Spesialiseringsprogram i psykoterapi med fordypning i skjematerapi

Spesialiseringsprogram i psykoterapi arrangert av Norsk Forum for Skjematerapi i samarbeid med Norsk Forening for Kognitiv Terapi. Utdanningsprogrammet er godkjent av International Society of Schema Therapy. Søkere til utdanningen må ha embetseksamen som lege eller psykolog, og psykologene må ha fullført fellesprogrammet i regi av Psykologforeningen før oppstart.

Generelt om skjematerapi

Skjematerapi er en integrativ psykoterapimodell som kombinerer elementer fra tilknytningsteori, psykodynamisk terapi, gestaltterapi, emosjonsfokusert 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, familieterapi og gruppeterapi. Den benyttes også i kriminalomsorgen.

Skjematerapi ble utviklet av den amerikanske psykologen Dr. Jeffrey Young (født 1950) på midten av 1980-tallet, i 1990 benevnt skjemabasert terapi, senere skjematerapi. Young tok sin universitetsutdannelse ved Yale Universitet og sin doktorgrad ved Universitetet i Pennsylvania (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Han gjorde sin postdoc hos Aaron T. Beck ved «The Center of Cognitive Therapy» i Philadelphia, hvor han i mange år tjenestegjorde som forsknings- og utdanningsansvarlig. Young har utdannet tusentals av kognitive atferdsterapeuter i USA og Europa. Han er en av grunnleggerne av «The Cognitive Therapy Center» i New York og i Connecticut og av «Young Schema Therapy Institute» i New York. Av skriftlige arbeider har han skrevet en håndbok om skjematerapi «Schema Therapy – A Practioner's Guide» (2003) og publisert mange artikler om kognitiv atferdsterapi og om skjematerapi. Han er medforfatter av blant annet «Cognitive Science and Clinical Disorders» (1993) og «Reinventing Your Life - How to Break Free from Negative Life Patterns and Feel Good Again» (1999). Young har forelest på kurs i skjematerapi i Norge siden tidlig på 2000-tallet, de siste årene også på kurs i regi av Norsk Forum for Skjematerapi.

Young har beskrevet tre hovedfaser i utviklingen av skjematerapi (Vreeswijk, Broersen & Nadort, 2012). Den første fasen ble drevet frem av utfordringen med å behandle personlighetsforstyrrelser og andre krevende tilstander. Erfaringen hadde vist at korttids- og endimensjonale behandlingsintervensjoner ikke ga tilstrekkelig effekt. Det Young (1990) benevnte skjemabasert terapi, utviklet seg som en tilpasset versjon av kognitiv atferdsterapi, hvor de viktigste forskjellene var større fokus på tidlige skjemaer og integrering av relasjonelle og erfaringsbaserte tilnærminger. På slutten av 1990-tallet fremsto tilnærmingen som en helhetlig modell og ble benevnt skjematerapi.

I fase to ble skjematerapi utvidet med en ekstra modell, modusmodellen, som har blitt avgjørende for skjematerapeuters arbeid. Modus refererer til den dominerende følelsesmessige tilstanden, skjemaer og mestringsstrategier som er aktive i en person på et gitt tidspunkt. De fire hovedtypene modus som beskrives, er barnemodus, maladaptive beskyttermodus, dysfunksjonelle internaliserte foreldermodus, og sunn voksen modus. I skjematerapi handler det om å svekke eller hele det som er dysfunksjonelt, og hjelpe pasientene til å utvikle det sunne voksne modus, slik at han/hun selv kan dekke sine emosjonelle kjernebehov.

I den tredje fasen Young beskriver, som skjedde parallelt med fase to, ble det lagt til en ny dimensjon ved at Joan Farrell og Ida Shaw utviklet et gruppeformat for pasienter med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, hvor de inkorporerte modusmodellen (Farrell, Reiss & Shaw, 2014). I dag er programmet transdiagnostisk og kan implementeres i ulike behandlingssettinger og i programmer av ulik varighet.

En dokumentert terapiform

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 (Hahusseau & Pélissolo, 2006, Weertman & Arntz, 2007, Zorn et al., 2007, Bernstein et al., 2007, Bamelis et al., 2014), og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse spesielt (Nordahl & Nysæter, 2005, Giesen-Bloo et al., 2006, Nadort et al., 2006, van Asselt et al., 2008, Reiss, Lieb, Arntz & Shaw, 2013).

