

Konsensusdokument om psykoterapi

Om betingelser for god psykoterapi

Dette dokumentet skisserer sentrale prinsipper og faglige avklaringer knyttet til kvalitet i psykoterapi. Det bygger på konsensus i en ekspertgruppe bestående av psykoterapiforskere fra de fire universitetene som tilbyr profesjonsutdanning i psykologi. Dokumentet formulerer noen grunnleggende retningslinjer for god praksis og nødvendige betingelser for virksom psykoterapi basert på kunnskapsstatus i fagfeltet.

Psykoterapi forstås her som et sett systematiske intervensjoner basert på etablerte psykologiske prinsipper, med formål å hjelpe mennesker med å endre atferd, tanker, følelser og/eller andre personlige egenskaper i tråd med ens egne verdier. I psykoterapi har pasienten en aktiv rolle der ressurser og motivasjon mobiliseres for å løse problemer, eller forandre og bearbeide tanker, følelser og handlingsmønstre. Dette legger også føringer for rammebetingelsene som er nødvendig for å oppnå god effekt av psykoterapi. Psykoterapi er en trygg og effektiv behandlingsform.

Når ekspertutvalget har basert seg på gjeldende funn fra psykoterapiforskningen, er det viktig å presisere at denne forskningen i hovedsak baserer seg på voksne pasienter i poliklinisk individualbehandling. Dokumentet er dermed ikke uttømmende for all psykoterapi og heller ikke annen psykologisk praksis slik som for eksempel utredning og diagnostisering, støttesamtaler, assistert selvhjelp eller tverrfaglig samarbeid. Dokumentet skisserer konsensuspunkter for psykoterapi med voksne i tråd med psykologforeningens prinsipperklæring om evidensbasert psykologisk praksis. Punktene som skisseres vil allikevel kunne være anvendbare for psykoterapeutiske intervensjoner rettet mot andre målgrupper og i andre formater og kontekster.

Individuell tilpasning

Individuell tilpasning av behandlingen er nødvendig for å ivareta pasientens behov, og gi behandlingen relevans slik at pasientens motivasjon og ressurser kan mobiliseres. Det er avgjørende at tilpasningen skjer innen rammene av teoretisk forankrede og faglig aksepterte metoder, og at pasienten involveres i et samarbeid om målsetninger, metodevalg, intensitet og varighet av behandling. Det er viktig at slike faglige valg begrunnes og dokumenteres som ledd i en systematisk og faglig fundert praksis.

Allianse og metode

Den terapeutiske alliansen og den valgte behandlingsmetoden må forstås i sammenheng. Allianse er en grunnleggende arbeidsbetingelse for virksom psykoterapi og innebærer at det etableres tillit mellom pasienten og terapeuten, og at en enes om målsetningene for behandlingen og arbeidsmåten som skal benyttes for å oppnå disse. En god allianse kan forstås som en integrasjon av relasjonelle elementer og metodiske faktorer basert på etablerte psykologiske prinsipper. Det er godt belegg i forskningen for at såkalte «fellesfaktorer» på tvers av terapimetoder eller intervensjoner har stor betydning for utfallet av psykoterapi. Men også denne forskningen baserer seg på studier av anerkjente og strukturerte psykoterapimetoder og viser at fellesfaktorer og metodefaktorer er gjensidig

avhengige av hverandre. Noen studier tilsier at enkelte metoder eller intervensjoner kan være bedre egnet enn andre for visse tilstander og problemstillinger. Hva som er anerkjente psykoterapimetoder vil kunne endre seg over tid, fordi tilpasning og videreutvikling av metoder og påfølgende forskning på disse er en naturlig og nødvendig del av et fagfelt i utvikling. Et ledd i denne utviklingen vil også være en ambisjon om å identifisere og implementere særlig virksomme metoder og/eller intervensjonsprinsipper for de tilstander og problemstillinger psykoterapi er rettet mot.

Intensitet og frekvens

Det er bred enighet om at behandlingsfrekvens utgjør en vesentlig kvalitetsbetingelse for psykoterapi. Som hovedregel bør psykoterapi som er i en aktiv fase skje ukentlig, med rom for justeringer basert på individuelle behov og klinisk indikasjon. Psykoterapiforskningen er i all hovedsak basert på én sesjon per uke. Dette betyr at en behandlingsfrekvens som er lavere enn en gang per uke generelt befinner seg utenfor det forskningsmessige grunnlaget som underbygger effekten av psykoterapi. I noen tilfeller kan økt behandlingsfrekvens bidra til bedre utfall. Motsatt kan for lav frekvens svekke behandlingseffekten betydelig. Det er viktig å avklare hva som er målet med behandlingen – om det dreier seg om endring, vedlikehold eller støtte – og tilpasse intensiteten deretter.

Behandlingslengde

Varigheten av psykoterapeutiske forløp må vurderes ut fra individuelle behov. Behandlingsforløp kan variere fra noen få timer til forløp over flere år, avhengig av problematikken art, kompleksitet og pasientens respons og mål med behandlingen. En rekke studier har vist en sammenheng mellom alvorlighetsgrad, behandlingslengde og terapeutisk utbytte. En må samtidig være varsom med standardisering, da dette kan svekke den faglige vurderingen og treffsikkerheten i behandlingen. Jo lengre behandlingsforløp, desto tydeligere må den faglige begrunnelsen for pasientens nytte være.

Monitorering, evaluering og tilbakemelding

Systematisk innhenting av tilbakemelding fra pasienter er et viktig virkemiddel for å styrke kvaliteten i psykoterapi. Slik tilbakemelding må støtte opp under behandlingsmålene og må kunne justeres ved behov. Pasientens egen vurdering av progresjon og tilstand må vektlegges, og mål for behandlingen bør være konkrete og brukertilpassede. For å ha effekt må tilbakemelding integreres i behandlingen på en måte som gjør det mulig for terapeuten å justere praksis. Dette forutsetter at terapeuter har tilstrekkelige rammer og tid til å bruke slike verktøy på en måte som er meningsfullt for både terapeut og pasient og de mål som er satt for behandlingen.

Terapeutkompetanse

Effektiv psykoterapi krever høy faglig kompetanse og kliniske ferdigheter. Terapeuten må ha kompetanse innen både utredning, behandling og relasjonsbygging. God opplæring og kontinuerlig veiledning er avgjørende for å sikre kvalitet. Praktisk trening, som bruk av for eksempel videoveiledning og systematisk tilbakemelding, styrker ferdighetene som trengs i møte med pasienter. Tilstrekkelige rammer til å utvikle og ivareta disse ferdighetene er en forutsetning for terapeuters kompetanse. Dette forutsetter parksisnære utdanningsløp, og en tjenestene som legger til rette for til rette for kurs og faglig oppdatering.