ERiCA-projektet

Internetbaserad psykodynamisk behanding vid tonårsdepresson

Karin Lindqvist, fil dr i klinisk psykologi leg psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i psykoterapi/psykologisk behandling
Ericastiftelsen/Stockholms universitet
Jakob Mechler, fil dr i klinisk psykologi leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i psykoterapi/psykologisk behandling
Uppsala universitet/ Stockholms universitet

Stockholms Universitet

Björn Philips (PI), *professor*

Per Carlbring , *professor*

Robert Johansson, *docent*

Karin Lindqvist, *PhD*

Jakob Mechler, *PhD*

Linköpings Universitet

Gerhard Andersson, *professor*

Naira Topooco, *PhD*

Linneuniversitetet

Fredrik Falkenström, *professor*

Ersta Sköndal Bräcke Högskola

Peter Lilliengren, *PhD*

University College of London

Nick Midgley, *professor*

Julian Edbrooke Childs, *professor*

Oslo Universitet

Randi Ulberg, *professor*

Hanne-Sofie Johnsen Dahl, *PhD*

Uppsala Universitet

Katja Lindert Bergsten, *PhD*

Ericastiftelsen

Agneta Thorén, *PhD*

Lunds Universitet

Rolf Sandell, *professor*



ERiCA

EaRly internet-based Interventions for Children and Adolescents

- Depression det fjärde största hälsoproblemet bland ungdomar (WHO, 2019)

- Depression i tonåren ofta förknippat med återkommande depressioner, andra problem avseende psykisk ohälsa, problem i nära relationer samt lägre utbildning senare i livet (Alaie et al., 2018).

ERiCA

EaRly internet-based Interventions for Children and Adolescents

- Samtidigt är det en minoritet av unga personer som söker och/eller erbjuds adekvat vård (Essau, 2005; Rocha et al., 2015).
- Flera faktorer spelar in; t ex uppfattat stigma, önskan om självständighet, svårigheter att känna igen symptom som psykisk ohälsa, svårigheter att få tillgång till vård (Gulliver et al., 2010).
- Internetbaserade interventioner kan överbrygga flera av dessa möjliga hinder (Andersson et al., 2019).

ERiCA

EaRly internet-based Interventions for Children and Adolescents

- IKBT vid tonårsdepression leder till måttliga till stora effekter som håller över tid (Topooco et al., 2018; 2019).
- Lovande resultat – men en betydande andel patienter (ca 50%) som inte svarade på behandling
- Möjligt att olika patienter svarar på olika behandlingar, men alternativ till KBT saknas.

ERiCA-projektet

1) En pilot-RCT (n = 76) jämförandes IPDT med kontrollgrupp (Lindqvist et al., 2020).
2) En randomiserad kontrollerad non-inferiority-studie jämförandes IPDT och IKBT (n = 272), Mechler et al. (2022).
3) En genomförbarhetsstudie (icke-kontrollerad) i London (*n* = 23) (Midgley et al., 2021).

Utöver ERiCA:

1) STePS: RCT för vuxna med Social ångest (social fobi), *n* = 181.
2) TRAbee: RCT för vuxna med ångest/depression, helt utan behandlarstöd, *n* = 2400.
3) Samarbete med Universitetet i Heidelberg, IPDT för unga.
4) Samarbete med Oslo universitet, IPDT för unga.
5) Samarbete med University College London/Anna Freud, IPDT för unga vuxna, finansierat av Wellcome Trust 2026
6) Planerat project med Beroendecentrum Stockholm, Danilo Romero!

Behandlingen

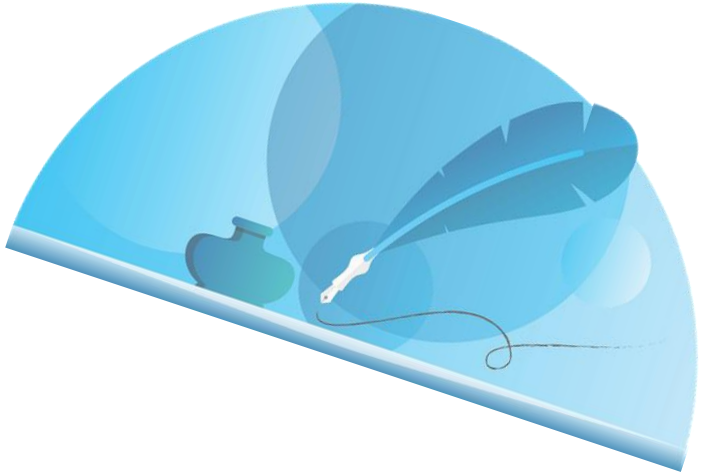
Den internetbaserade psykodynamiska behandlingen (IPDT) utvecklades specifikt för ERiCA-projektet och är baserad på samma (affektfokuserade) grundprinciper som IPDT-program som tidigare testats för vuxna (e.g. Johansson et al., 2013).