Skjematerapi er videre en evidensbasert terapitilnærming i forhold til kompliserte psykiatriske tilstander som rusavhengighet (Ball & Young, 2000, Ball et al., 2005, Ball, 2007, Ball, 2011), spiseforstyrrelser (Ohanian, 2002, George et al., 2004, Simpson & Slowey, 2011), angstlidelser og depresjoner (Morrison, 2000, Young & Mattila, 2002, Hoffart, Versland & Sexton, 2002, Gude & Hoffart, 2008, Wang et al., 2010). I tillegg er det blant annet forsket på effekten av gruppeskjematerapi (Giesen-Bloo et al., 2006, Farrell, Shaw & Webber, 2009, Nadort et al., 2009, Reiss, Lieb, Arntz, Shaw & Farrell, 2013) og på validiteten av måleinstrumenter (Young et al., 2003, Rijkeboer et al., 2005, Rijkeboer et al., 2011). Det pågår forskjellig forskning relatert til skjematerapi både i forhold til utbytte, modellen og virksomme faktorer i forhold til psykiske lidelser. 3

Spesialiseringsprogrammet i korte trekk

Norsk Forum for Skjematerapi i samarbeid med Norsk Forening for Kognitiv Terapi (NFKT) tilbyr utdanning i skjematerapi som godkjennes av Norsk Psykologforening som en sentral del av fordypningsprogrammet i spesialiteten psykoterapi for psykologer. Utdanningen går over tre år, og er kun åpen for psykologer og leger. Dette er et krav fra NPF for at vi skal kunne tilby utdanningen som spesialisering. Det er en forutsetning for å kunne delta i spesialiseringsprogrammet at man har gjennomført Fellesprogrammet til Psykologforeningen.

Undervisningen er modulbasert og følger de internasjonale retningslinjene til International Society of Schema Therapy (ISST). Det benyttes ulike pedagogiske former som forelesning, modell-læring, opplevelsesorientert undervisning, rollespill, gruppearbeid og refleksjon over egen klinisk praksis.

Kursleder og psykologspesialist Erlend Aschehoug er godkjent veileder i ISST og sørger for koordinering av utdanningsprogrammet. Det gjøres oppmerksom på at ISST har egne regler og eksamen for sertifisering for standard og avansert nivå. Denne sertifiseringen legges det til rette for under spesialiseringsprogrammet, men selve eksamen kommer i tillegg. Eksamen består i innsending av to eksamensvideoer med tilhørende

konseptualiseringer som skåres av uavhengige sensorer. Dette vil det informeres nærmere om under utdanningen. Det er Psykologforeningen som godkjenner kandidatene som spesialister etter endt spesialistløp (praksis, obligatorisk program, veiledning og spesialistoppgave). Vi oppfordrer derfor våre søkere og kandidater til å sette seg inn i Psykologforeningens krav til spesialistsøknaden, som betinger «overveiende samtidighet i praksis, veiledning og kurs».

Kurs i spesialiseringsprogrammet

Spesialiseringsprogrammet omfatter 160 timer kurs. Modulene 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 13 og 15 er fordypningskurs med ulike temaer og teknikker. Du får gjennom denne utdanningen en grundig innføring i prinsippene i skjematerapi. Du får trening i og kunnskaper om bruk av terapien ved ulike problemområder som for eksempel personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelse og rusavhengighet. Foreleserne er nasjonale og internasjonale ressurspersoner med kompetanse i de aktuelle temaene. Se side 7 - 11 for nærmere beskrivelse av innhold for de ulike kursene.

Egenerfaring

Spesialiseringsprogrammet omfatter 112 timer egenerfaring. Modulene 5, 8, 9, 11, 14 og 16 består i hovedsak av egenerfaring, men egenerfaring inngår også naturlig i de øvrige modulene. Da skjematerapi først og fremst retter seg mot pasienter med relasjonelle problemer, har man i utdanningsprogrammet i stor grad vektlagt utvikling av relasjonskompetanse og egenutvikling hos kandidatene. Dette er vektlagt i undervisningsmodulene, både teoretisk og praktisk i form av ferdighetstrening, utforskning og bevisstgjøring av egne skjemaer og modi samt selvrefleksjon. Egenerfaringen gjennomføres av psykologspesialist, og vil gi kandidatene en dypere forståelse av skjematerapi på et personlig plan. I egenerfaringen tas det utgangspunkt i aktuelle temaer på modulene, og den foregår i smågrupper på 2-3 kandidater. Det settes av god tid til gruppearbeidet, og alle må prøve seg som terapeut, pasient og observatør. Foreleseren/-ene veileder kandidatene underveis. Mellom rollebyttene er det satt av tid til en refleksjonsrunde, noe som også gjøres i plenum etterpå. Kandidaten oppfordres også til å ta opp eget materiale eller materiale fra en pasient i plenum, tilknyttet spesifikke temaer. I dette arbeidet er foreleseren terapeut, mens kandidaten har rollen som pasient. Etter øvelsen åpnes det for innspill og refleksjoner i plenum. Vi har fokus på empatiutvikling i forhold til seg selv og andre, sikre god affektiv regulering og støtte, og til refleksiv tenkning. Individuell egenterapi skal ifølge de nye utfyllende bestemmelsene (gjeldende fra 1. juli 2022) gis av psykologspesialist. Dersom du er sikker på å være ferdig med alle krav, kurs, praksis, veiledning og skriftlig arbeid, innen 30. juni 2027 (frist for overgangsordning), vil også egenterapi med ikke - spesialist godkjennes).

