

## **Evidensläget för kbt inledde årsmöte**



Psykologerna Klara Sternbrink och Mikael Bramfors på KBT-psykologernas årsmöteskonferens

**Det vetenskapliga stödet för kbt är starkare än för andra terapimetoder vid alla typer av diagnoser, då olika metoder jämförts. Det framgick av en genomgång av vetenskapliga studier då Sveriges KBT-psykologer höll årsmöteskonferens i Stockholm.**

Omkring 65 KBT-psykologer hade samlats i Stockholm då föreningen Sveriges KBT-psykologer höll sin årsmöteskonferens i oktober. Temat för konferensen var "Implementering och kvalitetssäkring av KBT. Hinder och möjligheter för KBT-psykologer inom olika verksamheter". Under årsmötet hölls även val till styrelsen.

Lars-Göran Öst, professor i klinisk psykologi vid psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, var inbjuden för att beskriva evidensläget för kbt, och jämföra det vetenskapliga stödet för kbt med andra psykologiska behandlingar vid olika diagnoser. Utgångspunkten var den så kallade

dodo-bird verdict, en metafor hämtad från boken *Alice i Underlandet* med den utrotade dodofågeln och som används av vissa psykologer som hävdar att alla former av psykoterapi har positiva effekter.

– Dodofågeln är utrotad sedan 1700-talet och även myten om att alla psykologiska behandlingar är lika bra bör begravas. Kognitiv terapi, kbt och beteendeterapi visar signifikanta skillnader i effekt jämfört med psykodynamisk terapi, det är otvetydigt. Det gäller såväl vuxna som barn, sa Lars-Göran Öst, och fortsatte:

– Möjligtvis spelar den terapeutiska alliansen en större roll vid psykodynamisk terapi. Men det finns fortfarande en mängd obesvarade frågor gällande den terapeutiska alliansen och det skulle behövas mer forskning på området. Den som gjorts är ofta bedrövligt dålig.

**LARS-GÖRAN ÖST** presenterade en rad litteraturoversikter om olika diagnoser, bland annat bipolär störning (?) som ger KBT 2 på en tregradig skala över evidensstyrka.

– Ingen terapiform har kommit upp på högsta evidensstödet, men det är nog bara en tidsfråga, eftersom många studier pågår just nu, sa Lars-Göran Öst.

För depression ligger kbt på topp på den tregradiga skalan, anorexia nervosa näst högst, och vid sexuell dysfunktion högst då syftet är att reducera ångest.

– Sammanfattningsvis har kbt högst evidens jämfört med andra metoder vid trettiosju diagnoser enligt dessa litteraturoversikter, sa Lars-Göran Öst.

Psykolog Mikael Bramfors arbetar på ätstörningsenheten för vuxna inom Uppsala psykiatri. Han berättade under årsmöteskonferensen hur han som psykolog känt sig åsidosatt av chefer jämfört med läkare, men att det borde finnas goda förutsättningar för psykologerna att ta större plats i organisationen.

– När jag inbjöds till en workshop av verksamhetschefen i våras, var det som "medarbetare utan ledningsansvar", vilket skiljde sig från den inbjudan som exempelvis läkare fick. Jag tolkade det som att man såg på oss som ett A-lag respektive ett B-lag. I det språkbruk som används klumpas vi ihop med "omvårdnadspersonal", men med den utbildning och kompetens som psykologer har borde vi finnas med i A-laget, bland dem som finns med i de taktiska diskussionerna, sa Mikael Bramfors.

**HAN ANSÅG ATT** psykologkollektivet i stor utsträckning lever med en inbyggd känsla av hjälplöshet och ett accepterande av rådande strukturer, vilket försvårar psykologernas möjligheter att hävda sig och sin kompetens.

– Men nu är läget bra för oss att ta större plats inom psykiatrin; vi har socialstyrelsens riktlinjer i ryggen, det råder brist på psykiatriker vilket bland annat försämrar kontinuiteten, det finns bra evidens för psykologisk behandling, etc. Dessutom har landstingen dålig ekonomi, och vi kan därför visa hur kostnadseffektivt det är att i större utsträckning satsa på psykologer, sa Mikael Bramfors.

**ÄVEN PSYKOLOG** Klara Sternbrink, enhetschef för psykosociala teamet vid Gustavsbergs vårdcentral utanför Stockholm, ansåg att psykologerna måste "komma ut ur behandlingsrummen" och visa sig mer.

– Själva startade vi en serie föreläsningar i vår hörsal, som vände sig till allt från kolleger till skolpersonal och allmänhet. Vi tvingades sätta ord på vad vi gör och kan, och våga förenkla när vi kommunicerade till andra än psykologer, sa Klara Sternbrink.

Psykologerna måste också ta en större plats i frågor som rör vårdekonomi, fortsatte Klara Sternbrink:

– Vi är inte så skolade i vårdekonomiskt tänkande. Men för att få en starkare position måste vi visa att vi faktiskt förstår vad som exempelvis krävs för att just min tjänst ska gå runt ekonomiskt. Dessutom måste vi genomskåda de hierarkier som finns, och peka på vilken profession som verksamheten vilar tyngst på.

Vid årsmöteskonferensen avtackades psykolog Benjamin Bohman, som varit föreningens ordförande sedan den blev en yrkesförening inom Psykologförbundet för tre år sedan. Till ny ordförande i Sveriges KBT-psykologer valdes Brjánn Ljótsson, psykolog och adjunkt vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet. Brjánn Ljótsson är dessutom ledamot i Psykologförbundets förbundsstyrelse.

TEXT OCH FOTO: PETER ÖRN

Publicerad december 2011