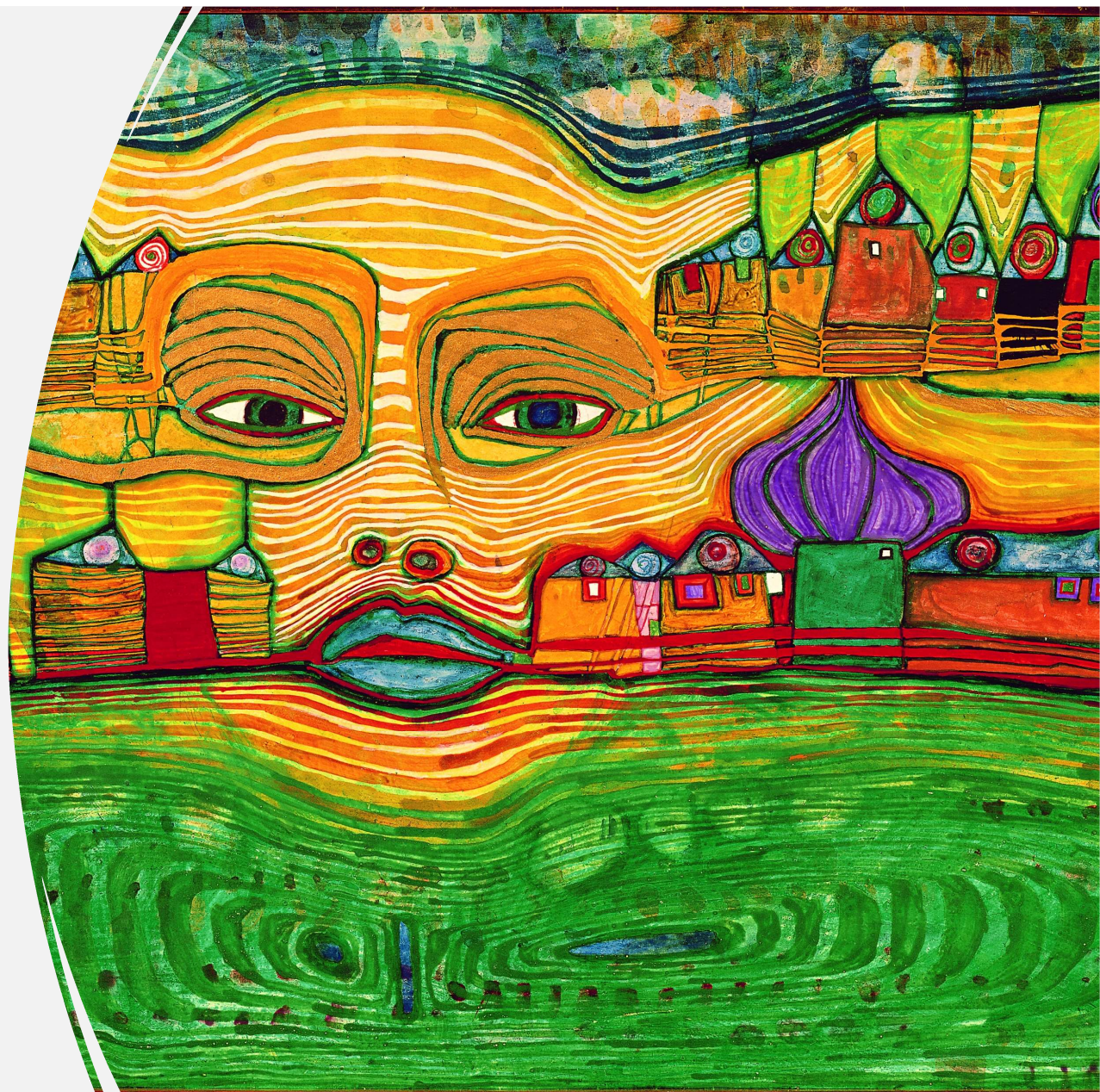


**De toepassing van
positieve psychologie en
zelfmanagement
interventies bij mensen
met een bipolaire
stoornis**

**WELLBE-BD, Well-being
Bipolar Disorder**

Klinisch wetenschappelijke vergadering KenBiS

15 december 2023



Persoonlijke overpeinzingen

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF E-HEALTH
INTERVENTIONS TO IMPROVE SELF-MANAGEMENT AND WELL-
BEING IN PATIENTS WITH BIPOLAR DISORDER (WELLBE-BD)



