



International Society of  
Schema Therapy

# Utdanning i gruppeskjematerapi

To årig sertifiseringsprogram for psykologer, leger og annet helsepersonell arrangert av Norsk Forum for skjematerapi i samarbeid med Norsk Forening for Kognitiv terapi. Programmet følger International Society of Schema Therapy (ISST) sine standarder for sertifisering slik at man mottar en internasjonal sertifisering i gruppeskjematerapi etter endt utdanning.

Kursmodulene vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet i spesialistutdanningen av Norsk Psykologforening.

Kursmodulene vil bli søkt godkjent som emnekurs i psykiatri til videre- og etterutdanning av Spesialitetskomiteen i allmennmedisin og som valgfritt spesialist- og etterutdanningskurs av Spesialitetskomiteen i psykiatri.

# Sertifiseringsprogrammet

## Hva er gruppeskjematerapi?

Skjematerapi er en terapiform utviklet av den amerikanske psykologen Jeffrey Young.

Terapiformen er spesielt godt egnet for langvarige, personlighetsrelaterede problemer som har sine røtter i tidlige relasjoner fra ens barndom og oppvekst. Skjematerapi er en integrativ psykoterapimodell som integrerer elementer fra tilknytningsteori, psykodynamisk terapi, gestaltterapi, emosjonsfokuset terapi og kognitiv atferdsterapi.

Forskning viser at skjematerapi er meget godt egnet i forhold til behandling av personlighetsforstyrrelser generelt, og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse spesielt. Det er også en fruktbar terapitilnærming i forhold til å motvirke tilbakefall i depresjon, angst eller rusavhengighet. Skjematerapeuten hjelper pasienten med å finne problemområder som oppleves som fastlåste, for deretter å utforske hvordan disse har utviklet seg fra barndommen. Et viktig poeng er å se hvordan mestringsstrategier som har vært hensiktsmessig tidligere i livet kan forsterke problemer i voksen alder. I skjematerapi handler det om å hjelpe pasienten med å utvikle det man kaller «den sunne voksne» slik at pasienten selv kan få dekket sine følelsesmessige behov. Joan Farrell og Ida Shaw har utviklet gruppeskjematerapi som er en særegen og potent gruppeterapi i forhold til personlighetsforstyrrelser og mennesker med langvarige interpersonlige problemer.

## Om utdanningen

Sertifiseringsprogrammet består av totalt 6 kursmoduler i tillegg til tre dager med egenerapi og gruppeveiledning med Joan Farrell og Ida Shaw som har utviklet gruppeskjematerapi. Utover kurs kreves det veiledning og erfaring med gruppeskjematerapi for å bli sertifisert. Det kreves 20 timers veiledning av godkjent veileder for standard sertifisering og 40 timers veiledning for avansert sertifisering. Kandidater som ønsker standard sertifisering skal minimum ha virket som co-terapeut eller ledet gruppeskjematerapi i 20 gruppesamlinger. Kandidater som ønsker avansert sertifisering skal minimum ha ledet gruppeskjematerapi i 40 gruppesamlinger. Dette kan gjøres enten ved å lede en gruppe over 40 samlinger eller to kortere gruppeterapiløp. Én veiledningstime varer i 50 minutter. Dersom man tar veiledning i gruppe har ISST utviklet en konverteringstabell for hvor mange timer veiledning hver enkelt deltager får godkjent avhengig av gruppens størrelse.

Etter endt utdanning, praksis som og bestått eksamen har kandidaten en internasjonal sertifisering i gruppeskjematerapi, enten på standardnivå eller avansert nivå. En standard sertifisering innebærer at kandidaten har kompetanse til å utøve gruppeskjematerapi, delta i forskningsprosjekter samt å gi undervisning eller veiledning overfor kandidater som tar standard sertifisering. Med standard sertifisering har man ikke anledning til å lede utdanningsprogrammer, virke som sensor eller tilby veiledning ved spesielt utfordrende og vanskelige pasientkasi. En avansert sertifisering innebærer at kandidaten har kompetanse til å gi gruppeskjematerapi innenfor et bredt spekter av psykisk lidelse og interpersonlige problemer, delta i forskningsprosjekter samt å veilede, undervise og virke som sensor i skjematerapi.

## Oversikt over undervisningsmodulene 2017 - 2018

Undervisningen er modulbasert og følger de internasjonale retningslinjene til ISST.

Frist for påmelding til sertifiseringsprogrammet er **01. mars 2017**.

Fristen for påmelding til enkeltstående kurs finner du nedenfor. Kursleder er godkjent veileder i ISST og sørger for koordinering av sertifiseringsprogrammet.

