

## Motion till riksdagen 2024/25:622

av **Leila Ali Elmi (MP)**

# Från psykofarmaka till psykoterapi: en väg mot bättre psykisk hälsa

---

## Förslag till riksdagsbeslut

- Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att införa en holistisk och personcentrerad vårdmodell för psykisk ohälsa och tillkännager detta för regeringen.
- Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att prioritera psykoterapi som första behandlingsinsats för icke-akut psykisk ohälsa och tillkännager detta för regeringen.
- Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att ge patienter rätt att välja sin egen psykoterapeut och tillkännager detta för regeringen.

## Införande av en holistisk och personcentrerad vårdmodell för psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa påverkar människor på många olika sätt och kräver en vårdmodell som ser hela personen, inte bara symptomen. En holistisk och personcentrerad vårdmodell innebär att vården anpassas efter varje individs unika behov och preferenser. Det innebär också att man erbjuder ett brett utbud av behandlingsmetoder, både medicinska och alternativa. Genom att använda en sådan modell kan vi skapa en mer effektiv och individuell behandling, vilket kan bidra till att minska de allvarliga biverkningarna från psykofarmaka som nervskador, hjärtproblem och andra problem. När vården är skraddarsydd för varje person får de en större chans att må bättre och återhämta sig snabbare.

## Prioritering av psykoterapi som första behandlingsinsats för icke-akut psykisk ohälsa

Psykoterapi är en beprövad och effektiv metod för att hantera psykisk ohälsa. Genom att göra psykoterapi till den första behandlingen för personer med psykisk ohälsa som inte är i ett akut stadium kan vi hjälpa dem tidigare och på ett mer hållbart sätt. När vi prioriterar psykoterapi ger vi patienter verktyg för att hantera sina problem innan de blir allvarliga. Detta kan leda till en mer långvarig och stabil förbättring och minska behovet av mediciner som ibland kan ha allvarliga biverkningar. Tidig psykoterapi kan alltså leda till en mer hållbar och trygg återhämtning för den drabbade.

## Rätt för patienter att välja sin egen psykoterapeut

Att låta patienter själva välja sin psykoterapeut kan göra stor skillnad för deras behandlingsresultat. När patienter har möjlighet att välja en terapeut med vilken de känner sig trygga och bekväma är det större chans att behandlingen blir framgångsrik. Detta beror på att en god relation mellan patient och terapeut är viktig för att terapin ska fungera bra. I länder som Tyskland har man sett att patienter som får välja sin terapeut ofta är mer nöjda och får bättre resultat. Genom att ge patienter denna rättighet säkerställer vi att vården blir mer personlig och anpassad efter varje individs behov och förväntningar.

*Leila Ali Elmi (MP)*