



UPPSALA
UNIVERSITET

UPPSALA UNIVERSITY EDUCATION

Kognitiv beteendeterapi vid långvarig smärta

Teori och tillämpning av acceptans,
mindfulness och värderingar

Workshop med JoAnne Dahl och
Lance M McCracken

16 oktober 2008 i Uppsala



Den kognitiva och beteendeterapeutiska behandlingen av långvarig smärta utvecklas ständigt. Denna utveckling har de senaste åren givit en ökad förståelse för språk, emotioner, kognitioner och beteenden i sitt sammanhang. De kliniska metoder som utgår från denna typ av kontextuell analys betonar sådant som kan tyckas vara ett avsteg från traditionell KBT, t ex acceptans, mindfulness och värderingar.

De kognitiva och beteendearterade terapierna som innefattar dessa processer kallas ibland för den tredje vågens beteendeterapi för att markera denna utvidgning.

Dessa modeller innefattar bland annat Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dialektisk beteendeterapi (DBT) och mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT).

Gemensamt för dessa är att de bygger på en pragmatisk, funktionell och icke-mekanistisk syn på mänskligt beteende.

Denna workshop kommer att presentera teorin bakom, samt den senaste forskningen kring, acceptansbaserad kognitiv beteendeterapi vid långvarig smärta. Deltagarna kommer under dagen att ges möjlighet till både egna reflektioner och praktisk träning. Deltagarantalet är av denna anledning begränsat.

Medverkande

JoAnne Dahl

Psykolog och lektor, institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

JoAnne har lång erfarenhet av kliniskt arbete och forskning kring kroniska sjukdomar som epilepsi, astma och smärta.

Hon är en framstående forskare och utbildare kring Acceptance and Commitment Therapy (ACT). För närvarande leder hon acceptansbaserade forskningsprojekt kring kronisk smärta, epilepsi samt obesitas. Författare till ett flertal forskningsartiklar samt boken *Släpp taget om smärtan*, 2008

Lance M McCracken

Psykolog och ansvarig för det kliniska arbetet på Bath Pain Management Unit, the Royal National Hospital for Rheumatic Diseases, Bath, Storbritannien. Enheten är ett internationellt erkänt specialistcentrum för kliniskt arbete med komplex och kraftigt handikappande smärta.

Hans forskningsområden täcker beteendemässiga och kognitiva processer vid smärtrelaterad funktionsnedsättning och lidande samt utvecklandet av interdisciplinära behandlingsmetoder. Författare till ett stort antal forskningsartiklar samt boken *Contextual Cognitive-Behavioral Therapy for Chronic Pain* (IASP Press, 2005)

PROGRAM

Torsdag 16 oktober 2008

08.30–09.00 Registrering, kaffe

09.00–09.10 Välkomna, inledning

09.10–12.00 **Workshop:**

Under dagen kommer teorin bakom acceptans- och mindfulnessbaserat arbete vid långvarig smärta att beskrivas.

De centrala delarna i behandlingsprocessen samt målet i form av en ökad kognitiv flexibilitet redogörs för och förklaras. Aktuell forskning presenteras kortfattat.

De teoretiska avsnitten kommer fortlöpande att blandas med praktiskt arbete och deltagarna får möjlighet att själva prova på tekniker och övningar. Förhoppningen är att detta ska ge möjlighet till ett upplevelsebaserat lärande vid sidan av de mer teoretiska delarna.

JoAnne Dahl, Lance M McCracken

Kaffe serveras vid passande tidpunkt under förmiddagen och eftermiddagen

12.00–13.15 Lunch

13.15–16.00 **Workshop, fortsättning**

16.00 **Avslutning**

B

Uppllysningar

- Datum** 16 oktober 2008
- Målgrupp** Personal på smärtmottagningar och beroendekliniker, inom primärvård och psykiatrisk öppenvård, samt andra som möter patienter med långvarig och handikappande smärta
- Kurslokal** Meddelas i bekräftelsen
- Avgift** 2.000 kr exkl moms. Lunch, kaffe, samt viss dokumentation ingår. Avgiften faktureras med 30 dagars betalningsvillkor
- Anmälan** Görs på vår hemsida **www.uppsalaeducation.uu.se**, under Kalendarium senast 2 oktober. Vid avanmälan (ej per telefon) senare än 5 arbetsdagar före kursstart debiteras hela avgiften. Vid sjukdom debiteras en administrationskostnad på 500 kr exkl moms, läkarintyg erfordras
- Bekräftelse** Skickas ca 14 dagar före kursstart. Platsbrist meddelas omgående! Med bekräftelsen följer ytterligare information
- Uppllysningar** Karin Thellenberg tel 018-471 75 86,
e-post karin.thellenberg@uadm.uu.se
Myron Zaluha tel 018-471 18 51,
e-post myron.zaluha@uadm.uu.se
- Logi** Bokas av kursdeltagaren direkt hos hotellen. Hotellförteckning finns på **www.uppsalaeducation.uu.se**, under Deltagarservice

UPPSALA UNIVERSITY EDUCATION

erbjuder kurser, seminarier och konferenser för yrkesverksamma inom offentlig sektor och näringsliv. Vi skapar även skräddarsydd och kundanpassad uppdragsutbildning som kan vara poänggivande. Syftet är att sprida aktuell kunskap från universitetet och förmedla nya forskningsresultat som kan omvandlas till praktisk handling.

Uppsala University Education
Uppsala universitet
Box 256
751 05 Uppsala
Telefon: 018-471 00 00
Fax: 018-55 84 05
www.uppsalaeducation.uu.se
info@upsalaeducation.uu.se