

HOLLY SWARTZ

# Sociaal-ritmeth therapie



bij een bipolaire stoornis

WERKBOEK

 hogrefe

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Wat zijn circadiaanse ritmes en lichaamsklokken?	13
2 Wat zijn sociale ritmes?	27
3 Wat zijn bipolaire stoornissen?	39
4 Het gebruik van de sociaal-ritmemeter	57
5 Doelen stellen voor de sociaal-ritmemeter	67
6 Doelen stellen voor je sociale ritmes	83
7 Slaap: wat je erover moet weten	99
8 Beter slapen met sociaal-ritmeth therapie	111
9 Ritmeverstoorders herkennen en managen	125
10 Relaties en ritmes	135
11 Terugvalpreventie en ritmes	149
Woord van dank	161
Bijlage Sociaal-ritmemeter (SRM)	163
Literatuur	165
Noten	171

Een aantal werkbladen zijn ook te downloaden via de productpagina van dit boek op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl)



# Voorwoord

Voor je ligt het indrukwekkende boek van dr. Holly Swartz, het werkboek *Sociaal-ritmeth therapie bij een bipolaire stoornis*. Dit boek deelt de positieve effecten van *sociaal-ritmeth therapie* (SRT), waarover nog geen boek voor geïnteresseerde leken bestond, met een zo breed mogelijk publiek. Hoewel medicijnen de grondslag vormen van het managen van bipolaire stoornissen, zijn gedragsgerichte behandelingen een essentieel onderdeel van de behandeling. Dit werkboek reikt je gedragsstrategieën aan om je stemmingen beter te kunnen managen. Je leert regelmatige dagelijkse routines te herkennen, bij te houden en ontwikkelen – een wetenschappelijk bewezen methode voor het verbeteren van je stemmingsstabiliteit. Elk hoofdstuk biedt wetenswaardige tips en oefeningen die je helpen op je weg naar welzijn.

Toen ik zo'n dertig jaar geleden werkte aan de ontwikkeling van 'interpersonal and social rhythm therapy', de behandeling die aan de wieg stond van de latere SRT, had ik niet kunnen voorspellen hoe relevant de therapie zou worden. Inmiddels is de circadiaanse basis van de bipolaire stoornis een van de meest aannemelijke verklaringen voor de aandoening gebleken. Steeds meer onderzoek onderstreept het belang van regelmatige circadiaanse ritmes voor mensen met stemmingsstoornissen, en niet alleen voor hen, maar ook bij allerlei andere gezondheidsproblemen. Een werkboek over SRT komt dan ook als geroepen en sluit goed aan op de bestaande kennis over circadiaanse ritmes en gezondheid.

Dokter Swartz en ik ontvangen vaak verzoeken van therapeuten van over de hele wereld die scholing in deze behandeling willen krijgen zodat ze hun patiënten ermee kunnen helpen. Ook krijgen we talloze verzoeken van patiënten die leven met een bipolaire stoornis en op zoek zijn naar een therapeut met expertise in

deze behandelmethode. Ondanks alle hulp van veel collega's die ervaring hebben met het geven van SRT als therapeut en het verzorgen van scholing erover, kunnen we onmogelijk aan deze vraag voldoen. Gelukkig zorgt dit werkboek er nu voor dat SRT bereikbaar wordt voor allen die vanuit het comfort van hun huiselijke omgeving aan de slag willen met het verbeteren van de stabiliteit van hun sociale ritmes; op die manier wordt het bereik van SRT vergroot, en kunnen nog veel meer mensen baat hebben bij de technieken van de behandeling. Dankzij dit prachtig geschreven, uitzonderlijk gedetailleerde boek met uitleg over alles wat mensen met een bipolaire stoornis zelfstandig kunnen doen om de regelmatigere routines op te bouwen die de kern vormen van SRT, is het nu mogelijk om deze behandeling te volgen in de vorm van een zelfhulpmethode. En voor hen die het geluk hebben dat hun therapeut al scholing over sociaal-ritmetherapie heeft gevolgd of bereid is om zich er samen met hen in te verdiepen, vormt dit boek een uitstekende aanvulling op hun behandeling.

Tijdens het scholen van therapeuten in SRT vertel ik vaak dat het eigenlijk neerkomt op leven zoals je oma je zou aanraden. Een verstandige grootmoeder zou je aanraden om elke dag op dezelfde tijd op te staan, regelmatige etenstijden aan te houden, actief te blijven, regelmatig het gezelschap van dierbaren op te zoeken en voor een goede nachtrust te zorgen. Met dit boek kun je je oma bij wijze van spreken mee op zak nemen en haar altijd bij de hand houden, als je gids op weg naar meer stemmingsstabiliteit, een betere algehele gezondheid en meer plezier in je leven.

Ellen Frank, PhD, emerita hoogleraar Psychiatrie en Psychologie,  
University of Pittsburgh; auteur van *Treating Bipolar Disorder:  
A Clinician's Guide to Interpersonal and Social Rhythm Therapy*.

# Inleiding

Als je op zoek bent naar nieuwe vaardigheden om je bipolaire stoornis beter te kunnen managen, is dit het juiste boek voor jou. Anders dan de meeste andere zelfhulpbenaderingen gaat sociaal-ritmeth therapie (SRT) over het verband tussen circadiaanse ritmes (d.w.z. biologische processen die een schema van ongeveer 24 uur volgen) en stemming. Aan de hand van een reeks geleide oefeningen leer je je dagelijkse routines (sociale ritmes) te herkennen en er meer regelmaat in te brengen, zodat je circadiaanse ritmes stabiliseren en je stemming verbetert. Door deze wetenschappelijk bewezen methode voor het verbeteren van je gezondheid te volgen, leer je nieuwe op de biologie gebaseerde strategieën om meer grip te krijgen op je bipolaire stoornis.

