

## Insamlingsstiftelsen psykoterapi för unga vuxna

### Subventionerad psykoterapi för unga vuxna – en utvärdering

Av Lars Jacobsson, professor i psykiatri, oktober 2016

#### Inledning

Insamlingsstiftelsen psykoterapi för unga vuxna har under fem år subventionerat upp till sex samtal för unga vuxna i åldern 18-29 år i Umeå-området. De har bara behövt betala 100 kr ur egen kassa per samtal och stiftelsen har skjutit till resterande 700 – 850 kr per besök. Totalt har Insamlingsstiftelsen Psykoterapi för Unga Vuxna bidragit med cirka 800 000:-. Sammanlagt har i oktober -16 totalt 151 unga vuxna erhållit terapisamtal under de fem år som stiftelsen varit verksam. De har fått kontakt med en legitimerad psykoterapeut inom två veckor. Terapeuterna är genomgående mycket erfarna.

#### Utvärdering

För att utvärdera betydelsen för ungdomarna av dessa samtal har jag genomfört en mindre uppföljning i två olika led. St Lukas Psykoterapeutiska mottagning i Umeå har ansvarat för administrationen av verksamheten och i deras rutin har legat att man bitt sina konfidenter att fylla i en kvalitetssäkringsenkät vid avslutad terapi. Med hjälp av denna har jag följt upp 30 ungdomars svar på de 11 frågor som enkäten innehåller. Åtta frågor handlar om hur man upplevt samtalen och vilket utbyta man haft av dem och tre har varit öppna frågor om hur man kom i kontakt med stiftelsen, vad man tycker varit särskilt betydelsefullt i kontakten och om man har några andra synpunkter eller något man skulle vilja ändra på.

#### Del 1

På frågan om hur man bedömer kvalitén på samtalet svarar 19 av de 30 ”utmärkt” och 11 ”bra” och ingen svarar ”måttligt” eller ”dåligt”. På frågan om man fick den typ av samtalsterapi som man önskade svarade alla 30 ”ja, definitivt” eller ”ja, i stort sett”. På frågan om i vilken utsträckning behandlingen ”svarat mot dina behov” anger 19 att ”nästan alla mina behov har mötts” och 10 säger att ”de flesta behov har mötts”. En fråga avsåg om samtalen hjälpt dig att på ett bättre sätt att ”handskas med dina problem” och på den frågan svarar 24 ”ja, de har hjälpt en hel del” och 6 ”de har hjälpt till viss del”. På frågan om hur tillfredsställd man är med den terapi man genomgått är 21 ”mycket tillfredsställd” och 9 ”till största delen tillfredsställd”.

På frågan om du skulle söka hjälp igen, skulle du komma tillbaka till mottagningen, svarade hel 23 av 30, ”ja, definitivt”, medan 7 ”tror det”. En fråga gällde också ”om en vän är i behov av liknande hjälp, skulle du då rekommendera denna typ av behandling ”och här svarar 23 ”ja, definitivt”, medan 7 svarar ”tror det”. Genomgående är att inga har svarat på de två alternativ som är mindre positiva gentemot behandlingen. På de öppna frågorna har inte alla svarat, men i den mån man har svarat har man upplevt att bemötandet varit ”professionellt”, ”kontakten har varit snabb”, ”miljön var lugn och rofylld” – ”kan inte tala med mamma och pappa”. Ca 1/3 kommenterar att man skulle ha velat få fler samtal. Genomgående är det alltså mycket positiva kommentarer till de olika frågorna om nyttan och kvalitén på kontakten.

