

Kontaktinformasjon

Lærings- og mestringssenteret

Tone Finvold, Tlf 66 75 16 53

For ekstern henvisning:

E-post: postlms@vestreviken.no

Post: Vestre Viken HF, LMS Psykisk helse. Postboks 83, 1309 RUD

For intern henvisning i DIPS:

SAB PLMS henvisninger til vurdering

DPS Drammen

Gro Kristiansen Reiersen, Tlf 32 86 18 00

For ekstern henvisning:

Post: Vestre Viken HF, Post- og dokumentssenteret, 3004 Drammen

For intern henvisning i DIPS:

SB DPS POL henvisninger til vurdering

NB! Merk henvisningen med "Kurs for personer med bipolar lidelse".

Deltakerne kontaktes før kursstart, og vil få nærmere informasjon.

Kurs for personer med bipolar lidelse



Velkommen til kurs

Som del av et helhetlig behandlingstilbud i Klinikk for psykisk helse og rus, tilbys kurs til personer med bipolar lidelse. Målet med kurset er å øke forståelsen for bipolar lidelse. Det vil også være fokus på hvordan man kan forebygge nye episoder, eventuelt mildne og redusere antall symptomer ved en ny sykdomsepisode. Ulike mellommenneskelige sider ved det å ha en alvorlig psykisk lidelse vil også bli berørt.

Temaer

- Sykdomsforståelse og forløp av bipolar lidelse
- Kjennetegn ved mani og depresjon
- Sammenheng mellom tanker, følelser og atferd
- Ulike behandlingsformer og tilbud
- Mestringsstrategier
- Bruk av medisiner
- Livsførsel og regelmessighet
- Mestring av stress og avspenning
- Økonomiske rettigheter/arbeid, trygd, juss/innleggelse
- Forhold til familie, venner, arbeid, skole, aktivitet



Gjennomføring

Kurset består av 7 eller 10 ukentlige samlinger á 2,5 time. Hver kursdag består av undervisning, samt samtale om dagens tema og deling av egne erfaringer.

Tid og sted

Det holdes kurs en gang pr halvår. I 2012 vil Lærings- og mestringssenteret (LMS) arrangere kurs med oppstart i mars 2012 på LMS Blakstad. Drammen DPS arrangerer kurs med oppstart i september 2012 på LMS Drammen sykehus.

Henvisning

Kurset krever henvisning fra fastlege / behandler. Det betales egenandel per kursdag. Frikort gjelder.

Dette har deltakere sagt:

Kurset ga meg en pekepinn på i hvilken retning jeg kan intensivere mitt arbeid med å takle lidelsen. Jeg føler meg ikke mindre enn lidelsen, men større.

Kunnskap gir mulighet til forståelse, og er nødvendig for å reagere tidlig og riktig. Rett og slett en forutsetning for at jeg har blitt mottakelig også for medisinsk behandling.

