



## Olika psykoterapier: olika filosofiska grunder: En överblick av forskning, design och utfallsmått


Anne H Berman, docent i klinisk psykologi  
Leg psykolog, leg psykoterapeut  
Specialist i klinisk psykologi  
[anne.h.berman@ki.se](mailto:anne.h.berman@ki.se)

**Psykoterapin, medvetandet och hjärnan: Psykologiska och filosofiska aspekter**  
Svenska föreningen för filosofi och psykiatri (SFFP) & Svenska psykiatriska föreningen (SPF)  
26 oktober 2017  
Medeltidsmuseet, Stockholm



## Mitt utgångsläge ("disclosure/allegiance")

- Forskare sedan 2004 inom digitala insatser för problematiska beroendebeteenden (kriminalitet, alkohol, droger, spel). Fokus KBT- och MI-baserade insatser
- PDT utbildning inom psykologprogrammet, 90-talet
- Existentiell utbildning inom SEPT, 2000-talet
- Psykoterapeututbildning med grund i modern PDT och imaginativa metoder/symboldrama (imagery)
- 10 års erfarenhet som psykoterapeut inom beroendevården
- Ordförande Svensk beteendemedicinsk förening



## Psykologi och psykiatri


Psykologi

Filosofi  
Fysiologi & perception  
Känslor-Tankar-Beteende  
Psykoterapi  
Hälsa/ohälsa  
Individ-grupp-organisation  
Symptom- & orsaksinriktad  
Lindring/bot

Psykiatri

Medicin  
Biologi  
Psykoanalys  
Epidemiologi  
Patologi  
Etiologi  
Symptominriktad  
Lindring/bot

28 januari 2011 Anne B Berman

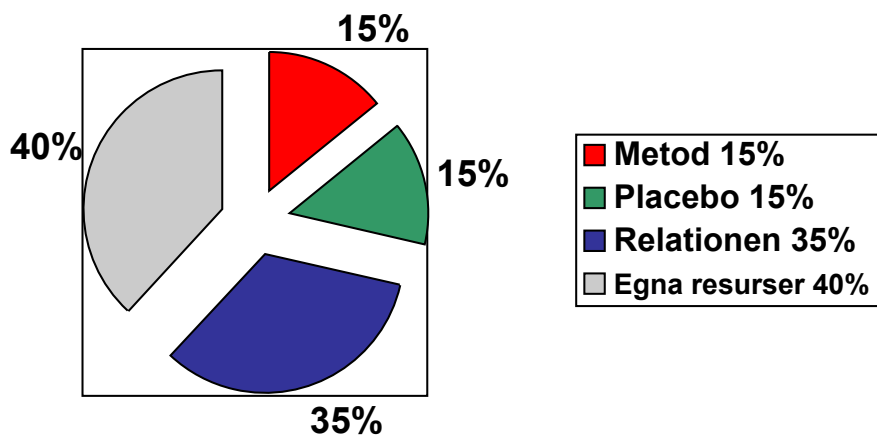


## Vad jag tar upp

- Allmänna förbättringsfaktorer i psykoterapi
- Kort om filosofiska grunder
- Fokus på KBT och PDT
- Kriterier för evidens
- Forskning: design och utfallsmått
- Metaanalyser
- Disseminering av psykoterapeutisk behandling
- Slutsatser

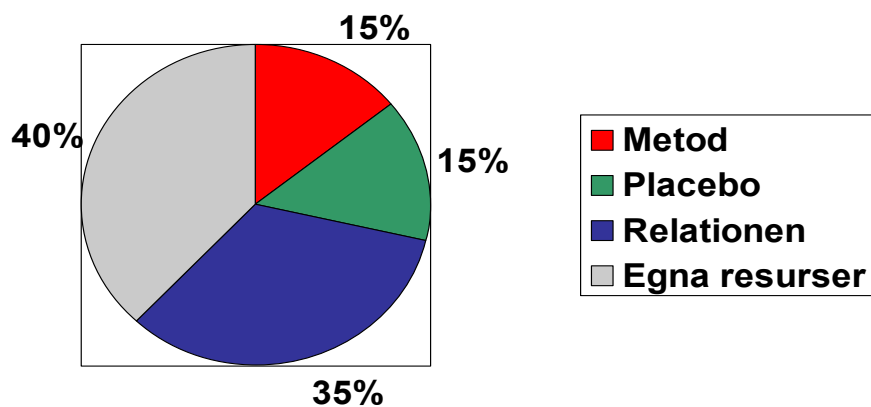
(c) Anne H Berman 4

### Förbättringsfaktorer i psykoterapi



Från Sackett, 2000, Lambert, 2004, Oscarsson, 2009.