Veiledning

Det legges opp til 104 timer veiledning i utdanningen, gitt av en psykologspesialist i psykoterapi med avansert sertifisering i skjematerapi. For at veiledningen skal godkjennes inn mot spesialisering i psykoterapi må den være gitt av psykologspesialist i psykoterapi eller tilsvarende (NPF har også godkjent veiledning fra andre spesialister dersom de i tillegg har fullført en psykoterapi - utdanning. Dette må søkes om til NPF). Én veiledningstime varer i 45 minutter. Veiledningen vil foregå både i gruppe og individuelt. Gruppeveiledning skal skje i grupper på maksimalt 4 deltakere som alle må være psykologer. Du gjøres oppmerksom på at kravet fra NPF er 180 timer veiledning, og du er selv ansvarlig for resterende krav og søknad om godkjenning av spesialitet til Norsk psykologforening.

Veiledningen gis i hovedsak i forhold til opptak kandidaten har gjort av egne terapier. Kandidaten må følge minimum fire pasienter og ha minst 25 terapitimer med hver. En av pasientene må ha en personlighetsforstyrrelse eller avvikende personlighetstrekk, og de øvrige skal være egnet for modusarbeid. Det er krav om innlevering av minst fire videoer, hvor det forut skal sendes en skriftlig redegjørelse for fokus i terapien og problemstilling. For minst to av videoene skal det også leveres utkast til skriftlige konseptualiseringer. Veileder vil vurdere hvert opptak ved hjelp av Schema Therapist Competency Rating Scale (STCRS).

Regelmessig veiledning på opptak av kandidatens egne terapier har vist god nytteverdi i forhold til å styrke hans/hennes kunnskaper og ferdigheter som terapeut. Se utfyllende bestemmelser for det obligatoriske programmet i spesialitet psykoterapi:: https://www.psykologforeningen.no/medlem/kurs-og-utdanning/block-forsideblokk-tosaker/spesialistutdanningen2/spesialitetene-i-psykologi/utfyllende-bestemmelser-for-spesialitetene-i-psykologi/spesialiteten-i-psykoterapi

I tabellen under er en oppstilling av kravene som er satt av Norsk psykologforening for spesialiteten i psykoterapi. Du er selv ansvarlig for resterende krav og søknad om godkjenning av spesialitet til NPF.

Krav Norsk Psykologforening		Utdanning skjematerapi	Resterende krav
Kursrekke	160 timer	160 timer	Krav oppfylt
Veiledning	180 timer	104 timer	76 timer veiledning
Egenerfaring	100 timer	112 timer	Krav oppfylt
Praksis	Av totalt 5 årsverk praksis som psykolog skal minst 4 av årsverkene være i regelmessig praksis innen anerkjente og etablerte psykoterapeutiske metoder. I løpet av de 5 årsverkene skal psykologen arbeide minst 2 årsverk i poliklinikk i psykisk helsevern med bredde i praksis og bruk av varierte behandlingsmetoder. 1 årsverk skal være døgnpraksis i psykisk helsevern eller i rusinstitusjon. Praksis kan være med voksne eller barn/unge.		
Skriftlig arbeid	Skriftlig arbeid bygge på materiale fra egen psykoterapeutisk praksis.		

Krav Norsk Psykologforening	Utdanning skjematerapi	Resterende krav
Fellesprogrammet	Må være gjennomført før oppstart for at utdanning i skjematerapi godkjennes som del av spesialiteten. Fellesprogrammet inkluderer krav om 12 måneder veiledet praksis, 60 timers veiledning og 96 timer kurs.	

Kollegaveiledning

Vi har et system med kollegaveiledning i vår utdanning. Hensikten er at kandidaten skal ha en av de andre kandidatene på sitt kull å lære sammen med. Det vil bidra til økt motivasjon og bedre læring. Alle vil få tildelt en studiepartner. Kandidatene 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. Kandidatene vil få et skjema hvor man 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.

Avmelding og frister

Påmelding skjer samlet til hele spesialiseringsprogrammet i psykoterapi og er bindende. Påmeldingsfrist er 15. januar 2023. Når du melder deg på må du ha klar en fakturaadresse. Faktura for det første semesteret blir sendt ved påmelding. Vi har 24 timer angrerett på sertifiseringsprogrammet. Avmeldingsregler utover dette er:

Avmelding 12-6 mnd. før oppstart: Hele semesteravgiften krediteres
Avmelding 3-6 mnd. før oppstart: Halve semesteravgiften krediteres
Avmelding 0-3 mnd. før oppstart: Semesteravgiften vil ikke bli kreditert

Hva koster det å bli skjematerapi - spesialist?

