

Gruppeterapi

Gruppeterapi



I denne artikel (5 sider) kan du læse om gruppeterapi. Du kan bl.a. læse om, hvad gruppeterapi er. Om hvordan gruppeterapien foregår, hvorfor en gruppe er velegnet til terapi, og hvad du kan arbejde med i en terapigruppe.

Hvis du efter at have læst artiklen har fået lyst til at høre mere om gruppeterapi, er du velkommen til at kontakte mig og høre nærmere om gruppeterapi, samt om ugedag og dato for opstart af ny gruppe.

Hvad er gruppeterapi?

Gruppeterapi er en gruppe af mennesker, der er samlet for at arbejde med sig selv.

Formålet med gruppeterapi er, ligesom med al anden terapi, at lære sig selv bedre at kende psykologisk set. For at få det bedre med sig selv og andre.

Hvordan foregår gruppeterapien?

- Der er 6-7 deltagere i gruppen.
- Terapien forløber over 12 gange.
- Gruppen mødes på et fast tidspunkt en gang ugentlig i 1½ time.
- Der er ingen fast dagsorden. Gruppeterapien foregår som

en åben samtale i gruppen, hvor indholdet bliver bestemt af de problemer og temaer, som deltagerne tager op.

- Gruppedeltagernes opgave er at dele tanker og følelser, lytte og forholde sig til hinanden og til gruppen.

Min opgave som gruppens terapeut er at skabe en tryk og seriøs ramme for gruppedeltagernes arbejde.

Hvad kan man arbejde med i en terapigruppe?

Mange problemer egner sig rigtigt godt til at tale om og arbejde med i en terapigruppe. Bl.a.:

- Problemer med at mærke sine behov, ønsker og grænser.
- Problemer med at håndtere konflikter med andre mennesker, fx problemer med at stå konstruktivt op for sig selv og stå ved sig selv
- Problemer med svære følelser som tristhed, vrede, angst, skam og skyld m.m.
- Problemer med at være i nære forhold til andre.
- Bekymringer omkring at turde noget nyt.
- Usikkerhed på eget værd og egen kunnen.
- Usikkerhed og generthed, når man er sammen med andre.
- Frygt for at sidde fast og gå i stå.
- Angst for at blive udelukket fra fællesskaber.
- Problemer med at blive overvældet af hverdagens krav og udfordringer.

Et levende laboratorium

Metaforisk beskrevet kan du betragte en terapigruppe som et slags "levende laboratorium". Et laboratorium, hvor du gennem din deltagelse i gruppen, arbejder mod ny og større forståelse af dig selv, af dine forhold til andre mennesker og de vanskeligheder og udfordringer, som du oplever i din tilværelse. Og hvor du kan eksperimentere med nye måder at tænke, føle og handle på.

Hvorfor gruppeterapi?

Mennesker er sociale væsener. Vi lever blandt hinanden, og vi er dybt forbundne med og afhængige af hinanden. I en terapigruppe er "de andre" til stede, og gruppeterapi minder derfor på mange måder om livet udenfor terapien. Det gør den særligt velegnet til at arbejde med sig selv og sit forhold til andre, og de problemer man møder i sin tilværelse.

"Mennesket i en gruppe er som en fisk i vand". Sådan skrev psykiateren S. Foulkes, som anses for gruppeterapiens grundlægger.

En gruppe er en velkendt kontekst for mennesker. Vi indgår livet igennem i mange forskellige grupper.

Gennem tiderne har mennesker sat sig sammen i grupper og fortalt om problemer og vanskeligheder samt lyttet og forholdt sig til hinanden. Der ligger altid gode udviklingsmuligheder i at tale med andre, der også udfordres af forskellige problemer og vanskeligheder. At lytte til hinanden, støtte hinanden, konfrontere hinanden, spejle sig i hinanden osv.

Vi er både ens og forskellige

Der er mange ligheder mellem mennesker. Vi kæmper i virkeligheden alle sammen mere eller mindre med ovennævnte udfordringer og problemer. Men der er også mange forskelle på os. Vi har forskellige udfordringer, som vi især slås med. Vi har forskellige bagage med os, forskellige sårbarheder. Vi er alle forskellige personligheder med forskellige måder at tænke om og håndtere udfordringer og belastninger.

