

OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen er laget av Time kommune. Omtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunen.



FORSKNINGSOMTALE

Gruppebasert transdiagnostisk kognitiv atferdsterapi reduserer trolig angst og depresjon

Transdiagnostisk kognitiv atferdsterapi (TD-KAT) i ulike format (individuell, gruppe, og digitalt) reduserer trolig symptomer på angst og depresjon. Det viser en systematisk oversikt fra 2024.

Time kommune er i gang med å etablere diagnoseuavhengige gruppetilbud for voksne med lette til moderate psykiske helseplager og ønsket å vite mer om effekten denne typen intervensjoner.

HOVEDBUDSKAP

Den systematiske oversikten vurderte effekten av transdiagnostisk kognitiv atferdsterapi på psykiske helseplager (målt som angst og depresjon) både på kortere og lengre sikt (opp mot to år) administrert på tre ulike måter; individuelt, gruppe og digitalt sammenlignet med venteliste, vanlig behandling, andre aktive behandlinger og diagnosespesifikk oppfølging. Blant deltagerne var det flest kvinner (66%) med median alder 37 år.

Resultatene viste at:

- TD-KAT trolig reduserer symptomer på selvrapportert angst og depresjon.
- TD-KAT gitt i grupper er trolig kvalitetsmessig på linje med individuell oppfølging for de med milde til moderate psykiske helseplager.
- TD-KAT viser effekt 3, 6, 12 og 24 måneder etter endt intervensjon.

Til tross for at det er metodiske svakheter i primærstudiene har vi moderat tillitt til resultatene da de samlede resultatene er presise og konsistente, og det totale antall deltagere er høyt.

BAKGRUNN

Milde til moderate psykiske helseplager som angst og depresjon medfører en subjektiv opplevelse av nedsatt



velvære og livskvalitet for den enkelte, og er en stor samfunnsmessig kostnad i form av nedsatt arbeidskapasitet og sykefravær. Intervensjoner for å håndtere og redusere psykiske symptomer og plager som kan oppstå gjennom livet er av stor betydning. Fra et samfunnsøkonomisk perspektiv er det av interesse å finne virkningsfulle og kostnadseffektive intervensjoner som kan bidra til symptomlette for den enkelte og dermed øke sjansen for å fungere bedre, med de positive ringvirkningene det har for individ, pårørende og samfunn. Kommunal helselovgivning gir retning for arbeidet i kommunen for å imøtekomme behov i befolkningen knyttet psykiske helseplager. Dersom diagnoseuavhengige gruppetilbud har positiv effekt for den enkelte kan det være et lovende ressursbesparende alternativ for tjenesteyting til innbyggerne. TD-KAT er rettet mot å forstå og endre felles prosesser ved ulike psykiske helseplager, som for eksempel emosjonsregulering og fortolkningsprosesser.

HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

En systematisk oversikt fra 2024 vurderte effekt av transdiagnostisk kognitiv adferdsterapi for psykiske plager som angst og depresjon for voksne. Alle studiene var randomiserte kontrollerte studier (RCT), ansett som gullstandard fordi en da gjør sammenligning med andre intervensjoner og ikke bare måler symptom før og etter behandling for de samme deltagerne.

Utfall	Antall sammenligninger	Effektestimat*	Antall sammenligninger 3 mnd etter	Effektestimat* 3 mnd etter
Alle tiltak depresjon	63	0.74	29	0.55
Gruppe - depresjon	24	0.87	12	0.39
Alle tiltak angst	61	0.77	24	0.48
Gruppe - angst	23	0.76	10	0.42