År	Kurs	Veiledning	Egenerfaring
2023	kr 22 500	Kr 13 500	kr 5 000
2024	Kr 15 000	Kr 13 500	Kr 17 500
2025	kr 15 000	Kr 16 200	Kr 10 000
Delsum	Kr 52 500	Kr 43 200	Kr 32 500
Totalt		**128 200**	

Pris for undervisning og egenerfaring er kr 14. 167,- hvert semester, totalt kr 85 000 for 16 kursmoduler, det vil si 34 kursdager (to av kursene går over tre dager). Lunsj er inkludert. Prisen for 104 timer veiledning vil avhenge av om den gis individuelt eller i gruppe. Veiledning faktureres separat med kr 1 350,- pr. time (45 min) som fordeles på antall kandidater ved gruppeveiledning (maksimalt 4 personer i en gruppe). I eksempelet ovenfor tenker man at kandidaten får 22 timer veiledning det første året, deretter 40 timer andre år og 42 timer siste år. Det vil være en kombinasjon av individuell veiledning og gruppeveiledning. Man kan f.eks. ha 4 gruppe - veiledninger á fire veiledningstimer hver høst og 5 gruppeveiledninger á fire veiledningstimer hver vår. Dersom man ønsker at veileder skal gå igjennom opptak på forhånd koster dette kr 900,- pr. 45 min opptak. Eventuelle reiseutgifter for veileder må dekkes av deltagerne. Betalingsmåte avtales mellom kandidat og veileder. Det blir sendt en samlet faktura for veiledning i forkant av hvert semester.

Krav om deltakelse og fravær

Det er krav om at kandidaten deltar på alle modulene for å få dem godkjent i spesialistordningen. For å få godkjent undervisning kreves det at man deltar på hele kurset for at kurset skal godkjennes i spesialist - utdanningen. Fravær fra enkeltmoduler må kompenseres for ved deltakelse på tilsvarende modul på etterfølgende kull dersom det arrangeres. Det er kun fravær ved sykemelding som aksepteres som gyldig fravær, og som gir mulighet til å ta kurset igjen uten ekstra - kostnad dersom det arrangeres senere. Kursavgiften refunderes dog ikke dersom man uteblir fra et kurs. Dersom kandidaten avslutter studiet og veiledningen, har vedkommende ansvar for at programavgiften i sin helhet blir betalt det året man sier fra seg plassen. De gjenværende kandidatene må betale de økte kostnadene for videre gruppeveiledning dersom det ikke kommer inn en ny kandidat.

Krav til kandidaten

Kandidaten må ha pasient(er) poliklinisk i skjematerapi under hele utdanningen. Kandidaten må kunne ta terapitimene opp på video- eller lydopptak og legge dem frem i veiledningen. Kandidaten skal ha sett gjennom opptaket og skrive et refleksjonsnotat i forkant av veiledningen. Det må innhentes skriftlig informert samtykke til videoopptak fra pasienten. Opptakene må oppbevares i h.h.t. gjeldende lovverk. Opptakene makuleres etter bruk så fremt ikke annet er avtalt skriftlig med pasienten. NPF's standardiserte veiledningskontrakt skal inngås og sendes NPF ved oppstart av veiledningsforholdet.

Oppsummering av utdanningsprogrammet

Utdanningsprogrammet består av en kursrekke på 160 timer og egenerfaring på 112 timer. I tillegg gis 104 timer veiledning i skjematerapi. Videre forutsettes det at kandidaten er i relevant praksis i henhold til målbeskrivelse https://www.psykologforeningen.no/medlem/kurs-og-utdanning/spesialistutdanningen/spesialitetene-i-psykologi-ny-ordning/maalbeskrivelser-for-spesialitetene-i-psykologi-ny-ordning/psykoterapi og utfyllende bestemmelser https://www.psykologforeningen.no/medlem/kurs-og-utdanning/spesialistutdanningen/spesialitetene-i-psykologi-ny-ordning/utfyllende-bestemmelser-for-spesialitetene-i-psykologi-ny-ordning/spesialiteten-i-psykoterapi for spesialiteten psykoterapi for å kunne delta på programmet, og at denne praksisen administreres av kandidaten selv.

Det henvises for øvrig til kravet om overveiende samtidighet mellom kurs, veiledning og praksis.
Når det gjelder det skriftlige arbeidet, henvises det til de generelle utfyllende bestemmelsene for slikt arbeid.

