

## INDLEDNING

### PSYKOTERAPI – NYE TENDENSER

Af Bo Møhl & Victor Aagaard Jacobsen

Psykotering som disciplin og arbejdsfelt er i rivende udvikling i disse år, hvilket ses i forhold til efterspørgslen på psykologer, i mængden af psykoterapeutisk forskning og i måden, hvorpå psykologi praktiseres og udfoldes i det samfund, vi lever i. Udviklingen har skabt nye innovative behandlingsformer og terapeutiske ”produkter”, samtidig med at der også er forsøg på at samle disse til en samlet fortælling om psykotering. I dette nummer af *Psyke & Logos* gør vi status over tendenser i denne udvikling.

Antallet af danskere, der søger psykotering pga. psykisk mistrivsel, er vokset støt gennem de sidste 20 år. Samtidig er antallet af selvstændige psykologer mere end fordoblet i samme periode (Lykke, 2018), og der er de seneste år optaget rekordmange psykologistuderende på landets universiteter (Uddannelses- og Forskningsministeriet, 2020). Fra politisk side er det pr. 2021 besluttet, at unge mellem 18-24 år tilbydes gratis psykologhjælp for angst og depression. På trods af det stigende antal psykologer er ventetiden på psykologhjælp gennem den offentlige sygesikring blevet længere (Dansk Psykolog Forening, 2019). Skønt psykologer udgør den største faggruppe blandt psykotereapeuter, er der også et stigende antal praktiserende læger, speciallæger i psykiatri og medlemmer af Dansk Psykotereapeutforening, der tilbyder psykotering. Der er således en stigning i antallet af personer, der tilbyder psykotering, og i borgere, der efterspørger denne.

Afspejler denne tendens en stigende mistrivsel i samfundet, eller er tærsklen for at søge psykotereapeutisk hjælp blevet lavere? Afspejler stigningen strukturelle ændringer i samfundet i form af forhøjet tempo, digitalisering, konkurrence, manglende sammenhængskraft og foranderlighed, som skaber en øget risiko for psykisk mistrivsel? Eller skyldes det, at kriterierne for at lykkes som individ er blevet vanskeligere at leve op til? Beror den stigende efterspørgsel af psykotering på en tendens til individualisering, hvor den enkelte i stigende grad oplever at blive stillet til ansvar for sin egen skæbne med risiko for, at den samfundsmæssige dimension overses? Afspejler den et skift til en professionalisering eller institutionalisering af den psykologiske hjælp og omsorg, som man tidligere hentede hos sin familie og venner? Eller afspejler den større efterspørgsel på psykotering, at det ikke længere er tabuiseret at få professionel hjælp? Eller skal den blot betragtes som en offentlig anerkendelse af psykoteringens veldokumenterede effekt?

Der kan næppe udpeges én entydig forklaring på stigningen, men når flere danskere oplever et behov for psykoterapi, bør det overvejes, i hvilket omfang deres udfordringer også må betragtes som afledte effekter af mere generelle samfundstendenser og ikke kun forstås i forhold til deres individuelle livsforløb og aktuelle situation. I psykoterapeutisk praksis kan man støde på konkrete psykosociale manifestationer af dysfunktionelle samfundsmæssige træk hos det enkelte menneske. Stress, selvskade, spiseforstyrrelser og impulsforstyrrelser er blot nogle få eksempler på symptomer, der fylder meget i det aktuelle psykoterapeutiske billede, og som får en anden mening set i lyset af det hastigt accelererende perfektions- og præstationsorienterede konkurrencesamfund (Krogh Kjeldgaard & Kirkegaard, 2021). Axel Honneth (2009) omtaler disse lidelser, der opleves individuelt, men skabes af kollektive værdier og sociale strukturer, som *sociale patologier*. At flere mennesker opfylder kriterierne for en psykiatrisk diagnose, og at diagnostiske termer og kategorier i stigende grad indgår i almindelige menneskers vokabularium, kan forstås som et eksempel på dette. Brinkmann & Petersen (2015) beskriver, at den øgede brug af diagnoser bl.a. afspejler et indsnævret normalitetsbegreb, som har medført, at det, der tidligere blev betragtet som almene problemer, kriser, reaktioner og adfærdsmønstre, i tiltagende grad sygeliggøres og opfattes som behandlingskrævende. Risikoen er, at *sociale patologier* gøres til et individuelt anliggende. Selvom psykoterapeutisk praksis ikke direkte kan ændre på samfundstendenser, så kan effekterne af dem – indlejret i klienten – afdækkes og behandles. I dette nummer af Psyke & Logos giver Christian Barckmann (2021) eksempelvis et bud på, hvordan vi ved at tænke og arbejde systemisk kan indfange nogle af de kontekstuelle perspektiver og dermed overskride den traditionelle psykoterapis individ-centrerede fokus.

