

Ervaringen met een groepsversie van het Unified Protocol in de sGGZ: een interactieve workshop

Julia van Alphen¹, Yke de Boer¹

¹Senz GGZ

nummer

12

Kernwoorden

unified protocol CGT sGGZ

Doelgroep

mensen met weinig ervaring met het onderwerp

Inhoud workshop

Veel psychische klachten – van angst tot somberheid – hebben een gemeenschappelijke kern: het vermijden van emoties. Het *Unified Protocol (UP)*, ontwikkeld door David Barlow, biedt een transdiagnostische CGT-aanpak waarin juist dat vermijdingsgedrag wordt aangepakt. De methode sluit nauw aan bij de vijf G's en bij de basis van CGT, maar onderscheidt zich door een duidelijke focus op het herkennen, erkennen en verdragen van emoties. Bij de sGGZ instelling Senz in Doorn doen we ervaring op met een groepsgerichte variant van het UP.

In deze workshop staat een ervaringsgerichte manier van werken centraal. In plaats van uitleg krijgen deelnemers een directe indruk van het UP door te oefenen. Via korte, activerende opdrachten ervaren zij zelf hoe cliënten worden uitgenodigd om emoties te benaderen in plaats van te vermijden. We gebruiken werkvormen uit meerdere UP-modules, waaronder: het formuleren van doelen, mindfulness-oefeningen gericht op het waarnemen van emoties, cognitieve flexibiliteit, het herkennen van emotioneel gedrag en exposure aan lichamelijke sensaties en emoties.

De workshop is sterk interactief: deelnemers oefenen in tweetallen en kleine groepen, reflecteren samen en vertalen de ervaringen naar hun eigen praktijk. De nadruk ligt op het hier-en-nu, passend bij het UP, dat minder gericht is op verwerking van het verleden en meer op het doorbreken van actuele patronen van vermijding.

Deelnemers ontdekken hoe de transdiagnostische insteek generalisatie bevordert en waarom deze aanpak geschikt is voor uiteenlopende angst- en stemmingsklachten – ook wanneer reguliere CGT onvoldoende effectief was. Je gaat naar huis met direct toepasbare oefeningen en een gevoel voor de “actiegerichte” UP-houding die uitnodigt tot ervaren en doen.

Leerdoelen Na deze workshop kunnen deelnemers:

1. Uitleggen welke rol emotievermijding speelt als transdiagnostische instandhoudende factor en hoe het UP deze kern aanpakt.
2. Minimaal drie UP-oefenvormen toepassen gericht op het herkennen, toelaten en verdragen van emoties.
3. Bepalen voor welke cliënten het UP passend is en hoe de methode zich verhoudt tot reguliere CGT en ACT.

Invulling workshop

De workshop is praktisch en interactief vormgegeven, met een afwisseling van korte toelichting en ervaringsgerichte oefeningen. Na een gezamenlijke start waarin deelnemers worden uitgenodigd stil te staan bij hun eigen automatische reacties op emoties, volgt een serie oefeningen die de

kernelementen van het Unified Protocol inzichtelijk maken.

Deelnemers verkennen in kleine groepen hoe emoties zich uiten op cognitief, lichamelijk en gedragsmatig niveau. Door middel van eenvoudige observatie- en aandachtsoefeningen ervaren zij hoe snel vermijding kan ontstaan en welke alternatieven mogelijk zijn. Ook oefenen zij met het herkennen van emotioneel gedrag en met het kiezen van meer helpende gedragsopties. Hierbij worden korte situaties, voorbeeldmateriaal en gestructureerde werkvormen gebruikt die direct toepasbaar zijn in de GGZ praktijk. Specifieke aandacht wordt besteed aan groepsdynamiek bij implementatie in groepsversie van UP.

Daarnaast is er ruimte om te ervaren hoe het gericht opzoeken van spanning of ongemak kan bijdragen aan meer flexibiliteit in het omgaan met emoties. De nadruk ligt steeds op bewustwording, experimenteren en gezamenlijk reflecteren, zonder nadruk op intensiteit of persoonlijke disclosure.

We sluiten af met het verbinden van deze ervaringen aan de dagelijkse praktijk van CGT: hoe de transdiagnostische aanpak ingezet kan worden bij uiteenlopende klachten en hoe de werkvormen zich laten integreren in bestaande behandelstructuren. Deelnemers nemen concrete handvatten mee voor hun eigen therapeutische repertoire.

Aanbevolen literatuur

Barlow, D. H. & Long, L. J. (2023). The Unified Protocol. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(2), 222-225. doi: 10.1037/cps0000152.

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.

Ehrenreich, J. T., Goldstein, C. R., Wright, L. R., & Barlow, D. H. (2009). Development of a unified protocol for the treatment of emotional disorders in youth. *Child & family behavior therapy*, 31(1), 20-37.

Farchione, T. J., Long, L. J., Spencer-Laitt, D., Moreno, J., & Barlow, D. H. (2024). State of the science: The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Behavior therapy*, 55(6), 1189-1204.

Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Steele, S. J., Tirpak, J. W., Ametaj, A. A., Nauphal, M., ... & Barlow, D. H. (2020). Treating depressive disorders with the Unified Protocol: A preliminary randomized evaluation. *Journal of affective disorders*, 264, 438-445.