

# KBT för Psykodynamiker 12 dagars specialistkurs

Verksam Psykologi arrangerar en 12 dagars praktisk och teoretisk specialistkurs i KBT för psykodynamiskt grundutbildade psykologer som ger en gedigen introduktion till evidensbaserad KBT och samtidigt ger kunskap om den senaste forskningen inom transdiagnostisk, känslfokuserad KBT.

I första kursdelen (1/2 kursdag) får kursdeltagarna en överblick över de tre vägorna av KBT, samt fördjupad träning i tillämpad beteendeanalys.

I andra kursdelen (8 kursdagar) får deltagarna en fördjupningsutbildning i Unified Protocol, en känslfokuserad, transdiagnostisk KBT manual som bygger på de evidensbaserade diagnosspecifika KBT-manualerna. De åtta behandlingsmoduler UP består av är bland de mest beforskade och verksamma behandlingsinterventionerna i KBT, och deltagarna får teoretisk fördjupning och färdighetsträning i samtliga dessa behandlingsinterventioner. Denna del av utbildningen är förhandsackrediterad som två specialistkurser.

I tredje delen av utbildningen får deltagarna genomföra en egen handledd KBT behandling utifrån Unified Protocol. Utbildningen ger (tillsammans med tillkommande skattning av videoinspelade behandlingssessioner) möjlighet till certifiering i UP.

**Kursdatum vuxeninriktning:** 3-5/2, 18-19/3, 15-16/4, 13-14/5 2027 samt handledning vid sex tillfällen på eget klientarbete under höstterminen 2027. Tiderna för handledningen bokas med deltagarna eftersom de beror på gruppstorleken.

**Kursdatum barn- och ungdomsinriktning:** 29/9, 1-2/10, 22-23/10, 12-13/11, 3-4/12 2026 samt handledning vid sex tillfällen på eget klientarbete under vårterminen 2027. Tiderna för handledningen bokas med deltagarna eftersom de beror på gruppstorleken.

Adress: Digitalt

Kurskostnad: 31 950 kr + moms

Examinationsavgift på 1500 kr tillkommer för examinering som specialistkurs.

## Dagsöversikt

Dag 1: Uppstart: Översikt över de tre vägorna av KBT, diagnosspecifik kontra transdiagnostisk evidensbaserad psykologisk behandling, och fördjupning i klinisk bedömning utifrån funktionell analys.

Dag 2: UNIFIED PROTOCOL: Teoretisk fördjupning i transdiagnostisk KBT behandling med fokus på affekter och känsloreglering. Modul 1 i UP: Motiverande Samtal (MI), värderad riktning och att sätta konkreta behandlingsmål.

Dag 3: UNIFIED PROTOCOL Forts. Motiverande Samtal (MI) samt Modul 2 i UP: Psykoedukation om känslor, känslors funktion och känsloreglering.

Dag 4: UNIFIED PROTOCOL Modul 3 i UP: Mindfulness och medveten närvaro samt att identifiera känslor och hur de påverkar oss.

Dag 5: UNIFIED PROTOCOL Forts. Mindfulness samt Modul 4 i UP: Kognitiv omstrukturering, med teoretisk och praktisk fördjupning utifrån Michelle Craske's Expectancy Violation teori för exponering.

Dag 6: UNIFIED PROTOCOL Modul 5 i UP: Känslomässigt undvikande och känslostyrda beteenden.

Dag 7: UNIFIED PROTOCOL Forts känslomässigt undvikande samt modul 6 i UP: Introceptiv exponering och uppmärksamhet på kroppsupplevelser.

Dag 8: UNIFIED PROTOCOL Modul 7 i UP: Imaginär och situationsbaserad känslomässig exponering.

Dag 9: UNIFIED PROTOCOL Forts. imaginär exponering samt modul 8 i UP: Vidmakthållandeprogram.

Dag 10-14:Handledningsgrupp: Teoretisk och praktisk fördjupning i tillämpad beteendeanalys och känsloregleringsanalys, handledning på egen KBT behandling utifrån Unified Protocol, och problembaserat lärande utifrån de frågor och behov av färdighetsfördjupning som uppstår för deltagarna i samband med den egna KBT behandlingen.

## Målgrupp

Psykologer & Leg. Psykoterapeuter

## Lärandemål

- Att förstå och själv kunna tillämpa principerna för evidensbaserad psykologisk praktik
- Att kunna reflektera över likheter och skillnader mellan KBT och PDT i teori och behandlingsmetodik med fokus på affekter, känsloreglering och känslomässigt undvikande.
- Att kunna orientera sig i de evidensbaserade KBT metoderna, och förstå de teoretiska och kliniska särdragen i de tre vågornas KBT.
- 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 de behandlingsfärdigheter som ingår i KBT behandling utifrån UP i en sammanhängande klinisk behandling
- Att förstå vilka implikationer UP's teori för känslor och känsloreglering har för behandlingsinterventioner, och förhållningssätt till psykologisk behandling.

