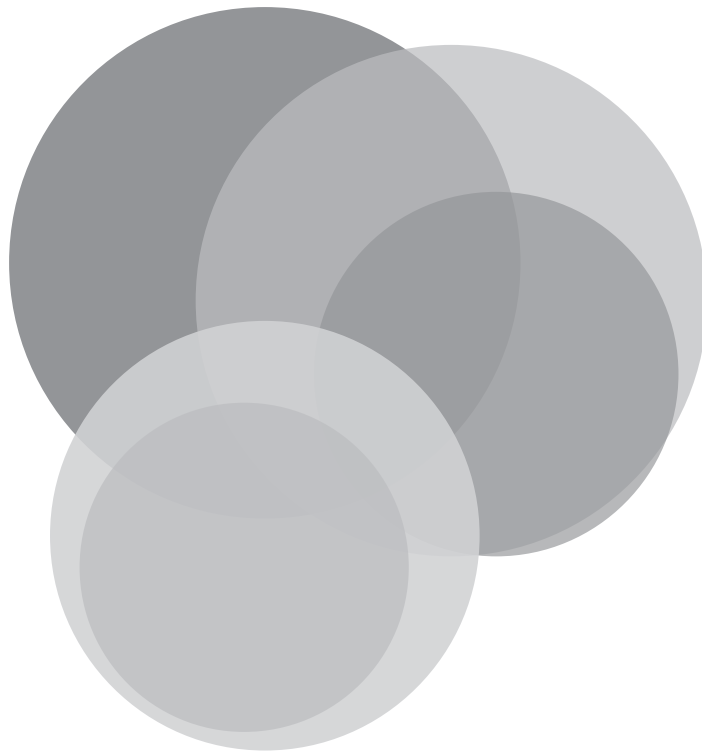


Information om gruppsykoterapi



Gruppsykoterapi

Gruppsykoterapi skiljer sig från individuell terapi genom att mycket av det som är terapeutiskt verksamt utspelar sig mellan gruppmedlemmarna och inte bara mellan terapeuten och de enskilda individerna. Det är också en av anledningarna till att det är viktigt att alla medlemmar i gruppen får generell information före start.

Är grupper till hjälp för människor?

Gruppsykoterapi har ett brett användningsområde och har utgjort ett standardinslag i olika behandlingar under de senaste 50 åren. Forskning har visat att gruppsykoterapi är en effektiv behandling. Det speciella med grupper är att de måste bildas och att medlemmarna måste lära känna varandra till viss del för att grupperna ska vara fullt verksamma. Vi har alla erfarenheter av olika grupper genom livet: i familjen, skolan, arbetslivet, fritidsverksamheter med mera. Terapigrupper delar många egenskaper med dessa grupper. En viktig skillnad är att i en psykoterapigrupp har varje medlem sitt individuella behandlingsmål och alla deltar i arbetet.

Hur gruppsykoterapi fungerar

En stor del av de svårigheter som människor har i sina liv kan förstås som problem som uppstår i mötet med andra människor. Som barn lär vi oss sätt att komma nära och tala med andra och sätt att hantera problematiska situationer med andra. Ofta fortsätter vi att använda samma sätt att agera i vårt vuxna liv. Ibland blir det inte så bra som man önskar, trots goda intentioner. Mycket ofta är psykiska symtom (t.ex. ångest och oro, dålig självkänsla, eller generellt missnöje med livet) speglingar av otillfredsställande förhållanden i relation till andra viktiga personer. Ibland leder sådana symtom till spe-

cifika beteenden, som att man blir tillbakadragen eller irriterad. Grupppsykoterapi ger möjlighet att lära sig mer om sådana mönster, oavsett hur de en gång började.

Vanliga fördomar om grupppsykoterapi

En del gruppdeltagare kan oro sig för att terapigruppen kommer att vara som ett påtvingat *bekännelsemöte*, där gruppmedlemmarna ska avslöja allt om sina tidigare liv. Så är det inte. Grupper utvecklas i sin egen takt allteftersom medlemmarna lär känna varandra och känner att de kan lita på varandra. I allmänhet talar man i gruppen om mönster i relationer och vilken betydelse de har för deltagarna. Deltagarna kommer att själva känna vad de vill dela med sig av till de andra i gruppen.

Andra oroar sig för att om man är i ett rum tillsammans med andra som har svårigheter, kommer det att leda till att *alla blir sämre*. Denna tanke är förståelig, men i praktiken upplever människor oftast att det är till hjälp att få tala om sina problem. Många patienter i grupppsykoterapi blir förvånade över att de har något att ge till andra. Att upptäcka att andra har liknande svårigheter kan vara till hjälp.

Vissa skildringar av grupper i medier antyder att *människor tappar kontrollen* i grupper. Detta är mycket sällsynt. Terapeuten kommer att vara uppmärksam på sådana risker och ansvarar för att uppmuntra gruppen om den utvecklas för långsamt eller lugna ner den om för mycket spänning uppstår.

En del människor funderar mycket på att de kanske kommer att bli *avvisade eller uteslutna av andra deltagare*. Ibland är de rädda för att de andra ska *bedöma* dem negativt, och ibland är de rädda för att de ska *förlora sig själva* och lockas med i gruppen att delta i sådant de inte vill vara med om. Det är bra att tala om sina rädslor tidigt i gruppen, så att de är möjliga att förstå och möjliga att lägga bakom sig.

