Stockholms universitet

"***Det finns inget som distraherar oss från våra emotionella problem så mycket som kroppslig smärta.***" - Dr. John E. Sarno

Daniel Maroti, med.dr, leg psykolog, specialist i neuropsykologi, forskare
Stockholms Universitet

Peter Lilliengren, docent, leg psykolog, leg psykoterapeut, universitetslektor,
Stockholms Universitet

Stockholms universitet

KOSMOS-projektet

- Under tre år genomförde vi en primärvårdsanpassad psykodynamisk stegvis vårdmodell (stepped care) för patienter med medicinskt oförklarade symptom

- Det här är patienter som
  - Är mycket vanliga i vården
  - Ofta söker vård
  - Har en påfallande nedsatt livskvalitet
  - Har tydlig funktionsnedsättning
  - Stor samsjuklighet med såväl somatiska som psykiatriska tillstånd
  - Får begränsad hjälp av medicinska interventioner
  - Får begränsad hjälp av sedvanlig psykologisk behandling (t ex traditionell Kognitiv beteende terapi)
  - Tycks ha nytta av affektfokuserad psykodynamisk terapi (såsom EAET och ISTDP)

Stockholms universitet

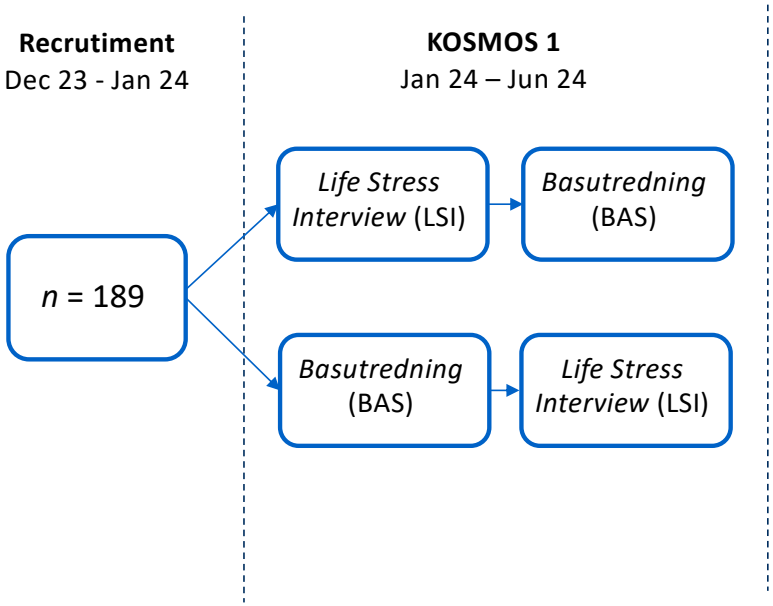
KOSMOS-projektet

- Vi genomförde tre huvudstudier där 189 patienter inkluderas
  - Pat behövde ha långvariga funktionsnedsättande kroppsliga symptom (i genomsnitt hade de haft 9 år av besvär) och genomgått medicinsk utredning för dessa.
  - De behövde bejaka ett intresse för att undersöka om känslomässiga faktorer kunde ha en påverkan på deras kroppsliga symptom.
  - De fick inte ha psykos, aktiv suicidalitet eller substanssyndrom men vi inkluderade patienter med autism och personlighetsstörning etc)

Stockholms universitet

KOSMOS 1

Först undersökte vi i en RCT om en psykodynamisk intervju (*Life stress interview*) hade en bättre effekt än en standardiserad psykiatrisk intervju (M.I.N.I etc) och om ordningen spelade någon roll.



Stockholms universitet

KOSMOS 1

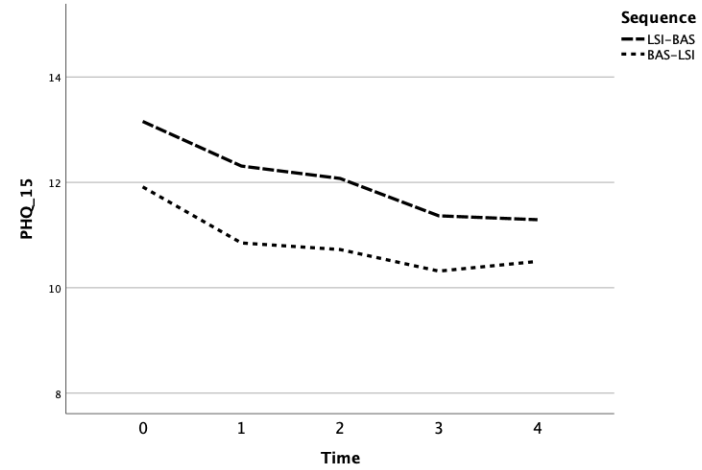
Psykodynamisk intervju (Life Stress Interview)

