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

***Mandag 25.04.22***

**Kommunikasjon**

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. Harald Sundby, Astrid Woodhouse, Heidi Trydal (inkl pauser)

12.00 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 14.15: Hvordan kommunisere om langvarige smerter? 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 26.04.22***

**Mestring**

09.00 – 10.45: ACT (Acceptance and commitment therapy) som metode. Det vi trenger å vite for å kunne bruke det i praksis. Tonje Kvernevik og Mari Glette

11.00 – 11.40: Mestringsarbeid på fastlegekontoret. En fastlege

11.45 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 14.15: Praktisk bruk av ACT. Vi ser nærmere på hvordan vi kan hjelpe pasientene, både i samtale og gjennom bruk av øvelser. Kvernevik og Glette

14.30 – 1510: Når vi står fast… hva gjør vi? Hvordan hjelpe oss selv som behandlere?

15.20 – 15.45: Oppsummering