



Fotos af Katrine Møbius

Psykologernes svar på lægernes Østerbro- undersøgelse går i luften



Vi drømmer om en database, der tegner det psykoterapeutiske landskab. Den skal både afdække privatpraktiserende psykologers brug af og erfaring med psykoterapi og samtidig undersøge klienternes oplevelser af, hvad der virker, siger lektor og psykolog Stig Poulsen. Sammen med sine kolleger fra Københavns Universitet er han ved at lægge sidste hånd på en stor spørgeskemaundersøgelse, som begynder efteråret 2019.

Af Anita Frank Goth, journalist

Med Botanisk haves inspirerende grønne løv uden for vinduerne sidder lektor Stig Poulsen på Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Lige nu er han ved at sende en stor spørgeskemaundersøgelse om psykoterapi ud til landets privatpraktiserende psykologer. Den skal afdække psykologer og klienters opfattelse af effekt og oplevelse af terapien, men den vil også undersøge, hvilken indflydelse den enkelte psykologs erfaring og personlighed har på behandlingsforløbet, ligesom undersøgelsen forsøger at afdække de udfordringer, psykologer møder på forskellige tidspunkter i deres karriereforløb.

Undersøgelsen kaldes CROP (Common factors, Responsiveness and Outcome in Psychotherapy) og vil forhåbentlig give ny indsigt i psykoterapiens komplekse virkningsmekanismer, fortæller psykolog og specialist i psykoterapi Stig Poulsen.

Psykoterapi – en succeshistorie

– Da jeg startede min karriere som psykolog for 30 år siden, var det i overvejende grad psykologer, der interesserede sig for psykoterapi. Inden for den etablerede behandlingspsykiatri var der derimod en udbredt skepsis i forhold til, om det overhovedet kunne bruges i psykiatrien. Dengang anså man det for en relativt uvidenskabelig aktivitet, og der var heller ikke mulighed for offentlig støtte til psykoterapeutisk behandling. I dag har det fuldstændig ændret sig, siger Stig Poulsen.

– Forskning har nemlig demonstreret, at psykoterapi virker – nogle gange lige så godt eller måske endda bedre end medicin, når det gælder

de ikke-psykotiske lidelser. Det betyder, at i dag er psykoterapi inden for psykiatrien blevet den centrale behandlingsmetode for de ikke-psykotiske lidelser.

– De psykoterapeutiske metoder er både velbeskrevne og velundersøgte, siger Stig Poulsen og understreger, at det både er en succeshistorie og en glædelig udvikling.

Selv er han stærkt inspireret af professor Esben Hougaard fra Aarhus Universitet, der har haft meget stor betydning for at introducere psykoterapiforskningen i Danmark og som også stadig bidrager med ny viden på området.

– Der er med andre ord sket en etablering og legitimering af psykoterapien inden for de sidste 20 år, understreger Stig Poulsen og peger på, at de to helt store tiltag på et organisatorisk plan er indførelsen af sygesikringsaftalen for psykologer samt pakkeforløbene med psykoterapi i grupper inden for psykiatrien.

– Alligevel savner vi en større indsigt i, hvad der virker hos klienterne, hvordan den privatpraktiserende psykologs arbejdsforhold er, og hvilken indflydelse vedkommendes erfaring og personlighed har på behandlingsforløbet, mener Stig Poulsen.

Ensidig forskningsmetode

– Forskningen har hidtil fokuseret på randomiserede, kontrollerede forsøg, altså de klassiske lodtrækningsforsøg efter den medicinske model. Jeg har selv været involveret i en række af sådanne forsøg og har stor respekt for dem, men der er også problemer i udelukkende at anvende denne fremgangsform.

– Typisk har de vist, at selvom psykoterapi generelt er effektivt, er der sjældent fundet den store forskel i effekten af forskellige former for psykoterapi. Det betyder, at de mange lodtrækningsforsøg måske ikke har givet et afkast og udbytte, som står mål med de ressourcer, man har brugt. Forskningsmetoden har haft en stor politisk værdi, fordi den har været med til at dokumentere, at psykoterapi er en effektiv behandlingsmetode, men der er også behov for andre former for forskning, understreger Stig Poulsen.



Psykoterapi hjælper gennemsnitspatienten

– Vi ved, at psykoterapi generelt virker for gennemsnitspatienten. Samtidig er der dog i stort set alle undersøgelser en del patienter, som ikke flytter sig så meget, som man kunne ønske sig. Inden for angst og depression er det fx under 50 %, der opnår fuld bedring inden for behandlingsperioden. Det betyder, at der er mange patienter, der ikke får den fornødne hjælp, siger Stig Poulsen og fortsætter:

– Det rejser spørgsmål, om disse patienter har fået for lidt psykoterapi, den forkerte form eller snarere har brug for anden hjælp. Derfor skal vi bl.a. blive klogere på, hvor langt et psykoterapiforløb den enkelte patient har brug for, og hvilke patienter der måske først og fremmest har brug for hjælp til at løse sociale problemer omkring beskæftigelse, uddannelse eller økonomi.