Mål

- Minska känslomässigt undvikande
- Insikt i återkommande relationsmönster
- Ökad självobserverande förmåga
- Öka medvetenhet och upplevande av känslor
- Öka kapacitet för ångestreglering
- Öka kapacitet för uttryck av känslor i viktiga relationer

Jämfört med tidigare behandlingar är ERiCA betydligt kortare, med åldersrelevanta vinjetter samt animerade videofilmer som beskriver teoretiska koncept

Behandlingen



Format: vägledd självhjälp, helt textbaserad
Längd: 8 / 10 veckor

- 8 moduler med text, videos och övningar
- Veckovis feedback från terapeuten (inom ca 24 timmar)
- 30 minuter chat per vecka (testas nu utan)

Behandlingen

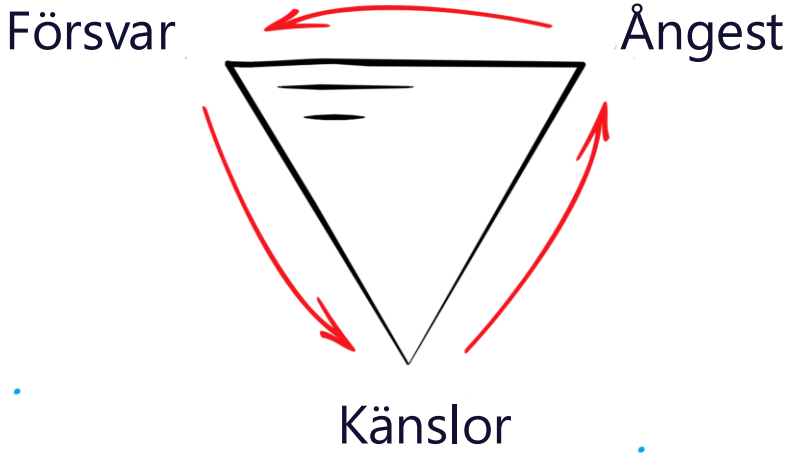
Terapeuter: Studenter vid psykologprogrammet vid SU eller UU, specialiserade i PDT.

Handledning: Veckovis grupphandledning i 120 min (20 min per terapeut)

Behandlingen

Urval av principer

Utgångspunkt:
Malans konflikttriangel
”Känslotriangeln”



JOURNAL OF INFANT, CHILD, AND ADOLESCENT PSYCHOTHERAPY
https://doi.org/10.1080/15289168.2024.2339523

Routledge
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS Check for updates

Internet-Delivered Affect-Focused Psychodynamic Therapy for Adolescent Depression: Treatment Principles and Clinical Application in the ERiCA Project

J. Mechler, Ph.D., K. Lindqvist, Ph.D., B. Philips, Ph.D., N. Midgley, Ph.D., and P. Lilliengren, Ph.D.

Om man är nyfiken på behandlingen och hur processen ser ut över tid har vi publicerat en artikel med bakomliggande teori, principer för terapeutiska arbetet och ett fallexempel.

Pilot-RCT (Lindqvist et al., 2020)

Deltagare: 15-18 år med depression

Randomiserade till IPDT eller stöd över nätet (fick behandling senare)

76 deltagare (38 + 38)

8 veckors behandling



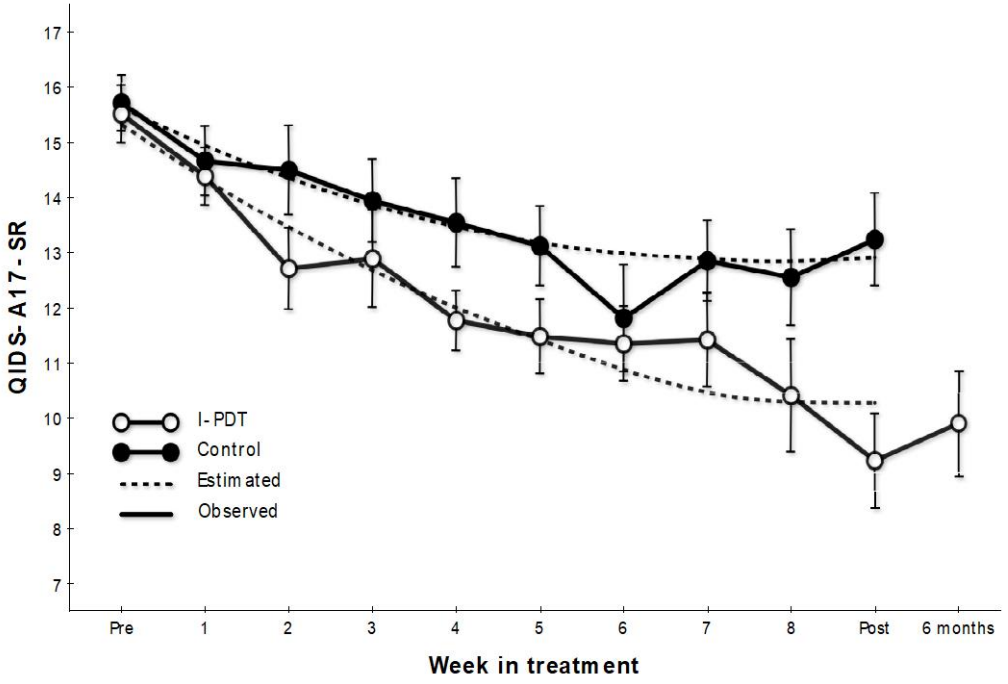
ERiCA

EaRly internet-based Interventions for Children and Adolescents

Utfall

Stora effektstorlekar (*d* = 0.82) för IPDT jämfört med stödjande kontakt

Även signifikanta och måttliga-stora effekter på **självmedkänsla**, **emotionsreglering** och samtidig **ångest**



