

# Bortom orden och mellan raderna

## Mentalisering i psykodynamisk behandling över internet

### Karin Lindqvist

Fil dr i klinisk psykologi, leg psykolog,  
leg psykoterapeut, specialist i  
psykoterapi/psykologisk behandling  
Ericastiftelsen  
Stockholms universitet



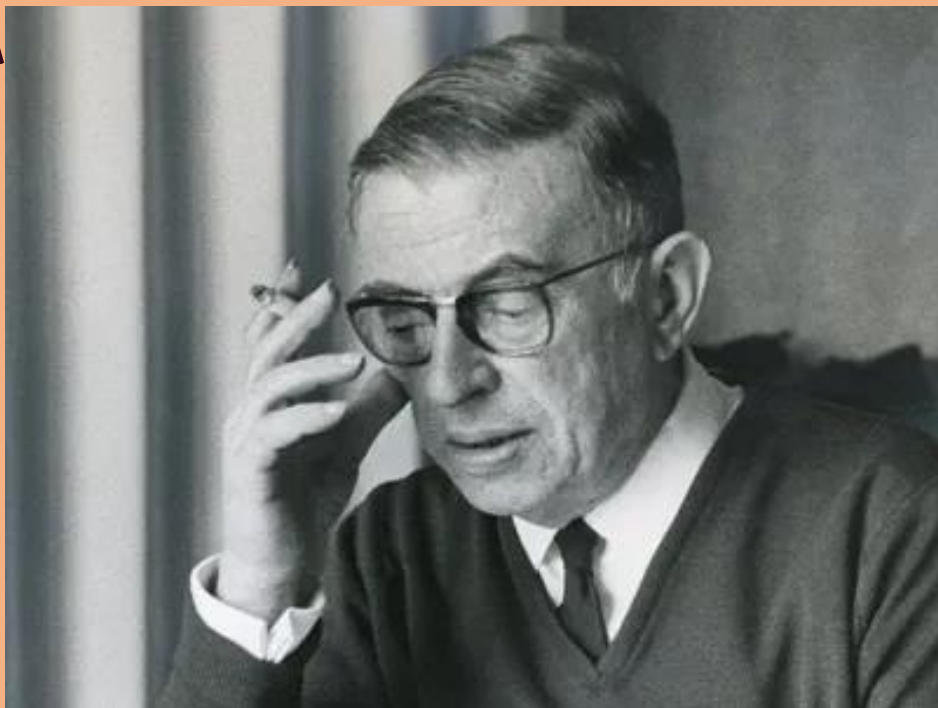
Stockholm  
University



steps

li.u  
LINKÖPINGS UNIVERSITET

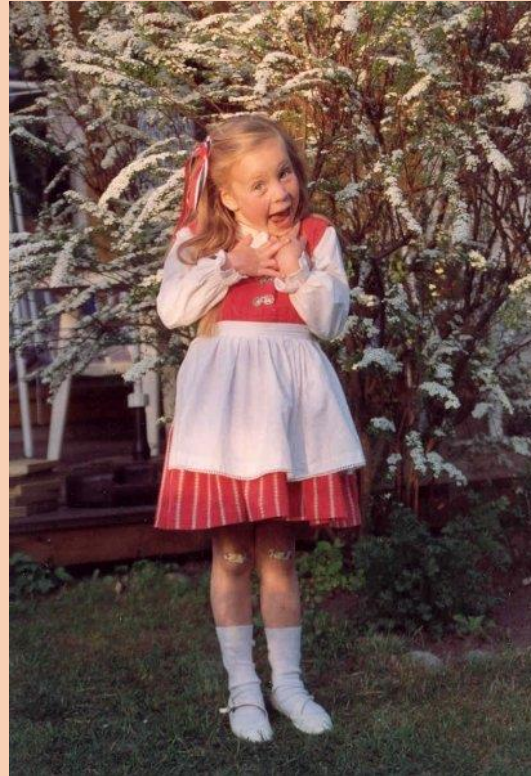
Ericastiftelsen  
Behandling, utbildning och forskning



# Bortom orden och mellan raderna

## Karin Lindqvist

Fil dr i klinisk psykologi, leg psykolog,  
leg psykoterapeut, specialist i  
psykoterapi/psykologisk behandling  
Ericastiftelsen  
Stockholms universitet



Stockholm  
University

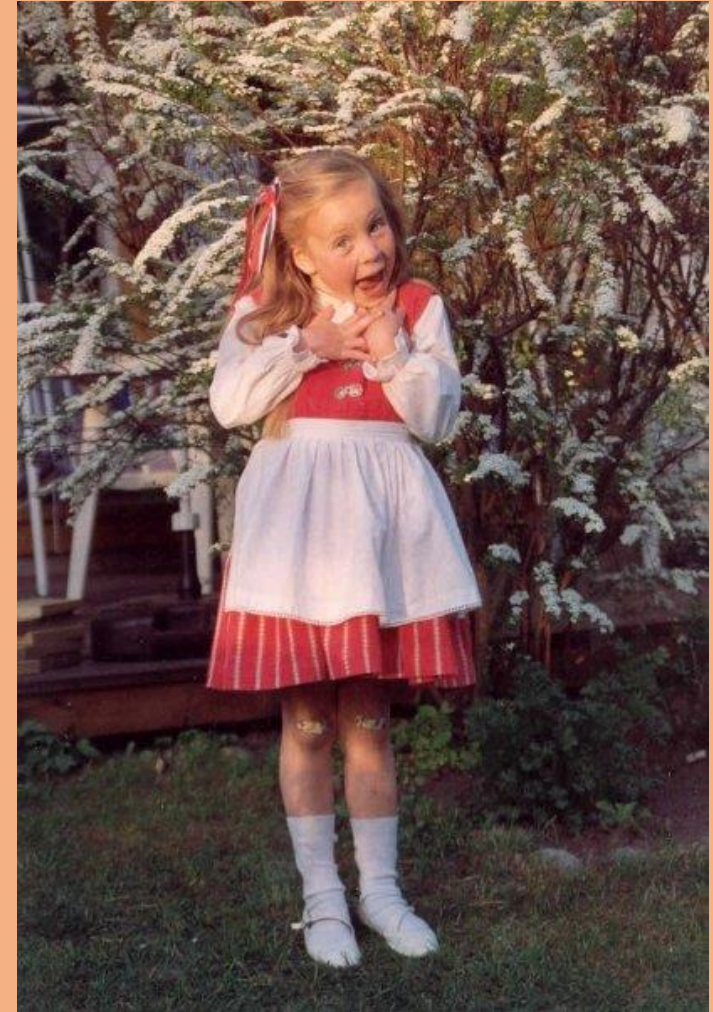


steps

li.u  
LINKÖPINGS UNIVERSITET

Ericastiftelsen  
Behandling, utbildning och forskning

**Vad gör jag här  
egentligen?**



# Vad gör jag här egentligen?

npj | mental health research

Article



<https://doi.org/10.1038/s44184-024-00063-0>

## Guided and unguided internet-delivered psychodynamic therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial

Check for updates

Jakob Mechler<sup>1</sup> ✉, Karin Lindqvist<sup>1</sup>, Kristoffer Magnusson<sup>2</sup>, Adrián Ringström<sup>1</sup>, Johan Daun Kraffman<sup>1</sup>, Pär Alvinzi<sup>1</sup>, Love Kassius<sup>3</sup>, Josefine Sowa<sup>3</sup>, Gerhard Andersson<sup>4,5</sup> & Per Carlbring<sup>1</sup>

THE LANCET  
Digital Health

This journal Journals Publish Clinical Global health Multimedia Events About

ARTICLES · Volume 4, Issue 8, E594-E603, August 2022 · [Open Access](#)

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 <sup>a</sup> · Prof Per Carlbring, PhD <sup>a</sup> · Naira Topooco, PhD <sup>b,c</sup> · Prof Fredrik Falkenström, PhD <sup>b,d</sup> · Peter Lillengren, PhD <sup>e</sup> · et al. [Show more](#)

Therapeutic Approaches

## Short-term mentalization-based therapy for common childhood mental disorders – a pilot quasi-randomised controlled trial

Clinical Child Psychology and Psychiatry  
2025, Vol. 30(2) 436–451  
© The Author(s) 2025



Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)  
DOI: 10.1177/13591045251316619  
[journals.sagepub.com](https://journals.sagepub.com)

Sage

Agneta Thorén<sup>1</sup> , Karin Lindqvist<sup>2</sup> , Julia Pertoft Nemiro  
Jakob Mechler<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>The Erica Foundation, Sweden

<sup>2</sup>Department of Psychology, Stockholm University, Sweden

<sup>3</sup>Department of Psychology, Uppsala University, Sweden



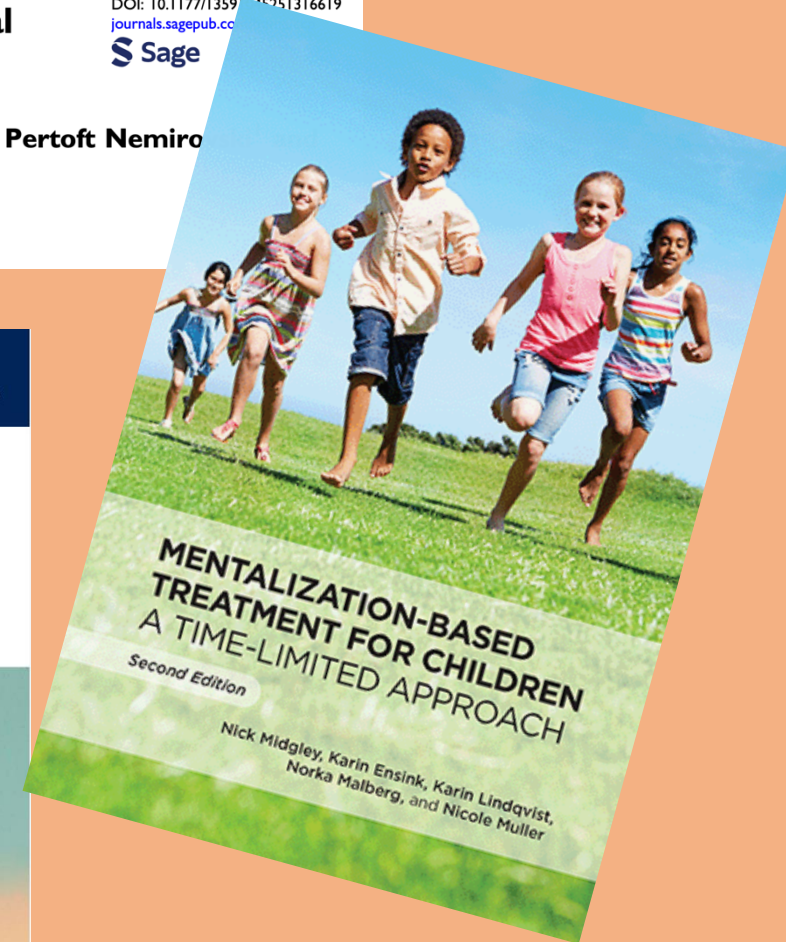
## Making Connections

Outcomes and the Role of the Therapeutic Relationship in Internet-Delivered Psychodynamic Treatment for Adolescent Depression

Karin Lindqvist



Doctoral Thesis in Psychology at Stockholm University, Sweden 2023



# Vi har genomfört flera studier på internetförmedlad affektfokuserad psykodynamisk terapi



# Vi har genomfört flera studier på internetförmiddlad affekt fokuserad psykodynamisk terapi

npj | mental health research **Article**

<https://doi.org/10.1038/s44184-024-00063-0>

## Guided and unguided internet-delivered psychodynamic therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial

Check for updates

Jakob Mechler<sup>1</sup>, Karin Lindqvist<sup>1</sup>, Kristoffer Magnusson<sup>2</sup>, Adrián Ringström<sup>1</sup>, Johan Daun Kraffman<sup>1</sup>, Pär Alvinzi<sup>1</sup>, Love Kassius<sup>3</sup>, Josefine Sowa<sup>3</sup>, Gerhard Andersson<sup>4,5</sup> & Per Carlbring<sup>1</sup>

THE LANCET Digital Health

This journal Journals Publish Clinical Global health Multimedia Events About

ARTICLES · Volume 4, Issue 8, E594-E603, August 2022 · Open Access [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<sup>a</sup> · Karin Lindqvist, MSc<sup>a</sup> · Prof Per Carlbring, PhD<sup>a</sup> · Naira Topooco, PhD<sup>b,c</sup> · Prof Fredrik Falkenström, PhD<sup>b,d</sup> · Peter Lillengren, PhD<sup>e</sup> · et al. [Show more](#)

JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH Lindqvist et al

Original Paper

## Affect-Focused Psychodynamic Internet-Based Therapy for Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial

Karin Lindqvist<sup>1</sup>, MSc; Jakob Mechler<sup>1</sup>, MSc; Per Carlbring<sup>1</sup>, PhD; Peter Lillengren<sup>2</sup>, PhD; Fredrik Falkenström<sup>3</sup>, PhD; Gerhard Andersson<sup>3,4</sup>, PhD; Robert Johansson<sup>1</sup>, PhD; Julian Edbrooke-Childs<sup>5,6</sup>, PhD; Hanne-Sofie J Dahl<sup>7,8</sup>, PhD; Katja Lindert Bergsten<sup>9</sup>, PhD; Nick Midgley<sup>6,10</sup>, PhD; Rolf Sandell<sup>11</sup>, PhD; Agneta Thorén<sup>12</sup>, PhD; Naira Topooco<sup>3,13</sup>, PhD; Randi Ulberg<sup>8,14</sup>, PhD; Björn Philips<sup>1</sup>, PhD

International Journal of Environmental Research and Public Health MDPI

Article

## The Depression: Online Therapy Study (D:OTS)—A Pilot Study of an Internet-Based Psychodynamic Treatment for Adolescents with Low Mood in the UK, in the Context of the COVID-19 Pandemic

Nick Midgley<sup>1,\*</sup>, Brenda Guerrero-Tates<sup>2</sup>, Rose Mortimer<sup>1</sup>, Julian Edbrooke-Childs<sup>1</sup>, Jakob Mechler<sup>3</sup>, Karin Lindqvist<sup>3</sup>, Susan Hajkowski<sup>4</sup>, Liat Leibovich<sup>5</sup>, Peter Martin<sup>1,6</sup>, Gerhard Andersson<sup>7,8,9</sup>, George Vlaescu<sup>7</sup>, Peter Lillengren<sup>10</sup>, Annabel Kitson<sup>1</sup>, Pamela Butler-Wheelhouse<sup>1</sup> and Björn Philips<sup>3</sup>



**I första studien intervjuade vi tonåringar om deras upplevelse av förändring - vårt intryck var att flera beskrev att behandlingen hjälpt dem med mentalisering**





## I första studien intervjuade vi tonåringar om deras upplevelse av förändring - vårt intryck var att flera beskrev att behandlingen hjälpt dem med mentalisering

*Ehm, jag vet att det var vissa, jag kommer ihåg faktiskt den med försvaren, där man fick lära sig alla försvar. För jag kände igen nästan alla av dem, och jag visste inte att det var det liksom. Jag blandade ihop allting, ja men ångest och försvar och känslor och, allt är samma sak. Så jag tror den kanske.*

Gjorde du någonting annorlunda, eller tänkte annorlunda, efter det?

*Eh, ja men alltså just för att kunna känna igen de olika, så, kunna skilja mellan ångest och försvar, och själva känslan hur det känns i kroppen och så, för förut var det ju bara, ja men just nu så mår jag dåligt, och det är typ det. Men nu är det så här, nu kan jag gå tillbaka och känna efter stegen liksom, och så. /.../ nu blev det liksom inte lika läskigt på något sätt.*





# I första studien intervjuade vi tonåringar om deras upplevelse av förändring - vårt intryck var att flera beskrev att behandlingen hjälpt dem med mentalisering

*Ja jag tyckte det var rätt så viktigt för när han ställde följdfrågor, liksom följdfrågor, då fick det mig att tänka liksom ett steg extra. Och då tyckte jag ibland att jag såg situationen tydligare också när jag försökte förklara det..*



LINDQVIST ET AL. 2022 · PSYCHOTHERAPY RESEARCH

**De beskrev också att relationen till terapeuten var viktig, att det var en "riktig person" som tänkte på dem, mindes dem och brydde sig om dem**



# De beskrev också att relationen till terapeuten var viktig, att det var en "riktig person" som tänkte på dem, mindes dem och brydde sig om dem

*Asså det var väldigt lugnande typ, att ja men det är okej, och så är att, det det kändes som att han verkligen försökte lyssna och prata eller säga någonting tillbaka som faktiskt kopplas till det jag sade och inte generaliseras typ. Att det faktiskt, att det handlar liksom om att han försöker hjälpa mig så att jag förstår vad jag känner mer.*

Aa.

