

Toelichting en leerdoelen

Het SCBS Bipolaire Stoornissen van Dimence organiseert elk kwartaal een refereermiddag, telkens met een thema gelieerd aan de bipolaire stoornis. In maart staat het onderwerp 'nieuwe psychotherapeutische interventies' centraal. Dit thema zal door verschillende sprekers worden belicht.

Mindfulness bij bipolaire stoornissen (MBCT studie)

De bipolaire stoornis wordt gekarakteriseerd door een ernstig en chronisch beloop, waarbij patiënten last hebben van terugkerende depressieve, (hypo)manische en/of gemengde episoden, vaak gepaard met psychotische kenmerken. Op dit moment is medicatie de meest voorkomende behandeling bij de bipolaire stoornis, maar dit blijkt onvoldoende aangezien meer dan 60% van de patiënten last blijft houden van terugkerende episoden. Daarnaast blijkt dat veel patiënten liever geen medicatie slikken, mede doordat er vervelende bijwerkingen kunnen optreden. Daarom lijkt er een behoefte te zijn aan aanvullende, psychologische behandelingen. Een aantal studies tonen veelbelovende resultaten van MBCT bij de bipolaire stoornis, waaronder verbeteringen van depressieve en angstklachten en een verbetering in het algeheel functioneren.

Het Balans onderzoek onderzoekt of MBCT een goede aanvulling op het bestaande behandelaanbod is? Hierbij wordt onder andere gekeken naar de stemmingsklachten, angstklachten, terugval en kwaliteit van leven. Ook wordt de kosteneffectiviteit onderzocht.

- De deelnemers hebben na afloop van dit referaat kennis over:
 - Werkingsprincipes van de MBCT
 - De toepassing van MBCT bij bipolaire stoornissen
 - De Balans studie
 - Kansen voor de toepassing van MBCT in de (nabije) toekomst

De eerste ervaringen met groepsinterventie positieve psychologie bij bipolaire stoornissen

Wanneer iemand lijdt aan een bipolaire stoornis en *in remissie* is, bevindt diegene zich tussen een acute depressieve en manische episode in. De behandeling is dan vooral gericht op het in balans houden van stemming en het dagelijks functioneren. Vaak is er echter ook een andere hulpvraag, die gaat over 'persoonlijk herstel'. Persoonlijk herstel gaat niet alleen over het verminderen van ziektesymptomen, maar juist ook om het kunnen leiden van een zo plezierig, betekenisvol en betrokken leven. Weliswaar bestaan er al interventies voor een persoonlijk herstel, maar er is nog weinig bekend over het effect van zulke behandelingen bij een bipolaire aandoening. Daarom wordt onderzocht of een cursus voor het verbeteren van het persoonlijk herstel effectief is en daadwerkelijk kan zorgen voor een meer plezierig, meer betekenisvol en meer betrokken leven. Ook wordt onderzocht of via de cursus kan worden gezorgd dat iemand minder snel terugvalt in een nieuwe depressieve of manische episode. Tot slot wordt onderzocht of de cursus op de lange termijn kan helpen de zorg bij een bipolaire stoornis kosteneffectiever te maken. Dit betekent dat er wordt bekeken of de cursus op de lange termijn goede effecten oplevert met mogelijk lagere zorgkosten. In het onderzoek wordt daarom een groeps cursus van 8 weken in aanvulling op de gebruikelijke zorg vergeleken met het toepassen van alleen de gebruikelijke zorg.

De deelnemers hebben na afloop van dit referaat kennis over:

- Toepassing van positieve psychologie bij bipolaire stoornissen
- Het onderzoek BE-Positive
- De opbouw van de PPI training voor mensen met een bipolaire stoornis (plus de veranderingen ten opzichte van de eerder ontworpen interventie 'Dit is jouw leven')
- De eerste ervaringen van trainers en cursisten

Toelichting en leerdoelen

Workshop Narratieve exposure therapie (NET)

NET is een individuele behandeling, die gericht is op verwerking van ernstige schokkende ervaringen. Veel mensen die dergelijke ervaringen hebben meegemaakt, hebben daar later nog steeds veel last van. Het komt steeds terug in beangstigende herinneringen, flash backs en nachtmerries. Veel mensen proberen niet over de ervaringen te praten en er niet aan te denken. Dat kost moeite. Ook zijn veel mensen snel boos, geïrriteerd en schrikachtig. Slecht slapen is een vaak gehoorde klacht.

We noemen dit een Posttraumatische Stress Stoornis, PTSS. De beste behandeling bij deze klachten is de schokkende en traumatische gebeurtenissen in gedachten weer naar boven te halen. Dat heet "exposure therapie". Bij NET gebeurt dat ook, maar bij NET wordt tevens geprobeerd alle belangrijke gebeurtenissen te plaatsen in het perspectief van het gehele leven.

- De deelnemers hebben na afloop van dit referaat kennis over:
 - De oorsprong van de NET
 - Het werkingsprincipe van de NET
 - Toepassing van de NET bij bipolaire stoornissen