

Informasjon om gruppeterapi

Dette informasjonsskrivet er til deg som skal begynne i gruppeterapi eller som vurderer å begynne. Kunnskap om terapiformen vil gi deg økt utbytte av behandlingen. Les gjennom og diskuter gjerne informasjonen med terapeuten din eller andre gruppedlemmer.

Hjelper gruppeterapi?

Gruppeterapi blir brukt over store deler av den vestlige verden og har vært en fast bestanddel i behandlingsprogrammer de siste 50 årene. Noen ganger som den viktigste behandlingsform og av og til som den eneste. Det er gjennom vitenskapelige studier vist at gruppeterapi er en effektiv behandlingsform. Studier som sammenligner individual- og gruppeterapi viser at de virker like godt. For at gruppeterapien skal virke er det viktig at medlemmene får tid til å bli kjent med hverandre. De fleste har erfaring med en eller annen form for ikke-terapeutiske grupper, f.eks. skoleklasser, sportsklubber, menigheter osv. og terapigrupper vil ha mange likhetstrekk. Gruppen ligner på hverdagsituasjonene; en familie, studiesituasjon, arbeidsmiljø eller vennegjeng. En forskjell er at i gruppeterapi vil lederen ha ansvar for at gruppen holder seg til behandlingsmålene og at deltakerne engasjerer seg i denne oppgaven.

Hvorfor gruppeterapi?

Gruppeterapi er et sted hvor man kan prøve ut nye roller og få tilbakemelding på egen atferd fra øvrige gruppedlemmer. Grunnlaget for terapiformen er kunnskapen om at mange problemer i livet kan forstås som problemer i forhold til andre mennesker. Som barn og unge utvikler vi oss i nærvær av andre og deler våre opplevelser med dem. Den opprinnelige og viktigste gruppen er familien, men etter hvert blir også andre grupper viktige. Det er i møte med andre mennesker at vår virkelighetsoppfatning skapes, bekreftes og forandres.

Hvordan vi samhandler med andre er et viktig fokus i terapi. Mønstrene som utvikles tidlig i livet blir en naturlig del av oss, som vi bringer med oss inn i voksenlivet og som gruppeterapien gir oss en mulighet til å bli kjent med. Symptomer som angst, depresjon, atferdsproblemer, dårlig selvfølelse og kroppslige smertetilstander kan ha sammenheng med utilfredsstillende mellommenneskelige relasjoner.

Hvordan få mest ut av gruppeterapi?

Gruppen er et sted hvor du kan prøve nye måter å snakke med folk og nye måter å være. Du vil kunne finne ut av hvordan du virker på andre, hvordan andre virker på deg, hva du føler om det og hvorfor du føler det sånn? Jo mer du engasjerer deg i det som foregår i gruppen, jo mer vil du få ut av terapien. Lytt til det de andre gruppedlemmene sier og forsøk så godt du kan å sette ord på dine egne følelser og reaksjoner til det de sier. Gruppen er et sted hvor meningen i det som foregår kan utforskes og der det settes ord på reaksjoner som vekkes.

Ditt forhold til gruppemedlemmer og terapeuter avspeiler relasjoner utenfor gruppen og kan kaste nytt lys over viktige forhold du har til andre nære personer. Det er helt greit å vise følelser i en gruppe. Følelser en skammer seg over og kanskje vanligvis skjuler, som irritasjon, angst og misunnelse, oppfordres du til å dele i gruppen. Dette kan kjennes uvant, men er et skritt på veien til å forstå og akseptere seg selv.

Hvordan andre uttrykker seg er også svært viktig. Kroppsspråk kan være like virkningsfullt som ord, så legg merke til uoverensstemmelse mellom disse uttrykksformene og gi gjerne tilbakemelding på hvordan det oppleves. Dere vil i gruppen kunne hjelpe hverandre med utforsking av vanskelige følelser. Noen ganger er det lettere å kjenne igjen tristhet og sinne hos en annen, før en blir klar over de følelsene hos seg selv.

Forsøk etter beste evne å anvende det du lærer i gruppen i ditt eget liv. Ved å bringe daglige erfaringer inn i gruppen, dele hva du gruer eller gleder deg til, og komme tilbake til gruppen med dine opplevelser, vil du få økt utbytte av gruppeterapien.

Noen vanlige utfordringer

Det er vanlig å føle seg engstelig ved oppstart i gruppeterapi. En måte å mestre dette på er å snakke om det i gruppen. Å snakke om angstfylte ting kan klargjøre forholdene omkring disse og redusere angsten. Hvis du opplever de første møtene som utfordrende eller kanskje skuffende er det viktig å holde ut i denne fasen. Du kan her ha sjansen til å lære noe viktig om deg selv. Det er alltid en grunn til at du reagerer og det er viktig å prøve å finne ut hva du reagerer på. Ved å utforske egne reaksjoner i gruppen vil du trene på å etablere fleksible handlingsmønstre.

Grupperegler

Taushetsplikt: Det er svært viktig at ting det snakkes om i gruppen ikke blir fortalt utenfor grupperommet. Selvfølgelig kan du snakke om viktige ting med personer som står deg nær, men ikke på en slik måte at det kan identifisere andre gruppedeltakere. Dette er i alles interesse og vår erfaring er at det svært sjeldent er brudd på taushetsplikten i terapigrupper..

Oppmøte og punktlighet: Du vil merke at gruppen fungerer best når alle er tilstede og møter presis. Det er svært viktig at du legger til rette for å delta på alle gruppemøter både for din egen del, og for gruppens del. Gruppen har ferier som stort sett sammenfaller med skolens ferier og det forventes at du tilpasser deg dette. Har du en tungtveiende grunn til fravær på enkeltmøter, må du gi beskjed på forhånd.

Kontakt utenfor gruppen: Gruppeterapien er ikke ment som en løsning eller erstatning for manglende eller vanskelige relasjoner. Kontakt med andre gruppemedlemmer utenom gruppemøtene kan gjøre det vanskelig for deg å være åpen i gruppen og hindre deg i og utforske egne følelser og reaksjoner. Dette gjelder fysiske møter så vel som kontakt på sosiale medier. Det er derfor sterkt anbefalt å avstå fra sosial kontakt så lenge du går i gruppen.