Hundertwasser Werk 691 Irinaland over the Balkans, 1969

Bart Geerling



Bipolaire stoornis

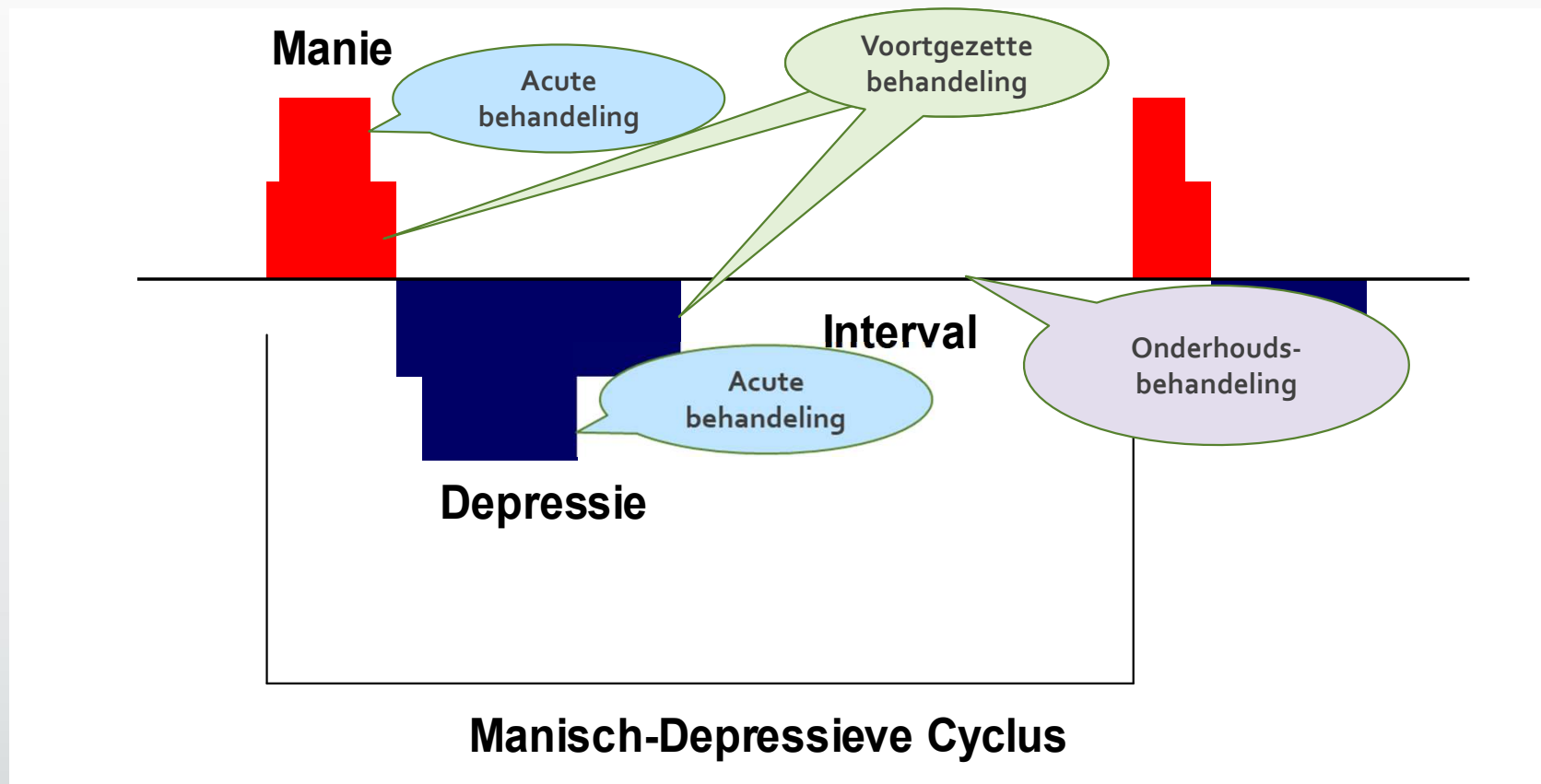
Bipolaire stoornis

- Complexe ernstige psychiatrische ziekte met een chronisch beloop
- Die bij ongeveer 2% van de NL bevolking voorkomt
- Gekenmerkt door depressies, (hypo)maniën en (langere) perioden met stabiele stemming

