PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Psykoterapi i gruppe

Du skal i gang med et psykoterapiforløb i en gruppe. Gruppepsykoterapi er en behandlingsform, der indebærer en speciel form for gruppesamtale mellem 5-8 personer. Gruppen ledes af én eller flere gruppeterapeuter.

Gruppeterapi er baseret på, at mange af de problemer, mennesker har, kan forstås som problemer med at forholde sig til andre mennesker, fx familie, venner og kollegaer.

I barndommen og ungdommen udvikler vi os i samspil med andre og deler oplevelser og følelser med dem som en naturlig del af tilværelsen. På denne måde danner vi:

- et billede af os selv (selvfølelse)
- et billede af, hvordan andre mennesker er
- et billede af, hvordan samvær med andre opleves.

Gentagne oplevelser af andre og af os selv bliver til mønstre og til en naturlig bestanddel af os, som vi også bruger i vores voksne forhold til andre. Af og til er disse mønstre ikke hensigtsmæssige. Det kan give os en række vanskeligheder i livet.

I gruppen har du mulighed for at blive bevidst om disse mønstre. Meget ofte vil symptomer som depression, angst og uklare fysiske symptomer og dårlig selvfølelse være knyttet til utilfredsstillende forhold til vigtige personer i dit liv. Grupper er særligt egnede til at belyse denne type problemer.

SÅDAN FÅR DU STØRST UDBYTTE

Engagér dig
Jo mere, du engagerer dig i det, der foregår i gruppen, jo mere vil du få ud af forløbet.
Forsøg at lægge mærke til, hvad der skræmmer eller keder dig. Forsøg at være så åben og ærlig som muligt.
Hør nøje efter, hvad andre siger, og tænk over, hvad det betyder for dig. Du kan hjælpe andre ved at fortælle dem, hvad det, de siger, betyder for dig, eller hvordan det påvirker dig. Lyt især til, hvad andre siger om dig og din deltagelse i gruppen.

Afprøv nye væremåder
Gruppen kan ses på som et 'laboratorium for relationer'. I gruppen kan du kan afprøve nye måder at snakke med folk på og nye måder at være på i forhold til andre. Gruppen er også et sted, hvor du kan tage chancer.

Som et medansvarligt gruppemedlem kan du hjælpe med at gøre gruppeterapien til en betydningsfuld erfaring for alle. Når du afprøver nye måder at tale om personlige ting på, så læg specielt mærke til de tilbagemeldinger, du får fra andre. De kan være med til at vise, hvordan nye væremåder vil fungere, når du er sammen med venner og familie.

Sæt ord på
Forsøg efter bedste evne at oversætte dine indre reaktioner til ord. Gruppeterapi er ikke et kaffeselskab, hvor alt skal foregå i socialt accepterede former. Det er et sted, hvor det er meningen, at du kan udforske, hvad der foregår, og hvor du skal sætte ord på reaktioner, som bliver vakt i gruppen.

Hvordan folk taler, er lige så vigtigt, som hvad de siger. Kropssprog kan være lige så virkningsfuldt som ord, så forsøg at lægge mærke til, om der er uoverensstemmelse mellem tale og kropssprog.

Udforsk relationer i gruppen
Det er vigtigt, at du udforsker forholdet mellem gruppemedlemmerne og mellem medlemmer og terapeut(er). Disse forhold afspejler nemlig relationer uden for gruppen. Dette kan kaste nyt lys over vigtige relationer, du har til andre mennesker i dit liv.

Mange finder hjælp i figuren på næste side, som viser forskellige områder af dig selv, og hvordan gruppen vil kunne hjælpe dig til større selvforståelse.

- Du kan blive bevidst om dine blinde punkter ved at få feedback fra andre i gruppen.
- Du kan mindske området for dit skjulte selv ved at fortælle de andre i gruppen noget, som du ellers holder for dig selv.
- Du kan få indsigt i dig selv og kan vælge, om du vil tale om det i gruppen.

		SELV	
		Hvad jeg ved om mig selv	Hvad jeg ikke ved om mig selv
GRUPPE	Hvad andre ved om mig	Kendt for alle	Blinde felter
	Hvad andre ikke ved om mig	Skjult selv	Ukendt selv

Omsæt læring fra gruppen til praksis
Forsøg, så godt du kan, at sætte ord på, hvordan du reagerer eller føler i forhold til det, der sker mellem dig og andre – både i gruppen og udenfor. Der er helt okay at give udtryk for følelser. Det er vigtigt, at du forsøger at forstå reaktioner og symptomer i forhold til dine relationer til andre.

Forsøg at bruge det, du lærer i gruppen, i det normale liv. Du får stort udbytte af terapien, hvis du taler med gruppen om, hvad du oplever, og hvis du bringer dine nye erfaringer tilbage til gruppen.

MULIGE HINDRINGER FOR DIT UDBYTTE

- **Ængstelse.** Det er normalt at føle sig ængstelig ved at være i en gruppe. Du kan mestre dette ved at tale om det tidligt i gruppeforløbet. Du vil opleve, at der at tale om en angst, og du vil få hjælp til at klarlægge, hvad angsten handler om. Det vil hjælpe med at reducere angsten.

