



Nieuwsbrief Netwerk Dimence Bipolair

nummer 9, najaarseditie, 2022



De feestdagen zijn in zicht, huizen en straten zijn vrolijk verlicht, dus is het weer tijd voor het najaarsnummer met nieuws van het netwerk Dimence Bipolair. Ook met deze editie hopen we je helemaal op de hoogte brengen van allerlei ontwikkelingen en nieuws binnen en rondom het netwerk. We bliken in ieder geval terug op een leuke refereremiddag in september jl. waar veel onderzoeken werden gepresenteerd. Thea Daggenvoorde neemt ons mee naar een internationaal symposium in Portugal, Lauren Poelakker informeert

ons over de behandeling van insomnie met CGT-I, Vera Lassche licht voor over lichttherapie in Zwolle en Digna Meulman vertelt ons kort over haar opleidingsjaar én onderzoek. Zoals altijd vind je een agenda en doen we een voorankondiging voor een te vieren jubileum! Nieuwsgierig geworden? Mooi!

Heb je input voor de voorjaarseditie van 2023 of wil je reageren op informatie in deze nieuwsbrief? Van harte uitgenodigd! Stuur je reactie naar sCBS@dimence.nl Veel leesplezier!

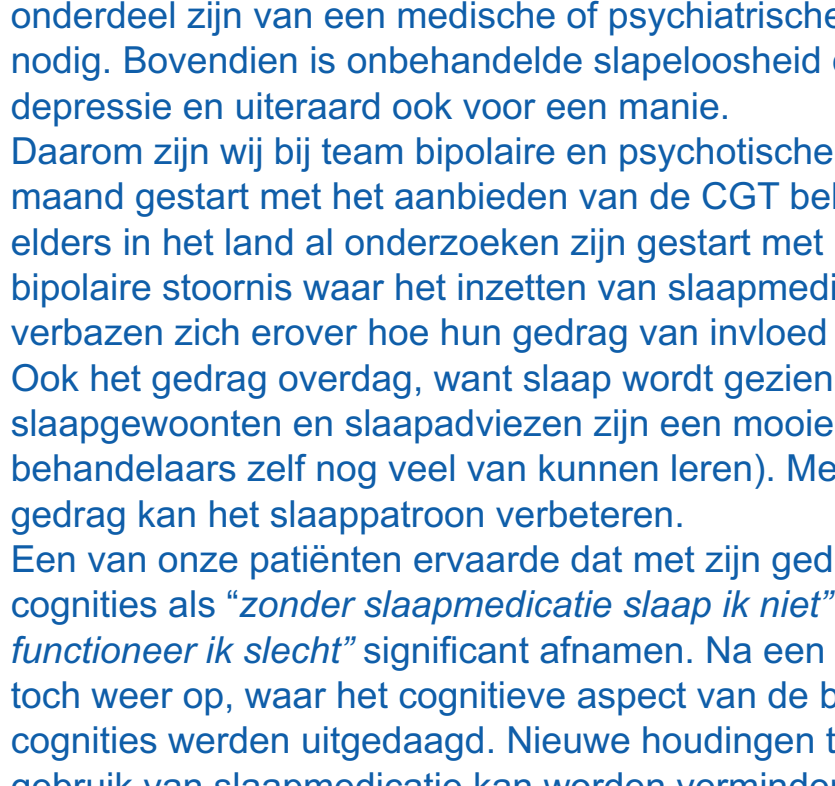
Bart Geerling, hoofd netwerk Dimence Bipolair

Internationale presentatie Thea Daggenvoorde

Oral presentation, EMCH Lissabon september 2022
Van 14 tot en met 16 september 2022 was de 10de European Conference on Mental Health, ditmaal in Lissabon. De ECMH is een jaarlijkse conferentie, een internationaal platform waar GGZ professionals, onderzoekers en cliënten kennis en kunde met elkaar delen onder het motto: Looking for Evidence Together. Er waren gedurende twee dagen ongeveer 115 presentaties en 60 posterpresentaties. Thea Daggenvoorde, onderzoeker SCBS Dimence, held een presentatie over het onderzoek: **Emergency care to 'people with confused behavior': Lived experiences of and collaboration between police and members of a mobile crisis team – A hermeneutic-phenomenological study**, (zie foto) Thea kijkt zelf terug op een geslaagde conferentie, interessante presentaties en leuke ontmoetingen.



