

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

Sessie 9

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 de 'emmer' afgemaakt?
- Wie heeft geoefend met de ontspanningsoefeningen en de communicatietechnieken, en hoe was dit?

Vandaag gaan we het hebben over:

- Hoe om te gaan met suïcidaliteit
- Zelfmanagement
- Signaleringsplan
- Herkennen van vroege signalen van *depressie* en het reageren daarop

Uitleg suïcidaliteit

Tijdens de **depressie of gemengde episoden** kunnen suïcidale gedachten voorkomen en toenemen. 25-50% van de patiënten met een bipolaire stoornis onderneemt in zijn leven **minimaal één suïcidepoging**. -Suïcidale **gedachten zijn een symptoom** van de bipolaire stoornis en zijn **geen teken van zwakte**. Je hoeft je er niet voor te schamen of schuldig te voelen. Vrijwel iedere patiënt met een bipolaire stoornis heeft wel eens met de gedachte aan zelfdoding gespeeld. Bovendien is het denken aan zelfdoding **niet hetzelfde** als het er daadwerkelijk naar (zullen) handelen.

Vraag

Wie heeft er wel eens suïcidegedachten gehad? Wie wil vertellen wat hij toen dacht?

Steek je hand op ter uitnodiging te reageren

ijs iemand aan en nodig andere uit te reageren,

Vraag in hoeverre dit herkend wordt en in hoeverre dit openlijk besproken kan worden, met betrokkenen en met behandelaar.

Vat samen

Uitleg

Suïcidegedachten ontstaan vaak door **machteloosheid en wanhoop**: de **angst om de ziekte nooit onder controle te zullen krijgen**. De wens om **verlost** te worden van het lijden, de pijn en de angst. Suïcide kan een geschikte 'oplossing' lijken. Maar dit is een **eeuwige oplossing voor tijdelijke problemen**. Het kost een mensenleven en heel veel verdriet. Suïcide maakt andere oplossingen onmogelijk. Het is daarom belangrijk om samen aan een **andere oplossing** dan de dood werken!

Uitleg andere oplossingen bij suïcidaliteit

- Het omgaan met zelfmoordgedachten gaat vaak over '**leren hanteren** van de bestaande wanhoop'.
- Het is van belang over suïcidegedachten **te spreken**, vooral om het isolement en gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Het onderwerp is echter vaak moeilijk bespreekbaar en soms taboe
- Betrokkenen denken soms **ten onrecht** dat wanneer je over suïcide begint, je de patiënt misschien op een idee zou kunnen brengen.
- Het is belangrijk om op het **moment dat je je goed** voelt na te denken wat je kunt doen als je weer zelfmoordgedachten hebt.
- Zet in een stabiele fase, **de redenen om te leven** voor jezelf op een rij.
- In een **signaleringsplan** kun je ook aandacht besteden aan 'zelfmoordpreventie'.

Opdracht

Laat de deelnemers nadenken over **signalen** van suïcidegedachten en mogelijke acties.

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

Nabespreken:

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

Tweede trainer noteert wat genoemd is op een 'word document' die je als samenvatting deelt (lettergrote min 24) of gebruik 'White board' optie

Aanvullingen:

- Veiligheid; haal middelen waarmee je jezelf iets aan kan doen weg en geef ze bijvoorbeeld aan je betrokkene.
- Raadpleeg je behandelaar en maak samen een plan
- Zorg dat je het telefoonnummer van de crisisdienst hebt en zorg indien nodig dat in je behandelplan staat wat nodig is om je te beveiligen wanneer je in een suïcidale crisis belt.
- Maak gebruik van de voor jou belangrijke anderen. Beoordeel, in een stabiele fase, welke mensen je hierbij tot steun kunnen zijn en vraag hun om hulp.
- Zet middelen in waardoor je jezelf op korte termijn beter voelt: bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, mindfulness, het luisteren van bepaalde muziek, gaan sporten.

Voorgaande signalen en acties kunnen worden vastgelegd in een **signaleringsplan**.

Dia: Signaleringsplan = risicofactoren > waarschuwingssignalen > actie

Uitleg: Signaleringsplan

- Legt het **verband** tussen risicofactoren, waarschuwingssignalen en acties
- Om terugval te **voorkomen** of beperken.
- Signalen van een beginnende episode worden in de **ik-vorm** beschreven
- Wordt in stabiele periode **opgesteld**.
- Bevat **handelingen en maatregelen** om verdere ontregeling te voorkomen of beperken.
- **Vergroot** de autonomie van de patiënt.
- **Life chart** kan helpen bij het opstellen van het signaleringsplan.

