



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Uitstekend, accuraat, actueel en volledig

David J. Miklowitz. *Hulpgids bipolaire stoornis. Alles wat jij en je omgeving moeten weten over manisch-depressiviteit. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2004, 339 pp. Oorspronkelijke titel: The Bipolar Disorder Survival Guide New York: The Guilford Press, 2002.*

Sabine Wyckaert*

De bipolaire stoornis is een stemmingsstoornis die 1 tot 1,5 procent van de mensen tijdens hun leven treft. De farmacologische behandel mogelijkheden zijn de afgelopen jaren sterk toegenomen door de introductie van atypische antipsychotica en de nieuwe anti-epileptica, naast de klassieke stemmingsstabilisatoren. Ondanks de bewezen werkzaamheid van deze medicamenten blijkt het onder controle krijgen van acute manische of depressieve fasen en het voorkomen van nieuwe episodes, zelfs onder optimale behandelvoorwaarden, bij meer dan 30 procent van de patiënten niet te lukken (Dion, Tohen, Anthony, & Waternaux, 1988; Gitlin, Swendsen, Heller, & Hammon, 2003; Goldberg, Harrow, & Grossman, 1995). Deze kloof tussen werkzaamheid en doeltreffendheid verklaart men doorgaans uit slechte medicatietrouw, subsyndromale restsymptomen die het functioneren ondermijnen, co-morbiditeit, de impact van psychosociale factoren op het ziekteverloop en de invloed van circadiane verstoringen.

Internationale behandelrichtlijnen voor bipolaire stoornis stellen dat aanvullende psychotherapie naast medicamenteuze behandelstrategieën aangewezen is. Psycho-educatie voor bipolaire stoornis heeft de afgelopen jaren aandacht gekregen en onderzoek toont aan dat verschillende vormen van psycho-educatie een positieve invloed hebben op de prognose van de aandoening. Zowel individuele sessies als groepssessies, gericht op patiënten en hun familieleden, kunnen het hervalrisico reduceren met 30 tot 40 procent (Colom et al., 2003; Perry, Tarrier, Morriss, McCarthy, & Limb, 1999).

David Miklowitz, doctor in de psychologie en verbonden aan de Afdeling Psychologie van de Universiteit van Colorado, heeft belangrijk onderzoek verricht naar onder meer psychotherapeutische behandelvormen en *expressed emotion* bij de bipolaire stoornis. Family Focused Therapy is een combinatie van psycho-educatie en training in communicatieve vaardigheden en probleemoplossende strategieën voor patiënten met een bipolaire stoornis en hun omgeving (Miklowitz, George, Richards, Simoneau, & Suddath, 2003). Met deze 'Hulpgids voor bipolaire stoornis' levert hij een uitstekend, accuraat, actueel en volledig zelfhulpboek af dat de doelstellingen voor psycho-educatie in bipolaire stoornis verenigt: kennis over en acceptatie van de ziekte, informatie over farmacologische en niet-farmacologische behandelingen, het aanleren van zelfregistratie en zelfcontrole technieken, en de invloed van regelmaat op het ziekteverloop.

In het eerste en tweede deel geeft Miklowitz een heldere en toegankelijke beschrijving van wat de aandoening is, de huidige kennis over etiologie en wat de

* S. WYCKAERT is als psychiater verbonden aan het UC Sint Jozef, Kortenberg. Daarnaast heeft zij een privépraktijk in Brussel.

behandelmogelijkheden zijn. Miklowitz overstijgt echter de loutere kennisoverdracht en illustreert zijn aanpak via talrijke klinische voorbeelden, eigen beschouwingen vanuit zowel het perspectief van de behandelaar, de patiënt als de omgeving. Hij presenteert ook een reeks praktische tips en oefeningen om het diagnostisch acceptatieproces en de opvolging van behandeladviezen te begeleiden en te bevorderen.

Het derde deel gaat zeer concreet in op het aanwenden van zelfregistratietechnieken, gericht op vroegtijdige herkenning van tekens van dreigend depressief of manisch herhal, zoals het introduceren van een stemmingsregistratiekaart, identificatie van stressoren en het registreren van veranderingen in dagelijkse patronen en gewoonten. Telkens wordt een praktische vertaling gemaakt naar wat de persoon zelf kan ondernemen, hoe de omgeving kan bijdragen en de rol voor de hulpverlening. Een apart hoofdstuk over het omgaan met suïcidale gedachten en gevoelens onderlijnt het belang van dit fenomeen in de bipolaire stoornis. Afsluitend beschrijft Miklowitz de impact van de aanpak op gezinsrelaties en de werksituatie, de eventuele aanpassingen die effectief kunnen zijn en de aanpak van moeilijkheden die de patiënt in zijn reïntegratie ontmoet. Tot slot krijgt de lezer nog een lijst van relevante internetsites, literatuur en organisaties voor bipolaire stoornis.

Miklowitz toont zich in dit boek niet enkel een expert op het domein van de bipolaire stoornis, zijn meerwaarde ligt vooral in het meesterlijk combineren van zijn psychotherapeutische kwaliteiten en kennis. Deze hulpgids is een voorbeeld van psycho-educatie in brede zin, en even waardevol voor patiënten en betrokkenen als voor hulpverleners.

Referenties

- Colom, F., Vieta, E., Reinares, M., Martinez-Aran, A., Torrent, C., Goikolea, & J.M., Gasto, C. (2003). Psychoeducation efficacy in bipolar disorders: beyond compliance enhancement. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(9), 1101-1105.
- Dion, G.L., Tohen, M., Anthony, W.A., & Waternaux, C.S. (1988). Symptoms and functioning of patients with bipolar disorder six months after hospitalization. *Hospital Community Psychiatry*, 39(6), 652-657.
- Gitlin, M.J., Swendsen, J., Heller, T.L., & Hammon, C. (2003). Relapse and impairment in bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*, 160(12), 2099-2107.
- Goldberg, J.F., Harrow, M., & Grossman, L.S. (1995). Course and outcome in bipolar affective disorder: a longitudinal follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 52(3), 379-384.
- Miklowitz, D.J., George, E.L., Richards, J.A., Simoneau, T.L., & Suddath, R.L. (2003). A randomized study of family-focused psychoeducation and pharmacotherapy in the outpatient management of bipolar disorder. *Archives of General Psychiatry*, 60(9), 904-912.
- Perry, A., Tarrier, N., Morriss, R., Mc Carthy, E., & Limb, K. (1999). Randomized controlled trial of efficacy of teaching patients with bipolar disorder to identify early symptoms of relapse and obtain treatment. *British Medical Journal*, 16, 318(7177), 149-153.