

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van Dimence Bipolair. In deze nieuwsbrief leest u onder andere over de ontwikkelingen binnen het netwerk bipolaire stoornissen, over het wetenschappelijk onderzoek dat er verricht wordt en de deskundigheidsbevordering die geboden wordt. Wij wensen u veel leesplezier en nodigen u uit om te reageren op deze nieuwsbrief!



Om de zorg voor patiënten met een bipolaire stoornis en hun naastbetrokkenen zowel in- als extern te optimaliseren is begin 2018 gestart met het project Dimence Bipolair.

***Dimence Bipolair heeft als doel om binnen Dimence de juiste zorg op het juiste moment en op de juiste plaats te bieden voor patiënten met een bipolaire stoornis.***

***Deze zorg moet worden geboden in een onderling samenhangend netwerk waarin alle disciplines en velden binnen de ggz vertegenwoordigd zijn om optimale zorg te bieden.***

Het project en de samenwerking binnen het netwerk krijgt steeds meer vorm, deze nieuwsbrief is daar een mooi voorbeeld van! In deze nieuwsbrief leest u allerlei nieuws vanuit het hele netwerk bipolaire stoornissen binnen stichting Dimence.

## **Netwerk Dimence Bipolair**

Het netwerk Dimence Bipolair wordt gevormd door:

### **Regioteam bipolaire stoornissen Almelo**

Contactpersoon Fenna van Koningsveld

### **Regioteam bipolaire stoornissen Deventer**

Contactpersoon Karen Weertman

### **Regioteam bipolaire stoornissen Zwolle**

Contactpersoon Ingvar Hazemeijer

### **SCBS Bipolaire Stoornissen**

Contactpersoon Bart Geerling

## Ervaringen met psycho-educatie bipolaire stoornissen

Inge Heuvink, Johanneke Rota en Ingvar Hazemeijer

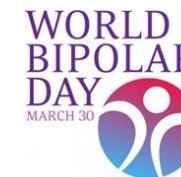
In 2018 is de nieuwe psycho-educatiecursus voor patiënten met een bipolaire stoornis en hun betrokkene landelijk gelanceerd vanuit het Kenniscentrum bipolaire stoornissen (KenBiS). In 12 sessies van 2 uur worden de vele facetten van de ziekte belicht. Ook door Dimence Bipolair wordt de cursus aangeboden. Op de polikliniek bipolaire en psychotische stoornissen in Zwolle wordt de cursus inmiddels continu aangeboden. Het vernieuwde programma van de psycho-educatie bipolaire stoornissen biedt tijd om stil te staan bij verschillende thema's en er is meer ruimte voor het uitwisselen van ervaringen (van zowel patiënten als hun naasten). De cursusduur is verdubbeld in tijd maar eigenlijk hoor je naderhand niet dat de deelnemers dit als belastend ervaren. Veelal vinden de deelnemers het jammer dat het stopt en gaat de groep (zonder betrokkenen) door als zelfstandige lotgenotengroep.

Door de ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met elkaar, ontstaat er meer samenhang en verbinding. De nadruk ligt minder op het geven van informatie tijdens de cursus avond, maar meer op het gesprek met elkaar, en de onderlinge (h)erkenning.

De uitgebreidere cursus leidt tot meer tevredenheid over de psycho-educatie cursus onder de deelnemers, maar ook bij hun naasten. Men voelt zich minder alleen met hun psychiatrische kwetsbaarheid en dito ervaringen. De naasten vinden ook vanuit hun positie gehoor voor hun specifieke dilemma's. De weerstand tegen medicatie wordt verminderd en helpend hierbij is ook dat de psychiater tweemaal wordt uitgenodigd om vragen te beantwoorden over erfelijkheid en medicatie. Ook die avonden zijn opvallend interactief tot nu. Misschien wel omdat de deelnemers het mooie cursusboek dat de deelnemers krijgen ook lezen voor ze naar de cursus komen. Tevens is elke groep doorgedaan als zelfstandige lotgenoten groep waarbij de laatste 2 groepen als volledige groep zijn verder gegaan.

## Voorbereiding WBD 2019 – Co Engelsman

Op 28 maart 2019 wordt de bijeenkomst rondom World Bipolar Day in Zwolle in de Stadkamer Centrum gehouden.



In december 2018 werd aan ons als team gevraagd om voorbereidingen te treffen voor de bijeenkomst in Zwolle rond World Bipolar Day en na overleg met Ingvar Hazemeijer heb ik vanuit het team Bipolaire stoornissen in Zwolle samen met Wilma Companje van PlusMinus de organisatie op mij genomen. De locatie was al snel gevonden en ook mooi passend bij het thema.

