



De zevende editie van de nieuwsbrief van het netwerk Dimence Bipolair is weer goed gevuld. Minstens twee keer per jaar willen we jullie op deze manier informeren. We hopen dit dusdanig vorm en inhoud te geven dat je zicht houdt op wat er allemaal gaande is binnen ons netwerk. Ook voorzien we nieuwsberichten en updates zoveel mogelijk van linkjes zodat je gemakkelijk toegang hebt tot relevante bestanden, filmpjes of aanvullende informatie.

In deze editie stellen een heel aantal (nieuwe) collega's zich voor, lees je updates van diverse onderzoeken en innovaties, vind je onze agenda, kun je een kort verslag van de laatste netwerkmiddag teruglezen en wordt je uitgenodigd deel te nemen aan de komende refereermiddag in de Sterne. Al jaren een mooie gelegenheid om kennis te delen én tevens een plek voor waardevolle ontmoetingen met leden van het netwerk. Van harte aanbevolen!

Wij wensen je veel leesplezier en nodigen je uit om te reageren op deze nieuwsbrief!

Redactie Nieuwsbrief Netwerk Dimence Bipolair

Tanja Dijk & Esther Hoek
e.hoek@dimence.nl

Gezamenlijke Ambitie Netwerk Dimence Bipolair

Het netwerk Dimence Bipolair heeft de gezamenlijke overtuiging dat de zorg het best geboden en verbeterd kan worden in een onderling samenhangend netwerk waarin alle disciplines en velden binnen de ggz vertegenwoordigd zijn. Wetenschappelijk onderzoek, innovaties en deskundigheidsbevordering dragen bij aan de verbetering van de zorg en de kennis over de behandeling van de bipolaire stoornis.



 <p>WE BIEDEN</p> <p>We leveren hoogspecialistische zorg aan mensen met een bipolaire stoornis en hun naastbetrokkenen.</p>	 <p>WE ONDERZOEKEN</p> <p>Door het doen van praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek leveren we een bijdrage aan de verbetering van diagnostiek en behandeling.</p>
 <p>WE ONTWIKKELEN</p> <p>Door continu te zoeken naar verbeterpunten en zorgkansen, vernieuwen en verbeteren we de kwaliteit van de aangeboden zorg.</p>	 <p>WE DELEN</p> <p>Het delen van kennis vinden we belangrijk. Dat doen we door de opgedane kennis te verspreiden op verschillende manieren, zowel binnen Dimence als daarbuiten.</p>



Even voorstellen: Trineke Stavenga-Gras

Sinds 1 februari ben ik in gestart als GZ psycholoog bij Dimence, Specialistisch Centrum Bipolaire Stoornissen en team Psychiatrie en Zwangerschap.

Ik ga me bezighouden met patiëntenzorg. Naast de uren voor Dimence ben ik actief als opleider en docent voor de VGCT en de GZ opleiding.

Ik woon in Diepenveen, samen met mijn partner en 3 kinderen. Ik hou erg van buiten zijn, of het nu wandelend is of op de racefiets. En als er dan nog tijd over is, lees ik graag een boek.



Even voorstellen: Digna Meulman-Rensink

Per 3 januari ben ik begonnen als Verpleegkundige in opleiding tot Specialist (VIOS) bij de Dimence Groep.

Dit eerste jaar werk ik voor het SCBS Bipolaire Stoornissen en voor de poli Psychiatrie en Zwangerschap. Binnen het contract van 36 uur, werk ik gemiddeld 22 uur voor deze afdelingen. Mijn focus zal liggen op het ontdekken van mijn nieuwe rol als VIOS.

Voorheen was ik werkzaam bij Dimence ggz, team IHT in Almelo als sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Naast de zorg voor patiënten zal ik natuurlijk ook bezig gaan met opdrachten en de opzet van het wetenschappelijk onderzoek dat ik in de onderzoekslijn Positieve Psychologie zal doen. Naast studeren vind ik het leuk om paard te rijden.

BREIN: 'What's in it for me?'

Enkele maanden geleden heeft het intranet van Dimence Groep een nieuw jasje gekregen: BREIN.

Achter de schermen is vervolgens allerlei relevante informatie van en over het netwerk op de voor ons beschikbare webpagina's gezet.

Denk aan onze folders, de transdiagnostische decisiontool, agenda refereermiddagen en allerlei presentaties en filmpjes.

