

Bipolaire stoornis in je omgeving

Tips als iemand in je omgeving een bipolaire stoornis heeft

Mensen met een bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd) hebben afwisselend manische en depressieve periodes. Tijdens de manische periodes zijn ze opvallend opgewekt of prikkelbaar, zelfverzekerd en actief. En tijdens de depressieve periodes ervaren ze grote somberheid, een negatieve kijk op zichzelf en futloosheid. Hoe vaak de pieken en dalen voorkomen en de ernst ervan, kunnen per persoon erg verschillen, maar de stoornis heeft in de meeste gevallen een grote invloed op het dagelijkse leven. Ook heeft het meestal veel impact op het leven van mensen in de omgeving. In deze flyer krijg je tips die je helpen bij

de omgang met een naaste met een bipolaire stoornis en tips hoe je zelf overeind blijft.

Krijg inzicht in de bipolaire stoornis

Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen en de aanpak van een bipolaire stoornis, leer je meer over wat de stoornis inhoudt en zal je jouw naaste wat beter begrijpen. Dit helpt je om er beter mee om te gaan. Op onze website vind je meer informatie over een [bipolaire stoornis](#). Ook schreven we voor mensen die zelf te maken hebben met een bipolaire stoornis [een flyer met tips](#).

Zoals tips over je tegenovergesteld gedragen dan dat past bij hoe je je voelt, het voorkomen van stress en het innemen van de voorgeschreven medicatie. Daarnaast zijn er goede boeken met betrouwbare informatie.

Bij sommige behandelingen worden psycho-educatie en cursussen voor naasten aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over de bipolaire stoornis en tips en handvatten hoe ermee om te gaan. Vaak is er ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Ga met elkaar in gesprek

Om er voor de ander te kunnen zijn, is het belangrijk dat je weet wat er in de ander omgaat. Ga daarom het gesprek aan en stel vragen zonder je op te dringen. Probeer je woordkeuze neutraal te houden en geef geen waardeoordeel. Mensen die zich beoordeeld voelen gaan vaak in de verdediging en dit maakt het lastig om een goed gesprek te voeren. Bagatelliseer niet wat jouw naaste je vertelt over hoe hij of zij zich voelt. Vraag naar wat het voor de ander betekent zich zo te voelen. Kijk wat jouw reactie doet. Onbedoeld hebben opmerkingen soms een verkeerde uitwerking. Kijk of je anders kan reageren. Aansluiten bij de woorden die jouw naaste zelf gebruikt, helpt hierbij. Geef hierbij gerust aan dat jij je best doet en dat het af en toe even zoeken is hoe je het beste reageert. Probeer hierbij het gedrag van de ander niet op jezelf te betrekken. Bedenk je dat de sombere of uitgelaten stemming deel uitmaakt van de stoornis.

Stimuleer het bijhouden van een stemmingsgrafiek

Een manier om meer inzicht te krijgen in de bipolaire stoornis is het bijhouden van een stemmingsgrafiek of life-chart. Hierin houdt jouw naaste bij wanneer en in welke situaties er ontregelingen waren en wat toen hielp eruit te komen. Zo kan hij of zij zien wat invloed heeft op de stemming en hoe hij of zij reageert op bijvoorbeeld het gebruik van medicijnen. Hierdoor komt er wat meer controle over het leven. Maakt jouw naaste nog geen gebruik van zo'n stemmingsgrafiek, stel het dan eens voor. Doe dit op een niet dwingende manier.

Ondersteun jouw naaste bij het maken van een noodplan

In een signalerings- of noodplan staat omschreven wat jouw naaste en de mensen in zijn of haar omgeving merken als hij of zij ontregeld is of dreigt te raken. Ook staat erin wat er op dat moment het beste kan gebeuren. Dit noodplan kan het beste samen met de behandelaar worden opgesteld, maar ook jouw inbreng is hierbij belangrijk. Jij ziet vaak vanaf dichtbij wat er wel en niet werkt. In overleg met elkaar spreek je af dat jij let op stemmings- of gedragsveranderingen. Zo help je jouw naaste op tijd aan de bel te trekken en hulp te zoeken. Je kan afspreken dat je actie onderneemt als je merkt dat jouw naaste een manische periode heeft, door zijn of haar hulpverlener in te schakelen en door bijvoorbeeld de bankpas weg te nemen.

Ook spreek je met elkaar af hoe je het beste ondersteunt in een sombere periode, bijvoorbeeld door op bezoek te komen of te gaan wandelen.

Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ, MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid en Trimbos-instituut maakten een [toolkit](#) die het makkelijker maakt om samen te beslissen over de best passende zorg en ondersteuning.