*Så det var, asså det var liksom lugnande jag vet inte hur man ska. Asså det var mer så här, han försökte verkligen hjälpa mig som typ vilken bror som helst skulle göra, med sin lillasyster typ.*



**Många internetbehandlingar används  
behandlarstödet mest som uppmuntran och  
praktiskt stöd - vi använder det betydligt mer  
än så**



# Psykodynamiska interventioner predicerar utfall

Behandlarna arbetar med psykodynamiska interventioner, och det är det som driver minskningen i depression veckan därpå.

## Behandlarna arbetar psykodynamiskt

Psykodynamiska tekniker användes regelbundet i chatsessionerna (MULTI-30 medel 2,87 av 5) – i nivå med kognitiva (3,24) och beteendeinriktade (2,97).

## Och de psykodynamiska interventionerna driver utfallet

Mer psykodynamiska interventioner en vecka → större minskning av depression nästa vecka ( $\beta = -0,96$ ,  $p < ,05$ ). KBT-tekniker visade ingen sådan effekt.

### Effekt på depression nästa vecka ( $\beta$ -koefficient, QIDS-A17-SR)



\*  $p < ,05$  · Inom-person tidsförskjuten effekt av tekniker (vecka  $t-1$ ) på depression (vecka  $t$ ).  $N = 20$  ungdomar, 165 chatsessioner.

**Vi har också funnit att allians i behandlingen  
predicerar emotionsreglering som predicerar  
utfall**



# Alliansen lugnar och lindrar – via emotionsreglering

Högre allians en vecka predicerar bättre emotionsreglering veckan därpå – som i sin tur predicerar lägre depression.



## Lugnar - allians stärker emotionsregleringen

Högre allians en vecka → bättre emotionsreglering nästa vecka. Indirekt effekt på depression statistiskt signifikant för både patient- och terapeutskattad allians.

## Lindrar – i både IPDT och IKBT

Effekterna höll i båda behandlingsarmarna – inga gruppskillnader. Allians och emotionsreglering är gemensamma förändringsmekanismer oavsett modell.

# Kan mentalisering verkligen spela någon roll i textbaserad behandling?





Social ångest, IPDT och  
mentalisering

Mentalisering som  
förändringsmekanism

Kliniska exempel på  
mentaliseringsarbete i IPDT



# **Social ångest, IPDT och mentalisering**

# Mentaliseringssvikt vid social ångest

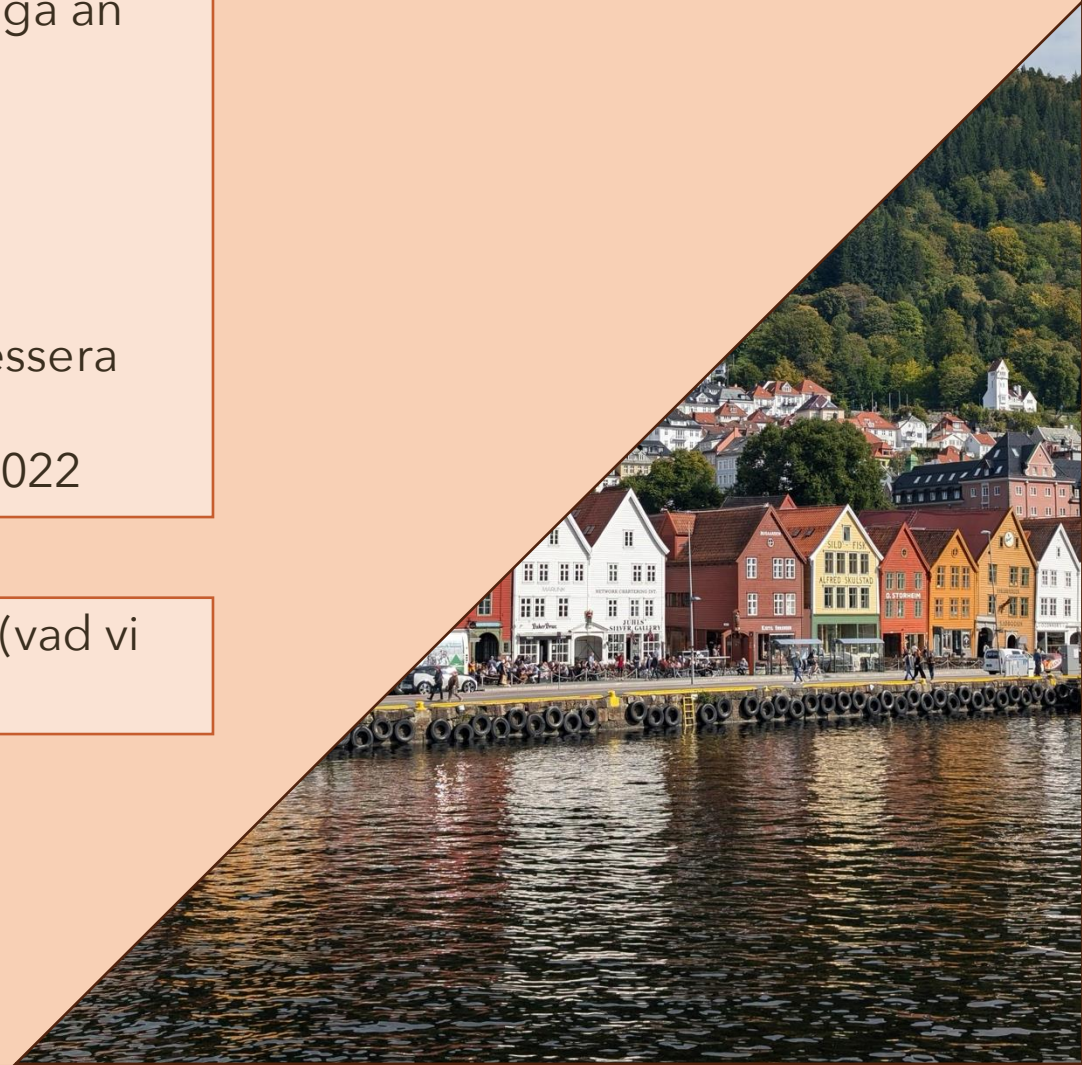
Vuxna med ångestsyndrom visar lägre mentaliseringsförmåga än friska kontroller (SMD -0.34)

SAD ett av de tillstånd som visade tydliga nedsättningar i mentalisering, vid sidan av PTSD och OCD.

Möjligt att mentaliseringsfrämjande interventioner kan adressera centrala drag vid social ångest?

Sloover et al., 2022

Inte undersökt som förändringsmekanism vid SAD tidigare (vad vi vet!)