Het thema, *bipolariteit in de literatuur*, bood kansen om een auteur uit te nodigen.

We hebben schrijfster Marjon Joosten bereid gevonden om een aandeel te leveren aan de avond in Zwolle. Marjon Joosten zal dan voorlezen uit haar debuutwerk, Feniks, en vertellen over haar leven.

Het programma is verder gevuld met bijdragen uit de gedichtenwedstrijd die door PlusMinus is georganiseerd.

**Benieuwd naar het programma? Je vindt het [hier!](#)  
Aanmelden voor deze avond kan door een mail te sturen naar [bsps@dimence.nl](mailto:bsps@dimence.nl)**

## Met de wereld in de rug – Thomas Melle

*Boekrecensie door Just Wernand*

Het is al even geleden dat de autobiografische roman 'Met de wereld in de rug' van de Duitse schrijver en theatermaker Thomas Melle verscheen. World Bipolar Day staat dit jaar in het teken van de bipolaire stoornis in de literatuur en vormt een mooie aanleiding om het boek opnieuw onder de aandacht te brengen. Melle doet hierin verslag van de 'helletochten' van de hoofdpersoon die, evenals hijzelf een drietal ernstige manisch-psychotische episodes doormaakt, steeds gevolgd door een langdurige depressie.

Er zijn wel meer schrijvers die hun ervaringen met stemmingsstoornissen of psychosen te boek hebben gesteld maar zelden op zo'n meeslepende manier als Thomas Melle dat doet. Hij beschrijft nauwgezet en beeldend het proces van ontregeling van binnen uit en registreert messcherp wat zijn euforische waanstemming en paranoïde betrekkingsideeën bij hem zelf en zijn omgeving teweeg brengen. Aangrijpend zijn de passages dat hij in depressieve toestand zich schaamtevol de destructieve gevolgen van de manische excessen realiseert en zijn worsteling en wanhoop beschrijft waarmee het moeizame proces van acceptatie en aanpassing aan het leven met een bipolaire stoornis gepaard gaat: 'Het was net oorlog (...) weggebombardeerd uit mijn huis (...) haven en goed kwijtgeraakt en ervan beroofd; ook innerlijk zonder eigendommen, omdat het meeste waarvan ik had gehouden en wat ik had gelezen, besmet was door de straling van de waanzin'.

Treffend is de beschrijving van de eerste ervaring met lithium, dat hij uiteindelijk op aandringen van zijn partner en vrienden gaat gebruiken maar later moet afbouwen in verband met bijwerkingen: 'Binnen enkele dagen verging het allang verstarde waanconstruct dat ik bijna anderhalf jaar lang met me mee geslept had, tot stof, en de hypertrofe gevoelens stikten eindelijk. Plotseling was de woning een normale woning, mannen waren mannen, vrouwen vrouwen en een gedicht was verdomme alleen maar een gedicht (...) de mensheid had mij niet meer in het vizier. Dat was een opluchting, maar ook een ergernis. Zo had ik het lang niet ervaren. Maar nog verdrong ik de nieuwe waarneming, de paranoia had te koppig, te heftig in mij gewoed'. Na jaren van instabiliteit en teloorgang accepteert Melle tenslotte onderhoudsbehandeling met valproaat, legt zich neer bij de bijwerkingen en weet zich met vallen en opstaan terug in het leven te vechten. In de laatste hoofdstukken gloort er met alle onzekerheid over de toekomst ook hoop als hij vast stelt: 'Met de wereld in de rug zal ik het niet opgeven. De hoop is: nooit meer manisch worden. Maar misschien hakt het me nog een keer om, sleurt het me mee (...) Al na de tweede manie dacht ik dat ik een derde niet zou overleven. Maar dat heb ik wél gedaan'.

Thomas Melle biedt met dit openhartige en bij vlagen beklemmende boek op indrukwekkende manier inzicht in de bipolaire stoornis vanuit het perspectief van diegenen die erdoor worden getroffen en hun naasten en draagt daarmee bij aan beter begrip en acceptatie.



## Refereermiddag 'nieuwe psychotherapeutische interventies'

Bart Geerling

Op donderdagmiddag 28 maart aanstaande vindt de SCBS refereermiddag 'nieuwe psychotherapeutische interventies' plaats in Deventer. We zijn er trots op opnieuw een mooi programma te kunnen bieden!

Tijdens de refereermiddag is er aandacht voor het Balans onderzoek. Imke Hanssen vertelt over het onderzoek waarin de vraag centraal staat of MBCT een goede aanvulling is op het bestaande behandelaanbod. Daarbij wordt onder andere gekeken naar de stemmingsklachten, angstklachten, terugval en kwaliteit van leven.

