

Zorgprogramma Bipolaire stoornissen Psycho-educatie cursus voor patiënten en naasten

De psycho-educatiecursus is ontwikkeld door de werkgroep psychotherapie van het Kenniscentrum Bipolaire stoornissen ([KenBiS](#)). Deze cursus biedt patiënten en naasten de mogelijkheid om in korte tijd veel over de stoornis te weten te komen en contact te hebben met anderen die een bipolaire stoornis hebben.

"Ik vond de cursus zeer verhelderend. Je hoort eens van anderen hoe zij het ervaren om een bipolaire stoornis te hebben." - een patiënt

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor iedereen met een bipolaire stoornis of aanverwante stoornis. Het is belangrijk dat jouw stemming stabiel is op het moment van deelname. Ook naasten worden uitgenodigd voor deelname aan deze psycho-educatie cursus. Je bepaalt zelf met wie jij uit je directe omgeving deze cursus wilt volgen.

Achtergrond

Een bipolaire stoornis is een chronische ziekte. Zoals voor meer blijvende aandoeningen geldt dat hoe beter je 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 je 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.

Opzet van de cursus

De cursus is bedoeld om in tweetallen te volgen; jij komt samen met een persoon uit jouw naaste omgeving. Tijdens de bijeenkomsten wordt ingegaan op het effect van de stoornis op jouw dagelijkse leven en dat van je naaste 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, 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, dag invulling, 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 herkennen.

Door wie?

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

Duur

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

Wanneer

De psycho-educatiecursus wordt op verschillende momenten op verschillende locaties binnen Dimence gegeven. Je kunt bij jouw behandelaar vragen waar en wanneer de eerstvolgende cursus start.

Wat verwachten wij van jou en je naaste?

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

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

I www.dimence.nl/scbs

Team Angst en Stemming Deventer

Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer

T 0570 604 020

M secretariaatangstendepressie@dimence.nl

Team bipolaire en psychotische stoornissen Zwolle

Grasdorpstraat 6, 8012 EN Zwolle

T 038 46 93 100

M secbippsy zwolle@dimence.nl

Team bipolaire stoornissen Almelo

Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo

T 0546 684 071

M secbippsyalmelo@dimence.nl