

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 særlig ta for seg autonomifasen i gruppeskjematerapi.

Målsetting

1. Gjennomgang av autonomifasen i gruppeskjematerapi
2. Behovskompasset
3. Hvordan utvikle den sunne voksne gjennom sunnhetsprosjektet?
4. Hvordan gi næring til glad/tilfreds barn modus?

Praktisk informasjon

Dato

03. juni - 04. juni 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 **10. april 2027**

Godkjenning

Kurset vil bli søkt godkjent som vedlikeholdsaktivitet av Norsk Psykologforening.

Anbefalt litteratur

1. Reubsæet, 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.

Autonomifasen 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 03. juni 2027

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 09.30: Praktisk øvelse - gruppevisualisering
09.30 - 10.00: Delingsrunde
10.00 - 10.30: Autonomifasen i gruppeskjematerapi
10.30 - 10.45: Pause
10.45 - 11.30: Parøvelse behovskompasset (hj.oppgave)
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.00: Delingsrunde
13.00 - 13.30: Tre steg i sunn voksen modus
13.30 - 14.15: Øve i smågruppe
14.15 - 14.35: Pause
14.35 - 14.55: Delingsrunde
14.55 - 15.25: Overblikk samling 29 - 35
15.25 - 16.00: Utsjekk

Agenda fredag 04. juni 2027

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 09.30: Praktisk øvelse - gruppevisualisering
09.30 - 10.00: Delingsrunde
10.00 - 10.30: Sunnhetsprosjektet og bryte vanemessige atferdsmønstre
10.30 - 10.45: Pause
10.45 - 11.30: Praktisk øvelse - stolarbeid «Hva er planen?»
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.30: Øve i smågruppe
13.30 - 14.00: Delingsrunde
14.00 - 14.20: Pause
14.20 - 15.25: Overblikk samling 36 - 44
15.25 - 16.00: Utsjekk og avskjed

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