Volwassenen

Polikliniek Bipolaire stoornissen

Expertisecentrum Depressie

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Welkom bij het Expertise-centrum Depressie

Je hebt last van bipolaire stemmingsklachten en komt daarom in behandeling bij Expertisecentrum Depressie. In deze brochure vind je de belangrijkste informatie. Deze informatie kan ook interessant zijn voor familie en/of naasten.

Zo werken wij
We doen samen ons uiterste best om je zo goed mogelijk te behandelen op de afdeling bipolaire stoornissen bij het Expertisecentrum Depressie.

De meeste mensen die bij ons in behandeling zijn hebben al een tijd last van stemmingswisselingen. Naast periodes met een normale stemming kunnen er periodes zijn met een sombere stemming of juist een te drukke stemming. De behandeling en begeleiding die wij bieden kan ervoor zorgen dat je minder last heeft van je klachten en/of beter met je aandoening kan omgaan.

Onze behandelvisie
Bij een bipolaire stoornis wisselt je stemming sterk. Soms voel je je somber (depressief), en soms juist heel energiek of druk. Wij zien dit als een kwetsbaarheid waar je mee kunt leren omgaan.

Onze behandeling is gericht op het herstellen én behouden van een normale stemming. Dat doen we samen met jou, en het liefst ook met een naaste. We volgen hierbij de landelijke Zorgstandaard Bipolaire Stoornissen.

We werken volgens de herstelvisie. Dat betekent dat we niet alleen kijken naar het verminderen van klachten, maar ook naar:

- het herstellen van wie je bent, je zelfvertrouwen en hoe je naar jezelf kijkt;
- het herstellen van je sociale contacten en rollen;
- hoe je je eigen kracht en die van mensen om je heen kunt gebruiken.

Tijdens de behandeling willen we de kennis van jou en je naasten over de aandoening vergroten, dit wordt pscho-educatie genoemd. Samen maken we een signaleringsplan. Hierin staat hoe je een terugval kunt herkennen en wat je dan kunt doen. We denken met je mee over hoe je je leven zo kunt inrichten dat je minder kans hebt op stemmingswisselingen. Dit noemen we zelfmanagement. Soms zijn medicijnen (farmacotherapie) nodig om uit een sombere of drukke periode te komen. Ze kunnen ook helpen om nieuwe stemmingsproblemen te voorkomen.

We maken ook gebruik van cognitieve gedragstherapie en moedigen genoeg beweging aan, bijvoorbeeld door running therapie. Dit doen we omdat we weten dat dit helpt bij een stabielere stemming. Op indicatie geven we lichttherapie.

Je krijgt twee vaste behandelaars: een (sociaal psychiatrisch) verpleegkundige en een psychiater (en arts) of verpleegkundig specialist. Soms heb je ook gesprekken met een psycholoog. De meeste gesprekken zijn individueel. Soms werken we in een groep, als dat beter helpt. Afspraken zijn soms met beide behandelaars samen, soms apart. Dit kan soms ook met videobellen.

Hoe vaak je komt, hangt af van hoe het met je gaat. In het begin of als het minder goed gaat: bijvoorbeeld één keer per twee weken. Als het beter gaat: bijvoorbeeld één keer per drie of zes maanden.

We vragen je om direct contact met ons op te nemen als je merkt dat het minder goed met je gaat. Als je vaste behandelaar niet aanwezig is, is er altijd een waarnemer beschikbaar. Het secretariaat weet wie dat is.

We zijn een opleidingscentrum. Dat betekent dat je soms te maken kunt krijgen met mensen die in opleiding zijn, zoals artsen, verpleegkundig specialisten, psychologen of sociaal psychologisch verpleegkundigen.

We blijven onze behandelingen verbeteren. Daarom doen we ook mee aan wetenschappelijk onderzoek en innovatie projecten.

We kunnen ook online contact hebben of gebruik maken van E-Health, dit is online ondersteuning.

Soms zijn er naast de bipolaire stoornis bijkomende problemen of klachten. Dan kijken en zoeken we samen met jou en je naasten of naar een passende vervolg-behandeling of samenwerking.

Het behandelteam
Tijdens je behandeling krijg je te maken met een team van deskundigen. Zij werken samen om jou zo goed mogelijk te helpen. In het team zitten onder andere:

- een psychiater
- een verpleegkundig specialist GGz
- een (sociaal psychiatrisch) verpleeg-kundige
- een psycholoog
- een running therapeut

Soms werken er ook andere specialisten mee, zoals:

- een systeemtherapeutisch medewerker
- een psychomotore therapeut

Start van de behandeling
Voordat je start, heb je eerst een intake-gesprek. We kijken dan samen of onze afdeling goed bij jouw hulpvraag past. Na de intake heb je samen met je behan-delaars een behandelplangesprek. In dit gesprek bespreken we wat je behandel-doelen zijn en hoe we samen aan herstel gaan werken. Je krijgt een kopie van dit plan.