### Förbättringsfaktorerna samverkar



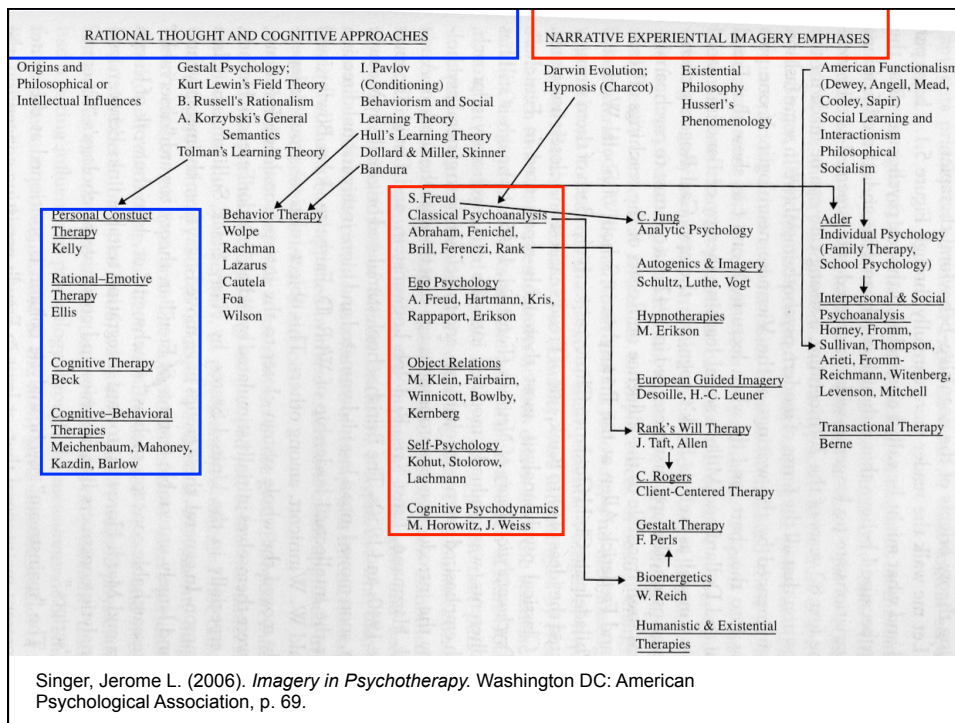
## Icke-specifika faktorer och evidens

	Elements of the relationship	Methods of adapting
Demonstrably effective	Alliance in individual psychotherapy Alliance in youth psychotherapy Alliance in family therapy Cohesion in group therapy Empathy Collecting client feedback	Reactance/resistance level Preferences Culture Religion and spirituality
Probably effective	Goal consensus Collaboration Positive regard	Stages of change Coping style
Promising but insufficient Research to judge	Congruence/genuineness Repairing alliance ruptures Managing countertransference	Expectations Attachment style

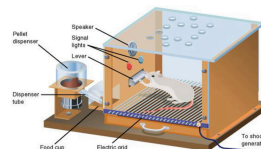
Komponenter i terapeut-patientrelationen som tycks ha verkan för terapiutfallet (Norcross & Wampold, 2011, s. 99).

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-Based Therapy Relationships: Research Conclusions and Clinical Practices. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 48(1), 98-102. doi:DOI: 10.1037/a0022161

7



## Filosofiska grundantaganden KBT



- Ansatser utifrån rationellt tänkande, kognitiva teorier och beteendeterapi
- Prekliniskt ursprung (t ex Pavlov, Skinner box)
- Bertrand Russell's filosofi om logisk analys
- Social inlärningsteori
- Kelly (personal construct theory)
- Ellis (rational-emotive terapi)
- Beck m fl (kognitiv terapi/KBT)
- Kontinuerligt underkastad empirisk granskning

(c) Anne H Berman

9



Karolinska  
Institutet

## Vad kännetecknar KBT?

- Fokus på tankar och känslor som är nycklar till psykiatriska åkommor
- Länkar mellan beteendeterapi och psykodynamisk terapi
- Bygger på empiri och är relativt lätt att vetenskapligt utvärdera

Hawton, Salkovskis, Kirk & Clark (1989). Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems: A Practical Guide. Oxford: Oxford University Press.

(c) Anne H Berman

10

## Filosofiska grundantaganden PDT

- Darwins teori om evolution
- Hypnos, catharsis
- Freud: "Where Id was, there shall Ego be" – betoning på rationellt tänkande
- Intrapsykiska förklaringsmodeller:
  - Driftteori – intrapsykiska konflikter (Freud mfl)
  - Objektrelationsteori – tidiga relationer har mkt stor betydelse för psykisk hälsa (Klein, Fairbairn, Guntrip mfl)
  - Självpsykologi – det viktiga är självkänsla och vad den bygger på (Kohut mfl)

## Vad kännetecknar PDT?

- Fokus på det som finns "omedvetet"
- Länkar mellan det förflutna och nuet
- Syftar till att öka självkännedom och förmågan att känna igen mönster (i känslor, tankar och beteende)
- Genom förståelse av dessa mönster kan beteendeförändring äga rum

## Kriterier för empiriskt stödda psykoterapier (Empirically Supported Therapies, EST)

- RCT/Single-case exp/time-series design, jämfört med:
  - Kontrollgrupp utan behandling, eller
  - Kontrollgrupp med alternativ behandling, eller
  - Placebo
- Studien måste bygga på:
  - Behandlingsmanual
  - Population med specifika problem, tydliga inklusionskriterier
  - Reliabila och valida utfallsmått
  - Lämplig dataanalys
- För "efficacious" etikett: Studier från minst 2 oberoende forskningskontext
- För "possibly efficacious": *en* studie

Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(1), 7.  
 Lambert, M.J., ed. (2004). Bergin & Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change, 5th ed. New York: John Wiley & sons.