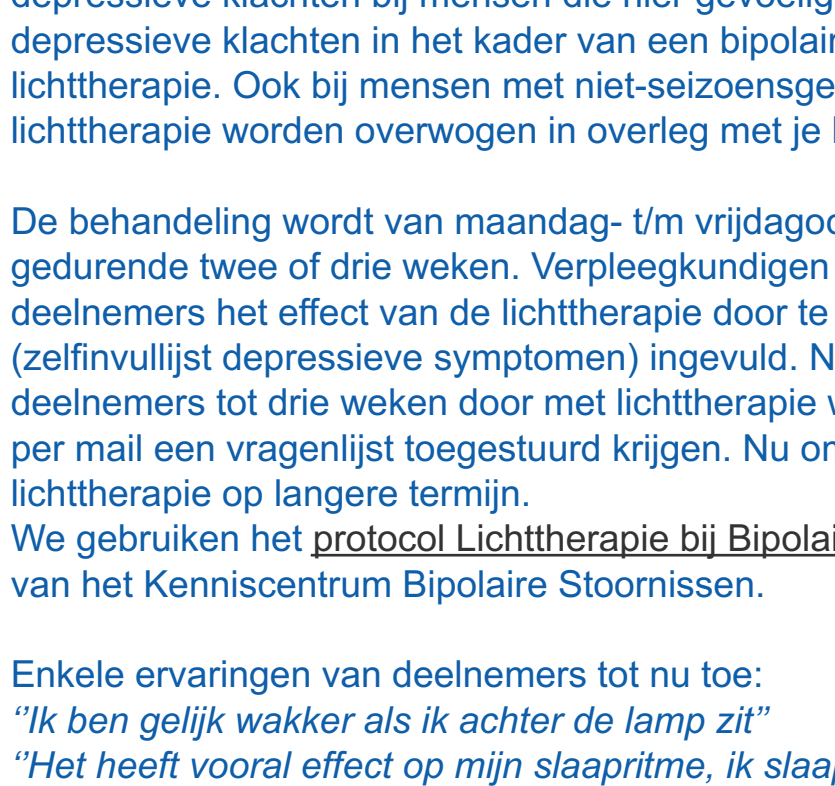
Refereremiddag vol onderzoekspresentaties



Korte terugblik refereremiddag 'Dimence Bipolair'

22 september hebben we tijdens de blended refereremiddag in de Steerne stil gestaan bij diverse onderzoeken, groepstherapie CGT-I bij langdurige slapeloosheid, bipolariteit en religie en hoe de zorg voor bipolaire stoornissen in de toekomst te organiseren. Een vol programma met een breed aanbod van presentaties zorgde voor veel afwisseling en interactie met de zaal en de online deelnemers. [Hier](#) vind je de totaalpresentatie van alle powerpoints en [hier](#) kun je de opname van de refereremiddag terugkijken.

Start behandeling CGT-I in Zwolle



door Lauren Poelakker - Iedereen kent het wel: "Ik moet op tijd slapen, want morgen is een belangrijke dag" of: "Oké, nu moet ik wel echt in slaap vallen". Bijvlen draaien en woelen, gefrustreerd kijken op de klok, maar de slaaptijd wordt korter en korter. Hoe ga je daarmee om? Heeft je oma ooit een van haar wijsheden gedeeld als 'slaap je niet, dan rust je toch'? De mijne wel! Lekker blijven liggen dus? Met onrust in je hoofd? Vol met gedachten? Angst voor de consequenties van deze nacht slecht slapen?

