

## Keuzekaart Bipolaire stoornis | Hulpmiddelen voor herstel, participatie & re-integratie

Als jij of je naaste (partner, kind of ander familielid) last heeft van een bipolaire stoornis (BS), dan is het fijn om bepaalde hulpmiddelen voor herstel tot je beschikking te hebben, waarmee je leven weer meer in eigen hand neemt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om jouw leven (weer) meer in eigen hand te nemen. Deze hulpmiddelen zijn overigens niet specifiek gericht op de bipolaire stoornis. Participatie gaat over het (weer) meedoen in de samenleving en het vervullen van maatschappelijke rollen. Re-integratie gaat meestal over de weg terug naar werk.

Hulpmiddel→	Illness Management and Recovery (IMR)	Wellness Recovery Action Plan (WRAP)	Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)	Individuele plaatsing en steun (IPS)
Wat houdt het in?	IMR helpt je je eigen kracht te ontdekken, te leren omgaan met jouw aandoening, persoonlijke doelen te bereiken en goede keuzes te maken vanuit de kennis en vaardigheden die je hebt opgedaan. Je formuleert zelf jouw hersteldoel waar je vervolgens naartoe werkt aan de hand van een werkboek met verschillende thema's.	WRAP is een niet-diagnosegebonden zelfhulpinstrument dat je kan ondersteunen bij je herstelproces. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst. Werken aan individueel herstel en eigen regie gebeurt aan de hand van vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.	IRB ondersteunt je om naar tevredenheid mee te doen in de maatschappij. Denk daarbij aan wonen, werken, dag- en vrijetijdsbesteding, leren en sociale contacten hebben. Het gaat daarbij om het maken van je eigen keuzes met zo min mogelijk professionele hulp. Wat wanneer gebeurt, hangt van jezelf af: je stelt zelf prioriteiten in wat je wilt bereiken.	IPS helpt je bij het krijgen van een betaalde baan of om terug te keren naar school of een studie. Je krijgt wanneer nodig langdurige, begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider. Jij en jouw werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.
Wanneer wordt het ingezet?	IMR kan starten zodra je in een stabiele fase zit.	Een WRAP is tijdens je gehele herstelperiode nuttig. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van zorg, kan het je goed helpen. Je maakt jouw WRAP in een stabiele situatie.	IRB kan starten zodra je in een stabiele fase zit. IRB helpt je om weer mee te doen in de maatschappij.	Zo snel mogelijk na de acute episode wordt gestart met een traject richting school, een passende baan, eventuele training en/of studie. Als je als volwassene een IPS traject zou willen, moet je arbeidsongeschikt zijn verklaard.
Waarmee kan het me helpen?	IMR is gericht op het delen en ontwikkelen van ervaringskennis. Het helpt je inzicht te krijgen in jouw aandoening en je leert vaardigheden om met jouw eigen kwetsbaarheid om te gaan. Ook helpt IMR je bij het maken van keuzes in de behandeling.	Het actieplan geeft je antwoord op de vraag: Wat heb je nodig, van wie en op welk moment, zodat je weer goed of beter gaat voelen? Door in groepsverband te werken aan je actieplannen, wissel je ideeën uit en vind je herkenning. Daardoor ontdek je weer wat je zelf kunt en weet.	IRB helpt je om inzicht te krijgen in jouw eigen toekomstwensen en bewust keuzes te maken. Je leert belangrijke vaardigheden als contacten leggen en hulp inroepen wanneer dat nodig is.	IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of een studie of school (weer) op te pakken.  Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.
Waar kan ik last van krijgen?	Als je moeite hebt met de Nederlandse taal, is het moeilijk de IMR-training te volgen. Als jouw psychische aandoening op dit moment te ontwrichtend is om in gesprek te gaan met anderen, is het beter de IMR-training uit te stellen tot je weer stabiel bent.	Als jouw psychische aandoening op dit moment te ontwrichtend is om in een groep samen te werken, is het beter om de ontwikkeling van de WRAP uit te stellen. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn een WRAP-bijeenkomst te volgen.	De doelen die je wilt uitwerken moeten echt van jezelf zijn. IRB is niet geschikt om aan de slag te gaan met doelen of behoeften van anderen (zoals bijv. naasten of werkgevers).	IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten.
Wat kan ik verwachten?	Je kan IMR individueel of in een groep volgen. Een ervaringsdeskundige en een behandelaar leiden de groep. Er zijn elf werkboeken, onder andere over het voorkomen van terugval en bewust omgaan met medicatie.	In acht bijeenkomsten van 2,5 uur maak je samen met twee ervaringsdeskundige groepsleiders een begin met je eigen WRAP. Je vult jouw actieplan aan met passende hulpmiddelen rondom 'dagelijks onderhoud', triggers en vroege waarschuwingstekens. Je werkt dit thuis verder uit. Eventueel kan een WRAP-begeleider je ook apart ondersteunen bij het maken van een WRAP.	De IRB-begeleider is gespecialiseerd om je te ondersteunen bij het realiseren van jouw wensen. Dit gebeurt in drie fasen: 1- Samen uitzoeken wat je wil bereiken en welke begeleiding je daarbij nodig heeft. 2- Samen plannen wat en wie je wanneer nodig heeft bijv. vaardigheidstrainingen. 3- Trainen en toepassen van vaardigheden en het krijgen en gebruiken van hulpbronnen.	Nadat je met jouw behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Als IPS bij je past, ga je samen een werkplan maken en aan de slag. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en wordt later gericht getraind in de benodigde werkvaardigheden.

Deze Keuzekaart is gemaakt conform de kwaliteitscriteria van Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz, MIND Landelijke Platform Psychische Gezondheid en Trimbos-instituut. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.