

# **BIPOLARKURS**

## **1. Introduksjon**

**Høsten 2026**

Marcus Gabrielsen og Ingrid Bunæs  
Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, Diakonhjemmet Sykehus

# Presentasjon – hvem er dere?

- Navn og alder
- Hvor lenge har du vært syk og hvor lenge har du vært i behandling?
- Har du type I eller type II?
- Har du noen forventninger til kurset?

# Den moralske taushetsplikten

# Tema for kurset

1. Introduksjon
2. Årsaker til og forløp av bipolar lidelse  
*Høstferie*
3. Mani/hypomani og blandet tilstand - symptomer
4. Mani/hypomani og blandet tilstand - tiltak
5. Depresjon - symptomer
6. Depresjon - tiltak
7. Medisiner - generelle prinsipper
8. Medisiner - de ulike typene
9. Psykologisk behandling og følelser
10. Stressmestring
11. Søvn og regelmessighet. Rusmidler og kosthold
12. Sosiale og økonomiske rettigheter. Barn som pårørende
13. Oppsummering og evaluering  
*Juleferie*
14. Oppfriskningsmøte

# Hensikten med kurset

Å møte andre. Aksept. Få mer kunnskap.

Men viktig å vurdere hva som gjelder deg. Feller: Alt gjelder meg, ingenting gjelder meg

Arbeide med seg selv og tilegne seg ferdigheter

Stemningsdagbok

Mestringsplan - varselsignaler og tiltak

Regelmessighet

Reguleringsferdigheter

# Faste punkter på programmet

Trepunktssjekk. Noter stemningsleie siste uka i arbeidsboka.

Spørsmål fra sist.

Foredrag og samtale om dagens tema

Pause ca 10 minutter

Summegruppe 20 minutter

Fortsetter foredrag og samtale om dagens tema

Oppgaver til neste gang

# Arbeidsboken

Kort presentasjon av ukens tema og hjemmeoppgaver. Plass til å notere litt.

Fuller presentasjoner finner du på nettsidene våre:

Stemningsdagbok:

Hukommelsen vår er ikke som et foto eller som en datamaskin.

Vi husker det som virker viktig.

Ting lagres ikke permanent én gang for alle, men midlertidig for så å bli hentet frem og husket på nytt – ofte med små justeringer.

Målet er å skape mening og sammenheng, ikke å huske korrekt.

# Arbeidsboken

Kort presentasjon av ukens tema og hjemmeoppgaver. Plass til å notere litt.

Fuller presentasjoner finner du på nettsidene våre:

Stemningsdagbok for gjeldende uke – hva vil *du* registrere?

|                                         | Tirsdag 15/9                                    | Onsdag 16/9 | Torsdag 17/9 | Fredag 18/9  | Lørdag 19/9  | Søndag 20/9 | Mandag 21/9 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Hevet                                   | Manisk psykotisk                                |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Manisk, på sykehus                              |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Manisk, kan ikke arbeide/gå på skole            |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Hypoman, andre har reagert                      |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Hypoman, andre har ikke reagert                 |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Ikke sikker forverring                          |             |              |              |              |             |             |
| Nøytralt                                |                                                 |             |              |              |              |             |             |
|                                         |                                                 |             |              |              |              |             |             |
| Senket                                  | Ikke sikker forverring                          |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Mildt deprimert                                 |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Moderat deprimert, kan arbeide/gå på skole      |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Moderat deprimert, kan ikke arbeide/gå på skole |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Alvorlig deprimert                              |             |              |              |              |             |             |
|                                         | Alvorlig deprimert og psykotisk                 |             |              |              |              |             |             |
| La meg klokken                          | 2200                                            | 2300        | 2230         | 2330         | 2300         | 2230        | 2200        |
| Stod opp neste dag klokken              | 0600                                            | 0600        | 0600         | 0600         | 0730         | 0600        | 0600        |
| Antall timer søvn                       | 7                                               | 6           | 7,5          | 6            | 8            | 7,5         | 7           |
| Tatt faste medisiner                    | Ja                                              | Ja          | Ja           | Ja           | Ja           | Ja          | Ja          |
| Tatt ekstra medisiner                   |                                                 |             |              | Quetiapin 50 | Quetiapin 25 |             |             |
| Hvor mange mennesker har jeg møtt i dag | >10                                             | >10         | >10          | >10          | 1            | 3           | >10         |
| Hvor mange skritt/minutter fysisk aktiv | 60                                              | 120         | 60           | 60           | 0            | 30          | 60          |
|                                         |                                                 |             |              |              |              |             |             |
| Har det skjedd noe spesielt?            |                                                 |             |              |              |              |             |             |

# Arbeidsboken

Kort presentasjon av ukens tema og hjemmeoppgaver. Plass til å notere litt.

Fulle presentasjoner finner du på nettsidene våre:

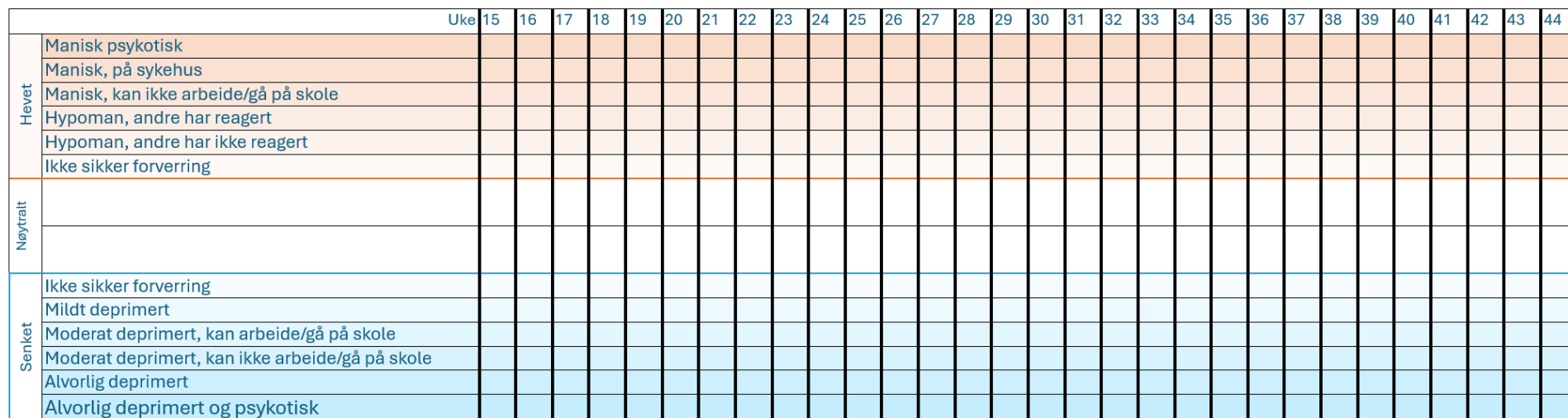
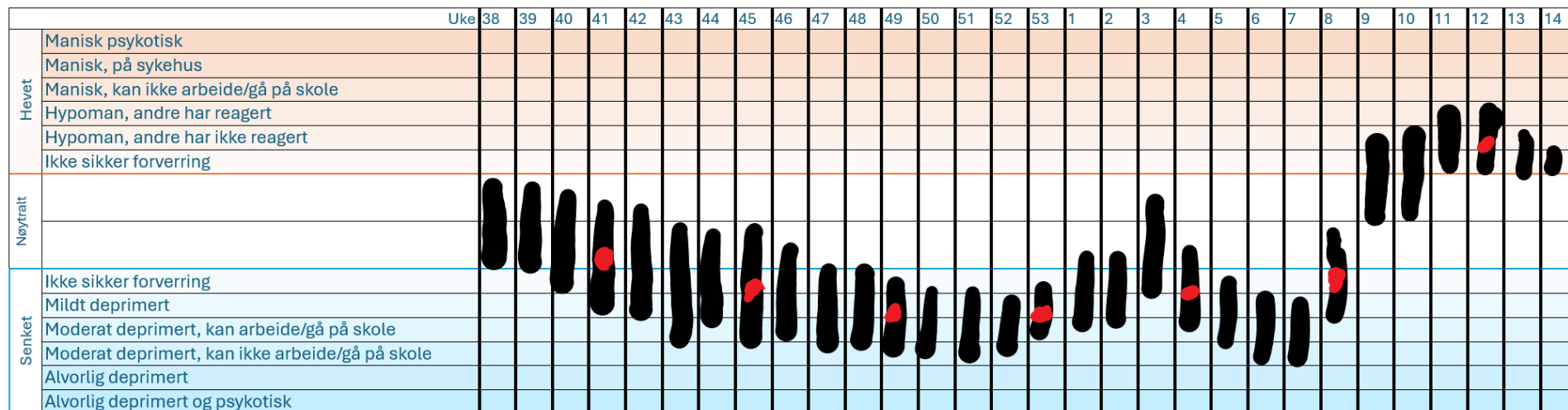
Stemningsdagbok for gjeldende uke – hva vil *du* registrere?

Bakerst er det en stemningsdagbok for å registrere hvordan hele uken har vært

Det er også en tidslinje som blir hjemmeoppgave til neste gang

Og til slutt en Mestringsplan som vi skal arbeide med gjennom hele kurset

# Arbeidsboken



# Hva er bipolar lidelse?

En kronisk psykisk lidelse som i *perioder* fører til unormalt store svingninger i en persons stemningsleie, aktivitets- og energinivå.

Tidligere kalt manisk-depressiv lidelse.