Kupka e.a. 2015, ten Have, 2022



Verloop van de bipolaire stoornis en de behandeling

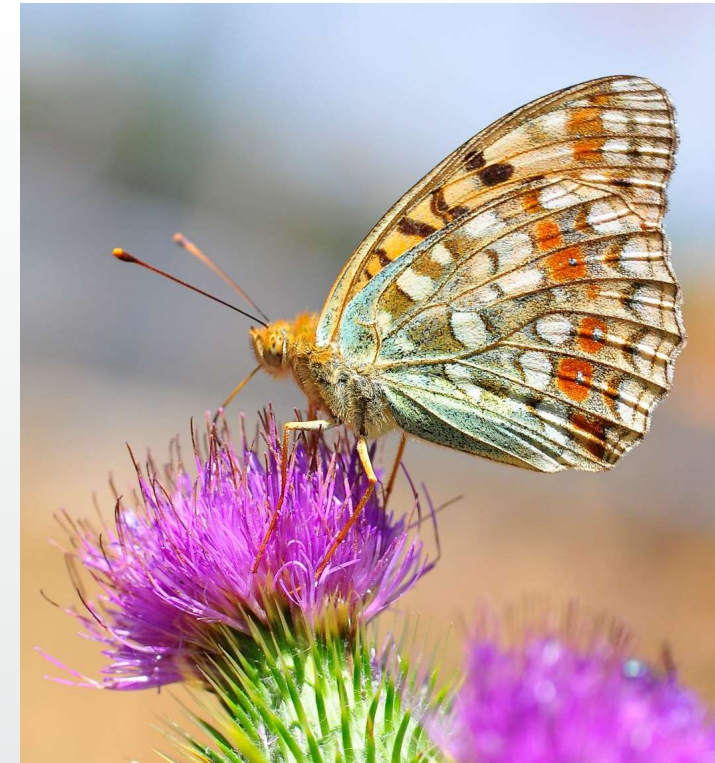


(Digitale) monitoring bij bipolaire stoornissen

- De life-chart methode een gangbaar instrument, bij bipolaire stoornissen voor de monitoring van stemming, die:
 - Meer inzicht in het beloop van de stemming geeft
 - Vroege tekenen van terugval kan detecteren
 - Kan bijdragen aan verbetering van het persoonlijk functioneren
- Maar:
 - Het kan een terugkerende confrontatie met de aandoening zijn
 - De compliance op lange termijn is lastig te bewerkstelligen
 - Zorgvuldig bepalen (in afstemming met de patiënt) wanneer de LC ingezet wordt is cruciaal voor succesvol monitoren
- Het omzetten van de papieren LC naar een digitale versie kan bijdragen tot:
 - Betere compliance
 - Een goede monitoring van de stemming met name richting de depressieve stemming
 - Beter begrip van de bipolaire stoornis
 - Gedragsveranderingen die leiden tot effectievere zelfmanagementstrategieën

Zorgbehoeften

- Ondanks brede consensus over de behandeling zijn er bij patiënten ook veel onvervulde zorgbehoeften
- Behoeften liggen op de volgende gebieden;
 - Hulp bij eenzaamheid/sociaal isolement
 - Rouwverwerking en acceptatie
 - Hoop
 - Uiten van gevoelens
 - Toename zelfvertrouwen



Herstel bij bipolaire stoornissen

- CHIME-concept (Connectedness, Hope and optimism, Identity, Meaning in life and Empowerment)
- Specifiek voor bipolaire stoornissen; POETIC

POETIC: Lived experience of personal recovery in bipolar disorder					
P	Purpose and meaning	Meaning of mental illness experiences	Paid or voluntary work	Quality of life	Meaningful life and social roles
O	Optimism and hope	Belief in possibility of recovery	Positive thinking and valuing success	Hope-inspiring relationships	Having dreams and aspirations
E	Empowerment	Self-management & personal responsibility	Controversial role of medication	Control over life	
T	Tensions	Balancing acceptance with ambitions	Openness enables support, but also stigmatisation	Ambivalence around (hypo-) mania	
I	Identity	Rebuilding positive sense of self	Over-coming stigma	Dimensions of identity	
C	Connectedness	Support from others	Relationships	Peer support and support groups	Being part of the community

Leamy et al., 2011; Bird et al. 2014; Jagfeld et al., 2021,



Positieve psychologie

Nikki

"Papa kun je het nog herinneren toen ik nog geen 5 jaar was. Toen huilde ik elke dag.

Kort geleden ben ik gestopt met zeuren en huilen, dat was erg moeilijk om te doen.

Maar als ik dat kan moet jij ook kunnen stoppen met mopperen."

