

Psykisk helse, psykoterapi og behandlingseffekt

Utfall

Bjørnar Olsen
Sjefredaktør

SAMFUNNET KAN IKKE betale for behandling som ikke har effekt, heter det. Men hvilke effekter legger vi til grunn for å vurdere om vi får valuta for pengene?

«**Dersom psykoterapi som praksis** dreier seg om å skape et bedre liv, må det også ha et svar på hva et godt liv er», skriver Henrik Berg i denne utgaven (se side 480). Hvilke svar vi har på spørsmålet om hva et godt liv er, vil igjen påvirke hvordan vi forstår og vurderer effekten av både psykoterapi og andre tiltak. Hvordan bidrar psykologien til et godt liv og et bedre samfunn – og hvilke mål legger vi til grunn når dette skal vurderes?

Når vi vurderer tiltakenes effekt, må vi derfor også spørre oss om utfallsmålene faktisk er egnet til å si noe om innsatsens verdi

I **psykisk helsevern** er det som i helsevesenet ellers først og fremst symptomer som måles. Ikke så merkelig når det er de samme symptomene som legges til grunn for diagnosen som utløser tiltaket. I den politiske helsedebatten blir effektiv behandling da fort ensbetydende med det tiltaket som reduserer symptomtrykket mest. Samtidig er folk gjerne mindre opptatt av å være symptomfrie enn det psykologer og helsearbeidere tror. Snarere virker de ofte mer opptatt av å mestre hverdagen enn å bli friske.

Når vi vurderer tiltakenes effekt, må vi derfor også spørre oss om utfallsmålene faktisk er egnet til å si noe om innsatsens verdi. Debatten om medisinfrie tilbud illustrerer problemstillingen: Evidensen for både medikamentelle og psykologiske behandlinger er langt mer omfattende enn for medikamentfrie tiltak. Men tilhengerne av medikamentfrie tiltak peker på at det ikke er disse effektene de er opptatt av. I stedet handler det om menneskerettigheter, autonomi og mulighet til å velge den behandlingen de selv ønsker.

I **psykoterapi** foretas det verdivurderinger hele tiden, men det er helt fraværende i den evidensbaserte praksisen, mener Bang. Symptomreduksjon blir fort en fattig beskrivelse av liv og helse. Det bør vi også ta inn over oss når vi vurderer utfallet av våre tiltak.