

Unified Protocol 8 dagars specialistkurs

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 som ger ersättning enligt rehabgarantin.

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 in press. I 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 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: 4-5/2, 18-21/3, och 1-2/4 2019

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm

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 inlärnin med kliniska workshops, och fördjupar kurslitteraturen med demonstrationer och reflektioner.

Målgrupp

Leg. Psykologer

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: 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 förmågelser, 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, 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 1500 s. litteratur, läsanvisningar kommer att ges för varje avsnitt på utbildningen.

Obligatorisk litteratur böcker (sök bästa pris på nätet på 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.

Frivillig fördjupningslitteratur:

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

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

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

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

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

Barlow, D.H., Farchione, T.J., Bullis, J.R., Gallagher, M.W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K.H., Thompson-Hollands, J., Conklin, L.R., Boswell, J.F., Ametaj, A., Carl, J.R., Boettcher, H.T., & Cassiello-Robbins, C.F. (in press). A randomized equivalence evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders compared to diagnosis-specific CBT for anxiety disorders. *JAMA Psychiatry*

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

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

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

Kontaktuppgifter

Välkommen att kontakta oss vid frågor

Mats Jacobson, tel. 0739-651959.

Epost: mats@verksampsykologi.com

Verksam Psykologi
Oskarsgatan 4
414 63 Göteborg