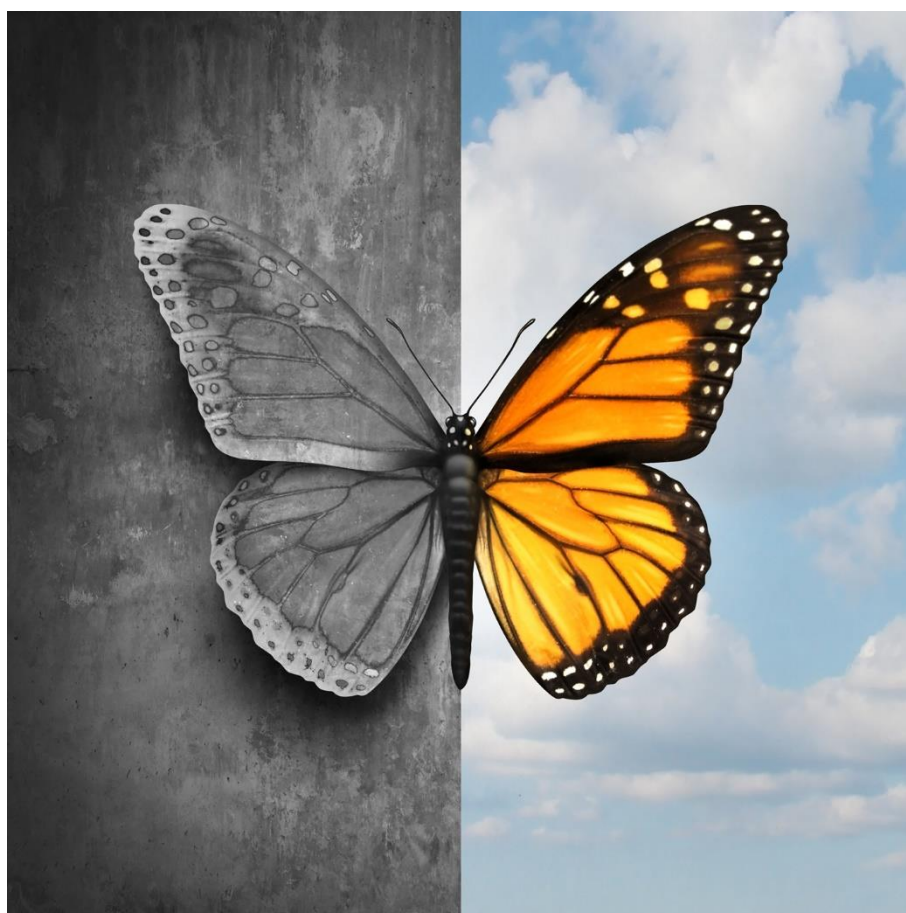




**HELSE NORD-TRØNDELAG**

## **Bipolargruppe**



**Klinikk for psykisk helsevern og rus  
Sykehuset Namsos**

# Bipolargruppe

*Et behandlingstilbud for deg som har bipolar lidelse.*

Som del av et helhetlig behandlingstilbud ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, tilbyr vi kurs til personer med bipolar lidelse.

## Om kurset

Målet med kurset er å øke forståelsen for bipolar lidelse. Det vil også være fokus på hvordan du kan forebygge nye episoder, eventuelt mildne og redusere symptomer ved en ny sykdomsepisode. Ulike mellommenneskelige sider ved det å ha en alvorlig psykisk lidelse vil også bli berørt.

## Kursets innhold

- Sykdomsforståelse og forløp av bipolar lidelse
- Kjennetegn ved mani og depresjon
- Sammenheng mellom tanker, følelser og atferd
- Ulike behandlingsformer og tilbud
- Mestringsstrategier
- Bruk av medisiner
- Livsførsel og regelmessighet
- Mestring av stress og avspenning
- Økonomiske rettigheter/arbeid, trygd, jus/innleggelse
- Forhold til familie, venner, skole, aktivitet

## Arbeidsformer

- Teorigjennomgang
- Erfaringsutveksling
- Diskusjoner
- Arbeidsoppgaver
- Fysisk aktivitet/avspenning

## Praktiske opplysninger

### Tid, sted og varighet

Kurset vil foregå i en fast gruppe med cirka åtte deltakere. Kurset består av 15 samlinger (en samling per uke á 2,5 timer).

Kursdag er mandag.

Behandlingskurset gjennomføres ved Klinikk for psykisk helsevern og rus ved Sykehuset Namsos.

### Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til

Seksjon allmenn ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Namsos. Du blir så kontaktet for en forsamtale, hvor du blant annet vil få mer informasjon om gruppetilbudet.

### Mer informasjon

For mer informasjon om behandling av bipolar lidelse, se våre nettsider [hnt.no/bipolar-lidelse](http://hnt.no/bipolar-lidelse)



# HELSE NORD-TRØNDELAG

## Klinikk for psykisk helsevern og rus Seksjon allmenn, Sykehuset Namsos

### Besøksadresse

Sykehuset Namsos, Klinikk for psykisk helsevern og rus  
Inngang fra Overhallsvegen

### Telefon

Ekspedisjon: 74 21 57 49

### Kontaktpersoner

Marit Aunli	<a href="mailto:marit.aunli@hnt.no">marit.aunli@hnt.no</a>
Anne Følstad	<a href="mailto:anne.folstad@hnt.no">anne.folstad@hnt.no</a>
Sigrun Bertnum	<a href="mailto:sigrun.bertnum@hnt.no">sigrun.bertnum@hnt.no</a>
Finn Aage Wesche	<a href="mailto:finn.aage.wesche@hnt.no">finn.aage.wesche@hnt.no</a>