Uitleg

Risicofactoren zijn gebeurtenissen, situaties en gedragingen die een nieuwe episode kunnen oproepen. Voorbeelden zijn:

- stressfactoren
- periodes van het jaar (bijvoorbeeld het najaar),
- gebeurtenissen (vakanties, feestdagen),
- leefstijlfactoren (slaaptekort, drugs, alcohol),
- medicatieveranderingen,
- lichamelijke ziekte.

Vraag

Welke risicofactoren de deelnemers kunnen bedenken van de bipolaire stoornis. Benadruk dat eventuele verschillen tussen personen normaal zijn, zolang men zich bewust is van zijn eigen patronen.

Nabespreken:

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

>Tweede trainer noteert wat genoemd is op een 'word document' die je als samenvatting deelt (lettergrote min 24) of gebruik 'White board' optie

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

Herkennen van waarschuwingssignalen

In het signaleringsplan worden vroege signalen van mogelijke terugval in kaart gebracht. Hoe eerder een mogelijke terugval wordt opgemerkt, des te makkelijker kan de stemming weer gestabiliseerd worden. Het in kaart brengen van signalen die wijzen op een terugval kan daarom patiënten en betrokken helpen. In het uiteindelijke signaleringsplan worden de drie meest duidelijke signalen opgenomen.

Vergelijking met suikerziekte:

Wanneer een suikerpatiënt merkt dat de bloedsuikergehalte daalt, is het drinken van een suikerhoudend drankje vaak voldoende om de suikerspiegel te herstellen. Als dit niet gebeurt, zou hij in coma kunnen raken.

De patiënt met een **bipolaire stoornis** moet een soortgelijk proces met zijn bipolaire stoornis kunnen uitvoeren.

Bijvoorbeeld:

Als een bipolaire patiënt merkt dat hij inactiever wordt, moet hij toch de dingen blijven doen en actief blijven.

Uitleg eerste signalen stemmingsepisode

- Het beschrijven en herkennen van de eerste signalen van een stemmingsepisode vergt wat werk en oefening.
- Waarschuwingssignalen **leiden niet altijd** tot een depressie en kunnen ook bij niet bipolaire mensen voorkomen.
- Bij het inschatten van de ernst van signalen gaat het er vaak om of er een **combinatie van signalen** voorkomt.
- Bij een depressie in het kader van een bipolaire stoornis staan de 'typische' somberheid en verdriet van depressies vaak minder op de voorgrond
- Een bipolaire depressie kan ook gekenmerkt worden door **vermoeidheid, lichamelijke klachten, toegenomen slaapbehoefte en gevoelens van innerlijke leegte**.
- Daarom kunnen ook dergelijke klachten (apathie, geremdheid, vermoeidheid, lusteloosheid, lichamelijke pijnklachten, grieperig gevoel) dienen als **waarschuwingssignalen**.

Opdracht in werkboek

Laat de deelnemers en hun naasten waarschuwingssignalen van een depressieve episode opschrijven, met daarnaast vergelijkbare kenmerken van de stabiele periode.

Bijvoorbeeld: 5 uur per nacht slapen/ 8 uur per nacht slapen.

Nabespreken: Inventariseer de signalen die genoemd zijn

>**Geef** eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan volgende deelnemer. nodig anderen uit om aan te vullen, vat samen

>Tweede trainer noteert wat genoemd is op een 'word document' die je als samenvatting deelt (lettergrote min 24) of gebruik 'White board' optie

Eventuele aanvulling:

- Verlies van plezier in activiteiten die eerder wel plezier opleverden
- Zorgen gaan maken en piekeren.
- Vermoeidheid en lichamelijke klachten
- Minder spraakzaam zijn, geen gespreksstof meer hebben.
- Inactiviteit (niet vooruit te branden) NB: kan negatieve reacties van anderen oproepen en zo een depressieve spiraal versterken.
- Verminderde prestaties op het werk, vergeetachtigheid en aandacht- en concentratieproblemen
- Veelal verandering van het slaappatroon
- Moeite om dagelijkse bezigheden uit te voeren.
- Verminderde zelfzorg (bijv. zich niet meer opmaken).

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

NB: Bedroefdheid is géén goede indicator voor depressie. Patiënten schrijven dit vaak toe aan een bepaalde gebeurtenis en er is namelijk altijd wel een reden om je bedroefd te voelen (net zoals er altijd redenen zijn om je blij te voelen).

NB: Om vroege signalen te herkennen kan de life chart helpen. Ook kan het helpen een zelf-invullijst voor depressie (bijvoorbeeld de IDS-SR) te gebruiken.