Deze pagina's blijken nog niet altijd gemakkelijk te vinden en daarom volgen hier twee linkjes:

[Link](#) naar Algemene Informatie over het netwerk Dimence Bipolair

[Link](#) naar Onderzoek & Innovatie (O&I) van netwerk Dimence Bipolair



Agenda Refereermiddagen 2022

In 2022 staan er weer drie refereermiddagen op de agenda. Diverse medewerkers vanuit het netwerk én daarbuiten zullen ons weer meenemen bij allerlei nieuwe ontwikkelingen en inzichten rondom de zorg voor mensen met een bipolaire stoornis

14 juni 2022 – Lithium: nieuwe inzichten bij bipolaire stoornissen

Dinsdagmiddag zijn jullie van harte uitgenodigd voor de live refereermiddag in de Steerne in Deventer. Deze middag gaan we dieper in op de ontwikkelingen van farmacotherapie bij de bipolaire stoornis. Diverse sprekers uit het netwerk en daarbuiten nemen ons mee in inzichten in lithiumgebruik tijdens de zwangerschap, met bijzondere aandacht voor de partus. Daarnaast is er ruim aandacht voor de samenhang tussen een sterk delende nierfunctie en lithiumgebruik en hoe de biologische behandeling vorm krijgt in een hoogspecialistische setting. Ook is er aandacht voor de lithiummeter. Er wordt casuïstiek besproken en er is ruimte voor inbreng van de deelnemers.

Klik [hier](#) voor het programma en [aanmelden](#) kan ook al!



22 september 2022 – Ontwikkelingen zelfmanagement bij bipolaire stoornissen

Donderdagmiddag 22 september zijn jullie opnieuw van harte welkom in de Steerne van 14.00 tot 17.00 uur. Tijdens deze refereermiddag zullen we uitgebreid stil staan bij de laatste ontwikkelingen op het gebied van zelfmanagement bij de bipolaire stoornis. Ervaringen met de filminterventie, de lithiummeter en de digitala lifechart staan op het programma. Ook ontwikkelingen in leefstijlaanpassingen zullen de revue passeren. Het belooft een heel afwisselend programma te worden met veel sprekers vanuit het netwerk. Een mooi moment om elkaar te ontmoeten. Reserveer deze datum alvast in je agenda!

6 december 2022

Het programma voor dinsdagmiddag 6 december is nog volop in ontwikkeling. De refereermiddag vindt in ieder geval plaats in de Steerne en is van 14.00 tot 17.00 uur. Heb je input, laat het ons weten!

Even voorstellen: onze onderzoeksstagiaires Johanna, Marieke en Kitty

Van februari tot en met juni 2022 zijn wij – Johanna, Marieke en Kitty – werkzaam als onderzoeksstagiaires binnen het Netwerk Dimence Bipolair. Wij studeren de master Verplegingswetenschap aan de Universiteit Utrecht en zijn momenteel ieder bezig met een afstudeeronderzoek.

Marieke Schaap

In de komende stageperiode bij de onderzoeksgroep zal ik een kwalitatief onderzoek gaan uitvoeren. Mijn onderzoek is gericht op het verkennen van factoren die van invloed zijn op de uitvoering van zelfmanagementactiviteiten vanuit het perspectief van patiënten met een bipolaire stoornis.



Ik woon en werk in Noord Holland. Ik ben werkzaam als verpleegkundig specialist ggz in de forensische psychiatrie bij GGZ Noord-Holland-Noord. En, om dit met energie te kunnen doen, sport ik graag.



Johanna Eikelenboom

Mijn onderzoek gaat over de ervaringen van patiënten met een bipolaire stoornis met het aanpassen van hun leefstijl. We willen dit graag weten zodat we deze patiënten in de toekomst nog beter kunnen begeleiden. Voor dit onderzoek zal ik een aantal patiënten van Dimence interviewen.

Ik werk in Beekbergen (naast mijn studie) als regisseur Kwaliteit bij Atlant. In mijn vrije tijd wandel ik graag.

Kitty Bartholomeus

Dimence GGZ is gestart met een pilot omtrent het gebruik van een draagbare lithiummeter; een zogeheten *point-of-care* apparaat om lithiumspiegels te meten. Tijdens mijn stageperiode onderzoek ik het perspectief van GGZ-professionals op het gebruik van de meter voor de zorgpraktijk. Daarvoor interview ik verschillende Dimence medewerkers. Het onderzoek valt binnen de lijnen *Gepersonaliseerde zorg en zelfmanagement* en *Gezondheidstechnologie*.

Ik woon met mijn vriend en werk als verpleegkundige bij Altrecht Psychosomatiek. Ik ben graag in de natuur, bijvoorbeeld tijdens kampeer- en fietsvakanties. Als het meezit gaan we deze zomer duiken!



Update implementatietraject digitale lifechart

Binnen het netwerk Dimence Bipolair hebben we de beschikking over de digitale lifechart (de Inner LC van Ivido). Net als de 'gewone' papieren lifechart is het een waardevol instrument om het stemmingsbeloop van mensen met een bipolaire stoornis in beeld te brengen.

Ten tijde van de introductie van de digitale lifechart (Inner LC) was alleen de 'uitgeklede' variant beschikbaar; het simpelweg monitoren.

In de afgelopen periode zijn er een aantal updates geweest die de digitale versie een stuk aantrekkelijker maken om samen als patiënt en behandelaar te gebruiken. De belangrijkste toevoeging is de mogelijkheid om het signaleringsplan te integreren in de Inner LC. Dit houdt in dat de patiënt (zelf of samen met de behandelaar) de acties zoals deze in het signaleringsplan beschreven staan, kan invoeren in de Inner LC. Hierdoor komt de actie die past bij een stemmingsontregeling vanzelf in beeld en de patiënt kan vervolgens aanvinken of hij/zij de actie ook uitgevoerd heeft. Bijvoorbeeld een patiënt scoort een lichte ontremming en in zijn signaleringsplan staat dat hij dan de volgende acties kan uitvoeren: meer rust nemen door activiteiten te schrappen, eerder naar bed gaan en een ontspannende activiteit ondernemen zoals een wandeling maken. Bij de score van lichte ontremming komen vervolgens al deze acties in beeld en de patiënt kan aanvinken welke actie op dat moment het meest van toepassing is. Het grote voordeel is dat de patiënt niet zelf het signaleringsplan erbij hoeft te pakken, want het staat gelijk op zijn scherm. Bovendien wordt hierdoor het evalueren van de effectiviteit van de acties uit het signaleringsplan een stuk eenvoudiger. Het kost natuurlijk ook tijd om het signaleringsplan om te zetten in de Inner LC, maar de verwachting is dat het op een later moment veel tijd zal besparen.

Iets anders dat het gebruik van de Inner LC aantrekkelijker kan maken, is de ontwikkeling van een 'single sign on' functie. Dat betekent dat je alleen in User hoeft in te loggen en vandaaruit rechtstreeks naar de digitale lifechart van de betreffende patiënt kunt gaan. Dit scheelt veel inlogwerk waardoor het gebruiksgemak toeneemt.

De helpdesk van de Inner LC staat voor jullie klaar om te helpen op de momenten dat je vastloopt of wanneer je een vraag hebt over het gebruik. De mensen van de helpdesk willen heel graag dat je van hen gebruik maakt, het helpt hen ook om de digitale lifechart steeds verder te verbeteren.

Contact hen via <https://help.ivido.nl/nl/>.

Als laatste willen we ook noemen dat we inmiddels aan het nadenken zijn over hoe we het beste de ervaringen van het gebruik van de Inner LC kunnen onderzoeken. Samen met collega's van Altrecht die inmiddels ook ervaring opdoen met de Inner LC, wordt een plan gemaakt. In een volgende editie van de nieuwsbrief hopen we daar meer over te kunnen vertellen, evenals over nieuwe aanpassingen van de Inner LC

Heb je vragen, dan kun je ook terecht bij Bart Geerling, b.geerling@dimence.nl

INNER Lifechart

Powered by IVIDO 

NIEUWSBRIEF Netwerk Dimence Bipolair

Even voorstellen: Lauren Poelakker

Even een kort voorstelmomentje. Ik ben Lauren Poelakker, 24 jaar. Ik werk sinds augustus 2021 als basispsycholoog bij team Bipolaire en Psychotische Stoornissen in Zwolle. Ik kom uit 't mooie Twello. Twello is tijdens mijn studietijd vervangen door het bruisende Nijmegen en ik heb een half jaar gewoond en 'gestudeerd' (lees: vooral genoten) in Nicosia, Cyprus. Nu weer terug in Nederland. Mijn bachelor psychologie in Nijmegen en daaropvolgend de master klinische forensische psychologie in Tilburg zijn afgerond. Na een stage in de PI Arnhem, de Langdurige Forensisch Psychiatrische Zorg (LFPZ) in Zeeland en als Pro-Justitia Rapporteur, heb ik vorig jaar bewust de keuze gemaakt om ook met andere gebieden in ons werkveld, naast de forensische psychologie, kennis te maken. Daar ben ik dus volop mee bezig in dit fijne en gezellig team! Een doel voor de toekomst is onder andere om te starten met de GZ-opleiding. Ik houd van gezelligheid en mensen om mij heen en ik ben trouw supporter van de mooiste voetbalclub van Nederland: Feyenoord! Dus hand in hand en wie weet tot snel, groetjes Lauren.



