



Anders Milton. Foto: Sven Lindwall

KBT är bäst i test

Anders Milton: Många patienter blir bättre eller helt besvärsfria av kognitiv beteendeterapi.

Det är nog bara när det gäller psykisk ohälsa som någon kan göra sig lustig över att dessa medmänniskor ska ha samma rätt som kroppsligt sjuka till utvärderade och evidensbaserade metoder. Jag tror inte heller att någon krönikör skulle raljera över ett hjärtinfarktmode som innebär en större chans till ett bättre liv.

När MarieLouise Samuelsson talar om "högsta sjukvårdsmode" utgår jag i stället ifrån vad vetenskapen säger om resultatet av olika behandlingsformer.

I mitt uppdrag som regeringens nationella psykiatrisamordnare ingick bland annat att titta på arbetssätt och metoder vid vård av människor med en allvarlig psykisk ohälsa och att lämna förslag till förändringar som skulle ge ett bättre omhändertagande.

Under senare år har de kognitiva arbetssätten utvärderats på ett helt annat sätt än de dynamiska, traditionella metoderna. Det har lett till att de kognitiva metoderna för närvarande är väsentligt bättre evidensbaserade. Man vet helt enkelt utifrån vetenskapliga undersökningar att metoderna för vissa patienter och vissa besvär fungerar, det vill säga att många patienter blir bättre eller helt besvärsfria.

I dag har vi inte den kunskapen rörande den traditionella terapin.

Från WeMinds sida är uppfattningen att vi ska arbeta med de metoder som har bäst evidens. I dag betyder det oftast kognitiva metoder. I morgon kanske vetenskapen ger oss anledning att arbeta mer med dynamiska metoder - i så fall kommer vi att göra det.

Anders Milton.

Anders Milton var regeringens nationella psykiatrisamordnare 2003-2006