(c) Anne H. Berman

13

## Dagens läge för EST

<https://www.div12.org/psychological-treatments/>



SOCIETY OF  
CLINICAL PSYCHOLOGY

WELCOME ▾ MEMBERSHIP ▾ RESOURCES ▾ PUBLICATIONS ▾ SECTION

TREATMENTS HOME FAQ DISORDERS TREATMENTS CONTRIBUTORS

Below is an alphabetical list of psychological treatments. Click on a treatment to view a description, training opportunities. Or, if you prefer, you may search treatments by [disorder](#).

- [Attention Deficit Hyperactivity Disorder](#)
- [Bipolar I Disorder](#)
- [Borderline Personality Disorder](#)
- [Child and Adolescent Depression](#)
- [Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain](#) **NEW CONTENT**
- [Acceptance and Commitment Therapy for Depression](#)
- [Acceptance and Commitment Therapy for Mixed Anxiety Disorder](#)
- [Acceptance and Commitment Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder](#)
- [Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis](#)

## Design och utfallsmått



- Fallstudier (se tidskriften Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, <http://pcsp.libraries.rutgers.edu/index.php/pcsp>)
- Single-case experimentella studier/longitudinella observationsstudier
- Randomiserade kontrollerade studier (RCT)
  - Väntelista
  - Aktiv kontroll
  - Superiority studier
  - Non-inferiority/equivalence studier
- Metaanalys av RCT
  - Målsymptom ("target symptoms")
  - Sekundära symptom (allmänna psykiatriska symptom, psykosocialt fungerande)
  - Direkt efter behandling samt vid uppföljning

(c) Anne H Berman

15

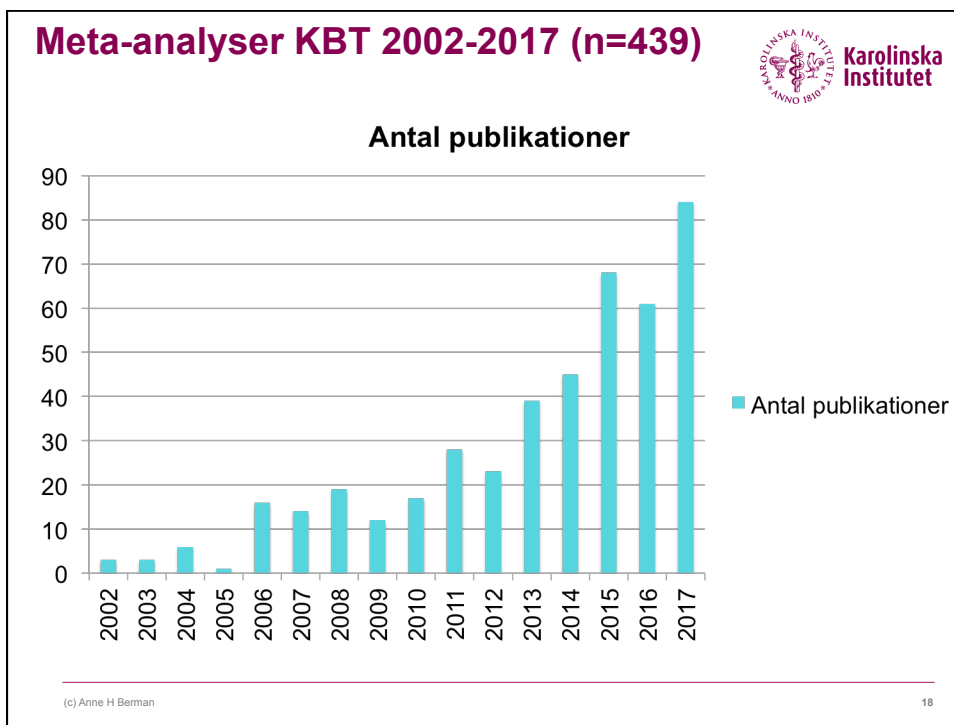
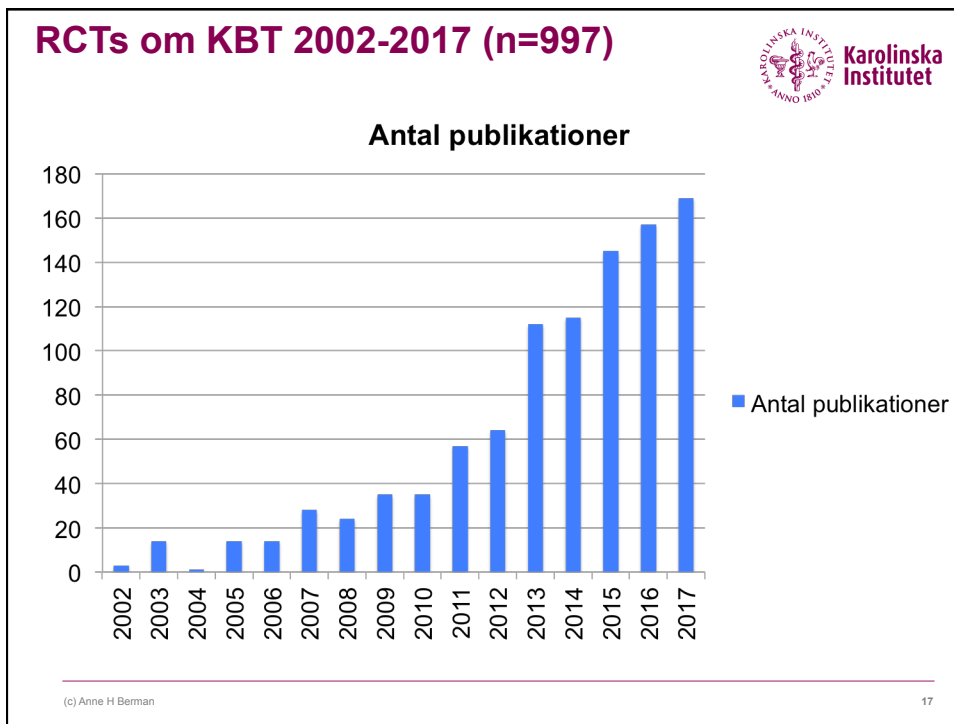
## PubMed snabbsökning på KBT/PDT RCT studier respektive metaanalyser