Even voorstellen: Ingrid Bannink

Leuk om me in de nieuwsbrief te mogen voorstellen. Ik ben Ingrid Bannink en als systeemtherapeut i.o. aan de poli verbonden sinds november. Ik heb jarenlang bij SEIN gewerkt als medisch maatschappelijk werker. De opleiding tot systeemtherapeut was voor mij een logische stap doordat ik steeds meer en meer gegrepen werd door de invloed van het systeem op de klachten. Maar ook andersom; hoe de klachten een systeem beïnvloeden. Al vrij snel na de start van mijn opleiding besloot ik ook een functie als systeemtherapeut i.o. te zoeken en die vond ik gelukkig snel. Eerst een goed jaar bij 'Uw psychiater' en nu dan bij Dimence, team Bipolaire en Psychotische Stoornissen in Zwolle.

De eerste 3 maanden bij deze poli zijn me erg goed bevallen: een fijn team, goede samenwerking en een boeiende doelgroep. Verder ben ik 53, getrouwd en heb 3 kinderen van 21, 17, 15 jaar. In mijn vrije tijd doe ik veel verschillende dingen, maar de moestuin, hardlopen en sociale contacten springen er wel bovenuit.

Nieuwsbrief KenBiS

Het landelijk Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen stuurt eens per kwartaal een nieuwsbrief met daarin allerlei informatie over deskundigheidsbevordering, actuele onderwerpen, scholingen, onderzoeken en nieuwe inzichten. In maart is de laatste nieuwsbrief uitgekomen. Zeker het bekijken waard! Je kunt [hier](#) direct naar de nieuwsbrief navigeren.

Ook heeft het KenBiS een up-to-date agenda: [Agenda KenBiS](#)



Korte update ontwikkelingen gebruik lithiummeter op locatie

Veel van de medewerkers binnen netwerk Dimence Bipolair is het niet ontgaan dat we momenteel de lithiummeter aan het testen zijn. De lithiummeter is een relatief compact apparaat waarmee zowel de lithiumpiegel als de nierfunctie gemeten kan worden. Een mooi resultaat van een ontwikkeltraject dat meer dan 20 jaar in beslag heeft genomen. De lithiummeter kan behulpzaam zijn als je snel een spiegel wilt bepalen of als patiënten veel moeite hebben om naar het lab te gaan om te prikken. Ook kan het erg handig zijn voor zwangere vrouwen die lithium gebruiken aangezien dan heel vaak de spiegel bepaald moet worden.

Kortom veel toepassingsmogelijkheden, toch zijn we binnen het netwerk niet gelijk overstag gegaan om de meter aan te schaffen. We willen eerst een goede test uitvoeren of het ook daadwerkelijk de meerwaarde heeft die geschetst wordt. Dit komt omdat voor het invoeren een aanzienlijke investering gevraagd wordt. In de eerste plaats voor de apparaten en in de tweede plaats voor de 'labchips' die nodig zijn om de bepaling uit te voeren.

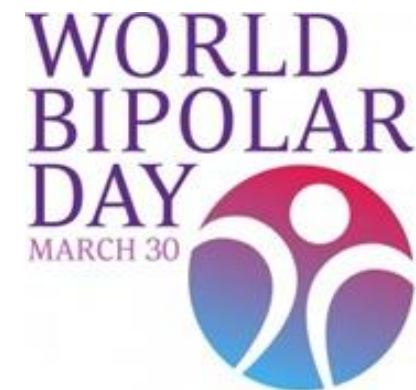
Binnen het netwerk hebben we tijdelijk de beschikking over vier apparaten die over de poli's en klinieken verdeeld zijn, nl. in Zwolle Grasdorpstraat (team bipolair en verslaving), Almelo Westerdok (team bipolair, de IHT en kliniek), Deventer Brinkgreven (kliniek ouderen) en Deventer Pikeursbaan (team bipolair, SCBS, MindFit). Zo proberen we zo breed mogelijk ervaring op te doen. Op een aantal locaties werken we al enige tijd met de lithiummeter, andere zijn (door uitstel van de scholing vanwege corona) net begonnen.