Stig Poulsen peger på, at de store udviklingspotentialer ligger i mere specifikt designede former for hjælp til den enkelte patient, og han mener, at det er her, psykoterapiforskningens kommende store landvindinger kommer til at ligge.

– Det meget store antal af psykoterapeutiske forløb, som foregår i trygge rammer hos de privatpraktiserende psykologer, er derfor en guldgrube for at kunne indhente mere viden på området.

Anonymitet har været afgørende

CROP-undersøgelsen er baseret på et selvrporteringsystem, hvor de deltagende psykologer og deres klienter både før, under og efter terapien afrapporterer i et sikkert online-system.

– Vi er interesseret i at undersøge, hvordan det udbytte, klienterne får af behandlingen, påvirkes af forhold i forbindelse med behandlingen – fx forhold hos klienterne eller måske ved psykologerne – eller af komplekse sammenhænge mellem de aspekter, fortæller Stig Poulsen.

Derfor vil han rigtig gerne invitere landets privatpraktiserende psykologer til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen, der starter i efteråret 2019 og løber mindst et år frem – hvis forskningsprojektet får flere midler, strækker det sig i princippet over en længere årrække.



- Vi håber at få så mange psykologer og klienter med som muligt for at se på alle forskellene i behandlingsforløbene og hvor stor bedring, der er i forløbene. Vi vil derfor både invitere de privatpraktiserende psykologer, der giver individuel psykoterapi inden for sygesikringsaftalerne og psykologer, der laver psykoterapi med selvbetalere eller betalt af forsikringsordninger.

- Gennem spørgeskemaerne ønsker vi at få svar på, hvad klienternes personlighed fx betyder, eller hvilken betydning psykologernes erfaring og uddannelse har. Men spørgeskemaerne forsøger også at indhente viden om betydningen af den terapeutiske alliance eller psykologens egen forberedelse inden terapien.

- CROP ønsker også at undersøge psykologernes følelsesmæssige reaktioner efter de enkelte sessioner. Her rejser der sig spørgsmål som: Er der nogen patientkarakteristika, der måske vækker særligt vanskelige følelser? Og hvilke muligheder og udfordringer giver de enkelte terapiformer i forhold til sådanne problemstillinger?

- Vi beder også psykologerne fortælle, hvilke teknikker de har anvendt for at opnå mere viden om, hvordan psykologerne arbejder. Fx med hensyn til hvor manualtro eller fleksible de er i forhold til klienterne.

- Besvarelsen tager ca. fem minutter efter hver samtale. Det har vi testet. For vi har også taget højde for den privatpraktiserende psykologs hverdag og ønsker at belaste den enkelte psykolog så lidt som muligt, pointerer Stig Poulsen.

Spørgeskemaets data bliver administreret af Rambøll, datasikkerheden er godkendt af såvel Datastyrelsen som Københavns Universitet, og Institut for Psykologis etiske komite har godkendt projektet i forhold til deres etiske retningslinjer.

- De data, vi kan trække ud, er anonymiserede og indeholder ingen personfølsomme oplysninger. Det er helt afgørende for os, at både klienter og psykologer kan føle sig trygge i forhold til datasikkerheden, og Københavns Universitet er vant til at håndtere den type af projekter, understreger Stig Poulsen.

”Vi er interesseret i at undersøge, hvordan det udbytte, klienterne får af behandlingen, påvirkes af forhold i forbindelse med behandlingen — fx forhold hos klienterne eller måske ved psykologerne — eller af komplekse sammenhænge mellem de aspekter”

CROP vil afdække de komplekse sammenhænge i psykoterapi

CROP-projektet vil både måle udfaldet af behandlingen umiddelbart efter terapiens afslutning og tre måneder efter dens afslutning. Samtidig har projektet som formål at undersøge en bred vifte af behandlingsmetoder, og tage højde for sociodemografiske variabler, klientens og terapeutens personlige karakteristika og terapeutens uddannelse og erfaring. Hertil vil projektet også undersøge effekten af terapien undervejs gennem behandlingen.

- Vi er altså interesseret i at se på de mere komplekse sammenhænge ved psykoterapi. Typisk ser lodtrækningsforsøgene på enkle årsag-virkningsforhold, men her ønsker vi at undersøge karakteristika ved psykologer, patienter og behandlingsmetoder, og hvordan de tre overordnede dimensioner interagerer. Er det fx sådan, at patienter med en særlig tilknytningsstil har et bedre udbytte af bestemte former for behandling? Der er allerede en vis evidens i internationale studier, der tyder på, at når man har et usikkert tilknytningsmønster, så vil man klare sig bedre i relationsorienteret psykoterapi. Man kan også spørge sig selv, om der er særlige karakteristika ved patienter, som kræver længerevarende forløb.

