

Innhold

Sunn voksen modus representerer sunne tilknytningserfaringer og ivaretagelse av egne grunnleggende emosjonelle kjernebehov i samspill med andre. Heri finner vi også den siden av oss som har oversikt og oppmerksomhet, samt evnen til realitetsorientering, tilpasning, planlegging og forståelse av egen og andres virkelighetsforståelse og omstendigheter. I den senere tid har man gitt utvikling av sunn voksen modus og positive skjemaer en større betydning i skjematerapi. I den nye malen for kasusformulering fra ISST vil også personens sunne voksen egenskaper inngå.

Læringsmål:

1. Sunn voksen egenskaper slik de er definert i skjematerapi gjennomgås.
2. Egenerfaring med grunnleggende øvelser i oppmerksomt nærvær og medfølelse som er noen sentrale egenskaper ved sunn voksen modus.
3. Bevisstgjøring av verdier
4. Hvordan utvikle en sunn voksen identitet gjennom de ulike stadiene av terapien
5. hvordan terapeutrollen endrer seg i tråd med utviklingen av pasientens sunn voksen modus.

Praktisk informasjon

Dato

24. oktober - 25. oktober 2024

Sted

Gaustad sykehus, Store auditorium
Sognsvannsveien 21
Oslo

Påmelding og pris

Kursavgift: 5. 000,- (inkluderer lunsj)
Påmelding gjøres på nettsiden
www.psykologbehandling.no

Frist for påmelding er **20. august 2024**

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.

Hvordan styrke den sunne voksne?



International Society of
Schema Therapy



Erlend Aschehoug



Erlend Aschehoug er spesialist i klinisk psykologi siden 2007. Arbeider ved Klinikk for psykologbehandling med individualterapi og gruppeterapi. Virker som veileder i kognitiv atferdsterapi og skjemat terapi. Han er sertifisert skjematrapeut ISST på avansert nivå innen individualterapi og gruppeterapi, og har undervist i skjemat terapi i Norge og i utlandet. Aschehoug er godkjent skjematrapiveileder i individual- og gruppeterapi. Han er medlem av «Evaluation of Supervision and Training committee» ved International Society of Schema Therapy (ISST).

Agenda torsdag 24. oktober 2024

09.30 - 10.00: Registrering.
10.00 - 11.30: Egenskaper ved den sunne voksne
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 14.00: Betydning av oppmerksomt nærvær og medfølelse for sunn voksen modus
14.00 - 14.20: Pause
14.20 - 16.00: 27 dagers utfordringen
16.00 - 16.15: Pause
16.15 - 16.40: Signaturstyrker
16.40 - 17.00: Utsjekk - kommentarer og spørsmål

Agenda fredag 25. oktober 2024

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 10.30: Hvordan dra veksler på signaturstyrker?
10.30 - 11.30: Kreative metoder for å styrke sunn voksen modus
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 14.00: Sunnhetsprosjektet
14.00 - 14.20: Pause
14.20 - 15.40: Bevisstgjøring av verdier
15.40 - 16.00: Utsjekk - kommentarer og spørsmål

Hva er skjemat terapi?

Skjemat terapi er en integrativ psykoterapimodell som kombinerer elementer fra tilknytningsteori, psykodynamisk terapi, gestaltterapi, emosjonsfokustert 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. Skjemat terapi ble utviklet av den amerikanske psykologen Dr. Jeffrey Young på midten av 1980-tallet, i 1990 benevnt skjematbasert terapi, senere skjemat terapi. Forskningsmessig har skjemat terapi 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 skjemat terapi er meget godt egnet i forhold til behandling av personlighetsforstyrrelser generelt, og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse spesielt. Skjemat terapi er videre en evidensbasert terapitilnærming i forhold til kompliserte psykiatriske tilstander som rusavhengighet, spiseforstyrrelser, angstlidelser og depresjoner

Anbefalt litteratur til kurset

Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, G. (2014). Mindfulness and schema therapy: A practical guide. Wiley-Blackwell.