

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

Sessie 1

Introductie

Heet de deelnemers welkom in de digitale werkomgeving en uit waardering voor hun deelname. Het werkboek is vooraf verstuurd naar deelnemer of bij GGZ opgehaald.

Bespreek de veiligheid

- Check of deelnemer zich veilig voelt in de omgeving waar hij/zij is.
Wie zijn er om iemand heen?
- Iedereen zit in een eigen ruimte. Dit om ruis zoveel mogelijk te voorkomen.
Patiënt en betrokkene zitten meestal bij elkaar.
- Vraag of, als deelnemer geëmotioneerd raakt tijdens de online ontmoeting er iemand in de buurt is die hierbij de deelnemer kan steunen.
Leg uit dat tweede trainer sowieso belt in genoemde situatie.
- Herhaal de veiligheidsafspraken. Leg uit wat je van de deelnemer verwacht als ze uit beeld stappen en vertel wat ze van jou mogen verwachten. Je gaat bellen!
- Bespreek dat er privacygevoelige informatie gedeeld zal worden en dat je verwacht dat wat in de groep besproken wordt ook daar blijft.

Introduceer de regels/ afspraken om deze online bijeenkomst zo soepel mogelijk te laten verlopen (etherdiscipline)

- Deelnemers hebben het **geluid uit**, als ze niet aan het woord zijn.
- Na 1/2 uur bespreek je de energie en last eventueel een kleine pauze van 5 min in. En na een uur een pauze van 10 minuten. Nodig uit te vragen om meer pauze als dit nodig geacht wordt.
Online trainen is intensief.
- Afspreken of deelnemers en hun naasten in uitzonderlijke gevallen tussendoor binnen mogen komen en of er meerdere of wisselende naasten meegenomen mogen worden.
- Vragen of de deelnemers zelf nog een regel of afspraak willen introduceren.

Leg uit

- Dat de trainer een beurt geeft voor vragen of opmerkingen, omdat een uitnodigende blik online vaak niet begrepen of gezien wordt. De deelnemer is vrij een antwoord te geven, maar mag ook aangeven dat hij de beurt liever doorgeeft.
- Dat de trainer vaak zal vragen of deelnemer zijn beurt wil doorgeven als hij/zij de vraag beantwoord heeft.
- Dat er gevraagd zal worden om mee te denken met elkaar en elkaar aan te vullen. Doe dit door hand op te steken als je iets wilt aanvullen.
- Dat er ruimte is voor eigen inbreng en dat deelnemers tussendoor vragen mogen stellen en opmerkingen mogen maken. Dit maak je kenbaar aan de trainer door (digitale) hand op te steken. 1 trainer houdt dit in de gaten en geeft beurt. Hoe meer gesprek met elkaar, hoe groter het rendement van de cursus!
- Hoe de deelnemer een digitaal 'handje' kan opsteken om te reageren of zich te melden.
- Hoe je de chatfunctie gebruikt
- Hoe je escapes rooms gebruikt en eventueel elkaar kunt bellen
- Dat alle belangrijke informatie terug te vinden is in het werkboek van de deelnemers

Het doel van vandaag

- Kennismaking
- Wat is psycho-educatie?
- Opzet en werkwijze

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

Introductie trainers

Trainer stelt zichzelf voor: naam, functie, werkplek, motivatie deze PE groep te geven, liefste hobby
Benoem het belang van optimale samenwerking tussen de patiënt en partner/behandelaars

Uitleg

De bipolaire stoornis > **stemmingsinstabiliteit** met (hypo-)manische, gemengde en depressieve episodes.

Chronisch recidiverend en invaliderend beloop.

Farmacotherapie > hoeksteen bij de behandeling.

Psycho-educatie > belangrijk therapieonderdeel tot een beter leven

Wat is psycho-educatie?

Het geven van informatie over een psychische ziekte en over de wijze waarop je het beste met die psychische ziekte om kan gaan.

wetenschappelijk onderzoek >

- Minder terugval: 28 van de 100 hadden een terugval, vergeleken met 55 van de 100 patiënten in de groep die geen cursus volgde.
- Kortere duur manie en depressie
- Minder belasting van betrokkenen

omdat:

- Meer invloed op je leven
- Leert wat je wel kunt doen bij stemmingsschommelingen

dus:

Een aanzienlijk risico op terugval. Het goede nieuws is echter, dat je daar met medicijnen en door deze cursus iets aan kunt doen. Niet volledig, maar om zo stabiel mogelijk te blijven
Cursus > geven van informatie, en koppelen eigen ervaringen.