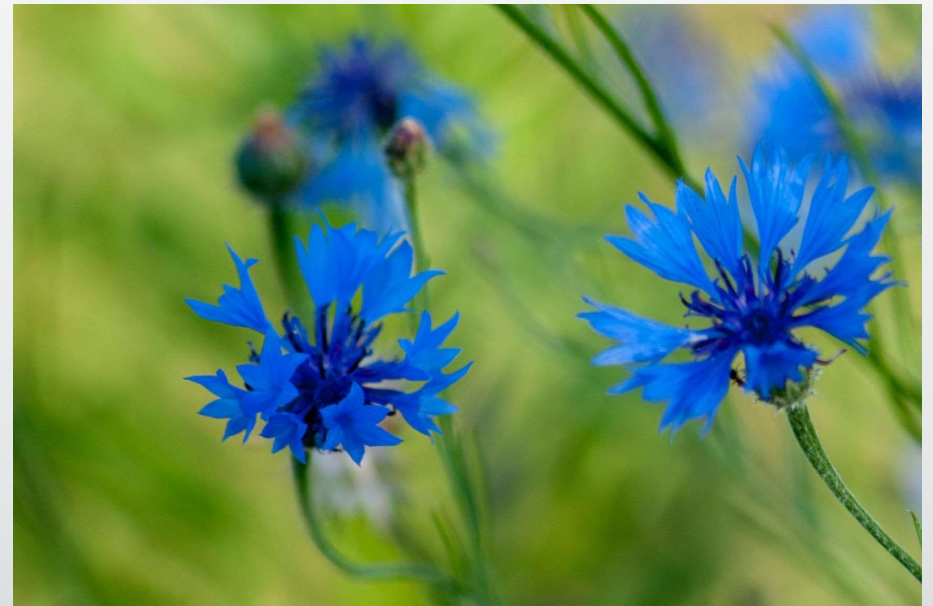


Ontstaan van het concept positieve psychologie

- N.a.v. 'Nikky' realisatie dat opvoeden niet het wegnemen/corrigeren van huilen is, maar het versterken van de kwaliteiten van het kind
- Professioneel, de realisatie dat onderzoek zich meer moet richten op mechanismen, processen van optimaal functioneren van individuen, relaties en samenlevingen
- *"Our message is to remind our field that psychology is not just the study of pathology, weakness, and damage; it is also the study of strength and virtue". (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000, p.7)*
- Positieve psychologie richt zich op welbevinden en optimaal functioneren
- Ontwikkeling Positieve Psychologie heeft daarna een grote vlucht genomen

