**Kurs for personer med bipolar lidelse**

**X er arrangør. Sted og tidsrom.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATO** | **TEMA** | **UNDERVISERE** | **OPPGAVER TIL NESTE KURSDAG** |
|  | 1. Hva er bipolar lidelse? |  | * **Bli litt kjent med arbeidsboken**
	+ Les innledningene for hver del av arbeidsboken
* **Forebyggelsesplan – Del 1: Nettverk**
* **Tenk over og skriv ned hva du tror var med på å utløse første sykdomsepisode hos deg, for eksempel:**
	+ Noe spesielt som skjedde like før du ble syk?
	+ Kom det snikende eller brått?
	+ Ble du deprimert, hypoman eller manisk første gang?
	+ Fikk du kommentarer fra andre om at noe var galt?
 |
|  | 2. Erfaringsformidling og stemningsdagbok |  | * **Føre stemningsdagbok**
 |
|  | 3. Årsaker til og forløp av bipolar lidelse  |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Forebyggelsesplan Del 3 (a,b,c)**
	+ Symptomer/varselsymptomer på mani/hypomani
	+ Risikosituasjoner
	+ Aktuelle tiltak
 |
|  | 4. Mani og hypomani  |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Forebyggelsesplan om depresjon, Del 4 (a, b, c)**
	+ Del 4 d – anbefales å fylle ut sammen med behandler (kriseplan ved suicidalfare)
 |
|  | 5. Depresjon og blandet tilstand  |  | * **Føre stemningsdagbok**
 |
|  | 6. Bevissthet om følelser |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Tenke igjennom egne erfaringer med bruk av medikamenter:**
	+ Stemningsstabiliserende
	+ Medikamenter ved hypomani/mani
	+ Medikamenter ved depresjon
	+ Problemer med å etterleve foreskrevet behandling? Hvorfor?
 |
|  | 7. Medikamentell behandling |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Verktøykassa (om stress)**
* Regelmessighet, døgnrytme og alkohol: Trinn 2-4
* Forebyggende tiltak: Trinn 5
 |
|  | 8. Stress og mindfullness |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **To deltakere legger fram stemningsdagbok på gang nr 9.**
* **Alle tar med stemningsdagbok og forebyggelsesplan**
 |
|  | 9. Livsførsel og regelmessighet |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Tenke igjennom spørsmål knyttet til barn, familie, nettverk og arbeid**
 |
|  | 10. Barn, familie, nettverk og arbeid. Åpenhet  |  | * **Føre stemningsdagbok**
* **Tenke over hva som har vært bra med kurset**
* **Fylle ut evalueringsskjema**
* **Alle tar med stemningsdagbok og forebyggelsesplan**
 |
|  | 11. Oppsummering og selvhjelp |  |  |

**Gruppeledere:**

**Kontaktinformasjon:**