

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Sessie 2

Vraag

- Heeft iemand iets te vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Wie heeft de afgelopen week de life chart bijgehouden? Wat heb je erbij ervaren?

DIA > Vandaag gaan we het hebben over:

- Wat zijn bipolaire stoornissen?
- Symptomen (hypo)manie
- Persoonlijke ervaringen manie
- Discussie misvattingen en vooroordelen

De bipolaire stoornis, voorheen manisch depressieve stoornis genoemd, wordt gekenmerkt door terugkerende stemmingswisselingen. De stoornis komt bij ongeveer 1 tot 2% van de bevolking voor.

Vraag:

Kent iemand een bekend persoon (nu of vroeger) die aan een bipolaire stoornis heeft geleden? Steek uitnodigend je hand op om te reageren en introduceer eventueel zelf een persoon

Denk aan: Katja Schuurman, van Gogh, Antonie Kamerling, etc.

Uitleg

DIA > De periodes waarin deze stemmingswisselingen optreden, worden episoden genoemd.

- Manische of hypomane periode Opgewekt, druk en energiek
- Depressieve periode of lichte depressie Sombor, niet lekker in je vel zitten
- Gemengde episode en dysfore manie Combinatie van depressieve en manische symptomen.
- Stabiele periodes Het doel van de behandeling is deze fase zo lang mogelijk laten duren.

Kwetsbaarheid

- Kwetsbaarheid blijft levenslang aanwezig
- Soms langdurige ontregeling van de stemming, meestal nemen symptomen na behandeling af of verdwijnen ze
- Bij de één ontregelt de stemming vaak en makkelijk en bij de ander veel minder vaak en makkelijk.

Beloop hangt af van:

- Ernst van de kwetsbaarheid
- Belasting/stress
- Medicijnen
- Hoe je omgaat met dingen (coping).

NB: psycho-educatiecursus en psychotherapie kunnen hierbij helpen!

Vraag

Welke symptomen van een *manische episode* kennen jullie?

Schrijf deze voor jezelf op tav:

- Lichamelijke kenmerken
- Activiteiten en gedrag
- Spraak, denken en de waarneming.

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

Nabespreking

>**Wijs** iemand aan en nodig andere uit om aan te vullen, vat samen. Je kunt dat wat er genoemd wordt verzamelen in een Word Document (lettergrote 24) die je digitaal deelt of gebruik de White board functie.

Dia> Uitleg

De meest voorkomende symptomen van een manie en de frequentie waarin ze voorkomen:

Uitleg kenmerken hypomanie

- Symptomen van manie, *behalve* de psychotische symptomen.
- Verschijnselen die het begin van een manie aankondigen (bijvoorbeeld opvallende kleren dragen, meer geld uitgeven).
- Ontwikkelt zich soms, maar niet altijd, tot een manie (*bijvoorbeeld door medicatie, contragedrag*).
- Leidt **niet tot** beperkingen in het dagelijks functioneren of tot een opname, soms verbetert hypomanie het functioneren zelfs!
- Ontwikkelt zich soms snel, soms geleidelijk

Uitleg episode met gemengde symptomen

- Zowel depressieve als manische symptomen of snelle afwisseling van die twee tijdens een episode
- Bijvoorbeeld boosheid of gejaagdheid
- wordt vaak niet herkend, door patiënten en behandelaren en soms verward met andere ziektebeelden.
- Vaak verhoogd risico op suïcide.

Vraag >Jullie hebben thuis nagedacht over symptomen die je kan bedenken tav (hypo) manie

Wijs iemand aan en vraag tav deze episode >

- Hoe deze ontstond en hoe hij weer ophield
- Welke problemen je ondervond in het dagelijks leven
- Welke ervaringen betrokkenen met deze episode hadden en hoe zij erop reageerden.

Vraag> of iemand een vraag heeft aan deze deelnemer. Geef ruimte deze vragen te beantwoorden en vraag vervolgens de deelnemer om een volgende deelnemer aan te wijzen die dezelfde vragen beantwoord tot iedere deelnemer geweest is.

