Volwassenen

Psycho-educatie bij een bipolaire stoornis

Inzicht en steun voor jou en je omgeving

Samen leren omgaan met bipolaire stemmingswisselingen
Als je te maken hebt met een bipolaire stoornis, kan het helpen om meer te weten over wat er met je gebeurt. Psycho-educatie is een groeps-bijeenkomst waarin je samen met anderen, en bij **voorkeur** iemand uit je omgeving, meer leert over de stoornis. Je krijgt veel informatie, handvatten om ermee om te gaan en je leert signalen vroegtijdig herkennen.
Deze folder legt uit wat psycho-educatie inhoudt en wat je kunt verwachten.

Wat is psycho-educatie?
Psycho-educatie zijn groepsgesprekken met cliënten, hun naasten en een hulpverlener. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie, advies en steun over de bipolaire stoornis. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- De symptomen van een bipolaire stoornis
- Het verloop van de stoornis
- Het herkennen van vroege signalen
- Het voorkomen van terugval
- Omgaan met de stoornis en de behandeling
- Etc.

Waarom psycho-educatie?
Door meer te weten over je stoornis, begrijp je beter waarom behandeling belangrijk is. Je leert hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en hoe je een signaleringsplan opstelt. Ook helpt het je omgeving om meer begrip te krijgen voor wat je doormaakt. Daarnaast is er ruimte voor contact met lotgenoten, wat vaak als steunend wordt ervaren.
Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan dat deze vorm effectief is en ontregelingen kan voorkomen.

Voor wie is het bedoeld?
Psycho-educatie is bedoeld voor mensen met een (gestabiliseerde) bipolaire stoornis die in behandeling zijn. We gaan ervan uit dat je al enige voorlichting hebt gehad over je diagnose.

© Pro Persona 00083-250812

Hoe ziet de bijeenkomst eruit?
De bijeenkomsten vinden plaats in groepsverband, bij voorkeur samen met iemand uit je omgeving, zoals een familielid of vriend. Het contact met lotgenoten is waardevol, omdat zij je situatie herkennen. De bijeenkomsten worden begeleid door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige en eventueel andere deskundigen (ervaringsdeskundige, arbeids-deskundige, psychiater, verpleegkundig specialist).

Er wordt iedere bijeenkomst een apart thema behandeld. Deze staan in een cursusboek beschreven.

Praktische informatie
De psycho-educatie bestaat uit zes of twaalf-wekelijkse bijeenkomsten van twee uur (inclusief pauze).

Je hulpverlener kan je vertellen waar en wanneer de bijeenkomsten plaatsvinden.

Goed om te weten
Psycho-educatie wordt meestal aan het begin van de behandeling aangeboden, na het stellen van de diagnose. Soms is deze module voldoende, maar vaak volgt er nog aanvullende behandeling.

Meer informatie
Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met je hulpverlener bij Pro Persona .

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg