

Evidens har tørret støvet af psykologien



Den kliniske psykologi har fået en højere status i især sundhedssektoren, fordi forskningen nu kan dokumentere, at psykologisk behandling er helt på højde med den medicinske, siger professor Esben Hougaard, Aarhus Universitet.

Af Berit Viuf, journalist

Hvordan har klinisk psykologi rykket sig inden for de seneste år?

– Klinisk psykologi er de seneste årtier i tiltagende grad blevet forskningsbaseret i både omfang og kvalitet. Det gælder alle den kliniske psykologis områder og ikke mindst psykoterapi og psykologisk behandling. Forskningen har resulteret i, at der er skabt megen ny viden om både årsager til psykiske lidelser og virkningen af psykologisk behandling. Det er samtidig blevet et almindeligt krav, at klinisk psykologisk praksis skal bygge på solide forskningsresultater; den skal være evidensbaseret.

I Danmark er denne udvikling hjulpet frem af Forskeruddannelsesreformen fra 1993, der fastsatte klare rammer for ph.d.-uddannelserne ved universiteterne, og den senere tiltagende satsning på at øge antallet af ph.d.'er. Ph.d.-ordningen har haft stor betydning for at fremme den empiriske forskning.

Det er for mig at se en god ting, at den kliniske psykologi er blevet mere evidensbaseret. Da jeg begyndte min karriere, var der udbredt skepsis over for effekten af psykoterapi: kritikere mente, psykoterapi byggede på holdninger snarere end evidens. Det har forskningen lavet om på, for vi kan vise, at psykoterapi virker.

Der er dog også kritiske røster, som siger, at der fokuseres for meget på evidens og på store randomiserede undersøgelser af effekt. Der er ofte ikke fundet store forskelle i udbyttet af velrenommerede og veludførte terapiformer.

Hvor står klinisk psykologi i 2016, og hvilke trends vil dominere i nærmeste fremtid?

– Inden for psykoterapiområdet har vi efterhånden omfattende dokumentation for virkningen af psykologisk behandling over for de fleste psykiske lidelser. Efter årtusindeskiftet er der i tiltagende grad også blevet forsket i psykoterapiens virkningsmekanismer. Denne forskning er yderst perspektivrig; hvis vi forstår, hvordan psykoterapi virker, kan vi i højere grad skræddersy behandlingen til særlige lidelser og til den enkelte patient. Der er dog tale om en særdeles vanskelig forskningsgenre, og der er fortsat få konklusive fund. Det samme gælder forskning i, hvordan psykiske lidelser kommer til udtryk og årsagerne bag. Det er klart, at når vi bedre forstår baggrunden for, hvorfor folk får psykiske lidelser, så kan vi også bedre behandle dem.

Der er også stor interesse for de neurologiske processer, så jeg forestiller mig, at vi vil se et større samarbejde mellem psykologi og biologiske videnskaber.

Hvad er de største udfordringer inden for feltet?

– En af de centrale praktiske udfordringer består i at udnytte psykoterapiens potentialer optimalt inden for sundhedsområdet. Der er stadigvæk rigtig mange mennesker med psykiske lidelser, der ikke har adgang til relevant psykologisk behandling.

Fx er der ikke adgang til psykoterapi for børn med angstlidelser, selv om de debuterer i barndommen eller ungdomsalderen, og selvom kognitiv adfærdsterapi er veldokumenteret som virksom over for børn og unge med angst. Ved de psykologiske institutter i såvel København som Aarhus er der i de senere år etableret forskning i psykologisk behandling af børn og unge.

I første omgang er det en økonomisk udfordring at få midler til behandlingsopgaverne, men det er også en udfordring at skaffe nok dygtige psykologer. Der er allerede ventelister hos mange praktiserende kliniske psykologer.

En af de store videnskabelige udfordringer, vi står med i dag, om vi kan finde ud af at udnytte den større viden til at nå til bedre psykoterapi. Der kommer fortsat nye terapiformer på markedet, men der savnes dokumentation for, at de nye metoder er bedre end de gamle. Der arbejdes fortsat med at finde frem til nye og bedre psykologiske behandlingsformer over for særlige lidelser, og der kan være håb om, at sådanne bestræbelser efterhånden bærer frugt; særligt hvis de foregår i nært samarbejde med forskning.

Hvad er perspektiverne for klinisk psykologi?

– Der er en tiltagende accept af, at psykologisk behandling er en virksom og konkurrencedygtig behandling over for de fleste psykiske lidelser. Psykoterapi har tilsvarende og mere holdbare resultater ved angstlidelser og lettere depressioner end medicinsk behandling. Over for sværere psykiske lidelser kan psykoterapi ofte være et supplement til medicinsk behandling. Psykoterapi har ikke ubehagelige medicinske bivirkninger, og de fleste personer med psykiske lidelser foretrækker psykoterapi frem for medicin. ●

Halvandet århundrede med sindet

Psykologien gjorde sit indtog som videnskab i Danmark, da pioneren Alfred Lehmann (1858-1921) bragte den eksperimentielle psykologi til landet fra Tyskland og oprettede det første Psyko-fysiske Laboratorium i 1886, der fem år senere blev overtaget af Københavns Universitet. Hvor står psykologien som videnskab og forskningsfelt i dag? Det giver eksperter deres bud på i denne serie. Her om den kliniske psykologi.