

Utdanning i skjematerapi

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 skjematerapi etter endt utdanning.

Norsk Psykologforening har godkjent utdanningen med 128 timer vedlikeholdsaktivitet i spesialistutdanningen, og veiledningen er godkjent med inntil 60 timer som ledd i spesialisering.

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

Sertifiseringsprogrammet

Hva er skjematerapi?

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

Terapiformen er spesielt godt egnet for langvarige, personlighetsrelaterte 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.

Om utdanningen

Sertifiseringsprogrammet består av totalt 8 kursmoduler. Noen moduler er obligatoriske (kjernemoduler), mens andre er valgfrie med tanke på sertifisering. I tillegg til kurs kreves det 20 timers veiledning av godkjent veileder for standard sertifisering og 40 timers veiledning for avansert sertifisering. 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 og bestått eksamen har kandidaten en internasjonal sertifisering i skjematerapi, enten på standardnivå eller avansert nivå. En standard sertifisering innebærer at kandidaten har kompetanse til å utøve skjematerapi, 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 skjematerapi 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

Undervisningen er modulbasert og følger de internasjonale retningslinjene til ISST. Kjernemodulene er merket med (K).

I det toårige sertifiseringsprogrammet er det plass til maksimalt 20 deltagere. Enkelte kurs eller moduler vil ha flere deltagere.

Frist for påmelding til sertifiseringsprogrammet er **15. januar 2016**.

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 skjemat terapi (K)** (18.02.16 - 19.02.16) Psykolog Erlend Aschehoug. Påmeldingsfrist: 15.01.14
- **2. modul: Kasusformulering i skjemat terapi (K)** (02.06.16 - 03.06.16) Psykolog Erlend Aschehoug.
Påmeldingsfrist: 02.05.16
- **3. modul: Modusarbeid (K)** (15.09.16 - 16.09.16) Psykolog Marit Olsen. Påmeldingsfrist: 15.08.16
- **4. modul: Skjematerapi ved emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse (K)** (Høst 2016, dato kommer i januar/februar 2016) Dr. Poul Perris. Påmeldingsfrist: 01.10.16.
- **5. modul: Empatisk konfrontering og avgrenset nyomsorg (K)** (Vinter 2017, dato kommer i januar/februar 2016) Dr. Neele Reiss og Friederike Vogel, MD . Påmeldingsfrist: 15.12.16
- **6. modul: Transformational Chairwork** (08.06.17 - 09.06.17) Psykolog Scott Kellogg. Påmeldingsfrist: 08.05.17
- **7. modul: How to Strengthen the Healthy Adult by Using Mindfulness and ACT** (07.09.17 - 08.09.17)
Psykolog Pierre Cousineau. Påmeldingsfrist: 15.08.17
- **8. modul: Difficult Therapy Situations – the Concept of the „Sphere of emotional resonance“** (09.11.17 - 10.11.17) Psykolog Lukas Nissen. Påmeldingsfrist: 09.10.17

Temaer i undervisning

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

Teoretisk modell og grunnleggende begreper i skjemat terapi: Innføring i grunnmodellen, definisjon av tidlig, uhensiktsmessig skjema (Early Maladaptive Schema) og gjennomgang av de 18 spesifikke skjemaene slik de er definert av Jeffrey Young, definisjon av uhensiktsmessige mestringsstrategier (Maladaptive Coping Styles) og definisjon av modus.

Kartlegging og kasusformulering: Ulike tilnæringsmåter for å identifisere og aktivisere tidlig, uhensiktsmessige skjemaer, uhensiktsmessige mestringsstrategier og modi, skåring og tolking av spørreskjemaer, psykoedukasjon og kasusformulering.

Kognitive intervensjoner: Bruk av sokratisk metode i endringsarbeid, validitetstesting og skjemadialog,

Følelsesfokusede intervensjoner: Bearbeiding av følelser ved hjelp av visualiseringsøvelser, dialog - teknikker, ventilering og ekspressiv skriving.

Relasjonelle intervensjoner: Avgrenset nyomsorg (limited reparenting), empatisk konfrontering, identifisere og utforske tildig, uhensiktsmessige skjemaer når de blir aktivert i terapirelasjonen, terapeutens egne skjemaer.

Atferdsfokusede intervensjoner: Atferdseksperimenter, overkomme unngåelse, valg av partner.

Modusarbeid: Rasjonale for bruk av modus i endringsarbeid, identifisering av modus, oversikt over vanlige modi ved ulike personlighetsforstyrrelser, gjennomgang av forskjellige intervensjoner og teknikker når man arbeider med modus, detaljert behandlingsmanual for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse.