## **Waarom is dit werkboek uniek?**

Afwijkingen in circadiaanse ritmes of 'biologische klokken' zijn in verband gebracht met het ontstaan en de instandhouding van bipolaire stoornissen.<sup>1</sup> SRT bestaat uit nieuwe gedragsstrategieën die mensen helpen met het stabiliseren van hun biologische klokken, wat vervolgens weer bijdraagt aan het stabiliseren van de stemming. SRT is de enige therapie voor bipolaire stoornissen met circadiaanse ritmes als belangrijkste werkpunt, en dit is het eerste werkboek over deze behandeling.

## **Wat is sociaal-ritmeth therapie?**

'Interpersonal and Social Rhythm Therapy' (IPSRT) is door Ellen Frank en haar collega's van University of Pittsburgh ontwikkeld en getoetst als behandeling voor de

bipolaire stoornis.<sup>2</sup> IPSRT bestaat uit twee componenten: interpersoonlijke psychotherapie, waarin aan problematische interpersoonlijke relaties wordt gewerkt, en SRT, dat zich richt op biologische klokken.<sup>3</sup> SRT omvat een aantal principes en strategieën die oorspronkelijk zijn ontwikkeld voor IPSRT, een bewezen effectieve therapie voor bipolaire stoornissen.<sup>4</sup> Na verloop van tijd werden de elementen over sociale ritmes uit IPSRT gehaald en geordend op zo'n manier dat er een afzonderlijke, opzichzelfstaande behandelvorm ontstond die inmiddels bekend is onder de naam SRT. Dit werkboek is een zelfhulpversie van SRT, het onderdeel van IPSRT dat zich richt op circadiaanse ritmes.

### **Wat kan ik van dit werkboek verwachten?**

Dit werkboek neemt de stappen met je door waarmee je je circadiaanse ritmes kunt stabiliseren door je routines regelmatiger te maken. Elk hoofdstuk geeft informatie over biologische klokken, de bipolaire stoornis en sociale routines. Verder bevatten de hoofdstukken oefeningen die je een beter inzicht geven in je dagelijkse ritmes, zodat je deze vervolgens kunt veranderen. Je leert een meetinstrument bij jezelf af te nemen: de sociaal-ritmemeter (SRM), om je sociale ritmes in beeld te krijgen en aan te passen.<sup>5</sup> Je krijgt de opdracht om je stemming dagelijks een score te geven en je sociale ritmes bij te houden. Kopieën van de SRM vind je in de bijlage en op de productpagina van dit boek op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl). Naarmate je meer regelmaat in je routines ontwikkelt, zal je stemming verbeteren.

### **Hoe gebruik je dit boek?**

- Streef naar het doorwerken van één hoofdstuk per week. Elk hoofdstuk is opgezet als een wekelijkse les. Pauzes van een week tussen de hoofdstukken geven je de tijd om informatie te verzamelen over je routines op de SRM, zodat je een duidelijker idee krijgt van wat je wilt veranderen. Tijdens het doorwerken van de hoofdstukken levert het wekelijks terugblikken op je SRM je nuttige informatie op.
- Werk in je eigen tempo. Ook al is het boek opgezet in de vorm van elf wekelijkse lessen, het is aan jou om te beslissen welk tempo voor jou het beste werkt. Sommige mensen zullen popelen om vaart te maken en het hele boek snel willen uitlezen. Anderen hebben meer tijd nodig om de oefeningen door te werken. Uiteindelijk vind je je eigen ritme (ja, haha, woordspeling!) wel om het boek door te werken.
- Je kunt dit boek zelfstandig gebruiken of samen met een therapeut. Ook al is het geschreven als een opzichzelfstaand werkboek, misschien wil jij je bevindingen over je sociale ritmes en de doelen die je jezelf hebt gesteld wel delen met je

therapeut of (huis)arts, zodat zij je kunnen ondersteunen bij het opbouwen van regelmatige ritmes. Therapeuten kunnen hun individuele of groepstherapie aanvullen met huiswerkopdrachten in de vorm van activiteiten en oefeningen uit het werkboek.

- Maak het dagelijks invullen van de SRM onderdeel van je planning. Tijdens het werken aan je sociale ritmes is het de bedoeling dat je de SRM dagelijks invult, te beginnen bij hoofdstuk 2. Door de SRM dagelijks bij te houden zul je optimaal profijt hebben van dit werkboek. Natuurlijk hebben veel mensen moeite met dat dagelijks bijhouden. Daarom vind je in dit werkboek allerlei tips voor als je moeite hebt met het invullen van je SRM's (zie hoofdstuk 4).

### **Gedragsverandering is moeilijk**

Als je ooit hebt geprobeerd om af te vallen of te stoppen met roken, weet je dat het zelden gemakkelijk is om je gedrag te veranderen. Ook het veranderen van je sociale ritmes kan een moeizaam proces zijn, net zoals dat geldt voor elke andere gewoonte. In dit werkboek word je aangemoedigd om jezelf doelen te stellen. Spoor jezelf tijdens het doorwerken van het werkboek aan om je sociale ritmes te veranderen, maar wees ook mild voor jezelf als het een keer niet lukt. Verbetering verloopt zelden in een rechte lijn; geef jezelf toestemming om af en toe af te wijken van je pad op weg naar regelmatigheid in je sociale ritmes en stabiliteit van je stemming.