Vraag

- Herkennen de betrokkenen de signalen die de patiënten noemen? Wat zijn verschillen?
 - Hebben de betrokkenen nuttige aanvullingen voor de patiënten?
- Steek uitnodigend je hand op om te reageren en wijs iemand aan.

Uitleg

Voor een optimale samenwerking bij het maken en uitvoeren van het signaleringsplan, heeft de betrokkene

- Kennis over bipolaire stoornissen
- Dagelijks contact met de patiënt
- Geen conflictueuze relatie met de patiënt (bijvoorbeeld ruzies waarin boosheid;

Dia > Waarschuwingssignalen voor in het signaleringsplan opstellen

Uitleg Persoonlijke waarschuwingssignalen

-Signaleringsplan is persoonlijk; de signalen worden in Ik-vorm geformuleerd.

Dia Bert en Ernie

Ernie is:

spraakzaam, actief, optimistisch en heeft weinig slaap nodig.

Bert is:

van nature stiller, meer pessimistisch en heeft behoefte aan rust.

Wanneer Ernie zich meer zoals Bert gaat gedragen is er mogelijk sprake van een beginnende **depressie**.

Wanneer Bert zich als Ernie gaat gedragen, zijn dit mogelijk tekenen van een beginnende **manie**.

Waarschuwingssignalen zijn geschikt om in het signaleringsplan op te nemen als:

- Ze bij *alle* depressieve episoden optreden
- Gemakkelijk te herkennen en op te merken zijn. Hierom zijn *gedragingen* geschikter dan *gedachten* of *emoties*
- Ze niet tot discussie leiden tussen patiënt en de betrokkene
- Ze al aan het begin van de episode aanwezig zijn.

Opdracht Werkboek

Werk in tweetallen. evt in breakout rooms of laat deelnemers/naasten elkaar bellen als ze niet in 1 ruimte zijn

1) Kies maximaal vijf waarschuwingssignalen die het meest kenmerkend zijn voor jouw depressieve episoden en vul deze in het signaleringsplan in.

-Denk terug aan de **laatste episode**. Welke symptomen traden al vroeg op? Van welke symptomen was je je het meest bewust? Welke waren het hevigst?

-Beschrijf 5 signalen in de ik-vorm. **Bijvoorbeeld:** 'Ik raak sneller geprikkeld als mijn collega iets vraagt'

2)-Probeer nu bij elk van de vijf signalen die je heeft opgeschreven, **passende acties** te formuleren.

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

Nabespreken: Inventariseer de signalen die genoemd zijn

Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan volgende deelnemer tot alle deelnemers geweest zijn. Nodig anderen uit om aan te vullen, vat samen

>Tweede trainer noteert wat genoemd is op een 'word document' die je als samenvatting deelt (lettergrote min 24) of gebruik 'White board' optie

Eventuele aanvulling:

- Contact opnemen met behandelaar
- Niet meer slapen dan normaal, geen middagdutjes, dag en nacht ritme niet omdraaien
- Activiteiten in de ochtend plannen
- Regelmatig schema aanhouden, activiteiten blijven doen
- Voldoende lichaamsbeweging
- Zorg voor buitenlucht/daglicht
- Geen belangrijke beslissingen nemen tijdens depressie (zijn gekleurd)
- Geen alcohol, drugs of andere middelen om jezelf 'op te vrolijken'
- Ideeën van pessimisme en waardeloosheid in perspectief plaatsen: ze zijn het resultaat van de depressie. Praat met iemand die kan je helpen zaken in perspectief te zien.
- Suïcidale gedachten bespreken en bekijken wat je kunt doen om deze gedachten tegen te gaan.

Dia> Uitleg contragedrag

- Behoud het gebruikelijke activiteitsniveau zelfs als je dit juist niet zou willen: vertoon contra-gedrag.
- Bij een depressie moet je dus "een beetje manisch doen": terwijl je de neiging hebt om je terug te trekken, doe je juist actiever en treed je meer in contact met mensen.
- Zorg dus voor (extra) plezier en voldoening!

Relevante links

www.113online.nl: Site voor patiënten en betrokkenen waar laagdrempelig over zelfdoding en gedachten aan zelfmoord gepraat en gechat kan worden.

<http://www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/meetinstrumenten/> voor bijvoorbeeld zelf-invullijsten en een leeg signaleringsplan

Huiswerk:

- Signaleringsplan afmaken en bespreken met behandelaars en betrokkenen
- Bijhouden life chart.

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.