Sekundära utfall

Depression (MADRS-S)	d = 0.80	p < 0.001
Ångest (GAD-7)	d = 0.78	p < 0.001
Emotionsreglering (DERS-16)	d = 0.97	p < 0.001
Självmedkänsla (SCS-25)	d = -0.65	p = 0.003

THE LANCET
Digital Health

ARTICLES | VOLUME 4, ISSUE 8, E594-E603, AUGUST 2022 Download Full Issue

Therapist-guided internet-based psychodynamic therapy versus cognitive behavioural therapy for adolescent depression in Sweden: a randomised, clinical, non-inferiority trial

Jakob Mechler, MSc • Karin Lindqvist, MSc • Prof Per Carlbring, PhD • Naira Topooco, PhD • Prof Fredrik Falkenström, PhD • Peter Lilliengren, PhD • et al. Show all authors

Open Access • Published: July 05, 2022 • DOI: https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00095-4 •

Randomised controlled non-inferiority trial

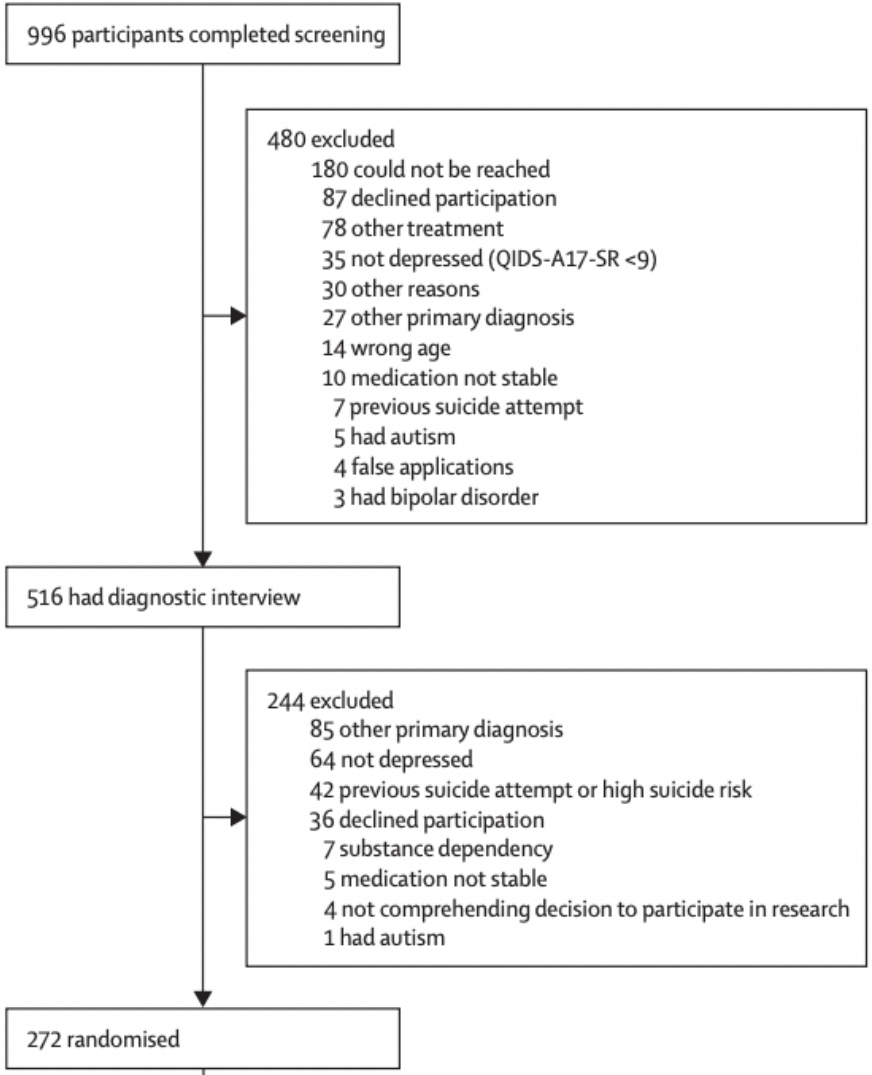
Mechler et al, 2022

Deltagare **15-19** år med depression

272 deltagare
10 veckor
136 randomiserade till IKBT och 136 randomiserade till IPDT
Behandlingarna exakt lika avseende format och dos, olika innehåll

