

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

---

**Adviezen vooraf** (met dank aan Jessie Vermeer, ervaringsdeskundige)

De gastspreker zal spreken over zijn eigen ervaringen met de bipolaire stoornis tijdens deze sessie maar heeft de vorige keren niet meegemaakt. Geef vooraf informatie over de toestand van de groep. Bereid de sessie samen goed voor. Concentratieboog is kort online. Deel het ervaringsverhaal op in delen, waarbij je niet langer dan 3-5 min zendt, hierna de groep betrekken door vragen te stellen of bedenk een opdracht/Energizer.

Ook hier geldt weer de regel, bij gebruik van PowerPoint presentatie. Laat die zo kort mogelijk zien, let op grote lettertype en zo min mogelijk op dia.

Het kan een optie zijn om bijvoorbeeld een ervaringsverhaal op te nemen en deze vooraf aan de training te delen met de groep met vraag, vragen voor te bereiden en mee te nemen naar de bijeenkomst.

Informatiemateriaal, websites en/of folders van plusminus digitaal of per post na sessie 10 delen, zodat deelnemers weten waar plusminus iets voor hun kan betekenen en vragen kunnen voorbereiden

## **Sessie 12**

### **Vraag**

- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Heeft iemand een vraag of opmerking naar aanleiding van het huiswerk?  
(Nadenken over wie in je omgeving wellicht betere voorlichting kan krijgen over de bipolaire stoornis)
- Wat hebben jullie ervaren bij het invullen van de life chart?

**Vandaag** gaan we het hebben over:

- De patiëntenvereniging plusminus (gastspreker)
- **Optioneel rol ervaringsdeskundigen binnen uw organisatie, nodig evt uit als gastspreker**
- wat jullie van de cursus hebben opgestoken en hoe jullie dit gaan voortzetten
- wat jullie van de cursus hebben gevonden, zodat wij deze kunnen verbeteren.

**De gastspreker** zal spreken over zijn eigen ervaringen met de bipolaire stoornis.

**Bezoek** en ontdek de website van plusminus samen met de deelnemers Door **scherm te delen**  
<https://plusminus.nl/>

### **Kwartaalblad PLUSminus**

Voor en door patiënten en betrokkenen. Bevat: boekbesprekingen, wetenschappelijke bijdragen, vooruit- en terugblik landelijke dagen. Ook bijdragen van jongeren.

### **Landelijke dagen**

Vier keer per jaar bijeenkomst in Utrecht. 's Ochtends lezing expert en 's middags workshops en praatgroepen.

**Uitleg** belangenbehartiging plusminus

- Onderzoek (tevredenheidsonderzoek, ontwikkeling lithiummeter)
- Bijdragen kwaliteitseisen behandelaren en richtlijnen
- Samen met andere patiëntengroepen beïnvloeding beleid (ook internationaal via GAMIAN, Global Alliance for Mental Illness Advocacy Network)
- Overleg farmaceutische industrie en zorgverzekeraars
- Bijdrage ontwikkeling van E-Health
- Overleg met werkgeversorganisatie CNV
- Lidmaatschap Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (KenBiS)
- Beïnvloeden politiek door lidmaatschap LPGGz.

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

---

### **Vraag**

Willen jullie met elkaar een zelfhulpgroep starten, of aansluiten bij een bestaande zelfhulpgroep? Spreek eventueel af wie van de deelnemers het eerste initiatief neemt.

### **Evaluatie**

Deze cursus is bedoeld om jullie te helpen beter met de bipolaire kwetsbaarheid en de gevolgen daarvan om te gaan.

**De cursus is een begin**, maar niet het einde van het leren om te leven met deze kwetsbaarheid. Je zult namelijk blijven leren!

### **Opdracht**

Denk terug aan de verwachtingen die je de eerste bijeenkomst hebt uitgesproken en de doelen die je hebt gesteld (en zoek deze zo nodig op in het werkboek)

#### **Vraag, Denk de komende 2 minuten na en schrijf voor jezelf op:**

- Welke verwachtingen zijn uitgekomen?
- Welke onverwachte opbrengst heeft de cursus gehad?
- Waar hadden jullie nog meer over willen leren?

### **Nabespreken:**

**Vraag** wie wil vertellen wat hij/zij opgeschreven heeft

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 reageren, vat samen

#### **Ga bij het nabespreken (zo nodig) in op:**

- Veranderingen in de kijk op jezelf/op je partner (ouder, kind etc.)?
- Veranderingen in je medisch ziektemodel of stigma.
- Veranderingen in de communicatie over de ziekte (probleem oplossen, actief luisteren/confronteren).

### **Opdracht**

Vraag alle deelnemers iets voor zichzelf in hun **werkboek voor zichzelf** een boodschap; bijvoorbeeld wat hun goede voornemens zijn en wat ze zichzelf toewensen voor de toekomst.

### **Nabespreken- afsluiting**

Wijs er nogmaals op dat deelnemers met hun behandelaar verder aan het signaleringsplan moeten werken als dat nog niet klaar is. Het niet hebben van een signaleringsplan is hetzelfde als het niet kennen van de vluchtroutes in geval van brand. Je hoopt het niet nodig te hebben, maar in nood is 'weten' veiliger dan 'niet weten'.

### **Evaluatie voor de cursusleider**

#### **Uitleg**

Wij willen deze cursus graag blijven verbeteren, en jullie feedback is hiervoor noodzakelijk!

### **Opdracht**

**Vraag** elke deelnemer om in de chat een 'tip' en een 'top' van één of enkele woorden te schrijven en

**Bespreek** (mede aan de hand hiervan) de volgende zaken na:

- Wat was nuttig?
- Wat was leuk?
- Wat was hinderlijk?
- Wat heb je gemist?
- Wat zou je in de cursus kunnen laten vallen, welke informatie is overbodig?
- Hoe was het niveau?

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

---

Vraag na de evaluatie de aanwezigen de van tevoren ingevulde evaluatieformulieren te mailen aan de trainer

**Afsluiting:**

- *Bedank de deelnemers* voor hun (persoonlijke) bijdrage
- Neem op persoonlijke manier afscheid!
- Herinner aan de afgesproken geheimhouding.
- Spreek de verwachting uit dat (zoals wetenschappelijk onderzoek uitwijst) de psycho-educatiecursus helpt om stabiel te blijven.
- Benadruk dat een goede samenwerking tussen patiënt en behandelaar en (voor zover aanwezig) betrokkene daarbij onmisbaar is.
  
- Vertel dat een deelnamecertificaat per post toegestuurd wordt
- Geef het telefoonnummer van het behandelteam (*voor patiënten die bij uw eigen team onder behandeling zijn en dit nog niet hebben*)
- Plan eventueel een **terugkombijeenkomst**
- Wanneer deelnemers contactgegevens willen uitwisselen kun je dit ondersteunen, maar benadruk wel dat niemand zich verplicht moet voelen zijn gegevens te delen!