Nabespreking: Tweede trainer noteert dat wat er genoemd wordt in een Word Document (lettergrote 24) die je digitaal deelt of gebruik de White board functie.

Uitleg

- *Gebrek aan ziekte-besef* is een symptoom van de manie, en geen onwil of boosaardigheid.
- Manische patiënten zien "van binnenuit" overal *kansen en geen gevaar*. De omgeving ziet juist de risico's.
- Dit kan tot *onenigheid* leiden tussen patiënt en omgeving
- Hierdoor lukt het soms niet om een patiënt in behandeling te krijgen, vooral bij een eerste of tweede manie.

(Discussie vooroordelen)

Vraag

Welke misvattingen over de bipolaire stoornis heb je wel eens gehoord?
Welke misvattingen had je eventueel zelf voordat je de stoornis kreeg?

**Dit online handboek vervangt niet het eigenlijke handboek bipolaire stoornissen.
Het is slechts een handreiking om de training online te kunnen geven.**

!! Alternatief, omdat discussie online moeilijk is, Feit en misvatting
Bij Feit hou je iets **groens** voor beeldscherm en fabel iets **roods**

- **Naastbetrokkenen** spelen een belangrijke rol bij het bevorderen van zelfmanagement bij de patiënt. **FEIT**
Zij zoeken immers samen met de patiënt naar een omgang met de ziekte en met de gevolgen van de ziekte in het dagelijks leven. Voor alle naastbetrokkenen is daarbij psycho-educatie, voorlichting, steun, het vinden van een eigen weg, en het nemen van beargumenteerde beslissingen van belang.
- **Alleen** zwakke mensen krijgen het **MISVATTING**
- **Je** veroorzaakt het zelf **MISVATTING**
- **Bipolaire stoornis** komt voor bij ongeveer 210.000 personen in Nederland **FEIT**
1.3% van de Nederlanders heeft het, waaronder vrijwel evenveel mannen als vrouwen.
- **Als je** lang stabiel bent, kun je met medicatie stoppen **MISVATTING**
- **bipolaire stoornis kent 3 episode MISVATTING (4)**
 - Manische of hypomane periode Opgewekt, druk en energiek
 - Depressieve periode of lichte depressie Sombor, niet lekker in je vel zitten
 - Gemengde episode en dysfore manie Combinatie van depressieve en manische symptomen.
 - Stabiele periodes Het doel van de behandeling is deze fase zo lang mogelijk laten duren.
- **Hoe ouder**, hoe minder kans op terugval **MISVATTING**
- **Bipolariteit** behoort tot de vijf psychische aandoeningen die de meeste verzuimdagen veroorzaken. **FEIT**
- **Plusminus** is de vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten **FEIT**

Uitleg

Misvattingen zijn stigmatiserende /discriminerende uitspraken,

Vraag:

We willen jullie aan de hand van de volgende **stellingen** vragen wat je hierover denkt **ROOD** is oneens en **GROEN** is eens

'Je kunt vooroordelen over een bipolaire stoornis het beste tegengaan door er niet te veel over te spreken'

'Als betrokkene van een manische patiënt kan je confrontaties het beste uit de weg gaan'.

'Je kunt maar beter verzwijgen dat je een bipolaire stoornis hebt, want mensen snappen het toch niet'.

>Nodig aansluitend de deelnemers uit om te vertellen over wat maakt dat zij deze keuze maakten en nodig uit eventueel eigen ervaring te vertellen

Huiswerk

Voor de volgende keer:

- Nadenken over klachten bij depressieve episode
- Lezen cognitieve stoornissen (werkboek)
- Life charts invullen.

Vraag

- Zijn er nog vragen?

- Kan iedereen in één woord zeggen wat hij van de eerste bijeenkomst vond? Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan een volgende deelnemer tot iedereen geweest is, ook de trainers.