Het behandelplan
Het behandelplan is onze leidraad tijdens de behandeling. Hierin staat wat je behandelaar denkt dat de verklaring is voor jouw klachten (diagnose) maar ook wat jij en het behandelteam gaan doen om de klachten te verminderen en samen te werken aan herstel.

Je behandelplan bevat doelen die passen bij jouw situatie. Voorbeelden van doelen zijn:

- Minder somber zijn en meer kunnen genieten van dagelijkse dingen;
- Minder last hebben van periodes waarin je je overdreven vrolijk of energiek voelt;
- Je stemming gelijk houden;
- Leren omgaan met je kwetsbaarheid en accepteren dat die er is.

De behandeling
De behandeling bestaat uit meerdere onderdelen die samen zorgen voor een goede aanpak van je klachten. Hieronder lees je wat je kunt verwachten.

Psycho-educatie
In de cursus ‘Psycho-educatie Bipolair’ leer je alles over de bipolaire stoornis. Je krijgt uitleg over:

- wat een bipolaire stoornis is;
- mogelijke oorzaken en gevolgen;
- het gebruik van medicijnen;
- omgaan met stress en leefstijl;
- hoe je signalen van terugval kunt herkennen;
- de invloed van bipolariteit op werk en relaties;
- contact met lotgenoten.

De cursus bestaat uit twaalf bijeenkom-sten van twee uur. Je volgt de cursus sa-men met een naaste. Lotgenotencontact is een belangrijk onderdeel: het delen van ervaringen geeft herkenning en steun.

Zelfmanagement
Zelfmanagement betekent dat je zelf leert omgaan met je psychische klachten. Je leert hoe je kunt herkennen wanneer het minder goed met je gaat, en wat je dan kunt doen om te voorkomen dat het erger wordt. Zo kun je op tijd ingrijpen en een terugval proberen te voorkomen.

Samen met jou en eventueel je naaste maken we een signaleringsplan. Hierin staat wat jouw waarschuwingssignalen zijn en wat je dan kunt doen. Dit helpt om een terugval of crisis te voorkomen. Ook hier speelt contact met lotgenoten een rol. Door ervaringen te delen, voel je je minder alleen en kun je steun vinden bij anderen.

Farmacotherapie

Farmacotherapie is behandeling met medicijnen. Medicijnen kunnen helpen om je stemming op hetzelfde niveau te houden, zodat je minder snel terugvalt.

Naast medicijnen kan ook een andere biologische behandeling, zoals licht-therapie helpen. Lichttherapie kan helpen bij depressieve klachten, vooral als je daar in de wintermaanden last van hebt.

Psychotherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van therapie die goed helpt bij stemmingsklachten. Tijdens deze therapie leer je beter begrijpen wat je denkt, voelt en doet op momenten dat het niet goed met je gaat.

Je leert hoe je negatieve of angstige gedachten kunt herkennen en hoe je die kunt omzetten in gedachten die je helpen. Ook leer je ander gedrag aan dat beter bij je past. Dit kan gaan over piekeren, niets meer willen doen of juist te veel doen. Bij manische klachten kan het ook gaan over te positief denken of jezelf overschatten.

PMT/Runningtherapie

Runningtherapie is een manier om te leren weer rustig in beweging te komen. Onder begeleiding van een psychomotorisch therapeut (PMT'er) en een running-

Kun je niet naar je afspraak komen?

Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Het secretariaat is bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer: (024) 343 65 10.

therapeut leer je om een gezond ritme te vinden tussen inspanning en ontspanning. Dit helpt niet alleen je conditie en leefstijl te verbeteren, maar ook je stemming. Veel mensen voelen zich na de therapie fitter, krijgen meer zelfvertrouwen en merken dat sombere gevoelens minder worden.

Tijdens de sessies is er ook contact met anderen die meedoen. Het delen van ervaringen met lotgenoten kan steun geven en helpt je om je minder alleen te voelen. De inzet van individuele Psycho Motore Therapie kan na indicatiegesprek met je behandelaar.

Systeemtherapie

Systeemtherapie wordt ook wel relatie- of gezinstherapie genoemd. Bij deze vorm van therapie betrekken we belangrijke mensen uit jouw omgeving, zoals je partner, kinderen of andere familieleden. We gaan ervan uit dat psychische klachten niet op zichzelf staan. Je leefsituatie en de manier waarop je met anderen omgaat, samen het 'systeem', hebben invloed op elkaar.

Tijdens de therapie kijken we samen naar hoe jullie met elkaar omgaan. We besteden aandacht aan patronen in het contact en hoe die verbeterd kunnen worden.

Vragenlijsten (ROM)

Tijdens je behandeling vragen we je om af en toe een vragenlijst in te vullen. Deze krijg je per e-mail toegestuurd. De antwoorden helpen ons om te zien hoe het met je gaat en of de behandeling goed werkt. We bespreken de uitkomsten samen met jou.

