

psycho-educatie bipolaire stoornis

Psycho-educatie voor bipolaire stoornis: systematische review en nieuw Nederlands prototype

P.F.J. Schulte, N. Jabben, D. Postma,
E. Knoppert, T. Peetoom, P. Rijper,
Cécile Aelberts-van de Ven

Introductie

- Psycho-educatie in ontwikkeling
- Inhoudelijke toelichting sessie 8: probleemoplossende vaardigheden, communicatievaardigheden en stressmanagement
- Discussie

Studieselectie

- Psycho-educatie ~ systematische review
- Gerandomiseerde en gecontroleerde onderzoeksopzet
- Uitkomst: relapse, symptomen, hospitalisaties, levenskwaliteit
- therapietrouw, ziekte-acceptatie, zelfmanagementvaardigheden, relationeel functioneren, familiebelasting

Psycho-educatie

- Colom et al. 2003a/b
- Castle et al. 2010
- Perry et al. 1999
- Lobban et al. 2010
- D'Souza et al. 2010
- Reinares et al. 2008
- van Gent & Zwart 1991
- Madigan et al. 2012

Psycho-educatie Bipolaire stoornis: Werkzame bestanddelen

Deelnemers en groepsgrootte

- Groep voor patiënten (Castle 2010; Colom 2003)
- Groep voor mantelzorgers (Reinares 2009; van Gent 1991; Madigan 2012)
- Gemengd (D'Souza 2010)

- 6 tot 12 deelnemers

Cursusleiders en sessies

- Psychologen (Colom, 2003, Reinares, 2008), psychiater, maatschappelijk werker (van Gent, 1991), ergotherapeut, maatschappelijk werkende of sociaal psychiatrisch verpleegkundige (Castle, 2010)
- 6 tot 21 sessies, soms boostersessies
- 90 minuten, presentatie en groepsgesprek

Materialen

- Schriftelijk informatiemateriaal
- Huiswerk, werkboek
- Cliëntgerelateerd materiaal: Life-chart, ontdekken van prodromen (Perry, 1999)
- Inhoudelijk; probleem-oplossende vaardigheden & omgaan met stress

Prototype: 12 sessies, met betrokkene(n)

- 1) Uitleg over nut van de cursus, spelregels (geheimhouding), uitgebreide kennismaking incl. verwachting van deelnemers
- 2) Symptomen bipolaire stoornis: manie en cognitieve klachten
- 3) Symptomen bipolaire stoornis: depressie en gemengde episode
- 4) oorzaken, beloop incl. triggers en kindling, erfelijkheid incl. kindervens

Prototype: 12 sessies, met betrokkene(n)

- 5 + 6) Medicatie, alternatieve medicatie/behandeling, rijvaardigheid, therapietrouw
- 7) Zelfmanagement ; o.a. Life Chart, levensstijl
- 8) Probleemoplossende vaardigheden, communicatievaardigheden, stressmanagement, psychotherapie

Prototype: 12 sessies, met betrokkene(n)

- 9) Signaleringsplan (incl. wat te doen, zelfbinding, IBS, RM, bewindvoering): depressie
- 10) Signaleringsplan: manie en gemengde episode
- 11) Psychosociale aspecten: werk/daginvulling, effecten van bipolaire stoornis op relaties en andersom
- 12) Beantwoording open vragen, kennismaking VMDB, zelfhulpgroep, informatiebronnen, evaluatie van de cursus

Sessie 8

- Vorige sessie, Life-chart
- Stress en stressmanagement

Omgaan met stress

Kunnen jullie opnoemen wat voor jullie stress veroorzaakt?

Overdenken denkstijlen

Stress management - denkstijlen

- **Overgeneraliseren**
Een verstrekkende, algemene conclusie trekken op basis van één voorval. Bijvoorbeeld dat je bij een afwijzing op de dansvloer denkt: 'niemand wil nog met mij wil dansen'.
- **Ramp denken**
Denken dat wat er gebeurt vreselijk en ondraaglijk voor je is, bijvoorbeeld: 'alles gaat mis als ik dat niet voor elkaar krijg'.
- **Gedachtelezen**
Aannemen dat je weet wat andere mensen denken, zonder dat je daar bewijs voor hebt, bijvoorbeeld: 'hij vindt me een nietsnut'.
- **Alles-of-niets denken**
Gebeurtenissen of mensen erg zwart-wit zien en uitgaan van uitersten, bijvoorbeeld: 'het is vast een enorme tijdsverspilling'.

Omgaan met stress

Overdenken denkstijlen
Ontspanningsoefeningen
Belang van plannen

Probleemoplossende vaardigheden

- Stap 1: Probleemomschrijving
- Stap 2: Brainstormen
- Stap 3: Evalueer

Communicatieve vaardigheden

- Actief luisteren
 - Kijk degene die je spreekt aan,
 - Laat merken dat je luistert,
 - Let op wat er gezegd wordt,
 - Stel eventueel verhelderende vragen,
 - Vat samen wat je gehoord hebt

Communicatieve vaardigheden

- Positief verzoek tot verandering
 - verzoeken iets nieuws en positiefs te doen
 - itt. verzoek tot stoppen

Communicatieve vaardigheden

- Stapsgewijs confronteren
 - beschrijf jouw probleem
 - benoem **jouw gevoel** hierbij
 - “Hoe lossen we het op?”

Psychotherapie

- Cognitieve Gedragstherapie (CGT)
- Systeem- en gezinstherapie
- Interpersoonlijke Psychotherapie- Sociaal Ritme (IPT-SR)
- Traumabehandeling
- Verslavingstherapie

psycho-educatie
bipolaire stoornis

Discussie

Contact

- Suggesties? Mail: r.schulte@ggz-nhn.nl
of r.peetoom@ggz-nhn.nl

Dank u!