

## Unified Protocol 8 dagars specialistkurs

**Verksam Psykologi arrangerar en åtta dagars praktisk och teoretisk specialistkurs i Unified Protocol, en känslofokuserad, integrativ KBT metod som förenar evidensbaserade principer från alla tre vågorna av KBT. De åtta behandlingsmoduler UP består av är bland de mest beforskade och verksamma behandlingsinterventionerna i KBT. Utbildningen passar därför både för dem som önskar få en grundutbildning i KBT och för dem som vill fördjupa sina KBT kunskaper med den senaste utvecklingen i känslofokuserad KBT behandling.**

UP är utvecklat av David Barlows forskarteam vid CARD i Boston. Syftet är att ha en gemensam, flexibel behandling för all ångest- och depressionsproblematik. UP bygger på gedigen forskning om affektreglering och känslomässigt undvikande, och är en intensiv korttidsbehandling som ger ersättning enligt rehabgarantin.

De åtta behandlingsmoduler UP består av är bland de mest beforskade och verksamma behandlingsinterventionerna i KBT för att behandla känslomässiga problem. På så sätt förenar UP centrala metoder från alla de tre vågorna av KBT, grundade både i neuropsykologisk och transdiagnostisk psykologisk grundforskning. Vad som är nytt med UP är främst hur dessa metoder tillämpas utifrån den senaste forskningen kring de verksamma principerna i exponering och känsloreglering.

Utbildningen består av en undervisningsdel på 8 heldagar och är ackrediterad som specialistkurs för leg. psykologer. Stor vikt läggs vid konkret färdighetsträning. Denna utbildning tillsammans med godkänd handledning och skattning av inspelade sessioner (tillkommer) kan ge certifiering som UP-behandlare.

**Kursdatum Stockholm:** 9-10/10, 30-31/10, 27-28/11, 18-19/12 2014

**Adress Stockholm:** Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

**Kursdatum Göteborg:** 5-6/3, 9-10/4, 7-8/5, 4-5/6 2015

**Adress Stockholm:** Moveri, Järntorgsgatan 12-14, vån 5, 413 01 Göteborg

**Kurskostnad: 23 900 kr + moms**

**Examinationsavgift på 1000 kr tillkommer för examinering som specialistkurs.**

Utbildningen omfattar de åtta modulerna i Unified Protocol:

- 1) Motivation till behandling utifrån MI (Motiverande Samtal)
- 2) Psykoedukation och kartläggning av känsloupplevelser och känsloreglering
- 3) Träning i att uppmärksamma känslor genom medveten närvaro
- 4) Kognitiv omvärdering för ökad kognitiv flexibilitet
- 5) Uppmärksamhet på känslomässigt undvikande och känslostyrda beteenden
- 6) Uppmärksamhet på och tolerans för fysiska förnimmelser
- 7) Imaginär och situationsbaserad känslomässig exponering
- 8) Vidmakthållandeprogram

Utbildningen varvar teoretisk inlärnin med kliniska workshops, och fördjupar kurslitteraturen med demonstrationer och reflektioner.

## Målgrupp

Psykologer & Leg. Psykoterapeuter

## Lärandemål

- Att förstå rationalen och evidensen för var och en av modulerna i UP och kunna reflektera över målsättningen med var och en av dessa moduler i en psykologisk behandling utifrån evidensbaserade behandlingsprinciper.
- Att kunna tillämpa modulerna i en sammanhängande klinisk behandling
- Att förstå vilka implikationer UP's teori för känslor och känsloreglering har för behandlingsinterventioner, och förhållningssätt till psykologisk behandling.

## Dagsöversikt

Totalt 8 kursdagar, undervisningstid 10.00-17.00 eller 9.00-16.00. Aktivt arbete med litteratur och egen övning mellan kursdagarna:

Dag 1-2: Motivation till behandling utifrån MI samt de teorier om känslor och känsloreglering som UP bygger på.

Dag 3-4: Träning i att uppmärksamma känslor genom medveten närvaro samt kognitiv omvärdering för ökad kognitiv flexibilitet

Dag 5-6: Känslomässigt undvikande och

känslostyrda beteenden samt exponering för fysiska förmimmelser

Dag 7-8: Introceptiv, imaginär, och situationsbaserad känslomässig exponering samt vidmakthållandeprogram

## Lärare och kursledare

Mats Jacobson, leg. psykolog & leg. psykoterapeut  
Certifierad handledare i UP av CARD i Boston,  
Medlem i MINT (nätverket för MI tränare) och  
mindfulnessinstruktör.

Billy Larsson, leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut, fil.  
Dr. och handledare

Erik Nilsson, psykolog

## Examination

Utbildningen examineras av Billy Larsson, leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut, och fil. Dr.

Examinationen består av aktiv närvaro, samt skriftlig examination på kurslitteraturen. Deltagaren skall för godkännande visa prov på självständig förmåga att reflektera över de verksamma principerna i UP och god reflekterande förmåga över kurslitteratur.

## Utvärdering

Utbildningen utvärderas skriftligt och muntligt efter varje kursdag, samt kurssammanfattande vid avslut.

## Kurslitteratur

Totalt ingår c:a 1500 s. litteratur, läsanvisningar kommer att ges för varje avsnitt på utbildningen.

**Obligatorisk litteratur böcker (sök bästa pris på nätet på [www.bokfynd.nu](http://www.bokfynd.nu))**

Barlow, D. H., m fl (2013): Unified Protocol –Terapeutmanual : diagnosöverskridande psykologisk behandling. Ca 206 sidor.

Barlow, D. H., m fl (2013): Unified Protocol – Arbetsbok : diagnosöverskridande psykologisk behandling. 258 sidor.

Germer, C., Siegel, R., Fulton, P. (2013). Mindfulness and Psychotherapy Second Edition Guilford Press C.a 150 s (läsanvisningar tillkommer)

Kring, A. & Sloan, D. (eds) (2010): Emotion Regulation and Psychopathology – A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment 87 s (läsanvisningar tillkommer)

McKay, Fanning & Ona (2011): Mind and Emotions – A Universal treatment for Emotional Disorders C:a 160 s.

Rollnick, S., Miller, W. R. (2013). Motiverande Samtal: Att hjälpa människor till förändring NoK C:a 200 s (läsanvisningar tillkommer)

Sisemore, T. (2012): The Clinician's guide to Exposure Therapies for Anxiety Spectrum Disorders C:a 180 s (läsanvisningar tillkommer)

### **Obligatorisk litteratur artiklar (samtliga artiklar finns tillgängliga för deltagarna som pdf)**

Baker, A. et al (2010). Does habituation matter? Emotional processing theory and exposure therapy for acrophobia *Behavior Research and Therapy*, 48, 1139-1143

Boswell, J.F., Farchione, T.J., Sauer-Zavala, S.E., Murray, H., Fortune, M., & Barlow, D.H. (2013). Anxiety sensitivity and interoceptive exposure: A transdiagnostic construct and change strategy. *Behavior Therapy*, 44, 417-431

Boswell, J.F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T.J., & Barlow, D.H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 630-645

Brown, T.A. & Barlow, D.H. (2009). A proposal for a dimensional classification system based on the shared features of the DSM-IV anxiety and mood disorders: Implications for assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 21, 256- 271

Craske, M. et al (2014) Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach *Behavior Research and Therapy*, 58, 10-23

Deacon, B. et al (2013) Maximizing the efficacy of interoceptive exposure by optimizing inhibitory learning: A randomized controlled trial *Behavior Research and Therapy*, 51, 588-596

Ehrenrich, J.T., Fairholme, C.P., Buzzella, B.A., Ellard, K.K., & Barlow, D.H. (2007). The role of emotion in psychological therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 422-428

Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Boisseau, C.L., Carl, J.R., Thompson-Hollands, J., & Barlow, D.H. (2012). A randomized-controlled trial of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders. *Behavior Therapy*, 43, 666-678

Kircanski, K. et al (2012) Feelings into words: Contributions of Language to Exposure Therapy *Psychological Science*, 23(10), 1086-1091

McEvoy, P. & Mahoney, A. (2013) Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders *Journal of Anxiety Disorders, 27, 216-224*

Sauer-Zavala, S.E., Boswell, J.F., Gallagher, M.W., Bentley, K.H., Ametaj, A., & Barlow, D.H. (2012). The role of negative affectivity and negative reactivity to emotions in predicting outcomes in the Unified Protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Behaviour Research and Therapy, 50, 551-557*

Waller, G. (2009). Evidence-based treatment and therapist drift. *Behaviour Research and Therapy, 47, 119–127*. 9 sidor

## Kontaktuppgifter

Välkommen att kontakta oss vid frågor

Mats Jacobson, tel. 0739-651959.

Epost: [mats@verksampsykologi.com](mailto:mats@verksampsykologi.com)

Verksam Psykologi AB  
Kaptensgatan 20D  
414 59 Göteborg