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 terapi. Veileder vil vurdere hvert opptak ved hjelp av Schema Therapist Competency Rating Scale (STCRS).

Kollegaveiledning

I sertifiseringsprogrammet er det lagt opp til kollegaveiledning. Hensikten er at du som kandidat skal ha en av de andre kandidatene på ditt kull å lære sammen med. Det vil bidra til økt motivasjon og bedre læring.

Alle deltagere får tildelt en studiepartner. Dere to jobber i team med å oppmuntre og veilede hverandre til personlig og profesjonell utvikling.

Kollegaveiledningen kan foregå via telefon eller skype, og varighet er 50 minutter per gang. 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 tre møter per semester.

På den første samlingen vil du møte din studiepartner, og det avsettes tid for at dere skal bli litt kjent med hverandre og hvor dere kan avtale tidspunkt for første møte.

På hver samling vil vi følge opp hvordan det går med kollegaveiledning, dele erfaringer og gi hverandre innspill om hvordan dere kan bruke denne tiden på best mulig måte.

Forelesere i utdanningsprogrammet

Scott Kellogg er professor i psykologi ved New York University. Han har lang og bred erfaring med skjematapi og gestaltterapi. Kellogg har gitt verdifulle bidrag i utviklingen av skjematapi ved å integrere ulike intervensjoner fra gestaltterapi i endringsarbeidet, såkalt Transformational Chairwork. Dr. Kellogg har skrevet flere fagbøker, blant annet om skjematapi, emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse og hvordan integrere gestaltteknikker i kognitiv atferdsterapi.

Poul Perris är leg läkare, psykoterapeut och handledare, samt rektor vid Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi, Stockholm. Poul Perris är utbildad i schematerapi hos Dr. Jeffrey Young och är certifierad både som individual och par-terapeut. Poul Perris är sedan många år en flitigt anlitad föreläsare med behandling av personlighetsrelaterade störningar, föräldraskap och par-terapi som sina specialområden. Han är "Founding President" av ISST, den internationella schematerapiföreningen, samt Ordförande för den svenska KBT-föreningen, sfKBT. I 2012 kunde man se Poul Perris som par-terapeut i SVT-serien "Par i Terapi" och 2015 medverkade han i SVT-serien "Nyfiken på Partiledaren" där han intervjuade Sveriges samtliga partiledare inför riksdagsvalet om deras personliga drivkrafter och värderingar.

Pierre Cousineau har over 35 års erfaring som klinisk psykolog. Han har undervist i en rekke fransktalende land i Europa og Afrika i tillegg til å virke som foredragsholder i sitt hjemland Canada. Cousineau har alltid hatt sans for integrative psykoterapitilnærminger. Ved å integrere teknikker fra Mindfulness og ACT har han bidratt til å berike skjematapi. Han har forfattet en rekke fagartikler om skjematapi og ACT, og er medforfatter av en fagbok om kognitiv terapi.

Neele Reiss og Friederike Vogel leder utdanningsinstitutt i skjematapi i Mainz, Tyskland. Neele Reiss virker som professor i psykolog ved Goethe universitet i Frankfurt hvor hun blant annet forsker på bruk av intensive behandlinger i skjematapi overfor ulike former for personlighetsforstyrrelser hvor individualterapi kombineres med gruppeterapi. Videre forsker hun på effekt av spesifikke intervensjoner i skjematapi som visualisering, stolteknikker og empatisk konfrontering. Friederike Vogel arbeider som psykiater ved Vitos klinikk i Rheingau, Tyskland. Hun har også en privatpraksis. Hun arbeider for tiden mye med skjematapi i forhold til Cluster B og avhengighet.

Lukas Nissen leder utdanningsinstitutt i skjematapi i Basel, Sveits. Arbeidet som psykolog i snart 20 år. Siden 2013 har han utviklet konseptet «Sphere of emotional resonance». Han har undervist i skjematapi i en rekke land, blant annet Tyskland, Østerrike og Polen. Utover hans virke som psykoterapeut gir han veiledning og egenerapi til skjematrapeuter.

Marit Olsen arbeider som psykolog ved Enhet for intensiv gruppebehandling, DPS Aust - Agder. Utdannet ved universitetet i Oslo. Har gjennomført to årig utdanning i kognitiv terapi ved Norsk forening for kognitiv terapi. Sertifisert skjematapeut siden 2009. Arbeider med personlighetsforstyrrelser individuelt og i gruppe.

Erlend Aschehoug arbeider som psykolog ved Klinikk for psykologbehandling. Spesialist i klinisk psykologi siden 2007. Han er sertifisert skjematerapeut, og har undervist i skjematerapi både i Norge og i utlandet. Veileder i kognitiv atferdsterapi og skjematerapi.