- **1. modul: INNFØRING I SKJEMATERAPI** (23.03.17 - 24.03.17) med Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 01.03.17**
- **2. modul: THREE DAY INTENSIVE TRAINING IN GROUP SCHEMA THERAPY** (03.05.17 - 05.05.17) med Ida Shaw, Joan Farrell og Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 10.04.17**
- **3. modul: THREE DAY ADVANCED TRAINING IN GROUP SCHEMA THERAPY** (20.09.17 - 22.09.17) med Ida Shaw, Joan Farrell og Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 20.08.17**
- **4. modul: MASTER CLASS: SCHEMA THERAPY FOR COPING MODES IN GROUP SCHEMA THERAPY** (31.01.18 - 02.02.18) med Ida Shaw, Joan Farrell og Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 10.01.18**
- **5. modul: MASTER CLASS: ADVANCED SKILLS DEVELOPMENT IN GROUP SCHEMA THERAPY** (19.09.18 - 20.09.18) med Ida Shaw, Joan Farrell og Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 20.08.18**
- **6. modul: SCHEMA THERAPY SELF-PRACTICE/SELF-REFLECTION** (24.09.18 - 25.09.18) med Ida Shaw, Joan Farrell og Erlend Aschehoug. **Påmeldingsfrist: 20.08.18**

## Temaer i undervisning

Utdanning i gruppeskjematapi berører ulike kompetanseområder. Følgende temaer vil bli gjennomgått i utdanningen:

Teoretisk modell og grunnleggende begreper i skjematapi: Gjennomgang av terapimodellen med fokus på emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema, skjemaopprettholdne faktorer og modus. Beskrive og gjennomgå de 18 spesifikke skjemaene slik de er definert av Jeffrey Young, belyse modusbegrepet og forklare de forskjellige typer av modus som man arbeider terapeutisk med i skjematapi.

Rammer, faser og prosesser i gruppeskjematapi: Gruppesammensetting, gruppen som «familie», korrektive emosjonelle og relasjonelle erfaringer, fokus i de ulike faser av gruppeskjematapi, samarbeid med co-terapeut

Modusarbeid: Identifisering og bevisstgjøring av modus, korttidsstrategier og langtidsstrategier for å endre modus, arbeide med modus ved hjelp av kognitive, erfaringsbaserte, relasjonelle, atferdsfokuserende og kreative metoder.

Kognitive intervensjoner: Bruk av sokratiske metode i endringsarbeid, validitetstesting, for og imot liste, tankefeller

Erfaringsbaserte intervensjoner: Bearbeiding av følelser ved hjelp av visualiseringsøvelser, modusdialog, rollespill, ventilering og modellering.

Relasjonelle intervensjoner: Avgrenset nyomsorg, empatisk konfrontering, identifisere og utforske modus når aktivert i gruppen, terapeutens egne skjemaer og modi

Atferdsfokuserte intervensjoner: Atferdsekspirer, praktisere ny atferd i gruppen, bruk av tilbakemeldinger

Kreative intervensjoner: Overføringsobjekter, bruk av foto, tegning og håndverk, ballongteknikker, aktiviteter som fremmer lek og spontanitet

## Veiledning

I tillegg til undervisning skal hver enkelt deltager ha veiledning i tilsammen 20 timer (standard sertifisering) eller 40 timer (avansert sertifisering). Veiledning skal som et minimum gå over en 12 måneders periode. ISST har utviklet bestemte retningslinjer for hvordan antall timer gruppeveiledning konverteres til godkjent veiledning for hver enkelt deltager. Dette avhenger av gruppens størrelse. For hver veiledningstime i gruppe får hver enkelt deltager godskrevet følgende i forhold til gruppestørrelse: 2 deltagere i gruppen = 36 minutter hver, 3 deltagere i gruppen = 28 minutter hver, 4 deltagere i gruppen = 24 minutter hver, 5 deltagere i gruppen = 22 minutter hver og ved 6 deltagere i gruppen = 20 minutter hver.

Eksempelvis vil en gruppe på 3 deltagere som møtes i 6 klokketimer (7 veiledningstimer) ha totalt 7 dager veiledning for standard sertifisering og 14 dager veiledning for avansert sertifisering. Utgifter i forbindelse med veiledning vil i dette eksempelet være 19 600 kr pr. deltager for standard veiledning og 39 200 kr pr. deltager for avansert sertifisering. Vær oppmerksom på at reiseutgifter og evt. utgifter for gjennomgang av opptak på forhånd kommer i tillegg. Veiledningen skal i hovedsak gis i forhold til opptak som terapeuten har gjort av egen gruppeterapi. Veileder vil vurdere enkelte opptak for de som ønsker avansert sertifisering ved hjelp av Group Schema Therapy Rating Scale (GSTRS-R).

