



GGzE

ZELFMANAGEMENT

Ingrid Albers, GZ-psycholoog

Noreen Arends, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige

- ▶ Farmacotherapie
- ▶ Vergroten zelfmanagement vaardigheden

Groepsaanbod:

Psycho educatie

Grip op je stemming

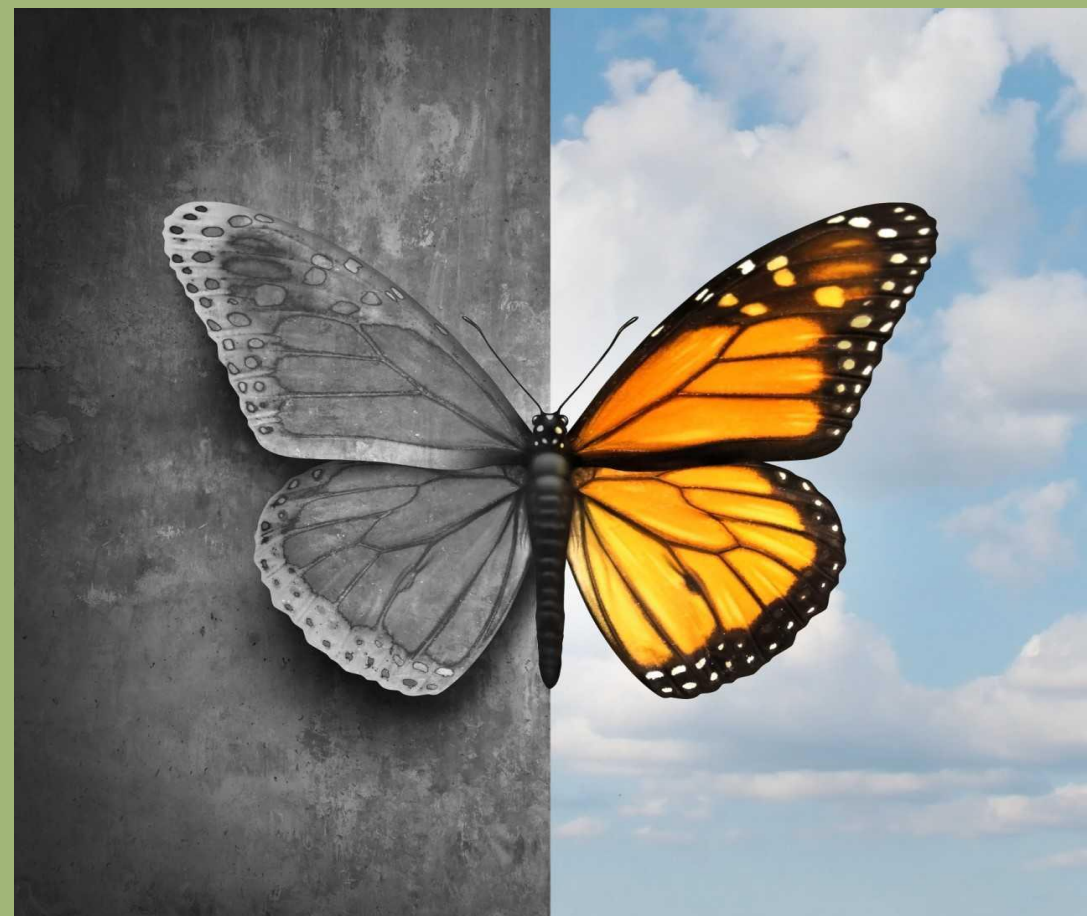
- ▶ Psychologische behandeling

CGT

ImCT (onderzoek Karin
v.d. Berg)

