

Innhold

Skjematerapi slik den fremkommer og anvendes i dag fokuserer i stor grad på modus. Ulike retninger innen skjema/modusterapi opererer med ulikt antall modi, men i hovedtrekk snakker vi om: barnemodus, foreldremodus, mestringsmodus og sunn voksen.

I dette kurset skal vi gå inn i og prøve å forstå de ulike modi gjennom beskrivelser, diskusjon og mest av alt øvelser.

Når det gjelder bruk av intervensjoner i skjematerapi, har vi hovedkategorier som: psykoedukasjon, kognitive, opplevelsesorienterte og atferdsorienterte strategier.

Innen de ulike intervensjonskategorier er det ulike teknikker og øvelser som kan anvendes. Med bakgrunn i de ulike tradisjoner vil Marit Olsen trekke frem sentrale modi og intervensjoner og knytte dette til de ulike personlighetsforstyrrelser.

Målsetting

1. Deltagere vil få en oversikt og forståelse av hvordan arbeide med endring innenfor modusmodellen.
2. Deltagere vil lære å bruke kognitive-, emosjonsfokuserende-, relasjonelle- og atferdsmessige strategier som ledd i endringsarbeid.

Praktisk informasjon

Dato

07. juni - 08. juni 2018

Sted

Gjestehuset Lovisenberg
Lovisenberggaten 15a
Oslo

Påmelding og pris

Kursavgift: 5. 000,- (lunsj inkludert begge dagene)
Påmelding gjøres på nettsiden www.kognitiv.no eller www.psykologbehandling.no

Frist for påmelding er **10. mai 2018**

Godkjenning

Norsk Psykologforening har godkjent kurset med 16 timer vedlikeholdsaktivitet i spesialistutdanningen. Kurset inngår i utdanningsprogrammet i skjematerapi som er godkjent som fordypningsprogram i spesialiteten psykoterapi. Kurset vil bli søkt godkjent som valgfritt spesialist- og etterutdanningskurs av Spesialitetskomiteen i psykiatri og av Spesialitetskomiteen i allmennmedisin.

Anbefalt litteratur

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

Perris, P., Gyllenhammar, C (2016). Schematerapi: en klinikers handbok & en terapiberättelse, Natur och kultur akademiska

Modusarbeid i skjematerapi



International Society of
Schema Therapy



Marit Olsen



Marit Olsen er spesialist i klinisk voksenpsykologi. Hun er ansatt ved Enhet for Intensiv Gruppebehandling, DPS Aust-Agder, hvor hun jobber med pasienter med personlighetsforstyrrelser individuelt og i gruppe. Hun har gjennomført toårig utdanning i kognitiv terapi i regi av Norsk Forening for Kognitiv Terapi og er sertifisert skjematerapeut ISST på avansert nivå innen både individualterapi og gruppeterapi. Hun er godkjent skjematerapiveileder i individualterapi og i gruppeterapi

Agenda torsdag 07. juni 2018

- 09.30 - 10.00: Registrering.
- 10.00 - 11.30: Innføring i modusmodellen.
- 11.30 - 12.30: Lunsj
- 12.30 - 14.30: Utredning/måling av modus, med praktisk gjennomgang
- 14.30 - 14.45: Pause
- 14.45 - 16.45: Konseptualisering med modus. Hvordan emosjonelle kjernebehov henger sammen med modus.
- 16.45 - 17.00: Oppsummering

Agenda fredag 08. juni 2018

- 08.30 - 09.00: Registrering.
- 09.00 - 10.00: Oversikt over ulike strategier man kan bruke i modus behandling
- 10.00 - 11.30: Psykoedukative metoder ved modusterapi. Praktisk øvelse
- 11.30 - 12.00: Lunsj
- 12.30 - 13.30: Kognitive strategier med modus. Praktiske øvelser
- 13.30 - 14.30: Emosjonsfokusede strategier i modusarbeide. Praktiske øvelser!
- 14.30 - 14.45: Pause
- 14.45 - 15.30: Atferdsintervensjoner: Praktiske øvelser
- 15.30 - 16.00: Sentrale strategier ved de forskjellige personlighetsforstyrrelser

Hva er skjematerapi?

Skjematerapi er en integrativ psykoterapimodell som kombinerer elementer fra tilknytningsteori, psykodynamisk terapi, gestaltterapi, emosjonsfokusede terapi og kognitiv atferdsterapi (Vreeswijk, Broersen & Nadort, 2012). Det er en utbredt terapitilnærming som stadig har fått nye anvendelser, og den benyttes i dag overfor barn, ungdom og voksne og gis i form av individualterapi, parterapi, familierapi og gruppeterapi. Den benyttes også i kriminalomsorgen. Skjematerapi ble utviklet av den amerikanske psykologen Dr. Jeffrey Young på midten av 1980-tallet, i 1990 benevnt skjemabasert terapi, senere skjematerapi. Forskningsmessig har skjematerapi blitt viet stor interesse siden begynnelsen av 2000-tallet. Både de grunnleggende teoretiske begrepene og effektene av klinisk behandling har blitt studert. Forskning viser at skjematerapi er meget godt egnet i forhold til behandling av personlighetsforstyrrelser generelt, og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse spesielt. Skjematerapi er videre en evidensbasert terapitilnærming i forhold til kompliserte psykiatriske tilstander som rusavhengighet, spiseforstyrrelser, angstlidelser og depresjoner

Norsk forum for skjematerapi

Norsk forum for skjematerapi er for terapeuter som ønsker å utvikle og fremme skjematerapi i Norge. Vi er en tverrfaglig interesseorganisasjon og et fagnettverk i Norsk forening for kognitiv terapi. Dersom du ønsker å ta del i en spennende terapibevegelse kan du kontakte oss på e - post: erlend@psykologbehandling.no