## Kollegaveiledning

I sertifiseringsprogrammet er det lagt opp til kollegaveiledning. Hensikten er at de som leder grupper sammen skal få mulighet til å utveksle erfaringer og reflektere over disse. Det vil bidra til økt motivasjon og bedre læring når dette gjøres på en strukturert måte gjennom utdanningen.

Målsettingen er at alle får tildelt en studiepartner. Dette gjelder også de som ikke har en co - terapeut. Man jobber i team med å oppmuntre og veilede hverandre til personlig og profesjonell utvikling.

Dere vil få et skjema hvor dere fører en kort logg over møtene i form av stikkord om tema for kollegaveiledningen, utbytte av samtalen og dato. Kravet er minimum fire møter per semester.

## Veiledning og egenerapi med Joan Farrell & Ida Shaw

Alle deltagere i sertifiseringsprogrammet vil få mulighet til å delta i gruppeveiledning og egenerapi med grunnleggerne av gruppeskjematapi. Følgende datoer er avsatt til dette:

Lørdag 06.05.17: Egenerapi

Lørdag 03.02.18: Gruppeveiledning

Lørdag 21.09.18: Gruppeveiledning

## Forelesere i utdanningsprogrammet

**Joan Farrell, Ph.D. & Ida Shaw, MA.** are advanced level Schema Therapists and Trainer/Supervisors who co-direct the Indianapolis Center of the Schema Therapy Institute Midwest, a training, research and practice center, certified by the International Society Schema Therapy (ISST). The Indianapolis Center specializes in Group Schema therapy. Joan holds faculty appointments in Psychology at Purdue University (IUPUI) and the University of Indianapolis and was a clinical professor at Indiana University School of Medicine (IUSM), in Psychiatry for 25 years. She teaches graduate course on Schema therapy and supervises the practice of clinical psychology graduate students. She is the elected representative Executive Board Member for Training & Certification issues of the International Society for Schema Therapy. She is Research and Training director of the IUSM/Midtown CMHC Center for BPD Treatment & Research. Ida is a consultant of that center and a main clinical supervisor of Group Schema therapy.

In their work they have integrated their complementary cognitive and experiential treatment approaches with social learning and developmental psychology theory to develop a group treatment model for Schema Therapy (ST). Influenced by their 30+ years of clinical experience and by the work of Jeff Young, they adapted ST interventions and limited reparenting to a group model and developed uniquely group interventions to accomplish ST goals (Farrell & Shaw, 1994). They first established the group model for outpatients in a specialty clinic for BPD at the IUSM outpatient clinic. This program was awarded an Indiana Governor's Showcase Award in Mental Health and a NIMH grant. They went on to develop an inpatient ST program that combines individual and group modalities and directed a dedicated BPD unit for ten years at a university affiliated psychiatric hospital in Indianapolis. They evaluated their model of Group Schema Therapy in a randomized controlled trial for outpatients (Farrell, Shaw & Webber, 2009- funded by NIMH) and in two inpatient pilot study (Reiss, Lieb, Arntz, Shaw & Farrell, in press). Both studies demonstrated strong positive effects on BPD symptoms and global function as well as high recovery rates. Currently, they are the clinical trainers and treatment supervisors of a randomized controlled trial with 14 sites in five countries that will further test their model of Group ST. Joan is co-PI for the multi-site study with Arnoud Arntz, Ph.D. Also with Arntz, Reiss and Fretwell, they are further evaluating the intensive GST model in Day Hospital and inpatient settings.

**Erlend Aschehoug** arbeider som psykolog ved Klinik for psykologbehandling. Spesialist i klinisk psykologi siden 2007. Han ble sertifisert i individualterapi som skjematapeut i 2007. Har undervist i skjematapi både i Norge og i utlandet. Veileder i kognitiv atferdsterapi og skjematapi. Siden 2014 har han arbeidet ekstensivt med gruppeskjematapi. Ble sertifisert i gruppeskjematapi i 2016 av IIST.

## Krav til godkjent fullførelse av utdanningsprogrammet og sertifisering fra ISST

For å bli sertifisert som gruppeskjematerapeut fra ISST må deltagerne oppfylle følgende krav:

### Opptakskriterier

- 3 - årig helse - og sosialfaglig høyskoleutdanning eller embetseksamen som lege eller psykolog.
- Søkere må minst ha tre års erfaring fra klinisk praksis.
- Aktivt arbeid med samme gruppe over tid under utdanningen.