Frågor som:
SÅR FRÅN UPPVÄXTEN: *Om du kan tänka dig att dela med dig av ett känslomässigt sår från uppväxten och hur du tror de påverkat dig och dina symtom?*

Psykiatrisk basutredning (M.I.N.I etc)

Frågor som:
SVARA MED JA ELLER NEJ: *Oroar du dig ofta för att dina kroppsliga symtom kan bero på en allvarlig sjukdom?*

KOSMOS 1



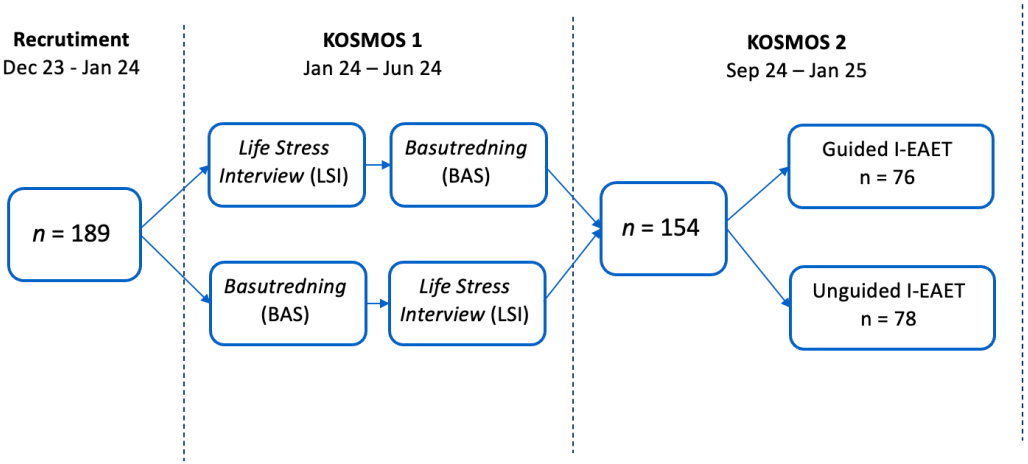
Maroti et al. (2025)

- Båda intervjuerna gav effekt och minskade kroppsliga symptom och det var ingen skillnad mellan intervjuerna som helhet.
- Skillnaden uppstod när vi tittade på ordningen som intervjuerna gavs.
- Att ge den psykiatriska intervjun gjorde att effekterna av den psykodynamiska intervjun avtog visavi att göra tvärtom.
- Vi tolkar detta som att det är viktigt hur man inleder kontakten med dessa patienter: Sätter man fokus på ett psykiatrisk perspektiv så avstannar det känslomässiga utforskandet.

Stockholms universitet

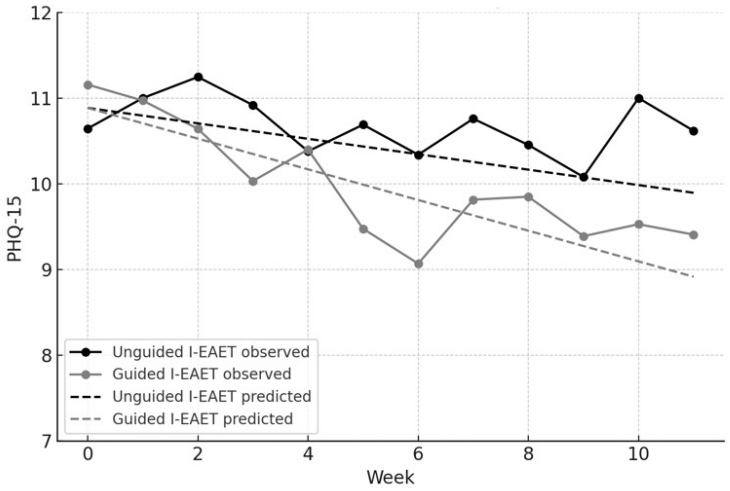
KOSMOS2

- Nästa steg var att erbjuda EAET i självhjälpsform över internet med eller utan terapeutstöd.
- RCT där deltagarna fick tillgång till tio självhjälpsmoduler med olika övningar som genomfördes under en tio veckor lång behandlingsperiod
- 25 terapeuter, mestadels studenter på psykologprogrammet gav känslomässigt stöd och svarade på hemuppgifter i gruppen som hade behandlare