Når det gjelder det skriftlige arbeidet henvises det til egne utfyllende bestemmelser for skriftlig arbeid til spesialistene i psykoterapi: https://www.psykologforeningen.no/medlem/kurs-og-utdanning/block-forsideblokk-tosaker/spesialistutdanningen2/spesialitetene-i-psykologi/utfyllende-bestemmelser-for-spesialitetene-i-psykologi/spesialiteten-i-psykoterapi

Programkomité

Programmet er arrangert av en komité bestående av fem medlemmer. Disse er:

- Psykologspesialist Erlend Aschehoug, kognitiv terapeut NFKT, kognitiv veileder NFKT, sertifisert skjematerapeut ISST på avansert nivå innen både individualterapi og gruppeterapi, veileder i skjematerapi ISST individualterapi og gruppeterapi.
- Psykologspesialist og PhD Kristine Dahl Sørensen, sertifisert skjematerapeut ISST på avansert nivå innen både individualterapi og gruppeterapi, veileder i skjematerapi ISST individualterapi og gruppeterapi.
- Psykologspesialist Marit Olsen, kognitiv terapeut NFKT, sertifisert skjematerapeut ISST på avansert nivå innen både individualterapi og gruppeterapi, veileder i skjematerapi ISST individualterapi og gruppeterapi.
- Spesialist i psykiatri og samfunnsmedisin Snorre Kristiansen, kognitiv terapeut NFKT, sertifisert skjematerapeut ISST.
- Psykolog Torill Solheim Linnerud, kognitiv terapeut NFKT, kognitiv veileder NFKT, sertifisert skjematerapeut ISST.

Program for undervisningsmodulene

Nedenfor er en oversikt over de ulike modulene med temaer og læringsmål.
Dernest beskrives temaene i utdanningsprogrammet, og det gis en presentasjon av foreleserne.

Modul 1: Innføring i skjematerapi. Generelt om personlighetsforstyrrelser og differensialdiagnostikk. 15. – 17. mars 2023.

Foreleser: Erlend Aschehoug, Kristine Dahl Sørensen (dag 3).

Læringsmål: Kurset gir en innføring i skjematerapi som behandlingsmetode for personlighetsforstyrrelser. Kandidatene vil få en forståelse av sentrale prinsipper i terapimodellen (både skjemamodellen og modusmodellen). Man vil få en grundig framstilling av de 18 ulike skjemaene og av uhensiktsmessige mestringsstrategier. Gjennom praktiske øvelser vil kandidatene lære hvordan man kan identifisere tidlige uhensiktsmessige skjemaer og modi. Kandidatene vil få en gjennomgang av de 10 grunnleggende modi slik de er definert i skjematerapi. Det blir en gjennomgang av ulike kartleggingsskjemaer (Young Schema Questionnaire – YSQ; Schema Mode Inventory – SMI; Young Parent Inventory – YPI) og hvordan man anvender disse i utredning. Det vil også bli gitt en generell innføring i personlighetsforstyrrelser og differensialdiagnostikk på dag tre. Man vil her ta for seg DSM, ICD og modeller for diagnostikk: kategorier, dimensjoner og funksjon.

Modul 2: Kasusformulering i skjematerapi. 11. – 12. mai 2023

Kursholder: Erlend Aschehoug.

Læringsmål: Kurset gir en innføring i kartleggingsarbeidet som danner grunnlaget for kasusformulering i skjematerapi. Kasusformulering er en viktig prosess hvor klient og terapeut i samarbeid setter betydningsfulle elementer i relasjon til hverandre på en meningsfull måte. Kurset inneholder både teoretiske og praktiske fremstillinger av de ulike delene i kartleggingsprosessen slik de er definert i skjematerapi. Ulike fremgangsmåter for å samle inn vesentlig informasjon vil bli demonstrert.

Modul 3: Empatisk konfrontasjon 21. - 22. september 2023

Kursholder: Neele Reiss og Erlend Aschehoug.

Læringsmål: Kandidatene vil lære å skille maladaptivt beskyttermodus fra andre former for modus.
De vil lære om og bli trygge på de ulike trinnene i empatisk konfrontasjon. Et annet læringsmål er å få en forståelse av sammenhengen mellom selvmordstanker og uhensiktsmessig beskyttermodus. Kandidatene vil også lære å utvikle bevissthet om og forståelse av egne uhensiktsmessige reaksjoner i møte med pasientens beskyttermodus.

Modul 4: Stolarbeid i skjematerapi 23. - 24. november 2023

Kursholder: Remco van der Wijngaart

Læringsmål: Kandidatene vil lære å anvende stolteknikker i ulike kliniske situasjoner. Bruk av stol i det terapeutiske rom ble først introdusert av Dr. Jacob Moreno på 1950–tallet. Fritz Pearls videreutviklet denne metoden som i dag benyttes av terapeuter fra mange forskjellige terapiretninger. Stolteknikker kan blant annet anvendes når man arbeider med sorg, tap eller uforløste følelser. I arbeid med ulike former for avhengighet eller ved traumearbeid kan stoløvelser være en potent intervensjon. På kurset vil vi også øve oss i å bruke stolteknikker når vi arbeider med modus (for eksempel sårbart barn modus og kritisk, dømmende modus).