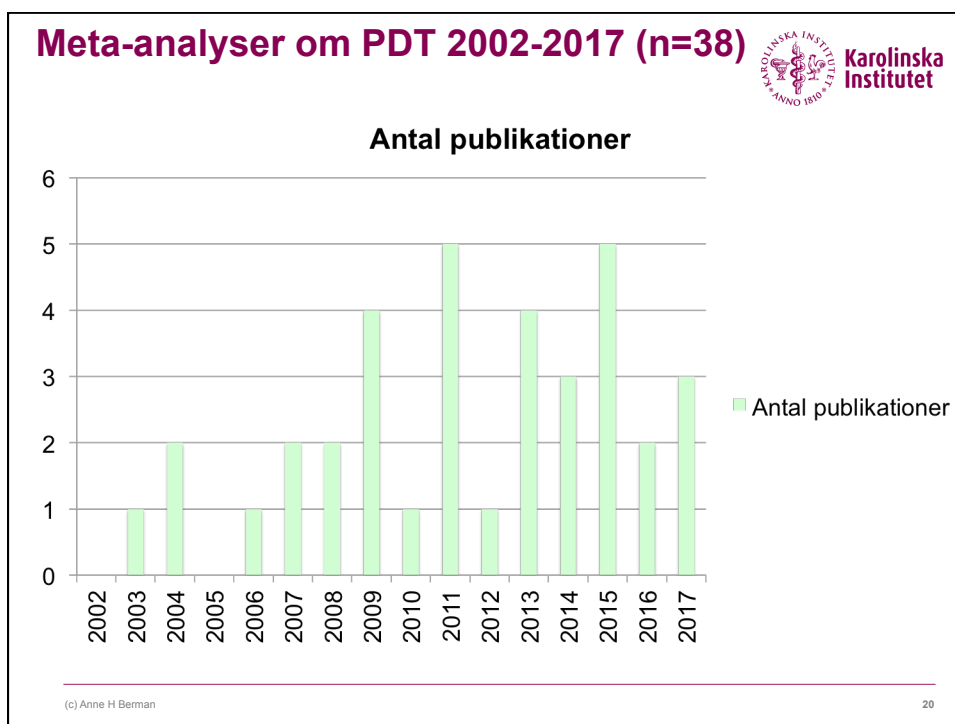
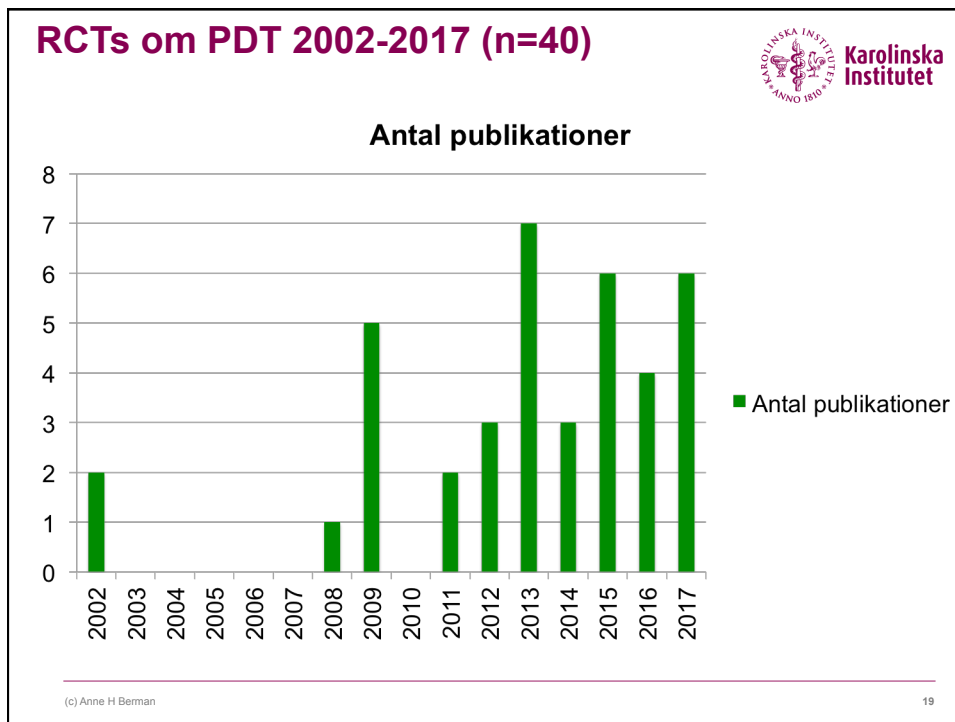


