



2023

Finns det någon evidens? De humanistiskt inriktade psykoterapeutiska metoderna är beforskade. Här kan du bland annat läsa en forskningsgenomgång gjord av Dan Stiwne, psykolog och docent i klinisk psykologi. Han har kompletterat detta med länkar till några andra texter som mer specifikt tar upp detta med evidens för Existentiell psykoterapi.

UR RAPPORTEN:

De humanistiska terapierna ...

... har i flera upprepade studier och metanalyser visat sig ha god effekt för de vanligaste formerna av psykisk ohälsa och har visat sig generellt ha lika goda effekter som andra etablerade terapiformer.

... fungerar, liksom övriga terapiformer, bäst med patienter och klienter som väljer just dessa terapiformer för att de ger en "god passform" för vad gäller synen på människan, på världen och på hur den psykoterapeutiska metoden skall presenteras och utföras (antologi och epistemologi).

... uppmärksammar och lägger stor vikt vid *etiska överväganden* och arbete med stark respekt för den enskildas unika liv och livsomständigheter.

... betonar start de sk *gemensamma terapifaktorerna* (generiska).

... accepterar att terapeuter är olika, olika skickliga och i ständig utveckling. Därför måste utbildningen av humanistiska terapeuter *fokusera på terapeutens person*, dennes lämplighet och professionella utvecklingsbarhet.

Texter relevanta för aktuell information om de humanistiska och existentiella terapiernas evidensgrund.

Stephensson, L. & Hale, B. (2017). An exploration into Effectiveness of Existential – Phenomenological Therapy as a U.K. NHS Psychological Treatment Intervention.
<https://doi.org/10.1177/0022167817719178>

Stiwne, D. (2014). *De humanistiska psykoterapiernas kunskapsbas (evidensgrund)*. Bilaga till Upprop för en ny humanistisk psykoterapiutbildning.

<http://sept.nu/wp-content/uploads/2017/05/Stiwne-Kunskapsbas-hum-terapi.pdf>

Vos, J. (2019). A review of Research on Existential-Phenomenological Therapies. In E.v Deurzen, E. Craig, A., Längle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. Du Plock (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. London: Wiley Blackwell. (pp 592-614).

Vos, J. (2023). Existential Psychological Therapies: An Overview of Empirical Research. *Pratiques psychologiques*. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2023.06.001>

D. Stiwne
Utbildningsansvarig, SEPT