Stockholms universitet

KOSMOS2



Maroti et al. (in press)

- Båda grupperna förbättrades signifikant över tid även om effekterna var små
- Det fanns ingen statistiskt skillnad mellan grupperna men effektstorleken var större i gruppen med terapeut
- Det fanns en statistiskt skillnad mellan andelen deltagare som fick en meningsfull klinisk effekt i terapeutgruppen (47.2%) visavi utan terapeut (29.6)

Stockholms universitet

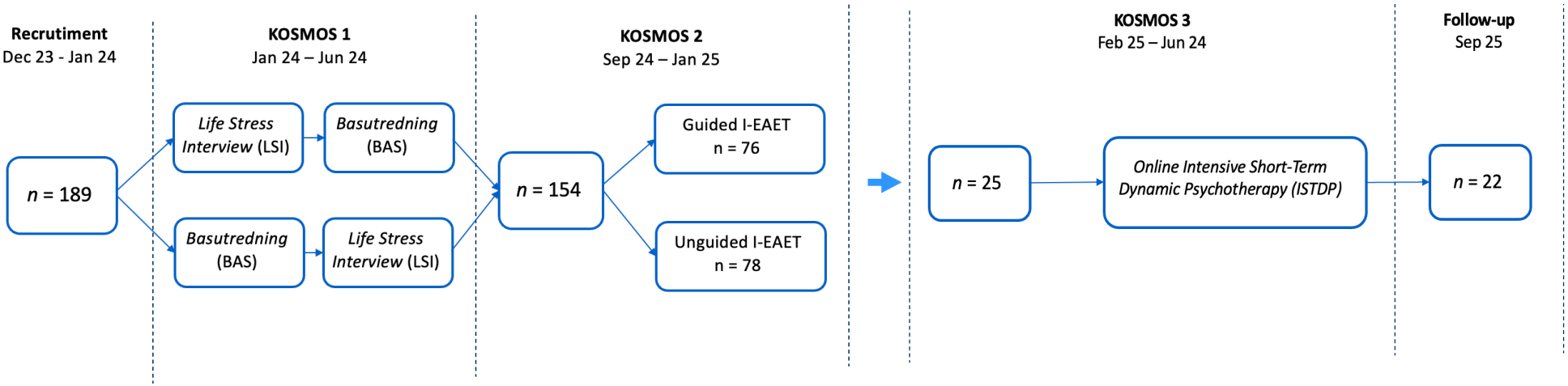
KOSMOS2 - Kvalitativa data

“Jag hade så ont att jag inte kunde sitta, jag satt liksom snett … alltså jag hade så fruktansvärt ont. Och så skrev jag till psykologen [internetterapeuten], och hon sa att det nog kunde ha att göra med behandlingen. Och när jag hade lämnat in—jag minns inte exakt, men jag tror det var när vi kom in på delen om sexuella övergrepp. När jag hade lämnat in den uppgiften försvann smärtan … Då tänkte jag bara: ‘Men herregud, kan det verkligen vara så här?’ Det var så starkt, för jag hade aldrig trott på det om någon hade sagt det till mig i förväg.”

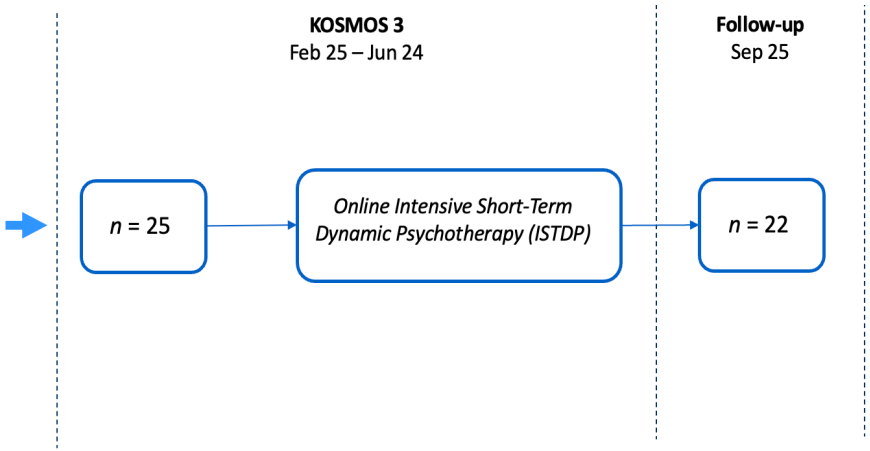
(von Below et al., under review)