Modul 5: Terapi for terapeuter første samling 07. - 08. desember 2023

Kursholder: Eva Barkman og Erlend Aschehoug

Læringsmål: Kurset har som mål å gi kandidatene en egenerfaring med skjematerapi. De har fokus på seg selv for å lære og få en direkte erfaring med hva det innebærer å arbeide skjematerapeutisk med emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema (sår) og symptomer.

Modul 6: Visualisering i skjematerapi 15. - 16. februar 2024

Kursholder: Remco van der Wijngaart

Læringsmål: Kurset har som mål å dyktiggjøre kandidatene i å bruke minnebilder som er en hyppig benyttet og effektiv teknikk i skjematerapi. Eksisterende ferdigheter vil bli finpusset og utfordrende situasjoner vil bli diskutert og praktisert. I løpet av kurset vil man gjøre bruk av nytt læringsmateriell med spesielt fokus på forestillingsøvelser og basert på ny innsikt og erfaring med denne teknikken. Andre måter å bruke minnebilder terapeutisk vil også bli diskutert, slik som minnebilder i såkalt ”flash-forwards” og mareritt.

Modul 7: Skjematerapi ved ulike former for avhengighet - From Addiction to Connection 14. - 15. mars 2024

Foreleser: Truus Kersten.

Læringsmål: Kandidatene vil lære å gjenkjenne og arbeide med frakoblet selvtrøster eller selvstimulerer modus i terapi. Dette er en form for beskyttermodus som man antar spiller en vesentlig rolle i "motoren" bak avhengighetsatferd. Kandidatene vil lære å konseptualisere ulike former for avhengighet (rus, spill, mat, shopping og så videre) ved hjelp av modusmodellen. De vil lære spesifikke endringsstrategier for rusmisbruk og annen avhengighetsatferd.

Modul 8: Terapi for terapeuter andre samling 30. - 31. mai 2024

Kursholder: Eva Barkman og Erlend Aschehoug

Læringsmål: Kurset har som mål å gi kandidatene en egenerfaring med skjematerapi. De har fokus på seg selv for å lære og få en direkte erfaring med hva det innebærer å arbeide skjematerapeutisk med emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema (sår) og symptomer.

Modul 9: Body - Focussed Interventions in Schema Therapy. 11. - 13. september 2024.

Foreleser: Janis Briedis

Læringsmål: This workshop presents the theory and experiential approach to integrating body-focused techniques to enhance schema therapy practice in a time-limited manner. These strategies are particularly useful for clients who present with complex needs and have histories of severe childhood neglect or trauma, and who have difficulties engaging with traditional schema therapy techniques. This interactive workshop is designed for schema therapists and those who have an interest in schema therapy ideas (such as CBT therapists and those from other training backgrounds) who wish to expand their repertoire by incorporating simple but powerful somatically-focused interventions.

Modul 10: Hvordan styrke den sunne voksne? 24. - 25. oktober 2024.

Forelesere: Erlend Aschehoug.

Læringsmål: Sunn voksen egenskaper slik de er definert i skjematerapi gjennomgås. De vil ved hjelp av øvelser få egenerfaring med grunnleggende øvelser i oppmerksomt nærvær og medfølelse som er noen sentrale egenskaper ved sunn voksen modus. Vi vil se på utvikling av verdier og hvordan skape en sunn voksen identitet.
Modul 14: Skjematerapi for par. Høst 2020.

Modul 11: Terapi for terapeuter tredje samling 05. - 06. desember 2024

Kursholder: Eva Barkman og Erlend Aschehoug

Læringsmål: Kurset har som mål å gi kandidatene en egenerfaring med skjematerapi. De har fokus på seg selv for å lære og få en direkte erfaring med hva det innebærer å arbeide skjematerapeutisk med emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema (sår) og symptomer.

Modul 12: Skjematerapi for spiseforstyrrelse 06. - 07. februar 2025

Kursholder: Susan Simpson

Læringsmål: The workshop will provide therapists with an opportunity to learn powerful techniques for working with eating disorders, including those with entrenched beliefs, high complexity and comorbidity (e.g. OCD, rigid personality traits, PTSD). Anyone interested in learning to apply the schema therapy mode work to assist people with eating disorders would benefit from this workshop. The workshop will provide participants with practical experience and guidance in the use of innovative versions of imagery, chair work and other techniques for change. Videos and demonstrations will be used to illustrate experiential change techniques. Training will specifically include working with vulnerable [child] modes, limited reparenting skills, bypassing avoidant or overcompensatory coping modes, and fighting punitive (self-critical) or guilt inducing thinking patterns that drive eating disorder behaviours. Participants will receive handouts that they can use in their clinical work.