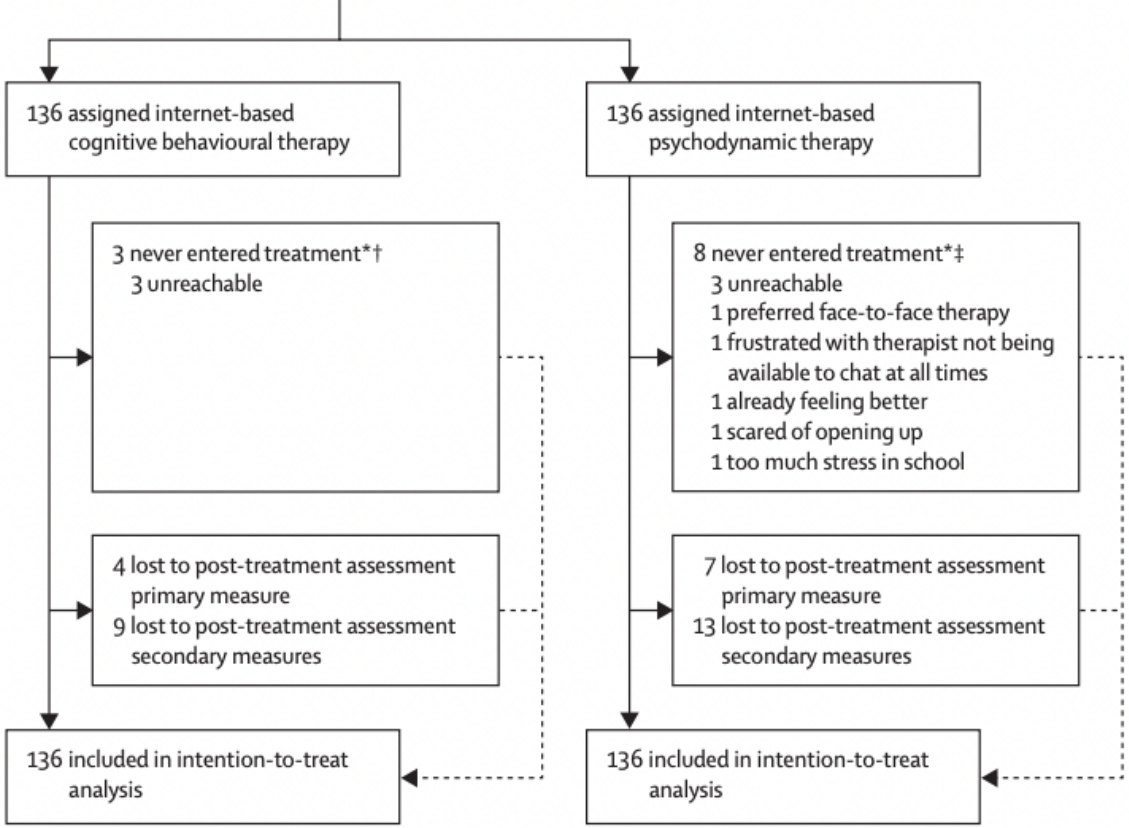
ERiCA

EaRly internet-based Interventions for Children and Adolescents



Stockholms universitet

Mechler et al. (2022)



Stockholms universitet

Mechler et al. (2022)