BEHANDELING

TEAM BIPOLAIR



Eerste signalen herkennen

Kennis over de bipolaire stoornis

Zelfmanagement

Naasten betrekken

Signaleringsplan

Zelf regie voeren

Symptomen managen



Contragedrag

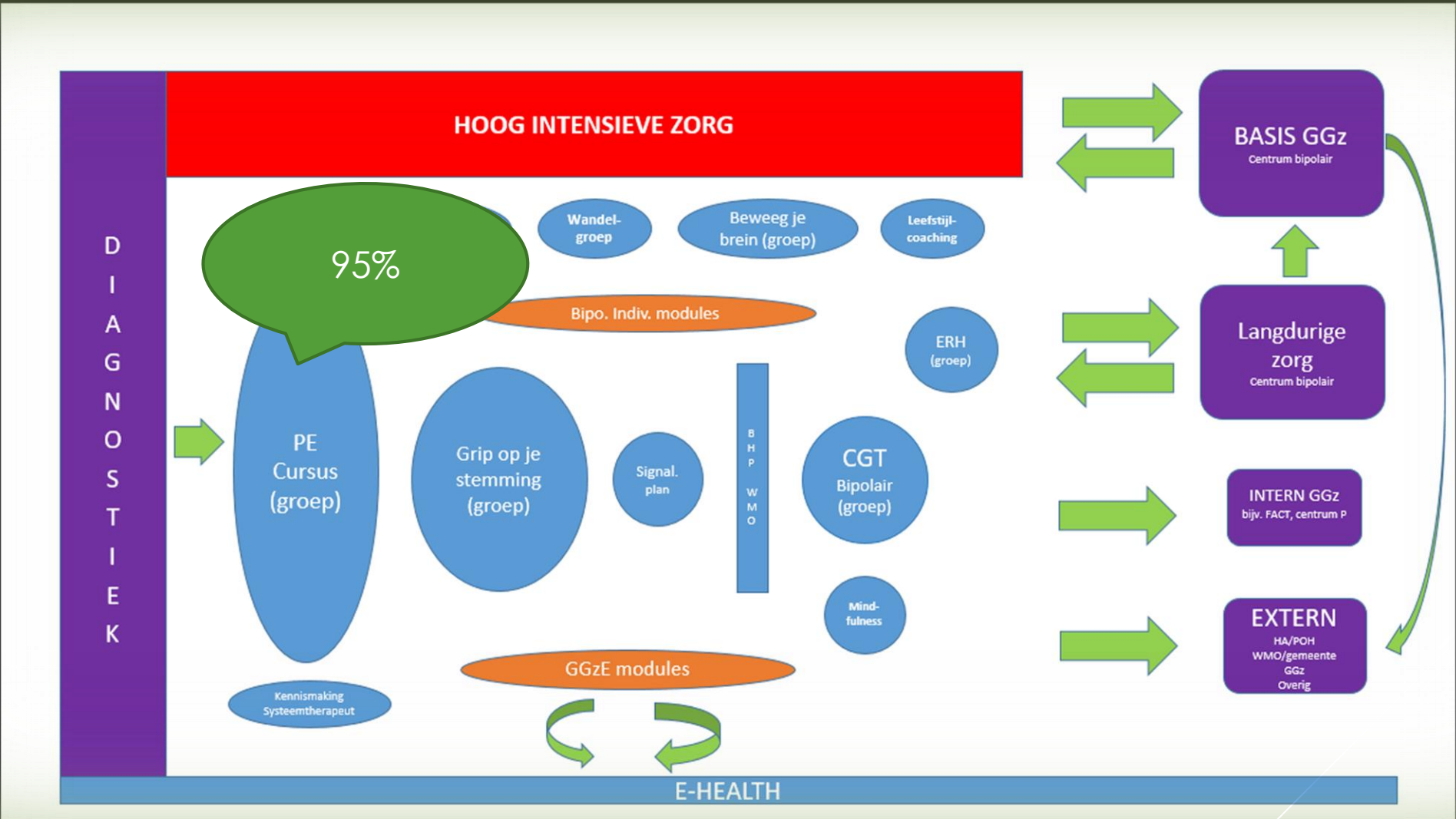
PSYCHO-EDUCATIE

- Richtlijn
- Bestaat al bijna 30 jaar
- KENBIS 12 sessies
- 2015: we gaan blended!