Verder vertellen Titus Beentjes, Linda van Hengstum samen met een patiënte over de eerste ervaringen met een groepsinterventie positieve psychologie bij bipolaire stoornissen.

Arnout Aarts, psychiater bij Centrum '45, zal een workshop Narratieve exposure therapie (NET) verzorgen en Hanneke Verboom zal ditmaal het artikelreferaat voor haar rekening nemen.

[Programma](#) – [Toelichting en leerdoelen](#) – [Aanmelden](#)

## World Bipolar Day in Deventer

Tanja Dijk

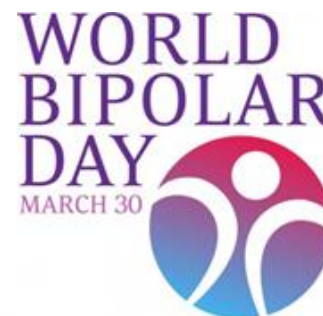
Op donderdagavond 28 maart aanstaande organiseert het SCBS Bipolaire Stoomnissen van Dimence samen met Plusminus een avond in het kader van World Bipolar Day. Dit jaar is het thema 'de bipolaire stoornis in de literatuur'. We zijn er trots op dat Nita Pieterse en Bert Nonkes een bijdragen willen leveren aan het programma!

Verder zullen een aantal schrijvers en dichters tijdens deze avond hun inzending voor de poëzie- en schrijfwedstrijd van Plusminus voordragen.

U bent van harte welkom deze avond bij te wonen die om 19.00 uur zal starten in de bibliotheek van Deventer.

Graag tot 28 maart aanstaande!

Aanmelden kan via [scbs@dimence.nl](mailto:scbs@dimence.nl).



**WORLD BIPOLAR DAY**  
MARCH 30

**'Bipolariteit in de literatuur'**  
Donderdag 28 maart 2019  
19.00 tot 21.00 uur  
Bibliotheek Deventer

Het thema voor World Bipolar Day 2019 is 'bipolariteit in de literatuur'.

**Programma**

- 19.00 uur: opening en welkom
- 19.05 uur: bijdrage Nita Pieterse
- 19.30 uur: voordrachten
- 19.45 uur: pauze
- 20.15 uur: bijdrage Bert Nonkes
- 20.40 uur: voordrachten / stellingen
- 21.00 uur: afsluiting

We zijn er bijzonder trots op dat Nita Pieterse en Bert Nonkes hun bijdrage willen leveren aan het programma.

**Nita Pieterse is 41 jaar en woont in Deventer. Ze is verticaal als kleinspeltje bij 'Nieuwe IS'. Ze heeft 2 autobiografische geschieden 'De laatste waarheid' en 'Vrouwspoor'. Daarnaast is Nita bestsellend kunstenaar.**

**Ze verontzamen de bijeenkomst over haar ervaringen in haar leven met een bipolaire stoornis die haar hebben gevormd tot de vrouw die ze vandaag is. Daarnaast draagt ze voor uit open werk.**

**Ik ben Bert Nonkes, 49 en kom uit Heerdeberg. In 2008 kreeg ik de diagnose manisch depressief of bipolar type 1. Type 1 betekent dat ik ongeveer één manische periode heb gehad. Een diagnose komt altijd te laat. In 2007 was ik, zonder het te weten, manisch.**

**Behovende manisch was ik wel zeggen. In die tijd was ik met aan een nieuwe baan begonnen als docent op het VBO. Ik kreeg de hefting over de projectie naar aanleiding van het boek 'Vrouwspoor' in opdracht. Het is maar de vraag of een invloed was, het is jullie graag vertellen.**

**U bent van harte welkom bij deze bijeenkomst op donderdag 28 maart! Aanmelden kan via [scbs@dimence.nl](mailto:scbs@dimence.nl)**

World Bipolar Day heeft als doel om wereldwijd aandacht te vragen voor en het gesprek over psychische aandoeningen als de bipolaire stemmingsstoornis (manisch-depressiviteit) op gang te brengen en daarmee het stigma te verminderen.

Schrijf-/gedichtenwedstrijd Plusminus

Door Plusminus is er een landelijke poëzie- en schrijfwedstrijd georganiseerd. Voor meer informatie hierover verwijzen we naar de website van [Plusminus](#). Tijdens de bijeenkomst op 28 maart zullen regionale lezers hun gedichten en korte verhalen ten gehore brengen.

Deze bijeenkomst rond World Bipolar Day in Deventer is een initiatief van

[plusminus](#) [Dimence](#) [KenBIS](#) [Hemelsheid Society for Bipolar Disorders](#)