

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

Sessie 8

Vraag

- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van het huiswerk? (psychotherapie)
- Wat hebben jullie ervaren bij het invullen van de life chart? Wie heeft het signaleringsplan met zijn behandelaar besproken?
- Wie heeft op zijn leefstijl gelet, en wat heeft dit opgeleverd?

Vandaag

- Wat **stress** is en wat voor invloed dit heeft op de bipolaire stoornis
- **Stressmanagement**technieken
- **Probleemoplossende** strategieën
- **Communicatie**vaardigheden.

*NB: deze onderwerpen worden **slechts kort aangestipt**. Met jouw behandelaar kun je hier meer uitgebreid op ingaan.*

Uitleg

- Stress kan een rol spelen bij het **uitlokken** van de eerste manische of depressieve episodes.
- Stress speelt ook een grote **rol bij een terugval** in manie of depressie.
- Het voorkomen van stress of hier zo goed mogelijk **mee leren omgaan** is daarom belangrijk.

Vraag: Wat verstaan jullie eigenlijk onder het begrip 'stress'?

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

Uitleg

Stress is een breed begrip en heeft de algemene betekenis van "teveel aan spanning ervaren".

Vraag: is stress altijd negatief?

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

Uitleg

- Ook plezierige situaties (huwelijksdag, vakantie, voorbereiding wedstrijd) kunnen stress opleveren
- Normaalgesproken verdwijnt deze spanning na enige tijd
- Als stress *niet* in het belang van een persoon is en als vervelend wordt ervaren, spreken we van negatieve stress.
- Bij patiënten met een bipolaire stoornis kan positieve of negatieve stress tot (hypo)manie of depressie leiden.
- Soms direct : stress beïnvloedt de hoeveelheid van bepaalde hormonen en neurotransmitters.
- Soms indirect: via slaap
- Het is nuttig om stressvolle situaties en symptomen van stress op te nemen in het signaleringsplan.

Vraag: Wie weet nog wat 'kindling' is (bijeenkomst 4)?

Steek uitnodigend je hand op om te motiveren te reageren, wijs iemand aan

Uitleg

'Kindling' houdt in dat je steeds minder aanleiding nodig hebt om een nieuwe stemmingsepisode te krijgen. De invloed van stress neemt na meerdere episodes af. Op een gegeven moment is er geen stress meer nodig om een nieuwe episode te krijgen.

Vraag:

Wie wil een ervaring delen van hoe positieve of negatieve stress tot een nieuwe episode leidde?
Waardoor werd de stress veroorzaakt?

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

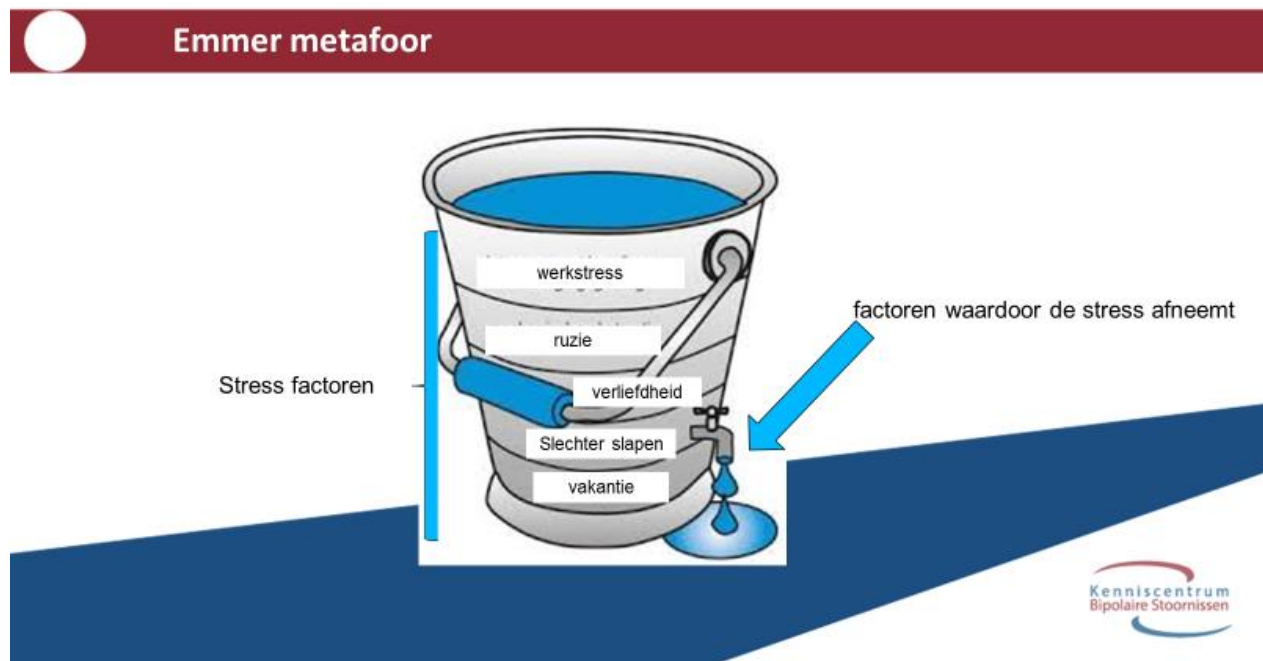
Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan andere deelnemer. Nodig anderen uit om aan te vullen, vat samen