Een herkenbare situatie wellicht voor velen, maar een mogelijk begin of een instandhouding slapeloosheid. Insomnie is de meest voorkomende slaapprobleem. Deze kan op zichzelf staan of onderdeel zijn van een medische of psychiatrische stoornis. In beide gevallen is behandeling nodig. Bovendien is onbehandelde slapeloosheid een risicofactor voor het ontwikkelen van een depressie en uiteraard ook voor een manie. Daarom zijn wij bij team bipolaire en psychotische stoornissen Dimence Zwolle afgelopen maand gestart met het aanbieden van de CGT-I behandeling gericht op insomnie (CGT-I), nadat elders in het land al onderzoeken zijn gestart met het inzetten van CGT-I bij mensen met een bipolaire stoornis waar het inzetten van slaappreparaten veelal de eerste stap is. Patiënten verbazen zich erover hoe hun gedrag van invloed is bij de instandhouding van de problematiek. Ook het gedrag overdag, want slaap wordt gezien als 24-uur gebeuren. Het bespreken van slaappatronen en slaappadvisen zijn een mooie eerste stap in de behandeling (waar ook de behandelaars zelf nog veel van kunnen leren). Mede door het veranderen van disfunctioneel gedrag kan het slaappatroon verbeteren. Een van onze patiëntenervaart dat met zijn gedragsveranderingen zijn disfunctionele cognities als "zonder slaappreparaten slaap ik niet" en "ik moet acht uur slapen, anders functioneer ik slecht" significant afnamen. Na een nacht slecht slapen traden deze cognities toch weer op, waar het nieuwe aspect van de behandeling mooi op aansloot en deze cognities werden uitgedaagd. Nieuwe houdingen tegenover slaap worden gecreëerd en het gebruik van slaappreparaten kan worden vermindert. Psycho-educatie, zelfregistratie, het doorbreken van verkeerd aangeleerde slaappatronen, aanpakken van disfunctionele cognities en het leren verminderen van fysiologische spanning worden gezien als de basispijlers van de CGT-I. Bij deze gepresenteerd; de ingrediënten voor een effectief en inzetbaar slaapprobleem!

Team bipolaire stoornissen Zwolle brengt licht

Door Vera Lassche - Half oktober zijn we gestart met het geven van lichttherapie. Op dit moment hebben ruim twintig mensen deelgenomen en is het al wel een klein succes te noemen!



Lichttherapie is een behandeling die je ogen worden blootgesteld aan intens wit licht van een speciale lamp met een lichtsterkte van 10.000 lux zonder UV-straling. De hersenen gebruiken dit lichtsignaal waarschijnlijk om het dag- en nachtritme beter te regelen. In de lichte seizoenen heeft het buitenlicht dit effect. In de donkere seizoenen kan een gebrek aan daglicht leiden tot depressieve klachten bij mensen die hier gevoelig voor zijn. Mensen met seizoensgebonden depressieve klachten in het kader van een bipolaire I of II stoornis kunnen baat hebben bij lichttherapie. Ook bij mensen met niet-seizoensgebonden bipolaire depressieve klachten kan lichttherapie worden overwogen in overleg met je behandelaar.

De behandeling wordt van maandag- t/m vrijdagochtend gegeven en duurt een half uur per dag, gedurende twee of drie weken. Verpleegkundigen zijn aanwezig om dit te monitoren en met de deelnemers het effect van de lichttherapie door te nemen. Welkijks wordt de IDS- SR (zelfinvullijst depressieve symptomen) ingevuld. Naar aanleiding van de uitkomsten gaan deelnemers tot drie weken door met lichttherapie waarna ze na twee en zes weken opnieuw per mail een vragenlijst toegestuurd krijgen. Nu om te kijken wat het effect is van de lichttherapie op langere termijn. We gebruiken het [protocol Lichttherapie bij Bipolaire stoornissen](#) dat te vinden is op de website van het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen.