**BLENDED
LEARNING**

-In combinatie met Grip op je Stemming
is dit de eerste bouwsteen van de
behandeling

-Iedereen doet mee!





DOEL:

- Informatie over bipolaire stoornis en werkwijze team bipolair
- Compliance vergroten
- Kennismaken met het team
- Naasten betrekken bij de behandeling
- Lotgenotencontact

We nemen een kijkje:

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://ggze.training.minddistrict.com/c/599ae65fb72a4d30ac8b2>. The browser tabs include "GGZ Werkplek", "E-mail - Noreen.Arends@GGZ...", "Wie is wie? - LISA", and "training.minddistrict.com ...".

The application interface features a navigation menu with options: Home, Taken, Gesprekken, **Cliënten**, and Professionals. The user profile for "Noreen Arends" is visible in the top right.

The main content area displays the profile of "Brigitte Bipolair (vrouw)" with details: "Geboortedatum: 22-05-1972" and "Laatste login: nooit".

A sidebar menu on the left lists various navigation options: Dashboard, Details, Gesprekken, Contactgeschiedenis, Taken, Professionals, Persoonlijke route, **Module**, Training, Dagboek, Motivatieplan, Oefenplan, Terugvalpreventieplan, and Monitoring.

The main content area is titled "Module 'Bipolaire stoornis: psycho-educatie'" with an "Aanpassen" button. It shows the following details:

- Titel: Bipolaire stoornis: psycho-educatie
- Hulpverlener: Noreen Arends

Below this, there is a section "Sessies in deze module" with a legend for session status: Actief (blue), Wachten op feedback (pink), Feedback beschikbaar (orange), Gedaan (green), Ingepland (grey), Geannuleerd (red), and Begeleiding (black triangle). The list of sessions includes:

- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Welkom (Active)
- 1. Je veilig voelen (Waiting for feedback)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Wat is een bipolaire stoornis? (Completed)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Medicatie en bijwerkingen (Completed)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Zelfmanagement: Life chart en signaleringsplan (Completed)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Zelfmanagement: Sociaal ritme (Completed)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: De mensen om je heen (Completed)
- Bipolaire stoornis: psycho-educatie: Kijk naar de toekomst (Completed)

The Windows taskbar at the bottom shows several open applications: "USER? :: I. Roulaux...", "training.minddist...", "InPlanning - Goo...", "USER versie 7700 ...", "Presentatiel - Po...", and "K!Ueugd- en Vol...". The system clock indicates the time is 11:47 on 14-3-2018.

Trainingsomgeving - Alleen gebruiken om te oefenen en dus geen echte cliënten aan toevoegen!



Home Catalogus Taken Gesprekken **Clënten** Professionals

Wat is een manische episode?

Tijdens een manische episode voel je je extreem vrolijk en energiek. Alsof je de hele wereld aankan. Tijdens een manie ben je impulsief en neem je risico's. Hierdoor kun je in de problemen komen op financieel of op sociaal vlak. Maar ook je gezondheid kan gevaar lopen.

In het filmpje vertelt Lisette meer over de manische episode.



Aan de slag: wat herken je?

Een manische episode heeft een aantal belangrijke kenmerken. Klik aan welke kenmerken jij tijdens een manische episode hebt.



Trainingsomgeving - Alleen gebruiken om te oefenen en dus geen echte cliënten aan toevoegen!



- Home
- Catalogus
- Taken
- Gesprekken
- Clënten**
- Professionals

Hoe gaat het met jou als naaste?