# Konsekvenser

Alvorlige symptomer i perioder

- Depresjon – ofte det mest smertefulle for den det gjelder

- Mani – ofte det mest bekymringsfulle for andre

- Selv mordstanker

Kan påvirke

- Hvordan man fungerer i det daglige

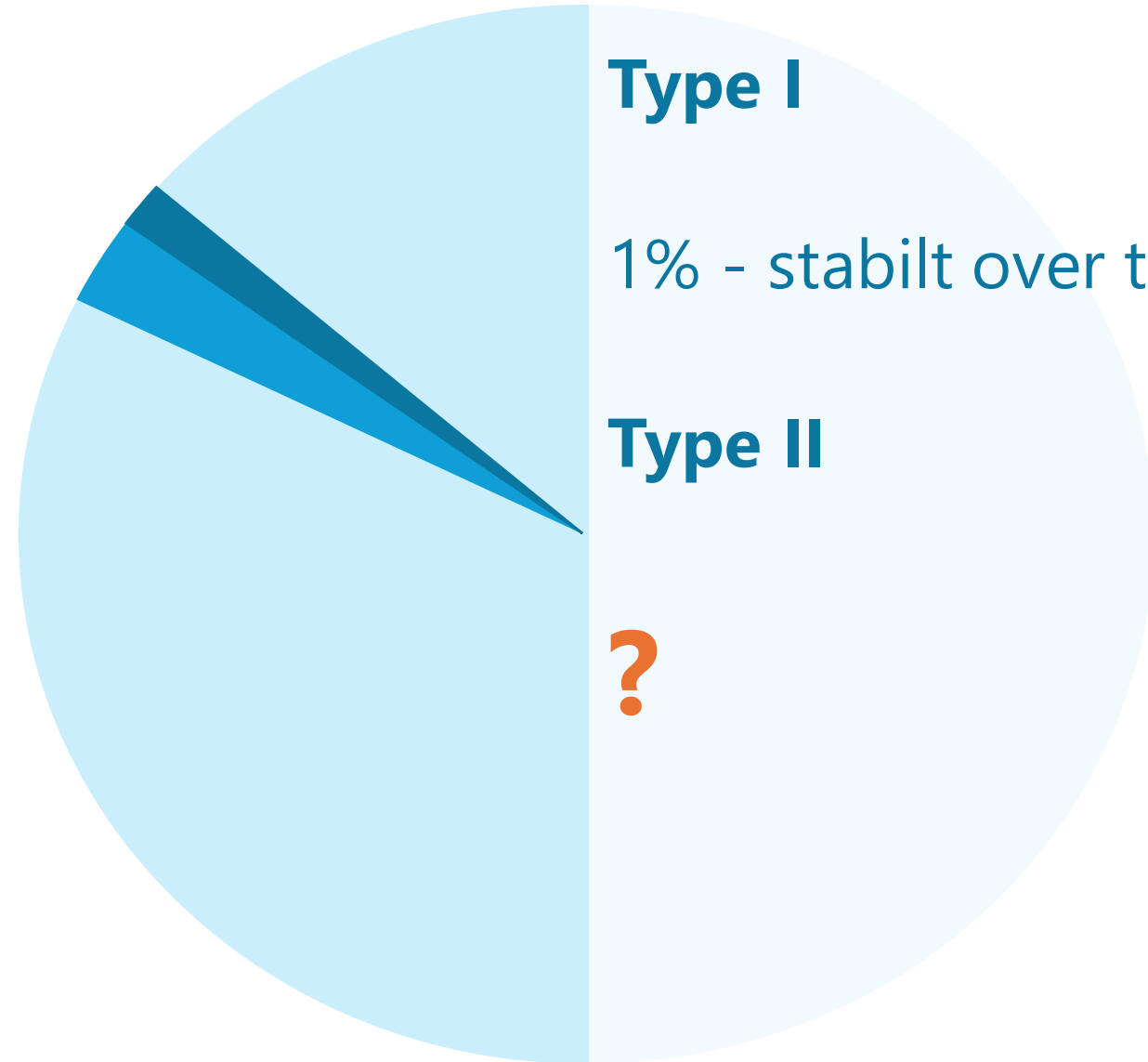
- Nære relasjoner

- Arbeidsevne og utdanning

- Økonomi

- Hvordan man forholder seg til kroppens behov

# Utbredelse



**Type I**

1% - stabilt over tid. lite geografisk variasjon. ♂ = ♀

**Type II**

?

