

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

Sessie 11

Vraag

- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van het huiswerk?
- Wat hebben jullie ervaren bij het invullen van de life chart?
- Wie heeft het signaleringsplan afgemaakt en met zijn behandelaar besproken?

Vandaag gaan we het hebben over de invloed van de bipolaire stoornis op relaties en werk.

Invloed op relaties

Uitleg

Een bipolaire stoornis geeft uitdagingen voor het dagelijks leven. De stemmingswisselingen beïnvloeden vaak iedereen in de buurt. Voor betrokkenen is het vaak moeilijk te begrijpen waarom patiënten sommige dingen niet of juist wel doen. Zelfs als betrokkenen begrijpen dat het gedrag een gevolg van ziekte is, is het vaak moeilijk om over te gaan tot de orde van de dag. Er ontstaan vaak relatieproblemen door de omgang tussen partners waarbij een bipolaire stoornis aanwezig is.

Voor kinderen bestaan er speciale '**KOPP**' (Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen)-groepen.

Gelukkig lukt het meestal om stemmingswisselingen te stabiliseren met behandeling. Betrokkenen spelen hierbij een rol. **Goede communicatie is hiervoor belangrijk**

Werkboek > Opdracht bipolaire stoornis en relaties

Vraag om de opdracht de komende 2 minuten uit te werken voor zichzelf. positieve en negatieve effecten van de bipolaire stoornissen op relaties en de familie opschrijven.

Nabespreken: Inventariseer wat er opgeschreven is en geef aan dat de meeste punten verderop in de bijeenkomst aan bod zullen komen.

- *Ga indien van toepassing in op hoe het is om kinderen op te voeden met een bipolaire stoornis.*
- *Vraag aan aanwezige betrokkene om te reageren op opmerkingen van hun partner.*

Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan een andere deelnemer tot iedere deelnemer geweest is. 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

Emotionele reacties van betrokkenen

Uitleg

Iedereen reageert verschillend op de bipolaire stoornis. Sommige mensen denken dat ziektegedrag aan je *persoon of karakter* ligt. Andere mensen denken juist dat al je gedrag komt *door de ziekte*. Dit laatste kan leiden tot **overbescherming** of *overtrokkenheid*. Dit kan irritatie opwekken dat tot nog meer bescherming kan leiden.

Veranderingen in intimiteit en seksuele behoeften

Uitleg

Veranderingen in de intimiteit (vervreemding, ongemakkelijk voelen bij fysiek contact en seksualiteit,..) kunnen optreden bij bipolaire stoornissen. Ook kan er sprake zijn van *afstemmingsproblemen* tussen de partners in de seksuele behoeften:

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

- Bij een (hypo-)manie heeft iemand vaak *meer* behoefte aan seksueel contact. Conflict hierover wordt versterkt door geïrriteerdheid die vaak voorkomt bij manie.
 - Bij depressie kan er juist verminderde behoefte zijn aan fysieke intimiteit.
- Ook zijn er vaak gevoelens van verdriet, schaamte, wanhoop en verminderd zelfbeeld. Goede communicatie, bijvoorbeeld probleemoplossende vaardigheden, zijn dan ook belangrijk.

Het belang van voorlichting

Uitleg

Er bestaan veel misverstanden over de bipolaire stoornis, ook bij partners. Het kan helpen om **dezelfde termen** te gebruiken als jullie over de ziekte spreken.

Bijvoorbeeld praten over de "binnenkant" met andere woorden hoe de patiënt de stoornis zelf van binnen beleeft, is niet identiek aan de "buitenkant" die de betrokkene zit. Deze twee visies horen bij elkaar! De reacties van betrokkenen zijn bovendien vaak milder als zij iets weten over de biologische oorzaken van de bipolaire stoornis.

Uitwisselen van tips voor bipolaire stoornis en relaties

Werkboek

Vraag en leg uit: Bedenk in tweetallen een aantal persoonlijke tips voor patiënten en betrokkenen om relatieproblemen te beperken, en houd hierbij de problemen die tijdens deze bijeenkomst zijn besproken in je achterhoofd.

Denk hierbij aan de volgende vragen:

Voor de partners:

- Hoe kan je partner jou helpen om met zijn / haar bipolaire stoornis om te gaan in jullie relatie?
- Wat kan je partner doen als hij of zij manisch is?
- Wat kan je partner doen als hij of zij depressief is?

Voor de patiënten met een bipolaire stoornis:

- Hoe kan je partner jou helpen om met jouw bipolaire stoornis om te gaan in jullie relatie?
- Wat kan je partner doen als jij manisch bent?
- Wat kan je partner doen als jij depressief bent?

Nabespreken

Geef eerste deelnemer beurt en deze deelnemer geeft zijn beurt door aan een andere deelnemer tot iedere deelnemer geweest is. 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

Vul indien niet genoemd aan met:

- Depressie: probeer de depressieve patiënt te activeren, maar als hij absoluut niet wil, laat hem dan maar omdat ruzie tot meer schade kan leiden (*denk aan contragedrag*)
- Manie: probeer hem of haar af te remmen, maar indien dit echt niet lukt, tref dan andere maatregelen zoals beschreven in het signaleringsplan.

Bipolaire stoornis en werk

Vraag Wie heeft er op zijn werk, school, vrijwilligerswerk openlijk over zijn bipolaire stoornis verteld? Hoe ging dit? Wat voor effect had dit? Waar lopen jullie tegen aan?
Steek je hand op ter uitnodiging te reageren
Wijs iemand aan en nodig anderen uit te reageren,
Vat samen

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

Uitleg

Stemmingschommelingen beïnvloeden werkprestaties. Voor collega's is dit niet altijd makkelijk te begrijpen. Uitleg en openheid over het ziektebeeld kan het begrip doen toenemen. Openheid naar collega's kan bevorderen dat er aanpassingen gedaan worden in bijvoorbeeld structuur, werklust, en evenwicht werk/ontspanning. Aan de andere kant is het risico op discriminatie en stigmatisering misschien juist groter bij meer openheid.

Oefenen in voorlichting geven

Vraag:

Bedenk en schrijf voor jezelf op een korte en een lange versie van wat jij kwijt wilt als iemand vraagt naar wat je hebt.

Tip: Bedenk hier ook iets positiefs bij, bv het zorgt ervoor dat ik een creatief persoon ben...

Nabespreken

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

Huiswerk

- Nadenken over wie in je omgeving wellicht betere voorlichting kan krijgen over de bipolaire stoornis
 - Opgeven naam voor het certificaat wat wordt uitgedeeld bij de laatste bijeenkomst
 - Bijhouden life chart.
 - Vul het evaluatieformulier in (zie werkboek)
- 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.