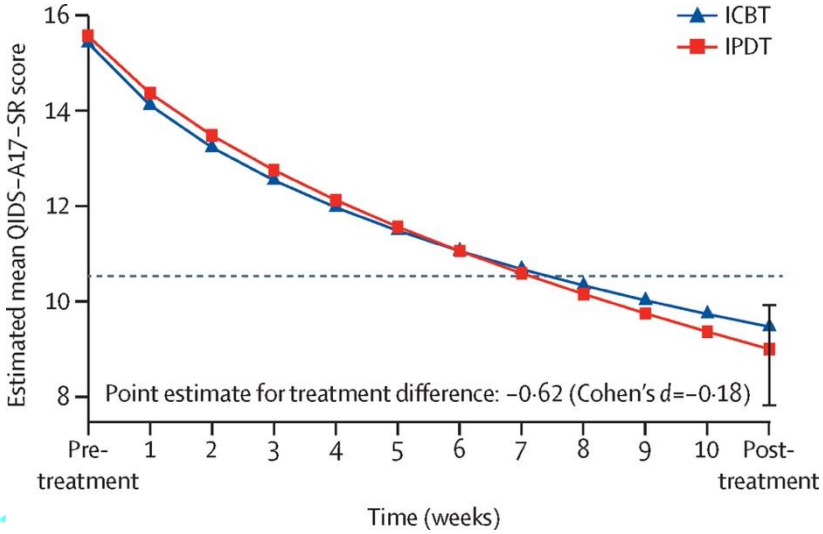
Primärt utfall

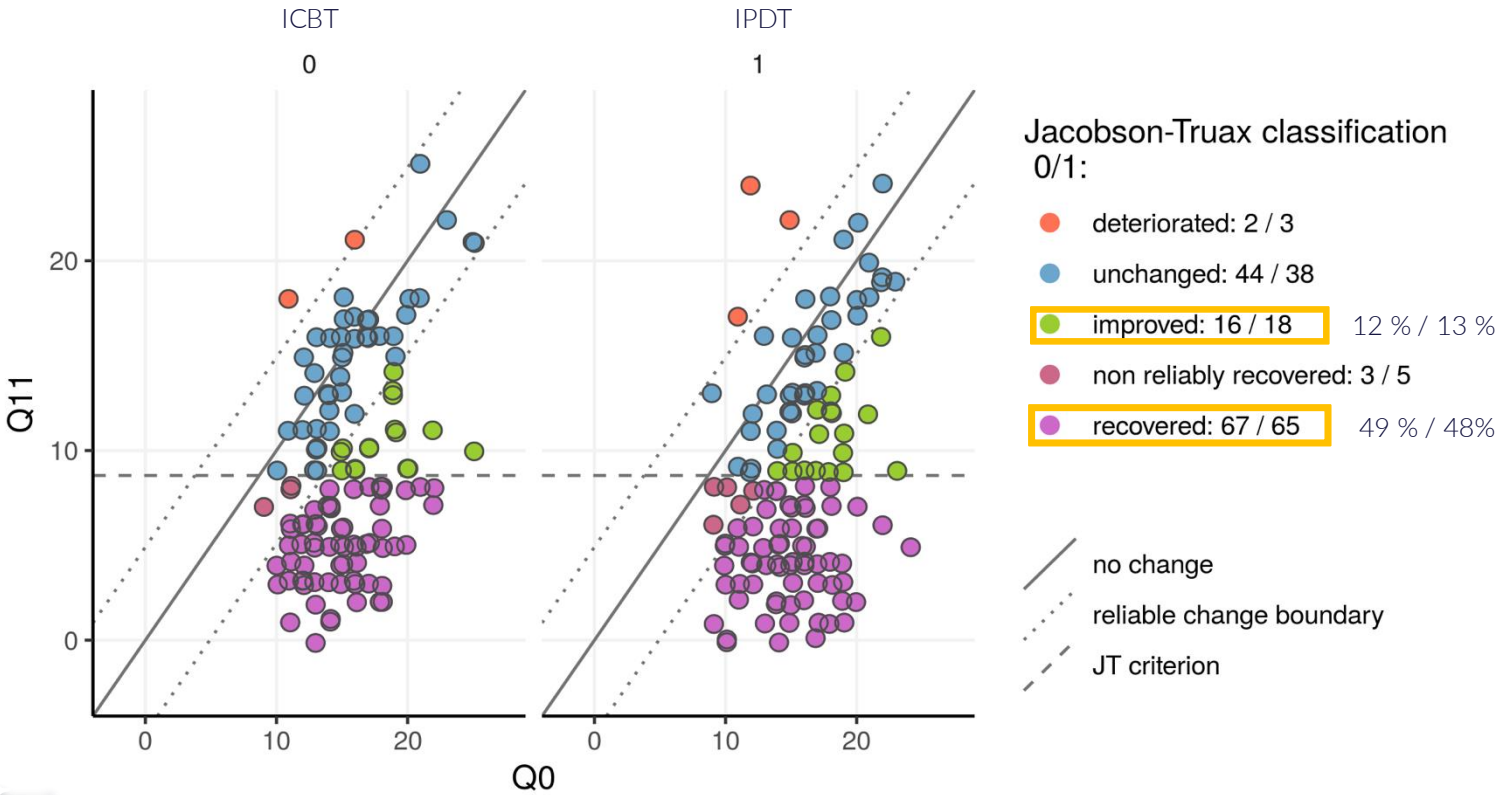
INTENT TO TREAT

Ingen skillnad mellan IKBT och IPDT, statistiskt säkerställt att IPDT inte är sämre än IKBT

Knappt 40% i remission i båda behandlingarna

Goda effekter i båda behandlingarna på depression, men även ångest, självmedkänsla och emotionsreglering, ingen skillnad mellan behandlingarna (liten fördel IPDT i en analys)





Response rates

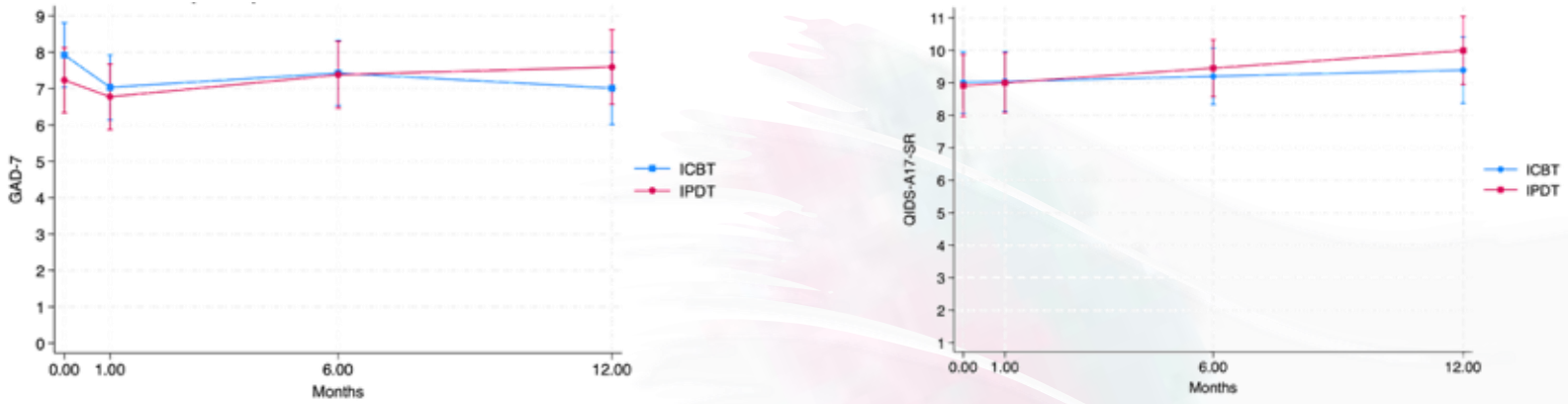
Sekundärt utfall

Ångest (GAD-7)	*d* = -0.18 (–0.44 to 0.09)	*p* = 0.20
Emotionsreglering (ERSQ-27)*	*d* = 0.11 (–0.21 to 0.43)	*p* = 0.51
Self-compassion (SCS-25)*	*d* = 0.03 (–0.29 to 0.36)	*p* = 0.84

*högre poäng är bättre

12-månaders-uppföljning

Uppföljning vid 1, 6 och 12 månader. Förändringar stabila, ingen skillnad mellan behandlingar.



