

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 gjennomgang av viktige elementer i engasjementsfasen. Det vil være en kombinasjon av teori og praktiske øvelser.

Målsetting

1. Gjennomgang av engasjementsfasen i gruppeskjematerapi
2. Spesielt fokus på tidlig maladaptivt skjema, grunnleggende følelsesmessige behov og affektbevissthet
3. Deltagere vil gjennom praktiske øvelser lære forskjellige gruppeintervensjoner
4. Hvordan redusere beskyttermodus i gruppen?
5. Endringsplan i gruppeskjematerapi

Praktisk informasjon

Dato

04. februar - 05. februar 2027

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 **20. desember 2026**

Godkjenning

Kurset vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet av Norsk Psykologforening.

Anbefalt litteratur

1. Reubsaet, R. (2021). Schema Therapy A Phase Oriented Approach: Targeting Tasks and Techniques in Individual and Group Schema Therapy.
2. Farrell, J.M., Reiss, N., & Shaw, I.A. (2014). The Schema Therapy Clinician's Guide. Wiley Blackwell.
3. DVD Set: Group Schema Therapy: An innovative approach to treating patients with personality disorder, IVAH-Hamburg, 2011.

Engasjementsfasen 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 04. februar 2027

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 09.15: Praktisk øvelse - gruppevisualisering
09.15 - 09.50: Følelser i regnbuens farger
09.50 - 10.10: Delingsrunde
10.10 - 10.30: Hvordan etablere samhold og trygghet
10.30 - 10.45: Pause
10.45 - 11.30: Skjemaaktivering - flukt, kamp og frys
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.10: Parøvelse skjemadagbok (hj.oppgave)
13.10 - 13.30: Delingsrunde
13.20 - 14.00: Overblikk samling 6 - 9
14.00 - 14.20: Pause
14.20 - 15.00: Overblikk samling 6 - 9 forts.
15.00 - 15.25: Beskyttermodus og det indre liv
15.25 - 16.00: Utsjekk

Agenda fredag 05. februar 2027

08.30 - 09.00: Registrering.
09.00 - 09.30: Praktisk øvelse - gruppevisualisering
09.30 - 10.00: Parøvelse fordype følelser
10.00 - 10.30: Delingsrunde
10.30 - 10.45: Pause
10.45- 11.30: Beskyttermodus og innvirkning på relasjoner til andre
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.30: Praktisk øvelse - prøv en frase
13.30 - 14.00: Delingsrunde
14.00 - 14.20: Pause.
14.20 - 15.00: Overblikk samling 10 - 15 inkludert fokus i de individuelle timene i denne fasen
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