

Zorgprogramma Bipolaire stoornissen Online Psycho-educatie Module voor patiënten en naasten

De online module psycho-educatie is ontwikkeld door Minddistrict, in samenwerking met GGZ Eindhoven, Dimence en een ervaringsdeskundige. De inhoud van de module is tot stand gekomen door middel van een uitgebreid ontwikkelproces en is gebaseerd op zowel relevante literatuur als de kennis en ervaring van patiënten en behandelaren. De module biedt patiënten en naasten de mogelijkheid om in korte tijd veel over de bipolaire stoornis te weten te komen.

Voor wie?

De module is bedoeld voor iedereen die de diagnose bipolaire stoornis heeft of een aanverwante stoornis. Het is belangrijk dat jouw stemming stabiel is op het moment van deelname. Ook jouw naaste wordt uitgenodigd om deel te nemen aan deze online module. Je bepaalt zelf met wie jij uit je directe omgeving deze module 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 er mee 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 naaste 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.

Wat is de inhoud van de module?

De online module bevat relevante onderwerpen voor mensen die aan het begin staan van hun behandeling van de bipolaire stoornis en voor hun naasten. Denk aan thema's als het leven met een kwetsbaarheid, medicatie, zelfmanagement, sociaal ritme en het steunnetwerk. In de sessies

krijg je informatie en tips, lees je de ervaringen van voorbeeldpatiënten en ga je aan de slag met één of meerdere oefening(en). In elke sessie zitten filmpjes waarin een professional uitleg geeft of een patiënt vertelt over zijn of haar ervaringen. Na iedere sessie kun je samenvatten welke informatie jij nuttig vond. Aan het einde van de module komen al deze samenvattingen overzichtelijk samen en weet je meer over wat (het leven met) de bipolaire stoornis voor jou inhoudt. Ook heb je de eerste praktische handvatten gekregen voor het omgaan met stemmingswisselingen.

Doel

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

Hoe gebruik je de module?

De module 'Psycho-educatie bipolaire stoornis' kan worden ingezet vanuit de specialistische zorg waarbij een behandelaar feedback geeft op de online sessies. De online sessies kunnen worden afgewisseld met face-to-face gesprekken.

Wat verwachten wij van jou?

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

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 4693 100

M secbippsyzwolle@dimence.nl

Team bipolaire stoornissen Almelo

Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo

T 0546 684 071

M secbippsyalmelo@dimence.nl