

| MODUL & UNDERVISERE   | DATO  | TEMA & INDHOLD   | LÆRINGSMÅL  |
|---|---|--|---|
| <p>Modul 1<br/>Certificeringsmodul</p> <p>Randi Øibakken</p> <p>+ elementer fra modul 5</p> | <p>1 dag = 6t</p> <p><b>11.09.2025</b></p>    | <p>Den schematerapeutiske model og assessment</p> <p><i>Indhold:</i><br/> <i>Gennemgang af modellen, basale behov, schemaer (copingstile) og modes</i><br/> <i>Træning med makker i psykoedukation i modellen</i><br/> <i>Gennemgang af assessment-teknikker</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå modellen</li> <li>• Kende og lære schemaer og copingstile</li> <li>• Forstå sammenhængen ml. basale følelsesmæssige behov, temperament og indlæringshistorie</li> <li>• Kende og lære kategorierne af modes</li> <li>• Psykoedukation i modellen</li> <li>• Forstå og anvende assessment værktøjer inkl. spørgeskemaer, mode-dialog og visualisering</li> </ul>   |
| <p>Modul 2<br/>Certificeringsmodul</p> <p>Randi Øibakken</p> <p>+ elementer fra modul 5</p> | <p>1 dag = 6t</p> <p><b>12.09.2025</b></p>    | <p>Sagskonceptualisering og behandlingsmål</p> <p><i>Indhold:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Generel sagskonceptualisering</i></li> <li><i>Situationsspecifik sagskonceptualisering</i></li> <li><i>Psykoedukation i modellen</i></li> <li><i>Psykoedukation i klientens sagskonceptualisering</i></li> <li><i>Målsætning</i></li> <li><i>Træning med makker</i></li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne lave en afgrænset sagskonceptualisering i forhold til en specifik situation</li> <li>• Kunne udfærdige en fuld sagskonceptualisering i forhold til livsproblemer</li> <li>• Kunne psykoedukere i sagskonceptualiseringen</li> <li>• Opsætte mål og behov i schema- og mode-termer</li> </ul>   |
| <p>Modul 3<br/>Certificeringsmodul</p> <p>Randi Øibakken</p>                                | <p>2 dage = 12t</p> <p><b>3-4.11.2025</b></p> | <p>Schematerapeutiske teknikker I</p> <p><i>Indhold:</i><br/> <i>Modedialog med schemaer og modes</i><br/> <i>Teori, praktiske øvelser og metodetræning</i><br/> <i>Forskellige mål med og former for mode-dialog med stole:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>gennemgang</i></li> <li>- <i>demonstration</i></li> <li>- <i>øvelser</i></li> </ul> <p><i>Visualisering som forandringsmetode</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>gennemgang</i></li> <li>- <i>demonstration</i></li> <li>- <i>øvelser</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå, kende og anvende de generelle schematerapeutiske kompetencer</li> <li>• Have kendskab til og begynde at anvende mode-specifik kommunikation (og mode-dialog med stole) til behandling af schemaer &amp; modes</li> <li>• Konfrontere og grænsesætter dysfunktionelle autoritetsmodes</li> <li>• Have kendskab til og begynde at anvende visualisering til forandring målrettet specifikke schemaer og modes</li> </ul> |



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Linke schemaer og modes med tidligere barndomsoplevelser</li> </ul>  |
| Modul 4 (& 5)<br>Certificeringsmodul<br><br>Randi Øibakken            | 1 dag = 6t<br>(1/2 dag for hvert modul)<br><br><b>05.11.2025</b>      | Schematerapeutiske teknikker II<br><br><i>Indhold:</i><br>Kognitive teknikker<br>Hjemmearbejde og adfærdstræning<br>Valg af interventionsmetode  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Have kendskab til og kunne anvende kognitive og adfærdsmæssige forandringsteknikker</li> <li>Valg af interventionsmetode</li> </ul>  |
| Modul 5 (&4)<br>Certificeringsmodul<br><br>Randi Øibakken             | 1 dag = 6t<br>(1/2 dag for hvert modul)<br><br><b>05.11.2025</b>      | Den terapeutiske relation og aktivering af egne schemaer<br><br><i>Indhold:</i><br>Afgrænset forældrekomensation og de forskellige schemaer<br>Empatisk konfrontation og grænsesætning af forskellige copingmodes (med fokus på frustrerede behov)<br>Empatisk konfrontation og grænsesætning af "kritiker-modes"<br>- gennemgang<br>- demonstration<br>- øvelser<br><br>Opmærksomhed på mulige aktiveringer af egne schemaer / modes i forbindelse med specifikke situationer i det terapeutiske arbejde Brug af selv-afsløring | <ul style="list-style-type: none"> <li>Forstå og begynde at anvende afgrænset forældrekomensation</li> <li>Kendskab til og begyndende anvendelse empatisk konfrontation</li> <li>Kendskab til og begyndende anvendelse af grænsesætning</li> <li>Kunne genkende og intervenere overfor de specifikke overkompenserende modes hos patienten på en måde, så patienten lytter, kan tage imod og udvikle sig væk fra den dysfunktionelle mode til en sundere voksen forståelse, tilgang og adfærd</li> <li>Kunne genkende når egne schemaer og modes aktiveres i terapien</li> <li>Indsigt i trigger-følelser, trigger-modes, trigger-situationer etc.</li> </ul> |
| <b>TILKØB</b><br>Modul 6<br>Certificeringsmodul<br><br>Randi Øibakken | 1 dag= 6 t<br>(4t rollespil + 2tsupervision)<br><br><b>19.11.2026</b> | Den terapeutisk relation & KAT-teknikker<br><br><i>Indhold:</i><br><b>Fortsættelse af modul 5</b>  | Fortsættelse af modul 5   |
| <b>TILKØB</b><br>Certificering<br>Supervision                         | <b>20.11.2025</b>   | Supervision af medbragte sager   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Supervision af medbragte sager</li> </ul>  |
| <b>TILKØB</b><br>Certificering<br>Supervision                         | <b>16.12.2025</b>   | Supervision af medbragte sager   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Supervision af medbragte sager</li> </ul>  |
|   |   |  |   |



