

Kurs for personer med bipolar lidelse

Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen

Høsten 2026



På kurset vil du møte andre med diagnosen bipolar lidelse. Hver kursdag vil være en veksling mellom undervisning og erfaringsutveksling. Hver samling har et tema som vist under:

1. Introduksjon
2. Årsaker til og forløp av bipolar lidelse
Høstferie
3. Mani, hypomani og blandet tilstand – symptomer
4. Mani og hypomani og blandet tilstand - tiltak
5. Depresjon – symptomer
6. Depresjon - tiltak
7. Medikamentell behandling del I
8. Medikamentell behandling del II
9. Psykologisk behandling og følelsesregulering
10. Stressmestring
11. Livsførsel– søvn & døgnrytme, bruk av lys & mørke, kosthold, rusmidler
12. Arbeid, sosial- og trygderettigheter. Barn som pårørende
13. Oppsummering og evaluering
Juleferie
14. Oppfriskningsmøte

Målgruppe: Personer med bipolar affektiv lidelse som er i behandling ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen ut 2026.

Tidspunkt: Tirsdager kl. 13:15-15:15, totalt 13 kurssamlinger. **Oppstart 15.september**, siste kursdag 15.desember (29.september utgår pga høstferie). Det vil bli holdt forsamtaler ukene før oppstart etter avtale. For de som ønsker holdes også et oppfriskningsmøte tirsdag 19.januar 2027 – tilbudet om oppfriskningsmøte er gratis, uforpliktende og gjelder også om du da ikke lenger er i ordinær behandling ved vår avdeling.

Sted: [Forskningsveien 7](#), inngang C1

Henvisning og påmeldingsfrist: Fra behandler på Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen innen 28.august

Betaling: Egenandel etter gjeldene takst inntil frikortgrensen.

Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift.

Kontaktpersoner: Ingrid Bunæs og Marcus Gabrielsen, tlf 22 02 99 00

Pårørendekurs: 5.november kl 17:00-19:00. Påmelding til Familiekurs@diakonsyk.no