Enkele ervaringen van deelnemers tot nu toe: "Ik ben gelijk wakker als ik achter de lamp zit" "Het heeft vooral effect op mijn slaapritme, ik slaap beter" "Ik heb meer energie gedurende de dag en kan me beter concentreren" "Was dit maar 10 jaar eerder aan mij voorgesteld, gelukkig is het er nu!" Als verpleegkundigen zien we in de antwoorden terug dat vaak de depressieve klachten afnemen; de score wordt lager gedurende de behandeling. We zien vooral verbeteringen bij de onderwerpen energie, slaap, concentratie en ook de stemming. Wij zijn dus erg enthousiast en brengen daarom graag wat licht in de duisternis! Zie ook deze [voorlichtingsfilm!](#)

VIOS 2022 - Digna Meulman geeft inkijkje

Terugblik opleidingsjaar en inkijkje onderzoek
Tijdens mijn eerste opleidingsjaar VS-GGZ heb ik mogen leren en werken bij Dimence Bipolair in Deventer. Hier kijk ik met een grote glimlach op terug. Ik heb o.a. veel leren van en vaardigheden opgedaan in de verpleegkundige behandeling van patiënten met een bipolaire stoornis. Ook heb ik met een collega vorm gegeven aan de groep 'Goed leven met een bipolaire stoornis'. De eerste reacties uit de groep zijn positief! Patiënten deelden tijdens de laatste bijeenkomst dat ze meer zelfcompassie ervaren, de oefeningen toepasbaar en helpend vinden en het lotgenotencontact hen goed heeft gedaan. De komende twee jaar blijf ik verbonden aan het netwerk om mijn kwalitatieve onderzoek naar de ervaringen van patiënten met de cursus 'Goed leven met een bipolaire stoornis' voort te zetten. Voor input, feedback of vragen, neem contact met mij op: d.meulman@dimence.nl. Op een later moment deel ik graag de onderzoeksresultaten met jullie.



Aankondiging Jubileumsymposium 10 jaar TOPGGZ Dimence Bipolair



Er valt iets te vieren want netwerk Dimence Bipolair is sinds 2012 in het trotse bezit van het TOPGGZ-keurmerk! Een 10-jarig jubileum dus. Dit laten we niet ongezien voorbij gaan en daarom organiseren we een feestje. En niet zomaar een feestje, we maken er een TOPGGZ-waardig middagsymposium van met veel spraakmakende sprekers! We komen bij elkaar in een sfeervolle lokatie in Deventer om samen stil te staan bij dit heuglijke feit. Waar in Deventer, dat houden we nog even geheim, maar feestelijk wordt het zeker.

Filmpjes over de Filminterventie online!



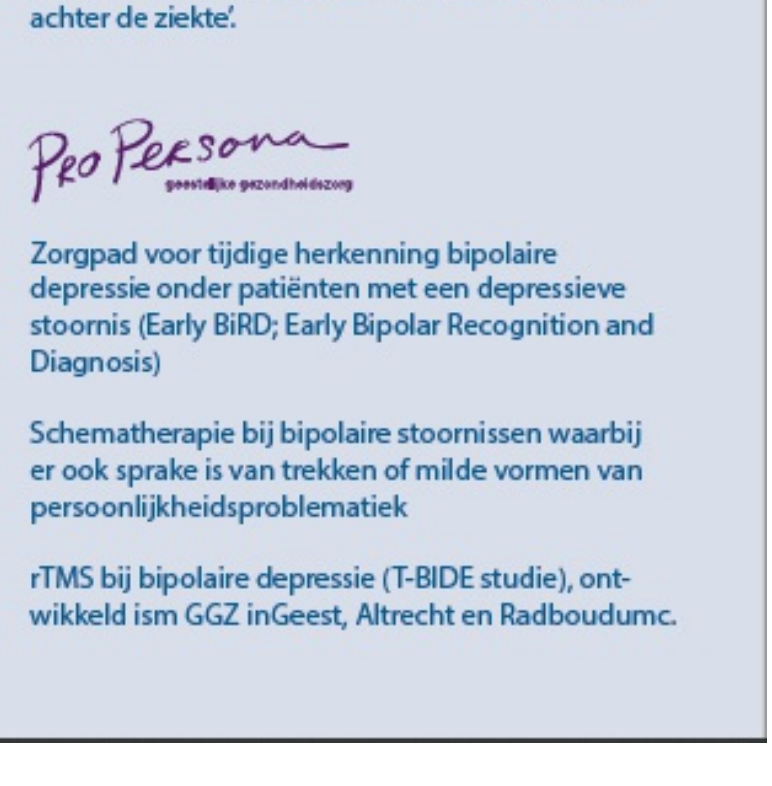
Vernieuwde filmpjes Filminterventie 'de mens achter de ziekte' online