Nabespreken

Denk indien niet genoemd aan zaken als school- of werkstress, relatieproblemen, hoog streefniveau, andere levensverwachtingen, tegenslag, enzovoorts.

Stress metafoor emmer

Dia emmer metafoor (ipv zelf tekenen)



Uitleg

- **Hoogte emmer** = stressbestendigheid > erfelijke belasting en middelenmisbruik ervoor zorgen ervoor dat de emmer, **in aanleg, klein** is en eerder zal overlopen + **factoren** die de stressbestendigheid verhogen.
- Gebeurtenissen of factoren die stress geven. **Zie voorbeeld op dia > zorgt voor stijgen van water in de emmer**
- **Dus:** Hoogte van water in de emmer = hoeveelheid ervaren stress

Vertel: Als je dit voor jezelf in beeld wilt brengen teken een lage streep bij milde symptomen van stress, bij een hoge streep bij ernstige symptomen.

Doel is het kraantje aan de onderkant op tijd open te draaien waardoor de stress afneemt, zoals stressmanagement, herstel slaap door bv medicatie, etc.

Opdracht als huiswerk: blz 40 werkboek

Maak je persoonlijke emmer en tekenen in deze in het werkboek. Dit is uitgangspunt voor het signaleringsplan

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

Uitleg

- Hoogte emmer = mate van stressbestendigheid
- Instromend water = gebeurtenissen of factoren die stress geven en kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van een ziekte-episode
- Waterhoogte in de emmer = hoeveelheid ervaren stress. Teken drie lijnen in de emmer en geef het volgende aan:

- *Bovenste laag > Wat zijn voor jou de symptomen als de stress te lang duurt of te erg wordt?
- *Middelste laag > Wat zijn voor jou de symptomen als de stress langer duurt of erger wordt?
- *Onderste laag > Wat zijn voor jou de eerste symptomen van stress? Waaraan merk je dat het peil in de emmer stijgt?
- *Kraantje > wat helpt om de stress te doen afnemen?

Vraag

Wie heeft manieren bedacht om kraantje open te zetten; om de stress te doen afnemen? Welke rol kan de betrokkene hierbij spelen?

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

Vul eventueel (kort) aan met stressmanagementtechnieken, probleemoplossende vaardigheden, psychotherapie, medicatie bv benzodiazepine tegen spanning helpt of slaap bevordert.

Verschillende manieren om met stress om te gaan

Uitleg > Denkfouten

Ieder mens heeft een eigen denkstijl, waar *denkfouten* bij horen.

Een voorbeeld is **over-generaliseren**:

Bijvoorbeeld: je wordt afgewezen op de dansvloer, en denkt 'niemand wil ooit met mij dansen'. Je maakt dan een algemeen omvattende conclusie op basis van één voorval. Het resultaat hiervan levert vaak negatieve stress op.

Andere denkfouten zijn:

- **rampdenken** (je gaat uit van het ergste scenario)
- **gedachtenlezen** (je trekt conclusies over wat anderen denken, terwijl je dat eigenlijk helemaal niet weet)
- **alles-of-niets-denken** (je ziet situaties alleen maar zwart-wit).