Også psykoterapiforskningen udvikler sig hastigt, f.eks. er antallet af empiriske undersøgelser mere end tredoblet siden 1996 (Hougaard, 2019), og der sker konstant udvikling af nye metoder for psykoterapeutisk praksis. I den aktuelle corona-pandemi har internet- og app-understøttet terapi fået vind i sejlene. Det paradoksale ved den massive forskningsindsats er dog, at den ikke nødvendigvis har bidraget til at forbedre de psykoterapeutiske tilbud: ”Selv om forskningen utvivlsomt har gjort os klogere på psykoterapi, er det uklart, om den har ført til bedre udbytte for patienterne” (Hougaard, 2021). At psykoterapi er virksom over for både lettere og sværere psykiske lidelser, er der i dag ingen tvivl om. Indikationsområdet for psykoterapeutisk behandling har bredt sig i de senere år, så patienter, man tidligere anså som nærmest uhelbredelige, nu rutinemæssigt behandles med psykoterapi (Kongerslev, Storebø, & Simonsen, 2021). Der kan lokaliseres flere faktorer, som indgår i succesfulde terapiforløb, men det er stadig ikke muligt generelt at forklare de mekanismer, der gør, at psykoterapi virker (Hougaard, 2021). Med andre ord ved vi en del om, hvad der virker, men har vanskeligere ved at forklare hvordan og hvorfor.

Det er en generel tendens, at nye terapiformer udvikles pragmatisk til at afhjælpe veldefinerede problemstillinger (f.eks. ERGT/ERITA for behandling af selvskade og *Prolonged Exposure* for traumebehandling), og denne udvikling ligger helt i tråd med den stigende interesse for evidensbaserede terapiformer, hvor lindring af klientens umiddelbare symptomer er i fokus. Her i landet ses denne tendens f.eks. i Sundhedsstyrelsens kliniske retningslinjer og i de behandlingspakker og manualiserede forløb, hvor klienter med bestemte symptomer tilbydes et færdigstruktureret veldefineret terapiprogram uden skelen til klientens unikke historie, individuelle faktorer eller komorbiditet.

Denne udvikling og anvendelse af evidensbaserede terapiformer har på den ene side medvirket til at bevise psykoterapiens berettigelse i forhold til alternativer (fx psykofarmaka), men har på den anden side bidraget til at øge den indbyrdes konkurrence mellem forskellige terapiformer. Det er naturligvis ønskværdigt at skabe bedre former for psykoterapi, men effekten af de specifikke nye ingredienser er næppe så bemærkelsesværdige, som de nye retninger sommetider reklamerer med (Wampold & Imel, 2015). Når der aktuelt kan identificeres mere end 500 terapiformer (Norcross, 2015), og ingen af disse har vist sig at være afgørende bedre end de andre (Lambert, 2013), kan man påpege, at denne bevægelse fremmer adskillelse frem for forbedring og integration. Jo flere forskellige former for psykoterapi der er på markedet, desto vanskeligere er det at skabe overblik og et fælles udgangspunkt for at forbedre psykoterapi. Det ses ikke sjældent, at gamle begreber og metoder relanceres under nye navne, hvilket bidrager til øget splittelse og vanskeliggør et samlende fælles afsæt og sprog for erfaringsudveksling. Det kan være vanskeligt at afgøre, hvornår nye psykoterapiformer bidrager med reel nytænkning og fremskridt, og hvornår der er tale om gammel vin på nye flasker.