## Lärare och kursledare

Mats Jacobson, Leg. Psykolog & Leg. Psykoterapeut  
Certifierad terapeut, handledare och tränare 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 av CARD i Boston

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, samt 2) Teoretisk examination i form av en hemtentamen där deltagaren skall knyta teori och forskningsresultat från litteraturlistan till kliniska interventioner utifrån en fallbeskrivning.

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 2000 s. litteratur, läsanvisningar kommer att ges för varje avsnitt på utbildningen.

### Obligatorisk litteratur för båda inriktningar:

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2006): Beteendets ABC – En introduktion till behavioristisk psykoterapi Natur & Kultur 249 s.

### Litteraturlista inriktning ”Specialistkurs i Unified Protocol, individuell- och gruppbehandling” (vuxen):

#### Dag 2-3

Kapitel 2-4, 6

*Sauer-Zavala, S., Barlow, D.H. (2022). Neuroticism – Ett nytt perspektiv på emotionella problem och deras behandling. Natur och Kultur.*

Kapitel 1-6

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

Kapitel 1-4

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

#### Dag 4-5

Kapitel 7-9

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

Kapitel 5-8

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

*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*

## Dag 6-7

### Kapitel 10-11

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

### Kapitel 9-10

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

*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*

*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*

*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*

## Dag 8-9

### Kapitel 12-14

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

### Kapitel 11-13

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

*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*

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

## **Frivillig fördjupningslitteratur:**

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

*Hofmann, Stefan G. (2016): Emotion in Therapy – From Science to Practice Guilford Press 167 s*

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

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

## **Litteraturlista inriktning "Specialistkurs i Unified Protocol för Barn och Ungdomar":**

### **Dag 2-3**

Kapitel 2-4, 6

*Sauer-Zavala, S., Barlow, D.H. (2022). Neuroticism – Ett nytt perspektiv på emotinella problem och deras behandling. Natur och Kultur.*

Kapitel 1-3, 10-13

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E. L., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2018). Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescent – Therapist Guide. c:a 350 s*

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för ungdomar: Transdiagnostisk psykologisk behandling- arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 143 s.*

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E., L., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för barn: Transdiagnostisk psykologiskbehandling. – arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 247 s.*

### **Dag 4-5**

Kapitel 4-6, 14-17

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E. L., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2018) Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescent – Therapist Guide. c:a 350 s*

Kapitel 4-6

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för ungdomar: Transdiagnostisk psykologisk behandling- arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 143 s.*

#### Kapitel 4-7

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E., L., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för barn: Transdiagnostisk psykologiskbehandling. – arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 247s.*

#### Dag 6-7

#### Kapitel 13-17

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E., L., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för barn: Transdiagnostisk psykologiskbehandling. – arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 247 s.*

#### Kapitel 9

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E. L., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2018) Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescent – Therapist Guide. c:a 350 s*

#### Sida 135-140

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för ungdomar: Transdiagnostisk psykologisk behandling- arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 143 s.*

*Barlow DH, Farchione TJ, Bullis JR, et al. The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Compared With Diagnosis-Specific Protocols for Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2017 Sep;74(9):875-884. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2017.2164. PMID: 28768327; PMCID: PMC5710228*

#### Dag 8-9

#### Kapitel 6-8, 18-22

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E. L., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2018) Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescent – Therapist Guide. c:a 350 s*

#### Kapitel 8-12

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bilek, E., L., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för barn: Transdiagnostisk psykologiskbehandling. – arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 247 s.*

#### Kapitel 6-8

*Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M., Barlow, D. H. (2020). Unified protocol för ungdomar: Transdiagnostisk psykologisk behandling- arbetsbok. Natur och Kultur. C:a 143 s.*

## **Frivillig fördjupningslitteratur:**

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

*Hofmann, Stefan G. (2016): Emotion in Therapy – From Science to Practice Guilford Press 167 s*

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

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

## **Kontaktuppgifter**

Välkommen att kontakta oss vid frågor

Mats Jacobson, tel. 0739-651959.

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

Karin Hammarstrand, tel. 0707-275413

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

Verksam Psykologi i Göteborg AB  
Oskarsgatan 4  
414 63 Göteborg