

Program for Kommunikasjon og mestring

Mandag 13.04.26: 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. Heidi Trydal, psykologspes. og Anders Kind, Spes allmenmed.

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. Trydal og Kind

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

Tirsdag 14.04.26: Kommunikasjon og mestringsorienterte samtaler

Rom:

08.15 – 08.50: Oppmerksomt nærvær. Anders Kind

09.00 – 11.15: NOMED; et verktøy for støtte til kartlegging og mestringsorientert samtaler ved langvarig smerte. Jakob Bjertnæs, Astrid Woodhouse og Heidi Trydal

11.30 – 12.00: Hva sier forskning om god kommunikasjon? Astrid Woodhouse

12.00 – 12.45 Lunsjpause

12.45– 15.45: Grunnleggende om god kommunikasjon. Innføring i motiverende intervju. Kommunikasjon i praksis. Kasuistikker og rollespill. Trydal og Kind

15.45 – 16.00: Oppsummering og avslutning.