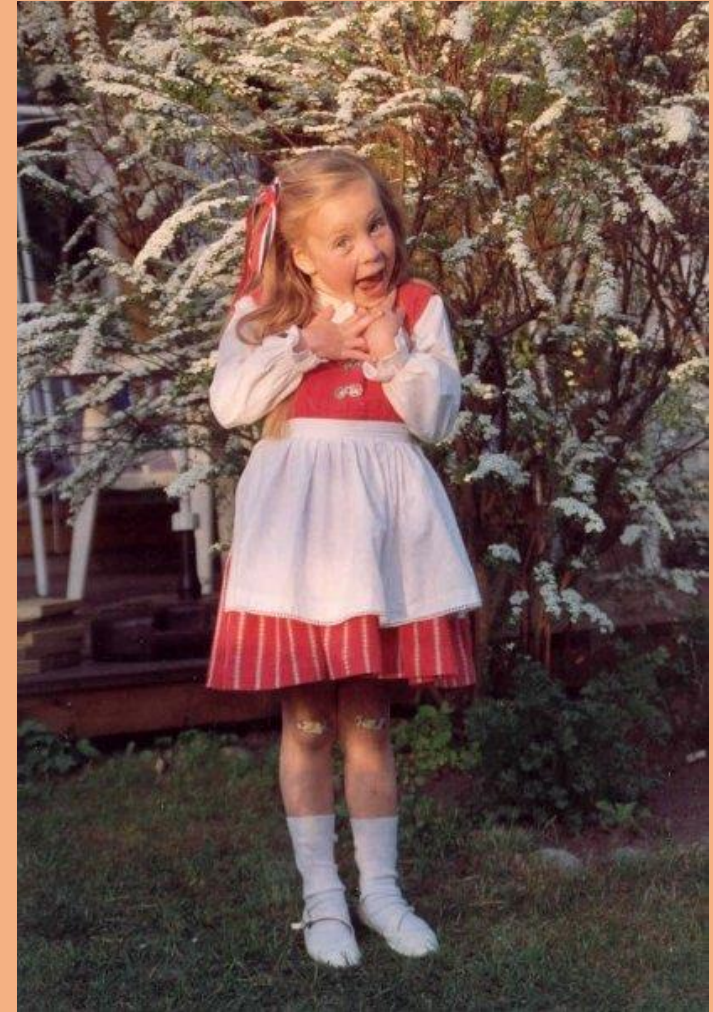




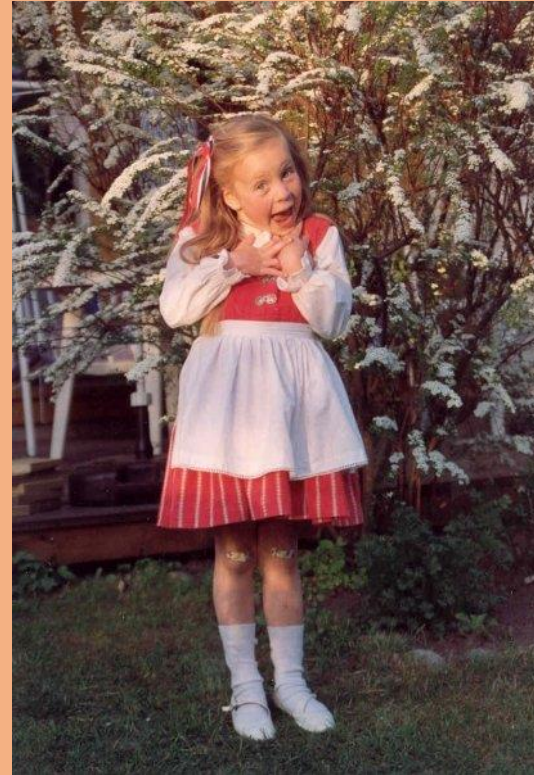
# Mentaliseringssvikt vid social ångest

- Ångest i sig är en stressrespons - switch till automatisk mentalisering
- Mindre fokus på kontrollerad mentalisering om själv och andra, mer fokus på ångesttriggers?
- **Psykisk ekvivalens**
  - Jag fick ångest, detta måste vara något farligt
  - Jag tänker att jag är dålig - andra tänker att jag är dålig

**Vad gör jag här  
egentligen?**



**Vad gör hon  
här  
egentligen?**





# Mentaliseringssvikt vid social ångest

- Ångest i sig är en stressrespons - switch till automatisk mentalisering
- Mindre fokus på kontrollerad mentalisering om själv och andra, mer fokus på ångesttriggers
- **Psykisk ekvivalens**
  - Jag fick ångest, detta måste vara något farligt
  - Jag tänker att jag är dålig - andra tänker att jag är dålig
- Undvikande av inre mentala tillstånd?
- Även undvikande av yttre cues (undviker att titta på andra)
- Hypermentalisering



# IPDT vid social ångest

## Format:

Vägledad/självledad självhjälp  
Längd: 8 veckor  
8 moduler med text, videos,  
övningar

