



# Principer för Evidensbaserad Psykologisk Praktik (EBPP)

---

Reviderad av kongressen i maj 2020

Justerad av förbundsstyrelsen i oktober 2020

## Förord

Principer för evidensbaserad psykologisk praktik (EBPP), såsom de är beskrivna i detta dokument, utgör vägledning och stöd för Sveriges Psykologförbunds medlemmar. Kärnan i EBPP är att förena tillgänglig forskning med klientfaktorer samt egen expertis vid beslut om insatser för klienter. Principerna gäller för den som bedriver psykologisk praktik, oavsett om det sker inom eller utanför hälso- och sjukvården.

I Sveriges Psykologförbunds *Yrkesetiska principer för psykologer i Norden* betonas vikten av att psykologens expertis vilar på vetenskap och beprövad erfarenhet<sup>1</sup>. Därför kompletterar EBPP och de yrkesetiska principerna varandra. För legitimerade psykologer och PTP-psykologer blir detta särskilt tydligt i Patientsäkerhetslagen 6 kap §1–2. De krav som ställs i dessa stycken är övergripande och lagstiftaren ger professionen möjlighet att specificera principer för hur lagtexten bör efterlevas:

*Hälso- och sjukvårdspersonalen ska utföra sitt arbete i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet. En patient ska ges sakkunnig och omsorgsfull hälso- och sjukvård som uppfyller dessa krav. Vården ska så långt som möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten ska visas omtanke och respekt.*

*Den som tillhör hälso- och sjukvårdspersonalen bär själv ansvaret för hur han eller hon fullgör sina arbetsuppgifter.*

EBPP är avsedd att ge förbundets medlemmar vägledning i hur vetenskap kan förenas med beprövad erfarenhet i psykologarbetet.

---

<sup>1</sup> Avsnitt 2.2.

## Inledning

Psykologens expertis bygger på kunskap som utvecklas genom forskning och teoribildning och som befästs genom tillämpning. Den evidensbaserade psykologiska praktiken bygger på att produktion av, och tillämpning av, kunskap inte separeras. Istället för att förlita sig på att forskning utmynnar i färdiga metoder som sedan tillämpas i praktiken, bygger EBPP på en växelverkan mellan psykologisk forskning och praktik. Forskningsnära praktik kännetecknas av psykologens vetenskapliga förhållningsätt. Det innebär att psykologer inte bara tillämpar kunskap utan också bidrar till kunskapsutvecklingen, bland annat genom att systematiskt och kontinuerligt utvärdera egen praktik.

Grunden för det vetenskapliga förhållningssättet utgörs av kritiskt tänkande, att möjliggöra för andra att granska de beslut som fattas, och strävan efter förbättrad och tillämpbar kunskap. Psykologin som vetenskap har förgreningar inom human-, samhälls- och naturvetenskap. Psykologen utvecklar sin kompetens och behärskar metoder inom psykologins olika områden och kan efter psykologutbildningen välja att specialisera sig både teoretiskt och metodologiskt. Kritiskt tänkande innebär att vara analytisk och ödmjuk inför olika teoriers och metoders styrkor respektive begränsningar. Kritiskt tänkande innebär även att vara beredd att ompröva sina egna antaganden.

Psykologisk praktik innefattar olika former av beslut som har potential att göra betydande skillnad för enskilda individer, grupper, organisationer och samhälle. EBPP fungerar som en vägledning för beslut om val av insats för klienter. Att genomföra psykologiska insatser innebär ett stort ansvar för den enskilde psykologen. Därför behöver psykologen utgå från vetenskap, beprövad erfarenhet, ett klientcentrerat perspektiv och etiska riktlinjer. Att väga samman flera olika kunskapskällor i beslutsprocessen är fordrande och kräver utrymme och resurser. Syftet är att den valda insatsen ska kunna göra maximal nytta för klienten. Nyttan betyder i detta sammanhang att insatsens resultat ska mätas mot klientens mål, samtidigt som det också mäts mot andra perspektiv: resurser, geografi, organisation, samhälle.

EBPP vilar på tre kunskapsperspektiv: vetenskaplig evidens, klientfaktorer och psykologens expertis. Att kombinera de tre perspektiven i EBPP kräver en rad överväganden. Det kräver att psykologen tar hänsyn både till hur tillförlitlig informationen från de olika kunskapskällorna är och till hur tillämpbar kunskapen är i sammanhanget där det ska användas. Det gäller oavsett om kunskapskällan

utgörs av vetenskaplig evidens eller beprövad erfarenhet. Tillämpningen av kunskap innebär alltid kvalificerade sannolikhetsbedömningar av på vilket sätt kunskapen ska tillämpas för att leda till nytta i en viss situation.

