**«Kommunikasjon og mestring ved langvarig smerte"**

## Mandag 15.04.24: Mestring og ACT terapi

**Rom:**

09.00 – 09.15: Velkommen. Astrid Woodhouse

09.15 – 10.00: Psykologiske og mestringsorienterte behandlingsmuligheter. Et oversiktsforedrag over anbefalte behandlingsretninger for psykologer og andre helsearbeidere. Heidi Trydal, psykologspesialist

10.15 – 12.00: ACT (Acceptance and commitment therapy) som metode. Det vi trenger å vite for å kunne bruke det i praksis. Tonje Kvernevik, psykologspes. og Anders Kind, Spes allmennmed.

12.00 – 12.45: Lunsjpause

12.30 – 14.30: Praktisk bruk av ACT i klinikken og på fastlegekontoret. Vi ser nærmere på hvordan vi kan hjelpe pasientene, både i samtale og gjennom bruk av øvelser. Kvernevik og Kind

14.45 – 16.00: Når vi står fast - hva gjør vi? Hvordan hjelpe oss selv som behandlere?

## Tirsdag 16.04.24: Kommunikasjon og mestringsorienterte samtaler

**Rom:**

08.15 – 09.00: Oppmerksomt nærvær. Anders Kind

09.00 – 10.45: NOMED; et verktøy for støtte til kartlegging og mestringsorientert samtaler ved langvarig smerte. Astrid Woodhouse og Heidi Trydal

11.00 – 12.00 Grunnleggende om god kommunikasjon. Innføring i motiverende intervju. Heidi Trydal

12.00 – 12.45 Lunsjpause

12.45– 15.45: Kommunikasjon i praksis. Kasuistikker og rollespill. Trydal og Kind

15.45 – 16.00: Oppsummering og avslutning.