Modul 13: Skjematerapi for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse 20. - 21. mars 2025

Kursholder: Remco van der Wijngaart

Læringsmål: Kurset vil gi deltagere en oversikt over konseptualisering og behandlingsfilosofi ved emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Behandlingsprinsipper i skjematerapi for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse belyses. I Norge nevnes skjematerapi i de nasjonale retningslinjer som en validert og anbefalt terapitilnærming for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Flere effektstudier har vist at skjematerapi er en effektiv behandlingsform for denne pasientgruppen. Remco van der Wijngaart vil presentere skjematerapiens sårbarhetsmodell for psykologisk utvikling og modning.

Modul 14: Terapi for terapeuter fjerde samling 22. - 23. mai 2025

Kursholder: Eva Barkman og Erlend Aschehoug

Læringsmål: Kurset har som mål å gi kandidatene en egenerfaring med skjematerapi. De har fokus på seg selv for å lære og få en direkte erfaring med hva det innebærer å arbeide skjematerapeutisk med emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema (sår) og symptomer.

Modul 15: Skjematerapi for engstelig/unnvikende personlighetsforstyrrelse 25. - 26. september 2025

Kursholder: Kristine Dahl Sørensen

Læringsmål: Kurset gir en innføring i tilpasning av skjematerapi for personer med engstelig unnvikende personlighetsproblematikk. Vi ser på de diagnostiske kriterier, kunnskapsstatus, subjektive erfaringer med disse vanskene, endring og behandling. Deretter gjennomgås maladaptive skjema, modi, grunnleggende emosjonelle kjernebehov og former for begrenset nyomsorg som er mest aktuelle og gjenkjennbare ved denne typen vansker. Tilslutt ser vi på hvordan man kan arbeide skjematerapeutisk både med tanke på terapeut stil, konseptualisering, stadier i terapien og øvelser.

Modul 16: Terapi for terapeuter fjerde samling 20. - 21. november 2025

Kursholder: Eva Barkman og Erlend Aschehoug

Læringsmål: Kurset har som mål å gi kandidatene en egenerfaring med skjematerapi. De har fokus på seg selv for å lære og få en direkte erfaring med hva det innebærer å arbeide skjematerapeutisk med emosjonelle kjernebehov, tidlig maladaptivt skjema (sår) og symptomer.

Temaer i utdanningsprogrammet

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

Teoretisk modell og grunnleggende begreper i skjematerapi: Skjema - og modusmodellen, emosjonelle kjernebehov, definisjon av tidlig maladaptivt skjema med gjennomgang av de 18 spesifikke skjemaene slik de er definert av Jeffrey Young og uhensiktsmessige mestringsstrategier (Maladaptive Coping Styles).

Kartlegging og kasusformulering: Skåring og tolking av spørreskjemaer, psykoedukasjon og kasusformulering.

Kognitive intervensjoner: Bruk av sokratisk metode i endringsarbeid, minnekort, tankefeller.

Opplevelsesbaserte/emosjonsfokuserte intervensjoner: Visualiseringsøvelser, modusdialog, stolarbeid.

Relasjonelle intervensjoner: Avgrenset nyomsorg (limited reparenting), empatisk konfrontasjon, identifisere og utforske tidlig maladaptivt skjema ved skjemaaktivering i terapirelasjonen, terapeutens egne skjemaer.

Atferdsfokuserte intervensjoner: Atferdseksperimenter, overkomme unngåelse, livsklisteret.

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

Forelesere i utdanningsprogrammet

De fleste av foreleserne er faste undervisere i sine temaer, men det tas forbehold om at endringer kan skje.

Erlend Aschehoug er spesialist i klinisk psykologi siden 2007. Arbeider ved Klinikk for psykologbehandling både klinisk med individualterapi og gruppeterapi og som veileder i kognitiv atferdsterapi og skjematerapi. Han er sertifisert skjematerapeut ISST på avansert nivå innen både individualterapi og gruppeterapi, og har undervist i skjematerapi i Norge og i utlandet. Aschehoug er godkjent skjematerapiveileder i individualterapi og i gruppeterapi. Han har utdanning innen kognitiv terapi (kognitiv terapeut NFKT, kognitiv veileder NFKT), tre års fordypning i affektbevissthetsterapi (Jon Monsen), toårig utdanning i gruppeterapi (IAP), er sertifisert instruktør ved Institute for Mindfulness–Based Approaches i MBSR (Mindfulness–Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness–Based Cognitive Therapy) og MBCL (Mindfulness–Based Compassionate Living).

Eva Barkman leg. psykolog, leg. psykoterapeut, certifierad schematerapeut och schematerapi-handledare på avancerad nivå för individuell terapi och för parterapi.