Det är svårt att på förhand veta exakt vilken effekt en psykologisk insats kommer ha för en klient. Därför är kontinuerlig och systematisk utvärdering en central del i EBPP. Det innebär att EBPP fortsätter att vara vägledande även efter att en insats har valts och tillämpats. Kontinuerlig och systematisk utvärdering behövs för att kunna anpassa och förbättra både den pågående insatsen och det utfall som insatsen får.

I nästa avsnitt beskrivs arbetsprocessen i EBPP. Därefter presenteras de tre perspektiven i varsitt avsnitt: *Vetenskaplig evidens*, *Klientfaktorer*, och *Psykologens expertis*. EBPP kan inte på ett uttömmande sätt svara på samtliga överväganden i beslutsprocessen. Däremot ska principerna fungera som vägledning för att samla in information, analysera, och fatta beslut i psykologisk praktik med klienter.

I detta dokument refererar termen *klient* till varje person, grupp eller organisation, som psykologen har ett yrkesmässigt förhållande till, och som är föremål för en psykologisk insats. I vissa situationer kan klientbegreppet vidgas till att avse sekundärt berörd, som till exempel uppdragsgivare, en primärklients familj, en klientgrupps organisatoriska omgivning eller en organisations kunder, patienter eller intressenter.

## Evidensbaserad psykologisk praktik – arbetsprocess och kunskapsbas

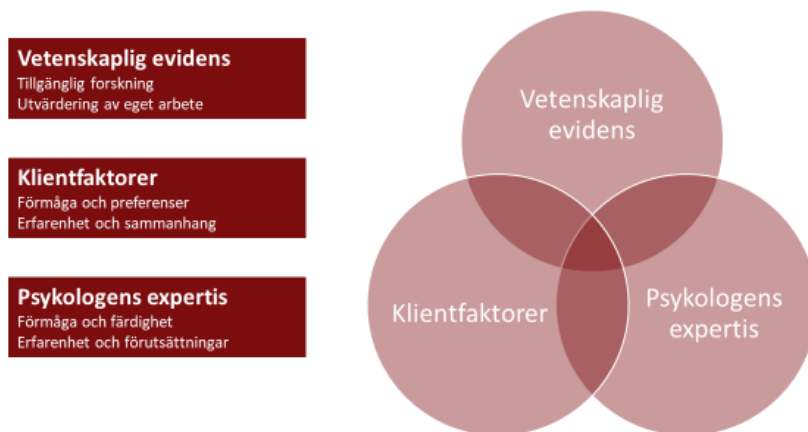
EBPP är inte en metod utan ett förhållningssätt som tillsammans med de yrkesetiska principerna utgör ett ramverk för hur psykologen tänker, arbetar och fattar beslut i arbetet med klienter och uppdragsgivare. Förhållningssättet innebär att psykologen tar tillvara klientens förmåga, erfarenheter och sammanhang såväl som önskemål och åsikter vad gäller mål och behov. Förhållningssättet innebär också en sammanvägning av vetenskap och beprövad erfarenhet med en hög grad av transparens gentemot kollegor och klienter. Yrkesetiska överväganden löper som en röd tråd genom hela EBPP. Arbetsprocessen kan behöva anpassas beroende på sammanhanget som klienten, uppdragsgivaren och psykologen befinner sig i. Den kan också behöva anpassas utifrån tillgängliga resurser, organisationskultur, ledarskap, styrdokument såsom lagstiftning, uppdelning av ansvarsområden, med mera.

Arbetsgången i EBPP kan beskrivas på så sätt att psykologen:

1. utarbetar i samverkan med klienten en frågeställning och formulerar ett tydligt uppdrag,
2. söker efter tillgänglig forskningsbaserad kunskap och beprövad erfarenhet för att genomföra detta uppdrag,
3. värderar kunskapen utifrån tillförlitlighet, relevans för klienten och praktisk användbarhet,
4. går igenom tillsammans med klienten vilka fördelar respektive risker det kan finnas med olika insatsval,
5. fattar ett beslut,
6. genomför insatsen, parallellt med kontinuerlig uppföljning av hur den fortlöper, alternativt faciliterar eller föreslår att någon annan genomför insatsen,
7. utvärderar efter avslutad insats med syfte att förbättra arbetet.