# Utbredelse



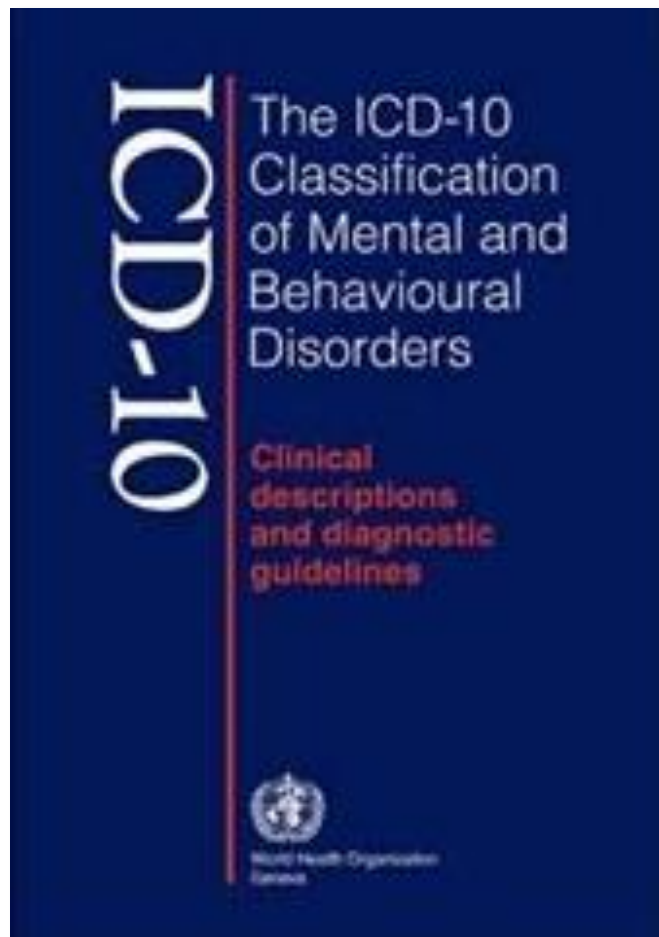
**Type I**

1% - stabilt over tid. lite geografisk variasjon.  $\sigma = \text{♀}$

**Type II**

1-2% - mer usikre tall  $\sigma < \text{♀}$

# Diagnoser



F00-09: Organiske psykiske lidelser

F10-19 Rusmiddellidelser

F20-29 Schizofreni og psykose

**F30-39 Affektive lidelser  
(stemningslidelser)**

F40-48 Angst og traumelidelser

F50-59 Spiseforstyrrelser,  
søvnlidelser, seksuelle dysfunksjon  
mv

F60-69 Personlighetsforstyrrelser

F70-79 Psykisk utviklingsforstyrrelse

F80-89. Autismerpekter mv

F90-98 ADHD, tics m.v

**Unipolare**

**Bipolare**

# Bipolarspekteret

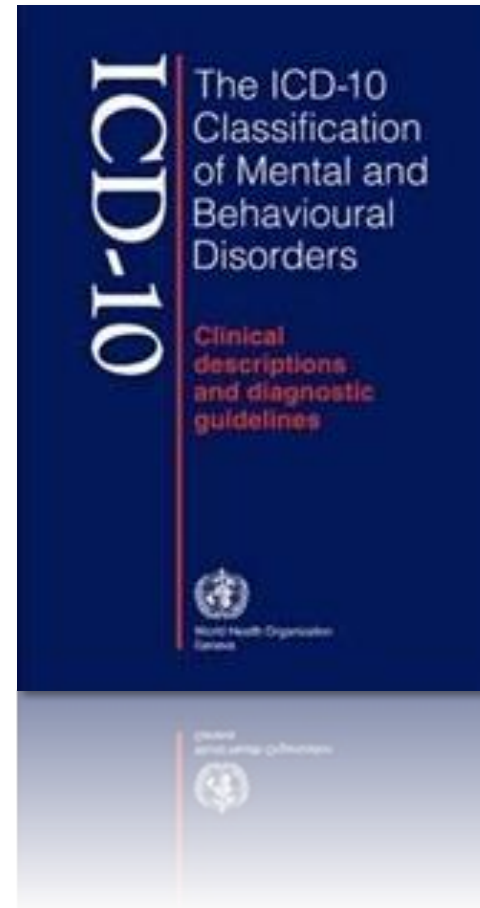
Bipolar 2,5 – 3 – 3,5 – 4 – 5 – 6

Recurrent Brief Depression

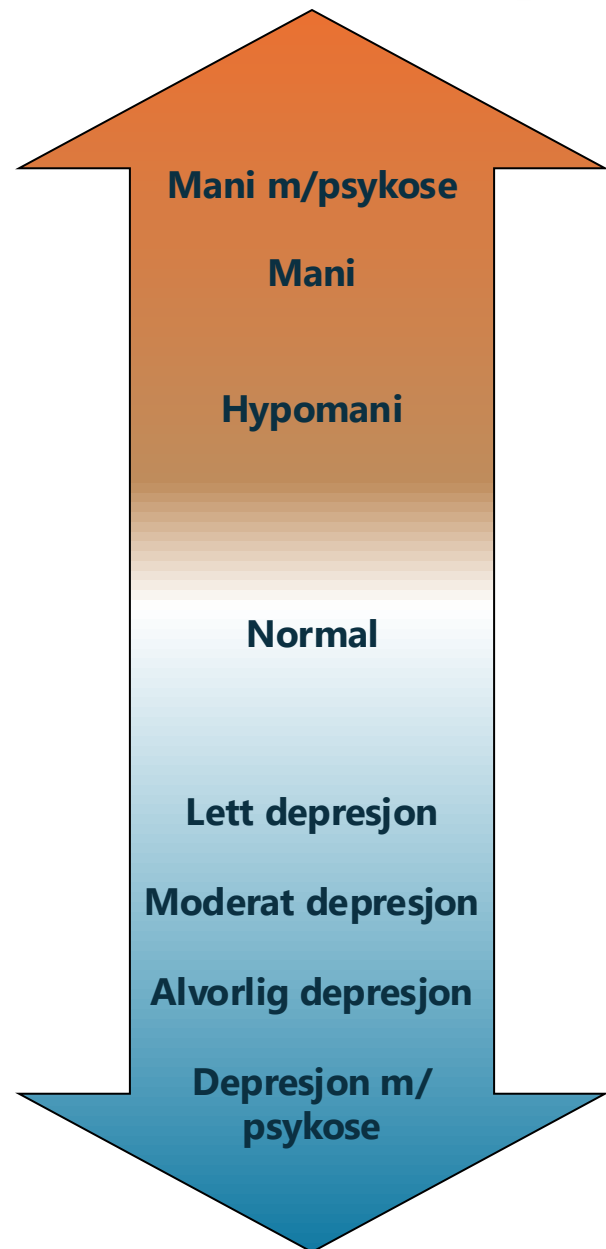
Cyclotymt temperament

Dysthymi, cyclotymi

Ultra rapid cycling



# Det bipolare spekteret



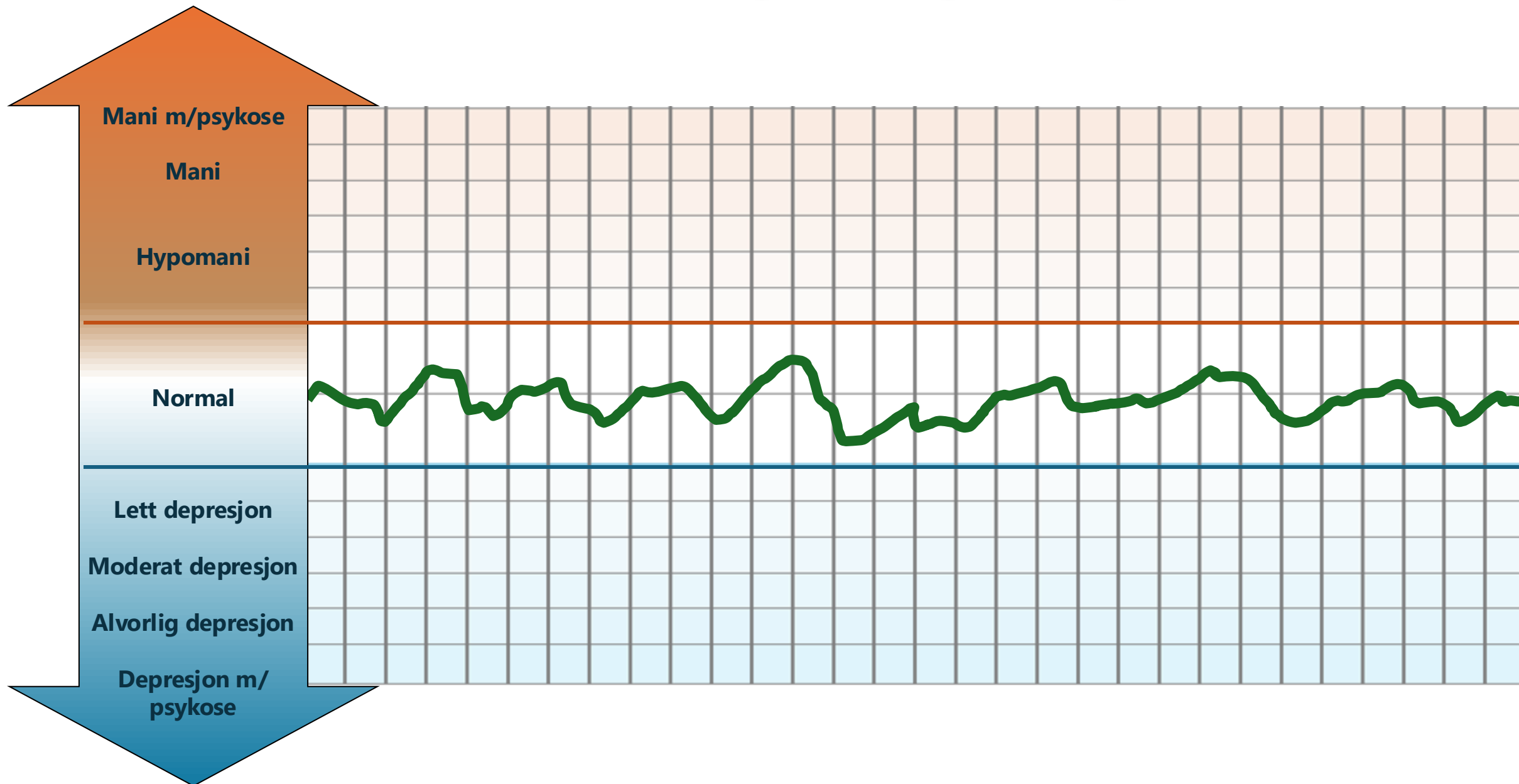
Stemningsleiet svinger mellom to poler - to ytterpunkter:

**Det maniske** forhøyet stemningsleie/ aktivitetsnivå

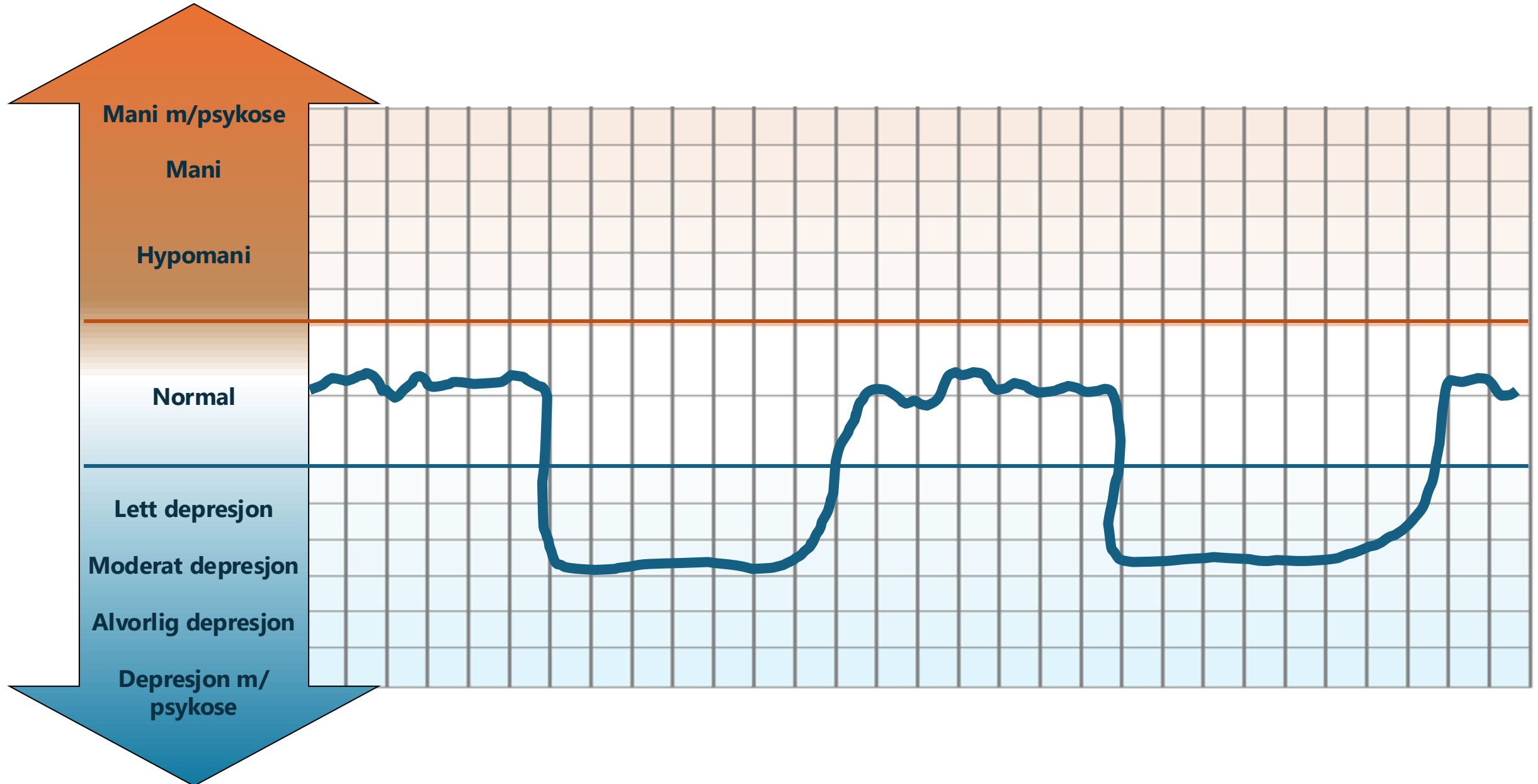
**Det depressive** senket stemningsleie/aktivitetsnivå

