



Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og deres pårørende.

Tid: 21. og 22. september 2016 kl 0930.00-15.00

Oppmøte og registrering 21. september kl. 09.30-10.00

Sted: PIO – senteret, Hammersborg torg 3, 0179 OSLO Telefon: 22 49 19 22

Målgruppe: Personer med bipolar lidelse og deres pårørende.

Arrangør: Bipolarforeningen, Pårørendesenteret i Oslo (PIO-senteret) og Seksjon for psykooseforskning/NORMENT SFF Oslo Universitetssykehus

Deltakeravgift:

500 kroner for medlemmer av Bipolarforeningen.

Ikke-medlemmer 1000 kroner.

Inkludert i avgiften: lunsj, kaffe/te, materiell og minnepinne.

Kurset er forankret i Lov om spesialisthelsetjenesten § 3-8, om opplæring av pasienter og pårørende. Deltagere *kan* ha rett på fri fra arbeid for å delta på kurset (ved henvisning fra lege) Reiseutgifter *kan* dekkes på samme måte som til polikliniske timer via pasientreiser.

Ta kontakt med www.pasientreiser.no for avklaring.

Påmelding og betaling via Bipolarforeningens nettsider

www.bipolarforeningen.no under fanen våre kurs/din medlemside.

Kurset har plass til 15 deltakere.

Eventuelle spørsmål vedrørende kurset kan rettes til:

medlem@bipolarforeningen.no eller post@bipolarforeningen.no

Vennlig hilsen

Lindis A. Kvernevik
Bipolarforeningen

Sofie R. Aminoff
Seksjon for psykooseforskning

Inger Hagen
PIO – senteret

PROGRAM:

Onsdag 21. september:

0930 – 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)

12.00-12.45: Lunsj.

12.45-14.45: Erfaringsutveksling i grupper

14.45-15.00: Avslutning for dagen

Torsdag 22. september:

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 grupper

14.45 - 15.00 Avslutning

Endringer kan forekomme i programmet.