



Om psykologisk behandling och psykoterapi

I presentationen nedan ges Sveriges Psykologförbunds syn på likheter och skillnader mellan psykologisk behandling och psykoterapi. Psykologisk behandling är ett samlingsbegrepp för de arbetsätt som syftar till att främja hälsa och minska ohälsa och som grundar sig på psykologin som vetenskap och som utvärderas med vetenskapliga metoder. Exempel på psykologisk behandling är psykoterapi, som alltså är en underkategori till psykologisk behandling. Det finns flera olika former av psykoterapimetoder.

Psykologisk behandling

Psykologisk behandling är en professionell tillämpning av psykologin som vetenskaplig disciplin. Att tillämpningen är professionell innebär att den utförs av en psykolog som är utbildad och har kompetens och erfarenhet inom området. Psykologisk behandling omfattar en rad interventioner och åtgärder syftande till att främja hälsa och till att minska ohälsa. Legitimerade psykologer har kompetens att utöva, övervaka och ansvara för psykologisk behandling, på motsvarande sätt som legitimerade läkare har kompetens att utöva, övervaka och ansvara för medicinsk behandling.

Psykologisk behandling föregås av problembedömning och utvärderas ofta medan den pågår och alltid efter avslutning.

- A Bedömning;
- B Psykologisk behandling;
- C Utvärdering.

Detta ABC är odelbart: ingen psykologisk behandling sker utan kvalificerad bedömning och utvärdering.

Psykologisk behandling innebär ett förändringsarbete inriktat mot beteenden, tankar, känslor, relationer och upplevelser. Vissa psykologiska behandlingar riktar sig i huvudsak mot en av dessa aspekter, medan många andra riktar sig mot en kombination av dem. Målet med insatsen är att påverka det som identifierats som behandlingsfokus i bedömningen genom att antingen uppnå en reell förändring eller en ökad acceptans av problemet. Målet kan också vara att lära ett nytt förhållningssätt eller få en ny förståelse för det som är i fokus för behandlingen. Psykologiskt förändringsarbete är en övergripande term för dessa mål, eftersom ökad acceptans och ny förståelse också innebär förändring.



Kompetensen att både utöva och övervaka psykologisk behandling omfattar att kunna bedöma och diagnosticera, att kunna behandla, samt att kunna utvärdera behandlingen på ett vetenskapligt sätt. Allt detta kräver gedigen kompetens inom psykologins olika områden, bland annat för att kunna välja adekvat behandlingsmetod. Problematikens art, individens egna önskemål, faktorer i kontexten, unika individuella variabler, med mera, gör att det aldrig finns enkla förhållanden mellan ett visst problem och en viss behandlingsinsats, i den meningen att samma specifika problem alltid kräver samma åtgärd. Olika problem kan ha yttre likheter med varandra, samtidigt som de i grund och botten inte utgör samma sorts problem. Den kunskap som krävs för att kunna göra kvalificerade bedömningar vid planeringen av psykologisk behandling lärs ut på psykologprogrammets kurser: utvecklingspsykologi, neuropsykologi, personlighetspsykologi, socialpsykologi, grupppsykologi, organisationspsykologi, inlärningspsykologi, kognitiv psykologi, psykodynamisk teori, samtalsmetodik, psykometri och testteori, med mera.

På psykologprogrammen ges också träning i olika tillämpningar av psykologisk behandling. Exempel på psykologisk behandling är: hälsofrämjande och förebyggande insatser, olika former av psykoterapi, internetterapi, träningsprogram, neuropsykologisk rehabilitering, biblioterapi, utredning som terapeutisk process, med mera.

Psykoterapi

Psykoterapi är ett av flera exempel på psykologisk behandling. Psykoterapi innebär ett systematiskt arbete med en specifik metod för psykologisk förändring, av tankar, känslor, beteendemönster, upplevelser och/eller relationer. Det finns flera olika former av psykoterapimetoder, exempelvis KBT och PDT. En psykoterapi kan ske i olika format: individuellt, familj eller grupp.

Den psykoterapeutiska metoden bygger på en specifik psykologisk teori, eller en kombination av psykologiska teorier, samt på forskning. De olika psykoterapimetoderna kan skilja sig åt avseende vilka målsättningar som det är lämpligt att arbeta med.

Precis som vid all psykologisk behandling är relationen mellan psykolog och klient alltid professionell, aldrig privat. Centralt för att arbetet ska lyckas, oavsett metodik, är att det sker i överenskommelse och i gott samarbete mellan psykolog och klient, att klienten ges möjlighet att diskutera och granska sin egen motivation för det förestående förändringsarbetet, samt att den professionelle har god självkänedom och empatisk förmåga.



Psykologer lär sig vanligen grunderna i en eller ett par psykoterapeutiska metoder på psykologprogrammet. Det är därefter möjligt att specialisera sig i den psykoterapeutiska metoden. En specialistpsykolog har då uppnått en fördjupad kompetens med ökad självständighetsgrad och flexibilitet inom den eller de psykoterapimetoder som ingått i specialistutbildningen. Psykologer kan även vidareutbilda sig till psykoterapeuter och erhålla psykoterapeutlegitimation.



FAQ

Är ändå inte begreppen psykologisk behandling och psykoterapi samma sak?

Nej. Det är begrepp på olika nivåer, psykologisk behandling är en bredare kategori, medan psykoterapi är en underkategori som innefattar en specifik grupp av metoder.

Har en legitimerad psykoterapeut som inte är psykolog, samma typ av specialistkompetens som en specialistpsykolog i psykoterapi?

Nej. Det som beskrivs i avsnittet ovan belyser psykoterapin som en specifik metodologi inom psykologisk behandling och som en metodologi som psykologer också kan erhålla specialistkompetens, alltså fördjupad kompetens, inom. Detsamma gäller exempelvis neuropsykologi: det är ett område som legitimerade psykologer har lärt sig på grundutbildningen, men som de också kan specialisera sig inom och då uppnå fördjupad kompetens. En person med psykoterapeutlegitimation som inte är psykolog har sin professionella grundkompetens tillsammans med fördjupad förmåga att bedriva just den specifika psykoterapimetoden, men har inte fördjupad förmåga att bedriva psykologisk behandling generellt. Se avsnittet **Psykologisk behandling**.

Kan en legitimerad psykolog som inte är specialist sägas bedriva psykoterapi?

Ja. En legitimerad psykolog, som inte är specialist, kan använda en psykoterapeutisk metod i sitt psykologiska behandlingsarbete. Den legitimerade psykologen behöver då vara säker på att den behärskar metoden väl och ska även aktivt ta ställning till om den behöver handledning.