Ofte normalt stemningsleie mellom disse

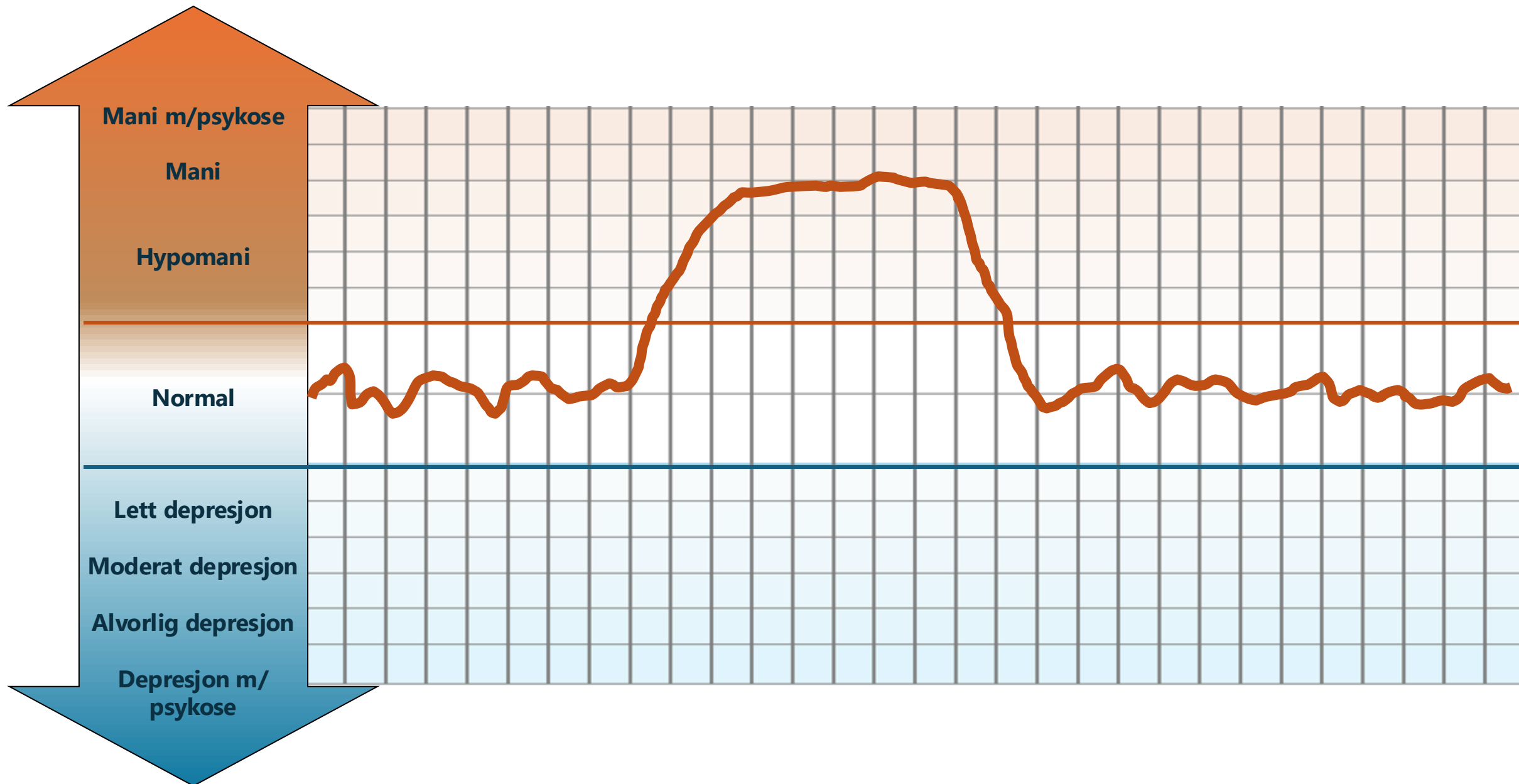
# Normale stemningssvingninger



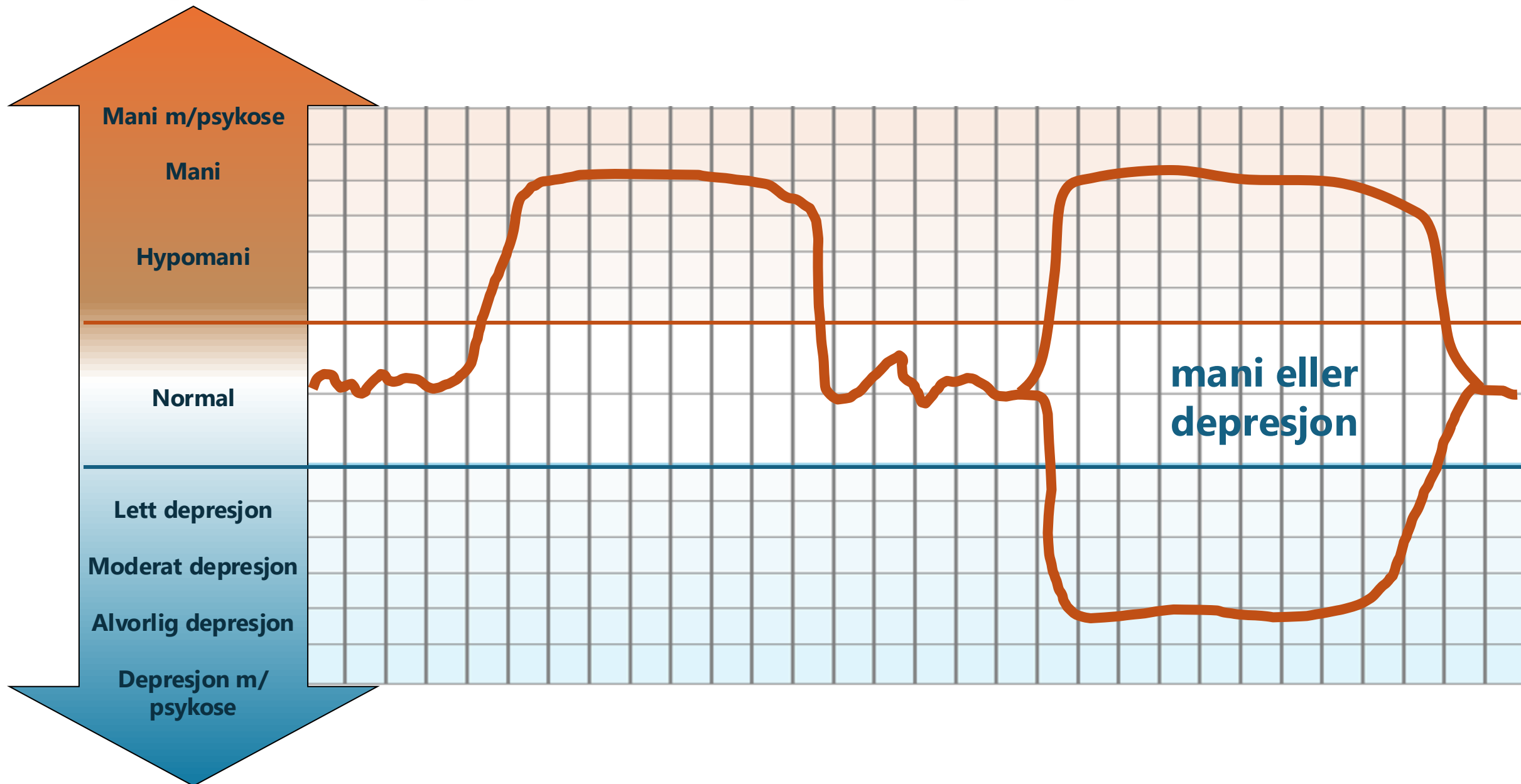
# Tilbakevendende depresjon (unipolar)