  Hovedopgaven for gruppeterapeuten er at opmuntre medlemmerne til at snakke med hinanden og holde gruppen fokuseret på vigtige områder. Du vil erfare, at du lærer at tale med andre i gruppen.
- **Skuffelse.** Mange vil opleve skuffelse i løbet af terapien – typisk når de første gruppemøder, der opleves som udfordrende og spændende, er overstået. Hold ud gennem denne fase. Det tager nogen tid, før du får fuldt udbytte af gruppen.

  Du vil sandsynligvis opleve negative følelser som fx skuffelse, frustration eller vrede i gruppen. Det er vigtige følelser og reaktioner, som du skal forsøge at tale om. Det gælder også i forhold til terapeuterne. Der er altid en grund til, at du reagerer, som du gør, og det er vigtigt, at du finder ud af, hvad du reagerer på.

Hjælper gruppeterapi?

Gruppeterapi bliver brugt i store dele af den vestlige verden og har været en fast bestanddel i behandlingsprogrammer de sidste 40 år. Nogle gange som den vigtigste behandlingsform, andre gange som den eneste. Gruppeterapi kan bruges i kombination med individuel terapi, medicinsk behandling og andre former for behandling.

Videnskabelige studier har vist, at gruppeterapi har god effekt, og at det virker lige så godt som individuel terapi.

For at gruppeterapi skal virke, er det vigtigt, at gruppen får tid til at etablere sig, og at medlemmerne får tid til at blive bekendt med hinanden.

De fleste har erfaring med en eller anden form for ikke-terapeutiske grupper, fx en skoleklasse eller sportsklub. Terapigrupper har mange af de samme egenskaber som andre grupper. Forskellen er, at gruppelederen i gruppeterapi har ansvar for, at gruppen holder sig til behandlingsmålene, og at medlemmerne engagerer sig i denne opgave.

Typiske myter om gruppeterapi

- Du bliver tvunget til at blotte dig.
- Måske er du bange for, at du skal lægge alle detaljer i dit liv på bordet. Sådan er det ikke. Terapigrupper udvikler sig i takt med, at medlemmerne gradvist lærer hinanden bedre at kende og dermed kan være tillidsfulde over for hinanden.
- Alle får det dårligere af at være i gruppe med andre mennesker med vanskeligheder.
- Tværtimod viser det sig ofte, at det, at du hører om andres problemer, kan støtte dig i, at du ikke er alene i verden med din lidelse. Det viser sig også, at alle har noget at tilføre andre: erfaringer, måder at forstå ting på og ikke mindst indlevelse i andres situation.
- Folk mister kontrollen i grupper.
- Nogen er bange for, at de bliver så opskræmte, at de ikke kan fungere, eller så aggressive, at det vil virke ødelæggende. Dette sker yderst sjældent, og terapeuten har ansvar for at dæmpe gemytterne, hvis spændingen i gruppen bliver for høj. Omvendt har terapeuten også ansvar for at opmuntre gruppen, hvis tingene går for langsomt.
- Du bliver udstødt af gruppen.
- Måske frygter du, at andre gruppemedlemmer eller du selv bliver fordømt og mister dig selv eller bliver viljeløst drevet afsted af de andre i gruppen. Dette er bekymringer og frygt, de fleste mennesker har, og som alle mennesker erfarer i større eller mindre grad, når de skal indgå i en ny og ukendt social situation. Det er godt at tale om denne angst tidligt i gruppeforløbet og derefter mestre denne situation.

RAMME OM GRUPPEFORLØBET

Tavshedspligt
Det er meget vigtigt, at det, der bliver talt om i gruppen, ikke bliver fortalt uden for gruppen. Selvfølgelig kan du ønske at tale om vigtige ting med personer, som står dig nær, men det er vigtigt, at du ikke nævner navne eller giver anden information, som kan identificere andre personer i gruppen. Efter vores erfaringer er det meget sjældent, at der sker brud på tavshedspligten i terapigruppen.

Fremmøde
Du vil selv erfare, at gruppen fungerer bedst, når alle er der og møder præcist. Er du forhindret, så giv besked i god tid, så gruppen slipper for at vente på dig.

Socialisering mellem gruppemedlemmer
Gruppen er ikke ment som en erstatning eller løsning på dine sociale problemer. Hvis du har social kontakt med de andre gruppemedlemmer uden for terapitiden, vil det let medføre, at du undviger specielle forhold. Det kan gøre det vanskeligt for dig at være åben i gruppen og vil derfor hindre din udforskning af dit forhold til andre mennesker. Derfor anbefaler vi kraftigt, at du ikke har kontakt med de andre gruppemedlemmer i fritiden. Hvis du alligevel har kontakt, er det vigtigt, at du fortæller det i gruppen.

Rusmidler
Hvis du er påvirket af rusmidler, vil du i større eller mindre grad forandre dig som person. Det ændrer din måde at forholde dig til både andre og dig selv på. Det virker også forstyrrende på andre og vil ikke give dig udbytte af behandlingen. Derfor vil vi normalt bede personer, der er påvirket af rusmidler, om at tage hjem.