

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

Sessie 4

Vraag

- Heeft iemand een vraag of een opmerking naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van het huiswerk?
(Nadenken over verschillende soorten oorzaken en aanleidingen voor een bipolaire stoornis)
- Wat hebben jullie ervaren bij het invullen van de life chart?
- Hebben jullie thuis nagedacht over mogelijk oorzaken van de bipolaire stoornis?

Uitleg

Vandaag gaan we het hebben over

- Oorzaken en aanleidingen bipolaire stoornis
- Biologische verklaringsmodellen
- Erfelijkheid en kinderwens.

Vraag

We kunnen onderscheid maken tussen *onderliggende oorzaken* en *aanleidingen* van de bipolaire stoornis.

- Wie weet het verschil?
 - Welke oorzaken en aanleidingen hebben jullie thuis bedacht?
- Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

Nabespreking

Wijs iemand aan en nodig andere uit om aan te vullen, vat samen

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

DIA erfelijkheid en omgeving - Uitleg oorzaak en aanleiding bipolaire stoornis

- Genetische kwetsbaarheid
- *Niet iedereen* die erfelijk belast is ontwikkelt zelf de stoornis!
- Aanleidingen zijn '**triggers**' of 'uitlokkers'

Dus combinatie genen en omgeving. Aan de genetische oorzaak kun je niets doen, wel kun je de triggers aanpakken.

Voorbeelden van triggers zijn (indien niet genoemd)

- stress, slecht slapen en/of alcohol- en drugs.
- automatische negatieve gedachten (bijvoorbeeld "ik mag geen fouten maken").
- postpartumperiode vaak (voor het eerst een episode)

Vragen

Zijn er vrouwen in de groep bij wie de ziekte zich voor het eerst gemanifesteerd heeft na een bevalling?

In latere bijeenkomst gaan we in op factoren die een episode kunnen uitlokken.

Erfelijkheid

Vraag

-Wie weet of hij familieleden heeft die ook aan de bipolaire stoornis leiden?

Vraag deelnemers hun hand op te steken als ze zich hierin herkennen. Wijs deelnemer aan en vraag wie van hun familieleden aan de bipolaire stoornis leidt.

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

Vraag hierna:

-Hoe groot denk je dat de kans is dat je kind een bipolaire stoornis krijgt, als je die zelf hebt?

Nodig een deelnemer uit te reageren en leg het hierna uit.

Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

Uitleg erfelijkheid

Als een ouder de bipolaire stoornis heeft is de kans dat een kind een bipolaire stoornis krijgt, **10-20%**. In de gehele bevolking is deze kans **2%**. Die kans is **dus 5-10x hoger** dan voor een kind met ouders zonder een bipolaire stoornis.

Vraag

Eeneiige tweelingen hebben precies hetzelfde erfelijk materiaal. Als één een bipolaire stoornis heeft, krijgt de ander deze dan ook?

Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

Uitleg

- Ontwikkelen van een bipolaire stoornis **niet alleen** een kwestie van erfelijkheid.

- 60-70% kans de stoornis te krijgen als eeneiige tweelingbroer/zus ook de stoornis heeft (zelfde genetisch materiaal).

- Dus ook de **omgeving/ 'aanleidingen'** spelen een grote rol.

De kwetsbaarheid voor de bipolaire stoornis is echter niet te verhelpen.

Beloop en kindling

Uitleg aan de hand van

DIA 1 beloop

- Het beloop van de bipolaire stoornis verschilt per persoon

DIA 2 beloop

- Over het algemeen treden vaker/langer depressies dan (hypo)manieën op

- Verschillen in soort episode, frequentie, en duur van de tussenpozen .

- Indien men vier of meer ziekte-episodes per jaar doormaakt wordt dit 'rapid cycling' genoemd en de persoon een 'rapid cyler' (snelle schommelaar)

- Het gebruik van medicatie kan een goede invloed hebben op het beloop van de stoornis, evenals het volgen van een psycho-educatiecursus.

