

Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og pårørende

PROGRAM

DAG 1

09.30 - 10.00: Oppmøte og registrering

10.00 - 10.15: Velkommen og presentasjon av mestringskurset

10.15 - 12.00: Bipolar lidelse – oversikt over ulike undergrupper, diagnostisering og behandling (pauser underveis)

v/fagperson

12.00 - 12.45: Lunsj

12.45 - 14.45: Erfaringsutveksling i grupper (frivillig)

14.45 - 15.00: Avslutning for dagen

DAG 2

10.00 - 10.15: Oppsummering fra i går

10.15 - 11:15: Mestringsstrategier

11:15 - 11.30: Pause

11.30 - 12.00: Handlingsplan og stemningsregistrering

12:00 - 12.45: Lunsj

12.45 - 13.30: Livet med bipolar lidelse - erfaringsforedrag

13.30 - 13:45: Pause

13.45 - 14.45: Erfaringsutveksling i plenum

14.45 - 15.00: Avslutning