Förutsättningar för gruppen

Tystnadsplikt. Det är viktigt att det som berättas i gruppen inte sprids utanför den. Du kommer kanske att vilja diskutera dina erfarenheter med andra personer som står dig nära, men tala då om *dig*, om hur *du* har det i gruppen, hur det känns och vad du upptäcker

om dig själv. Lämna inte ut andra, deras namn eller specifik information om dem.

Närvaro och punktlighet. Det är viktigt att du deltar i alla möten och att du kommer i tid. När gruppen väl kommer i gång fungerar den som en helhet, och det blir inte samma sak om en deltagare saknas. Om du vid något tillfälle blir förhindrad att komma i tid till gruppen, eller till och med måste lämna återbud, meddela detta till terapeuten så att gruppen får information och inte behöver undra och kanske sitta och vänta med att börja arbeta.

Inget umgänge med varandra utanför gruppen. Gruppdeltagarna rekommenderas att inte ha kontakt utanför gruppen eftersom det påverkar gruppen negativt. Om det händer är det viktigt att det tas upp vid nästa möte så att du tillsammans med de andra kan undersöka hur kontakten påverkar gruppen.

Terapeutens roll

Terapeutens uppgift i gruppen är att uppmuntra medlemmarna att tala med varandra och att hjälpa gruppen att vara fokuserad på viktiga uppgifter. Terapeuten är inte där för att erbjuda färdiga svar och lösningar på specifika problem. Du kommer att märka hur samtal med andra verkligen kan vara till hjälp och att erfarenheterna från gruppen blir en tillgång även i andra sammanhang.

Hur får du ut det mesta av gruppen?

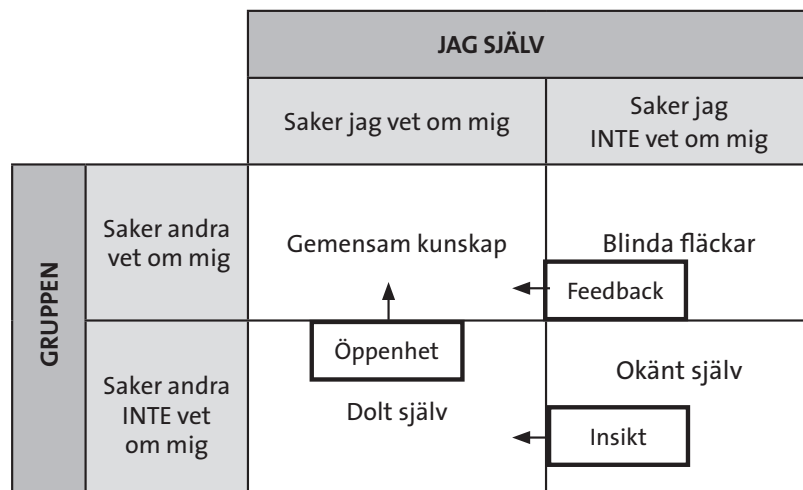
Ju mer delaktig och engagerad du är i gruppen, desto mer kan du få ut av den. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Lyssna uppmärksamt till vad de andra säger, tänk igenom vad de menar och försök förstå det de säger. Du kan hjälpa andra genom att tala om för dem hur du förstår det de säger och hur det påverkar dig. På motsvarande sätt uppmannas du att lyssna uppmärksamt på vad andra har att säga om dig i gruppen. *I början av terapin kan det vara svårt att förstå vad gruppen kan ge.* Det är viktigt att du håller ut i denna första fas och att du berättar i gruppen om hur du upplever det.

- Ett sätt att tänka om grupppsykoterapi är att gruppen är "ett levande laboratorium" av relationer. Där kan du pröva nya sätt att tala med andra, du kan våga ta risker. Du är en ansvarig

deltagare i gruppen och kan bidra till att det blir en givande upplevelse för alla.

- Gör ditt bästa i att försöka översätta dina inre reaktioner till ord. I gruppen behöver man inte vara "socialt rätt". Här finns möjlighet att undersöka vad som sker och undersöka de inre reaktioner som väcks.
- Kom ihåg att de sätt som människor talar på är lika viktigt som innehållet i det de säger. När du lyssnar på andra och när du tänker på vad du själv har sagt, ska du försöka tänka bortom orden till de andra budskap som sänds. Ibland överensstämmer inte innehållet i orden med tonläget eller ansiktsuttrycket.

Eftersom gruppen är en plats där man lär sig av upplevelsen, är det viktigt att fokusera på vad som sker mellan medlemmarna och mellan medlemmarna och terapeuten. Att belysa dessa relationer leder ofta till att man även förstår relationer utanför terapin. Många människor har funnit att det hjälper att tänka om sig själva i termer av sådant de *vet* och sådant de *inte vet* om sig själva, liksom sådant som *andra vet* och *inte vet* om dem. Figuren nedan illustrerar detta.



Joharis fönster.

En av uppgifterna i gruppen är att försöka göra rutan ”Gemensam kunskap” större genom tre huvudsakliga metoder:

- *vara öppen med sig själv* – att tala om saker som du i vanliga fall håller för dig själv,
- *ta emot feedback* – att lyssna på vad andra kan säga om dina blinda fläckar, och
- *ha personlig insikt* – att lyssna uppmärksamt och tänka efter så du kan förstå mer om dig själv.