

Interpersoonlijke en sociaal ritmeth therapie (IP-SRT)

In deze folder wordt uitgelegd wat IP-SRT is en hoe er mee wordt gewerkt. Interpersoonlijke therapie (IPT) is oorspronkelijk ontwikkeld als behandelvorm voor de (unipolaire) depressie. Voor patiënten met een bipolaire stoornis is een speciale vorm van IPT ontwikkeld: interpersoonlijke en sociaal-ritmeth therapie (IP-SRT). IP-SRT is gericht op het accepteren van de diagnose en op het voorkomen van een recidief in stemmingsepisoden. Het wordt ook ingezet als behandeling van een depressieve (bipolaire) episode.

Doelen en elementen IP-SRT

IPT heeft als doel interpersoonlijke problemen te verminderen. Daarbij wordt gewerkt met een gemeenschappelijke focus: 'het verlies van het gezonde zelf'. SRT zorgt voor het stabiliseren van het bioritme, zoals het slaap-waakritme en andere externe prikkels die het bioritme beïnvloeden zoals maaltijden, dagactiviteiten en sociale contacten. Het IP-SRT-model gaat ervan uit dat er bij het optreden van een stemmingsepisode bijna altijd één van de volgende factoren aanwezig is:

- Medicatie-ontrouw, vaak samenhangend met problemen met ziekteacceptatie;
- Stressvolle omstandigheden in iemands leven, vooral op interpersoonlijk gebied en gerelateerd aan verandering van sociale rol;
- Verstoring van het biosociale ritme. Juist bij het ontstaan van bipolaire stemmingsepisoden is er evidentie dat een verstoring van het bioritme iemand extra gevoelig maakt voor het optreden van een stemmingsepisode.

IP-SRT richt zich specifiek op deze drie bovengenoemde factoren. Er wordt expliciet aandacht besteed aan de rouw over 'het verlies van het gezonde zelf' en daarmee aan het acceptatieproces dat een cruciale rol speelt in de omgang met je ziekte.

Andere foci die gedurende de behandeling centraal kunnen worden gesteld, zijn rolveranderingen, rolconflicten en interpersoonlijke tekorten. Verliesverwerking en acceptatie zijn vaak een langdurig en belangrijk proces bij de omgang met een chronische ziekte

Door acceptatie te vergroten kunnen zelfmanagement en medicatietrouw toenemen.

Contact en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je terecht bij het secretariaat van SCBS Bipolaire Stoornissen.

T 0546 – 684 179

M secretariaatscbs@dimence.nl

I <https://www.dimence.nl/scbs>

Door aandacht te schenken aan interpersoonlijke thema's en sociale rolverandering wordt gepoogd het aantal en de impact van interpersoonlijke stressoren in de omgeving te verminderen (het reduceren van stress).

Er wordt gekeken naar mogelijk oorzakelijke verbanden tussen belangrijke levensgebeurtenissen en stemmingswisselingen.

Er wordt gestreefd naar een regelmatige dagstructuur. Hierbij wordt de Sociaal Ritme Meter gebruikt. Een dagboek waarin de vaste (sociale) activiteiten op de dag, zoals de maaltijden, het opstaan en het naar bed gaan worden geregistreerd, en of deze activiteiten alleen of met anderen plaatsvinden.

Daarna wordt gewerkt aan het opsporen en leren hanteren van mogelijke factoren die verstoring van ritme geven.

Ook wordt binnen IP-SRT gewerkt aan het opsporen en leren hanteren van vroege symptomen van een recidief.

IP-SRT kan zowel individueel als in een groep worden aangeboden. Binnen de groepstherapie vinden deelnemers onderlinge herkenning en stimuleren zij elkaar in het aanleren van regelmaat en bij het proces van acceptatie.

Onderzoek

IP-SRT is uitsluitend als individuele therapie onderzocht, niet als groepsbehandeling.

IP-SRT is onderzocht wat betreft terugvalpreventie alsook als behandeling bij de bipolaire depressie. En er is gebleken dat de inzet van IP-SRT helpt bij voorkomen van terugval en het verminderen van depressieve klachten.