoornis, zowel in het verleden als in het heden. Daardoor kunt u beter voorspellen waardoor bij u een manische of depressieve periode wordt uitgelokt, en proberen deze episodes te voorkomen.