Parallelt med tendensen til indbyrdes konkurrence og adskillelse foregår der modsatte bevægelser, som fokuserer på at samle og skabe overblik over forskellige former for psykoterapi, hvor fokus er på psykoterapeutiske fællesfaktorer, forandringsprocesser samt på integrative og transdiagnostiske bestræbelser. Disse integrative bestræbelser er udfordret af den vanskelige opgave at nå til enighed om et overordnet paradigme for psykoterapi. En stor del af dette har beroet på rivaliserende traditioner og (umiddelbart) uforenelige videnskabsteoretiske positioner, hvor det at have en psykodynamisk, eksistentiel, kognitiv eller adfærdsterapeutisk tilgang til psykoterapi for nogle har haft en næsten eksistentiel eller ”religiøs” dimension. Selvom udforskning af specifikke behandlingsformers effekt sommetider er forbundet med indbyrdes konkurrence og adskillelse, har det også skabt et mere pragmatisk afsæt, hvor terapeutens personlige holdning har måttet vige for, hvad der virker bedst for klienten. Dette har også skabt en større åbenhed for at se på tværs af forskellige teoretiske orienteringer og åbnet for en kreativ tænkning ud over den tradition, som man arbejder i og identificerer sig med som

psykoterapeut. Også på det forskningsmæssige område kan der spores en nuancering, der består i et brud med forhenværende dikotomier, f.eks. mellem en ideografisk og en nomotetisk forskningstradition, idet der i dag er en større åbenhed for at betragte relationerne som dialektiske. Med krav om evidensbaseret praksis trækker man både på ideografisk og nomotetisk viden, hvor den enkelte terapeuts integration af den bedste tilgængelige forskning og kliniske ekspertise inden for rammerne af den enkelte klients karakteristika, kultur og præferencer er omdrejningspunkt (The American Psychological Association, 2006).

Vi har til dette temanummer af Psyke & Logos om *Psykotering – nye tendenser* samlet 12 artikler, der belyser fornyelse og tradition inden for et hastigt ekspanderende område.

Dansk psykoterapiforskningens grand old man, professor Esben Hougaard har i artiklen *Psykotering gennem 100 år – Hvor langt er vi nået?* set tilbage på psykoterapiforskningens historie. Med et imponerende overblik gør Hougaard rede for forskellige paradigmer til forståelse af forholdet mellem videnskab og praksis og konkluderer, at psykoterapiforskningen har haft enorm indflydelse på psykoterapiens anvendelse, primært i kraft af den overbevisende dokumentation for psykoterapiens effekt.

Mickey Toftkjær Kongerslev, Ole Jakob Storebø og Erik Simonsen fokuserer med deres artikel *Status og perspektiver på forskning i psykoterapeutisk behandling af borderline personlighedsforstyrrelse* på borderline personlighedsforstyrrelse (BPD), der historisk har været omgærdet af behandlingspessimisme. Artiklen opsummerer den eksisterende evidens for psykoterapeutisk behandling af BPD og peger på, at bl.a. personaliseret psykoterapi samt mere fokus på ekstraterapeutiske faktorer og patienternes livsverden kan bidrage til at øge behandlingskvaliteten for patienter med BPD.

Med deres artikel *Patologisk deceleration: et skridt på vejen mod et kollektivt sprog og kulturbevidst håndtering af psykisk mistrivsel i det senmoderne samfund* udvider Anna Krogh Kjeldgaard og Tanja Kirkegaard perspektivet og kigger på de aktuelle samfundsmæssige betingelser for psykoterapi. Med udgangspunkt i Hartmut Rosas teorier om, at det vestlige samfund er blevet et *højhastighedssamfund*, skaber en *patologisk deceleration*, hvilket refererer til psykisk mistrivsel i det senmoderne samfund. Forfatterne understreger betydningen af at flytte fokus fra den snævert individualistiske forståelse af problemer for i stedet for at tænke kulturelkritisk i det terapeutiske arbejde.

Også Christian Barckmann har i sin artikel *Udvikling og opdagelser i systemisk tænkning – Når psykoterapi strækker armene længere ud* blik for, at psykoterapi ikke kun handler om, hvad der sker mellem klient og behandler. Bl.a. med baggrund i en case argumenterer Christian Barckmann for, at man diagnostisk, behandlings- og forskningsmæssigt må række ud over det enkelte individ og anlægge et bredere systemisk perspektiv, der peger mod et



brede evidensbegreb, som rækker ud over den enkelte og ind i det relationelle.