Kristine Dahl Sørensen er spesialist i klinisk voksenpsykologi og PhD. Hun jobber som faglig leder på et gruppeteam på DPS Aust-Agder, SSHF. Hun er per i dag engasjert i forskning med en spesiell interesse for pasienter med engstelig (unnvikende) personlighetsforstyrrelse.

Neele Reiss virker som professor i psykologi ved Goethe Universitet i Frankfurt hvor hun blant annet forsker på bruk av intensive behandlinger i skjematerapi overfor ulike typer personlighetsforstyrrelser der individualterapi kombineres med gruppeterapi. Videre forsker hun på effekt av spesifikke intervensjoner i skjematerapi som visualisering, stolteknikker og empatisk konfrontasjon.

Remco van der Wijngaart er psykoterapeut, skjematerapeut, godkjent veileder i skjematerapi og visepresident i ISST. Han har egen privatpraksis i Maastricht, Nederland. Som opprinnelig utdannet kognitiv atferdsterapeut, ble han lært opp og veiledet personlig av Jeffrey Young fra 1996 til 2000. Remco spesialiserte seg på borderline pasienter og på pasienter med cluster C personlighetsforstyrrelser så vel som på angst og depressive lidelser. Siden 2000 har han holdt kurs i skjematerapi over hele verden. Han produserte og regisserte DVD-seriene “Schema therapy, working with modes” som anses om et av de viktigste redskapene for å lære skjematerapi. I 2016 publiserte han to nye DVD-serier “Fine Tuning Imagery Rescripting” og “Schema Therapy for the Avoidant, Dependent and Obsessive-Compulsive Personality Disorder”.

Truus Kersten (PhD) arbeider som psykolog ved Rooyse Wissel Psykiatriske Senter, et høysikkerhetsfengsel i kriminalomsorgen i Nederland. Hun virker som veileder og foreleser i skjematerapi og i kognitiv atferdsterapi, og har arbeidet med skjematerapi siden 2004. Sammen med David Bernstein har hun utviklet et åtte dagers treningsprogram for psykologer som arbeider innen rus- og kriminalomsorgen. Truus har utviklet en integrativ behandlingsmodell overfor pasienter med personlighetsforstyrrelser og rusproblematikk. Hun er medforfatter av en kommende bok med tittelen "Treating aggression, addiction and personality disorders: a schema–focused approach to complex, antisocial patients" (Bernstein, Kersten & van den Broek; Guilford Publishers, planned 2017).

Janis Briedis is a Consultant Psychologist chartered by the British Psychological Society (BPS) and registered with the Health and Care Professions Council (HCPC), and has worked in the National Health Service (NHS) and private practice for many years. He is an ISST accredited advanced level Schema Therapist, Supervisor and Trainer. He is a Level II trained Sensorimotor Psychotherapist. Janis is also a cognitive behavioural (CBT), EMDR, IFS, mindfulness and compassion-focussed therapist, and teaches regularly schema therapy, CBT, trauma-focussed approaches and mindfulness in a variety of NHS and academic settings such as the University of East London, University of Hertfordshire and Essex University. Janis has worked in primary care, drug and alcohol, LGBT services, community mental health teams and specialist psychology services and has a wide range of clinical experience working particularly with complex trauma, dissociation, personality disorders and relationship difficulties. Janis is also an advanced accredited Group Schema Therapist and has run Schema Therapy Groups in the NHS.

Dr. Susan Simpson is a Clinical Psychologist who has specialised in Schema Therapy for complex eating disorders over the past 20 years. She currently works in an NHS outpatient eating disorders unit in Scotland. She also runs the only ISST-accredited Schema Therapy training program in Scotland. She regularly runs Schema Therapy workshops through Schema Therapy Scotland and Schema Therapy Training Australia. She is part of an international research group which is currently investigating the effectiveness of Schema Therapy for eating disorders. She has published several research papers on the schema therapy model applied to a range of clinical populations, and has presented her findings at national and international conferences. She is currently co-authoring the first book on Schema Therapy for Eating Disorders, which will be published by Routledge in 2020.

Pensumlitteratur i utdanningsprogrammet

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

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

Gyllenhammar, C. & Perris, P. (2016). Schemateraрi – En klinikers håndbok & en terapiberättelse. Estland: Natur & Kultur.

Chris Hayes (Australia);, Remco van der Wijngaart (The Netherlands) DVD. Fine Tuning Chair Work in Schema Therapy. https://www.schematherapytrainingonline.com

Chris Hayes (Australia);, Remco van der Wijngaart (The Netherlands) DVD. Fine Tuning Imagery Rescripting in Schema Therapy. https://www.schematherapytrainingonline.com

Arntz, A. & Genderen, H. van (2009). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. John Wiley & Sons Inc, New York.

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

Foto forside: iStock