## Terapeuter:

Studenter vid  
psykologprogrammet vid  
Stockholms/Uppsala Universitet

## Terapeutstöd:

Svar på meddelanden/övningar  
inom ca 24 h

# IPDT vid social ångest

---

## BEHANDLINGSMÅL

**01**

Minska känslomässigt undvikande

**02**

Insikt i återkommande relationsmönster

**03**

Öka självobserverande förmåga

**04**

Öka medvetenhet om och upplevande av känslor

**05**

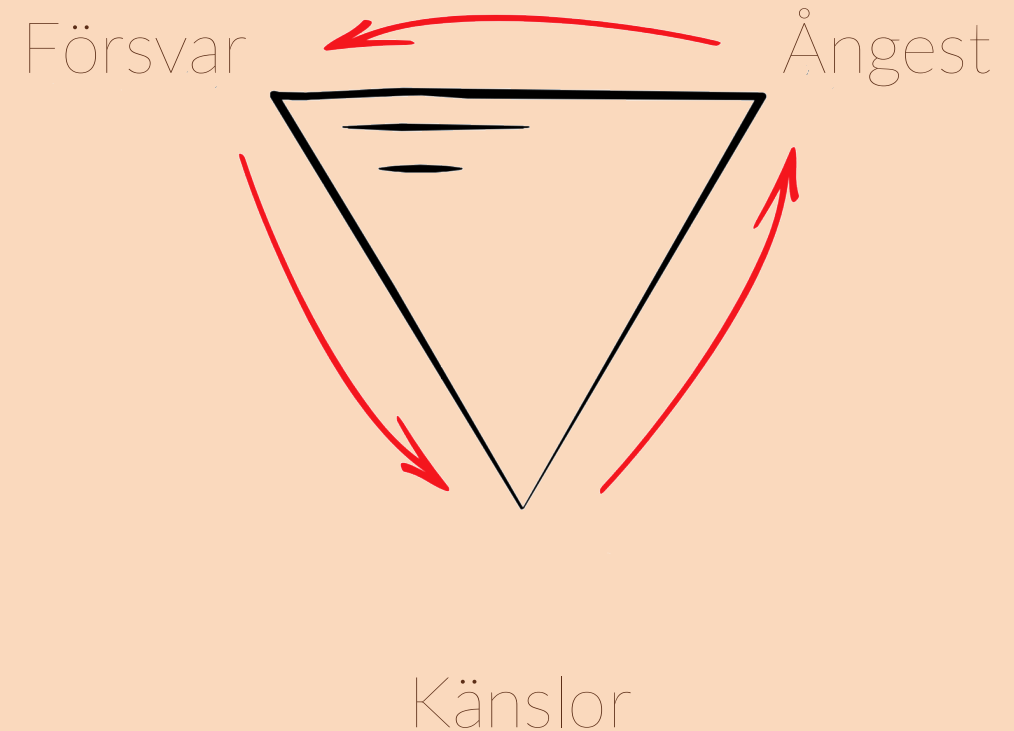
Öka kapacitet för ångestreglering

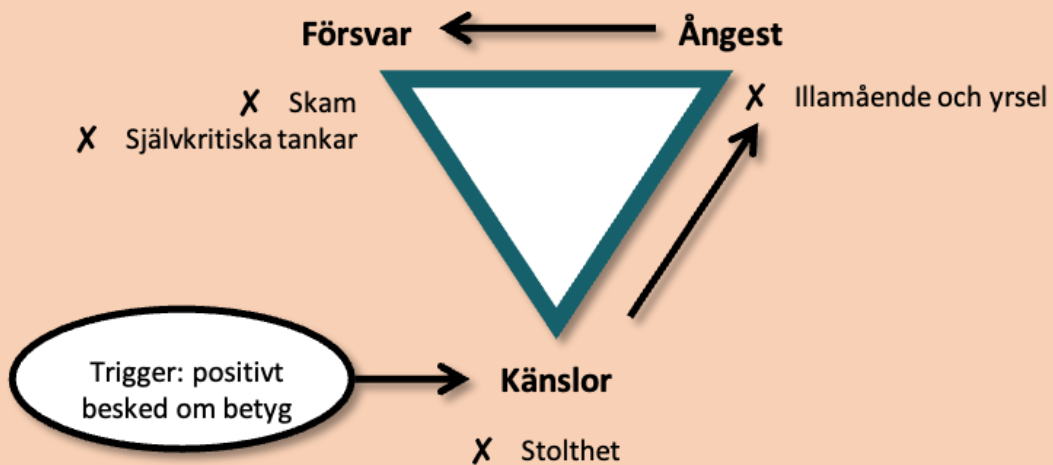
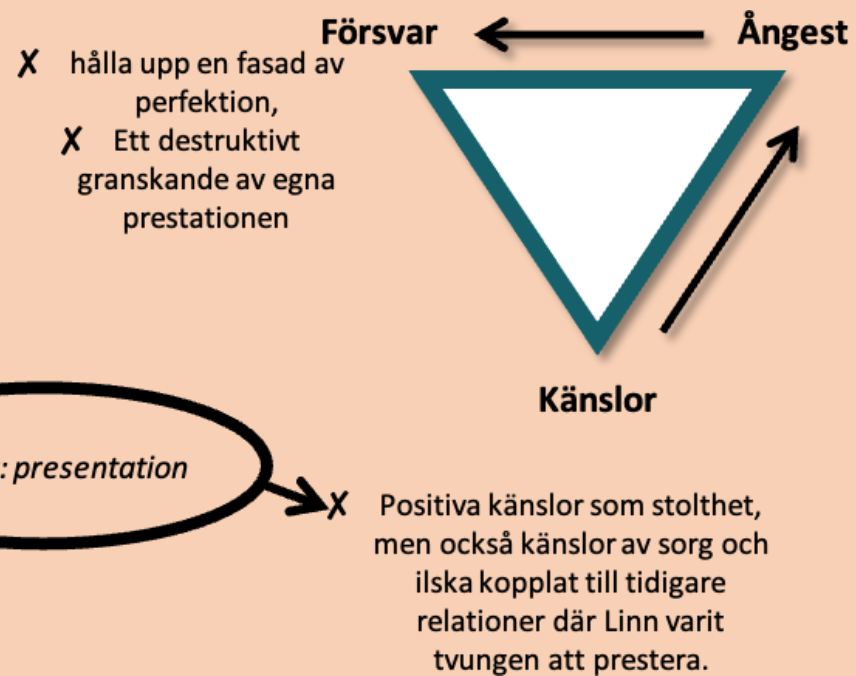
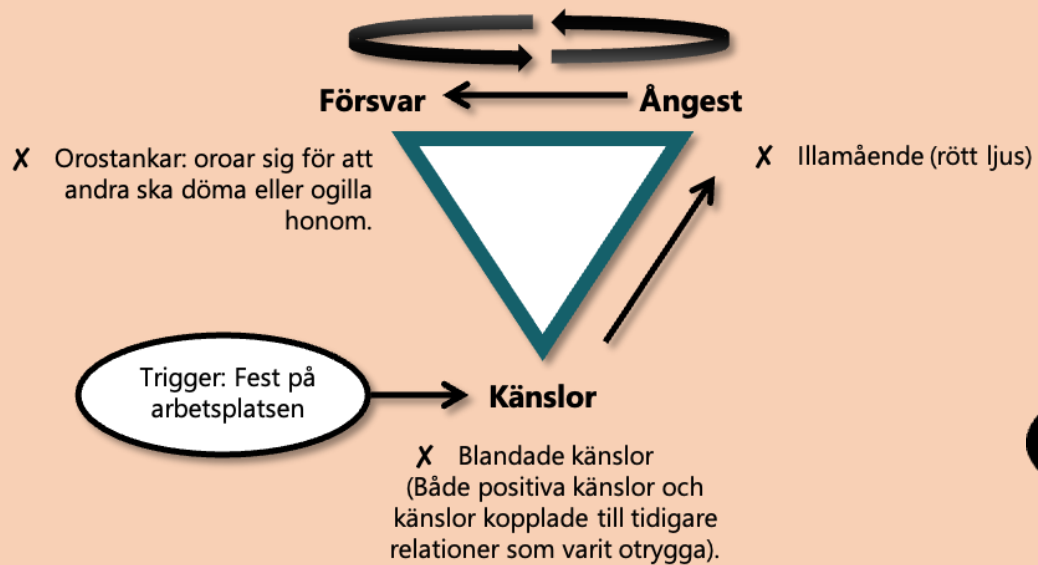
**06**

Öka kapacitet för uttryck av känslor i viktiga relationer

# Konflikttriangeln

- Terapeuten lyssnar ständigt efter och försöker förstå symtom som uttryck för underliggande känslomässiga konflikter.
- Normalt börjar arbetet med att fokusera på specifika, relationella "triggers" till omedveten affekt.
- Terapeuten uppmuntrar nyfiken utforskande och använder triangeln för att hjälpa deltagaren att se hur underliggande känslor kopplas till ångest, vilket leder till försvar som på lång sikt upprätthåller problemen
- Social ångest förstås även utifrån försvar som projektion av överjag (självkritik) .







## STePS med stöd



Kapitel 1. Välkommen  
- nu tar vi första  
steget!



Kapitel 2: Den  
inbillade publiken  
och konsten att vara  
snäll



Kapitel 3. Ängest:  
kroppens larmsystem



Kapitel 4 – Ta steget  
ur skamvrån



Kapitel 5. Försvar -  
strategier vi  
använder för att  
undvika känslor



Kapitel 6. På jakt efter  
dina inre vägvisare



Kapitel 7: Särskilt  
svåra känslor



Kapitel 8:  
Samhörighet,  
självständighet och  
hur du kan bryta ett  
negativt mönster –  
vilken roll tar du i  
nära relationer?



Vägen framåt : Dela känslor i nära relationer

Mikaels ångest och den inbillade publiken

När vi ser kartan istället för verkligheten

Placera ilskan där den hör hemma

Vänd ilskan bort från dig själv (ÖVNING)

När det är jobbigt när det går bra och myten om perfektion

Ett inre Stockholmssyndrom (ÖVNING)

Sammanfattning

## Är det dags att släppa på fasaden?

Hur ser det ut för dig? Känner du igen dig i stycket ovan? Här kommer en övning där vi försöker se de behov som finns bakom fasaden och ge dem utrymme.

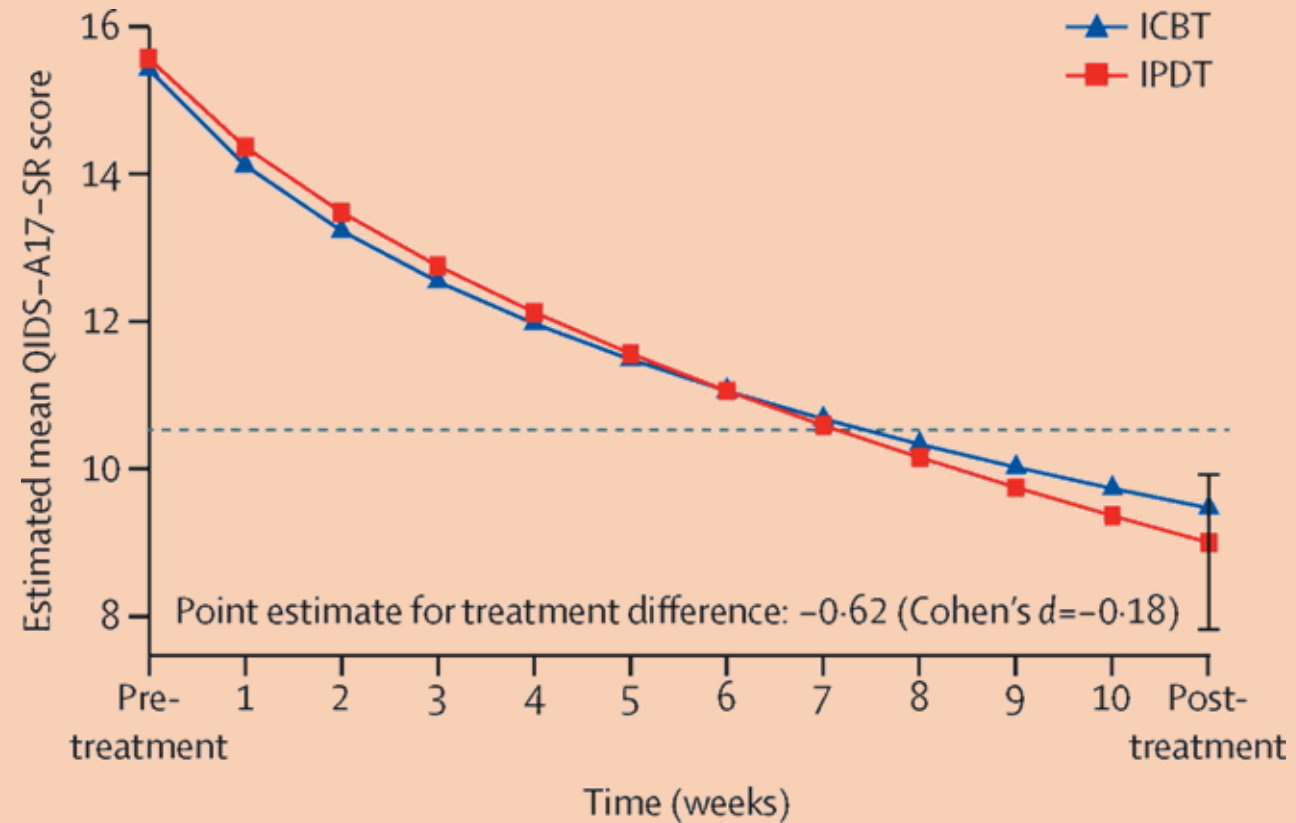
1. Fundera kring dina behov av kärlek, närhet och tröst. Finns det relationer tidigare i ditt liv där du upplevt att de varit villkorade? Vad har du upplevt att du behövt göra för att relationen ska fungera?
2. Finns det relationer i ditt liv idag som du upplever som villkorade? Vad upplever du att du behöver göra, eller finns det saker du behöver undvika att göra för att upprätthålla relationen?