Både forskellene og lighederne mellem deltagerne i en terapigruppe er vigtige drivkræfter i en terapigruppe.

Usikker overfor gruppeterapi?

Det er helt almindeligt at være usikker overfor gruppeterapi: På den ene side lyder det meningsfuldt og spændende at arbejde med sig selv sammen med andre i en gruppe. På den anden side,

har de fleste også en vis skepsis overfor gruppeterapi: Hvad er gruppeterapi for noget? Hvem er de andre? Hvad får man ud af at høre på andre? Vil man blive for påvirket af de andres problemer? Vil man være den, der har det sværest? Vil man glemme sig selv og fokusere på de andre og på deres problemer? osv. osv.

Du er velkommen til uforpligtende at kontakte mig for at vende dine overvejelser og eventuelle usikkerhed overfor gruppeterapi.

Gruppeterapi er meningsfuldt og udviklende

Trods overstående bekymringer, er det almindelig, at man hurtigt oplever, at en terapigruppe er et godt og velegnet sted til at arbejde med sig selv. Og at en gruppe på mange måder vores "rette element", som rummer mange muligheder.

I en terapigruppe kan du bl.a:

- dele noget, der er betydningsfuldt og svært med andre
- føle dig mindre alene med det, du synes er svært
- opleve ligheder med andre (vi er alle sammen mennesker!)
- opleve at mennesker er forskellige (vi er alle sammen unikke personligheder) og bruge forskellene til at lære sig selv bedre at kende
- blive anerkendt
- blive konfronteret, som også er en forudsætning for udvikling
- undersøge svære følelser, som fx vrede, skyld, skam, angst, tristhed
- eksperimentere med nye måder at handle på
- blive inspireret af andres måder at løse problemer på
- få mulighed for at tale med andre om grundlæggende menneskelige problemer og temaer
- spejle dig i andre og derigennem lære dig selv, både dine resurser, sårbarheder og typiske reaktionsmønstre bedre at kende

Alt sammen under professionelle rammer, hvor jeg som gruppens terapeut sørger for at skabe et trygt miljø med gode muligheder for refleksion og udvikling.

Regler for gruppeterapien

For at skabe de bedste betingelser for arbejdet i gruppeterapien er der disse regler:

- Der er tavshedspligt i gruppen. Du må selvfølgelig gerne tale med andre om dine oplevelser i gruppen, men uden at omtale de andre deltageres identitet.
- Du skal prioritere at møde op i gruppen. Selvfølgelig kan du blive syg, og der kan komme andet uforudset i vejen. Men så vidt det er muligt, skal du møde op til alle gruppemøderne.
- Du skal melde afbud, hvis du ikke kommer.
- Kontakten mellem dig og de andre i gruppen skal i den periode, gruppeterapien forløber, kun foregå i gruppen og ikke uden for gruppen.

Forsamtale

Før gruppens start skal du til en forsamtale hos mig. Her taler vi om, hvad du især gerne vil arbejde med i gruppen. Vi taler også om dine erfaringer med at være i forskellige grupper (din familie, skoleklasser, arbejdsgrupper, vennegrupper). Især taler vi om, at arbejde med sig selv i en gruppe, og om hvordan du får mest ud af gruppeterapien.

Pris

Prisen for gruppeforløbet er 4900 kr. Det omfatter som nævnt 12 gange 1½ times gruppeterapi og 1 time gruppeforberedende forsamtale. I alt 20 time.

Den endelige tilmelding til gruppeforløbet sker ved betaling af hele honoraret. Tilmeldingen er bindende, og honoraret gives ikke retur.

Mine erfaringer og kvalifikationer som gruppeterapeut

- Jeg har en 3 årig efteruddannelse som gruppeterapeut fra Institut for Gruppeanalyse, som er en international anerkendt gruppeterapiuddannelse.
- Jeg har arbejdet med terapigrupper gennem 20 år, og har mange erfaringer med en gruppes gode muligheder for personlig udvikling og lindring af problemer.
- Jeg har skrevet om gruppeterapi (Hans Reitzel, 2011 og 2013).

Anne Stokkebæk, september, 2018.