Krav til godkjent fullførelse av utdanningsprogrammet og sertifisering fra ISST

For å bli sertifisert som skjematerapeut 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 pasienter over tid under utdanningen.

Godkjennelse av utdanningen

- Godkjent deltagelse ved utdanningsprogrammet (oppmøte på 7 samlinger og 100 % fullført veiledning) og bestått eksamen honoreres med internasjonal sertifisering i skjematerapi.

Godkjennelse av veiledningen

- Standard sertifisering: I tillegg til deltagelse i utdanningsprogrammet må deltagerne ha 20 timer veiledning. I veiledningen skal kandidaten legge frem minst to ulike pasienter, hvorav i hvert fall én har en personlighetsforstyrrelse eller alvorlige dysfunksjonelle personlighetstrekk og de øvrige pasienter skal på en eller annen måte være egnet for modusarbeid. Alle pasientene skal minst ha hatt 25 timer terapi hver. Før sertifisering skal deltageren som minstekrav ha brukt skjematerapi overfor 2 ulike pasienter med tilsammen 80 terapitimer.
- Avansert sertifisering: I tillegg til deltagelse i utdanningsprogrammet må deltagerne ha 40 timer veiledning. I veiledningen skal kandidaten legge frem minst fire ulike pasienter, hvorav i hvert fall én har en personlighetsforstyrrelse eller alvorlige dysfunksjonelle personlighetstrekk og de øvrige pasienter skal på en eller annen måte være egnet for modusarbeid. Det forventes at deltager demonstrerer kompetanse både i forhold til det å arbeide med overkompenserende modus samt overgivelses - eller unnvikelsesmodus. Alle pasientene skal minst ha hatt 25 timer terapi hver. Før sertifisering skal deltageren som minstekrav ha brukt skjematerapi overfor 4 ulike pasienter med tilsammen 160 terapitimer.

Eksamen

- Standard sertifisering: Til eksamen sendes kasusformulering og ett videoopptak av en pasient inn til en uavhengig sensor. Dersom kandidaten skårer minst 4.0 (bemerk at leddene 6-9 må alle ha en minsteskår på 4.0) på Schema Therapist Competency Rating Scale (STCRS) er eksamen bestått. Bestått eksamen er en forutsetning for at kandidaten blir sertifisert.
- Avansert sertifisering: Til eksamen sendes to kasusformuleringer og to videoopptak av to ulike pasienter inn til en uavhengig sensor. Dersom kandidaten skårer minst 4.5 (bemerk at leddene 6-9 må alle ha en minsteskår på 4.0) på Schema Therapist Competency Rating Scale (STCRS) er eksamen bestått. Bestått eksamen er en forutsetning for at kandidaten blir sertifisert på avansert nivå.

Pensumliste

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

Young, J.E., & Klosko, J.S. (2002). Gjenvinn livet ditt - hvordan bryte ut av negative mønstre og ha det bra med deg selv igjen. Ananke Norge (Bestilles på post@ananke.no).

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

Arntz, A. & Genderen, H. van (2009). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder.

Arntz, A. & Jacob, G. (2013). Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach

Vreeswijk, M. van, Broersen, J. & Nadort, M. (2012). The Wiley - Blackwell Handbook of Schema Therapy

Påmelding og kursavgift

For hele sertifiseringsprogrammet: Kursavgift: 7. 000 pr semester, totalt kr. 28 000 (dette dekker samtlige kursmoduler). Veiledningsutgifter kommer i tillegg. For standard sertifisering blir veiledningsutgifter i størrelsesorden kr. 20 000 - 25 000. I tillegg vil det være betaling for video -/audiogjennomgang dersom dette er ønskelig og eventuelle reiseutgifter. For avansert sertifisering blir veiledningsutgifter i størrelsesorden kr. 40 000 - 50 000. i løpet av to år. I tillegg vil det være betaling for video -/audiogjennomgang dersom dette er ønskelig og eventuelle reiseutgifter.

For hver enkelt kursmodul: Kursavgift: 4. 000 pr kurs.

Påmelding til sertifiseringsprogrammet (maks 20 deltagere) og enkeltstående kurs gjøres på nettsiden til Norsk forening for kognitiv terapi, www.kognitiv.no eller på www.psykologbehandling.no

Påmeldingsfrist for deltagelse i sertifiseringsprogrammet er **15. januar 2016**.

Husk å legge ved underskrevet kontrakt dersom du søker på sertifiseringsprogrammet. Kontrakten sendes til erlend@psykologbehandling.no



INTERNATIONAL SOCIETY OF
SCHEMA THERAPY