Wanneer je je **bewust** bent van denkfouten, kun je deze op den duur vervangen door meer realistische en **helpende gedachten**. Bijvoorbeeld: vraag je af hoe groot de kans is dat echt gebeurt waar je bang voor bent. Bijvoorbeeld: 'iedereen loopt wel eens een blauwtje'; 'als je nooit iemand vraagt, komt er ook niks van'. Of: 'Ik zou zelf ook niet met iedereen willen dansen'.

Deze manier om met gedachten om te gaan is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie, waarvan jullie in jullie werkboek hebben kunnen lezen. Samen met patiënten worden gedachten uitgepluisd.

Module via minddistrict > depressie module gebaseerd op CGT

Vraag

Wie herkent zo'n 'denkfout'? Heeft iemand al eens geprobeerd om dergelijke gedachten uit te dagen? Steek zelf je hand op als uitnodiging dit te doen als je het antwoord weet en wijs iemand aan die hand op steekt

Zie werkboek voor een oefening waarbij patiënten een gedachte kunnen uitdagen.

Deze kan client zelf doen op later tijdstip eventueel.

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

Uitleg

Ontspanningsoefeningen > Een andere manier om stress te voorkomen of te beperken. De oefeningen zijn vaak makkelijker als deze worden begeleid door bijvoorbeeld video of muziek. Zie evt internet of allerlei apps, spotify etc. Zoek op 'ontspanningsoefening' of 'body scan'.

Voorbeelden:

-*Progressieve Relaxatietechniek*

Spiergroepen één voor één aanspannen en vervolgens ontspannen.

-*Buikademhalingsoefening*

Bij stress spant de buikwand zich. Dit kan leiden tot het gevoel te weinig zuurstof te hebben en uiteindelijk soms tot een paniekaanval. Door aandacht te richten op de buikademhaling kun je dit voorkomen

Vraag

Een stressvolle gebeurtenis waarbij veel beslissingen moeten worden genomen is bijvoorbeeld op vakantie gaan. Door het grote aantal stress-veroorzakende factoren die het risico op een stemmingsepisode verhogen, is een goede planning van groot belang. Wie kan zaken noemen in de voorbereiding of tijdens vakantie, waardoor je de stress kan beperken, of hier goed mee om kan gaan? Wijs iemand aan en nodig anderen uit om aan te vullen, vat samen

Voorbeelden > *Op tijd beginnen met de voorbereiding, maak eventueel lijsten van dingen die je moet doen voor vertrek, vermijd reizen in de nacht om normaal te kunnen slapen, voldoende medicatie, medicatieboxen, verschillende plekken van meedragen van de medicatie, noodmedicatie, artsverklaring in het Engels, adres en telefoonnummer van de ambassade, verwachte problemen met een jetlag, belang van rustmomenten.*

Probleemoplossende vaardigheden

Uitleg

Het kan helpen onderstaande stappen bij grote beslissingen uit te schrijven. Op een gegeven moment ga je ze automatisch ook bij grotere stappen toepassen. Het is belangrijk om genoeg tijd te nemen voor beslissingen.

Breng als cursusleider een eigen voorbeeld om het onderwerp te illustreren. > Ga ik wel of niet een opleiding doen?

Vraag

Kan iemand een probleem noemen waar hij mee te maken heeft, of heeft gehad, dat stress veroorzaakte?

Uitleg van de probleemoplossende vaardigheden aan de hand van eigen of genoemd voorbeeld (vraag toestemming!)

Dia> stappen

Stap 1: Probleemomschrijving. Verzamel meer informatie en probeer het probleem te begrijpen

Stap 2: Brainstormen. Verzin zo veel mogelijk antwoorden/oplossingen ; ook oplossingen die niet voor de hand liggen of haalbaar lijken.

Stap 3: Evalueer de **kosten en opbrengsten** en de **voor- en nadelen** van de verschillende oplossingen. Bepaal welke optie het meest effectief en haalbaar is.

Toevoeging:

Eén van de grootste vormen van stress is het gevoel van **machteloosheid**. Als het, ondanks je probleemoplossende vaardigheden, onmogelijk is ergens invloed op uit te oefenen, kun je dit het beste **accepteren**. Anders krijg je alleen maar meer stress!