Na veel voorbereiding en editen achteraf zijn onlangs de vernieuwde filmpjes over de diverse thema's van de filminterventie opgeleverd. Zo hebben we een filmje gemaakt over het ontstaan van de interventie, over het maken van de film, over het bekijken van de maken van de film, en een filmpje over het onderzoek dat naar de interventie gedaan wordt. En last-but-not-least: is er een **totaalfilmpje** gemaakt; We hopen hiermee deze interventie opnieuw onder de aandacht te brengen en de toegevoegde waarde in de behandeling te benadrukken. Zowel bij ambulante behandelaren die samen met de patiënt een film opnemen wanneer deze stabiel is. En ook bij behandelaren in de klinieken, IHT en crisisdienst. En niet onbelangrijk bij onze patiënten en hun naasten. Zodat jullie weten dat deze interventie bestaat en je hier naar kunt vragen mocht je zelf een filmpje willen opnemen. Er wordt tevens patiëntgebonden onderzoek gedaan naar deze interventie zodat we de effectiviteit kunnen meten en waar mogelijk verbeteringen in de interventie kunnen realiseren.

Kort nieuws uit het land



Samen beslissen in de behandeling - Toolkit en folder beschikbaar
Akwa GGZ (Alliantie Gezondheidszorg) heeft in samenwerking met **MIND** Landelijk Landelijk Platform Psychische Gezondheid, **Trimbos-instituut** en ervaringsdeskundigen een aantal Keuzekaarten ontwikkeld. Zo kun je samen beslissingen nemen over de behandeling. De toolkit en folder zijn op papier te bestellen en te downloaden:
• [Folder Samen beslissen in de praktijk](#)
• [Toolkit voor passende zorg en ondersteuning bij een bipolaire stoornis](#).



Imke Hanssen wint Willem Nolenprijs 2022

Tijdens het najaarssymposium Bipolaire stoornissen op 3 november jl. ontving **Imke Hanssen** de Willem Nolenprijs 2022 voor haar proefschrift **'In search for balance: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder'**. **Annelies Spek** was genomineerd voor het whitepaper **'ASS en/of bipolaire stoornis'**. **Odile Swaenmakers** was genomineerd voor de dagelijkse praktijk naar onderzoek en innovatie in haar onderzoek en initiatieven om CGT-I toepasbaar te maken bij bipolariteit en insomnie.

Jubileumcongres Stichting TOPGGZ 15 jaar



vlm. Marc Lochmann van Bennekom (ProPersona) Ralph Kupka (GGZ inGeest), Eline Regeer (Altrecht) en Bart Geerling (Dimence)

Terugblik Jubileumcongres & Samenwerking TOPGGZ afdelingen Bipolair
Op 12 oktober vond het jubileumcongres van TOPGGZ plaats in Amsterdam. Vanuit Dimence was het netwerk Dimence Bipolair evenals het SCOS en Alkura aanwezig bij dit symposium. Op de informatiemarkt konden belangstellenden zich laten informeren over de verschillende TOPGGZ centra. Dimence Bipolair presenteerde zich samen met de collega TOPGGZ-afdelingen bipolair.nl. Altrecht Bipolair, GGZ inGeest en Pro Persona. Een mooie manier om samen krachten te bundelen, samen te werken en van elkaar te leren! De presentaties lieten zien dat er volop samen wordt gewerkt op het gebied van patiëntenzorg, wetenschappelijk onderzoek, innovatie en kennisdeling. Dit gebeurt al jaren tussen deze instellingen en in groter verband binnen het landelijk Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen. [Flyer TOPGGZ Bipolaire Stoornissen](#)

