

Innhold

Kurset gir en innføring i skjemat terapi 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. Kandidatene vil få en gjennomgang av de 10 grunnleggende modi slik de er definert i skjemat terapi. 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. Kartleggingsarbeidet som danner grunnlaget for kasusformulering i skjemat terapi belyses. Kasusformulering er en viktig prosess hvor klient og terapeut i samarbeid setter betydningsfulle elementer i relasjon til hverandre på en meningsfull måte. De utredende samtalene munnar ut i en behandlingsplan som er nyttig å ha gjennomført før pasient begynner i gruppeskjemat terapi.

Målsetting

1. Deltagere vil få en forståelse av sentral prinsipper i terapimodellen (både skjemamodellen og modusmodellen).
2. Deltagere vil få en grundig framstilling av de 18 ulike skjemaer og uhensiktsmessige mestringsstrategier.
3. Gjennomgang av de 10 grunnleggende modi.
4. Gjennomgang av ulike kartleggingsskjemaer og hvordan anvende disse i utredning.
5. Deltagere vil lære hvordan man utformer kasusformulering i gruppeskjemat terapi.

Praktisk informasjon

Dato

03. juni - 05. juni 2026

Sted

Institutt for Skjematerapi
Fjellgata 14
Kongsvinger

Påmelding og pris

Kursavgift: 7. 500,- (inkluderer lunsj alle dager)
Påmelding gjøres på nettsiden www.kognitiv.no eller www.psykologbehandling.no

Frist for påmelding er **30. mars 2026**

Godkjenning

Kurset vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet av Norsk Psykologforening.

Anbefalt litteratur

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

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).

Grunnkurs i skjemat terapi



International Society of
Schema Therapy



Erlend Aschehoug



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

Agenda onsdag 03. juni 2026

09.30 - 10.00: Registrering.
10.00 - 11.30: Skjematerapi - en biopsykososial sårbarhetsmodell og en integrativ terapitilnærming.
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 14.45: Gjennomgang av sentrale komponenter i skjemamodellen: grunnleggende følelsesmessige behov, påvirkningsfaktorer for dannelse av skjema, formative erfaringer, tidlig, maladaptivt skjema og skjemaopprettholdne faktorer.
14.45 - 15.00: Pause
15.00 - 17.00: Hvordan gjenkjenne et skjema?
Utvikling og kategorisering av de 18 ulike skjemaer slik de er definert i skjematerapi.

Agenda torsdag 04. juni 2026

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 10.00: Kartleggingsverktøy. Faser i skjematerapi.
10.00 - 11.30: Visualiseringsøvelse som metode for å identifisere skjemaer. Parøvelse. Deling av erfaringer.
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.15: Endringsfilosofi i skjematerapi
13.15 - 14.00: Gjennomgang av modusmodellen.
14.15 - 15.00: Oversikt over intervensjonsmetoder.
15.00 - 15.15: Pause
15.15 - 16.00: Skjema og modus Quiz

Agenda fredag 05. juni 2026

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 10.30: Oversikt over konseptualiseringens ulike deler
10.30 - 11.30: Kartleggingsarbeid: plassere symptomer og lidelse i sammenheng.
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 14.00: Bruk av minnebilder for å identifisere tidlig maladaptivt skjema og modus
14.00 - 14.20: Pause
14.20 - 16.00: Moduskonseptualisering: differensiere mellom ulike modi, eksempler på vanlige moduskonstellasjoner ved forskjellige personlighetsforstyrrelser

Hva er skjematerapi?

Skjematerapi 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, familieterapi 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