**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:**