



Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og deres pårørende.

Tid: 15. november og 16. november 2016, kl 09.30-15.00

Oppmøte og registrering 15. november kl 09.30-10.00

Sted: BUPA, Gerd Ragna Block Thorsen gate 25, 2. etg., 4011 Stavanger

Målgruppe: Personer med bipolar lidelse og deres pårørende.

Arrangør: Psykiatrisk divisjon ved Stavanger universitetssjukehus (SUS) og Bipolarforeningen.

Deltakeravgift: Medlemmer av Bipolarforeningen 500,-
Ikke medlemmer: 1000,- Kurset har plass til 15 deltakere

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

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 Bipolarforeningen nettside
www.bipolarforeningen.no under fanen våre kurs/din medlemsside

Eventuelle spørsmål vedrørende kurset kan rettes til:
medlem@bipolarforeningen.no eller post@bipolarforeningen.no

PROGRAM:

Tirsdag 15. november:

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

Onsdag 16. november:

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 i programmet kan forekomme.