

Kontaktinformasjon

Asker og Bærum: Lærings- og mestringssenteret ved Blakstad

Kari Lund
Tone Finvold
Telefon: 91 83 97 46/48 27 52 58

Post: Vestre Viken, Lærings- og mestringssenteret Blakstad, 3004 Drammen
For intern henvisning i DIPS: LMS-PS henvisning

Drammen DPS

Gro Kristiansen Reiersen
Telefon: 32 86 18 00

For ekstern henvisning:

Vestre Viken HF
Postboks 800
3004 Drammen

For intern henvisning i DIPS:
DR DPS henvisning

Kongsberg DPS

Vigdis Nordvik Johannessen
Unn Hilde Heggedal
Telefon: 32 72 58 50

For ekstern henvisning:

Vestre Viken HF
Kongsberg DPS
Postboks 10
3602 Kongsberg

For intern henvisning i DIPS:
KO DPS henvisning

Ringerike DPS

Tone Bjørnstad Lund
Telefon: 32 11 65 00

For ekstern henvisning:

Vestre Viken HF
Ringerike sykehus
RDPS, 3501 Hønefoss

For intern henvisning i DIPS:
RI DPS henvisning

NB! Merk henvisningen med:

Kurs for personer med bipolar lidelse.

Deltakerne kontaktes før kursstart og vil da få nærmere informasjon.

Kurs for personer med bipolar lidelse



Foto: Peter Frisk

Mer informasjon finner du på våre internettsider:

www.vestreviken.no

Velkommen til kurs

Som del av et helhetlig behandlingstilbud i Klinikk for psykisk helse og rus, tilbys kurs til personer med bipolar lidelse (fra 18 år). Målet med kurset er å øke forståelsen av bipolar lidelse, og gi deltakerne kunnskap og verktøy for å mestre hverdagen best mulig.

Det vil også være fokus på hvordan man kan forebygge nye episoder, eventuelt mildne og redusere symptomer ved en ny sykdomsepisode. Ulike mellommenneskelige sider ved det å ha en alvorlig psykisk lidelse vil også bli berørt.

Temaene som gjennomgås på kurset

- Hva er bipolar lidelse?
- Erfaringsformidling og stemningsdagbok
- Årsaker til og forløp av bipolar lidelse
- Mani og hypomani
- Depresjon og blandet tilstand
- Bevissthet om følelser
- Medikamentell behandling
- Stress og mindfulness
- Livsførsel og regelmessighet
- Barn, familie, nettverk og arbeid. Åpenhet
- Oppsummering og selvhjelp

Gjennomføring

Kurset består av 11 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 nye kurs hvert halvår i Drammen, Asker og på Ringerike. På Kongsberg holdes det kurs i vårhalvåret.

Henvisning

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

Dette har tidligere kursdeltakere 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.
- Gjenkjennelse i andres opplevelser og symptomer var nyttig. Det var en aha-opplevelse å innse at det ikke bare er meg som har det sånn, og tenker sånn.

Selvhjelpsgrupper

Den siste kursdagen gis det informasjon om hva selvhjelp er og hvordan det kan brukes som en videreføring av kurset. Deltakerne får mulighet til å starte en selvhjelpsgruppe med hjelp fra en igangsetter. Gruppen drives deretter av deltakerne selv.

Undervisning til pårørende

Temamøter om bipolar lidelse arrangeres to ganger pr år. Informasjon legges ut på Vestre Vikens internettside, eller kontakt Lærings- og mestringssenteret for nærmere informasjon.