

Mestringskurs for personer med bipolar lidelse og pårørende

Sted: **PIO-senteret**, Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

Kurset går over to dager og inneholder en fagdel om bipolare lidelser, en gjennomgang av mestringsstrategier og stemningsregistrering, samt erfaringsforedrag. Kurset er tilpasset både personer med en bipolar lidelse og deres pårørende. Det er kun 15 plasser.

PROGRAM

Tirsdag 17. september

09.30 - 10.00: Oppmøte og registrering

10.00 - 10.15: Velkomst og presentasjon av mestringskurset

10.15 - 12.00: Bipolar lidelse – oversikt over ulike undergrupper, diagnostisering og behandling (pauser underveis) v/Sofie Ragnhild Aminoff, postdoktor, *NORMENT - Norsk senter for forskning på mentale lidelser og TIPS Sør-Øst*

12.00 - 12.45: Lunsj

12.45 - 14.45: Erfaringsutveksling i grupper*

14.45 - 15.00: Avslutning for dagen

Onsdag 18. 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 plenum*

14.45 - 15.00 Avslutning

* Begge dager er det satt av tid til erfaringsutveksling. Det er valgfritt om og hvor mye man ønsker å dele. Det er helt greit å kun lytte til andre også.