Lindqvist et al., 2026. Twelve-Month Outcomes and Comparative Costs of Internet-Delivered Psychodynamic Therapy Versus Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescent Depression: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*

ERiCA

- Så – internetbaserad psykodynamisk behandling för ungdomar med depression verkar fungera!
- Men hur?
- Och för vem?

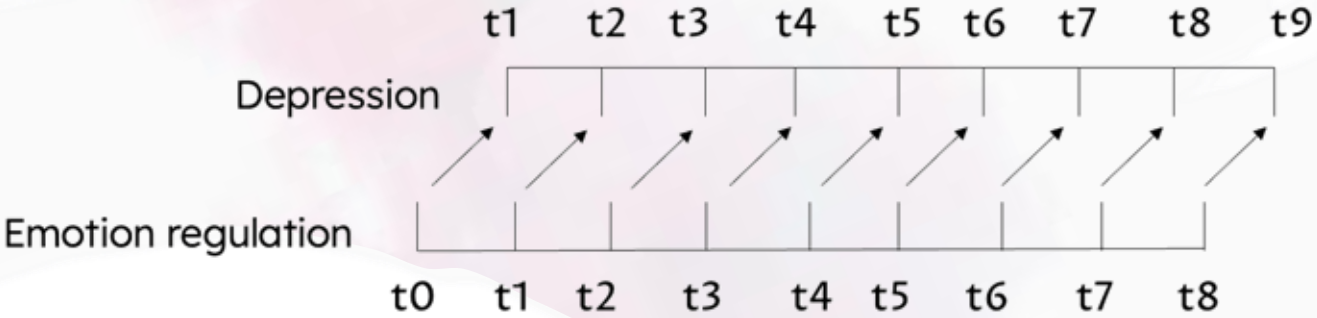
ERiCA

Emotionsreglering och IPDT (Mechler et al., 2020)

- Svårigheter med emotionsreglering i tonåren relaterat till depression (Gonçalves et al., 2019) .
- Tonåren en tid som ställer höga krav på en inte fullt utvecklad förmåga till emotionsreglering (Zimmerman & Evanski, 2014; Gullone et al., 2010, Young et al., 2019).
- Kan interventioner som ökar förmåga till emotionsreglering vara av vikt för att förebygga och minska psykisk ohälsa hos ungdomar? (e.g. Schäfer et al., 2017, Silk et al., 2003, McLaughlin et al., 2011)

Emotionsreglering

- Förbättringar i emotionsreglering en vecka predicerade förbättrade depressionssymptom veckan efter.
- Effekten av emotionsreglering → depression ökade ju mer av materialet som ungdomen läst.