- Vi ved også, at der er en umiddelbar effekt alene ved at træffe en aftale med en psykolog, derfor beder vi psykologerne om at fortælle klienterne om projektet ved den allerførste kontakt, så klienterne allerede kan udfylde de indledende spørgeskemaer inden det første møde med psykologen.

- Ved at undersøge socioøkonomisk status får vi indblik i, hvad det betyder for udbyttet af behandlingen. Der findes undersøgelser, der tyder på, at arbejdsløshed eller store økonomiske problemer hænger sammen med dårligere udbytte af psykoterapi, og derfor giver det måske mindre mening at tilbyde psykoterapi, hvis man ikke samtidig arbejder med disse problemer.

Psykoterapi kan ikke løse alt, understreger Stig Poulsen.

Stringens og fleksibilitet i metoden

- Djæveln ligger i detaljen, også når det gælder metoden og den rigtige tilpasning af denne til klienten. Det er nødvendigt, at man som professionel psykolog tager ansvar for behandlingens kurs, men samtidig er det også problematisk, hvis man bliver for rigid i sin anvendelse af en psykoterapeutisk metode. Formodentlig er det optimale, at man har en relativ høj grad af stringens, men at man også er i stand til at variere inden for rammen af metoden, siger Stig Poulsen og tilføjer:

- Der er forskellige skoler, holdninger og forståelser af, hvordan man skal forholde sig. Nogen mener, at det er vigtigt med stringens, andre fleksibilitet. De fleste betoner vigtigheden af at balancere imellem stringens og fleksibilitet, men udfordringen er at finde ud af, hvordan den balance skal administreres i forhold til klienter og psykologiske lidelser. Psykoterapi bliver aldrig en mekanisk aktivitet, man kan sætte på en enkel algoritme, men vi kan forhåbentlig med spørgeskemaundersøgelsens resultater begynde at blive mere sikre på, hvordan vi skal navigere i dette felt.

Kortlægger også psykologers relations- og omsorgstræthed

- I vores pilotprojekt har det allerede i vores indledende fokusgruppeinterview med psykologer vist sig, at det kan være udfordrende at være privatpraktiserende psykolog. Man kan blive relationstræt, og det er opslidende at være så tæt på mennesker dag ud og dag ind og rumme al den lidelse. Derfor vil vi med inspiration fra pilotprojektet kortlægge omsorgstræthed og se, om det opstår på særlige tidspunkter i en psykologs karriere, og om der er tale om en kumulativ udvikling. I det hele taget håber vi at blive klogere på, hvilken betydning erfaring har i forhold til de resultater, man opnår som psykolog.

- Noget forskning tyder nemlig på, at mere erfarne psykologer klarer sig bedre, når det gælder særligt vanskelige klienter, men der er også forskning, der peger på, at unge psykologer generelt klarer sig lige så godt som ældre. Unge psykologer bliver som nye i faget måske oftere tvunget til at stoppe op og reflektere over deres praksis, mens ældre psykologer – bl.a. på grund af deres høje klientload – måske sjældnere kan finde tid til at fordybe sig i supervision og videreuddannelse. Vi vil derfor gerne blive klogere på, hvilke erfaringer man som psykolog får i et karriereforløb, og hvilke opmærksomhedspunkter man undervejs skal have, fortæller han.

- Vi har desværre ikke midler til at udbetale løn til de deltagende psykologer. Til gengæld tilbyder vi gratis kurser i supervision og specialistuddannelsens forsknings- og formidlingsmodul, opdatering af den seneste psykoterapiforskning på området og regelmæssige fyraftensmøder, der opbygger faglige fællesskaber og på sigt skaber viden, som psykoterapien kan trække på. Vi håber, at det vil være attraktivt for landets privatpraktiserende psykologer – på samme måde som lægernes berømte Herlev/Østerbroundersøgelse, slutter Stig Poulsen. ●

OM UNDERSØGELSEN

Alle ca. 1.700 privatpraktiserende psykologer med en universitetsgrad er velkomne til at deltage i CROP. Hver psykolog, bidrager med ti klienter, over 18 år. Undersøgelsen er baseret på, at mindst 100 psykologer vil deltage i det omfattende projekt, og med et forventeligt frafald på 20 % blandt klienterne vil mindst 800 voksne klienter deltage i projektet.

Ti psykologer hver med to klienter har allerede deltaget i et pilotprojekt, der har dannet grundlag for den endelige spørgeskemaundersøgelse. Du kan læse mere på → psy.ku.dk/crop og du kan tilmelde dig ved at sende en e-mail til → crop@psy.ku.dk.