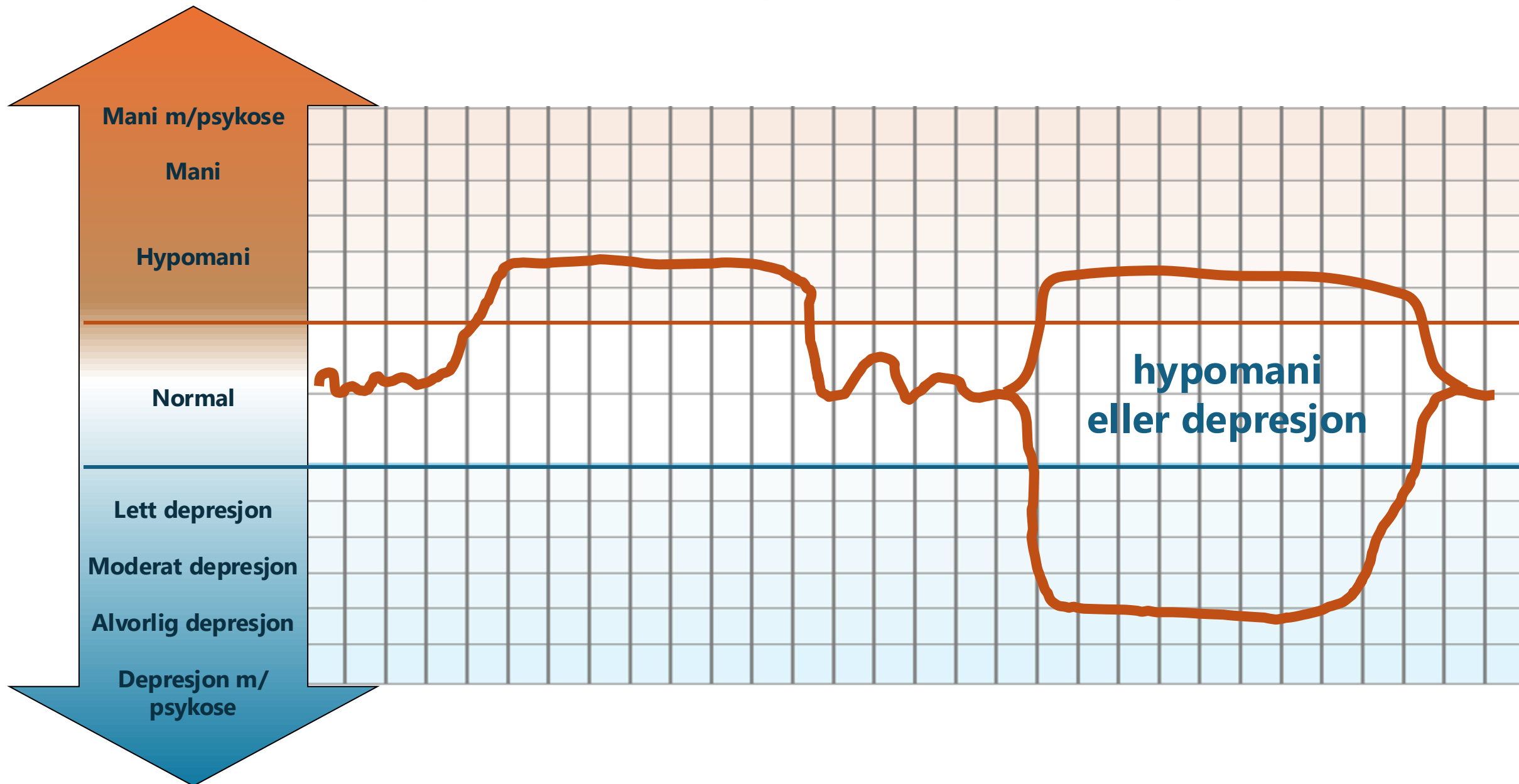
# Manisk episode



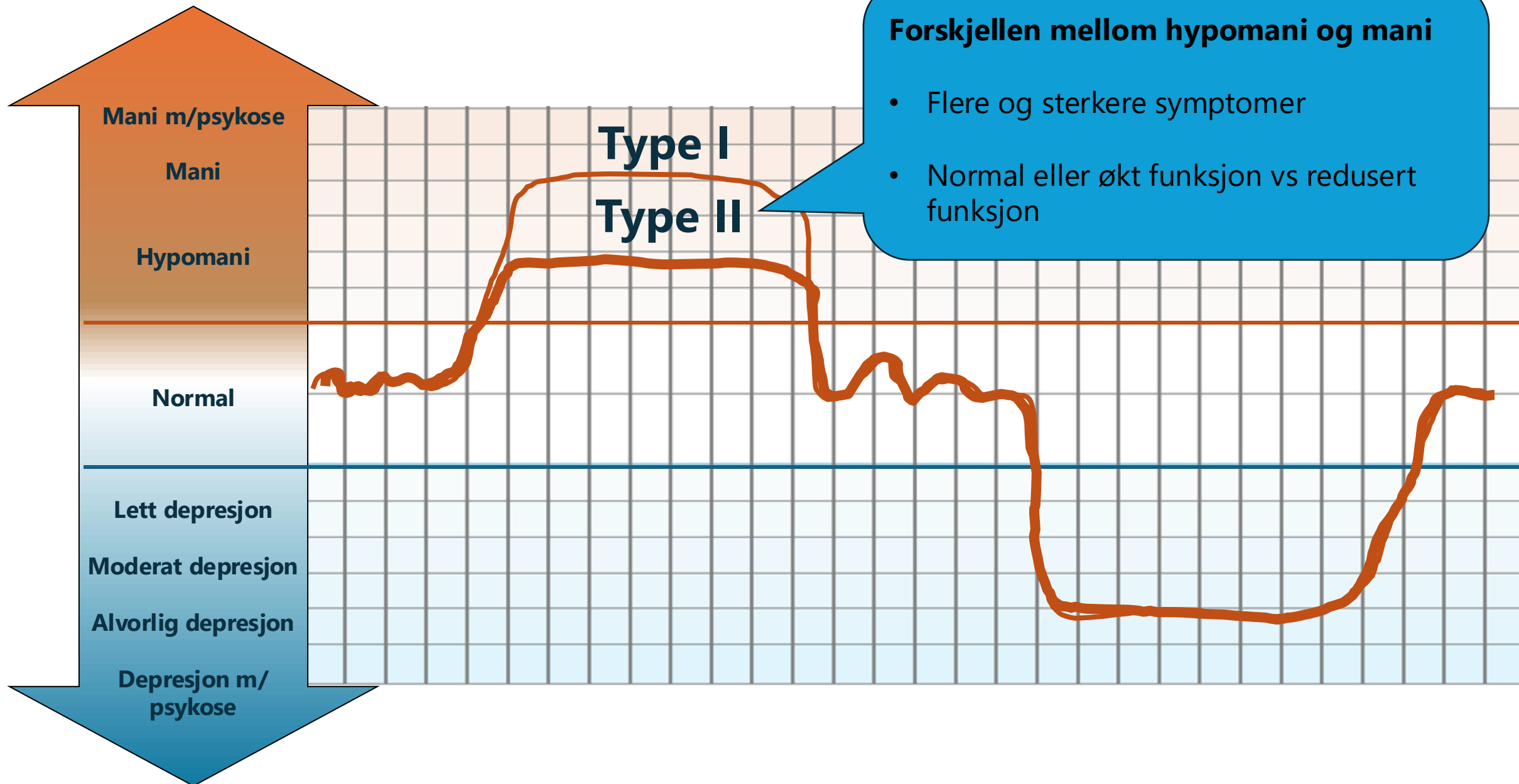
# Bipolar type I – mani og episode



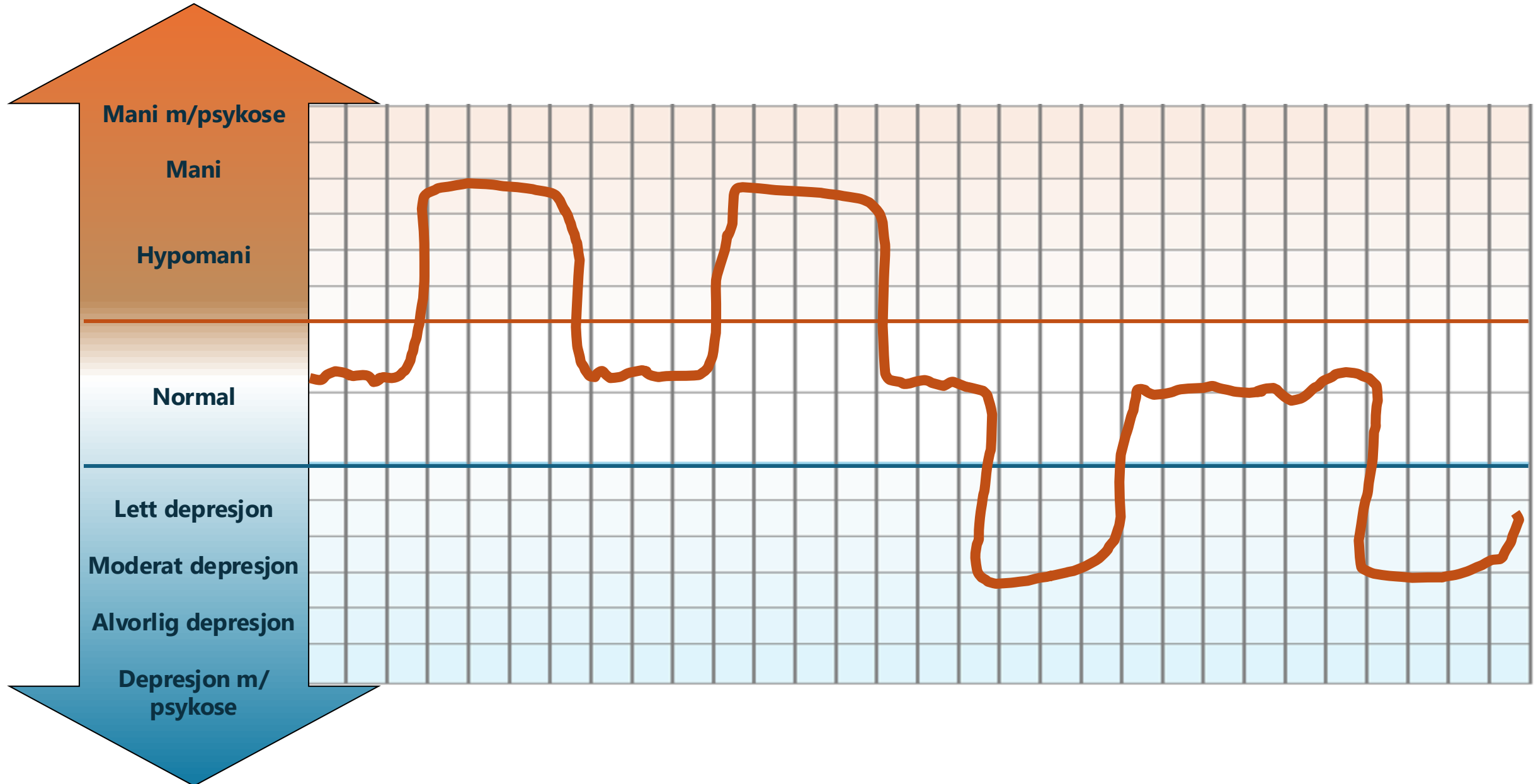
# Bipolar type II – hypomani og episode



# Bipolar I vs II



# Rapid cycling



# Hvordan diagnostisere

Diagnosen stilles ut fra:

1. Aktuelle symptomer/sykdomsbilde
2. Sykehistorie/tidligere sykdomsepisoder
3. Forløp – hyppighet, intensitet, mønster, dominerende pol

# Hvorfor diagnostisere?

**Kvalitetssikring** – få riktig behandling

Utløser trygderettigheter

Fagterminologi – forenkler kommunikasjon

Bidrar til å forklare tidligere adferd og frata skyld

# Summegruppe – 20 minutter

## Opplevelser og tanker rundt det å få diagnosen...

Hvordan ble diagnosen utredet?

Hvordan ble diagnosen formidlet?

Fikk du nok informasjon?

Hva viste du om lidelsen fra før?

# Hjemmeoppgaver til neste gang

1. Bli kjent med arbeidsboken og før stemningsdagbok
2. Tegn en graf over stemningsepisodene i livet ditt (side 32-33)
3. Tenk på hvordan du ble syk første gang. Kom det brått eller snikende? Ble du oppstemt eller nedstemt? Var det noe spesielt som skjedde i tiden før? Reagerte andre på deg?

# Takk for i dag!

Dette kurset er opprinnelig basert på modellen til Colom, Vieta og Scott

I perioden 2005-2007 ble det utviklet en norsk variant av psykolog Nina Andresen ved Josefinesgate DPS med ansvarlig Gunnar Morken ved St. Olavs Hospital og viktige bidrag fra psykolog/stipendiat Elin Wullum også ved St. Olavs Hospital og fra professor Ole Andreassen ved Ullevål Universitetssykehus. Det ble tildelt midler til prosjektet fra Rådet for psykisk helse på vegne av Helse og Rehabilitering med Extra-midler fra Norsk Tipping.

Kurset er senere revidert en rekke ganger både nasjonalt og lokalt.

Kursopplegget som brukes her er en betydelig omarbeiding gjort av overlege Marcus Gabrielsen ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, sist i 2026