

*Wat betekent een bipolaire stoornis
voor je familie- en
vriendschapsrelaties en wat kunnen
vrienden en familie voor
betrokkenen betekenen?*

16 september 2017

Inleiding

- Wie ben ik
- Uitgangspunten
- Doel
- Wat kun je zelf doen
- Wat kan je omgeving doen
- Je rol in de hulpverlening
- Afsluitend

Wie ben ik

- Henri de Wit; ruim 30 jaar getrouwd met Dianne. Zij heeft een bipolaire stoornis.
- Werk bijna 40 jaar in de gezondheidszorg in diverse functies als verpleegkundige, opleider, leidinggevende en adviseur.
- Ken de organisatie van de gezondheidszorg en de VMDB goed.

Uitgangspunten

- Vanuit mijn ervaring als betrokkene:
 - Een beeld schetsen van wat een bipolaire stoornis kan betekenen voor je familie- en vriendschapsrelaties.
 - Welke rol kunnen vrienden en familie spelen.
- Daarnaast:
 - Ervaringen en tips hoe om te gaan met de hulpverlening rondom een bipolaire stoornis.

Doel

- Niet hoe ik vind dat het zou moeten:
 - maar een handreiking die je als betrokkene kan helpen in het bepalen van je eigen rol.
- Daarnaast:
 - hoe je als mens met een bipolaire stoornis je omgeving inzicht kunt geven in jezelf en je stoornis.
- En:
 - Hoe om te gaan met hulpverlening.

Wat kun jezelf doen?

- Er voor durven uitkomen.
- Door er een taboe van te maken wordt het steeds gecompliceerder.
- Jij bent de enige die kan vertellen hoe het zit.
- Geef je emoties en karakter bloot dit leidt tot begrip vanuit de andere kant.
- Niemand kan in je hoofd kijken en voelen wat jij voelt.

- Een flinke dosis zelfonderzoek en zelfkritiek kan het een stuk makkelijker maken.
- Stel een duidelijk dagelijks ritme vast en maak hierover afspraken met je omgeving.
- Sta open voor vragen.
- Zeg 'sorry' als je ziet dat je iemand kwetst.

- Maak gebruik van mensen die vergelijkbare ervaringen hebben of andere lotgenoten.

Wat kan je omgeving doen?

- Partner
- Familie
- Vrienden en bekenden
- Collega's en leidinggevende

Onderzoek naar rol van omgeving

- 70% helpt bij ADL (algemeen dagelijkse levensverrichtingen)
- 44 % helpt bij begeleiding naar ambulante zorg
- 33 % controleert medicatietrouw
- 37 % steunt bij behandeling

- Training kan tot 50% van nieuwe psychoses voorkomen
- Onwetendheid kan situatie verergeren

Partner

- De stemmingswisselingen en het bijbehorende gedrag komen voort uit de stoornis.
- Probeer de gebeurtenissen niet op jezelf te betrekken.
- Tegelijkertijd:
- Het feit dat je de stoornis erkent, betekent niet dat je alles hoeft te accepteren. Stel grenzen en bespreek deze ook open.
- Ga niet “op eieren lopen”.
- Blijf je eigen leven leiden en je eigen dingen doen.
- Zoek zelf tijdig hulp als dat nodig is.

- Help je partner de symptomen te herkennen.
- Zorg dat je de behandelaars kent en zij jou.
- Werk samen met de behandelaars.
- Werk samen het signalerings- of noodplan uit;
 - zodat je de inhoud kent
 - zodat het ook bij jou past
- Geef open aan als je een verslechtering ziet en geef aan wat je wil.
- Probeer je partner niet te veel te beschermen.

- Bespreek duidelijk wat je niet accepteert;
 - Agressie
 - Overmatig drankgebruik
 - Langdurige ruzies en verwijten
 - Overmatig geld uitgeven enzovoort.
- Bespreek ook met de hulpverleners waar jouw grenzen liggen.

Familie, vrienden en bekenden

- Probeer inzicht te krijgen in het ziektebeeld en de symptomen.

Bijvoorbeeld door samen met je familielid een cursus over de bipolaire stoornis te volgen.

- Vraag als je dingen niet begrijpt.
- Probeer niet met verwijten te komen in of na een crisis.
- Geef aan wat je raakt of wat je moeilijk vindt.
- Steun vooral ook de partner.

Collega's en leidinggevende

- Probeer inzicht te krijgen in het ziektebeeld en de symptomen.
- Vraag als je dingen niet begrijpt.
- Vraag naar het signalerings- of noodplan.
- Laat iemand het zelf vertellen in het team als die dat wil.

Hulpverlening

- Wat kun jezelf en je omgeving doen?

De rol in de hulpverlening

- Geef aan dat je betrokken wil worden in:
 - Intake
 - Behandelplan, medicatie, therapie
 - Signalerings- crisisplan
- Vraag om mogelijkheden ter ondersteuning, verhoging van je kennis en vaardigheden door:
 - Trainingen
 - Begeleiding
 - Beleidsteam, bed op recept enzovoort

- Geef aan wat je wilt:
 - Een serieuze partij zijn, met erkenning voor je vaardigheden en beperkingen
 - Aanwezig zijn bij en meedoen aan gesprekken
 - Gevraagd worden bij keuzes
 - Ruimte en aandacht voor jezelf krijgen

- Maar geef ook aan wat je NIET wilt!
 - Als crisisopvang fungeren als het “loket” gesloten is
 - Vervanger zijn voor de professionele hulp als die even niet voorhanden is
 - Aanvraag doen voor een rechtelijke machtiging of IBS

Weet!

- Een diagnose is slechts een hulpmiddel!
- Bijna altijd is er sprake van een mengvorm.
- Ieder mens is uniek en heeft recht op individuele aandacht en behandeling.
- Als een behandeling niet werkt vraag om een nader onderzoek of second opinion.

Tips

- Trek tijdig aan de bel en blijf vasthoudend als je geen gehoor vindt.
- Bespreek je zorgen bij een terugval en vraag om een gesprek.
- Geef feedback hoe je het dagelijks leven ervaart en de veranderingen die je zorgen baren.
- Bespreek eerlijk hoe het gaat, je valt daarmee je partner niet af!

- Drank of drugsgebruik meteen melden.
- Benoem ook als je het gevoel hebt dat je partner niet geholpen wil worden, op dat moment.
- Het paradoxale van een depressie is dat de dingen die het beter maken niet de dingen zijn die de persoon in kwestie wil.

Triade kaart

- Veel instellingen werken met een signaleringsplan of crisiskaart. De triadekaart sluit hierop aan.
- In grote lijn geeft het signaleringsplan (of crisiskaart) aan wat er moet gebeuren als het mis gaat.
- De triadekaart geeft aan wat er moet gebeuren om het goed te laten gaan.

Triade kaart

- Hierop wordt vastgelegd wat jij als betrokkene:
 - Op je wil nemen
 - Waarbij je ondersteuning nodig hebt
 - Wat je niet (meer) wilt doen
 - Wat al door iemand gedaan wordt
- Gaat om heel praktische zaken (huishouden) maar ook om behandeling en crisissituaties.

Wat zou ik anders gedaan hebben?

- Met mijn kennis van nu;
 - Mijn plaats opgeëist bij de hulpverlening
 - Een second opinion afgedwongen
 - Eerder ook mezelf laten ondersteunen
 - Eisen gesteld aan crisisopvang
 - Mijn ervaringen gebruikt om andere te behoeden voor dezelfde fouten