

Innhold

Inom schematerapin är hela terapiprocessen och läkning av scheman i hög grad beroende av den terapeutiska relationen. För att kunna vara genuin och för att klara av att kontinuerligt arbeta med limited reparenting behöver schematerapeuten ha medvetenhet om sina egna scheman och copingbeteenden - samt kunskap om strategier för att hantera egen schemaaktivering som uppkommer i terapirelationen.

Den här kursen riktar sig till dig som – genom egenterapi – vill förstå mer om hur dina scheman och copingstrategier påverkar dig som terapeut och människa. Eva Barkman har i samarbete med Institutet för Kognitiv Psykoterapi i Stockholm utvecklat en egenterapi i grupp som studenterna kan välja som egenterapimoment i sin utbildning. Den kallas behovsgrupp. Under den här kursens två dagar få du möjlighet att uppleva en behovsgrupp i miniformat.

Innehåll:

- Presentation av en sårbarhetsmodell som ger en fördjupad förståelse för hur scheman, copingstrategier och symtom utvecklas samt hur terapiprocessen kan åstadkomma läkning och symtomreduktion
- Demonstrationer och övningar i de gestaltande teknikerna visualisering, stolsarbete och fraser
- Ökad kunskap och förståelse för behovsperspektivet och modet "sund vuxen"

Praktisk informasjon

Dato

26. november - 27. november 2026

Sted

Institutt for Skjematerapi
Fjellgata 14
Kongsvinger

Påmelding og pris

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

Påmelding gjøres på nettsiden

www.psykologbehandling.no

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

Godkjenning

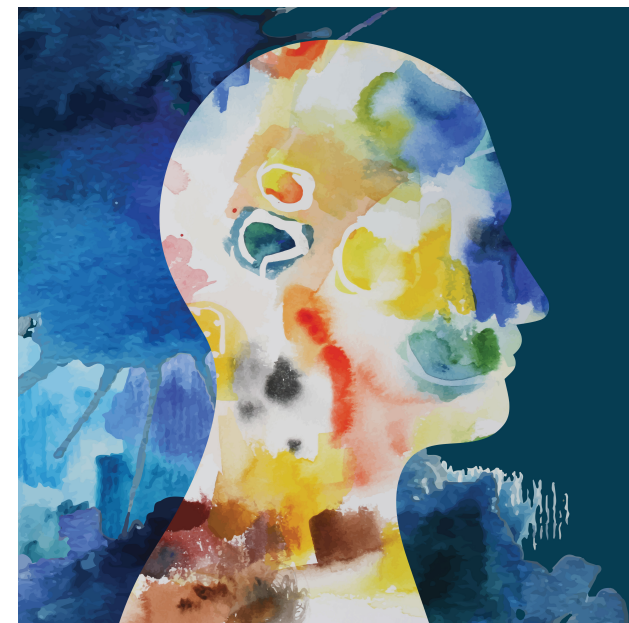
Kurset vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet av Norsk Psykologforening.

MÖT DIG SJÄLV OCH DINA SCHEMAN

- och utvecklas som
schematerapeut



International Society of
Schema Therapy



Kursholdere



Eva Barkman

Eva Barkman er leg. psykolog, leg psykoterapeut og handledare (KBT), sertifisert schematerapeut og schematerapihandledare på avansert nivå for individ og parterapi (ISST). Utvecklare av behovsgruppen.

Hon har varit verksam som terapeut sedan mitten av 1990-talet. Från allra första början var det gruppterapi som Barkman brann för. I mitten av 2000-talet kom hon i kontakt med schematerapi och har sedan dess inriktat sig på individualterapi, parterapi, gruppterapi och handledning – allt utifrån schematerapiens teori och metoder.

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



Erlend Aschehoug

Agenda torsdag 26. november 2026

- 09.30 - 10.00: Registrering.
- 10.00 - 11.30: Egenterapi i gruppe
- 11.30 - 12.30: Lunsj
- 12.30 - 17.00: Egenterapi i gruppe

Agenda fredag 27. november 2026

- 08.30 - 09.00: Registrering.
- 09.00 - 11.30: Egenterapi i gruppe
- 11.30 - 12.30: Lunsj
- 12.30 - 16.00: Egenterapi i gruppe

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, familierapi og gruppeterapi.

Om behovsgruppen

På Institutet i Stockholm har - sedan den första pilotgruppen 2012 - mer än 110 studenter valt behovsgruppen som egenterapi under utbildningen. Varje grupp har 6 deltagare och träffas under tre timmar, en gång i veckan. Förutom de 16 grupp-sessionerna ingår två längre individuella samtal – det ena ca en månad före gruppstart och det andra knappt en månad efter att gruppen avslutats. Under sessionerna ligger fokus på att använda gestaltande tekniker så att deltagarna ges möjlighet att känslomässigt uppleva minnen, sårbarhet (scheman), skydd (copingstrategier) och känslomässiga behov. Tekniker som används för förståelse, bearbetning och förändring är bland annat visualiseringar, gestalt(stols)övningar, frasarbete och rollspel. Den teoretiska och kognitiva ramen för terapiarbetet ges via hemuppgifter och tre sammanfattande figurer. Att terapin bedrivs i grupp förstärker möjligheten till igenkänning, läkning och förändring tillsammans med andra. Modellinläring av terapeutrollen utökas också i en gruppterapi.