Kurs for personer med bipolar lidelse – sett inn årstid, årstall (f.eks. HØST 2024)

**Sett inn behandlingssted, fast ukedag og klokkeslett for kurset (f.eks. Drammen DPS – tirsdager kl 9.00 - 11.30**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATO** | **TEMA** | **UNDERVISERE** | **OPPGAVER TIL NESTE KURSDAG** |
|  | 1. Introduksjon

(generelt om bipolar lidelse, del 1) | Gruppeledere | 1. Fyll ut skjemaet Brief-IPQ
 |
|  | 1. Erfaringsformidling. Om forebygging i vedlikeholdsfasen og stemningsdagbok

(Introduksjon til forebygging) | Gruppeledere og erfarings-formidler | 1. Fylle ut stemningsleiet i stemningsdagboken hver kveld
2. Kryss av for symptomer du har opplevd i hypomani / mani i skjemaet «Symptomer ved hypomani og mani»
 |
|  | 1. Hypomani og mani

(generelt om bipolar lidelse, del 2) | Gruppeledere | 1. Føre inn grunner for å forebygge hypomani / mani under delen «Motivasjon for forebygging» i **forebyggelsesplanen**
2. Fortsett å registrere stemningsleiet i stemningsdagboken
 |
|  | 1. Depresjon og blandede tilstander

(generelt om bipolar lidelse, del 3) | Gruppeledere | 1. Føre inn grunner for å forebygge depresjon under delen «Motivasjon for forebygging» i **forebyggelsesplanen**
2. Fylle ut et familietre med eventuelle kjente psykiske lidelser hos biologiske foreldre og besteforeldre. Spør familien ved behov
3. Prøve å huske hvordan livssituasjonen var i forkant av første affektive episode. Spør gjerne andre som kan vite
4. Fortsett å registrere stemningsleiet i stemningsdagboken
 |
|  | 1. Årsaker og forløp

(generelt om bipolar lidelse, del 4) | Gruppeledere | 1. Jobbe videre med å besvare spørsmålene om forløp fra summegruppen, fra skjemaet «Beskrivelse av individuelt forløp av affektive episoder».
2. Lage tidslinje over affektive episoder fra den første til nå. Bruk tidslinjen i permen eller lag egen variant. Prøve å huske:
	* Alder, årstall og årstid
	* Episodetype
	* Episodens varighet
	* Ev. spesielle hendelser og omstendigheter i forkant av hver episode
3. Forsett å registrere stemningsleiet i stemningsdagboken
 |
|  | 6. Søvn og regelmessighet (forebygging i vedlikeholdsfasen, del 1) | Gruppeledere | 1. Noter søvnvansker og døgnrytmeforstyrrelser i **forebyggelsesplanen** hvis disse er en risikofaktor for tilbakefall
* Spesifiser om dette gjelder en eller begge poler og hva som er utfordringen før hver av dem
* Prøv å formulere tiltak
1. Les rådene i skjemaet «Søvnråd» og tenk gjennom dine søvnrutiner
2. Fortsett å fylle ut stemningsdagbok
 |
|  | 7. Stress og angst (forebygging i vedlikeholdsfasen, del 2) | Gruppeledere | 1. Skriv inn stresskilder / situasjoner som du tror kan være risikofaktorer for ustabilitet i **forebyggelsesplanen** (jf. også tidslinjen utfylt til kursgang 4)
* Reflekter over om det er visse systematiske / vedvarende stresskilder i hverdagen som bidrar til misnøye og affektiv ustabilitet.
* Tilsier dette at det er behov for grunnleggende endringer i hverdagen eller justering av livsvalg? Noter gjerne ned
1. Fortsett å fylle ut stemningsdagbok
 |
|  | Pårørendekveld 1 | Gruppeledere | (Fyll inn informasjon om oppmøtested og tid) |
|  | 8. Rusmidler og stressmestring (forebygging i vedlikeholdsfasen, del 3) | Gruppeledere | 1. Fyll inn i **forebyggelsesplanen** hvis du mener bruk av visse rusmidler kan være en risikofaktor for tilbakefall i vedlikeholdsfasen. Noter ev. tanker om tiltak
2. Fyll ut *Spørreskjema om etterlevelse av medisinering ved bipolar lidelse* (SEMB) for hvert medikament du tar daglig for behandling av bipolar lidelse
3. Fortsett å fylle ut stemningsdagbok
 |
|  | 9. Medikamenter (forebygging i vedlikeholdsfasen, del 4) | Psykiater  | 1. Noter hvilke medisiner du bruker i stemningsdagboken
2. Vurder om medisiner skal skrives inn som motsyklisk tiltak under punktet «Forebygging i varselfasen» i f**orebyggelsesplanen**
3. Fortsett å fylle ut stemningsdagbok
 |
|  | 10. Varselsignaler og tiltak (forebygging i varselfasen) | Gruppeledere | 1. Tenke gjennom om det er flere atferdsendringer som kan fungere som varseltegn for hypomani og depresjon
2. Spørre ev. partner eller andre nære om det er spesielle atferdsendringer de har lagt merke til i forkant av affektive episoder
3. Formulere minst ett forslag til varseltegn for hver polaritet i **forebyggelsesplanen**
4. Tenke videre på de andre spørsmålene fra summegruppen
 |
|  | 11. Forberedelser til affektive episoder og tilfriskning (sykdoms- og tilfriskningsfasen) | Gruppeledere | 1. **Kriseplanen:**
* Noter inn ideene dine fra summegruppene om hva du selv kan gjøre for å bedre situasjonen ved affektive episoder
* Hvis aktuelt: noter inn tanker om faresignaler og hva du selv kan gjøre ved selvmordstanker
* Snakk med din behandler og eventuelt dine nærmeste pårørende, eller andre om hvilken hjelp du trenger fra dem ved affektive episoder og ev. selvmordsfare
 |
|  | Pårørendekveld 2 | Gruppeledere og erfarings-formidler  | 1. (Fyll inn informasjon om oppmøtested og tid)
 |
|  | 12. Familie og åpenhet | Gruppeledere | 1. Tenk på en person du vurderer å fortelle om din bipolare lidelse til. Fyll ut skjemaet «Åpenhet - fordeler og ulemper»
2. Fortsett å fylle ut og ta med utfylt stemningsdagbok neste gang
3. Fyll ut Brief-IPQ på nytt
	1. Sammenlign med utfyllingen på starten av kurset
	2. Har noe endret seg?
	3. Reflekter over hva som er annerledes nå, og eventuelt hvorfor
4. Tenk igjennom hvordan dere har opplevd kurset

**Er en eller to villige til å dele den foreløpig utfylte forebyggelsesplanen i plenum neste gang?** |
|  | 13. Selvhjelp, oppsummering og evaluering | Gruppeledere og erfarings-formidler  | 1. Lese om selvhjelp på [Starteen selvhjelpsgruppe - Selvhjelp Norge](https://www.selvhjelp.no/starte-gruppe/)
 |
|  | 14. Oppstart av selvhjelpsgruppe | Erfarings-formidler  |  |

**Gruppeledere:**

**Kontaktinformasjon:**

**Egenandel pr kursgang: (sett inn beløp), frem til frikortgrensen er oppnådd**