Stockholms universitet

KOSMOS3

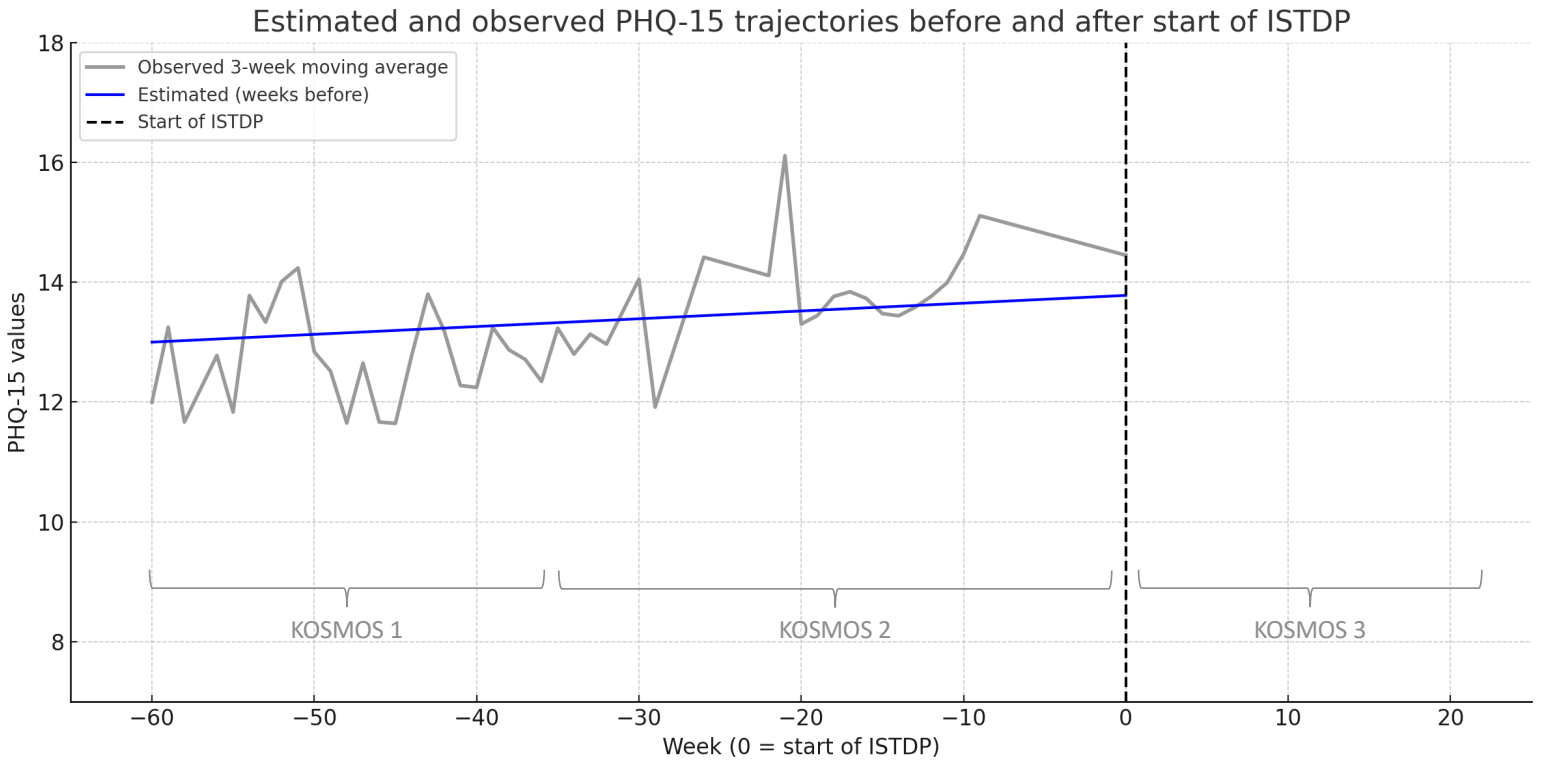


KOSMOS3



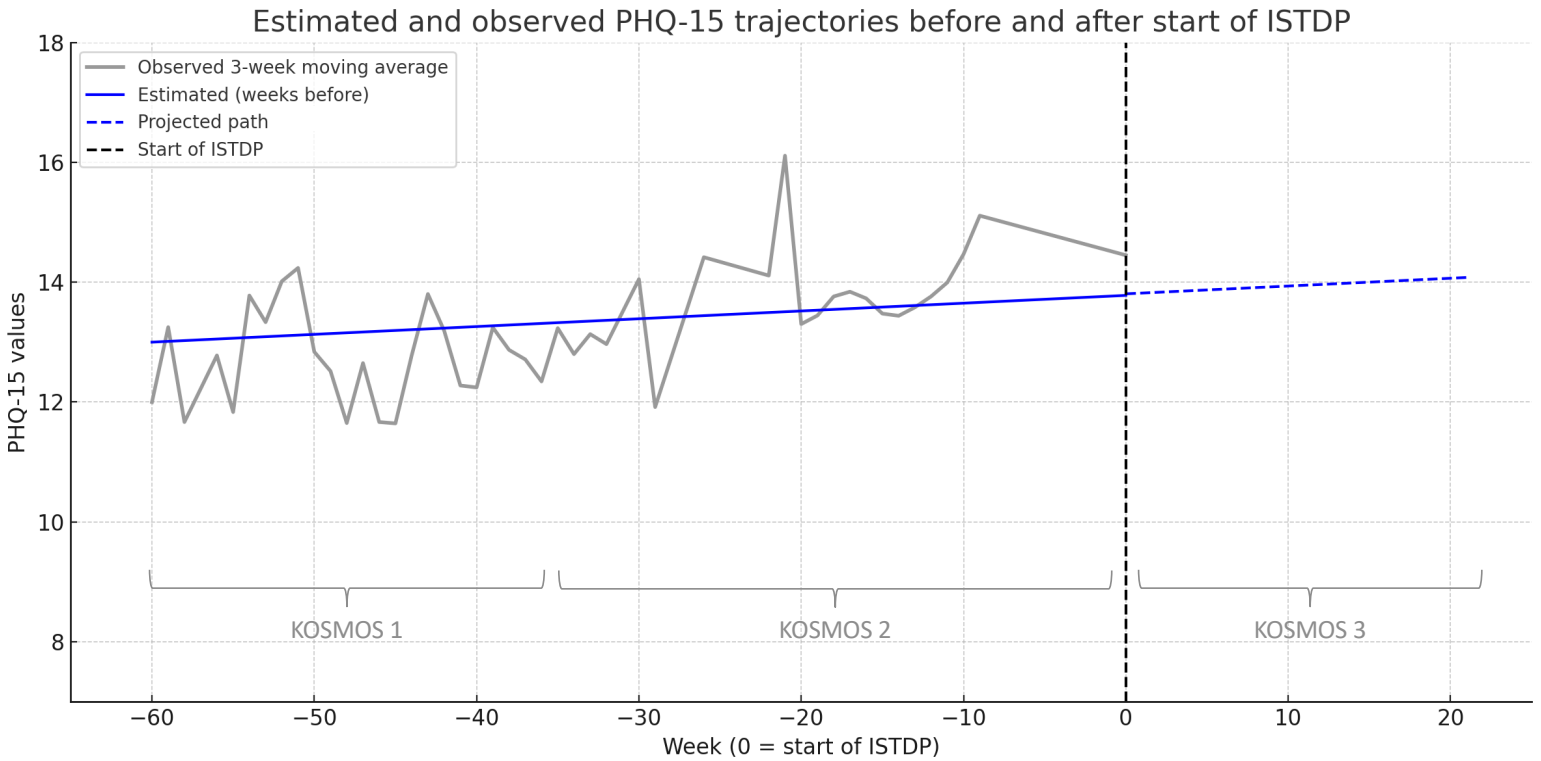
- Undersöka om mer intensiv känslofokuserad terapi (ISTDP, 16 sessioner) kan hjälpa patienter med behandlingsresistenta långvariga kroppsliga symtom (PPS).
- Patienter som inte svarat på behandling i KOSMOS 1 eller 2.
- 17 terapeuter som gått ISTDP-coreutbildning
- Symtomutveckling 60 veckor före ISTDP jämfördes med 21 veckor efter behandlingsstart

