

# met

## met ggz

de kortste lijn naar herstel

Deze psycho-educatie groep is bedoeld voor volwassenen die last hebben van stemmingsklachten gerelateerd aan de bipolaire aandoening. Bipolaire betekent dat depressiviteit en manie zich afwisselen.

Een manische periode kenmerkt zich door veel opgewekter, actiever en zelfverzekerder te zijn dan je gewend bent van jezelf. Je kan je opgejaagd voelen of je doet dingen zonder er goed over na te denken en wordt sneller boos dan normaal.

Een depressieve periode kenmerkt zich door somberheid en passiviteit. Je voelt je dan waardeloos en hebt geen energie om dingen te doen. Het is begrijpelijk dat je klachten ervaart door deze sterke stemmingswisselingen.



Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
info@metggz.nl  
www.metggz.nl

mei 2023

# elkaar

## Psycho-educatie bipolaire aandoeningen



## Wat kan psycho-educatie hieraan bijdragen?

Psycho-educatie helpt bij het begrijpen en accepteren van deze klachten, en geeft inzicht in de behandeling. MET ggz biedt deze module aan voor cliënten en hun partners of andere direct betrokken familieleden.

Psycho-educatie vormt een integraal onderdeel van de bewezen effectieve, specifieke therapieën voor bipolaire aandoeningen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deelnemers meer stemmingsstabiliteit en een betere kwaliteit van leven ervaren.

## Doel van de module

Je krijgt goed inzicht in wat het leven met een bipolaire aandoening, de behandeling en de medicatie inhoudt. Psycho-educatie helpt om de gevolgen te begrijpen en te accepteren. Je leert om beter om te gaan met de aandoening door zelfmanagement en het verbetert de samenwerking met de hulpverlening. Zelfmanagement gaat niet alleen over goed kunnen omgaan met de aandoening en de gevolgen daarvan, maar vooral ook over een goed leven hebben mét de aandoening. Door de signalen beter en eerder te herkennen, leer je jezelf beter staande houden. Daarnaast biedt de groep mogelijkheden voor jou en je naasten om in contact te komen met lotgenoten, die een belangrijke bron van informatie en steun kunnen zijn.



## Inhoud van de module

Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan verschillende belangrijke thema's, zoals zelfmanagement, gezond herstel, (zelf)stigmatisering en het bieden van een passende behandeling.

### Zelfmanagement

Door inzicht te krijgen in de bipolaire aandoening leer je welke maatregelen je kunt toepassen om minder kwetsbaar te zijn voor stemmingswisselingen. Denk hierbij aan het verkrijgen van inzicht aan de hand van een life-chart of signaleringsplan.

### Gezond herstel

Bij herstel gaat het er vooral om om je identiteit terug te vinden, je psychische klachten te duiden en je levensverhaal opnieuw te vertellen. Daarnaast gaat het om het hervinden van perspectief, hoop en grip op je leven en om het hervinden van verbondenheid met anderen.

### Stigma

Hoewel schaamte geen specifieke kenmerk is van een bipolaire aandoening, komt dit wel veel voor. Het is (soms) moeilijk om over de bipolaire aandoening te praten, vaak komt dit door onzekerheid over de reactie van anderen.

### Behandeling

Het is van belang dat jij, jouw zorgverlener en eventueel een naaste samen beslissen welke behandeling en ondersteuning het best bij jou passen. Daarnaast krijg je voorlichting over verschillende medicamenteuze mogelijkheden.



## Praktische informatie

Dit behandelaanbod is een onderdeel van je behandeling afgestemd op je leerdoelen zoals opgesteld in jouw behandelplan. Jouw individuele behandelaar is jouw aanspreekpunt buiten de groepsbijeenkomsten en blijft als eindverantwoordelijke betrokken bij jouw behandeltraject. Het is een gesloten groep, bestaande uit 12 sessies van 2 uur met 12 tot maximaal 16 deelnemers, inclusief naasten. De groep wordt door ervaren groepsbehandelaren en een ervaringsdeskundige geleid. Het maken van

huiswerk ter voorbereiding is onderdeel van de module. Er zijn geen (literatuur-)kosten voor deelnemers.

### Aanmelden

Aanmelden verloopt in samenspraak met (en via) jouw behandelaar. Voor aanvang van de groep word je uitgenodigd voor een kort kennismakingsgesprek met de groepsbehandelaren en wordt in overleg met jou besloten of deelname jou kan helpen.