

Bipolaire stoornis en relaties een spannend paar

Edwin, vrijwilliger regioteam plusminus
Joma Prinsen, verpleegkundig specialist
Susanne Demacker, GZ-psycholoog
Eline Regeer, psychiater

Jubileumcongres KenBiS 20 september 2019

Indeling Workshop

- Introductie:
 - bipolaire stoornis en een relatie
 - Groepsinterventie gericht op mensen met een bipolaire stoornis en hun partners
- Interview met Edwin:
 - invloed op relatie met aandacht voor positieve en negatieve aspecten
- Sessie 3 groepsinterventie:
 - Focus op Probleem oplossen en Communicatie
- Vragen en Discussie

Achtergrond

- Uit onderzoek blijkt invloed op welbevinden partner en op de relatie

Goossens e.a. 2008, van de Voort e.a. 2009, Granek e.a. 2016

- Uit evaluaties PE cursus en individuele behandelcontacten:
 - behoefte aan specifieke interventie met aandacht voor omgang tussen patiënt en partner in relatie tot de bipolaire stoornis

Bipolaire stoornis en relatie

- Relatie onder druk/ veel stress
- Interactiepatronen veranderd
- Rolverandering (partner vaker verzorger en signaleringsfunctie)
- Herstel gelijkwaardigheid na een ziekte episode
- Angst voor ontregeling
- Rouwproces voor patiënt en partner
- Wat betekent dit voor toekomst?
- Wat is ziekte? Wat is partner?
- Wat is normaal?

Expressed Emotions (EE)

- Overmatige emotionele betrokkenheid (kritisch, overbetrokken)
- Toename stress
- Toename ruzie/ conflicten
- Grotere kans op stemmingsepisode

Focusgroepen patiënten en partners

- Meer structuur en regelmaat nodig dan zij zouden willen, verandering in sociale contacten
- Behoeften:
 - Verbeteren communicatie en interactie
 - Onderscheid gewone stemming en activiteit vs beginnende ontregeling
 - Uitwisselen ervaringen en tips
 - Minder focus op stoornis, meer aandacht voor mogelijkheden
- Gezamenlijke groep, 6 stellen, 8 bijeenkomsten

Gebruikte methoden

- Psycho-educatie over de gevolgen die de bipolaire stoornis op de relatie kan hebben mbv CGT cirkel (Scott e.a. 2003)
- Verbeteren communicatievaardigheden (van Widenfelt & Schaap, 2011)
- Verwenkaarten (van Widenfelt & Schaap, 2011)
- Problem Solving Treatment (Schreuders e.a. 2005, vd Voort 2015)
- Lotgenotencontact
- **Opstellen zelfzorg plan voor partners** (Perlick e.a. 2010)

Effectieve communicatie

- Luisteren
- Samenvatten
- Inleven (valideren)
- Richtlijnen in de groep
- XYZ
 - Wanneer jij X doet in situatie Y voel ik mij Z

Probleem oplossen

- Stap 1: bespreken van het probleem (gezamenlijk)
- Stap 2: brainstormen
- Stap 3: voor- en nadelen oplossingen
- Stap 4: kiezen beste oplossing
- Stap 5: maken van plan voor uitvoer oplossing
- Stap 6: evaluatie van het plan

Aan de slag

Sessie 3 van de Groepsinterventie

The background consists of several overlapping, semi-transparent shapes in shades of red, pink, and blue, creating a layered, abstract effect.

Vragen en discussie