3. Finns det känslor och behov du tryckt undan i dina relationer, tidigare och idag? Vilka? Finns det till och med relationer eller personer du undviker eller där du distanserar dig av rädsla för att bli avvisad?
4. Stanna upp och utforska vilka känslor som kommer när du tänker på de behov du haft som inte mötts eller möts.

- a. Är det sorg? Känn sorgen, hur känns den i kroppen? Låt den komma och flöda genom dig.
- b. Är det ilska? Känn ilskan i kroppen, låt den flöda genom dig. Ge dig själv rätten till din ilska – låt den ta plats. Försök tillåta dig själv att känna den styrkan som ilskan ger dig.

# IPDT vid tonårsdepression

- 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)





## STePS-studien

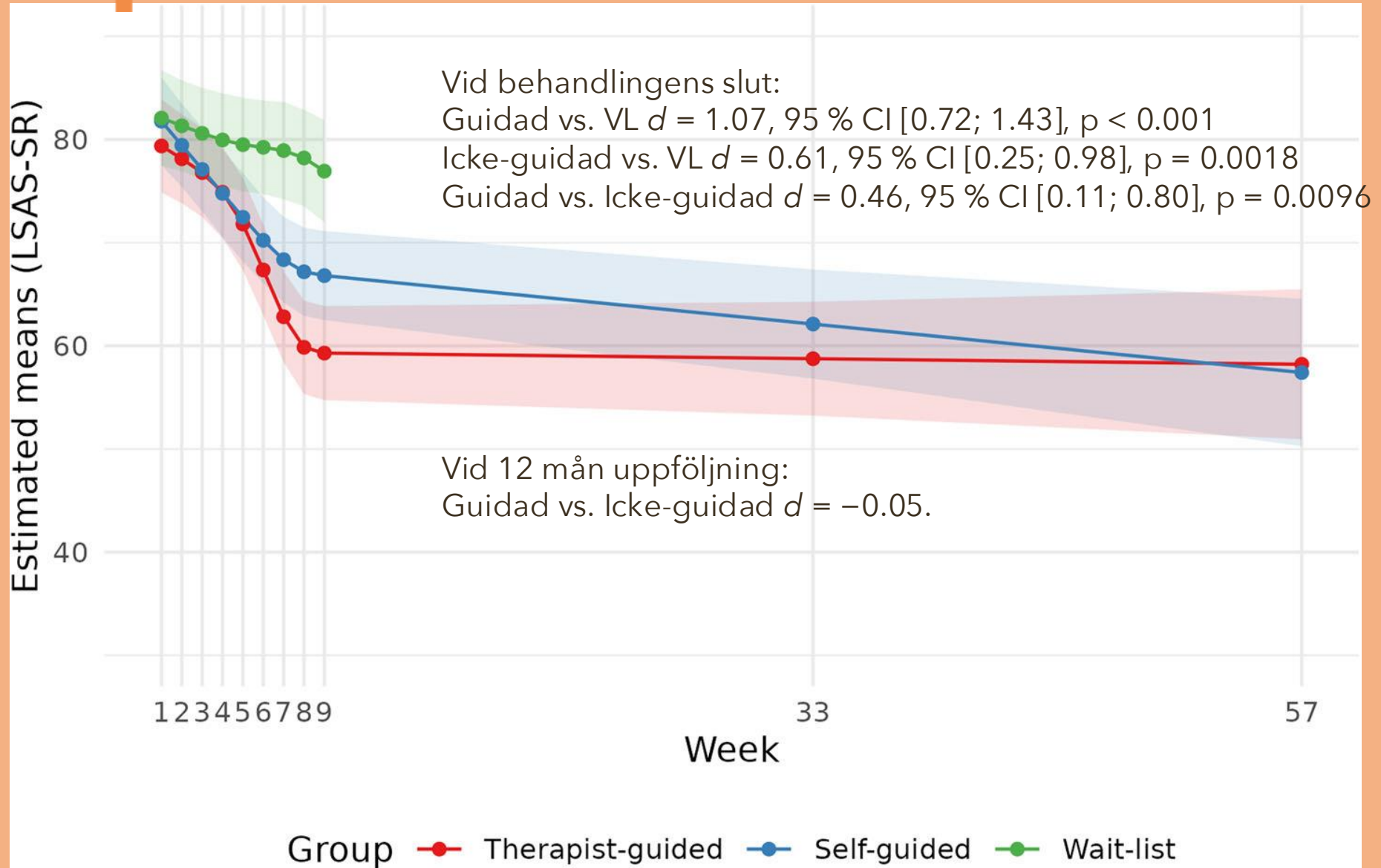
---

Behandlingsprogrammet anpassades från material utvecklat för ungdomsdepression (t.ex. Mechler et al., 2024) för att bättre passa SAD och vuxna patienter.

**Inklusion**  $\geq 60$  LSAS-SR •  $\geq 18$  år

**Exklusion** Svår depression ( $\geq 20$  PHQ-9), allvarlig suicidalitet, pågående psykologisk behandling, ostabil psykofarmakologisk medicinering, autismspektrumtillstånd, annan primärdiagnos än SAD.







Social ångest, IPDT och  
mentalisering

Mentalisering som  
förändringsmekanism

Mentalisering i behandlingen  
– utifrån Kasper et al 2026



# Mentalisering som förändringsmekanism

# Förändringar i RF är relaterade till symtomförändring - ibland...

## STÖD FÖR SAMBANDET

## INTE STÖD / BLANDAT

### Personlighetssyndrom

De Meulemeester et al. (2018), Diamond et al. (2023), Fischer-Kern et al. (2015)

Vermote et al. (2010)

### Ångestsyndrom (PD)

Barber et al. (2020)

Rudden et al. (2006), Solomonov et al. (2019)

### Förstämningssyndrom

Babl et al. (2022) (i KBT)

Ekeblad et al. (2016), Halstensten et al. (2021)

### Ätstörningar

Katznelson et al. (2020), delvis Zeeck et al. (2021)