#### Del 2

Från och med 2015 tillfrågades ungdomarna om tillåtelse att ta kontakt ca ett år efter avslutad terapi för att höra hur de upplevt det hela. Under våren 2016 försökte jag få telefonkontakt med sammanlagt 20 av ungdomarna. I två av fallen var telefonnumret inte aktuellt och ytterligare fyra svarade inte trots upprepade försök. En hade inte gått i någon terapi eftersom han flyttat från stan. I två fall blev kontakten kortvarig, bara två besök, i ena fallet p.g.a. logistiska pro

## Insamlingsstiftelsen psykoterapi för unga vuxna

blem (vederbörande bodde då i Lycksele) och en tyckte inte att han hade så stora problem att han behövde någon längre tid. Övriga 12 som haft minst fem besök var genomgående nöjda med kontakten. I något fall hade vederbörande förlängt samtalsserien på egen bekostnad. En hade gått i terapi flera gånger tidigare, men aldrig haft en manlig terapeut, vilket vederbörande upplevde som mycket positivt. Flera uttryckte sig ungefär likartad; ”för mig var det en jättebra upplevelse”, ”jättebra för mig, gått på bistånd, väldigt viktigt”. Andra uttryckte att det var ”en hjälp att reflektera”, ”man fick absolut stöttning”. En ungdom som bara gick tre gånger tyckte inte att hon fick en så bra kontakt. Hon beskrev att hon var osäker till att söka från början, men tror ändå att det ”var bra för att hon tog initiativet själv och försökte göra något åt sin situation”. Hon fick formulera sig om sina problem. Flera menade spontant att det skulle bli ”lättare söka hjälp själv efter denna erfarenhet”, ”vet mera om vad det innebär!”. Nästan alla skulle rekommendera en vän med problem att försöka få denna typ av kontakt.

Genomgående gav intervjuerna samma bild som enkäterna av att man var positiv till kontakten, att man nu visste mer om vad det innebär att ha en samtalsterapeutisk kontakt och om värdet av att formulera sig om sina problem för en utomstående professionell person. I stort sett alla skulle rekommendera en vän att söka sig till någon form av psykoterapeutisk kontakt om man hade problem.

Eftersom svaren vid telefonkontakterna gav väsentligen samma information som enkäten gjorde jag bedömningen att det inte var så meningsfullt att försöka få till stånd intervjuer med fler personer. Jag fick ofta ringa flera samtal för att få tag i vederbörande och i ett antal fall hade man ändrat telefonnummer och var på så sätt svåra att nå.

### Sammanfattning

Sammanfattningsvis tycker jag att man kan konstatera att klienterna genomgående var nöjda med kontakten. Man uppskattade särskilt att man fick hjälp snabbt, alltså inom två veckor. Man uppskattade också den låga kostnaden så att man slapp vara beroende av föräldrarna som man ju ofta var. Med tanke på den korta behandlingstiden – maximalt fem subventionerade besök – bedömde jag att det inte var meningsfullt att genomföra någon mera ingående utvärdering med hjälp av frågeformulär och skattningsskalor som ju i allmänhet används vid psykoterapiforskning. Man kan inte gärna räkna med genomgripande förändringar utan får se de korta terapierna som ett stöd att orientera sig i livet för ungdomar som inte har allvarliga psykiska problem. I den mån sådana kommer till terapeuterna remitteras de till barn- och ungdomspsykiatriska kliniken eller vuxenpsykiatriska kliniken.

### Bedömning

Min bedömning av kontakten ligger i värdet av att få prata om sin situation med en oberoende professionell person. Att formulera sig om hur man mår, hur man tänker, hur man reagerar inför det som händer en i livet har ett värde i sig. Man får nya idéer om hur man skulle kunna hantera sina problem genom dels att formulera sig och försöka identifiera sina problem på ett tydligare sätt och genom terapeutens frågor och synpunkter. Genom att man får denna erfarenhet tidigt i livet underlättar det också att söka hjälp senare i livet om/när problemen hopar sig igen. Detta var en synpunkt som de flesta instämde i när jag introducerade den aspekten. I en del fall uttryckte sig klienterna spontant på samma sätt.

Erfarenheten från St Lukas mottagningen, där de flesta av ungdomarna har gått, är att klienterna är nöjda och att det finns en stor efterfrågan på denna typ av subventionerade terapeutiska samtal.