

Innhold

Kursene i ferdighetstrening 1 & 2 gjennomgår sentrale skjematerapeutiske 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

Å kjenne igjen og håndtere dysfunksjonelle beskyttermodus

- Frakoblet beskyttermodus
- Følgelig overgirer modus
- Selvopphøyer modus

Sentral intervensjon i møte med beskyttermodus: Empatisk konfrontasjon

Å bli bevisst terapeutens egne skjemaer og modus i møte med pasientens beskyttermodus

Å styrke pasientens sunne voksne utenfor terapirommet

- Sentral intervensjon: minnekort

Praktisk informasjon

Dato

29. - 30. oktober 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 **15. september 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 University Press.

Ferdighetstrening i skjematerapi - Kurs 1



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).

Agenda torsdag 29. oktober 2026

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 10.00: Presentasjonsrunde forankret i sunn voksen modus som terapeut
10.00 - 10.30: Endringsfilosofi: intrapsykisk, interpersonlig og livsklisteret (diskusjon)
10.30 - 10.50: Pause
10.50 - 11.30: Å gjenkjenne frakoblet beskyttermodus i terapirommet
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.30: Parøvelse empatisk konfrontasjon frakoblet beskyttermodus
13.30 - 13.50: Utveksling av erfaringer
13.50 - 14.10: Pause
14.10 - 14.30: Å gjenkjenne føyelig overgiver modus i terapirommet
14.30 - 15.30: Parøvelse empatisk konfrontasjon føyelig overgiver modus
15.30 - 16.00: Utveksling av erfaringer og avslutning

Agenda fredag 30. oktober 2026

08.30 - 09.00: Registrering
09.00 - 10.20: Gruppevisualisering og delingsrunde
10.20 - 10.40: Pause
10.40 - 11.30: Å gjenkjenne selvopphøyer modus i terapirommet
11.30 - 12.30: Lunsj
12.30 - 13.30: Parøvelse empatisk konfrontasjon selvopphøyer modus
13.30 - 13.50: Utveksling av erfaringer
13.50 - 14.10: Pause
14.10 - 14.30: Terapeutens egne skjemaer og modus i møte med pasientens beskyttermodus
14.30 - 15.00: Å styrke pasientens sunne voksne utenfor terapirommet ved bruk av minnekort
15.00 - 15.40: Parøvelse å lage et minnekort
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