Kindling mechanisme

Er is dan steeds minder aanleiding nodig om een nieuwe episode te krijgen. Na een aantal episodes kan zelfs een nieuwe episode ontstaan zonder concrete aanleiding.

Hoe eerder je behandelt, hoe meer invloed je hebt op het beloop van de ziekte.

Vraag

Wie herkent het kindling mechanisme bij zichzelf?

Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

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

Biologische verklaringsmodellen

Uitleg

Wetenschap zegt kwetsbaarheid heeft een *biologische* oorzaak, net zoals aan andere ziekten. Over hoe dit precies werkt, bestaan verschillende modellen. Deze modellen zijn van belang omdat ze (in de toekomst) de diagnostiek mogelijk kunnen versnellen en mogelijk nieuwe aangrijpingspunten bieden voor behandeling. Het oudste nog gangbare model is de *neurotransmittertheorie*.

DIA > neurotransmitter

- Neurotransmitters zorgen voor de **verbinding tussen zenuwen**.
- Van voelen tot bewegen tot eten.
- De **hoeveelheid** is mogelijk **verstoord**.
- **Stoffen** te weinig, te veel of niet goed opgenomen.
- Informatie in de hersencellen niet goed verwerkt
- Veel psychofarmaca zorgt dat evenwicht tussen deze stoffen wordt beïnvloed.

NB: zie verder werkboek, kan deelnemer later tijdstip verder lezen

Kinderwens

Vraag

Wie heeft kinderen? Wie heeft er een kindwens? > (schat in of er behoefte is hier verder over te praten)

Steek zelf je hand als uitnodiging tot reageren op.

- Was de diagnose toen al bekend? Of kwamen er later pas problemen?
- Hoe hebben jullie de keuze gemaakt wel of geen kinderen?
- Wat zijn belangrijke afwegingen zijn geweest. ?
- Hoe is het om nu over erfelijkheid te horen met betrekking tot kinderen?

Besprek alleen bij kindwens bij meerdere stellen. Verwijs anders naar de eigen behandelaar en de folder van plusminus 'Kindwens':

Eventueel **schuldgevoelens** van ouders tegenover hun kinderen aan wie ze 'kwelijke aanleg' doorgegeven hebben. Maar weten is beter dan niet weten! De meeste mensen lopen meer dan 10 jaar rond met een bipolaire stoornis, voordat de diagnose gesteld wordt. Dit zal jullie kinderen bespaard blijven.

Ouders vragen vaak **wat ze kunnen doen om hun kinderen te beschermen**.

Antwoord: alles wat in het algemeen goed en gezond is beschermt ook tegen een bipolaire stoornis: normale aandacht en liefde geven, een regelmatig leven, geen drugs (goede voorlichting aan kinderen over alcohol en drugs). Mogelijk is vette vis goed (algemene aanbeveling: twee keer per week).

Orale anticonceptie kan onbetrouwbaar worden in combinatie met psychofarmaca. Besprek met eigen behandelaar

Vragen die kunnen spelen

Het willen aanwijzen van schuldigen > 'waarom hebben mijn ouders mij op de wereld gezet met deze ziekte' Denken dat je er zelf niets aan kunt doen > 'het is een erfelijke ziekte'...

Benadruk > Deels erfelijke ziekte, wat niet betekent dat je er zelf niets aan kunt doen.

Eigen verantwoordelijkheid = 'zelfmanagement' (bijeenkomst 7)

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

DIA > Huiswerk en afsluiting

- Denken jullie na over welke medicatie je gebruikt (hebt) en wat de voor en nadelen (werking en bijwerkingen) kunnen zijn.
- Denk je na of je alternatieve medicatie of geneeswijzen kent ter bestrijding van uw bipolaire stoornis?
- Houden jullie de life chart bij.

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.

NB Sessie 5 en 6 zijn niet online uitgewerkt.