

Innhold

Kursene i ferdighetstrening 1 & 2 gjennomgår sentrale skjematrapeutiske intervensjoner for å komme forbi dysfunksjonell mestring (interpersonlig endring), oppnå intrapsykisk endring (skjemaheling) samt endring av dysfunksjonelle livssammenhenger ("livsklisteret"). Undervisningen bygger på at deltakerne arbeider med egne skjemaer og moduser i parøvelser.

Målsetting for dette kurset

Arbeid med barnemodus

- Grensesetting av sint barn modus i terapirommet: ventilering, empatisk grensesetting, anerkjennelse av individuell sårbarhet, realitetstesting og rollespill
- Å stå opp for sine behov. Intervensjon: å skrive og lese opp et brev der pasient uttrykker sine rettmessige følelser over å ikke ha blitt møtt på sine grunnleggende følelsesmessige behov («sint» brev)
- Avgrenset nyomsorg til sårbart barn modus

Arbeid med indre kritiker

- Sentral intervensjon: stoløvelser

Arbeid med sunn voksen modus

- Sentral intervensjon: tre steg i sunn voksen

Praktisk informasjon

Dato

19. - 20. november 2026

Sted

Gjestehuset Lovisenberg
Lovisenberggaten 15a
Oslo

Påmelding og pris

Kursavgift: 5. 000,- (lunsj inkludert begge dager)

Påmelding gjøres på nettsiden www.kognitiv.no eller www.psykologbehandling.no

Frist for påmelding er **01. oktober 2026**

Godkjenning

Kurset vil bli søkt godkjent med 16 timer vedlikeholdsaktivitet i spesialistutdanningen av Norsk Psykologforening. psykoterapi.

Anbefalt litteratur

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

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

Brockman, Robert N., Simpson, Susan et al. (2023). Cambridge Guide to Schema Therapy. Cambridge

Ferdighetstrening i skjemat terapi - Kurs 2



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 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 torsdag 19. november 2026

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 09.20: Delingsrunde vdr. hjemmeoppgaven
sint brev
09.20 - 10.00: Parøvelse med deling av sint brev
10.00 - 10.20: Utveksling av erfaringer
10.20 - 10.40: Pause
10.40 - 11.00: Å møte sint barn modus i
terapirommet
11.00 - 11.30: Parøvelse sint barn modus
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 12.45: Utveksling av erfaringer
12.45 - 13.00: Terapeutens egne skjemaer og modus
i møte med pasientens sint barn modus
13.00 - 13.30: Å møte pasientens sårbare side i
terapirommet
13.30 - 13.50: Parøvelse avgrenset nyomsorg til den
sårbare siden
13.50 - 14.10: Pause
14.10 - 14.25: Utveksling av erfaringer
14.25 - 14.40: Terapeutens egne skjemaer og modus
i møte med pasientens sårbare side
14.40 - 15.00: Visualisering med fokus på avgrenset
nyomsorg
15.00 - 15.40: Parøvelse visualisering med fokus på
avgrenset nyomsorg
15.40 - 16.00: Utveksling av erfaringer og avslutning

Agenda fredag 20. november 2026

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 10.15: Å gjenkjenne indre kritiker i
terapirommet
10.15 - 10.30: Pause
10.30 - 11.30: Parøvelse indre kritiker
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 12.50: Utveksling av erfaringer
12.50 - 13.10: Terapeutens egne skjemaer og modus
i møte med pasientens indre kritiker
13.10 - 13.50: Parøvelse å formulere en positiv
livsvisjon
13.50 - 14.10: Pause
14.10 - 14.30: Utveksling av erfaringer
14.30 - 15.00: Tre steg i sunn voksen modus
15.00 - 15.40: Parøvelse tre steg i sunn voksen
modus
15.40 - 16.00: Utveksling av erfaringer,
hjemmeoppgaver og avslutning

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