Introductie deelnemers

De deelnemers en hun betrokkenen stellen zichzelf één voor één voor: *deelnemer 1 geeft beurt aan een volgende deelnemer als hij klaar is. Zowel patiënt als betrokkene stelt zich voor.*

Deelnemers zijn in uitnodigingsbrief gevraagd zichzelf voor te bereiden aan de hand van de volgende vragen:

Onderwerpen

- Naam
- Leeftijd
- Sociale omstandigheden (woonomstandigheden, voornaamste bezigheden)
- Verwachtingen van de cursus/ specifieke wensen
- Je liefste hobby

Vraag door op

Specifiek voor patiënt

- Sinds wanneer bekend met diagnose, medicatiegebruik
- Hoe lang duurde het voordat de diagnose werd gesteld

Specifiek voor betrokkene

- Relatie tot cursist en sinds wanneer.

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

Opdracht

Schrijf of tekenen hoe je je bipolaire stoornis op dit moment ziet en welke plek deze inneemt in je leven. En welke plek je hoopt dat het eind van de cursus inneemt.

Nabespreking

Wie wil delen wat hij heeft opgeschreven? Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

Vraag

Wie heeft een vraag over de betekenis van één van de onderwerpen?

Licht kort toe, het komt in een van de volgende bijeenkomsten uitgebreid aan bod

Vraag > Dia met onderwerpen

Wie mist een onderwerp op de lijst? *Verwijs naar behandelaar of evt in extra bijeenkomst??*

Algemene praktische informatie en regels voor de bijeenkomsten

- o Alle bijeenkomsten zijn verplicht
- o Bij ziekte afmelden bij ...
- o Op tijd aanwezig zijn
- o Mobiele telefoons op "stil"
- o Respect voor elkaars mening
- o Informatie van/over groepsleden blijft binnen de groep
- o Niemand hoeft dingen te vertellen waar hij zich niet prettig bij voelt
- o De cursus heeft meer rendement indien deelnemers actief deelnemen, dus ook nu het digitaal aangeboden wordt voel je vrij je vraag te stellen. Steek je hand op of noteer je vraag en stel hem later! 1 van ons let tijdens de training hierop en geeft je een beurt.
- o Er zal soms huiswerk opgegeven worden. Dit huiswerk wordt niet gecontroleerd, maar wel aan het begin van elke bijeenkomst besproken en verhoogt het rendement van de cursus
- o Groepsleden mogen te allen tijde onderwerpen aangeven die ze graag willen bespreken. Als er op dat moment geen tijd voor is, noteert de cursusleider het onderwerp en komt er zo mogelijk later op terug
- o De reguliere behandeling loopt gewoon door
- o Bij een crisis neem je gewoon contact op met je eigen behandelaar

Vraag

wil iemand een regel of afspraak toevoegen? Kan iedereen instemmen met deze regels (rondje maken)?

Introductie life chart (of de app Daylio) > Dia

Vraag

Wie houdt er op dit moment al een life chart bij? Wie kan uitleggen wat dit is?

Uitleg

- Een life chart is een boekje waarin je dagelijks je stemmingen, aantal uren slaap, levensgebeurtenissen en medicatie bijhoudt. Je houdt bij wanneer en onder welke omstandigheden ontregelingen plaatsvonden, en wat hielp om eruit te komen

- Door dit bij te houden kun je direct zien welke levensgebeurtenissen van invloed zijn op je stemmingen, en hoe je reageert op medicijngebruik. Zo kun je inzicht verwerven in het beloop van de stoornis, waardoor je meer grip op je leven kunt krijgen

Uitleg

Neem met de deelnemers de instructie door op de eerste pagina's van het life-chart boekje, en vraag om vanaf nu de life chart dagelijks bij te houden. Je leert hiermee de samenhang tussen slaap, medicatie, gebeurtenissen en je stemming. Hierdoor kun je er meer invloed op krijgen.

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

Huiswerk

Voor de volgende keer:

- Hou life Chart bij.
- Bedenk alvast symptomen van jezelf t.a.v. (hypo) manie en schrijf deze op

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.