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

Dia > Communicatievaardigheden

Leg uit aan de hand van voorbeelden, gebruik zo nodig de voorbeelden **Goede communicatie kan bijdragen** aan juiste beslissingen en het beperken van stress. Effectief communiceren kan behulpzaam zijn bij het **herstellen** van een ziekteperiode en zo de **stress laag** houden. Echtpaar**relatietherapie** of systeem- of gezinstherapie kan eventueel helpen bij communicatieproblemen.

a. Actief luisteren

- Tijdens of na een stemmingsepisode is het soms moeilijk te concentreren op wat anderen vertellen.
- Dit kan door onbegrip soms leiden tot meer stress
- Het is van belang dat betrokkenen zich hierover kunnen uitspreken en hun positie kunnen begrijpen.

Actief luisteren is luisteren op niet-veroordelende manier: >

1. **Kijk** degene die je spreekt aan;
2. Laat **non-verbaal** merken dat je luistert, knikmet je hoofd, zeg "uh- huh";
3. Let **op wat** er wordt gezegd;
4. Stel **verhelderende vragen** indien zolang het voor jou onduidelijk is;
5. **Vat samen** wat je hebt gehoord;

b. Positief verzoek tot verandering

Een andere manier om stress te reduceren, is door hetgeen je zegt te melden als een *positief verzoek tot verandering*.

Voorbeeld:

"Jij praat altijd over mijn ziekte als we met vrienden zijn!" of "Ik vind het vervelend dat je altijd over mijn ziekte praat als we met vrienden zijn"

Kan vervangen worden door:

"Het is erg belangrijk voor mij dat als wij samen met vrienden zijn, wij praten over dingen die belangrijk zijn voor ons, anders dan mijn ziekte".

Positieve verzoeken tot veranderingen vragen = **iemand** verzoeken om iets **nieuws en positiefs** te doen, in plaats van kritiek te geven kritiek geven en iemand te vragen met iets te stoppen

Samengevat:

1. Kijk naar degene die het betreft,
2. Vertel precies wat je van hem of haar verwacht,
3. Vertel ook hoe dit voor jou zou voelen,
4. Gebruik hierbij zinnen als: "Ik zou graag willen van jou dat..", "Ik zou het erg waarderen als..", "het is erg belangrijk voor mij dat je me helpt met...".

c. Stapsgewijs confronteren

- Veel mensen vinden het **lastig** om anderen te confronteren.
- In de praktijk begint confrontatie vaak **met het 'eruit gooien'** van opgekropte gevoelens.
- **Tijdig eerlijk en duidelijk** overbrengen van gevoelens, laat de ander begrijpen wat zijn gedrag bij jou oproept.
- Vraag je af of **iemand iets niet wil, of niet kan**
- Als **diegene niet wil**, kan stapsgewijs confronteren oplossing zijn.

1. Beschrijf het **concrete gedrag** dat het probleem vormt ,en de concrete gevolgen daarvan voor jou.
2. Benoem het gevoel dat het gedrag je geeft.
3. Vraag "hoe lossen we het samen op ?" en ga actief luisteren. Wacht tot bij de ander de eerste (eventuele) opwindning over de confrontatie gedaald is.
4. Confronteer opnieuw als de ander niet bereid is om aan een oplossing (bijv. via de probleemoplossende vaardigheden) mee te werken. Begin daarna bij stap 1 en doorloop alle stappen opnieuw.

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

Instructie/ modellen

Vraag: één van de deelnemers naar een passie/hobby of wat hem nu bezig houdt

Geef eerste deelnemer beurt en demonstreer de bovenstaande technieken. Draai vervolgens de rollen om, en laat iemand uit de groep hiermee oefenen.

Stress voorkomen

Uitleg

Stressmanagementtechnieken en ontspanningsoefeningen zijn een goede manier om met stress om te gaan, maar ze nemen de oorzaak van stress niet weg. Het is onmogelijk om helemaal geen problemen te hebben of geen stress te ervaren. Elke dag maken we beslissingen die kunnen leiden tot stress of stress juist kunnen voorkomen. Ingewikkelde beslissingen kunnen erg veel stress opleveren. Om hier het beste mee om te gaan is het belangrijk om van te voren goed te plannen.

Huiswerk

- Opdracht maken over stress 'met de emmer' op blz 40 werkboek
- Ontspanningsoefeningen uitproberen blz 41 werkboek
- Oefenen met het toepassen van communicatievaardigheden blz 43 werkboek
- Oefenen met de probleemoplossende vaardigheden bij een conflict of probleemsituatie in jouw omgeving. Blz 42 werkboek

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.