

---

## Overvurdering av psykodynamisk behandling?

---

### KOMMENTAR

ROBIN HOLTEDAHL

robi-hol@online.no

Robin Holtedahl driver privatpraksis.

Ingen oppgitte interessekonflikter.

---

Forfatterne av studien (1) som gjengis i Tidsskriftet (2) finner likeverdighet mellom kognitiv adferdsterapi og psykodynamisk terapi, men perspektivet bør utvides. Denne type komparative studier tar som oftest ikke høyde for de uspesifikke effektene av enhver type psykoterapi (noe misvisende kalt placebo) eller betydningen av spontanbedring og statistisk regresjon mot gjennomsnittet. En empatisk, lyttende holdning, tidlig etablering av en terapeutisk allianse og mobilisering av positive forventninger er nødvendige forutsetninger for enhver vellykket terapi.

De fleste studier der «spesifikk» psykoterapi (for eksempel kognitiv adferdsterapi eller psykoanalyse) er sammenliknet med «uspesifikk» psykoterapi (placebo), og der behandlingene er strukturelt like (altså med tanke på antall behandlinger osv), har ikke kunnet påvise forskjeller i utfall ved mild til moderat depresjon og uspesifikk angst (3). I placebogruppen blir 30 – 40 % av de med depresjon og ca. 50 % av de med panikkangst bedre (4). Få studier har en arm der gruppen ikke får behandling, oftest venteliste. I studier med en slik gruppe er det funnet en ikke ubetydelig bedring av depresjon og fobi, med effektstørrelser på henholdsvis 0.44 og 0.39, mot 1.27 og 1.15 etter aktiv behandling (5). I den aktuelle artikkelen hadde kun fire av de 22 enkeltstudiene en ventelistegruppe, og kun fem hadde en kontrollgruppe med uspesifikk behandling. Dette tilsier at de spesifikke effektene kan ha blitt overvurdert.

---

### 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; May 25:  
p201717010057. [PubMed]

2. Slagstad K. Psykodynamisk behandling virker. *Tidsskr Nor Legeforen* 2017;  
137: 1016.

3. Baskin TW, Tierney SC, Minami T et al. Establishing specificity in  
psychotherapy: a meta-analysis of structural equivalence of placebo controls.  
*J Consult Clin Psychol* 2003; 71: 973 - 9. [PubMed][CrossRef]

4. Brown WA. *The Placebo Effect in Clinical Practice*. Oxford: Oxford  
University Press, 2013.

5. Krogsbøll LT, Hróbjartsson A, Gøtzsche PC. Spontaneous improvement in  
randomised clinical trials: meta-analysis of three-armed trials comparing no  
treatment, placebo and active intervention. *BMC Med Res Methodol* 2009; 9:  
1. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 2. oktober 2017. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0776  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.