De ervaringen van de professionals wordt op een kwalitatieve manier onderzocht door Kitty Bartholomeus; zij interviewt gebruikers van de lithiummeter, samen met de kwantitatieve gegevens hopen we over een paar maanden een gerichte uitspraak te kunnen doen of de lithiummeter binnen ons netwerk een vaste plaats gaat krijgen.

World Bipolar Day 2022 – Muziek en de bipolaire stoornis

Op woensdagavond 30 maart organiseren KenBiS en plusminus gezamenlijk een activiteit in het kader van World Bipolar Day. Dit jaar is het thema 'muziek en de bipolaire stoornis'.

De werkgroep World Bipolar Day heeft een afwisselend programma samengesteld dat centraal georganiseerd wordt in de Steerne in Deventer. Deze avond wordt gestreamd zodat de lokale bijeenkomsten hier tijdens hun programma digitaal op aan kunnen sluiten.

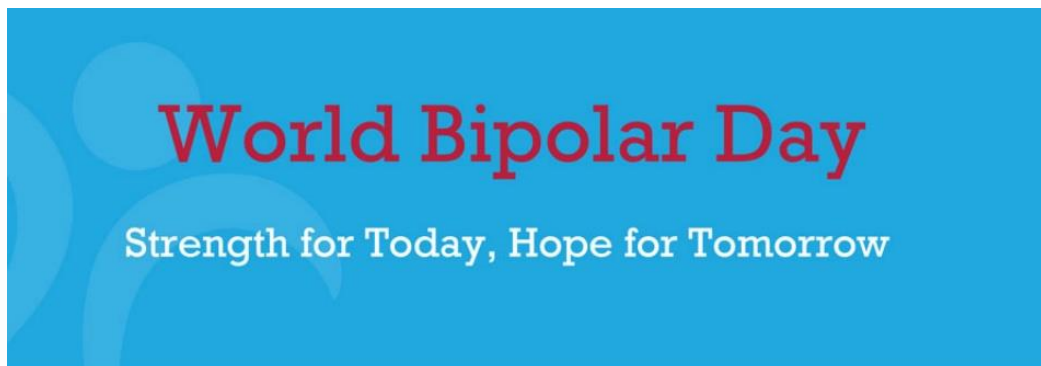


Regionale bijeenkomst in Raalte

Lokaal worden er dus ook bijeenkomsten georganiseerd bij de verschillende deelnemende KenBiS instellingen, waar naast het volgen van het centrale programma, ook ruimte is voor lokale invulling rondom het thema.

Ook vanuit het netwerk Dimence Bipolair wordt een bijeenkomst in het kader van World Bipolar Day georganiseerd. Ditmaal in Raalte; centraal in de driehoek Zwolle-Almelo-Deventer. Het programma start om 19.00 uur en er is ruimte om een bijdrage te leveren aan het programma. Aanmelden kan via worldbipolarday@dimence.nl. Meer informatie over de bijeenkomst in Raalte vind je in deze [flyer](#).

Omdat KenBiS en plusminus het centrale landelijk deel opnemen in de Steerne in Deventer zijn belangstellenden vanuit Dimence ook daar van harte welkom. Het programma in Deventer start om 19.30 uur. Meer informatie over de bijeenkomst in Deventer vind je in deze [flyer](#).



Nieuwsbrief Plusminus

Regelmatig verschijnt er een nieuwsbrief van [Plusminus](#), dé vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten. Klik [hier](#) voor de maart-editie.





Even voorstellen: Lisette Wittenberg-Noeverman

Hoi allemaal! Mijn naam is Lisette Wittenberg. Komend jaar mag ik als 2e jaars VIOS alles leren over Bipolaire stoornissen in het team uit Almelo. Daarnaast ben ik aangesloten bij de onderzoekslijn van Bart Geerling, waarbij ik onderzoek ga doen naar positieve psychologie en manische symptomen.

Ik woon samen met mijn man, onze eigenwijze peuter en onze baby. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om met vrienden en familie af te spreken, of te klussen aan ons nieuwe huis.

Even voorstellen: Moniek Berghuis

Sinds september ben ik begonnen als maatschappelijk werker in het team Bipolair en Psychose in Almelo. Bij de patiëntenzorg kijk ik mee op het gebied van werk, school, financiën en sociale contacten. Daarnaast geef ik iedere week de SMH-module in de poli+. Voordat ik bij Dimence aan de slag ging, heb ik 5 jaar als ambulant begeleider bij het RIBW gewerkt. Ik woon samen met mijn man en kinderen. Verder hou ik er van om in mijn vrije tijd leuke dingen te doen met mijn gezin, wandelen en afspreken met vrienden en familie.



