

Ervaringen met een groepsversie van het Unified Protocol-CGT in de sGGZ:

een interactieve workshop

Julia van Alphen-Koers
GZ-Psioloog bij Senz GGZ
j.vanalphen@senzggz.nl

Yke de Boer
GZ-Psioloog bij Senz GGZ
y.deboer@senzggz.nl





SENZ GGZ

- Een recent opgerichte (april 2025) S-GGZ instelling in Doorn
- Kortdurende, gekaderde en multidisciplinaire trajecten van 4-5 maanden
- Cliënten volgen tijdens hun behandeling verschillende groepstherapieën, individuele behandeling en psychomotorische therapie
- UP-CGT wordt als onderdeel van een behandeltraject aangeboden in groepsvorm
- www.senzggz.nl



Programma

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

De rol van gedachten

Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

Integratie: voor wie, wanneer, waarom UP?

senz

Intro + positionering UP-CGT

Wat zie jij als gemeenschappelijke/transdiagnostische factor bij angst- en stemmingsklachten?

- Transdiagnostisch
- Werkt vanuit CGT (5 G's)
- Maar focust primair op **de functie van emoties**
- Richt zich op **herkennen – erkennen – verdragen – benaderen**
- Generaliseert beter dan een stoornis-gefoct protocol
- Is kosteneffectief

Intro + positionering UP
Doelen & vermijding
Mindful emotiebewustzijn
De rol van gedachten
Emotiegestuurd gedrag herkennen
Mini-emotie-exposure
Integratie: voor wie, wanneer, waarom UP?

Intro + positionering UP-CGT

Verschil met klassieke CGT:

Klassieke CGT:

- focust voor een groot deel op gedachten uitdagen
- Met als doel minder angst/somberheid
- Gevoel = emotie

UP-CGT:

- Eerst leren *blijven bij* emotie
- Focus niet op het uitdagen van gedachten
- Gevoel = lichamelijke sensaties
- Emotie = het geheel van gedachten, lichamelijke gevoelens en gedragsneigingen

Intro + positionering UP-CGT

- Ontwikkeld door David Barlow, University of Boston
- Meerdere RCT's wijzen uit: even effectief als stoornis specifieke CGT bij angst en stemmingsproblematiek
- Werkt via onderligger van emotievermijding
- Daardoor aansluitend bij hoge mate van comorbiditeit die we zien in de praktijk
- 2011: Clientenwerkboek uitgebracht door Oxford University
- 2014: Clientenwerkboek vertaald in het Nederlands
- 2025: Draaiboek voor therapeuten herschreven binnen Senz, gebaseerd op draaiboek dat is geschreven door Altrecht Focaal Woerden

Doelen & Vermijding

1. Welke emotie vind jij het meest lastig om te ervaren? Welke is het minst welkom?
2. Wat doe je meestal om erbij weg te gaan?
3. Wat vermijdt je *precies (gedrag/gedachten/lichamelijk gevoel)*?
4. Wat kost dit op de lange termijn?
5. Wat zou je doen als die emotie je minder tegenhield?



Doelen & Vermijding

Van "minder angst"

Naar : "ondanks/met angsten tóch"

Van: "minder somberheid"

Naar: "elke dag een kwartier buiten zijn"

Mindful emotiebewustzijn

Wil je anders met emoties omgaan?

Stap 1: Herkennen

Stap 2: Beschrijven

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

De rol van gedachten

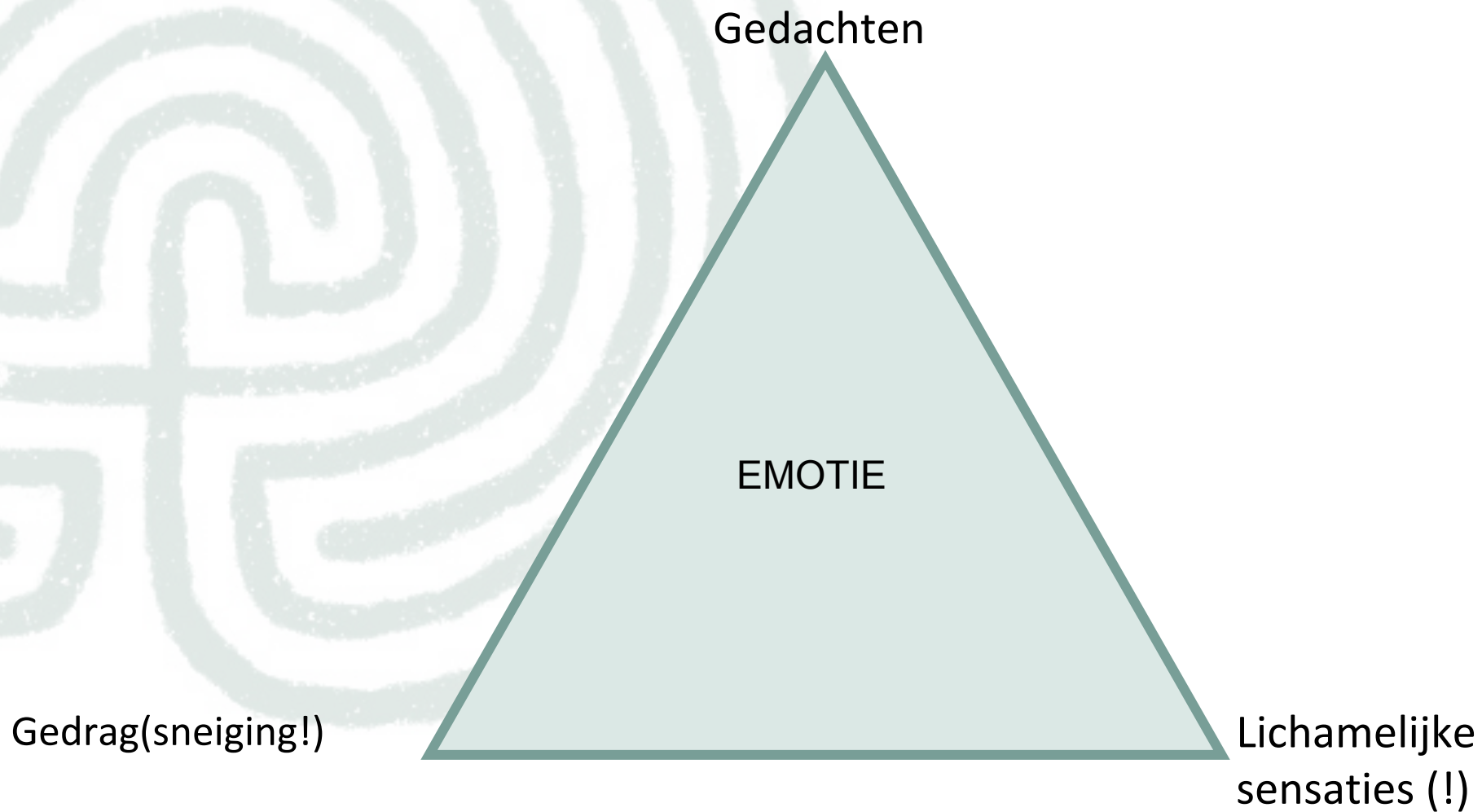
Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

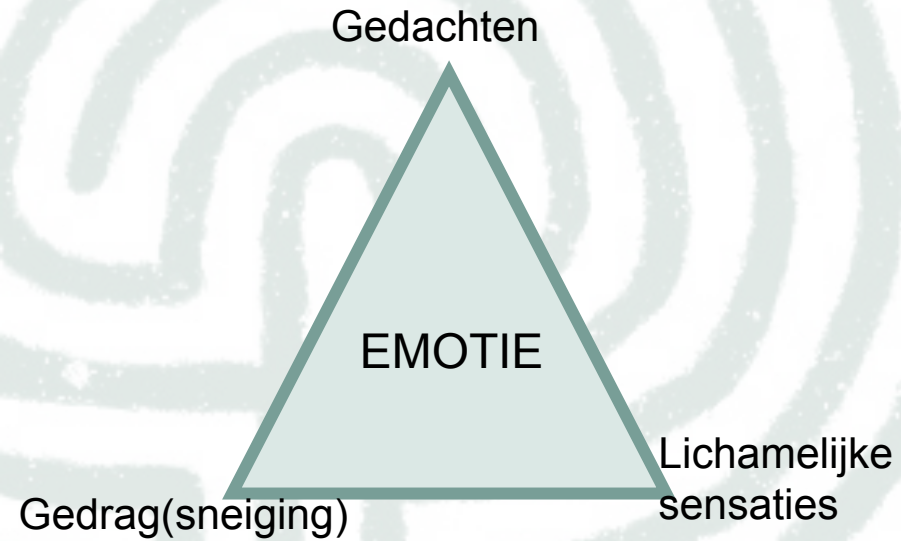
Integratie: voor wie, wanneer,
waarom UP?

senz

Mindful emotiebewustzijn: het 3-componentenmodel



Mindful emotiebewustzijn



Mindful emotiebewustzijn = geen regulatie

Verschil met klassieke cognitieve herstructurering:

- Wijkt af van de klassieke opvatting: gedachten veroorzaken de emotie **want**
- Gedachten is slechts 1 van de 3 componenten van een emotie

Eerst verdragen, dan, eventueel veranderen

De rol van gedachten

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

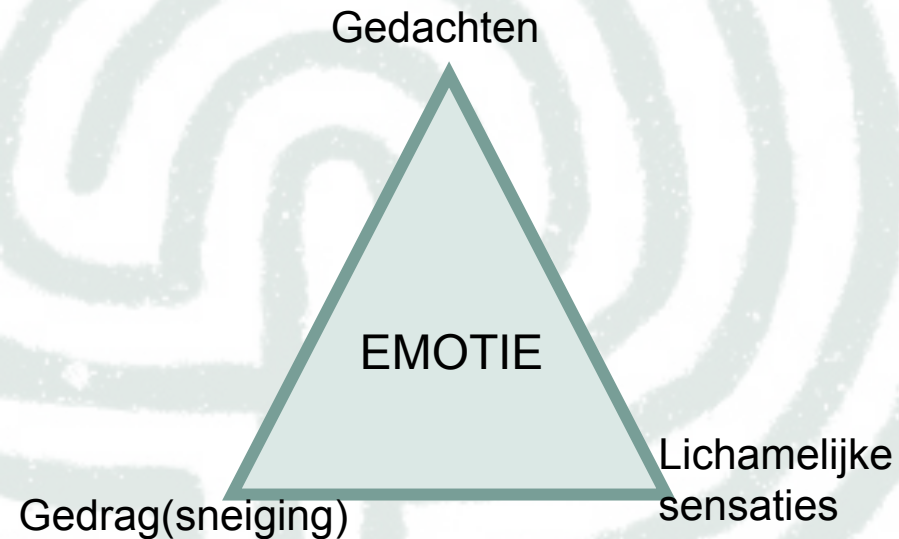
Mindful emotiebewustzijn

De rol van gedachten

Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

Integratie: voor wie,
wanneer, waarom UP?



- Gedachten is slechts 1 van de 3 componenten van een emotie (en is geen begin of eindpunt)
- Neerwaartsepiltechniek om gedachten te onderzoeken
- Creëert afstand tot het denken (raakvlak Defusie – ACT)
- Niet gericht op het 'uitdagen van de gedachte'

Lichamelijke sensaties

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

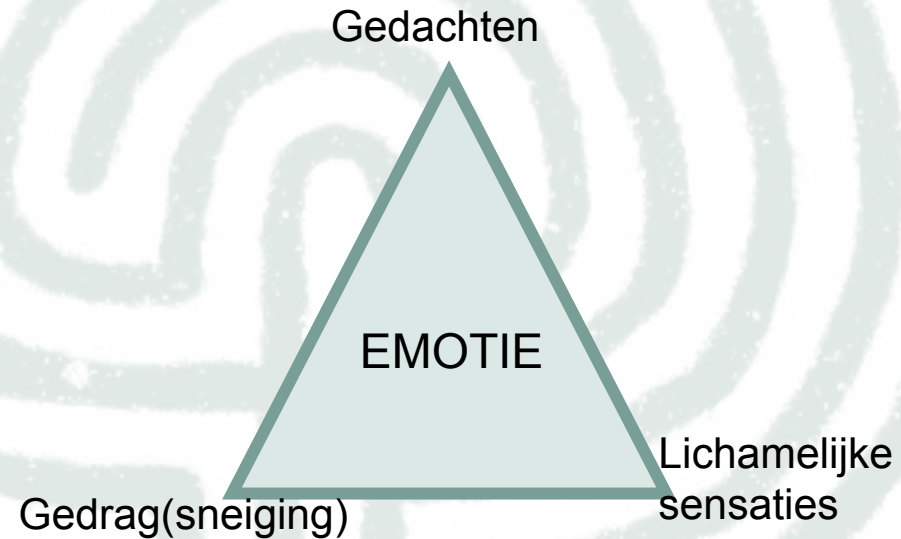
De rol van gedachten

Lichamelijke sensaties

Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

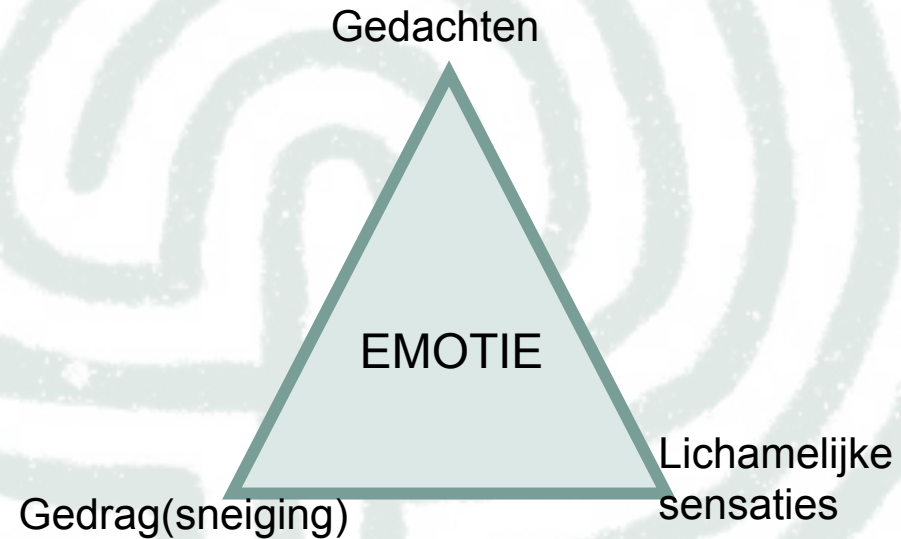
Integratie: voor wie, wanneer,
waarom UP?



Gevoel = lichamelijke sensaties

Opgezocht en blootgesteld dmv Interoceptieve Exposure

Emotiegestuurd gedrag herkennen



Bedenk vijf vormen van emotioneel vermijdingsgedrag en/of veiligheidsgedrag bij jezelf ten aanzien van jouw ingewikkelde emotie

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

Gedachten

Lichamelijke sensaties

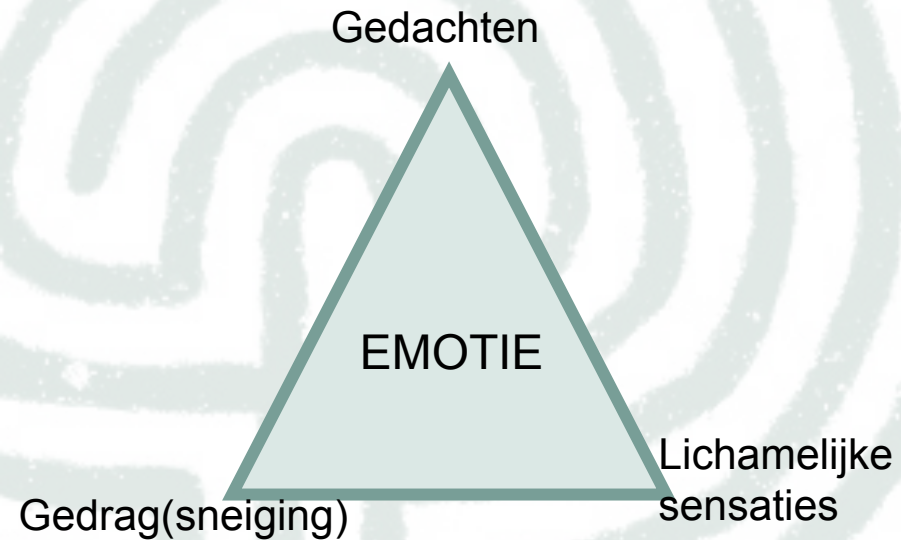
Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

Integratie: voor wie, wanneer,
waarom UP?

senz

Emotiegestuurd gedrag herkennen



- Wat vermijd je hiermee?
- Waarom werkt dit op korte termijn?
- Wat gebeurt er op lange termijn?



Transdiagnostisch!

Mini-emotie exposure

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

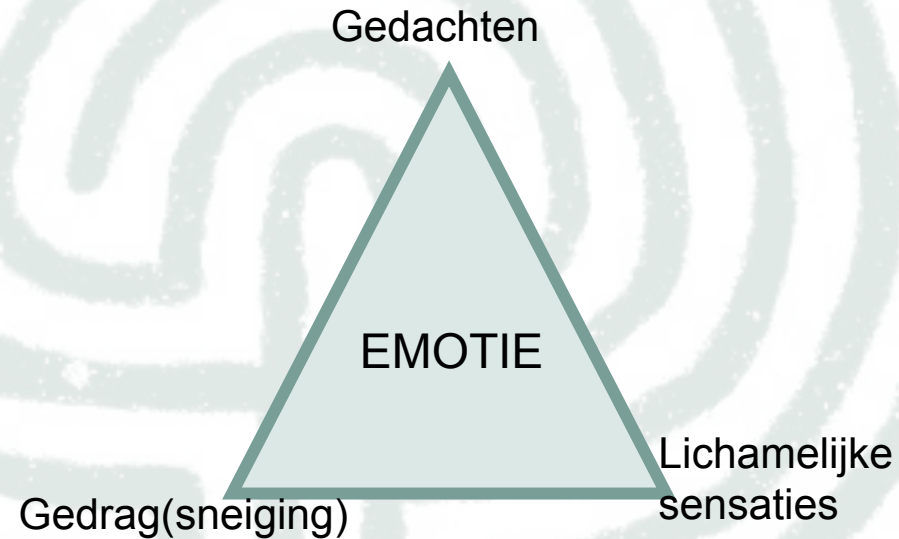
Gedachten

Lichamelijke sensaties

Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

Integratie: voor wie, wanneer,
waarom UP?

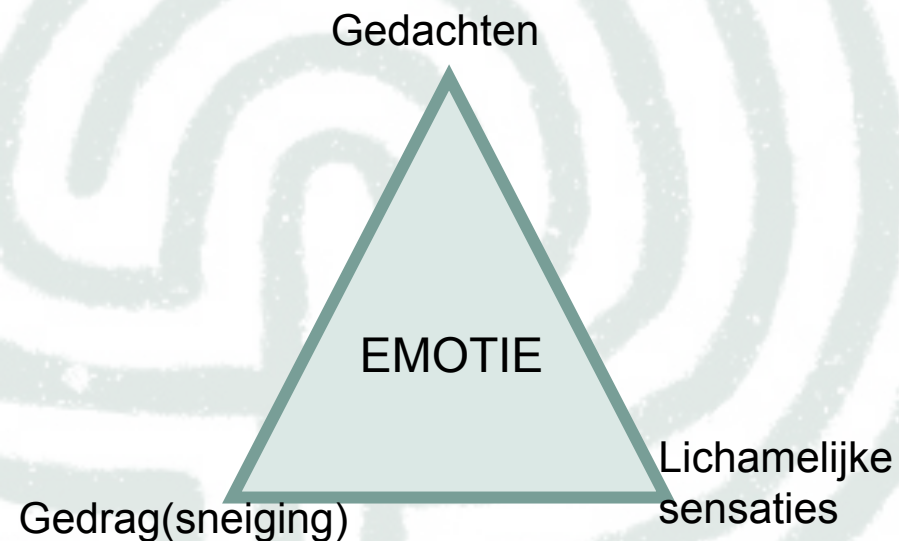


Ga in gedachten terug naar het begin van deze workshop, waarin je antwoord gaf op de vraag: Welke emotie ervaar ik als lastig, het minst welkom?

Denk aan een situatie die die emotie heeft opgeroepen, waarbij je de neiging had om erbij weg te gaan.

- Visualiseer 1 minuut.
- Blijf bij lichamelijke sensaties.

Mini-emotie exposure



Reflectie:

Wat was je neiging om te doen?

Wat zou er gebeuren als je bleef bij de emotie?

Verschil met reguliere CGT-exposure:

- Exposure aan **emoties** ipv **gebeurtenissen** (maar natuurlijk: soms wel bereikt door een gebeurtenis op te zoeken)
- Want dan leer je: Ik kan het gevoel verdragen (ipv: zal de ander boos worden als ik mijn mening uit? Zullen ze me uitlachen als ik ga stotteren? Zal ik falen?)

Integratie: voor wie, wanneer, waarom UP-CGT?

Voor wie?	Wanneer?	Waarom?
Angststoornissen	Wanneer stoornis-specifieke protocollen vastlopen	Generaliseert beter
Stemmingsstoornissen	Wanneer stoornis-specifieke protocollen niet generaliseren	Clients leren van elkaar, juist ook omdat niet iedereen dezelfde klachten heeft
Combinatie	Wanneer je een goed gevulde groep wil!	Kosteneffectief
	Als er weinig zicht is op/kennis is over emoties	Super leuk om te doen als therapeut !
	Als emotie-vermijding een grote rol speelt	

Intro + positionering UP

Doelen & vermijding

Mindful emotiebewustzijn

Gedachten

Lichamelijke sensaties

Emotiegestuurd gedrag herkennen

Mini-emotie-exposure

Integratie: voor wie, wanneer, waarom UP?

Praktisch bij SENZ GGZ

Duur	Met wie?	Hoe?
12 weken, 1 keer per week	Twee therapeuten (max 1 GZ-psycholoog, co-therapeut kan andere discipline hebben)	Met een draaiboek herschreven door Senz GGZ
90 minuten met 5 minuten pauze	Maximaal 8 deelnemers	Cliënten werkboek ontwikkeld door Barlow

Wetenschappelijke onderbouwing?

Barlow et al., 2017

Unified Protocol (UP) vs. single-disorder protocol (SDP) vs. waitlist

SDP = paniek, GAS, OCS, SAS

Resultaten:

- Klachtreductie (schaal) en diagnose verlies (ja/nee) gelijk voor UP vs. SDP
- Minder dropout in de UP conditie (88%) t.o.v. SDP (69%)
- Ook positief effect op depressieve en andere comorbide klachten

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.

Maar verder..?

Veel studies met kleine sample sizes suggereren breed en duurzaam effect

Geen fatsoenlijke RCT's uitgevoerd



Vragen?

senz

Bronnen

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

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.

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.