TOPGGZ als onderdeel van het landelijk KenBiS netwerk voor bipolaire stoornissen

De TOPGGZ afdelingen bipolair werken al jaren ondertling samen om de zorg voor patiënten met een bipolaire stoornis en hun naasten te verbeteren. Dat doen zij onder andere op het gebied van wetenschappelijk onderzoek en innovatie. Tevens is er een landelijk samenwerking met verschillende specialistische bipolaire behandelteams en patiënten- en naastenvereniging plusminus, georganiseerd in het landelijk landelijk netwerk van het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (KenBiS).

Expertisecentrum Depressie Nijmegen
Prof. dr. Jan Spijker
Drs. Marc Lochtmann van Bennekom
Het Expertisecentrum Depressie van Pro Persona biedt erkende TOPzorg voor mensen met een hardnekkige unipolaire of bipolaire depressie. Wij doen dit door kwalitatief hoogwaardige en innovatieve behandelinterventies op zowel biologische als psychotherapeutische grondslag.

Wetenschappelijk onderzoek bij de TOPGGZ afdelingen bipolaire stoornissen

Samenwerking TOPGGZ afdelingen wetenschappelijk onderzoek

- rTMS (GGZ inGeest, Pro Persona, Altrecht, PsyQ, UCP/UMCG, Radboudumc)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Altrecht, Pro Persona, Dimence, PsyQ Rotterdam en Den Haag, Mondriaan, Radboudumc)
- Digitale life-chart in combinatie met het signaleringsplan van Ivdo (Altrecht, Dimence en GGZ inGeest)
- Schematherapie bij bipolaire stoornissen waarbij

ALTRÉCHT
Naturalistisch cohort onderzoek naar:
- de behandeling in de dagelijkse praktijk en de relatie met richtlijnen
- interepisodisch functioneren en factoren van invloed op herstel en vergroten veerkracht
- voorspellers voor lithium respons

Dit betreft de volgende cohort-studies:
- Stanley Evolving Bipolar Network
- Treatment of Bipolar Disorders in the Netherlands
- Dutch Bipolar Dynamic Cohort (Altrecht, GGZ inGeest)

Psychologische mechanismen die een rol spelen bij de ontwikkeling van een manie

Vroegherkenning van de bipolaire spectrum stoornis (oa met NEMESIS-data en in samenwerking met het Trimbos-Instituut)

GGZ inGeest
Lithium nefropathie (multicenter i.s.m. Radboudumc)
Bipolaire Stoornissen bij Ouderen (DOBI cohort)
Studie van Bipolaire Stoornissen (i.s.m. UMC Utrecht en Erasmus MC)
Bipolaire Stoornissen zonder medicatie (Bi-Zonder studie)

er ook sprake is van trekken of milde vormen van persoonlijkheidsproblematiek (Altrecht en Pro Persona)
• Goed leven met een bipolaire stoornis (GGZ inGeest, UCP/UMCG, Mediant en Dimence)
• Niet reizen naar plannen (Altrecht, GGZ inGeest en GGZ-NHN)
• Partner-relatiegroep; een pilotstudie naar uitvoerbaarheid en effect (Altrecht, GGZ inGeest en GGZ-NHN)

Dimence
SLEEPREG-BD, De invloed van slaapprostoring tijdens de zwangerschap en de relatie na de bevalling op de functionering in de periode na de bevalling
WELLBE-BD, de inzet van mobiele technologie ter bevordering van welzijn en zelfmanagement
Ervaringen met de crisisdienst: hoe ervaren patiënten met acute psychotische en/of manische symptomen, en hun naastbetrokkenen, de eerste interventies van de crisisdienst?
Onderzoek naar verpleegkundige zorg aan patiënten met een bipolaire stoornis die met een acute manie op een opnameafdeling verblijven. Onderdeel hiervan is de filmpresentatie 'de mens achter de ziekte'.
Pro Persona
Zorgpad voor tijdige herkenning bipolaire depressie onder patiënten met een depressieve stoornis (Early BiRD, Early Bipolar Recognition and Diagnosis)
Schematherapie bij bipolaire stoornissen waarbij er ook sprake is van trekken of milde vormen van persoonlijkheidsproblematiek.
rTMS bij bipolaire depressie (T-BIDE studie), ontwikkeld in GGZ inGeest, Altrecht en Radboudumc.

