

---

# Psykodynamisk behandling virker

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KETIL SLAGSTAD

Tidsskriftet

---

**Psykodynamisk psykoterapi er like effektivt ved psykiske lidelser som andre dokumentert effektive behandlingsformer. Dette viser en ny metaanalyse.**



Illustrasjon: iStock

Kognitiv atferdsterapi og medikamenter blir ofte fremhevet som de best dokumenterte behandlingsformene ved vanlige psykiske lidelser, slik som depresjon, angst, spiseforstyrrelser og rusavhengighet, men effekten av psykodynamisk psykoterapi er ikke i like stor grad undersøkt i randomiserte kontrollerte studier.

En metaanalyse som nylig er publisert i *American Journal of Psychiatry*, omfattet 23 randomiserte kontrollerte studier med til sammen over 2 700 pasienter. På forhånd ble det definert en likeverdighetsmargin for hva man anså som likeverdighet i klinisk effektmål. Den psykodynamiske intervensjonen skulle være manualbasert med både fortolkende og støttende teknikker. Antall terapitimer og lidelser varierte mye. Blant studiene med oppgitt oppfølgingsresultat var oppfølgingstiden 3 – 56 måneder (de fleste fra ½ – 2 år). Metaanalysen viste at psykodynamisk terapi hadde like god effekt på målsymptomer som andre behandlingsformer man sammenlignet mot.

– Dette er en meget godt gjennomført studie, sier Jan Ivar Røssberg, som er professor i psykiatri ved Universitetet i Oslo. Det er første gang det er gjennomført en metaanalyse for å teste om metodene er like effektive. Studien bekrefter noen tidligere studier om at psykodynamisk terapi virker like bra ved vanlige psykiske lidelser som andre behandlingsformer. I analysen er det kontrollert for forskernes tiltro til metodene. Dette er viktig, ettersom man vet at det kan ha stor betydning for terapien, sier Røssberg. Så mye som 30 % av forskjellen i utbytte av behandlingen kan forklares med forskernes tro på egne terapimetoder.

– Vi bør slutte å krangle om hvilken terapimetode som er best og heller finne ut hvilken metode som virker best *for hvem* og *hvordan*, sier Røssberg, som understreker at en person som ikke har nytte av kognitiv terapi, kan ha nytte av psykodynamisk terapi – og omvendt.

---

## LITTERATUR

1. Steinert C, Munder T, Rabung S et al. Psychodynamic Therapy: As Efficacious as Other Empirically Supported Treatments? A Meta-Analysis Testing Equivalence of Outcomes. *Am J Psychiatry* 2017; p201717010057. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 18. august 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0507

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.