

## Fagdag for samhandling innen friskliv, læring og mestring i Østfold



### VEDVARENDE UTMATTELSE – HVORDAN MØTER FAGFELTET DETTE?

**Tid: Fredag 22. september 2023 kl. 8:30**

**Sted: Tune administrasjonsbygg, Tuneveien 95, 1712 Grålum**

Nettverk for friskliv, læring og mestring i Østfolds kommuner og Sykehuset Østfold arrangerer fagkonferansen sammen med Statsforvalteren i Oslo og Viken.

#### Program

- 08:30 – 09:00 **Registrering og mingling med kaffe/te**
- 09:00 – 09:05 **Velkommen og praktiske opplysninger**
- 09:15 – 11:15 **Aksept- og verdibasert atferdsterapi (ACT)**  
(inkl. benstrekk) Om bruk av ACT i behandling av pasienter med vedvarende utmattelsessymptomer v/ psykologspesialist Asle Thude Elen, Stiftelsen CatoSenteret
- 11:15 – 12:00 **LUNSJ**
- 12:00 – 12:45 **NAV – en viktig samarbeidspartner**  
Hvordan legge til rette for hensiktsmessig samhandling rundt brukere med utmattelsessymptomer i et arbeidsavklaringsløp v/ representant fra NAV
- 12:45 – 13:00 **Benstrekk**
- 13:00 - 14:30 **Mestringskurs for personer med long-covid**  
(inkl. benstrekk) Erfaringer fra tverrfaglig rehabiliteringsteam i Fredrikstad kommune v/ Marie Henriette Rostad Singdahlsen, psykolog i spesialisering, klinisk helsepsykologi  
**Brukerhistorie**
- 14:30 – 14:45 **Avslutning; informasjon og vel hjem**

#### Meld deg på via kompetansebroen:

[Vedvarende utmattelse - hvordan møter fagfeltet dette? - Kompetansebroen](#)

Påmeldingsfrist er 17. september. Påmeldingen er bindende.

Ved spørsmål om påmelding, kontakt oss på e-post:

[ragnhild.gilberg@vestby.kommune.no](mailto:ragnhild.gilberg@vestby.kommune.no)

**Gratis fagdag!**

Vi serverer lunsj, kaffe og

te 😊