I figuren nedan illustreras vilka tre typer av kunskap som EBPP baserar sig på.

## Beslutsunderlaget i EBPP



Figur: EBPP befinner sig i skärningspunkten mellan tre övergripande typer av kunskap. Figuren är inspirerad av: Satterfield, J.M., et al. (2009). Toward a Transdisciplinary Model of Evidence-Based Practice. *The Milbank Quarterly*, 87(2), 368–390.

## Vetenskaplig evidens

Psykologin är en bred vetenskap som omfattar human- samhälls- och naturvetenskap och innefattar grundforskning, teoriutveckling och tillämpade studier. Studier med olika typer av design och metodologi vittnar om bredden och heterogeniteten i psykologiämnet. De olika ansatserna har på olika sätt och i olika sammanhang potential att bidra till EBPP. Det är psykologens ansvar att analysera och bedöma vilken kunskap olika typer av forskning bidrar med. Psykologen behöver beakta brister och begränsningar både i den befintliga forskningslitteraturen och i hur tillämpbar kunskapen är i det sammanhang där psykologen verkar. Detta kräver att psykologen uppdaterar sig på det rådande kunskapsläget och har en öppenhet för att psykologisk kunskap förändras.

I bedömningen av vad som är tillgänglig vetenskaplig evidens ska resultat från enskilda studier sättas i relation till det sammantagna kunskapsläget. Systematiska översikter och andra sammanställningar av forskningslitteraturen ska ges särskild tyngd. I bedömningen av enskilda studier behöver både intern och extern validitet beaktas. I tillämpningen av forskningsresultat ska hänsyn tas till för vem, i vilket sammanhang, under vilka omständigheter och i vilket avseende som ett visst forskningsresultat är giltigt. Hänsyn till vilken osäkerhet som omgärdar kunskapsbasen ska också tas. EBPP innefattar alltså en kvalificerad bedömning av hur säkra och relevanta slutsatserna från forskningsstudier är i det sammanhang där kunskapen ska tillämpas.

Eftersom omständigheterna kan skilja mellan den situation där vetenskaplig evidens genererats till den situation där den ska användas, kan resultat från forskning behöva översättas och anpassas. Anpassningar ska göras med eftertanke och förståelse för de bärande komponenterna i insatsen, i syfte att maximera nyttan av insatsen.

Att arbeta i enlighet med vetenskaplig evidens ökar sannolikheten för att uppnå ett önskat resultat, men det kan inte garanteras. Det gör att kontinuerlig och systematisk utvärdering krävs i förhållningssättet. Psykologin är liksom annan kunskap i ständig utveckling. EBPP innefattar därför inte bara införande och användning av tillgänglig kunskap utan också avveckling av mindre effektiva metoder. Metoder och arbetssätt som ännu inte är beforskade, som används i andra sammanhang än där de är prövade, eller där det råder osäkerhet kring deras effektivitet ska inte per definition anses ineffektiva. Däremot ska osäkerheten i tillämpning av sådan kunskap särskilt beaktas, liksom vid de fall där olika

moment tas bort eller modifieras i beforskade metoder för att anpassa dem till lokala förutsättningar. Ju större osäkerhet, desto viktigare blir löpande och systematisk utvärdering och noggrann dokumentation.

### Att arbeta utifrån vetenskaplig evidens innebär att psykologen:

- utgår från det aktuella forskningsläget,
- värderar vad olika typer av forskning bidrar med för kunskap, samt värderar forskningens tillförlitlighet och tillämpbarhet för de klienter och i de sammanhang där kunskapen ska användas,
- värderar även kunskap från tillgänglig beprövad erfarenhet utifrån tillförlitlighet och tillämpbarhet för de klienter och i de sammanhang som kunskapen ska användas,
- är transparent gentemot klienter och kolleger med hur tillförlitlig kunskapen eller insatsen är, såväl empiriskt som teoretiskt,
- förhåller sig aktivt till det sammanlagda kunskapsläget genom att sträva efter att planera, genomföra och utvärdera insatser i enlighet med hur kunskapsläget ser ut,
- utgår ifrån att kunskap utvecklas, och är beredd att ompröva sin praktik och gallra ut föråldrade metoder och kunskap,
- utvärderar sin verksamhet kontinuerligt och systematiskt, i synnerhet metoder med bristfällig forskningsbas, men även för välbeprövade metoder som används i nya sammanhang och verksamheter,
- identifierar och dokumenterar i utvärderingsarbetet utebliven nytta med insatsen samt eventuella negativa effekter.