Het kan moeilijk zijn om een goede manier te vinden in het omgaan met iemand die een bipolaire stoornis heeft. Door een manie of depressie kan je naaste een ander mens lijken. Het kan moeilijk zijn om te communiceren met je naaste en je kunt tegen praktische problemen aanlopen. De ziekte van je naaste kan ook veel bij jou los maken. Gevoelens van angst of machteloosheid bijvoorbeeld. Ook kan de ziekte van je naaste gevoelens of angsten bij jou los maken. Het is daarom belangrijk om stil te staan bij wat de bipolaire stoornis met jou als naaste doet.

💡 In het filmpje vertelt Agniet wat zij soms moeilijk vindt.



Een andere soort relatie

De gevolgen van de bipolaire stoornis en de

Entree - LISA x GGzE Werkplek x training.minddistrict.com x E-mail - Noreen.Arends@GGZE.nl x +

https://ggze.training.minddistrict.com/c/599ae85fb72a4d30ac8b3d781d344d7a/module/m.1/i.3

Apps Bookmarks

Trainingsomgeving - Alleen gebruiken om te oefenen en dus geen echte cliënten aan toevoegen!


GGzE training Noreen Arends Zichtbaar

Home Catalogus Taken Gesprekken **Cliënten** Professionals

Aan de slag: wat is jouw ervaring?


Heb je wel eens medicijnen gebruikt of gebruik je op dit moment medicijnen voor je bipolaire stoornis?

Lees de ervaringen van Leah en Bart.



Mijn grootste zorg is dus hoe ik mijn stemming onder controle kan houden en tegelijk mezelf kan blijven.

Lees meer



Ik heb in het verleden medicijnen gebruikt.

Lees meer

Nu jij

training.minddistr... USER®, dit venste... USER versie 8200 ... Presentatie psych... Psycho-educatie ... overzicht centru... psycho-educatie ... K\Jeugd- en Vol... 7:58 22-3-2019

A graphic of a dark grey, winding road with white dashed center lines and solid edge lines, curving from the top left towards the bottom right. The road is set against a white background with green horizontal bars at the top and bottom.

Situatie 7 jaar geleden

Huidige stand

- Training Grip op je stemming (zes bijeenkomsten)
- Bespreken signaleringsplan met naasten
- Plan in dossier

Wensen voor de toekomst

Bouwstenen:

