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

## Mandag 17.04.23: Kommunikasjon

**Rom:**

09.00 – 09.30: Velkommen. Hva sier forskning om god kommunikasjon? Astrid Woodhouse

09.40 – 12.00: En pasientkasuistikk om kommunikasjon «Maren»; kartlegging, undersøkelse og behandling. Petter Borchgrevink, Astrid Woodhouse, Heidi Trydal (inkl pauser)

12.00 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 14.15: Hvordan kommunisere om langvarige og sammensatte plager? av Heidi Trydal, Janne Svinndal Lundbom og Harald Sundby
14.30 – 15.45: Psykologiske behandlingsmuligheter. Et oversiktsforedrag over anbefalte behandlingsretninger for psykologer og andre helsearbeidere. Heidi Trydal, psykologspesialist

## Tirsdag 18.04.23: Mestring

**Rom:**

09.00 – 11.45: ACT (Acceptance and commitment therapy) som metode. Det vi trenger å vite for å kunne bruke det i praksis. Tonje Kvernevik og Anders Kind

11.45 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 13.30: Mestringsarbeid på fastlegekontoret. Anders Kind

12.30 – 13.30: Praktisk bruk av ACT. Vi ser nærmere på hvordan vi kan hjelpe pasientene, både i samtale og gjennom bruk av øvelser. Kvernevik og Kind

13.45 – 14.15: Når vi står fast… hva gjør vi? Hvordan hjelpe oss selv som behandlere?

14.20 – 14.45: Oppsummering