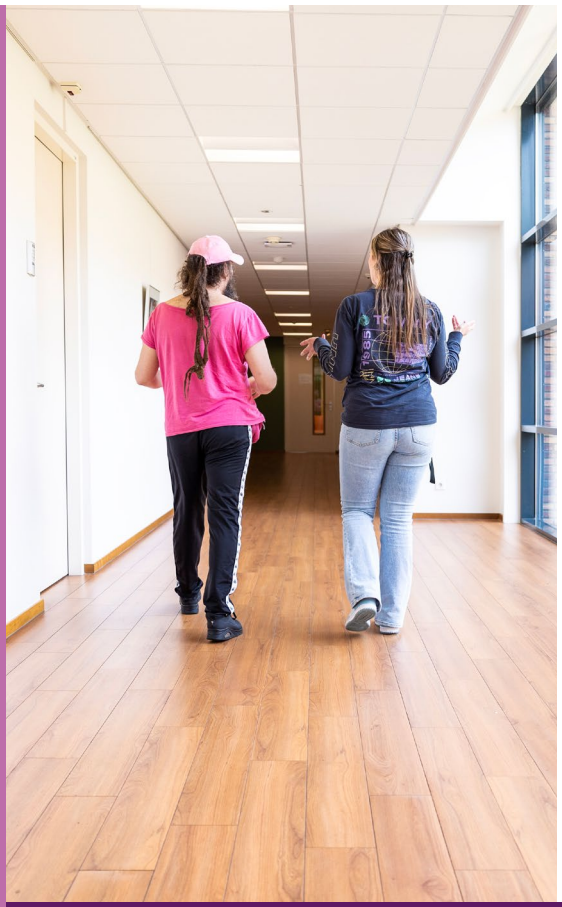
Evaluatie van de behandeling

Tijdens je behandeling kijken we regelmatig samen naar hoe de behandeling gaat en naar hoe tevreden je bent over de behandeling. Gaat het goed met je? Dan doen we deze evaluatie één keer per jaar. Heb je last van een depressieve of manische periode? Dan kijken we elke drie maanden hoe het gaat. Dan kunnen ook de ROM resultaten besproken worden.

Afronding van de behandeling

Als je stemming langere tijd stabiel is, bijvoorbeeld twee jaar, bekijken we samen of je behandeling kan worden overgenomen door je huisarts.

Als blijkt dat de behandeling bij ons niet voldoende helpt, bespreken we dit met jou. We zoeken dan samen naar een aanpassing van de behandeling en begeleiding, passende nazorg of verwijzen je door naar een andere afdeling of organisatie.



Praktische informatie

Belangrijke websites of steunpunten

Wil je meer weten over je aandoening, zelfhulpprogramma's of contact met anderen in een vergelijkbare situatie? Bespreek dit dan met je behandelaar. Samen kunnen jullie kijken welke informatie of ondersteuning bij jou past.

Betrouwbare websites zijn:

- https://www.plusminus.nl – Vereniging voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten
- https://www.boven-jan.nl – Website waar mensen met mentale problemen elkaar kunnen ontmoeten, informatie kunnen halen, vragen kunnen stellen
- https://www.kenbis.nl – Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen voor professionals maar ook toegankelijk voor patiënten en naasten
- https://www.ixtanoa.nl – Ixta Noa, organisatie met ervaringsdeskundigen
- https://www.dekentering.info – De Kentering, steunpunt voor psychische kwetsbaarheid
- https://www.depressieconnect.nl – Online platform voor mensen met depressieve klachten

Deze organisaties bieden informatie, bijeenkomsten en steun van mensen die zelf ervaring hebben met psychische klachten.

Privacy

Als je een behandeling volgt, geldt er een geheimhoudingsplicht. Dat betekent dat alles wat je vertelt vertrouwelijk is.
We vragen je ook om geen persoonlijke informatie van andere deelnemers met anderen te delen. Ons team geeft nooit gegevens van cliënten door aan andere groepsleden of aan mensen buiten de behandeling.

Aanmelden

Om je aan te melden voor een behandeling heb je een verwijzing nodig van je huisarts of andere geregistreerd hulp-verlener.

Crisis
Kom je tijdens de behandeling in een crisissituatie terecht of dreig je daarin te raken? Neem dan contact op met je behandelaar. Samen maken we afspraken over wat te doen op momenten dat er geen therapie is, zoals 's avonds, 's nachts of in het weekend.

Buiten kantooruren kun je in dringende gevallen contact opnemen met de crisisdienst of de dienstdoende huisarts of huisartsenpost in jouw regio. Vermeld daarbij dat je in behandeling bent bij Pro Persona.

TOPGGz-keurmerk
Het Expertisecentrum Depressie heeft het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische aandoeningen. Zij combineren de behandeling met wetenschappelijk onderzoek en delen hun kennis. Je kunt daarom gevraagd worden om mee te doen aan onderzoek. We bieden vooral behandelingen aan waarvan bewezen is dat ze werken.

Wil je meer weten over het keurmerk? Kijk dan op: https://www.topggz.nl.

Expertisecentrum Depressie
Gebouw Valkenberg
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
024 - 343 6510 (secretariaat)
024 – 328 39 11 (algemene receptie)
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00021-250829