## Klientfaktorer

Klientfaktorerna i EBPP utgörs av klientens erfarenheter, förmågor och färdigheter, samt av klientens sammanhang och preferenser. Det klientcentrerade perspektivet är inte bara viktigt för att skapa bästa möjliga underlag för beslut och för goda resultat av insatsen. Det handlar också om klientens rättighet att vara delaktig i besluten om de insatser som ska genomföras. Arbetssättet förutsätter samarbete mellan två (eller flera) parter som bidrar med kunskap som är nödvändig för att nyttan av insatserna ska bli så god som möjligt. Klienten är expert på sin situation och på vad som är viktigt i den, medan psykologen bidrar med expertis i psykologisk teori och praktik, samt i vetenskaplig metod och förhållningssätt.

Ett centralt mål i EBPP är att främja klienters möjligheter att välja bland flera möjliga åtgärder, så långt det är möjligt utifrån sammanhang och resurser samt utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet. Detta förutsätter transparens, vilket ska vara en ledande princip för psykologers praktik. Det förutsätter också en öppen dialog om vad kontakten syftar till. Klientens problembeskrivning, målbild och behov ska vara vägledande när insatser rekommenderas. Att tillämpa ett klientcentrerat perspektiv utgör en särskild utmaning i vissa fall. Till exempel när det gäller individer med nedsatt beslutsförmåga eller där uppdraget innefattar potentiellt motstridiga erfarenheter, målsättningar och preferenser, exempelvis mellan uppdragsgivare och klient eller mellan klient och sekundärt berörda. Eftersom barn utgör en särskilt sårbar grupp, har deras bästa ett särskilt fokus i psykologens beslutsfattande.

Klientfaktorer ska också vara vägledande i tillämpningen av befintlig vetenskaplig evidens. De behövs för att öka sannolikheten att kunskapen gör nytta i det enskilda fallet. Om klientens sammanhang skiljer sig från den generella kunskapen kan anpassningar i tillämpningen av vetenskaplig evidens behöva göras. Omständigheter som kan föranleda anpassningar är till exempel klientens målsättningar, preferenser samt praktiska möjligheter och förmåga att fullfölja insatsen på det sätt som krävs. Anpassningar eller förändringar kan också behöva genomföras när pågående insats inte ger de resultat som förväntas eller när insatsen på annat sätt inte matchar överenskommelser om frågeställning och uppdrag.

Att arbeta utifrån klientfaktorer (förmåga och färdighet, erfarenhet och sammanhang samt preferenser) innebär att psykologen:

- skaffar sig en bred bild av de behov som föreligger samt de omständigheter och faktorer som utmärker klientens situation och förutsättningar,
- har som utgångspunkt att klienten är expert på sin situation och vad som är värdefullt och viktigt i den, samt visar respekt för och arbetar för att stödja klientens delaktighet och självbestämmande,
- formulerar i möjligaste mån insatsens syfte och mål tillsammans med klienten, anpassat till klientens förmåga och förutsättningar,
- främjar klienters möjligheter att välja bland olika åtgärder, som bedöms vara lämpliga och effektiva,
- tar ställning till om klientens unika förutsättningar kräver anpassningar i tillämpningen av relevant forskning,
- inhämtar kontinuerligt klientens uppfattning av insatsens effekt i relation till uppdraget samt informerar klienten om de bedömningar som görs i utvärderingar, vilket inkluderar eventuella negativa eller uteblivna utfall av insatsen,
- värnar vad som bedöms vara barns bästa vad gäller de föreslagna åtgärderna samt deras rättigheter, som delaktighet vid relevanta beslut, oavsett om barnet är klient eller barn till klient.

## Psykologens expertis

Psykologens expertis utgör grunden för att förena vetenskaplig evidens och beprövad erfarenhet, med vad som har potential att göra mest nytta i det enskilda fallet, något som utgår från kunskap om klientfaktorer och det sammanhang där insatsen sker.