I deres artikel *Fra studerende til psykoterapeut: En dannelsesrejse, der bør starte på universitetet* peger Ole Karkov Østergård, Kristine Kahr Nilsson & Claus Haugaard Jacobsen på, at psykologi også er et professionsfag, hvor den studerende under sin uddannelse skal udvikle psykologfaglig dømmekraft og etik. Med udgangspunkt i Universitetsklinikken på Aalborg Universitet som et case-eksempel viser artiklen, hvordan de studerende, der har gået igennem dette forløb som nyuddannede psykologer, bliver i stand til bedre at integrere teori og praksis på en konstruktiv måde.

I forlængelse af denne artikel diskuterer Victor Aagaard Jacobsen i *Novice-terapeuters forudsætninger for at praktisere integrativ psykoterapi*, hvilke muligheder og faldgruber der gør sig gældende, dersom man som novice-terapeut bestræber sig på at kombinere forskellige psykoterapeutiske teorier og behandlingsformer i mødet med klienter i form af integrativ psykoterapi. Artiklen belyser, hvordan integrativ psykoterapi på den ene side rummer et potentiale til at skræddersy terapien til klientens behov og på den anden indebærer en risiko for at skabe et usammenhængende og diffust terapiforløb. Nathalie Helene Bay-Andersen, Michelle Qvist Friis-Pedersen og Bo Møhl undersøger i artiklen *Virksomme faktorer i integrativ terapi – et systematisk review*, hvilke faktorer terapeuter har vurderet som virksomme i forløb med integrativ terapi. De finder en række faktorer, der er blevet identificeret som centrale for behandlingseffekten, og de fleste kan overordnet karakteriseres som fælles- eller nonspecifikke faktorer.

Birgit Bundesen og Bent Rosenbaums *Skrivegrupper som en ny gruppe-baseret hybrid mellem en kunstworkshop og en gruppeterapeutisk intervention for mennesker med psykisk lidelse* handler om kreativ skrivning som et tilbud til psykiatriske patienter. Under ledelse af skønlitterære forfattere i samarbejde med sundhedsfaglige co-terapeuter skriver patienterne selv tekster med henblik på at fremme reflektiv funktion, identitet, samhørighedsfølelse, *empowerment* og afstigmatisering.

Anne Birgitte Døssing og Trine Paludan Malver skriver i *Refleksioner over samspillet imellem det miljøterapeutiske og psykoterapeutiske arbejde i relation til anbragte unge med svære psykiatriske lidelser* om de opgaver, der i dag er overgået til psykiatriske bosteder, fordi den gennemsnitlige indlæggelsestid for unge indlagt i psykiatrien er faldet, hvorfor mange bliver meget tidligt udskrevet. De socialpsykiatriske bosteder får flere og flere unge med alvorlige psykiske lidelser, som spiseforstyrrelser, psykoser og svær selvskade, hvilket kræver tid og koordinering af miljø- og psykoterapi.

Marie Lundorff, Malene Flensburg Damholdt, Eva Rames Nissen og Bobby Zachariae: *Digitalt leveret psykoterapi: Effekter, egnethed og etik*. Digitalt leveret psykoterapi tilbydes i stigende grad som alternativ eller supplement til face-to-face-terapi, og dette gælder specielt i disse coronatider, hvor mange terapeuter har fået deres første erfaringer med digitalt leveret psyko-

terapi. Artiklen giver et overblik over bl.a. fordele og ulemper samt effekt af forskellige former for digitalt leveret psykoterapi, der utvivlsomt bliver mere udbredt i de kommende år.

Mille Maja Jerichow og Lynn Ann Watson: *Et review af rt-fMRI neurofeedback som intervention til behandling af dysfunktion i emotionsregulering*. Artiklen giver et overblik over forskningen i anvendelsen af en bestemt form for biofeedback (*real-time functional magnetic resonance neurofeedback* (rt-fMRI-NF)) med fokus på emotionsregulering. Mens klienten ligger i en scanner, lærer vedkommende at regulere sin hjerneaktivitet i områder, der har indflydelse på emotionsregulering, f.eks. amygdala.

Mette Thuesen tager i sin artikel *Er det hårdt at være psykoterapeut? – en diskussion af begrebet ”omsorgstræthed”* udgangspunkt i den udbredte antagelse, at det slider på terapeuten at være i empatisk, medlevende kontakt med lidende mennesker. Thuesen peger på, at det ikke er arbejdet med at hjælpe andre, der dræner terapeuten, men måden, man gør det på.