|   |                   |   |  |
|---|-------------------|---|--|
| <b>TILKØB</b><br>Modul 7<br>Certificeringsmodul | 1 dage = 6t       | Populationsspecifikke<br>behandlingsteknikker   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstå og kende de specifikke modes, der er karakteristiske for personlighedsforstyrrelser herunder borderline &amp; ængstelig-evasiv.</li> <li>• Kende behandlingsplan for PTSD &amp; OCD</li> </ul> |
| Randi Øibakken                                  | <b>13.01.2026</b> | <p><i>Indhold:</i></p> <p><i>Gennemgang af behandlingsplan for personlighedsforstyrrelser herunder borderline &amp; ængstelig-evasiv.</i></p> <p><i>Gennemgang af behandlingsplan for PTSD &amp; OCD</i></p> <p><i>Træning af ST-interventioner for ovenstående diagnosegrupper</i></p> |  |
| <b>TILKØB</b><br>Certificering<br>Supervision   | <b>14.01.2026</b> | Supervision af medbragte sager  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervision af medbragte sager</li> </ul>   |

#### Samlet overblik over datoer for 30-timer-uddannelse

11.-12.09.2025

03.-05.11.2025

#### Samlet overblik over datoer for certificerings-uddannelse i SchemaTerapi

11.-12.09.2025 (sammen med deltagerne på 30-timers-uddannelsen)

03-05.11.2025 (sammen med deltagerne på 30-timers-uddannelsen)

19.-20-11.2025 (undervisning, supervision)

16.12.2025 (supervision)

13.-14.01.2026 (undervisning, supervision)

#### Undervisningen foregår fra 9.00-16.00

#### Sted

Centralt i København

#### Pris

30-timers-udd.: 14.000, - ex moms (momsfritages ifm. specialistudd)

Certificeringspakke incl. supervision: 25.000, - ex moms

#### Godkendelser

Anden teoretisk referenceramme, kognitiv terapi (12.4.4.2.3)

Specialiseringsmoduler i retning voksen: Psykoterapi og Sundhedspsykologi, behandling kognitiv terapi.

Systematisk Efteruddannelse for Ydernummerpsykologer

Godkendt af International Society of Schema Therapy – ISST til brug for certificering

#### Målgruppe

Psykologer og læger med interesse for SchemaTerapi

Der er mulighed for deltagelse af max. 25% andre faggrupper



## Om SchemaTerapi

**SchemaTerapi** er en **transdiagnostisk terapiretning**, der bygger på **kognitiv adfærdsterapi** og inddrager elementer af **objektrelationsteori, tilknytningsteori og gestaltterapi**.

I SchemaTerapi arbejdes med **selvdestruktive mønstre/livsfælder, der oversætter verden**, så vi bliver fastholdt i vores schemaer omkring **at være forket, at blive svigtet, ikke at kunne stole på andre, at være mindreværdig osv.**

SchemaTerapi har vist sig særlig effektiv i forhold til **varige ændringer af uhensigtsmæssige eller fastlåste mønstre**.

## Litteratur og forberedelse

**Arntz, A.; Jacob, G. (2013).** Schema therapy in practice: an introductory guide to the schema mode approach. Chichester, West Sussex; Malden, MA: John Wiley & Sons.

**Gyllenhammer, Carl; Perris, Poul.** Schematerapi: en klinikers handbok & en terapiberättelse

**Jacob, G; Genderen, H.v.; Seebauer, L. (2015).** Breaking negative thinking patterns: a schema therapy self-help and support book. Chichester, UK; Malden, MA: John Wiley & Sons.

**Young, J.E.; Klosko, J.S. (1993).** Reinventing your life. New York: Plume books

**Young, J. E. et al. (2003).** Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, Guilford

## Kontakt

Randi Øibakken

E-mail: [info@psykologkonsulenterne.dk](mailto:info@psykologkonsulenterne.dk)

Tlf.: 40 59 03 79

*Ret til ændringer forbeholdes*