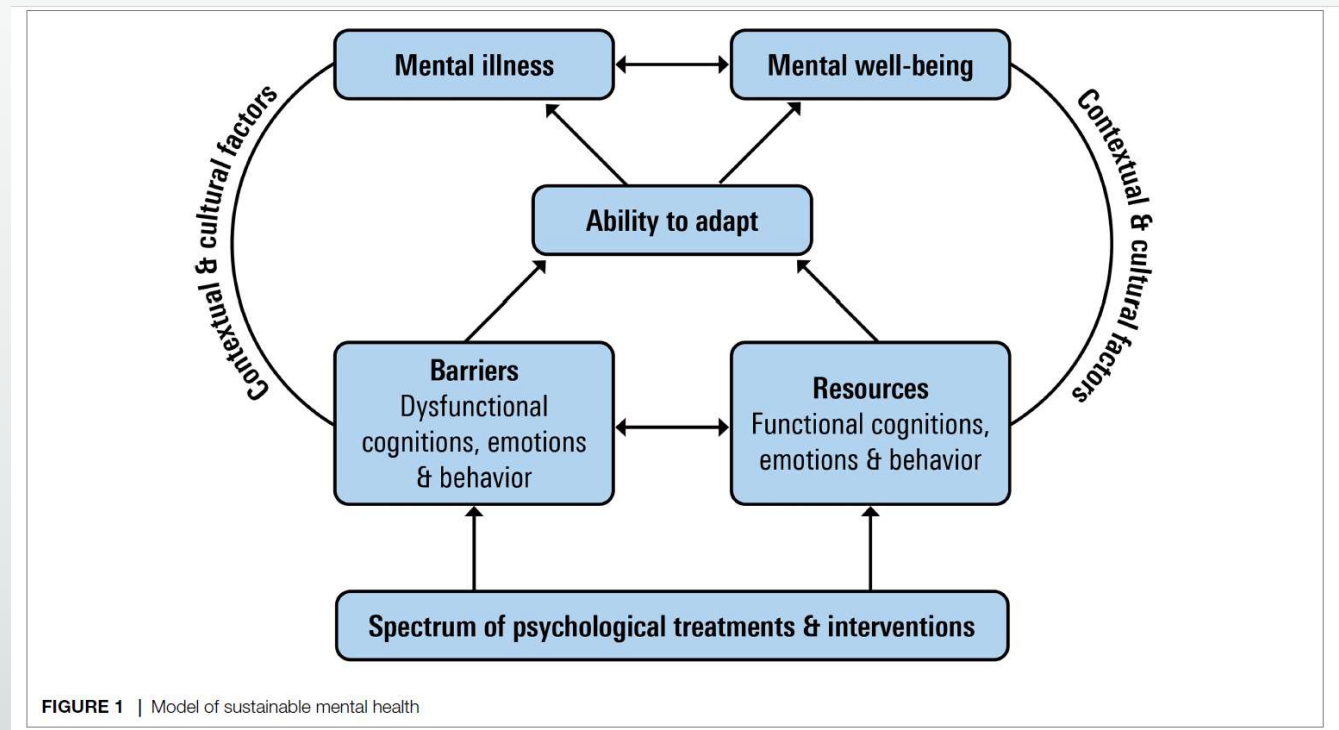
Welbevinden

- Welbevinden is de kernbegrip in de positieve psychologie en kent drie aspecten:
 - Emotioneel welbevinden
 - Psychologisch welbevinden
 - Sociaal welbevinden
- Zes dimensies van psychologisch welbevinden
 - Doelgerichtheid
 - Persoonlijke groei
 - Autonomie
 - Omgevingsbeheersing
 - Zelfacceptatie
 - Positieve relaties



Sustainable mental health

- Om een duurzame mentale gezondheid te bereiken dient positieve psychologie geïntegreerd worden in de geestelijke gezondheidszorg (die gericht is op een symptoomgerichte behandeling).



- Onvervulde zorgbehoeften
 - Hulp bij eenzaamheid/sociaal isolement
 - Rouwverwerking en acceptatie
 - Hoop
 - Uiten van gevoelens
 - Toename zelfvertrouwen

- Positieve psychologie interventies
 - Positieve relaties
 - Veerkracht
 - Positieve emoties
 - Krachten
 - Optimisme en hoop
 - Zelfcompassie

POETIC: Lived experience of personal recovery in bipolar disorder

P	Purpose and meaning	Meaning of mental illness experiences	Paid or voluntary work	Quality of life	Meaningful life and social roles
O	Optimism and hope	Belief in possibility of recovery	Positive thinking and valuing success	Hope-inspiring relationships	Having dreams and aspirations
E	Empowerment	Self-management & personal responsibility	Controversial role of medication	Control over life	
T	Tensions	Balancing acceptance with ambitions	Openness enables support, but also stigmatisation	Ambivalence around (hypo-) mania	
I	Identity	Rebuilding positive sense of self	Over-coming stigma	Dimensions of identity	
C	Connectedness	Support from others	Relationships	Peer support and support groups	Being part of the community

Onvervulde zorgbehoeften

- Hulp bij eenzaamheid/sociaal isolement
- Rouwverwerking en acceptatie
- Hoop
- Uiten van gevoelens
- Toename zelfvertrouwen

Positieve psychologie interventies

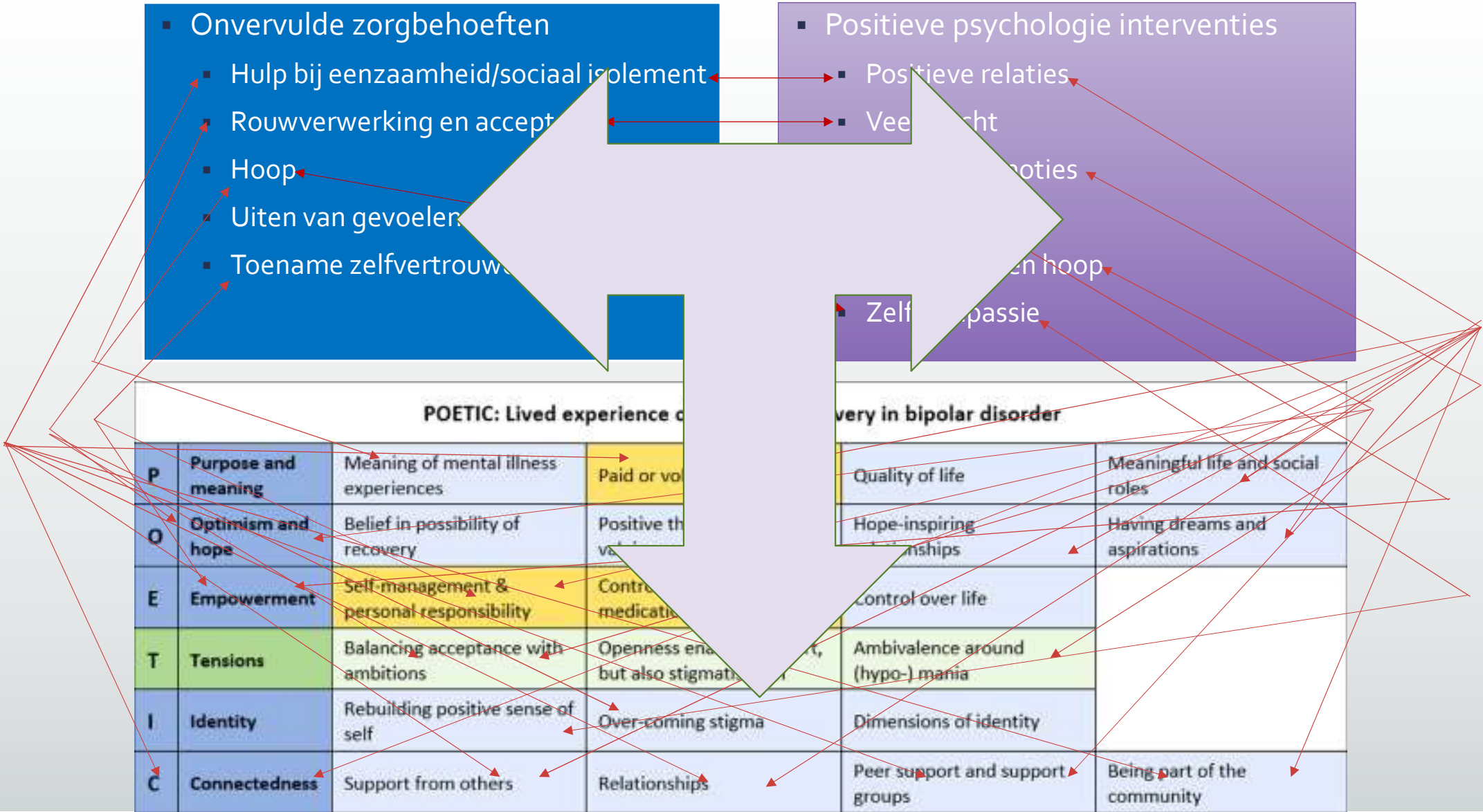
- Positieve relaties
- Veellicht
- Emoties
- Zelfcompassie
- Zelfvertrouwen
- Hoop

POETIC: Lived experience of

P	Purpose and meaning	Meaning of mental illness experiences	Paid or voluntary work
O	Optimism and hope	Belief in possibility of recovery	Positive therapy
E	Empowerment	Self-management & personal responsibility	Control over medication
T	Tensions	Balancing acceptance with ambitions	Openness and honesty, but also stigma
I	Identity	Rebuilding positive sense of self	Over-coming stigma
C	Connectedness	Support from others	Relationships

Recovery in bipolar disorder

Quality of life	Meaningful life and social roles
Hope-inspiring relationships	Having dreams and aspirations
Control over life	
Ambivalence around (hypo-) mania	
Dimensions of identity	
Peer support and support groups	Being part of the community





Het idee

We wisten dat:

- Het goed is om bij bipolaire stoornissen de stemming te monitoren
- In de stabiele fase teveel nadruk op het monitoren van symptomen ligt en daarmee op de stoornis
- Het volhouden van het monitoren op de langere termijn gering is
- Waardoor, als er een depressie of manie is of dreigt te ontstaan dit niet gemonitord wordt
- Er onvervulde zorgbehoeften zijn die op het vlak van de positieve psychologie liggen



- Wat nu als

Je de leemte in de stabiele fase opvult met positieve psychologie interventies die tegemoet komen aan de missende zorgbehoeften

- Is de kans dan niet groot dat

Je het welbevinden vergroot en dat de motivatie om de stemming te monitoren ook toeneemt?

- Dus gingen we van start met het idee

Om een app te ontwikkelen en te toetsen die korte positieve psychologie interventies bevat om het algemeen welbevinden en de veerkracht van patiënten te vergroten.

Om die te combineren met een app met een monitoringsfunctie om in periodes van (dreigende) stemmingsepisoden adequaat te monitoren op symptomen en vroegsignalering en vroeginterventies te kunnen toe passen.





The effect of positive well-being and psych severe mental illness meta-analysis

B. Geerling, J.T. Kraiss, S.M. Kel Bohlmeijer

To cite this article: B. Geerling, J.T. Kra & E.T. Bohlmeijer (2020): The effect of pc psychopathology in patients with severe r Journal of Positive Psychology, DOI: 10.1

ORIGINAL ARTICLE

Why patients or discontinu management

Bart Geerling^{1,2} | Ernst T. Bohlmeijer²

¹Dimence Mental Health Institute, for Bipolar Disorder, Deventer, The Netherlands

²Department of Psychology, Health Technology, Centre for eHealth an Wellbeing Research University of Enschede, The Netherlands

³Optentia Research Focus Area, North-West University, Vanderbijlpark, South Africa

RESEARCH

Open Access

How to make c in bipolar patie exploration of

B. Geerling^{1,2*}, S. M. Kelders^{2,3}, R

Abstract

Background: The Life-Chart Meth (BD). There is insufficient knowledg step towards a new mood monitor

Methods: The aim of the current t BD and professionals and to identil and implementation of online mo

JMIR FORMATIVE RESEARCH

Geerling et al

Original Paper

A Web-Based Positive Psychology App Disorder (Expectations of Consumers Into an Intervention): Development Stu

Bart Geerling^{1,2}, MANP; Saskia M Kelders^{1,3}, Dr; Anja WMM Stev Bohlmeijer¹, Prof Dr

¹Department of Psychology, Health and Technology, Centre for eHealth and Wellbeing R

²Centre for Bipolar Disorder, Dimence Mental Health Institute, Deventer, Netherlands

³Optentia Research Focus Area, North-West University, Vanderbijlpark, South Africa

⁴Department of Psychiatry, Mental Health Program, Amsterdam Public Health, Amsterdam Netherlands

Corresponding Author:

Bart Geerling, MANP
Department of Psychology, Health and Technology

DOWNLOAD PDF

140 VIEWS

Can digital positive psychology interventions improve the quality of life in bipolar disorder?

BIPOLAR DISORDER | HEALTH PSYCHOLOGY | PSYCHOLOGY | QUALITATIVE RESEARCH | QUALITY OF LIFE

Bart Geerling, Saskia Kelders, Peter ten Klooster, Anja Stevens, Ralph Kupka, Ernst Bohlmeijer

Abstract

Background Bipolar disorder (BD) is a severe mental illness characterised by recurrent manic, hypomanic and depressive episodes alternating with euthymic periods. The burden of BD is vast, and many patients have unmet needs in their treatment. To better support patients in their personal recovery and well-being, positive psychology interventions (PPIs) have shown to be a promising tool. Recently, a mobile application has been developed to offer PPIs: the WELLBE BD-app. **Aim** The current study was designed to study the acceptability of the WELLBE BD-app and evaluate the feasibility of the design for use in a larger controlled trial (CT). We also studied the potential effects on mental health. **Method** This pilot-study used a mixed-methods quantitative and qualitative approach in which participants were randomly assigned to an intervention- or a treatment-as-usual control group, each with 20 participants with BD. The study sample consisted of a seven weeks during intervention. To assess acceptability, we held semi-structured interviews in the intervention group and collected log data and questionnaire data on the actual use of the app and perceived value of the accompanying exercises. Feasibility was determined by the number of completers of the intervention in both the intervention and control groups. Potential effects on mental health outcomes were measured using an extensive set of pre and post-intervention questionnaires. **Results** The intervention was fully completed by 52.7% (n = 11) of the participants and partly completed (1 to 4 modules) by 37.8% (n = 8). The post-test response rate was 73% in both groups. On average, the exercises were rated with a value of 7.5 on a scale of 1 to 10 (SD = 1.2). Users found the application easy to use, useful for people with BD, and to have an attractive design. Problems with installation, technical

Dat leidde tot:

State of the art

- **Meta-analyse naar het effect van PPI bij mensen met een ernstige psychiatrisch aandoening**
 - Positief effect bij voor- en nameting op zowel toename van welbevinden en een afname van psychopathologie
 - Weinig studies, met kleine aantallen deelnemers
 - Veel verschillen in meetinstrumenten en interventies
- **App gebruik door mensen met een BS t.b.v. zelfmanagementondersteuning**
 - 44% gebruikt apps voor zelfmanagementdoelen (is meer dan gemiddeld)
 - Keuzevrijheid, gebruiksvriendelijkheid van apps zijn belangrijk voor het blijven gebruiken
 - Advertenties, niet functioneren en niet aansluiten bij de behoefte leiden tot het stoppen met het gebruik van de apps.



In co-creatie ontwikkelen van de online monitoring en positieve psychologie app

- **Monitoringsapp**
 - De Life Chart Methode is voorwaardelijk om tot een succesvolle app te komen
 - In het design zorg voor rust en overzicht,
 - Instellingen; grote mate van aanpassing aan persoonlijke wensen
 - Duidelijk privacy statement.
 - Koppeling aan het signaleringsplan
 - 'Persuasive' technieken moeten zorgvuldig worden toegepast om de compliance te vergroten

- **Product: Inner Life-chart,**
 - Verre van af, verre van ideaal, maar wel een belangrijke goede stap in juiste richting.

How to make online mood-monitoring in bipolar patients a success? A qualitative exploration of requirements

B. Geerling^{1,2*}, S. M. Kelders^{2,3}, R. W. Kupka⁴, A. W. M. M. Stevens¹ and E. T. Bohlmeijer²

Abstract

Background: The Life-Chart Method (LCM) is an effective self-management treatment option in bipolar disorder (BD). There is insufficient knowledge about the consumer's needs and desires for an e-monitoring solution. The first step towards a new mood monitoring application is an extended inventory among consumers and professionals.
Methods: The aim of the current study was to identify opinions about online mood monitoring of patients with BD and professionals and to identify preferences on design, technical features and options facilitating optimal use and implementation of online mood monitoring. This study used a qualitative design with focus groups. Participants

In co-creatie ontwikkelen van de online monitoring en positieve psychologie app

▪ Positieve psychologie app

- PPI's kunnen een deel van een onvervulde zorgbehoefte opvangen, zeker op het gebied van hoop, zelfvertrouwen, uiten van gevoelens, acceptatie en voorkomen van sociale isolatie
- Er zijn zorgen over de toepassing gedurende (hypo)mane episoden
- PPI's die zich richten op; positieve emoties, veerkracht, positieve relaties en ontwikkelen van krachten werden het hoogst gewaardeerd.
- PPI's gericht op zelfcompassie en optimisme en hoop werden minder gewaardeerd en zijn geassocieerd met 'fear for compassion' en het uitlokken van een manie
- Aangepast set aan oefeningen is verwerkt in een app, getest, geëvalueerd en aangepast
- Waardering van de oefeningen is 7,3 (schaal 1-10)
- De app wordt door 91,5% van de deelnemers in deze pilot gezien als een waardevol interventie die ze vaker zouden willen gebruiken.

Voorbeeld van een introductie van een oefening

<https://utwente.yuja.com/V/Video?v=504754&node=&a=1538998992&autoplay=1>

Evaluatie van de PP-app

- De interventies zijn goed vol te houden (52,7% voltooide de interventie)
- De oefeningen werden goed gewaardeerd (7,5 op een schaal van 0-10)
- Gebruikers vonden de app makkelijk in gebruik, bruikbaar voor mensen met een BS, met een attractief design
- Installatie problemen en gebrek aan begeleiding waren redenen om te stoppen met het gebruik van de app
- De deelnemers kozen in ruime meerderheid voor begeleiding door ervaringsdeskundige (80%)
- Er werd geen significant effect gevonden op toename van welbevinden





Discussie en toekomst

Discussie

- Belangrijkste elementen in de discussie van het proefschrift;
 - Angst voor manie
 - Angst voor compassie
 - De rol van PPI's in het herstelproces van bipolaire stoornissen
 - Is digitale monitoring een 'gamechanger'?
 - Digitale behandelmethoden in de ggz
- Beperkingen van het onderzoek
- Uitdaging voor verder onderzoek

Implicaties voor de praktijk

- Onderzoek
 - Kwalitatief onderzoek naar het toepassen van PPI's bij bipolaire stoornissen, wat zijn werkzame elementen
 - Onderzoek naar de angst voor manie en rol van dampening van positieve emoties
 - Relatie tussen herstel en toepassen van PPI's
 - Effectiviteitsonderzoek naar het gebruik van de WELLBE BD-app
- Klinische implicaties
 - Het toepassen van sustainable mental health model
 - Implementeren van PPI's in de GGz om onvervulde zorgbehoeften te verminderen
 - (Verdere) personalisatie van de zorg
 - De uitdagingen van online monitoring
 - Waarbij implementatie en bereidheid tot acceptatie sleutelbegrippen zijn



Zelf de app gebruiken?

Ja, de WELLBER DB-app wordt beschikbaar gesteld voor verder gebruik.

Data vanuit de app worden gebruikt voor onderzoek

Mogelijkheden om aan te melden volgen z.s.m.

Conclusie

- We hebben met de ontwikkelde interventies bijgedragen aan een beweging die verdere personalisering van zorg mogelijk maakt en aan het integreren van PP in de GGz
- We hebben, door vanaf het eerste begin alle eindgebruikers te betrekken, gezorgd voor twee door alle betrokkenen gedragen interventies/apps
- We hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van kennis over de toepassing van PPI's bij mensen met een BS en hebben ook gezien dat de PPI's niet allemaal één op één kunnen worden toegepast.
- We weten ook veel nog niet; verder onderzoek naar de werkingsmechanismen van PPI's bij mensen met een BS is aan te bevelen
- De app moet na evaluatie verder getest worden onder een grotere groep gebruikers alvorens deze breed ingezet kan worden.



Iedereen die op welke wijze dan ook heeft bijgedragen aan dit onderzoeksproject wil ik heel erg bedanken.

Alleen in gezamenlijkheid kunnen we bergen verzetten!

**DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF E-HEALTH
INTERVENTIONS TO IMPROVE SELF-MANAGEMENT AND WELL-
BEING IN PATIENTS WITH BIPOLAR DISORDER (WELLBE-BD)**



Hundertwasser Werk 691 Irinaland over the Balkans, 1969

Bart Geerling