SVERIGES RIKSDAG

Motion till riksdagen 2026/27:1531

av Nils Seye Larsen (MP)

Psykoterapi som en viktig del i arbetet mot psykisk ohälsa

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om en översyn av förutsättningar för psykoterapi och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Psykisk ohälsa är en stor utmaning i Sverige vilket medför omfattande konsekvenser för de drabbade, anhöriga och samhället i stort. För barn och unga som drabbas av psykisk ohälsa och inte får hjälp i tid kan konsekvenserna bli förödande och långvariga.

Långa väntetider, brist på psykologer och dessutom en stor variation i tillgång beroende på vad man bor i landet, samt begränsningar i omfattningen av behandling som erbjuds är faktorer som sammantaget begränsar Sveriges möjlighet att kunna minska den psykiska ohälsan.

I Tyskland har man under lång tid arbetat med psykoterapi som en del sitt arbete mot psykisk ohälsa och för en bättre folkhälsa. Där ingår psykoterapi i det offentliga sjukförsäkringssystemet.

Erfarenheter från Tyskland visar att denna satsning inte bara är viktig för individens välmående utan också är en klok ekonomisk investering. Studier har visat att personer som genomgår långvarig psykoterapi har lägre sjukfrånvaro och att effekten av

behandlingen ofta kvarstår i många år efter avslutad terapi. Tillgången till psykoterapi har också lett till färre sjukhusvistelser, minskad läkemedelsanvändning och färre besök i primärvården. Den tyska reformen har även minskat stigma kring att söka hjälp.

I Sverige, där rätten till psykoterapi ofta är en plånboksfråga, riskerar många att stå utan den hjälp de behöver. Därför behövs en översyn av förutsättningarna för att psykoterapi i ökad utsträckning skulle kunna ingå i högkostnadsskyddet, samt på andra vis se över åtgärder för att kunna erbjuda psykoterapi till fler. Dessutom behöver man se över hur psykoterapi utvärderas. I Sverige utvärderas psykoterapi på samma sätt som läkemedel genom randomiserade studier med kontrollgrupp, men i Tyskland har man öppnat för andra forskningsupplägg och på så sätt anser man sig bättre fånga effekten av behandlingen. Att se över utvärderingen av psykoterapi är viktigt för att kunna få ett så bra underlag som möjligt för att se hur det tillsammans med andra psykologiska behandlingsmetoder kan användas för att minska den psykiska ohälsan i Sverige.

Nils Seye Larsen (MP)