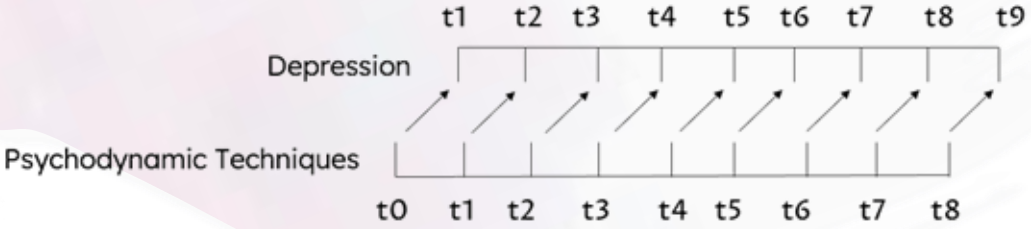


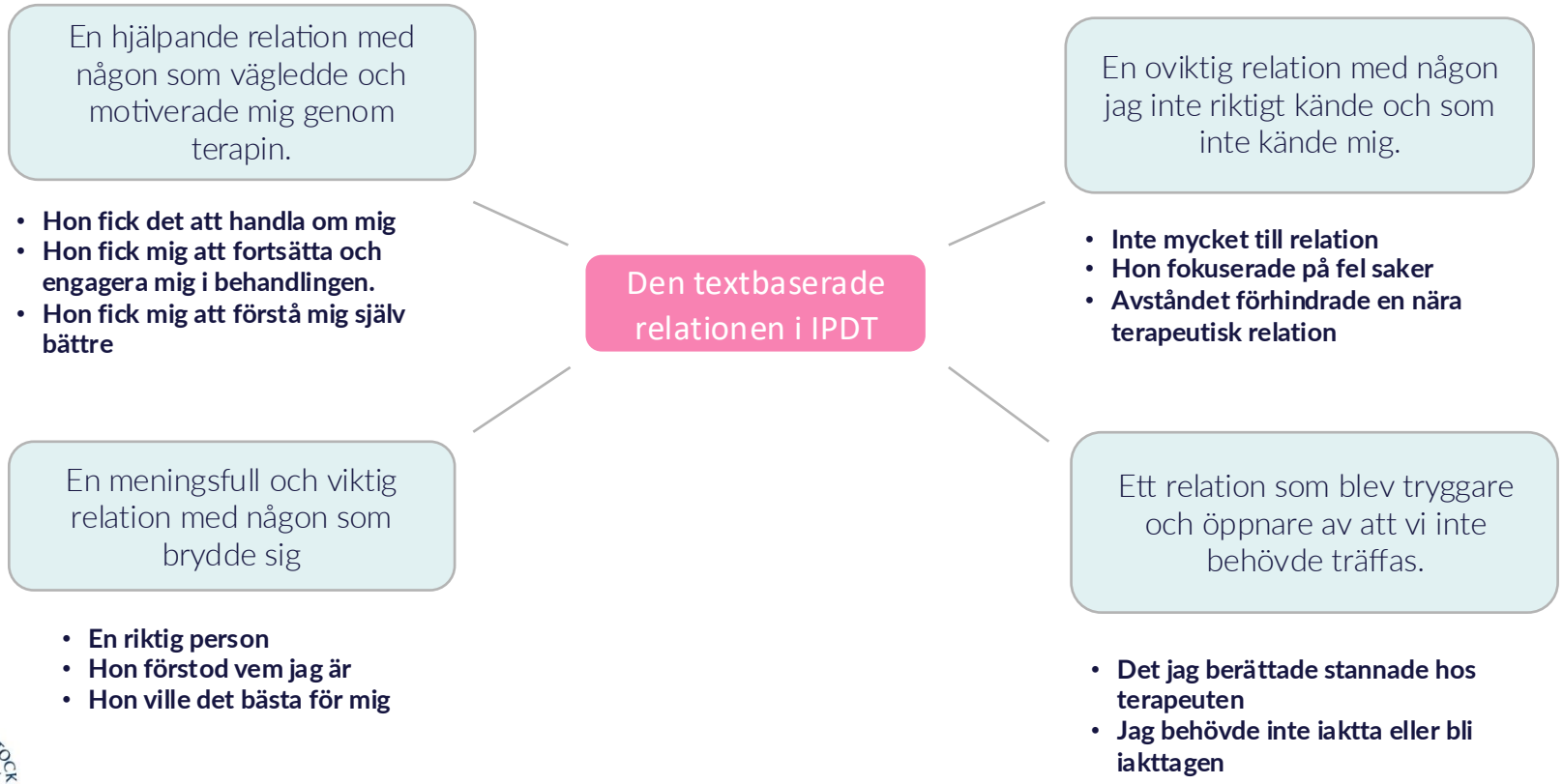
Mechler, J., Lindqvist, K., Falkenström, F., Carlbring, P., Andersson, G., & Philips, B. (2020). Emotion Regulation as a Time-Invariant and Time-Varying Covariate Predicts Outcome in an Internet-Based Psychodynamic Treatment Targeting Adolescent Depression. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 671. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00671

Terapeutiska tekniker i IPDT

Leibovich et al., (2022): Unpacking the active ingredients of internet-based psychodynamic therapy for adolescents

- Bygger på data från Midgley et al., (2021).
- Efter varje chatsession fick terapeuterna själva skatta vilka psykoterapeutiska tekniker de använt sig av under sessionen.
- Detta analyserades sedan med samma analyser som emotionsreglering i tidigare artikel, dvs. om teknik i vecka 1 predicerade minskade symtom i vecka 2, osv.
- Ett flertal tekniker testades (PDT, KT, BT och common factors)
- Common factors användes mest, men endast PDT-tekniker predicerade symtomminskning i nästföljande vecka.
- Common factors predicerade utfall sett över hela behandlingen (men kausalitet går inte att fastslå).
- KBT-tekniker predicerade inte utfall i denna studie.





Stockholms universitet

Lindqvist, K., Mechler, J., Midgley, N., Carlbring, P., Carstorp, K., Neikter, H. K., Strid, F., Von Below, C., & Philips, B. (2022). "I didn't have to look her in the eyes"—Participants' experiences of the therapeutic relationship in internet-based psychodynamic therapy for adolescent depression. *Psychotherapy Research*, 1–15.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Journal of Consulting and Clinical Psychology

© 2023 American Psychological Association
ISSN: 0022-006X

https://doi.org/10.1037/ccp0000815

Therapeutic Alliance Is Calming and Curing—The Interplay Between Alliance and Emotion Regulation as Predictors of Outcome in Internet-Based Treatments for Adolescent Depression