Even voorstellen: Anne-Marieke Codée

Sinds 11 januari 2022 ben ik als systeemtherapeut i.o. in dienst bij Dimence team Bipolair en Psychosen. Ik vind het van grote betekenis om bij te dragen aan beweging binnen families en systemen. Hiervoor heb ik 22 jaar als docent op de CHE gewerkt in verschillende rollen en posities. Ik heb veel ervaring met adolescenten en hoop die kennis ook in te kunnen zetten in het jongvolwassenen aanbod van Psychosen.

Ik woon samen met mijn man en vier kinderen. In mijn vrije tijd houd ik van lezen, sporten en samen met mijn gezin activiteiten ondernemen.

NIEUWSBRIEF Netwerk Dimence Bipolair

Verlag Netwerkmiddag Dimence Bipolair - donderdag 17 maart 14.00-17.00 uur in De Steerne te Deventer

Na lange tijd was het weer mogelijk om elkaar binnen het netwerk live te ontmoeten en hier werd dankbaar gebruik van gemaakt. Met een mooie groep van 20 mensen kwam men op deze zonnige voorjaarsdag bij elkaar. Het bleek een echte netwerkmiddag; er werd veel uitgewisseld en nader kennis gemaakt met elkaar. En dit was precies het doel van deze bijeenkomst!

Bart Geerling, hoofd van het netwerk Dimence Bipolair opende en begeleidde de netwerkmiddag. We startten met een informele kennismaking door de stembanden te smeren met het ietwat voorzichtig meezingen van 'Over the Rainbow'. Daarna volgde een persoonlijke voorstelronde en er ontstond een geanimeerd gesprek. Punten als 'hoe kunnen we het netwerk nog wat verder uitbreiden' als ook waar ieders sterke punten liggen, zorgden voor een open ontspannen sfeer.



Diverse onderdelen van de patiëntenzorg kwamen aan bod en Bart haalde o.a. een position paper van het KenBiS aan, waarin de diverse netwerken en onderlinge verbanden goed zijn uiteengezet. Denk hierbij aan je eigen team als netwerk, maar ook je plaatselijke behandelnetwerk, het regionale

netwerk zoals het netwerk Dimence Bipolair, het landelijk netwerk KenBiS en ook het internationale netwerk ISBD. Vervolgens nam Bart ons mee middels een compacte presentatie in het ontstaan én de daaropvolgende ontwikkeling van het netwerk Dimence Bipolair gedurende de afgelopen jaren. Zo startte het allemaal in 2004 met een gedreven clubje 'vakidioten' en groeide deze ambitie in de loop van de jaren uit tot een professioneel netwerk dat eind 2020 zelfs een TOPGGz-keurmerk verwierf.

Als klap op de vuurpijl kondigde Bart het voornemen aan om rond 12 december 2022 een symposium te organiseren ter ere van het 10-jarig jubileum als TOPGGz-erkend centrum en nu het netwerk. Het streven is om ook een jubileumboek te presenteren met een overzicht van de vele onderzoeken, artikelen, presentaties, refereermiddagen en innovaties van de afgelopen 10 jaar.

Thea Daggenvoorde kreeg het podium en gaf ons een inkijkje in de stand van zaken rondom de implementatie van de filminterventie en het bijbehorend onderzoek. De eerste uitkomsten van het onderzoek blijken namelijk zeer hoopgevend. Thea deelde een aantal citaten uit de afgenomen interviews met de aanwezigen. Wat daar vooral uit naar voren kwam is dat de verpleegkundigen in de kliniek door het filmpje echt ervaren wie de stabiele mens is en dus om wie het werkelijk gaat. Het filmpje vergroot ook het begrip voor de mens achter de ziekte waardoor er meer geduld is en er een betere afstemming plaats kan vinden. Het vraagt wel een nieuwe manier van werken en stuk bewustwording bij de ambulante behandelaren dat deze innovatieve interventie er is. Thea deed dan ook een dringende oproep om de mogelijkheid van het maken van een filmpje vooral met de patiënten te bespreken.