### Godkjennelse av utdanningen

- Godkjent deltagelse ved utdanningsprogrammet som innebærer oppmøte på i hvert fall de første 5 kurssamlinger, deltagelse i egenerapi én dag, erfaring med å lede eller virke som co-terapeut i gruppeskjematerapi og 100 % fullført veiledning. I tillegg må kandidaten ha bestått eksamen i form av videoopptak for å få en internasjonal sertifisering i gruppeskjematerapi.

### Godkjennelse av veiledningen

- Standard sertifisering: I tillegg til deltagelse i utdanningsprogrammet må deltagerne ha 20 timer veiledning i gruppeskjematerapi. I veiledningen skal kandidaten legge frem ulike gruppesesjoner ved hjelp av videoopptak. Kandidat skal enten virke som co-terapeut i minimum 20 gruppesesjoner eller lede gruppen helt eller delvis (f.eks. kan en kunst - og uttrykksterapeut lede gruppen i forhold til kreative oppgaver) i minimum 20 gruppesesjoner.
- Avansert sertifisering: I tillegg til deltagelse i utdanningsprogrammet må deltagerne ha 40 timer veiledning. I veiledningen skal kandidaten legge frem ulike gruppesesjoner ved hjelp av videoopptak. Kandidat skal lede gruppen i minimum 40 gruppesesjoner. Dette kan enten gjøres ved å lede én gruppe over 40 samlinger eller ved å ha to grupper med kortere terapiløp.

### Eksamen

- Standard sertifisering: Til eksamen sendes ett videoopptak av en gruppesesjon inn til en uavhengig sensor. Dersom kandidaten skårer minst 4.0 på Group Schema Therapy Rating Scale (GSTRS-R) er eksamen bestått. Bestått eksamen er en forutsetning for at kandidaten blir sertifisert.
- Avansert sertifisering: Til eksamen sendes to videoopptak av en gruppesesjon inn til en uavhengig sensor. Dersom kandidaten skårer minst 4.5 på Group Schema Therapy Rating Scale (GSTRS-R) er eksamen bestått. Bestått eksamen er en forutsetning for at kandidaten blir sertifisert.

## Pensumliste

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). Schema therapy. A practitioner's guide. New York: The Guilford Press.

Joan Farrell, Ph.D & Ida Shaw, M.A.(2012). Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder: A Step-by-step Treatment Manual with Patient Workbook, Wiley-Blackwell.

Joan Farrell, Ph.D & Ida Shaw, M.A.(2013). The Schema Therapy Clinician's Guide: A Complete Resource for Building and Delivering Individual and Group Integrated Mode Treatment Programs, Wiley-Blackwell.

DVD Set: Group Schema Therapy: An innovative approach to treating patients with personality disorder, IVAH-Hamburg, 2011

Rafaeli, E., Bernstein, D,& Young, J. (2010). Schema Therapy: Distinctive Features. London: Routledge (Book)

## Påmelding og kursavgift

For hele sertifiseringsprogrammet: Kursavgift: 7. 500 pr semester, totalt kr. 30 000. Dette dekker samtlige kursmoduler i tillegg til lørdag 06.05.17 hvor vi har egenterapi med Farrell & Shaw. Veiledningsutgifter og utgifter i forbindelse med eksamen kommer i tillegg.

For standard sertifisering blir veiledningsutgifter i størrelsesorden kr. 20 000 - 25 000. I tillegg kommer eventuelle reiseutgifter for veileder. For avansert sertifisering blir veiledningsutgifter i størrelsesorden kr. 40 000 - 50 000. i løpet av to år. I tillegg kommer eventuelle reiseutgifter for veileder.

For hver enkelt kursmodul: Kursavgift varierer avhengig av varighet. To dagers kurs koster 4. 000 pr kurs og tre dagers kurs koster 6 000 pr kurs.

Påmelding til sertifiseringsprogrammet og enkeltstående kurs gjøres på nettsiden til Norsk forening for kognitiv terapi, [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no) eller på [www.psykologbehandling.no](http://www.psykologbehandling.no)

Man kan også sende en epost til Erlend Aschehoug på [erlend@psykologbehandling.no](mailto:erlend@psykologbehandling.no)

Påmeldingsfrist for deltagelse i sertifiseringsprogrammet er **01. mars 2017**.

**Husk å legge ved underskrevet kontrakt dersom du søker på sertifiseringsprogrammet. Kontrakten sendes til [erlend@psykologbehandling.no](mailto:erlend@psykologbehandling.no)**