Psykologens expertis omfattar psykologisk kunskap om individer, grupper och organisationer och spänner över många olika tillämpningsområden. Kompetensen omfattar dels utredning, analys och bedömning, dels beslut om och genomförande av insatser, samt systematisk utvärdering och utveckling av metoder. Därtill innefattar psykologisk kompetens allmänna färdigheter som förmåga till empati, aktivt lyssnande, introspektion och självreflektion, samt förmåga att skapa arbetsallianser. Kompetens i vetenskaplig metodik och förmåga att bedöma och tillämpa forskningsbaserad kunskap från såväl grundforskning som tillämpad forskning hör också till centrala färdigheter, liksom hur åtgärder påverkas av individuella, kulturella och kontextuella förhållanden. Slutligen innefattar psykologisk expertis medvetenhet om egna begränsningar i kunskaper och färdigheter och etisk reflektion kring det egna yrkesutövandet. Exempel på sådan reflektion är hur egna föreställningar och normer, förutfattade meningar, maktbalansen i den professionella relationen, samt personliga erfarenheter och egenskaper påverkar praktiken.

Expertkunskapen är inte statisk. Den utvecklas i en ständig pågående process som kännetecknas av kontinuerlig vidareutbildning och utveckling, samt analys av egna och andras erfarenheter. Den professionella *erfarenhet* som psykologen skaffar sig kan delvis sägas vara överlappande med ovan nämnda förmågor och färdigheter. Psykologens erfarenhet utgör en central del i psykologens expertis och är ett viktigt instrument i EBPP. Samtidigt bör psykologen vara medveten om att egen erfarenhet aldrig är objektiv. Detta behöver psykologen förhålla sig till genom kritisk granskning. *Prövad erfarenhet* däremot, blir det både när psykologens idéer och erfarenheter prövas av kollegor, och när psykologen själv prövar andras, till exempel i ett team eller i en större organisation, genom gemensam reflektion och dokumentation. När en bred enighet har nåtts inom professionen får vi *beprovad erfarenhet*.

Beprövad erfarenhet utgör tillsammans med vetenskaplig evidens en central kunskapskälla för beslut enligt EBPP. Beprövad erfarenhet kan exempelvis ge viktig information när arbetsmetodiken i insatsen är icke-manualiserad. För att erfarenhet ska bli beprövad krävs följande: information, systematik, reflektion och att erfarenheten dokumenteras och delas. *Information* innefattar data och slutsatser kring resultatet av det arbete som utförs. Sådan kunskap är nödvändig för att gradvis kunna förbättra arbetssättet utifrån den nytta den leder till. *Systematik* handlar om att relevant information väljs för ändamålet, hur detta val säkerställs, hur informationen samlas in och vilka källor den kommer ifrån, hur slutsatser dras utifrån den information som finns tillgänglig, och att det finns ett kritiskt förhållningssätt till egna antaganden. *Reflektion* handlar om att enskilt och i grupp analysera händelser och deras resultat, och ta ställning till vilka förändringar som kan genomföras baserat på det, samt att psykologer utövar färdighetsträning i självreflektion, för att motverka negativ påverkan av bias och att personliga övertygelser och erfarenheter står i vägen för övriga delar av EBPP. Slutligen krävs att erfarenheter *dokumenteras, delas* och prövas i både kollegiala och interprofessionella dialoger och sammanhang samt accepteras brett inom professionen.

### Att arbeta utifrån sin expertis innebär att psykologen:

- är medveten om och förhåller sig kritiskt till den egna förståelsen och teoretiska utgångspunkter och har en beredskap att ompröva sin förståelse och sina teorier,
- använder sakkunskap och vetenskaplig metodkompetens i sin praktik för att förena vetenskaplig evidens med vad som har potential att göra mest nytta i det enskilda fallet, samt är tydlig med eventuella begränsningar i sin kompetens,
- arbetar systematiskt för att medvetandegöra och motverka påverkan av partiskhet på sina beslut och bedömningar,
- utvecklar sin expertis genom att delta i fortbildning och genom att ta del av aktuell forskning,

- prövar sin erfarenhet i det dagliga arbetet genom ett systematiskt tillvägagångssätt som innefattar användning av data, reflektion, utvärdering, lärande och dokumentation, tillsammans med kolleger och medarbetare,
- tar del av, och deltar i, kunskapsutvecklingen inom sitt verksamhetsfält,
- förhåller sig öppen till att ompröva och revidera egna slutsatser, något som i vissa fall kan leda till beslutet att omformulera frågeställning eller ändra arbetssätt, eller om det är möjligt att hänvisa till annan expert,
- delar med sig av sin expertkunskap, exempelvis genom utbildning eller handledning, samt förhåller sig självkritiskt granskande inför feedback i det sammanhanget.