Daarna was het pauze om vervolgens weer met frisse moed aan de workshops deel te kunnen nemen. De deelnemers werden ingedeeld in drie subgroepen die onder leiding van een gespreksleider gingen brainstormen over de thema's Deskundigheidsbevordering, Onderzoek en Innovatie (O&I) en Patiëntenparticipatie. Er kwamen vervolgens allerlei verrassende ideeën naar voren die met gele post-its en markers op grote flap-overs werd geschreven. Aan het eind van de middag werden alle uitkomsten plenair met elkaar gedeeld. Zo werden er nieuwe onderwerpen voor refereermiddagen naar voren gebracht, maar ook gedachten gedeeld over thema's voor onderzoek en innovatie. Denk daarbij aan zingeving, samenwerking met het sociale domein, ondersteuning bij de terugkeer naar werk, maar ook budget- en schuldhelpverlening. Kortom, allerlei aspecten rondom maatschappelijk herstel bij mensen met een bipolaire stoornis. Ook kwam het gebruik van de Nieuwsbrief naar voren als medium om alle mensen binnen het netwerk te informeren over nieuwe ontwikkelingen. Wat betreft de patiëntenparticipatie hebben we vooral stilgestaan bij of en zo ja, hoe we ervaringsdeskundigheid willen inzetten op de verschillende afdelingen in het netwerk. En er werd de oproep gedaan om in je caseload te kijken of er patiënten zijn die zich willen inzetten voor het patiëntenpanel dat in oprichting is.

En 'last-but-not-least' werd er een invulformulier ten behoeve van het 'smoelenboek' rondgedeeld. Deze is door een heel aantal aanwezigen ter plekke al ingevuld. Een aantal

mensen uit het netwerk die niet aanwezig konden zijn, krijgen via de e-mail het verzoek dit formulier in te vullen. Doel is om deze informatie te bundelen tot een gemakkelijk toegankelijk digitaal netwerkboek. Met als doel dat we elkaar beter leren kennen en gemakkelijker kunnen vinden voor overleg, advies, samenwerking en afstemming.

Al met al was het een heel geslaagde, productieve en tegelijkertijd gemoedelijke middag met een heerlijk hapje-en-drankje als afsluiting!

Filminterventie 'de mens achter de ziekte' Implementatie vraagt aandacht van ons allemaal



Graag blijven we aandacht vragen voor het inzetten van deze interventie! De implementatie binnen Dimence Bipolair houdt blijvend de aandacht.

Hangt de [poster](#) al bij jullie in de wachtkamer en in de behandelkamer? Nog niet?

Vraag deze dan aan bij Tanja Dijk, projectleider: t.dijk@dimence.nl

Alle informatie over het inzetten van deze interventie en het onderzoek dat we doen, is te vinden op een speciale pagina op BREIN

<https://brein.dimencegroep.nl/themagroepen/filminterventie/informatie>

NIEUWSBRIEF Netwerk Dimence Bipolair

Promotietraject en onderzoekslijn 'Bipolair en positieve psychologie'

Het promotietraject binnen de onderzoekslijn 'Bipolair en positieve psychologie' van Bart Geerling vordert gestaag. Eind vorig jaar is hierover een lezenswaardig internationaal, peer reviewed artikel gepubliceerd dat wij graag onder jullie aandacht brengen: [link](#) naar artikel.

Maar er valt meer te vertellen over deze onderzoekslijn. Positieve psychologie en de bipolaire stoornis lijkt mogelijk op het eerste gezicht geen voor de hand liggende combinatie. Immers de Bipolaire Stoornis is een ernstige chronische aandoening. Past daar een positieve inslag bij? Wij denken van wel. Onder de noemer *Goed leven met een Bipolaire Stoornis* heeft Jannis Kraiss een uitgebreid onderzoek uitgevoerd in meerdere specialistische poli's in Nederland. 'Goed leven met een bipolaire stoornis' is een groepstraining waarbij de deelnemers uitgedaagd worden om ook de positieve kanten van het leven aandacht te geven, zonder daarbij de problemen te veronachtzamen of kleiner te maken dan ze zijn. De resultaten zijn zo goed dat we voor het netwerk de training willen gaan inzetten als aanvulling op de huidige behandeling. Uiteraard verwachten we niet dat daardoor het aantal episodes zal afnemen. We denken wel dat juist door het gericht aandacht geven van positieve elementen, de kwaliteit van leven evenals de veerkracht toeneemt. Dat kan vervolgens weer effectief zijn bij het omgaan met allerlei uitdagingen die een ieder van ons tegenkomt.