Karin Lindqvist[1], Jakob Mechler[1], Fredrik Falkenström[2], Per Carlbring[1], Gerhard Andersson[3, 4, 5], and Björn Philips[1]

allians

En av de mest robusta prediktorerna för utfall i terapi

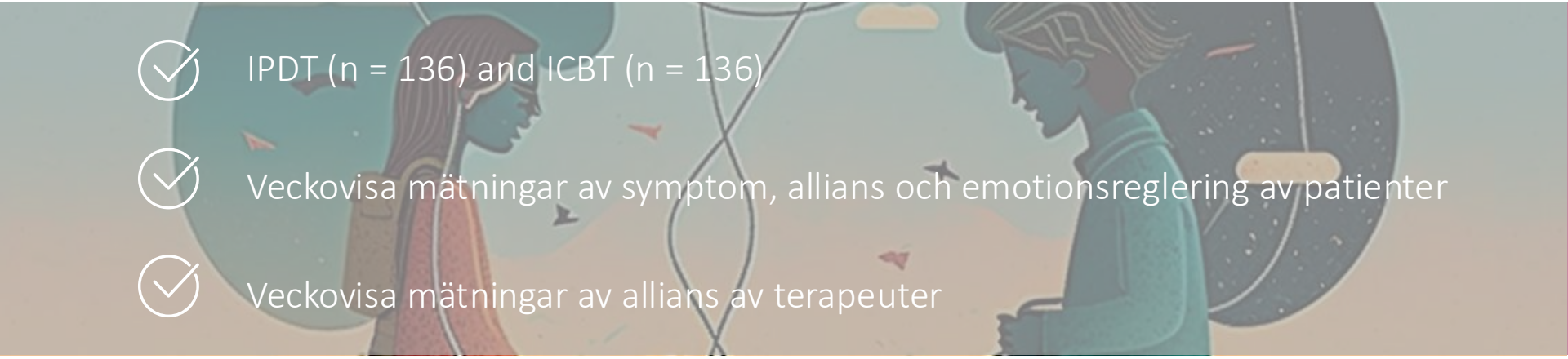
…men kontroversiellt rörande funktion, t ex är det en faciliterande faktor för det terapeutiska arbetet eller är det en läkande faktor i sig själv?

Mindre forskning på internetförmedlade behandlingar

Men alliansskattningar är i linje med face-to-face-behandling (i.e., Berger, 2017; Pihlaja et al., 2018)

Blandade resultat för allians-utfall-sambandet (t ex Bergman Nordgren, Carlbring, Linna, & Andersson, 2013; Lindner, 2014), men meta-analyser tyder på liknande samband som i face-to-face-behandling (Flückiger et al., 2018; Probst et al., 2019).

Methods



- IPDT (n = 136) and ICBT (n = 136)
- Veckovisa mätningar av symptom, allians och emotionsreglering av patienter
- Veckovisa mätningar av allians av terapeuter

Stockholms universitet

I

Högre terapeutskattad och patientskattad allians predicerar lägre depressionssymptom följande vecka

1

Högre emotionsreglering predicerar lägre depresssionssymptom följande vecka

2

Effekten av allians på depression medieras av emotionsreglering, så ökad allians leder till ökad emotionsreglering vilket leder till minskade symptom

3

Sammanfattning och diskussion

Allians predicerar utfall i IKBT och IPDT

Men det behöver inte innebära att det är samma tekniker – mekanismer som ligger bakom

- hur skapas och upprätthålls allians I de två behandlingarna?
- hur fungerar allians-utfall-relationen?

Allians fungerar delvis genom emotionsreglering

En förändringsfaktor i sig själv eller leder ökad emotionsreglering till att andra behandlingsmekanismer kan fungera bättre?

Vad tycker du är det viktigaste du lärt dig under den här behandlingen?

> Att hitta och ta hand om känslorna tycker jag är viktigt. Sen att våga prata mer med folk om känslor, saker som hänt. Att inte låta min kritiker hålla på och kritisera mig för allt så som den gjorde.

Vilken är den viktigaste förändringen du gjort under den här behandlingen? OBS, det kan vara precis vad som helst, det finns inget rätt eller fel! Om vi känner att vi fortfarande är nedstämda kan det kännas som att vi inte gjort några förändringar alls, men även mycket små förändringar kan på sikt bli mycket viktiga!

> Jag har vågat prata mer om känslor med mina vänner främst. Sen även har jag inte bara hållit det inom mig och fortsätta låtit kritikern berätta allt jag "gjort fel".

Vad är annorlunda för dig nu jämfört med innan du började behandlingen, vad kan du se för skillnader? Även här, även mycket små skillnader kan spela stor roll! Det finns inget rätt eller fel.

> Jag tänkte på detta innan idag faktiskt. Jag känner fler känslor, innan var det 99% av tiden bara sorg. Jag har vågat stå emot min inre kritiska röst. Vågat prata med andra om känslor. Fått tillbaka intresset för många saker jag gillat tidigare och fått mer energi.

Vad tror du är de viktigaste sakerna för dig att fortsätta arbeta med?

> Min inre kritiska röst och det med relationer.

Vad vill du säga till dig själv, nu när du gått igenom den här behandlingen?

> Jag vill tacka mig själv att jag valde att ansöka från första början, för det var ju det bästa jag gjort i år. Sen "Bra jobbat, du har klarat detta. Nu är det bara att fortsätta tänka på det du lärt dig så kommer allt gå bra."

Vill du säga någonting till din behandlare?

> Tack för att du lyssnat på mig och hjälp mig med allt. Jag tror nog aldrig jag känt att jag har kunnat prata med någon vuxen som jag har vågat prata med dig om saker. Så tack för allt. Bokstavligen allt!

Jakob.mechler@psyk.uu.se
Karin.lindqvist@ericastiftelsen.se

Frågor?
Följ QR-koden….