

Ervaringen met een groep voor jongvolwassenen met een bipolaire stoornis



Ingrid Domhof en Onno Habekotté
UCP Polikliniek bipolaire stoornissen

WAAROM JONGVOLWASSENEN ALS SPEERPUNT ?

- Stoornis met een vroeg debuut
- Schade door episoden
- Interfereert met de ontwikkeling op vele levensgebieden: opleiding, losmaken van ouders, relaties, plek in de maatschappij vinden, enzovoort
- Verlies van levenskwaliteit

WAT WETEN WE NOG MEER ?

- De bipolaire stoornis kan een progressief beloop krijgen bij onvoldoende behandeling
- Global burden of disease: oorzaken voor arbeidsongeschiktheid en invaliditeit
6^e plaats voor de bipolaire stoornis

DOEL VAN DE GROEP

VOOR JONGEREN DIE AAN HET BEGIN VAN EEN OPLEIDING STAAN, NET AAN HUN EERSTE BAAN ZIJN BEGONNEN, VOOR HET EERST EEN RELATIE HEBBEN, VOL TOEKOMSTPLANNEN ZITTEN, IS HET HEBBEN VAN EEN BIPOLAIRE STOORNIS EXTRA INGRIJPEND. WE WILLEN HEN DE GELEGENHEID BIEDEN OM MET ELKAAR IN GESPREK TE GAAN OVER ONDERWERPEN DIE VOOR HEN ACTUEEL ZIJN

ORGANISATIE

- Start in oktober 2018
- Open groep
- Alle ingeschreven patiënten op de poli tot en met 28 jaar worden uitgenodigd
- soms ook iets ouderen
- Eenmaal per maand
- Anderhalf uur met een lange pauze

ORGANISATIE-VERVOLG-

- Onze houding is faciliterend en uitnodigend en we bieden een veilige omgeving
- We zijn terughoudend met psycho-educatie
- Lange pauze: veel uitwisseling zonder ons
- Uitnodigingen via brief, mail, in individuele gesprek op de poli, brieven in wachtruimte

+ HERHALEN !!

+JE KUNT OOK EEN KEER KOMEN EN HET ZIEN

HOE LOOPT HET ?

- Vrij vaste kern van 5-6 mensen. Zij komen ongeacht het thema
- Aantal deelnemers van 4-12
- Sommigen komen af en toe
- Gericht op krachten en mogelijkheden
- Thema's bepalen we gezamenlijk

THEMA'S

- Acceptatie ,(zelf)stigma
- Betekenis van de bipolaire stoornis voor hen
- Wat zeg ik tegen wie, wanneer en hoe?
- Toekomstperspectief
- Belastbaarheid
- Relaties
- Gedachten aan suïcide
- Seksualiteit/Intimiteit
- Middelengebruik
- Leefstijl
- Medicatie
- Kinderwens
- Corona

**IEDEREEN
NEEMT ME
ZOALS IK BEN**

NOU IK NOG

Loesje

Postbus 1045 www.loesje.nl
6801 BA Arnhem

CORONA

- Vanaf april 2020 overgegaan op online
- Frequentie tijdelijk verhoogd naar eenmaal per 2 weken
- Deelnemers geven voorkeur aan fysieke ontmoetingen, maar vinden het fijn dat we doorgaan
- Missen informele contact voor en na bijeenkomst en in pauze
- Er zijn mensen gestopt
- Voordeel dat mensen van ver kunnen deelnemen

ERVARINGSDESKUNDIGEN IN DE GROEP

- We dachten dat het zinvol zou kunnen zijn Eenmaal gedaan
- Feedback : ze konden zich onvoldoende identificeren met de ervaringsdeskundigen
- Ze waren ouder en perspectief wat te donker
- Onze deelnemers werken of studeren en hebben perspectief op een toekomst, wellicht met beperkingen

WIE DOEN ER NIET MEE ?

- Ontkenning, weinig acceptatie
- Juist achter zich willen laten
- Het gaat goed, al langere tijd stabiel, ziekte speelt geen grote rol meer
- Het gaat erg slecht
- Niet in een groep durven, willen
- Niet iedereen heeft behoefte aan lotgenotencontact

**VROEGER
DACHT IK
DAT
MIJN BEPERKINGEN
MIJN GRENZEN
WAREN**

Loesje

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM

WAT ZIEN WIJ ?

- Grote behoefte aan uitwisselen ervaringen
- Openhartigheid
- Verbondenheid (half woord is vaak genoeg)
- Delen van verdriet, maar ook humor
- Geven elkaar veel steun en goede adviezen
- Durven te confronteren op een prettige manier

FEEDBACK DOOR DE DEELNEMERS

- Fijn dat je niet veel hoeft uit te leggen
- Je ziet dat je niet de enige bent
- Het zijn allemaal van die leuke mensen
- (H)erkenning

FEEDBACK

- Ik heb heel veel gehad aan tips en ervaringen van de groepsgenoten en ook van de begeleiders. Omdat het zo goed gemodereerd wordt vallen er geen ongemakkelijke stiltes en kan iedereen zijn/haar ei kwijt en wordt er doorgevraagd als dat nodig is. Er is openheid en vanzelfsprekend begrip die ik in andere contacten niet zo snel vind

-een deelnemer-

HOE IS HET VOOR ONS ?

- Heel plezierig, geraakt door de veerkracht
- Ondanks de zwaarte is de sfeer positief, er iets van willen maken, toekomstgericht
- Leerzaam omdat je ook weer dingen hoort die in de spreekkamer minder aan bod komen

DANK VOOR JULLIE AANDACHT !

**INDIEN JULLIE MEER WILLEN WETEN NEEM
DAN GERUST CONTACT MET ONS OP**