Vi har en stor tak til de anonyme *reviewere*, som har vurderet de forskellige artikler og dermed givet deres bidrag til at kvalificere og forbedre kvaliteten af dette temanummer af Psyke & Logos.

Vi vil takke Anna Brueckner Johansen for at have udarbejdet forsideillustrationen, der illustrerer den udvælgelsesproces, terapeuten foretager sig i mødet med en klient – en proces, hvor terapeuten stræber efter at skabe et billede af klienten, som dog vanskeligt kan antage en entydig form.

Dette nummer er redigeret i samarbejde med klinisk psykolog Victor Aagaard Jacobsen. Victor har skrevet om nyuddannedes forudsætninger for at udføre integrativ psykoterapi og arbejder aktuelt med børn og unge i behandlingsinstitutioner og udfører psykoterapi i privat praksis.

Vi har dedikeret dette nummer af Psyke & Logos til professor Esben Hougaard, der netop for 50 år siden blev psykolog på Aarhus Universitet på en specialeafhandling om effekten af psykoterapi. Siden 1972 har Esben været ansat ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, hvor han i 2005 blev udnævnt til professor i klinisk psykologi. Siden sit speciale, der blev afleveret i 1971, har Esben skrevet talrige artikler og bøger om psykoterapi, ligesom han har undervist og vejledt studerende i stort mål. Esben er altid imødekommende og generøs med sin store viden, også i relation til kollegaer. Blandt Esbens mange bøger skal nævnes det store oversigtsværk *Psykoterapi – teori og forskning*, der udkom første gang i 1996, blev revideret i 2004 (2. udgave) og endelig kom i en helt opdateret og gennemrevideret udgave i 2019 (3. udgave).

Esben blev i 2014 udnævnt til Ridder af Dannebrog for sit mangeårige virke på AU og for sin forskning, bl.a. i psykoterapi. Det danske psykoterapeutiske miljø skylder Esben en stor tak for hans uvurderlige indsats. Inden vi sætter punktum, vil jeg (Bo Møhl) sige farvel efter knap tredive spændende år i redaktionen af Psyke & Logos. Dette er mit sidste nummer, og stafetten skal gives videre til yngre kræfter. En stor tak til mine med-

redaktører gennem årene, til skribenterne og til den anonyme gruppe af kollegaer, som har bistået med *reviews*. I har alle bidraget til, at det har været sjovt og fagligt stimulerende at være med om bord.

## REFERENCER

- American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61.
- Barckmann, C. (2021). I dette nummer af Psyke & Logos.
- Brinkmann, S., & Petersen, A. (2016). *Diagnoser: perspektiver, kritik og diskussion*. Aarhus: Klim.
- Dansk Psykolog Forening. (2019). *Ventetidsundersøgelse, november 2019 – afrapportering af spørgeskemaundersøgelse blandt ydernummerpsykolger*. <https://www.dp.dk/wp-content/uploads/ventetidsundersogelse-november-2019.pdf>
- Honneth, A. (2009). *Pathologies of Reason: On the Legacy of Critical Theory*. New York, NY: Columbia University Press.
- Hougaard, E. (2019). Psykotering. Teori og Forskning, 3. udg. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Hougaard, E. (2021). I dette nummer af Psyke & Logos.
- Kongerslev, M.T., Storebø, O.J., & Simonsen, E. (2021). I dette nummer af Psyke & Logos.
- Krogh Kjeldgaard, A., & Kirkegaard, T. (2021). I dette nummer af Psyke & Logos.
- Lambert, M.J. (2013). Chapter 6: The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (6th Ed., pp. 169-218). Hoboken, N.J: John Wiley & Sons.
- Lykke, N. (2018). Ny brancheanalyse: Markedet for psykologhjælp vokser over hele linjen. Dansk Psykolog Forening. <https://www.dp.dk/ny-brancheanalyse-markedet-for-psykologhjaelp-vokser-over-hele-linjen/>
- Norcross, J.C. (2015). *Psychotherapy Integration*. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 509-514.
- Wampold, B.E., & Imel, Z.E. (2015). *Counseling and Psychotherapy. The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work* (2nd Rd.). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Uddannelses- og Forskningsministeriet (2020). Hovedtal – Den Koordinerede Tilmelding (KOT). <https://ufm.dk/uddannelse/statistik-og-analyser/sogning-og-optag-pa-videregaende-uddannelser/grundtal-om-sogning-og-optag/kot-hovedtal>