Vermijd de stoel van hulpverlener

Hoewel het goed is om jouw naaste te ondersteunen en te signaleren als het misgaat, betekent dat niet dat jij op de stoel van hulpverlener moet gaan zitten. Het is goed om op jouw manier te helpen en te steunen, maar neem geen taken over die eigenlijk bij de hulpverlening horen. Hulpverleners zijn hiervoor opgeleid en zo houd jij jouw relatie met je dierbare gezond. Bovendien zou je hiermee een veel belangrijkere rol opgeven, bijvoorbeeld die van broer of partner.

Bedenk dat iemand niet de bipolaire stoornis is

Hoewel iemand met een bipolaire stoornis last heeft van hoge pieken en diepe dalen, betekent dit niet dat diegene de stoornis is. Natuurlijk maakt de stoornis onderdeel van hem of haar uit, maar de ander is nog zoveel meer. Bijvoorbeeld een moeder of vader, zoon of dochter. Het helpt de ander wanneer jij dit ook af en toe naar hem of haar uitspreekt.

Stel verwachtingen bij en accepteer

Hoe graag je het zou willen, ga er niet van uit dat een behandeling alles snel 'oplost'. De ander kan niet zomaar de knop omdraaien. Vaak gaat het om een langer proces met vallen en opstaan. Door niet te hoge verwachtingen en eisen te hebben, leg je niet te veel druk op de schouders van de ander. Jouw naaste kan (tijdelijk) veranderen door de bipolaire stoornis. Daar mag je verdrietig om zijn. Het klinkt misschien lastig, maar door de situatie te aanvaarden zoals die is, creëer je ruimte om problemen van een andere kant te bekijken. [Mindfulness](#), een aandachtstraining die je helpt dichterbij je gevoel te komen, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven, kan hierbij helpen.

Zorg goed voor jezelf

Door het zorgen voor de ander, ben je misschien wel geneigd jouw eigen behoeftes minder belangrijk te maken. Niet doen! Bedenk daarbij dat het goed zorgen voor jezelf niet alleen een positief effect heeft op jouw eigen welzijn, maar dat het hierdoor juist beter lukt er voor de ander te zijn. Cijfer jezelf dus niet weg en blijf ook jouw eigen leven leiden. Onderhoud contact met andere mensen en doe leuke dingen waarvan jij energie krijgt en waardoor je ontspant. [Ontspanningsoefeningen](#) kunnen hierbij helpen. Ook er af en toe over praten en je hart luchten bij mensen in je omgeving die je vertrouwt, lucht vaak erg op.

Stel daarnaast grenzen naar je naaste toe. Geef aan waar je bij kan helpen, en waarbij jij dat niet wil of kunt. Vind je dat lastig? Wij maakten een flyer met [tips om je grenzen te leren kennen en aan te geven](#).

Heb aandacht voor kinderen in het gezin

Heb je kinderen en is je naaste met een bipolaire stoornis jouw partner of een ander kind in het gezin? Kinderen merken bijna altijd dat er iets aan de hand is, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg ze uit wat er met hun vader/moeder of broer/zus aan de hand is. Als er een crisis is, vertel je kinderen dan dat dit niet door hen komt. Uitleg helpt bij het ontwikkelen van strategieën om er goed mee om te kunnen gaan. Probeer het onderwerp bespreekbaar te houden binnen het gezin. Geef aan dat jouw kinderen er over mogen praten en vragen mogen stellen. Het is belangrijk dat kinderen gezien en gehoord worden door de ouders en dat gevoelens er mogen zijn. Zorg er ook voor dat je kinderen genoeg afleiding hebben buitenshuis, weg van de spanning.

Vraag om hulp en neem hulp van anderen aan

Als naaste van iemand met een bipolaire stoornis, kan jij ook behoefte hebben aan ondersteuning. Betrek als het even lukt ook familie en vrienden bij de zorg voor je naaste. Heb jij het door de situatie moeilijk? Aarzel dan niet om

professionele hulp te zoeken. Maak een afspraak bij jouw huisarts. Hij of zij kan je ondersteunen om op de been te blijven, je adviezen geven over hoe je het beste voor je naaste zorgt en je doorverwijzen voor passende hulp als dat nodig is.

Zoek contact met andere naasten

Het delen van ervaringen met andere naasten zorgt meestal voor erkenning en 'lucht' om met de situatie om te gaan. Veel mensen vinden het steunend om te ervaren dat ze niet de enige zijn met een naaste met een bipolaire stoornis. Daarnaast kunnen anderen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt. Kijk als naaste wat het beste aansluit bij jouw wensen. Op de website van [Plusminus](#) staat meer informatie, ook over lotgenotengroepen voor naasten. [MIND Naasten Centraal](#) biedt, naast andere vormen van ondersteuning, contactgroepen op veel plaatsen in het land. En op de website [Naasten in Kracht](#) vind je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via het [Connect portaal](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer lezen over een bipolaire stoornis?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000