

Keuzekaart Bipolaire stoornis | Behandelmogelijkheden met psychologische & psychosociale therapie

Heb jij (of je partner, kind of ander familielid) een bipolaire stoornis (BS)? En wil je weten welke **therapieën** hiervoor zijn, bijvoorbeeld bij een psycholoog, verpleegkundig specialist of sociaal psychiatrisch verpleegkundige? Onderstaand overzicht helpt je het gesprek aan te gaan met je behandelaar over de mogelijkheden. Zo kunnen jullie samen een keuze maken voor een therapie die het beste bij jou past.

Soort therapie →	Psycho-educatie (PE)	Cognitieve gedragstherapie (CGT)	Gezinsgerichte of Family Focus Therapie (FFT)	Interpersoonlijke - sociaal ritme therapie (IP-SRT)
Wat houdt het in?	Bij PE leren jij en je naasten hoe je kunt omgaan met je klachten. Je krijgt uitleg en tips om bijv. in de toekomst sneller te kunnen ingrijpen als het even slechter gaat en leert hoe je meer begrip kunt krijgen van de mensen om je heen voor jouw situatie en klachten.	Bij cognitieve gedragstherapie leer je zowel je gedachten (cognitie) als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen. CGT geeft je handvatten om anders met stressvolle situaties om te gaan.	FFT is een therapievorm die zorgt voor betere communicatie tussen jou en je naasten. Het geeft handvatten om problemen die je in die communicatie ervaart door de bipolaire stoornis beter (samen) op te lossen.	IP-SRT is een therapievorm die helpt bij het accepteren van je bipolaire stoornis. Daarnaast helpt het om klachten te verminderen en stabiel te worden. Het helpt je ook een regelmatig(er) activiteiten- en rustpatroon te krijgen.
Wanneer wordt het ingezet?	Psycho-educatie kan in verschillende vormen en in elke fase van de behandeling worden ingezet. Na de acute fase is psycho-educatie heel belangrijk voor jezelf en je naasten. Je hebt er recht op, dus maak er gebruik van. Groepsbehandeling is ook mogelijk, maar pas nádat je uit de acute fase bent.	Cognitieve gedragstherapie wordt vaak ingezet in de behandeling van klachten in een depressieve episode. (CGT wordt zelden of nooit toegepast bij acute manie.) CGT wordt ook in de stabiele fase gebruikt om een terugval te voorkomen.	Deze behandeling is zowel geschikt voor volwassenen als voor jongeren met een bipolaire stoornis. De therapie wordt ingezet bij patiënten en naasten van wie de verstandhouding verstoord is geraakt door de BS. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in overbezorgdheid, maar ook in vijandigheid.	IP-SRT wordt over het algemeen ingezet bij mensen die hun bipolaire stoornis moeilijk kunnen accepteren. Daardoor herstellen ze vaak minder goed. Het accepteren van de diagnose is een voorwaarde voor effectieve behandeling. De therapie wordt ook ingezet om stabiel te blijven of als behandeling van depressieve en (hypo)manische klachten.
Waar helpt het me mee?	Je krijgt goed inzicht in wat het leven met een bipolaire stoornis, de behandeling en de medicatie inhoudt. Psycho-educatie helpt je je bipolaire stoornis en de gevolgen ervan te begrijpen en te accepteren. Het bevordert zelfmanagement en de samenwerking met de hulpverlening. PE in groepsverband heeft als extra voordeel dat jij en je naasten in contact komen met lotgenoten, die vaak een belangrijke bron van informatie en steun zijn.	CGT is vooral gericht op het doorbreken van gedrags- en denkpatronen voor en tijdens een depressieve episode. Je krijgt inzicht in hoe je stemming, gedachten, gevoelens, gedrag, stress en je lichamelijke toestand elkaar beïnvloeden. Je maakt er samen met je behandelaar een analyse van en bespreekt wat je zou kunnen of moeten veranderen. Je leert beter herkennen wanneer je in een depressie of manie dreigt te raken en krijgt vaardigheden om daar tijdig maatregelen tegen te treffen.	De therapie helpt bij het omgaan met schommelingen in je stemming en vermindert vooral depressieve klachten. Daarnaast is deze therapie vooral gericht op het behouden of herstellen van de relatie met je naasten. Dit gebeurt door samen beter te leren begrijpen hoe de bipolaire stoornis bij jou werkt en wanneer (en hoe) je ondersteuning nodig hebt van je naasten.	IP-SRT helpt je omgaan met stemmingswisselingen en de invloed die de BS heeft op je leven. Je leert beter te letten op hoe je je voelt en hoe je dit met anderen kunt delen. Er is veel ruimte voor het leren omgaan met je psychische problemen. IP-SRT geeft inzicht in welke dingen je in het dagelijks leven nog wel en niet kunt doen. Het gaat dan ook over het effect van jouw stemmingswisselingen op de relatie met je naasten. De therapie geeft je grip op je dag- en nachtritme en helpt je de dag goed in te delen.
Waar kan ik last van krijgen?	Psycho-educatie vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt kan best confronterend zijn. Daarom is groepsbehandeling met PE beter ná de acute fase.	CGT kan behoorlijk intensief zijn. Zeker wanneer het denken (jouw cognitieve vermogen) door de aandoening tijdelijk wat minder goed gaat.	Tijdens een acute fase kan het te moeilijk zijn om deze therapie te volgen.	Tijdens een acute fase kan het moeilijk zijn deze therapie te volgen, vooral in een groep.
Wat kan ik verwachten?	In de acute fase beperkt PE zich meestal tot individuele uitleg over de bipolaire stoornis en de acute behandeling ervan. Ook hoor je hoe de vervolgbehandeling eruit kan zien. Dit is een cursus van 6 tot 12 bijeenkomsten voor jou en je naasten. Je kunt PE ook in een groep volgen. In deze groep leer je ook van de ervaringen van anderen (lotgenotencontact).	CGT is een gestructureerde therapie van 10 tot 20 sessies. Vaak maak je tussen de therapiesessies ook huiswerkopdrachten, die je dan in de volgende sessie weer bespreekt. De therapie kan zowel individueel als in groepen worden gedaan. Bij een groepsvariant leer je ook van de ervaringen van anderen.	FFT duurt negen maanden (21 sessies). De therapie bestaat uit 3 onderdelen: 1. psycho-educatie over de aandoening, medicatiegebruik en herkenning van klachten; 2. verbeteren van communicatieve vaardigheden tussen jou en je naasten; 3. handvatten om samen problemen op te lossen.	IP-SRT bestaat uit 16 sessies en eventueel daarna onderhoudsbehandeling. De therapie bestaat uit twee onderdelen: 1. dagritme en stemming stabiel maken 2. problemen in relaties met anderen verbeteren om zo ook de stemming stabiel te maken. Deze therapie kan zowel individueel als in een groep worden gedaan. In de groepstherapie wissel je ervaringen uit met andere deelnemers.

Deze Keuzekaart is gemaakt conform de kwaliteitscriteria van de volgende organisaties:

De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.