

Goda resultat i tysk psykoterapistudie

En tysk studie med 500 patienter visar goda resultat vid social fobi för behandling både med kbt och pdt. Lars Levin rapporterar från Society for Psychotherapy Research konferens i Bern.

Society for Psychotherapy Research, SPR, är en internationell multidisciplinär organisation som har till syfte att uppmuntra och stödja vetenskaplig forskning om olika aspekter av psykoterapi, till exempel utfall av psykoterapi, processer i psykoterapi, utbildningsfrågor med mera. SPR:s internationella konferens 2011 hölls i Bern, Schweiz. På konferensen framfördes 680 presentationer av forskare från sammanlagt 38 länder.

Via organisationens hemsida www.psychotherapyresearch.org kan man hitta hemsidan för årets konferens med fullständigt program över innehållet samt "book of abstracts". Samtliga resultat är preliminära.

EN FORSKARGRUPP I Tyskland presenterade preliminära resultat från en rct-studie (randomiserad kontrollerad studie) av behandling av social fobi, där man jämförde pdt (psykodynamisk psykoterapi) och kbt (kognitiv beteendeterapi) med en grupp patienter på väntelista för behandling. Den dynamiska behandlingen var manualiserad och hypoteserna inför studien var att såväl pdt som kbt skulle vara bättre än ingen behandling alls (patienter på väntelista) men att kbt skulle ha något högre effekt än pdt vid avslut. Dessutom ställde man upp hypotesen att man skulle finna en inlärningseffekt bland pdt-terapeuterna. Eftersom dessa utbildades i en ny metod, och inte hade någon tidigare erfarenhet av att arbeta med manualiserade tidsbegränsade psykoterapier, förväntades de lyckas bättre med sina senare behandlingar än med tidiga.

Samtliga hypoteser bekräftades – bägge behandlingarna hade statistiskt signifikant och stor effekt (Cohen's $d > 0.8$), kbt var något bättre än pdt, en skillnad som försvann när man tittade på pdt-terapeuternas senare behandlingar – dessa blev alltså mer effektiva i takt med att terapeuterna övade sig i metoden och hade i slutändan lika bra resultat som kbt-terapeuterna. Andelen patienter vars symtom gick helt i remission var mellan 20-30 procent. Studien omfattade totalt drygt 500 patienter och är därmed en av de största rct-studierna på psykoterapiområdet hittills.

I Ytterligare en tysk rct-studie jämfördes kbt med panikfokuserad psykodynamisk psykoterapi för personer med paniksyndrom. 50 patienter randomiserades till behandlingarna och vid avslutningen hade bägge grupperna förbättrats signifikant. Man fann inga signifikanta skillnader mellan terapiformerna. Resultaten är preliminära och ännu inte publicerade, men om detta står sig innebär det att det inom kort kommer finnas två oberoende rct-studier som stödjer pfpp (panikfokuserad psykodynamisk psykoterapi) vid paniksyndrom och det blir intressant att se hur detta eventuellt kommer påverka Socialstyrelsens framtida rekommendationer på det området. Ytterligare en stor studie där pfpp jämförs med kbt och tillämpad avslappning pågår just nu i USA. Ännu finns inga resultat att presentera men Jaques Barber, som är en av dem som leder studien, presenterade under konferensen intressanta data som pekar på att såväl terapeuter, patienter som oberoende bedömare uppfattar behandlingarna som olika. Detta innebär således att terapiformerna sannolikt har olika verkningsmekanismer, förutsatt att man även i denna studie finner att kbt och pfpp uppnår likvärdiga resultat.

Det finns sedan tidigare en hel del stöd för att psykodynamisk korttidsterapi är en effektiv metod vid behandling av depression, men få studier som direkt jämför PDT med en annan aktiv behandling. I en stor holländsk RCT-studie ledd av Ellen Driessen randomiserades drygt 300 patienter till 16

sessioner SPSP (Short-term Psychodynamic Supportive Psychotherapy) eller 16 sessioner KBT. Patienterna kom i hög utsträckning från socialt belastade områden i utkanten av Amsterdam. Behandlingarna befanns vara lika effektiva för patienter med lätt till medelsvår depression.

CHRISTOPHER PERRY OCH Michael Bond presenterade studier av terapeuters motöverföring med suicidnära patienter. Studien visade att dessa patienter i stor utsträckning har negativa reaktioner på terapin och skapar starka negativa motöverföringsreaktioner hos sina behandlare, men också att det fanns ett positivt samband mellan hanteringen av dessa och utfall av behandlingen. I terapier där terapeuterna lyckades undvika att bli alltför styrande, dominerande eller kontrollerande utan på ett öppet sätt kunde undersöka och arbeta igenom de negativa reaktionerna blev utfallet bättre.

TILLSAMMANS MED Andrzej Werbart presenterade jag preliminära utfallsdata från en naturalistisk studie av psykoterapier utförda inom Stockholms läns landsting. Huvudresultaten från studien är att psykoterapier som genomförs har stor, statistiskt signifikant, effekt (Cohen's $d > 0.8$ för GSI) och att resultaten för olika terapiformer (kbt, pdt och integrativ/eklektisk terapi) är jämförbara. Med utfallsmåttet "Reliable and Clinically Significant Improvement" fann vi en skillnad – behandlingarna var mer effektiva när det gällde att reducera symtom (mätt med GSI ur SCL-90) än på att höja livskvaliteten för patienterna (mätt med QOLI). Detta kan eventuellt vara relaterat till längden på behandlingarna, tidigare forskning har visat att olika typer av psykologisk förändring går olika fort.

Min samlade bild av konferensen är att det finns en imponerande bredd av forskningsprojekt. Det var en befriande öppen stämning där terapiinriktning inte var någon särskilt viktig faktor, utan fokus låg på ökad förståelse för hur man kan förstå och förbättra psykoterapier. Jag kan verkligen rekommendera ett besök, för den som är student finns också möjlighet att söka "student travel award" enligt SPR:s hemsida.

LARS LEVIN
Psykolog
Publicerad november 2011

Referens:

Levin, L (2011). *Möten mellan kulturer i psykoterapiforskning – rapport från SPR:s 42:a konferens*. Insikten 3 (Oktober 2011), 46-49.