

# Specialistkurs i Unified Protocol individuell- och gruppbehandling

Verksam Psykologi arrangerar en åtta dagars praktisk och teoretisk specialistkurs i Unified Protocol, en känslfokuserad, 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 känslfokuserad 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.

UP och evidensbaserad psykologisk praktik: UP är en evidensbaserad metod. De åtta behandlingsmoduler UP består av är bland de mest beforskade och verksamma behandlingsinterventionerna i KBT för att behandla känslomässiga problem. UP är också studerat i RCT-studier och har lika god effekt som de bästa diagnosspecifika evidensbaserade KBT-behandlingarna, och bättre effekt vid komorbid problematik (Farchione et al 2012, Barlow et al 2017, Cassiello-Robbins et al 2020) På kursen läggs stor tonvikt vid hur kursdeltagarna kan anpassa metoden till sin specifika kliniska praktik, och kursledarna har bred erfarenhet av att tillämpa och handleda på UP i ett stort antal kliniska kontexter. UP är specifikt framtaget för att möjliggöra anpassning till patientens preferenser vid behandling.

Utbildningen består av en undervisningsdel på 8 heldagar och är ackrediterad som två specialistkurser inom psykologisk behandling/psykoterapi och klinisk vuxen psykologi. Stor vikt läggs vid konkret färdighetsträning. Kursen kan också tillgodoräknas som två breddkurser för de som läser inom annan inriktning. Denna utbildning tillsammans med godkänd handledning och skattning av inspelade sessioner (tillkommer) kan ge certifiering som UP-behandlare.

**Kursdatum:** 29-30/1, 12-13/3, 16-17/4, 7-8/5 2026.

**Plats:** Digitalt via länk

**Kurskostnad:** 23 950 kr + moms. Examinationsavgift på 1 500 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 förmimmelser
- 7) Imaginär och situationsbaserad känslomässig exponering
- 8) Vidmakthållandeprogram

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

## Målgrupp

Leg. Psykologer

## Lärandemål

Kunskapsmål

Efter genomgången kurs skall specialistpsykologen kunna:

- Förklara rationalen för transdiagnostisk behandling och värdera dess fördelar och nackdelar jämfört med diagnosspecifik behandling
- Förklara den underliggande teorin bakom Unified Protocol: hur negativa förväntningar att känslor är farliga och okontrollerbara upprätthåller patientens symtom och hur de olika behandlingsmodulerna i UP avser att förändra dessa förväntningar

Färdighetsmål:

Efter genomgången kurs skall specialistpsykologen kunna:

- Bedöma och behandla ångest- och depressionsdiagnoser individuellt och i gruppbehandling med hjälp av UP
- \* Anpassa och tillämpa UP med de patientgrupper specialistpsykologen sedan tidigare har erfarenhet av och behandlar i sin verksamhet

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

Efter genomgången kurs skall specialistpsykologen kunna:

- Bedöma vilka patienter UP lämpar sig för och för vilka patienter UP inte är tillräckligt som enda behandlingsinsats

## Dagsöversikt

Totalt 8 kursdagar. Undervisningstid 9.00-16.00. Aktivt arbete med litteratur och egen övning mellan kursdagarna:

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

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

Dag 5-6: Modul 5-6 i UP: Känslomässigt undvikande och känslostyrda beteenden samt exponering för fysiska förmimmelser, samt sammanfattning av forskningsfronten inom transdiagnostisk KBT.

Dag 7-8: Modul 7-8 i UP: Interoceptiv, imaginär, och situationsbaserad känslomässig exponering samt vidmakthållandeprogram. Evidensen för exponering och responsprevention och sammanfattning av grundforskningen för verkningsmekanismerna bakom exponering och responsprevention med följande kliniska interventioner för att förbättra effekten av exponering.

## 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.

Erik Nilsson, leg. Psykolog, Certifierad handledare i  
UP av CARD i Boston

Karin Hammarstrand, leg. Psykolog, specialist i  
klinisk psykologi, Certifierad handledare i UP av  
CARD i Boston

## Examination

Utbildningen examineras av Karin Hammarstrand, Leg. Psykolog, specialist i klinisk psykologi, och certifierad handledare i UP.

Examinationen består av

1) praktiskt deltagande i övningar med hög lärarnärvaro under kursdagarna (minst 1 lärare/8 deltagare), där deltagarna får individuell feedback på praktiska färdigheter i de 8 moduler som ingår i UP. Denna examination syftar till att säkerhetsställa de lärandemål som omfattar kliniska färdigheter i UP

2) Teoretisk examination i form av en hemtentamen där deltagaren skall knyta teori och forskningsresultat från litteraturlistan till kliniska

## Kontaktuppgifter

Välkommen att kontakta oss vid frågor.

Mats Jacobson, tel. 0739-651959.  
e-post: [mats@verksampsykologi.com](mailto:mats@verksampsykologi.com)

Karin Hammarstrand, tel. 0707-275413  
e-post: [karin@verksampsykologi.com](mailto:karin@verksampsykologi.com)

I interventioner utifrån en fallbeskrivning. Denna skriftliga examination avser att säkerhetsställa de lärandemål som omfattar kunskap om UP och dess teoretiska grund samt specialistpsykologens förmåga att värdera och bedöma när UP kan vara en lämplig eller olämplig behandlingsinsats.

Både praktisk och teoretisk examination är separat för psykologer. För godkännande skall deltagaren visa prov på självständig förmåga att reflektera över och tillämpa de verksamma principerna i UP och god reflekterande förmåga kring kurslitteratur och relevant forskning.

## Utvärdering

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

## Kurslitteratur

Totalt ingår c:a 1500 s. litteratur.

### Obligatorisk litteratur böcker

Barlow, D. H., m fl (2020): Unified Protocol –Terapeutmanual: diagnosöverskridande psykologisk behandling. 215 sidor.

Barlow, D. H., m fl (2020): Unified Protocol – Arbetsbok: diagnosöverskridande psykologisk behandling. 246 sidor.

Sauer-Zavala, S., Barlow, D.H. (2021). Neuroticism – Ett nytt perspektiv på emotionella problem och deras behandling. Natur och Kultur.

### Obligatorisk litteratur artiklar

Barlow, D. H., Farchione, T. J., Bullis, J. R., Gallagher, M. W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., ... & Cassiello-Robbins, C. (2017). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders compared with diagnosis-specific protocols for anxiety disorders: A randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 74(9), 875-884.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism back to the future. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 344-365.

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

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

Bullis, J. R., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., & Barlow, D. H. (2015). The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Preliminary Exploration of Effectiveness for Group Delivery. *Behavior modification*, 39(2), 295-321

Cassiello-Robbins, C., Southward, M. W., Tirpak, J. W., & Sauer-Zavala, S. (2020). A systematic review of Unified Protocol applications with adult populations: Facilitating widespread dissemination via adaptability. *Clinical Psychology Review*, 78, 101852.

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

Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., & Przeworski, A. (2014). Basic Science and Clinical Application of the Contrast Avoidance Model in Generalized Anxiety Disorder. Journal of Psychotherapy Integration, 24(3), 155-167.

Nilsson, Erik (2013) Transdiagnostisk bedömning och diagnosticering av psykisk ohälsa Sokraten

Nilsson, Erik (2013) Osäkerhet – ett transdiagnostiskt fokus för ångest och negativ affekt Sokraten

Nilsson, Erik (2014) Repetitivt negativt tänkande – en transdiagnostisk undvikandekategori Sokraten, 3, 10-12

Reinholt, N., Aharoni, R., Winding, C., Rosenberg, N., Rosenbaum, B., & Arnfred, S. (2017). Transdiagnostic group CBT for anxiety disorders: the unified protocol in mental health services. Cognitive Behaviour Therapy, 46(1), 29-43

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