

Hva er gruppepsykoterapi?

brosjyre utgitt av Norsk Gruppepsykoterapeutisk Forening

Om psykoterapi:

Psykoterapi er en behandlingsform som har som målsetting å fremme bedre selvforståelse og etablere bedre løsninger på følelsesmessige og relasjonelle problemer. Gjennom dette arbeidet fremmes personlig vekst og utvikling, og symptomene reduseres.

Om gruppepsykoterapi:

I en terapeutisk gruppe har terapeuten valgt ut deltagere som vurderes som egnet for denne behandlingsformen. Følelsesmessige vansker i og mellom mennesker kan føre til stort ubehag i form av angst, depresjon, atferdsproblemer, kroppslige smertetilstander og lignende. Gjennom å dele personlige erfaringer, tanker og følelser med hverandre, avdekkes gradvis de problemer den enkelte sliter med. Responsen fra de andre medlemmene og fra terapeuten bidrar til å avklare følelsesmessige og relasjonelle vansker og åpner for å finne nye måter å mestre dette på.

Hvem kan nyttiggjøre seg gruppepsykoterapi?

Mennesker med både lette, moderate og mer alvorlige psykiske lidelser, samt mennesker som ønsker å få et nytt og utvidet perspektiv på livet, kan nyttiggjøre seg gruppepsykoterapi. Fagfolk kan også gå i gruppepsykoterapi som et ledd i sin utdanning. Gruppepsykoterapi kan kombineres med individualterapi, familierapi og medikamentell behandling.

Hva er rammene i gruppepsykoterapi?

I gruppepsykoterapi opereres det med noen sentrale rammer. Gruppen møter til faste tider. Vanligvis en gang ukentlig med 1 ½ times varighet. Vanlig gruppestørrelse er 7 - 9 personer inkludert terapeuten. De fleste grupper tar inn nye medlemmer når noen slutter. Alle deltakerne har moralsk taushetsplikt vedrørende forhold som blir tatt opp av andre i gruppen. Den enkelte deltaker bestemmer selv hva han/hun vil ta opp og når han/hun vil snakke eller tie. Nye medlemmer føler ofte situasjonen uvant og vanskelig, men med økende tillit og gjensidig interesse i gruppen vil man gradvis hjelpes til å uttrykke de følelser og tanker man strever med.

Hvor lenge bør man gå i gruppe?

Noen grupper drives som korttidsgrupper og varer da som oftest 3 – 4 måneder. Dette er gjerne for mer avgrensede problemer. Psykoterapi med personlighetsmessige endringer som mål tar lengre tid. I en langtids psykoterapigruppe kan man se mer varige og dyptgripende endringer etter et par års behandling. En behandlingstid på 2 – 5 år er vanlig. Det tar tid å finne ut av og gjennomarbeide reaksjonsmønstre som gjerne har låst seg tidlig i livet.

Hvilke resultater kan man vente seg?

De fleste opplever en gradvis reduksjon av psykiske og psykosomatiske plager, økt trygghet i forhold til andre, økt evne til å håndtere mellommenneskelige vanskeligheter, bedret evne til å ta beslutninger og større arbeidskapasitet. Endringene vil foregå over tid, og for noen kan plagene i perioder føles verre mens behandlingen pågår. Måten avslutningen foregår på er viktig for

behandlingsresultatet. Man bestemmer selv når man vil slutte. Dette bør drøftes nøye i gruppen på forhånd. Det er viktig å ta seg god tid i denne fasen av behandlingen.

Hvem driver gruppepsykoterapi?

Medlemmer av Norsk Gruppepsykoterapeutiske Forening (NGPF) har utdanning i denne behandlingsformen. En del medlemmer er gruppeanalytikere og har 5 års utdanning gjennom Institutt for gruppeanalyse (IGA). Det er flere yrkesgrupper som kan spesialisere seg i gruppepsykoterapi.

Hvordan komme i behandling?

Det kan være hensiktsmessig at en først diskuterer plagene med fastlege eller annen behandler. De kan gi deg tips om hvordan du går fram å kunne starte i gruppepsykoterapi. Du kan også gå inn på nettsiden til NGPF – www.gruppenytt.no - hvor du bl.a. finner en liste over terapeuter som kan kontaktes.