—



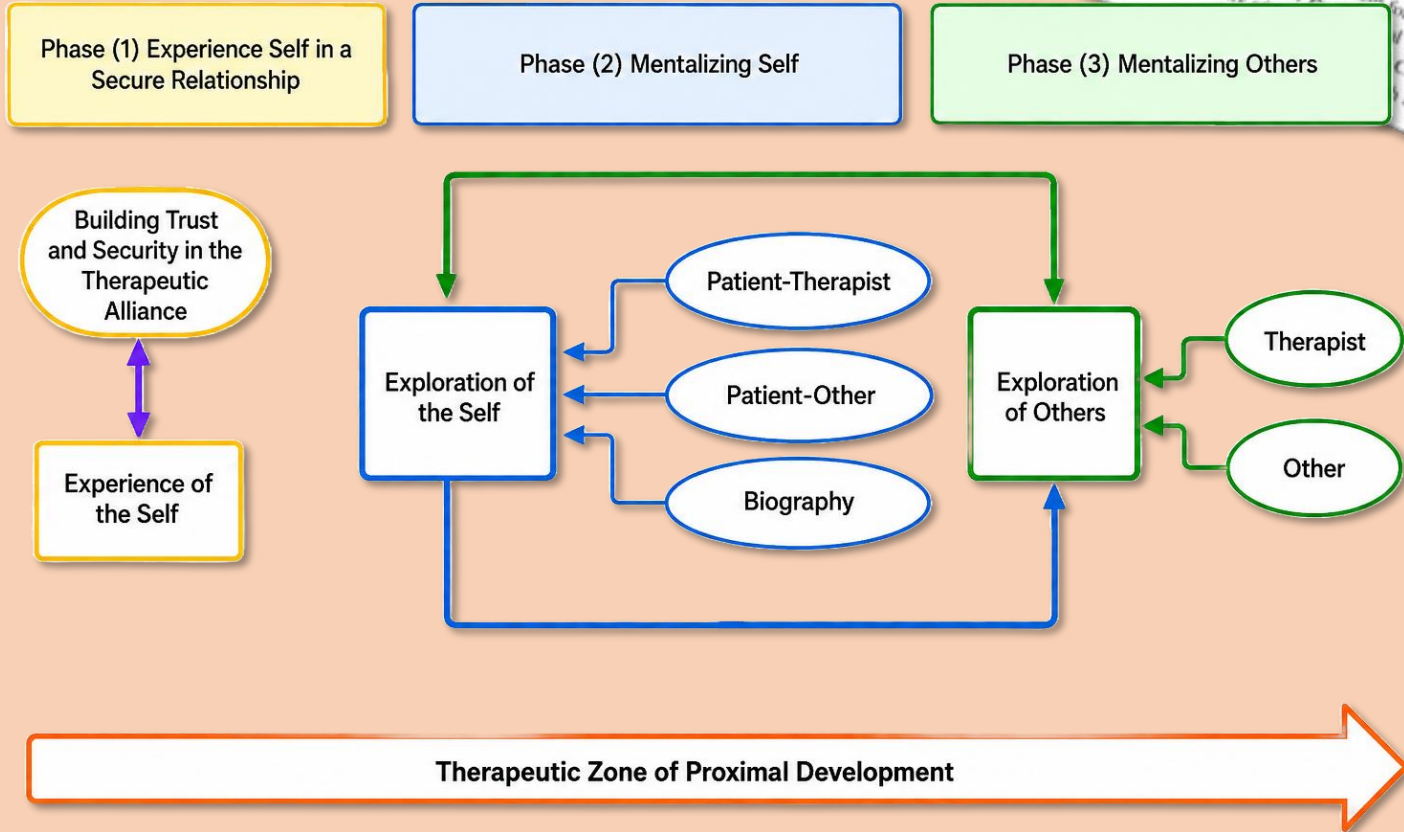
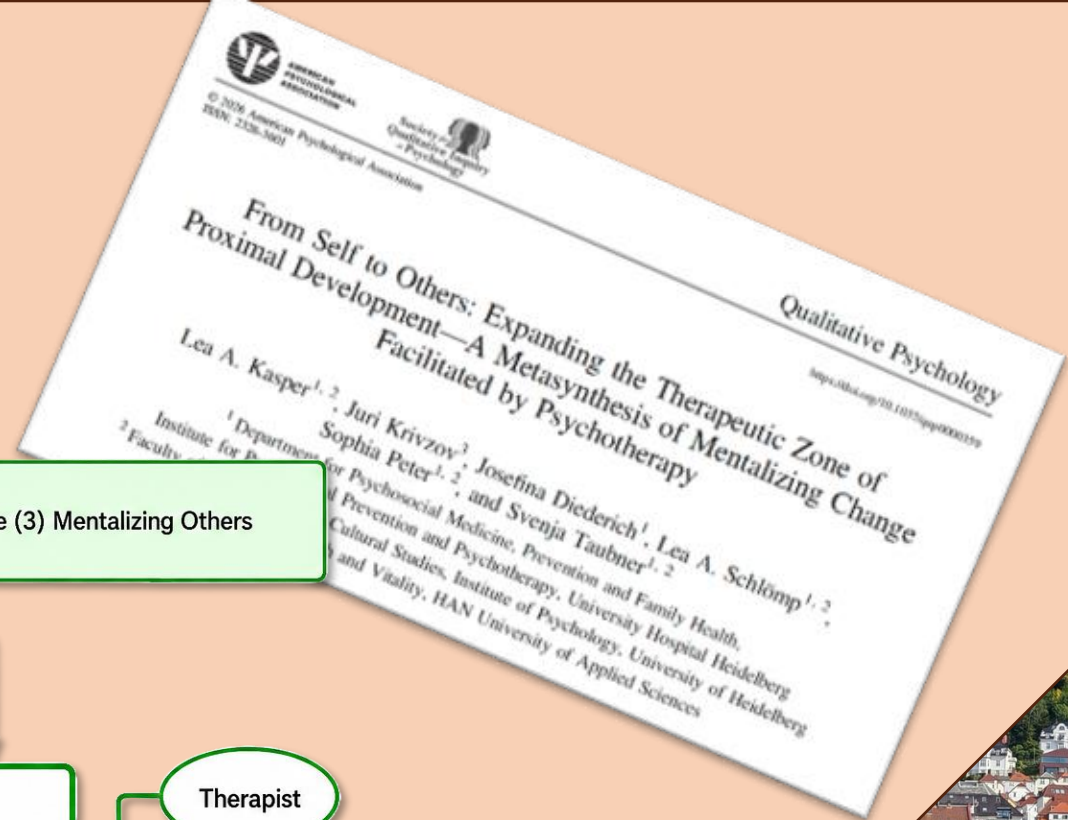
Social ångest, IPDT och  
mentalisering

Mentalisering som  
förändringsmekanism

**Kliniska exempel på  
mentaliseringsarbete i IPDT**



# Kliniska exempel på mentaliserings-arbete i IPDT



Phase (1) Experience Self in a  
Secure Relationship

Building Trust  
and Security in the  
Therapeutic  
Alliance



Experience of  
the Self

**Fas 1: Att uppleva sig själv i en trygg relation**

- Bygga tillit och trygghet i alliansen
- Spegla och validera patientens känslor - utan tolkningar
- Fokus på mental states, skapa utrymme för patientens upplevelser
- Ge utrymme att uppleva sig själv utan att bli bedömd
- Fokus på här och nu, neutral affektbenämning



**Phase (1) Experience Self in a  
Secure Relationship**

**Building Trust  
and Security in the  
Therapeutic  
Alliance**

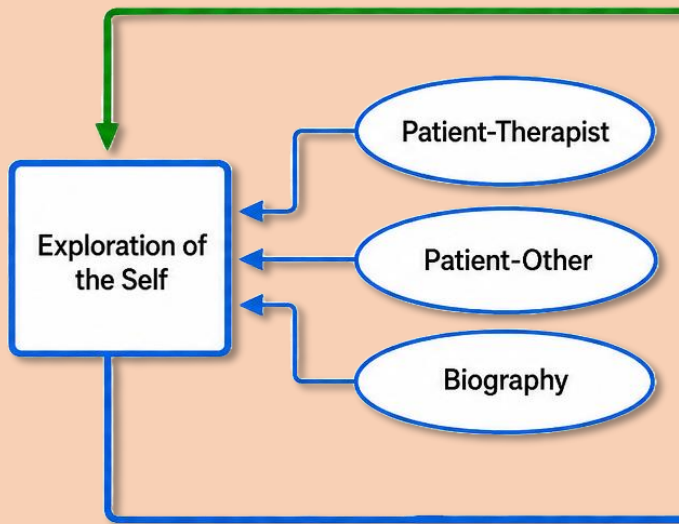
**Experience of  
the Self**

3. Ta en stund för reflektion och svara på frågorna nedanför

- Hur har känslor tagits emot och hanterats i den miljö där du vuxit upp? Hur har det varit att uttrycka känslor av Glädje? Sorg? Ilska? Oro?
- Hur är det i de relationer du har idag? Finns det utrymme för att uttrycka olika slags känslor, eller finns det vissa känslor som är okej, och andra som inte är det?

