

Välkommen!

# Tematräff om att hantera smärta som inte går över

## Datum och tid

Måndag 27 april 2026 16.00–18.00

## Plats – Karolinska Solna och digitalt

Nya Karolinska, Eugeniavägen 3, Stockholm. Lokal Kerstin Hagenfeldt J3:14, på entréplanet, följ pilar mot J, gå förbi apoteket och pressbyrån.

## Även digitalt klockan 16.00–17.00

Föredraget sänds även digitalt via Teams. Du får länk när du anmäler dig.

## Vem vänder sig träffen till?

Medlemmar i någon av Riksförbundet Sällsynta diagnosers medlemsföreningar eller i förbundets Fria grupp, som bor i Stockholms län eller på Gotland. Både diagnosbärare och anhöriga.

## Föredrag om att hantera smärta som inte går över

Med *Rikard Wicksell* som är psykolog och forskare på Smärtkliniken vid Capio S:t Görans sjukhus

Rikard arbetar med att ta fram en behandlingsmetod för vuxna och barn/ungdomar med långvarig smärta. Metoden bygger på KBT (om hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop) och ACT (om att acceptera det man inte kan förändra och fokusera på det man faktiskt kan göra).

## Övriga medverkande

- *Annalena Josefsson, Karin Olsson* och *Anna Lund*, regionala patientföreträdare för Stockholm/Gotland, Riksförbundet Sällsynta diagnoser
- *Charlotta Ingvoldstad Malmgren*, genetisk vägledare, Centrum för Sällsynta diagnoser Karolinska.

## Ställ frågor i förväg

Du som vill kan ställa frågor till Rikard i förväg. Det bör vara frågor som rör smärtbehandling allmänt för personer med sällsynta hälsotillstånd och alltså inte sådant som bara gäller dig personligen. Frågorna kan gälla vuxna såväl som barn och ungdomar. Frågorna skriver du i anmälningsformuläret.

## Kostnad

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika.

## Anmälan senast 20 april 2026

Anmälningsformulär:

<https://forms.gle/TtsrTX2YugaHz5Ps5>

## Arrangörer och frågor om tematräffen

Riksförbundet Sällsynta diagnoser region Stockholm/Gotland och Centrum för Sällsynta diagnoser (CSD), Karolinska, Region Stockholm Gotland.

Mejla eller ring om du har frågor om tematräffen till Karin Olsson, 070-538 55 19, [karin.olsson@sallsyntadiagnoser.se](mailto:karin.olsson@sallsyntadiagnoser.se)

## Program

- |             |   |
|-------------|---|
| 16.00–16.15 | Presentation av Centrum för Sällsynta diagnoser och Riksförbundet Sällsynta diagnoser   |
| 16.15–17.00 | Att hantera smärta som inte går över, inklusive frågestund med Rikard Wicksell  |
| 17.00       | Den digitala sändningen avslutas  |
| 17.00–17.30 | För de som är på plats; samtal i grupper och fika <ul style="list-style-type: none"><li>• Hur påverkar smärta dig/din anhörig i vardagen?</li><li>• Vad kan du själv göra för att underlätta?</li><li>• Vilket stöd utifrån kan underlätta?</li></ul> |
| 17.30–17.50 | Dela i helgrupp<br><br>Frågor och diskussion  |
| 17.50–18.00 | Avslutning  |