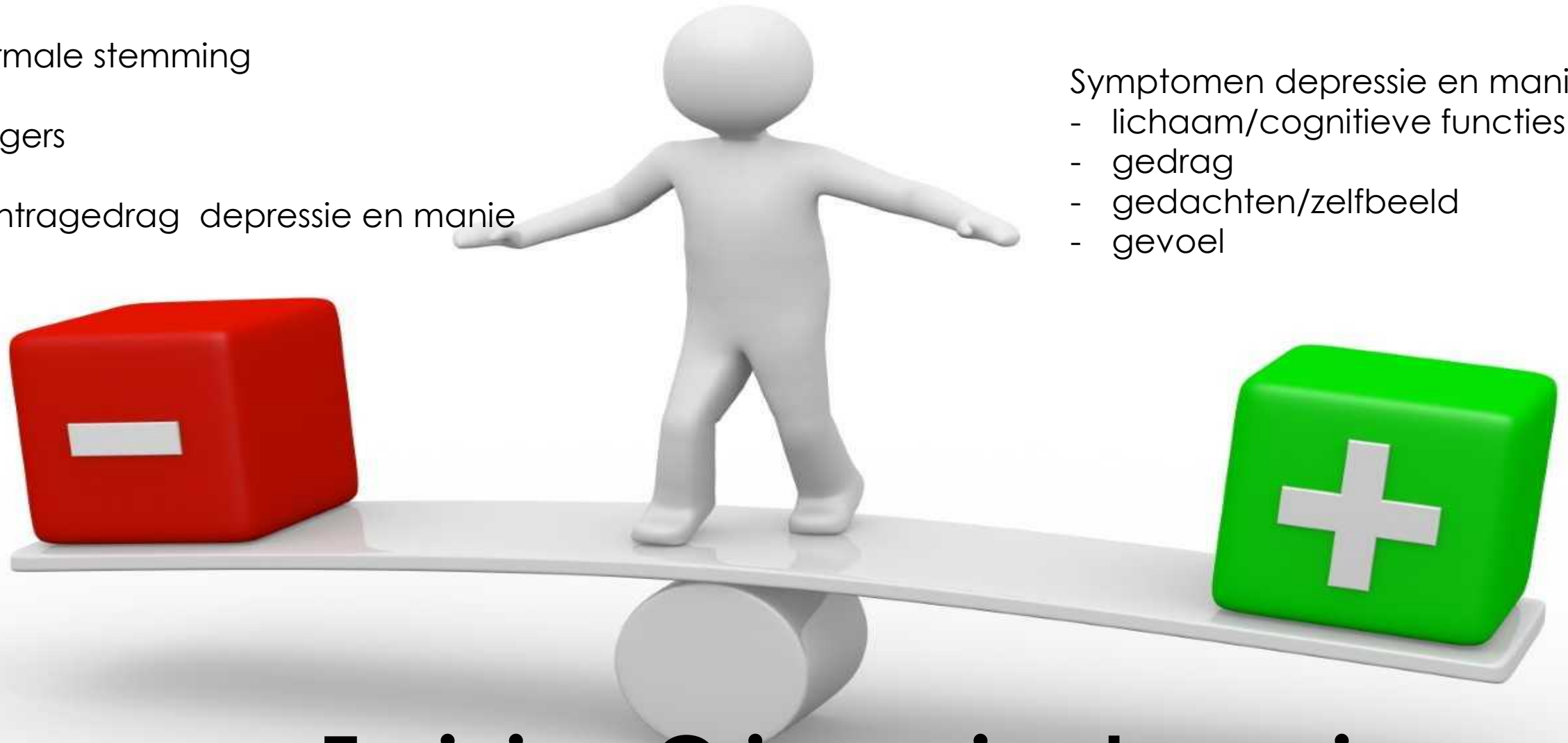
Normale stemming

Triggers

Contra gedrag depressie en manie

Symptomen depressie en manie

- lichaam/cognitieve functies
- gedrag
- gedachten/zelfbeeld
- gevoel



Training Grip op je stemming

Signaleringsplan Bipolaire Stoornis 1

Naam: diagnose: Bipolaire stoornis type 1	Belangrijke telefoonnummers:
Noodmedicatie:	

crisisafspraken

Onder behandeling van het centrum Bipolair kunt U gedurende kantooruren contact opnemen met ons centrum via de mail: centrumbipolair@ggze.nl of telefonisch 040 2973300 _Of direct naar uw vaste behandelaren.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de dd. huisarts of huisartsenpost. Vermeld dat u onder behandeling bent bij de GGzE vanwege een bipolaire stoornis. De d.d. huisarts zal een inschatting maken of acute hulp van de crisisdienst van de GGzE nodig is.

Hoe ik normaal ben en hoe ik merk dat ik in mijn normale stemming ben		Wat ik doe om dit zo te houden/mijn leefregels
	Stabiele stemming	

Triggers/omstandigheden die mijn stemming kunnen doen veranderen

SIGNALERINGSPLAN

MANIE

Symptomen (s) Wat merk ik zelf (Z) wat merkt de ander (A)	Ernstige Manie	Contragedrag (C) Wat kan ik zelf en wat kan de Ander doen om te voorkomen dat mijn stemming verder ontregelt
(Z)	+4	(Z)
(A)		(A)
Symptomen	MANIE	Contragedrag
(Z)	+3	(Z)
(A)		(A)
Symptomen	hypomanie	Contragedrag
(Z)	+2	(Z)
(A)		(A)
Symptomen)	DRUK/ VERHOOGDE STEMMING	Contragedrag
(Z)	+1	(Z)
(A)		(A)

EFFECTEN:

- Het draagt bij aan acceptatie. Cliënten erkennen dat het een ziekte is en geen persoonlijk falen. Lotgenotencontact is hierbij belangrijk (steun, herkenning, inspiratie)
- Meer inzicht in eerste signalen, eigen symptomen en contragedrag
- Ook naasten hebben er meer zicht op
- Vergroten vertrouwen in eigen kunnen/mogelijkheden

CONTRAGEDRAG

Manie

- ▶ Overstimulatie/prikkels verminderen, o.a. agenda leeg, sociaal contact beperken, conflicten vermijden, rustig zitten, langzaam praten
- ▶ Met één taak/idee tegelijk bezig zijn, begrenzen in tijd, doelen stellen
- ▶ 24 uursregel
- ▶ Ontspanning- en concentratietechnieken
- ▶ Structuur vasthouden (op tijd naar bed, 's nachts in bed blijven liggen, 3x per dag eten)

Depressie

- ▶ Activiteiten plannen ipv vermijden/terugtrekken (mastery - plezier)
- ▶ Afleiding zoeken
- ▶ Sociaal contact
- ▶ Problemen stapsgewijs aanpakken
- ▶ Taken in kleine stappen indelen
- ▶ Structuur vasthouden

RICHTLIJNEN BIPOLAIRE STOORNIS

Psychologische behandeling

Werkzaamheid aangetoond voor

Cognitieve gedragstherapie

Interpersoonlijke en sociaal ritmeth therapie

Gezinsgerichte therapie

Aanbevolen bij onvoldoende baat bij alleen
farmacotherapie, restsymptomen,
acceptatieproblemen, depressieve episode,
psychosociale problemen





COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE VOOR MENSEN MET EEN BIPOLAIRE STOORNIS

Gebaseerd op o.a. individuele CGT protocol van Scott en CGT protocol voor recidiverende depressies van Claudi Bockting

Ontwikkeld door Susanne Demacker (Altrecht) en Nienke Jabben (GGZinGeest/Vumc)

COGNITIEVE GEDRAGSCIRKEL

Cyclus van symptomen
Basco & Rush 2005



VOORBEELDEN DENKFOUTEN (HYPO) MANIE/DEPRESSIE

Overschatten/onderschatten eigenwaarde/ideeën

- Manie: Wat is het leuk om mij te zijn. Dit is het beste idee aller tijden.
- Depressie: Ik stel niets voor

Gedachtenlezen

- Manie: Ik weet zeker dat ze in mij geïnteresseerd is (positieve sociale cues= seks. uitnodiging)
- Depressie: Ze vinden het mijn schuld dat het niet goed ging

Ernst van problemen of risico's bagatelliseren/ overschatten

- Manie: Dit kan niet fout gaan
- Depressie: Als ik een fout maak, zal ik ontslagen worden

Emotioneel redeneren

- Manie: Ik voel me fantastisch dus alles is fantastisch.
- Depressie: Ik voel me waardeloos, dus alles is waardeloos

Veroordelen

- Manie: Anderen zijn traag, dom, saai
- Depressie: Ik ben dom, waardeloos



Herkennen dat gedachten optreden en beïnvloed worden door hypomane stemming
Zelfdialoog: “Ik kan deze aandrang weerstaan”, “Ik hoef niet meteen te reageren”, “Stop, dit is gevaarlijk”

Als de gedachten eenmaal sterk zijn, zijn cognitieve technieken niet toereikend
Vooral inzetten op contragedrag (voorkomen impulsiviteit en overstimulatie) en bij manie crisisinterventie



Vershil

- Bij elke sessie aandacht voor stemming (life chart) + observeren
- Multidisciplinair werken, wanneer collega's erbij halen
- Wisselen tussen onderzoeken/navragen/socratische dialoog en directief handelen
- Bij alles effect nagaan op stemming en invloed van stemming
- Sterke focus op preventie



VRAGEN?