Återkommande hos våra patienter:  
upplevelser av att inte ha fått uttrycka känslor, rädsla för  
negativa känslor, skam förknippat med känslor.  
Ensamhet – ingen att prata med

Phase (2) Mentalizing Self



## Fas 2: Att mentalisera sig själv

- Utforska tankar, känslor och behov kognitivt och affektivt
- Tre domäner: relationen till terapeuten, till andra, och den egna historien
- Tolkningar kombineras med validering
- Skilja egna tillstånd från andras



Phase (2) Mentalizing Self

Exploration of the Self

Patient-Therapist

Patient-Other

Biography

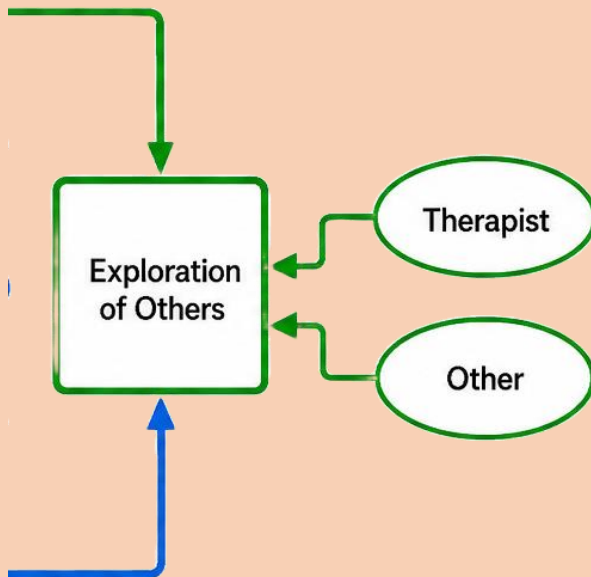
## SJÄLV I RELATION TILL TERAPEUTEN

Ta en stund för att reflektera, vilka försvar känner du igen dig i? Använd listan nedanför och kryssa för de alternativ som känns aktuella för dig!

- ✓ Dra dig undan/isolera dig
- ✓ Undvika ögonkontakt när känslor börjar stiga inom dig
- ✓ Le när du egentligen känner dig ledsen
- ✓ Minimera dina problem (äsch det var väl inget!)
- ✓ Byta ämnen när du kommer in på känsloladdade teman
- ✓ Se till att prata om andra och andras problem för att undvika tala om ditt eget
- ✓ Undvika situationer där känslor kan väckas (t.ex. begravningar, sjukhus, möta andra du varit i konflikt med)



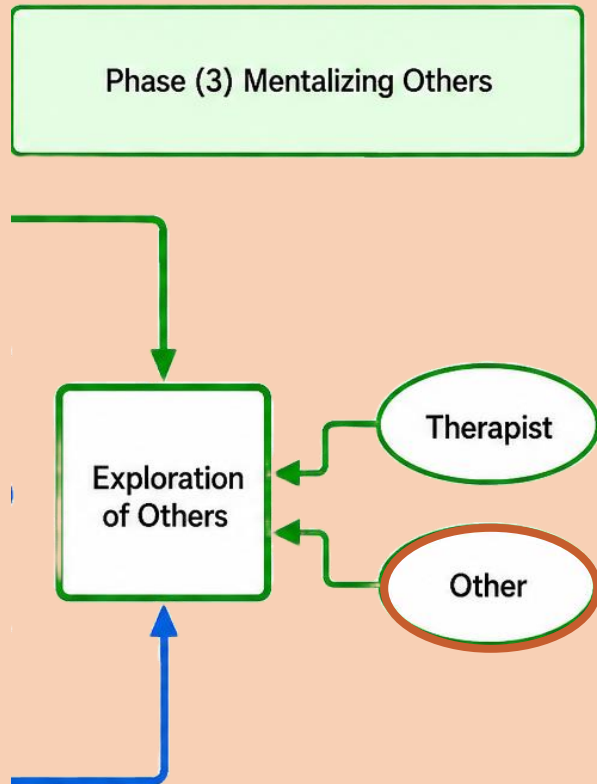
Phase (3) Mentalizing Others



### Fas 3: Att mentalisera andra

- Förstå varför andra tänker, känner och handlar som de gör
- Förutsätter självmentalisering och förmåga att skilja sig själv från andra
- Terapeuten ses som en komplex individ – inte en projektionsyta
- Alliansbrott blir möjligheter att se andras inre motiv
- Interventioner: selektivt självavslöjande, perspektivutvidgning





### 1. Lär känna vad som triggat din inre kritiker, vilken sorts situationer och relationer.

- Finns det någon särskild relation, situation eller person där din inre kritiker oftare dyker upp eller får extra kraft?
- Vad tror du att du har för känslor som triggat din inre kritiker? Finns det något som gjort dig ledsen eller arg? Eller situationer där du känner dig stolt? Något annat?

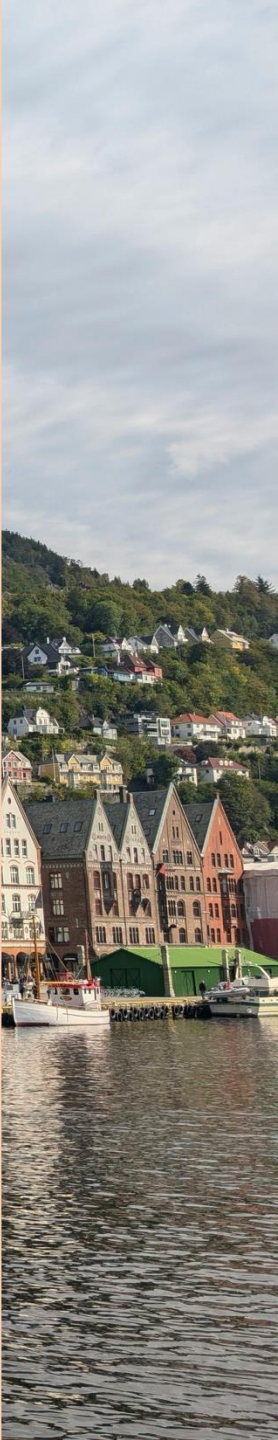
### 2. Bygg upp medvetenhet om när du "förlägger" din självkritik hos andra.

- Börja undersök det du tror att andra tycker och tänker om dig. Är det rimligt? Finns det några bevis för att de tänker det du tror att de gör? Påminner de om hur du ser på dig själv?
- När den här sortens tankar kommer till dig, undersök vad som tyder på att andra faktiskt dömer dig. Se dem i ansiktet, lyssna tonfall och röst. Vad finns där för bevis på att de faktiskt tänker så illa om dig som du tror?



## Så...

- **Det verkar som att vi kan mentalisera och bli mentaliserade i text!** Explicita uttryck för att tänka om den andre, nyfikenhet, validering, och en gnutta modiga tolkningar...
- **Förändringen i mentalisering är kopplad till utfall i social ångest.** Urskiljandet mellan själv och andra, identifikation av känslor, ökad nyfikenhet på det egna inre - viss ökad nyfikenhet på andra...?
- **Terapeutstödet spelar roll.** Att bli tänkt om, att bli tänkt på, att få hjälp vidare, validering, tolkning, reflektion tillsammans
- **Patienterna beskriver en tydlig förändring.** Processer kring att tolka själv och andra på nya sätt



*TACK TILL VÅRA TERAPEUTER:*

*Johan Daun Krafman*

*Adrián Ringström*

*Love Kassius*

*Pär Alvinzi*

*Josefine Sowa*



Stockholm  
University



UPPSALA  
UNIVERSITET

**TACK!**

[Karin.lindqvist@ericastiftelsen.se](mailto:Karin.lindqvist@ericastiftelsen.se)



Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning