

## Zorgprogramma Bipolaire stoornissen Blended Psycho-educatiecursus voor jongeren met een bipolaire stoornis en hun naasten

De psycho-educatiecursus voor jongeren is ontwikkeld door het [SCBS Bipolaire Stoornissen](#). Deze cursus biedt jongeren en hun naaste(n) de mogelijkheid om in korte tijd veel over de bipolaire stoornis te weten te komen en contact te hebben met andere jongeren met een bipolaire stoornis.

### Voor wie?

De cursus is bedoeld voor jou als jongere met je ouder(s)/verzorger(s) om goed geïnformeerd te raken over wat het betekent om een bipolaire stoornis te hebben, welke behandelingen er mogelijk zijn en wat jezelf en je omgeving kan doen om de bipolaire stoornis zou weinig mogelijk invloed te laten hebben op je leven.

### Achtergrond

Een bipolaire stoornis is een chronische ziekte. Zoals voor meer blijvende aandoeningen geldt dat hoe beter jij de ziekte kent, des te beter je ermee om kunt gaan. Bij een bipolaire stoornis is dat ook het geval. Het is van belang om kennis te hebben van jouw ziekte en te weten welke factoren een rol spelen bij het ontstaan en het verloop ervan. Hierdoor wordt het voor jou én jouw naasten mogelijk om vroegtijdig signalen te herkennen die wijzen op een terugval. Wanneer je vervolgens weet welke acties bij deze signalen passen, ben je beter in staat om de kans op een terugval zo klein mogelijk te houden.

### Hoe

Het programma bestaat uit 5 bijeenkomsten en 7 online modules. Voor het online programma krijg je vooraf een uitnodigingsmail toegestuurd. In de groepsbijeenkomsten zal de nadruk liggen op het delen van ervaringen, het beantwoorden van vragen naar aanleiding van de online modules en het uitdiepen van de onderwerpen.

### Programma:

#### Week 1 - Online module 1

- Welkom

#### Week 2 - Groepsbijeenkomst 1

- Kennismaking & introductie thema

#### Week 3 - Online module 2

- Wat is een bipolaire stoornis?  
- Online module 3
- Medicatie en bijwerkingen

#### Week 4 - Groepsbijeenkomst 2

- Medicatie

#### Week 5 - Online module 4

- Zelfmanagement: lifechart en signaleringsplan  
- Online module 5
- Sociaal ritme

#### Week 6 - Groepsbijeenkomst 3

- Zelfmanagement 2

#### Week 7 - Online module 6

- De mensen om je heen

#### Week 8 - Groepsbijeenkomst 4

- De bipolaire stoornis en de omgeving

#### Week 9 - Online module 7

- Kijk naar de toekomst

#### Week 10 - Groepsbijeenkomst 5

- Afsluiting

### Vragenlijsten:

Aan jou en jouw ouder(s)/verzorger(s) wordt vooraf en na afloop van de PE cursus gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen. Dit om goed het resultaat van de cursus in beeld te krijgen en of er verbeteringen nodig zijn.

### Opzet van de cursus

De cursus is bedoeld om in tweetallen te volgen; je komt samen met een persoon uit jouw naaste omgeving. Tijdens de bijeenkomsten wordt ingegaan op het effect van de stoornis op het dagelijkse leven van jou en dat van je naastbetrokkene en hoe jullie hiermee om kunnen gaan. Daarbij is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. De groep bestaat uit maximaal 16 deelnemers.

### Inhoud

Tijdens de cursus belichten we verschillende aspecten van de bipolaire stoornis:

- Nut van de cursus; spelregels; kennismaking; verwachtingen over en weer.
- Symptomen van manie en gemengde episode
- Symptomen van depressie en cognitieve klachten
- Oorzaken en beloop van de ziekte; erfelijkheid en kinderwens.
- Medicatie, rijvaardigheid; alternatieve medicatie en behandeling, therapietrouw, lifechart bijhouden.
- Signaleringsplan maken, zelfmanagement, leefstijl.
- Communicatievaardigheden, stressmanagement en problemen oplossen.
- Signaleringsplan en depressie, suïcidegedachten
- Signaleringsplan en manie, zelfbindingsverklaring, RM en IBS, maatregelen in de GGz (BOPZ).
- Psychosociale aspecten: werk, daginvulling, effect van de ziekte op

relaties en andersom, ouderschap, seksualiteit.

- Leefregels met betrekking tot alcohol/drugsgebruik, therapietrouw, stressmanagement, regelmatig leven.
- Kennismaking met een vertegenwoordiger van de Vereniging [PlusMinus](#).

### **Doel**

Het voornaamste doel van de cursus is dat je kennis opdoet over jouw ziektebeeld, zodat jij en jouw naasten de signalen die wijzen op een terugval leren te herkennen.

### **Bezoek- en contactadressen**

Het Zorgprogramma Bipolaire Stoornissen wordt verzorgd vanuit het netwerk Dimence Bipolair bij het SCBS Bipolaire Stoornissen en vanuit de teams bipolaire stoornissen Almelo, Zwolle en Deventer. De teams zijn op de volgende locaties bereikbaar:

#### **SCBS Bipolaire stoornissen**

- Westerdok, Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo  
- Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer

**T** 0546 684 179

**M** [secretariaatscbs@dimence.nl](mailto:secretariaatscbs@dimence.nl)

**I** [www.dimence.nl/scbs](http://www.dimence.nl/scbs)

#### **Team Angst en Stemming Deventer**

Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer

**T** 0570 604 020

**M** [secretariaatangstendepressie@dimence.nl](mailto:secretariaatangstendepressie@dimence.nl)

### **Door wie?**

De psycho-educatiecursus wordt gegeven door een verpleegkundig specialist en een psychiater.

### **Duur**

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 90 tot 120 minuten.

### **Wat verwachten wij van jou?**

Een actieve deelname aan de cursus en de bereidheid om enig huiswerk te verrichten.

#### **Team bipolaire en psychotische stoornissen Zwolle**

Grasdorpstraat 6, 8012 EN Zwolle

**T** 038 46 93 100

**M** [secbippsyzwolle@dimence.nl](mailto:secbippsyzwolle@dimence.nl)

#### **Team bipolaire stoornissen Almelo**

Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo

**T** 0546 684 071

**M** [secbippsyalmelo@dimence.nl](mailto:secbippsyalmelo@dimence.nl)