Search	Add to builder	Query	Items found	Time
#6	<a href="#">Add</a>	Search (((Psychodynamic therapy[Title/Abstract]) OR Psychodynamic psychotherapy[Title/Abstract]) AND Meta-analysis[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">38</a>	16:34:54
#5	<a href="#">Add</a>	Search ((Psychodynamic therapy[Title/Abstract]) OR Psychodynamic psychotherapy[Title/Abstract]) AND Randomized controlled trial[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">40</a>	16:27:01
#4	<a href="#">Add</a>	Search ((Psychodynamic therapy[Title/Abstract]) OR Psychodynamic psychotherapy[Title/Abstract]) AND Randomized controlled trial[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">40</a>	16:23:33
#3	<a href="#">Add</a>	Search ((Psychodynamic therapy[Title/Abstract]) AND Randomized controlled trial[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">15</a>	16:22:43
#2	<a href="#">Add</a>	Search (((Cognitive behavioral therapy[Title/Abstract]) OR Cognitive behavioural therapy[Title/Abstract]) AND Meta-analysis[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">449</a>	16:07:25
#1	<a href="#">Add</a>	Search (((Cognitive behavioral therapy[Title/Abstract]) OR Cognitive behavioural therapy[Title/Abstract]) AND Randomized controlled trial[Title/Abstract]) AND ("2002/01/01"[Date - Publication] : "2017/12/31"[Date - Publication])	<a href="#">997</a>	15:51:53

(c) Anne H Berman

16





## Kommentarer om forskning PDT/KBT

- Stor numerär diskrepans mellan RCT och meta-analyser för respektive behandlingsmetod
- Möjliga orsaker:
  - KBT vuxit ur en effektinriktad tradition
  - KBT tidigt manualbaserad; PDT manualer vuxit fram senare
  - KBT konceptualiserad som kortare psykoterapimetod från början
  - PDT vuxit ur en narrativ/expressiv tradition
  - PDT förhållit sig till psykisk hälsa som något som växer ur en kontinuerlig, långvarig dialog
  - PDT har från början mer komplexa tillstånd som målgrupp
- KBT har bidragit till att många fler personer kan få hjälp på kort tid för att minska lidande av psykisk ohälsa
- Detta innebär inte att allt, som föregått KBT:s framväxt, saknar värde

## Metaanalyser

- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A Meta-Analysis of Cognitive-Behavioural Therapy for Adult Depression, Alone and in Comparison with other Treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376-385. doi:10.1177/070674371305800702
- Driessen, E., Hegelmaier, L. M., Abbass, A. A., Barber, J. P., Dekker, J. J. M., Van, H. L., . . . Cuijpers, P. (2015). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis update. *Clinical Psychology Review*, 42(Supplement C), 1-15. doi:https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.004
- Johnsen, T. J., & Friborg, O. (2015). The effects of cognitive behavioral therapy as an anti-depressive treatment is falling: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 747-768.\*
- Levitt, H. M., Pomerville, A., & Surace, F. I. (2016). A qualitative meta-analysis examining clients' experiences of psychotherapy: A new agenda. *Psychological Bulletin*, 142(8), 801.\*
- **Steinert, C., Munder, T., Rabung, S., Hoyer, J., & Leichsenring, F. (2017). Psychodynamic Therapy: As Efficacious as Other Empirically Supported Treatments? A Meta-Analysis Testing Equivalence of Outcomes. *American Journal of Psychiatry*, 174(10), 943-953. doi:10.1176/appi.ajp.2017.17010057**