Nieuws vanuit het landelijk Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen

Dimence is al jaren deelnemer aan het landelijk KenBiS netwerk. Bart Geerling en Ingvar Hazemeijer zijn lid van de deelnemersraad die elke drie maanden samenkomt. Verschillende leden van het netwerk Dimence Bipolair zijn actief binnen werkgroepen van KenBiS zoals de werkgroep Verpleegkundige zorg, World Bipolar Day, Organisatie van Zorg en KenBiS Young Science.

KenBiS heeft een eigen netwerk voor jonge onderzoekers 'KenBiS Young Science' en organiseert elk jaar een netwerkdag. In oktober vond de tweede netwerkdag plaats. Een verslag van deze dag, die ook door verschillende collega's van Dimence is bezocht, vind je op de [website](#).
Wij je meer informatie over KenBiS? Neem dan contact op met Tanja Dijk, via info@kenbis.nl. KenBiS organiseert in de komende maanden opnieuw verschillende scholingen zoals de train de trainercursus voor de psycho-educatie bipolaire stoornissen en de cursus 'Goed leven met een psychiatrische aandoening'. Meer informatie is te vinden op de website van KenBiS: www.kenbis.nl. Klik [hier](#) voor de laatste nieuwsbrief van KenBiS.

Netwerk Bipolaire Stoornissen Noord-Nederland

Rob Giel Onderzoekcentrum
De werkgroep Bipolaire stoornissen van het Radboud Universiteitscentrum is bezig in de vier noordelijke provincies een zorgketen netwerk voor bipolaire stoornissen op te zetten. Hierin werken huisartsenpraktijken, vrijevestigde psychiaters, basis GGZ, specialistische GGZ en de specialistische teams voor bipolaire stoornissen samen. Bennard Doornbos van Lentis, Bart Geerling van Dimence en Benno Haarman van het UCP werken samen om dit netwerk uit te breiden.

Agenda Dimence Bipolair 2023

- Vrijdag 14 april 2023**
13.30 - 18.30 uur Jubileumsymposium Dimence Bipolair 10 jaar TOPGGZ, Deventer
- Donderdag 28 september 2023**
14.00 - 17.00 uur Refereremiddag - Deventer, de Steerne, Vijverzaal
- Donderdag 30 november 2023**
14.00 - 17.00 uur Refereremiddag Dimence Bipolair - Deventer, de Steerne, Vijverzaal

Patiënten- en naastenpanel op stoom

Binnen het netwerk Dimence Bipolair is sinds dit jaar het patiënt- en naastenpanel actief. De leden van het panel denken vanuit hun perspectief mee over allerlei vraagstukken binnen het netwerk.

De eerste bijeenkomst stond in het teken van kennismaking tussen de leden van het panel en een afvaardiging vanuit Dimence Bipolair. De tweede bijeenkomst hebben we samen nagedacht over communicatie en informatiebehoefte vanuit de verschillende perspectieven. Hier gaan we in de derde bijeenkomst mee verder.

In de zorgprogramma commissie bipolaire stoornissen komen de aangedragen en besproken punten vanuit het panel aan de orde. Terugkoppeling en vragen vanuit de zorgprogramma commissie vinden vervolgens weer plaats in de bijeenkomsten van het panel.

Meer weten?
Er is meer informatie over het patiënten- en naastenpanel op te vragen bij Tanja Dijk, t.dijk@dimence.nl

Organigram Netwerk Dimence Bipolair

Deze e-mail is verstuurd aan [\[email\]](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u sCBS@dimence.nl toe aan uw adresboek.