Stockholms universitet



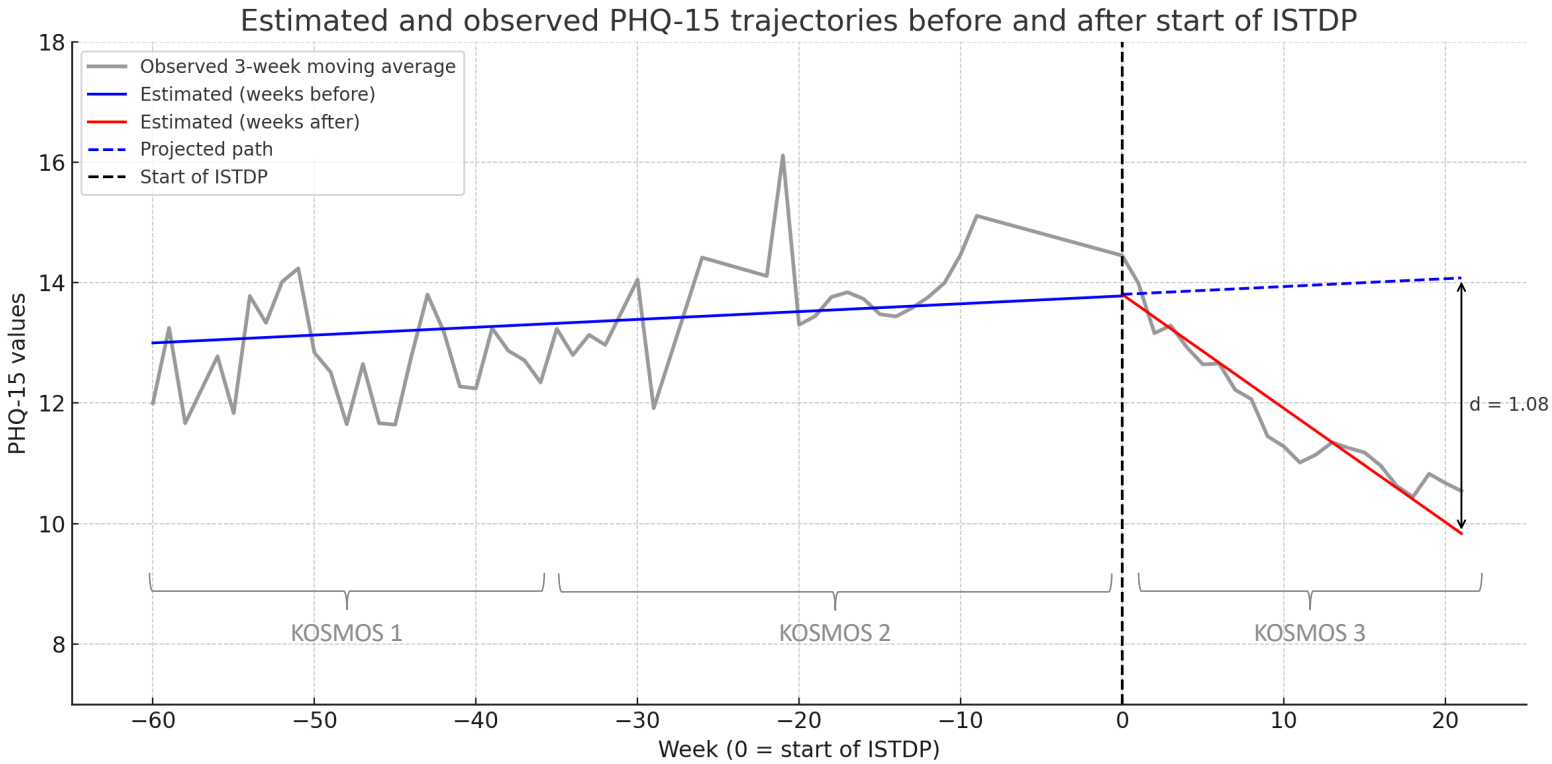
Lilliengren et al. (2026)

Stockholms universitet



Lilliengren et al. (2026)

Stockholms universitet



Lilliengren et al. (2026)

Stockholms universitet

KOSMOS-projektet – huvudsakliga slutsatser

- Psykodynamisk behandling för långvariga kroppsliga symtom (PPS) kan effektivt ges i en stegvis vårdmodell i linje med vad socialstyrelsen föreskriver.
- Ökande behandlingsintensitet hjälper många patienter, även vissa som inte svarat på tidigare behandling.
- Samtidigt når få full återhämtning och det kan finnas behov av mer långvariga, intensiva eller sammansatta behandlingsalternativ.

Stockholms universitet

Frågor?


MODERN
KONFERENS
PSYKODYNAMISK
TERAPI
NYA FORSKNINGSRÖN
Stockholms universitet
Psykologiska institutionen