

Innhold

Skjematerapi er en integrativ psykoterapimodell som kombinerer elementer fra tilknytningsteori, psykodynamisk terapi, gestaltterapi, emosjonsfokustert terapi og kognitiv atferdsterapi (Vreeswijk, Broersen & Nadort, 2012).

Joan Farrell og Ida Shaw utviklet i sin tid gruppeskjematerapi for pasienter med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, hvor de inkorporerte modusmodellen (Farrell, Reiss & Shaw, 2014). I dag finnes forskjellige varianter av gruppeskjematerapi som kan implementeres i ulike behandlingssettinger og i programmer av ulik varighet. Erlend Aschehoug har utviklet en behandlingsmanual for skjematerapi i gruppe som er transdiagnostisk og går over 44 samlinger.

Dette kurset vil gi en innføring i gruppeskjematerapi. Det vil være en kombinasjon av teori og praktiske øvelser. Vi vil se nærmere på den terapeutisk grunninnstilling i skjematerapi, faser i terapiforløpet og intervensjoner vil bli demonstrert.

Målsetting

1. Grundig innføring i gruppeskjematerapi som metode
2. Terapeutiske faktorer i gruppepsykoterapi
3. Hva inngår i rammene for en gruppeterapi?
4. Hvordan starte og lede en terapigruppe i skjematerapi?

Praktisk informasjon

Dato

10. september - 11. september 2026

Sted

Institutt for Skjematerapi
Fjellgata 14
Kongsvinger

Påmelding og pris

Kursavgift: 5. 000,- (inkluderer lunsj)

Påmelding gjøres på nettsiden

www.psykologbehandling.no

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

NB! Det forutsettes at deltagerne har en grunnleggende kunnskap om skjematerapi.

Godkjenning

Kurset vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet av Norsk Psykologforening.

Anbefalt litteratur

1. Synnøve Ness Bjerke (2018). Gruppeterapi - grunnleggende om hvorfor og hvordan, Gyldendal forlag
2. Farrell, J.M., Reiss, N., & Shaw, I.A. (2014). The Schema Therapy Clinician's Guide. Wiley Blackwell.
3. Reubsæet, R. (2021). Schema Therapy A Phase Oriented Approach: Targeting Tasks and Techniques in Individual and Group Schema Therapy.

Innføring i gruppeskjematerapi



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).

Erlend Aschehoug har siden 2014 jobbet aktivt med gruppeskjematerapi i sin privatpraksis.

Agenda torsdag 10. september 2026

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 10.00: Intensjon for dagene.
Presentasjonsrunde.
10.00 - 10.20: Hvorfor skjematerapi i gruppe?
10.20 - 10.40: Pause
10.40 - 11.30: Terapeutiske faktorer i gruppeterapi
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.15: Hjørnesteiner i gruppeskjematerapi
13.15 - 14.15: Faser i et gruppeterapiforløp
14.15 - 14.35: Pause
14.35 - 15.25: Innhold i forvernsamtaler og vurdering av egnethet
15.25 - 16.00: Utsjekk

Agenda fredag 11. september 2026

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 09.45: Praktisk øvelse - gruppenettet
09.45 - 10.20: Delingsrunde
10.20 - 10.40: Pause
10.40 - 11.00: Struktur i en gruppesesjon
11.00 - 11.30: Hva er opplevelsesbaserte gruppeintervensjoner?
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 12.50: Praktisk øvelse - gruppevisualisering
12.50 - 13.10: Delingsrunde
13.10 - 13.45: Hvordan starte og lede en terapigruppe i skjematerapi?
13.45 - 14.00: Pause.
14.00 - 15.25: Overblikk over de fem første gruppesamlingene
15.25 - 16.00: Utsjekk og hjemmeoppgaver

Hva er skjematerapi?

Skjematerapi ble utviklet av den amerikanske psykologen Dr. Jeffrey Young på midten av 1980-tallet. Terapiformen er spesielt godt egnet for behandling av langvarige, personlighetsrelaterte problemer som har sine røtter i tidlige relasjoner fra ens barndom og oppvekst. Den terapeutiske relasjon spiller en vesentlig rolle i denne terapiformen. Gjennom såkalt «nyomsorg» (limited reparenting) modellerer terapeuten hvordan klientens grunnleggende behov kan bli møtt på en annen måte enn i oppveksten.

Et tidlig, uhensiktsmessig skjema består av minner, følelser, kroppslige fornemmelser og tanker. Det kjennetegnes ved et bredt og gjennomtrengende mønster eller tema som berører personens selvbylde og dets forhold til andre. Det dannes i barndom eller ungdom pga at barnets behov ikke ble møtt på en god nok måte. Et skjema utvikles og forsterkes gjennom hele livet og er i betydelig grad dysfunksjonelt.

Kjernebegreper i skjematerapi;

- Tidlig, uhensiktsmessig skjema
- Emosjonelle kjernebehov
- Uhensiktsmessige håndteringsstrategier
- Modus