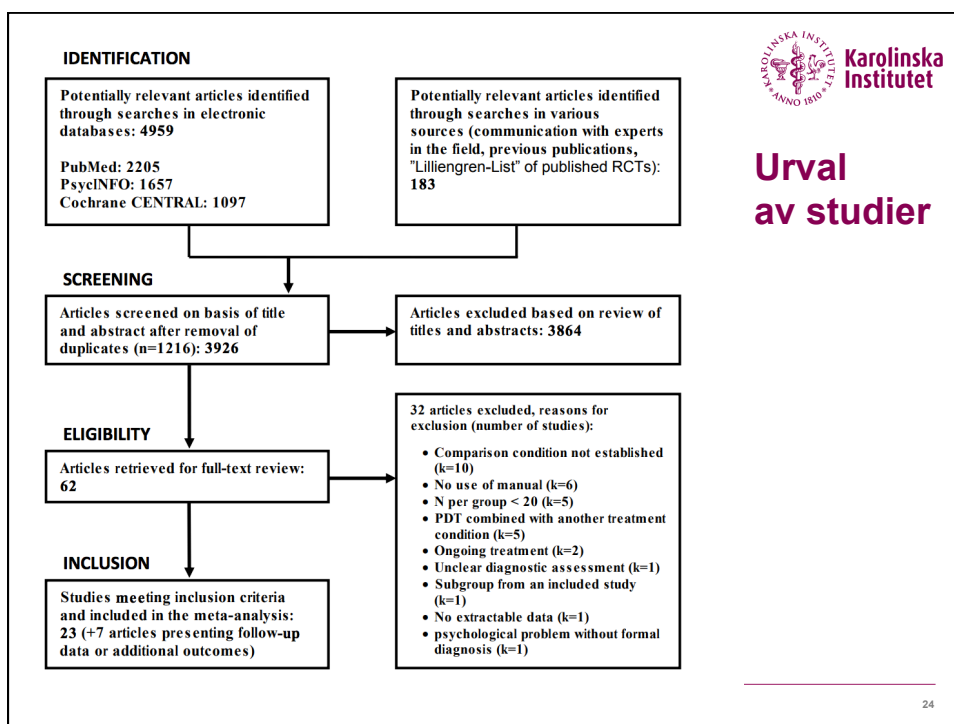
\* *Psychological Bulletin* har IF 16.793; *Am J of Psychiatry* har IF 12.295

## Steinert et al 2017 är en "equivalence" studie

- Artikelförfattarna är både PDT förespråkare och KBT förespråkare
- Bygger på att evidensen för KBT respektive farmakoterapi (SSRI/SNRI) är robust
- Gjorde en mycket bred sökning på studier där PDT jämfördes med KBT eller farmakoterapi
- Enbart studier med robust kvalitet valdes ut
- Enbart manualbaserad PDT behandling ingick
- Noggrann mätning av möjliga moderatorer (t ex RCT författarnas preferenser, rigorös mätning av kvalitet osv)
- Fördefinierad gräns på mellan  $g=-0,25$  och  $g=0,25$  betyder att metoderna är ekvivalenta

(c) Anne H Berman

23



24

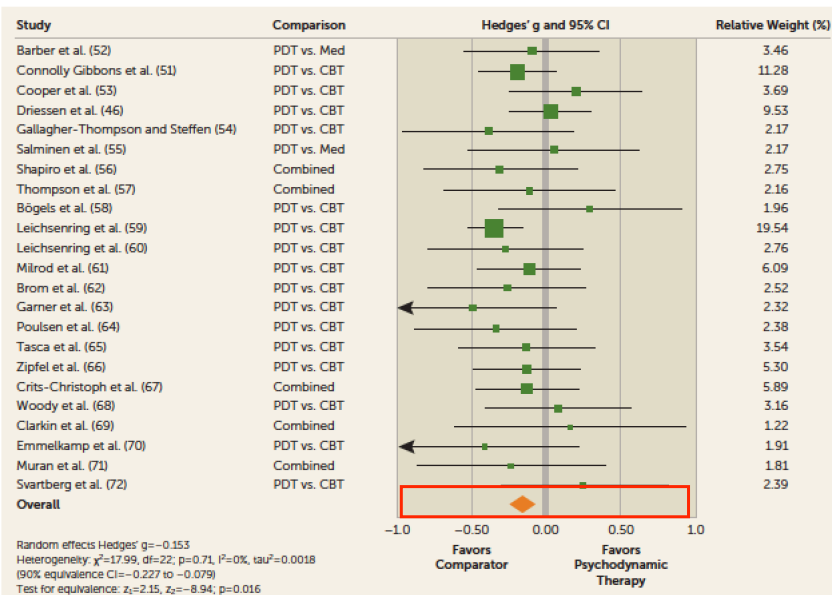
## Diagnoser som ingår i Steinert et al 2017

- Depression (8 studier, varav 2 jämförde med FT)
- Ångest (4 studier)
- PTSD (1 studie)
- Ätstörningar (4 studier)
- Substansbrukssyndrom (2 studier)
- Personlighetsstörningar (4 studier)
- Totalt 23 studier, varav 2 avsåg FT

(c) Anne H Berman

25

**FIGURE 1. Analysis of Effects of Psychodynamic Therapy Relative to Established Comparators on Target Symptoms at Posttreatment<sup>a</sup>**



(c) Anne H Berman

26



**TABLE 3. Between-Group Effects, 90% Equivalence CI, and Observed Heterogeneity of Psychodynamic Relative to Established Comparison Treatments for Target Symptoms, General Psychiatric Symptoms, and Psychosocial Functioning at Posttreatment and at Follow-Up**

Symptom and Psychosocial Functioning Measures	Number of Studies (k)	Hedges' g	90% Equivalence CI	p <sup>a</sup>	Outcome of Equivalence Test	I <sup>2</sup> (%)	tau <sup>2</sup>
<b>All studies</b>							
Target symptoms (posttreatment)	23	-0.153	-0.227 to -0.079	0.016	Equivalent	0	0.0018
Target symptoms (follow-up)	16	-0.049	-0.137 to 0.039	0.0001	Equivalent	7.12	0
General psychiatric symptoms (posttreatment)	15	-0.116	-0.211 to -0.020	0.01	Equivalent	0	0
General psychiatric symptoms (follow-up)	10	-0.014	-0.121 to 0.093	0.0001	Equivalent	0	0
Psychosocial functioning (posttreatment)	16	-0.088	-0.192 to 0.012	0.005	Equivalent	12.51	0.0108
Psychosocial functioning (follow-up)	9	0.165	-0.027 to 0.358 <sup>b</sup>	0.23	Not equivalent	57.59	0.0614
<b>Cognitive-behavioral therapy only</b>							
Target symptoms (posttreatment)	21	-0.158	-0.236 to -0.080	0.026	Equivalent	0	0.0029
Target symptoms (follow-up)	15	-0.046	-0.135 to 0.043	0.0001	Equivalent	12.67	0
General psychiatric symptoms (posttreatment) <sup>c</sup>	15	-0.116	-0.211 to -0.020	0.01	Equivalent	0	0
General psychiatric symptoms (follow-up) <sup>c</sup>	10	-0.014	-0.121 to 0.093	0.0001	Equivalent	0	0
Psychosocial functioning (posttreatment)	15	-0.087	-0.195 to 0.021	0.006	Equivalent	18.17	0.0122
Psychosocial functioning (follow-up) <sup>c</sup>	9	0.165	-0.027 to 0.358 <sup>b</sup>	0.23	Not equivalent	57.59	0.0614

(c) Anne H Berman

27



**TABLE 4. Results of Moderator Analyses Based on Target Symptoms at Posttreatment<sup>a</sup>**

Moderator	Significance of Moderator	Slope	95% CI Slope
Year of publication	p=0.87	-0.0008	-0.01 to 0.01
Recruitment (community, clinical, or mixed) <sup>b</sup>	p=0.28	0.062	-0.05 to 0.17
ITT compared with completer data	p=0.77	0.027	-0.16 to 0.21
Type of diagnosis	p=0.93	0.003	-0.07 to 0.07
Number of sessions in psychodynamic groups	p=0.59	-0.002	-0.009 to 0.005
Average sample size per group	p=0.19	-0.0008	-0.002 to 0.0004
Patient-per-therapist ratio	p=0.35	0.007	-0.01 to 0.02
Study quality (RCT-PQRS total score)	p=0.38	-0.006	-0.02 to 0.01
Allegiance	p=0.91	0.008	-0.14 to 0.16

<sup>a</sup> ITT=intent-to-treat; RCT-PQRS=Randomized Controlled Trial Psychotherapy Quality Rating Scale.

<sup>b</sup> Based on k=20 studies.

(c) Anne H Berman

28

## Steinert et al 2017, Am J of Psychiatry Är PDT lika bra som andra evidensbaserade metoder?

- Barbara Milrod, editorial 2017

**It is heartening that in this first truly well-conducted meta-analysis designed to limit poor study quality and allegiance bias, dynamic psychotherapies were found equivalent to other efficacious treatments across a range of mental disorders.**

## Varför är det ändå svårt att få tillgång till evidensbaserad psykologisk behandling?

1. En tro att psykisk ohälsa inte kan behandlas eller har lite effekt.
2. Skam eller stigma, eftersom ingen faktiskt kan se psykiskt lidande.
3. Politiker har inte tidigare tagit till sig budskapet att depression och ångest kan effektivt behandlas genom korta psykoterapier under 2-3 månader.

## Vad är IAPT initiativet i England?

1. Förmedlar bara evidensbaserade terapier (KBT, interpersonell terapi, kort psykodynamisk terapi, parterapi och rådgivning för depression, se <https://www.nice.org.uk/>)
2. Anlitar enbart fullständigt utbildade psykoterapeuter.
3. Varje psykoterapeut får handledning en gång i veckan av en kvalificerad handledare.
4. Patientflödet: bedömning, sedan hög- eller lågintensiv behandling (46%, 34%, 20% får båda)
5. IAPT enheter mäter allt patientutfall varje session. Minst 90% av patientdata måste levereras för att full ersättning ska betalas ut.
6. Individer kan själva kontakta IAPT enheter och få tillgång till bedömning och behandling.
7. Självremitterade patienter liknar de som remitteras av primärvården, har varit sjuka längre men återhämtas lika väl.
8. De som självremitterar omfattar flera minoriteter än patienter som kommer via primärvården. Patienter i IAPT speglar alltså mångfalden i befolkningen.

## Psychological Therapies: Annual Report on the use of IAPT services

England, 2014/15

<http://digital.nhs.uk/catalogue/PUB19098/psyc-ther-ann-rep-2014-15.pdf>

Published 24 November 2015

**Stor volym på  
behandlingarna**

### Key findings

Between 1<sup>st</sup> April 2014 and 31<sup>st</sup> March 2015:

**1,267,193 referrals were received;**

*of which* **495,721 (39.1%) were self-referrals.**

**815,665 referrals entered treatment;**

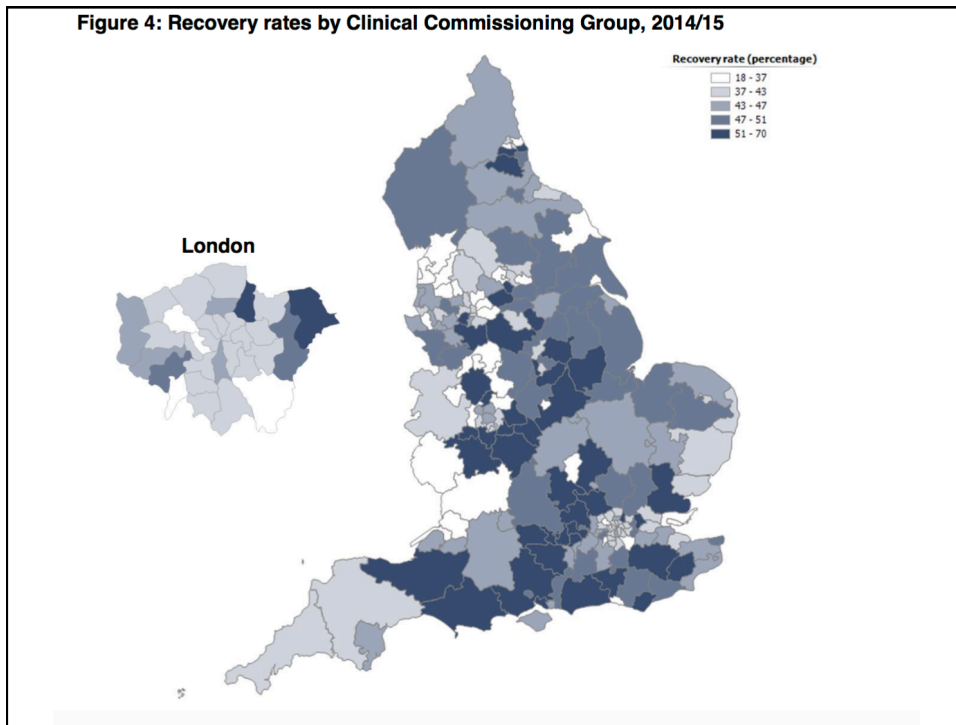
*for which* **32.0 days was the average (mean) waiting time between the referral and the first treatment appointment.**

**1,123,002 referrals ended;**

*of which* **468,881 (41.8%) finished a course of treatment;**

*for which* **6.3 was the average (mean) number of attended treatment appointments;**

*and of which* **285,060 (60.8%) showed reliable improvement;**



**My NHS**  
Data for better services

**NHS choices**

Performance of **Psychological therapies (IAPT)** in England [Start a new search](#)

Organisation Information	People waiting less than 6 weeks to start treatment	People waiting less than 18 weeks to start treatment	Recovery rate
<b>Sign Health</b> 5 Baring Road, Beaconsfield, Buckinghamshire, HP9 2NB <input type="checkbox"/> Add to shortlist	87.5% started treatment within 6 weeks	100.0% started treatment within 18 weeks	71.4% recovery rate
<b>Birmingham Mental Health Consortium (Herbert Road)</b> 172 Herbert Road, Small Heath, Birmingham, West Midlands, B10 0PR <input type="checkbox"/> Add to shortlist	99.3% started treatment within 6 weeks	99.3% started treatment within 18 weeks	72.9% recovery rate

## Disseminering i Sverige

- Psykologisk behandling i primärvården
- Internetpsykiatri
- Stöd- och behandlingsplattformen, 1177

The screenshot shows the Inera website interface. At the top, there are navigation tabs: 'Inera', 'Tjänster', 'Fördjupning', 'Aktuellt', 'Om Inera', and 'Kunden'. Below this is a prominent orange banner with the text 'Sedan 1 januari 2016: >300 aktiverade enheter' and a small line graph icon. Underneath the banner are three columns of featured content:

- 1177 Vårdguidens e-tjänster:** Includes a photo of a smartphone displaying the 1177 app interface. Text below: 'Denna tjänst ingår i 1177 Vårdguidens e-tjänster'.
- Pågående projekt:** Includes a photo of a young child playing with colorful blocks. Text below: 'Tjänsten Stöd och behandling utvecklas genom det strategiska satsningen Stöd i utvecklingsprojekt. För närvarande på...'.
- Planeringskalendern:** Includes a photo of a calendar icon. Text below: 'Förändringar och aktiviteter i de nationella tjänsterna'.

At the bottom left of the screenshot area, it says '(c) Anne H'. At the bottom right, it says '35'.

## Slutsatser

- Psykoterapimetoder används ofta eklektiskt/integrerat
- KBT och PDT kan tyckas vara radikalt olika...men är de det?
- KBT för det stora flertalet?
- PDT för de som behöver eller önskar mer?
- KBT underlättat rejält för disseminering
- Internet-baserad behandling kan nå många fler
- PDT kan också dissemineras via internet , se t ex Donker et al 2013\*
- Var kommer filosofin in när det gäller internet-baserad psykoterapi?

Donker, T., Bennett, K., Bennett, A., Mackinnon, A., van Straten, A., Cuijpers, P., . . . Griffiths, K. M. (2013). Internet-delivered interpersonal psychotherapy versus internet-delivered cognitive behavioral therapy for adults with depressive symptoms: randomized controlled noninferiority trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15(5).