* Hedges g: liten = 0.2, medium = 0.5, stor = 0.8

Den systematiske oversikten inkluderte 56 primærstudier publisert mellom 2005 og 2023 fra Europa (16), USA (13), Australia (11), Iran (9) og 7 studier fra ulike andre land. Antall deltakere var fra 19 til 1004, med median alder på 37 år og størst andel kvinner. Diagnosene hyppigst inkludert er generalisert angst (GAD 79%), sosial angst (70%) og depresjon (55%), og deltakere kan ha symptomer på mer enn en diagnose. Tiltakene transdiagnostisk kognitiv atferdsterapi (TD-KAT) ble sammenlignet med tradisjonell oppfølging, diagnosespesifikk kognitiv atferdsterapi (DS-KAT) og venteliste samt enkelte andre aktive intervensjoner. Antall sesjoner spant fra 4 til 20. Av tiltakene ble størsteparten gjort i gruppe (21 studier), dernest som individuell oppfølging (15 studier) og internett basert oppfølging (17 studier). For å avdekke symptomtrykk ble det brukt godt anerkjente spørreskjema. Rundt 75% av studiene målte effekt minst en gang etter intervensjonen var slutt (etter 3-6 måneder), 16 studier undersøkte effekt to ganger (etter 6 eller 12 måneder), og 8 studier hadde en tredje undersøkelse (hovedsakelig etter 24 måneder).

Resultatene indikerer at TD-KAT har god effekt på psykiske helseplager, og effektstørrelsen (Hedges g) er størst sammenlignet med venteliste. Effektstørrelsen for alle leveringsformat og alle sammenlikningskategoriene er stor for depresjon (g=0.74) og angst (g=0.77), og effekten isolert for gruppeformat er stor for depresjon (0.87) og angst (0.76). Sammenligningen med diagnosespesifikk behandling (DS-KAT) er tatt med, begge deler hviler på kognitive atferdsterapeutiske prinsipper og begge intervensjonene kan vise til god effekt. Hadde en utelatt DS-KAT fra metaanalysen og bare fokusert på TAU, venteliste og annen behandling i sammenlikningene ville effektstørrelsen vært høyere. Selv argumenterer Schaeuffele og kolleger for at TD-KAT adresserer felles underliggende faktorer som er med å opprettholde psykisk uhelse og resultatene viser effekt i ulike settinger som gruppe, individuell oppfølging og internett basert oppfølging. Vi viser i tabellen resultat samlet og for gruppe ved intervensjonsslutt, og etter 3 mnd.

TILLIT TIL RESULTATENE

Alle studiene inkludert er RCT og den samlede effekten er relativt presis med resultater som peker i samme retning.

Vi har derfor moderat tillitt til resultatene på tross av det er svakheter ved de inkluderte enkeltstudiene. Deltakerne i studiene i den systematiske oversikten hadde psykiske helseplager, og vi vurderer at denne samlebetegnelsen godt beskriver kontaktgrunnlaget innbyggere som søker psykiske helsetjenester i en kommunal kontekst ofte faller inn under. Vi vurderer at kunnskapen som fremkommer i oversiktsartikkelen har stor overførbarhet og betydning for praksis. Å kun gi individuell oppfølging er både tid- og ressurskrevende, selv om det ofte er helt nødvendig i møte med mer alvorlige psykiske helseplager. TD-KAT levert i gruppeformat er et godt alternativ fordi det viser god effekt. TD-KAT i gruppe gjør det mulig å gi mer effektive tjenester.

OM DENNE FORSKNINGSMTALEN

Vi gjennomførte søk etter systematiske oversikter i januar 2025, i tett samarbeid med bibliotekar. Søkene ble utført i databasene Cochrane og Epistemonikos. I søket brukte vi søkeord for ulike typer intervensjoner som for eksempel CBT, group, og digital i kombinasjon med ord som anxiety og depression.

Vi var to som gikk gjennom 342 antall unike referanser, først tittel og abstrakt, før vi leste to oversikter i fulltekst, samt vurderte metodisk kvalitet på disse to ved bruk av en anbefalt sjekkliste. Valget falt på den som best besvarte det vi lurte på, var ferskest og som også viste seg å ha høyest metodisk kvalitet.

TA KONTAKT

Veronika.Helen.Jakobsen@time.kommune.no

KILDE

Schaeuffele, C., Meine, L.E., Schulz, A. et al. A systematic review and meta-analysis of transdiagnostic cognitive behavioural therapies for emotional disorders. Nat Hum Behav 8, 493–509 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01787-3>

SITERING

Jakobsen V.H., Sevidl C.H. Gruppebasert transdiagnostisk kognitiv atferdsterapi reduserer trolig angst og depresjon. Forskningsomtale (nettadressen). Time kommune; 2025.