Oproep deelname landelijke cursus 'Goed leven met een bipolaire stoornis'

Op 20 mei is een landelijke trainingsdag georganiseerd door het KenBiS. Vanuit het netwerk Dimence Bipolair worden jullie uitgenodigd om daaraan deel te nemen (uiteraard in overleg met je leidinggevende) [Hier](#) kun je meer over deze dag lezen.

Daarnaast loopt er nog een studie naar de wijze waarop positieve psychologie kan bijdragen aan de kwaliteit van leven bij mensen met een bipolaire stoornis. De WELLBE BD (wellbeing bipolar disorder) studie richt zich op het ontwikkelen van een app met positieve psychologie oefeningen voor mensen met een bipolaire stoornis. Daarbij is het idee dat het goed gecombineerd kan worden met de monitoring van de stemming. Je kunt het gericht inzetten op het moment dat de stemming boven of onder de euthyme stemmingslijn (dreigt) te komen.

Als eerste zijn patiënten en professionals gevraagd om hun ideeën te geven over het gebruik van positieve psychologie oefeningen bij de bipolaire stoornis. Op welke wijze dat zou moeten gebeuren en ook welke valkuilen en risico's men voorzag. Op basis van de consensus in deze focusgroepen is de WELLBE BD app ontwikkeld en getest. De resultaten worden nu geanalyseerd. Op basis daarvan wordt gekeken hoe verder onderzoek vormgegeven moet worden, maar ook of het al op individueel niveau ingezet kan worden. Bijvoorbeeld in aansluiting op de cursus 'Goede leven met een bipolaire stoornis' om het ook levendig en actueel te houden. Het doel is om het uiteindelijk in het systeem van monitoring te integreren. In de volgende edities van de nieuwsbrief worden jullie op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen binnen deze onderzoekslijn.

NIEUWSBRIEF Netwerk Dimence Bipolair

Patiënten- en naastenpanel nog niet van start

Eind vorig jaar is er binnen het netwerk Dimence Bipolair gestart met de oprichting van een patiënten-en naastenpanel. Ondanks jullie inspanningen zijn er tot nu toe te weinig aanmeldingen om het panel te kunnen opstarten. We willen heel graag in 2022 een startbijeenkomst organiseren zodat patiënten en naasten op structurele wijze kunnen participeren.

Herhaalde oproep

We willen alle behandelaren van het netwerk daarom opnieuw vragen om in je caseload te kijken welke patiënten mogelijk geïnteresseerd zijn om op vrijwillige basis deel te nemen aan het patiënten- en naastenpanel. Dit moeten patiënten zijn met de diagnose bipolaire stoornis die nu in behandeling is of in 2021 zijn uitgeschreven en/of hun naast-betrokkenen. Het panel heeft minimaal vier aanmeldingen nodig om daadwerkelijk te kunnen starten.

Meer weten?

Er is meer informatie over het patiënten- en naastenpanel te vinden in de uitgebreide [folder](#). Deze is gemakkelijk naar patiënten of naasten te versturen of te printen. En je kunt terecht bij Tanja Dijk, t.dijk@dimence.nl

Jaarverslag SCBS Bipolaire Stoornissen 2020

Ondanks dat het al weer even geleden is dat het jaarverslag 2020 van het specialistisch centrum is verschenen, willen we dit nog wel onder jullie aandacht brengen. Het is namelijk het laatste jaarverslag van SCBS Bipolaire Stoornissen. Klik [hier](#) om direct naar het Jaarverslag 2020 te gaan.

Het jaarverslag 2021 zal allerlei informatie bevatten over het hele Netwerk Dimence Bipolair en is dus breder opgezet. We hopen jullie in de volgende nieuwsbrief dit Jaarverslag te kunnen presenteren.

Agenda netwerk Dimence Bipolair 2022

Woensdagavond 30 maart 2022 World Bipolar Day

'Muziek en de bipolaire stoornis'
19.00 uur in De Lampe, te Raalte
19.30 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer



Dinsdagmiddag 14 juni 2022

Netwerkraad Dimence Bipolair
13.00-14.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer
Refereermiddag Dimence Bipolair
14.00-17.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer

Donderdagmiddag 22 september 2022

Netwerkraad Dimence Bipolair
13.00-14.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer
Refereermiddag Dimence Bipolair
14.00-17.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer

Dinsdagmiddag 6 december 2022

Netwerkraad Dimence Bipolair
13.00-14.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer
Refereermiddag Dimence Bipolair
14.00-17.00 uur in De Steerne, Vijverzaal te Deventer