



Anne Grete Hersoug  
 Oslo

## Affect-Focused Psychodynamic Internet-Based Therapy for Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial

God effekt av Affektbasert psykodynamisk Internett-basert terapi (IPDT) for deprimert ungdom (15–18 år gamle). I *Journal of Medical Internet Research* er det nylig publisert en artikkel om online psykodynamisk terapi for deprimert ungdom (Lindqvist et al., 2020). I denne studien ble det undersøkt om Internett-basert terapi kunne være virkningsfull for å redusere depresjon hos ungdom.

Utgangspunktet for studien er at depresjon hos ungdom er en av de største helseutfordringer, og at det er stort behov for effektiv og lett tilgjengelig behandling. I studien ble ungdom fordelt på to grupper: (1) som fikk psykodynamisk terapi (affektbasert IPDT), og (2) kontrollgruppen, som fikk ukentlig støtte. I alt 76 ungdommer, 15–18 år, deltok. De meldte seg selv til studien via en open access webside. Etter online screening ble de som oppfylte kriteriene for alvorlig depresjon fordelt tilfeldig - på de to gruppene. For begge varte prosjektet 8 uker. De rapporterte selv etter de 8 ukene hvordan situasjonen var mht. symptomer på depresjon.

### Psykodynamisk online behandling

Behandlingen var basert på en psykodynamisk modell, men overføringsarbeid ble ikke gjort i samme grad som vanlig, og behandlingen var noe tilpasset, med et program med åtte selvhjelps-moduler. Modulene besto av tekster og videoer fulgt av øvelser som deltagerne fullførte og sendte til sine terapeuter. Etterpå fikk de feedback fra terapeuten. Behandlingen inneholdt også chat-sesjoner på 30 minutter mellom pasient og terapeut hver uke. Disse var ustrukturerte, men terapeutene var instruert i å holde fokus på underliggende emosjonelle konflikter samt relasjonshendelser som innvirket på

depresjonen.

Klassiske ingredienser i psykodynamisk terapi var med, og var sentrert om konflikt-trianglet, som er det samme på tvers av psykiatriske lidelser. Ungdommene ble presentert for en egnet modell for å forstå depresjon, basert på konflikt-trianglet. Deltagerne lærte om tilknytnings-teori og ble oppmuntret til å reflektere over sine egne relasjonsmønstre, og om det var noe de ønsket å forandre. De ble også oppmuntret til å reflektere over, og oppleve, følelser de hadde opplevd som truende i sine nære tilknytningsrelasjoner. Det var svært sentralt i behandlingen å arbeide med forsvar mot disse angstladede affektene, for å eksponere de smertefulle emosjonene. Terapeutene var instruert til ikke å gi råd, men stimulere til å utforske og tolke problemer ut fra konflikt-trianglet.

### Hvem ble bedre?

De som fikk affektbasert IPDT ble signifikant bedre av depresjon fra før til etter behandling. Det samme ble også funnet for angst og emosjonell regulering (robusthet, motstands-dyktighet) – som ble bedre. Over halvparten – 56 % - ble signifikant bedre av affektbasert IPDT. I kontrollgruppen ble det ikke oppnådd signifikant bedring.

### Ble noen dårligere?

Dette var et viktig spørsmål i studien, siden det er av stor betydning å unngå at deprimert ungdom blir mer deprimert av behandling. Det viste seg at ingen som fikk affektbasert IPDT ble dårligere. Derimot ble 3 stykker i kontrollgruppen dårligere. Deltagerne i kontrollgruppen fikk tilbud om affektbasert IPDT etter at studieperioden var avsluttet.

Denne studien viser at psykodynamiske modeller kan bli anvendt i internettbasert behandling og styrker evidensen for at psykodynamisk terapi er virkningsfull.

Anne Grete Hersoug

### Referanse

Lindqvist et al., (2020). Affect-Focused Psychodynamic Internet-Based Therapy for Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res* 2020;22(3):e18047  
Doi: 10.2196/1804

[Klicka här för tillgång till fulltext!](#)