

# Træningsgruppe i dynamisk korttids-gruppeterapi

# Træningsgruppe i dynamisk korttids-gruppeterapi



## Gruppeforløbet har to formål:

1. Det er et **selvudviklings/egenterapiforløb**, hvor man arbejder med sig selv i en dynamisk korttidsterapigruppe.
2. Det er et **læringsforløb om dynamisk korttidsgruppeterapi** med udgangspunkt i egne oplevelser og erfaring med gruppens relationer, kommunikation og processer.

## Målgruppe:

Træningsgruppen er for psykologer, psykiatere, sygeplejersker, læger, socialrådgivere og andre professionelle inden for det sundhedsfaglige, sociale og pædagogiske område. Med interesse for korttidsgruppeterapi.

Gruppeforløbet kan også være inspirerende for behandlere, der arbejder indenfor en anden ramme end den psykodynamiske, fx en kognitiv eller narrativ ramme, og som ønsker at udvikle

opmærksomheden på samt at bruge gruppens relationer, kommunikation og processer mere bevidst og aktivt i gruppebehandling.

## Forløbet omfatter:

- En individuel forsamtale af 1½ time
- 15 gange gruppeterapi af 1 ½ time pr. gang
- I alt 24 time.

## Tidspunkt:

Gruppen mødes 1 gang ugentligt.

## Hvad kendetegner dynamisk korttidsgruppeterapi?

- En på forhånd **fastsat tidsramme**, typisk mellem 12-25 gange. (Denne gruppe 15 gange).
- Den er **fokuseret** på et problem, der er fælles for gruppedeltagerne.
- Den bygger på **Foulkes' og Bions gruppeanalyse**, men er også inspireret af andre gruppeterapiretninger (Yaloms interpersonelle gruppeterapi, MacKenzie's tidsbegrænsede, korttidsgruppeterapi og Karteruds mentaliseringsbaseret gruppeterapi).
- Gruppedeltagerens opgave er at **dele** tanker og følelser med hinanden, og at forholde sig til og reflektere over det, der bringes ind i gruppen, og sker i gruppen.
- Omdrejningspunktet for terapien er **gruppens interaktion og kommunikation**.
- Man arbejder både med udforskning af de **enkelte gruppedeltageres** psykiske processer, af **gruppens** og processer og kommunikation og forbindelserne herimellem.
- Man udforsker forbindelserne mellem problemerne "**derude**" (uden for gruppen) og det, der sker "**nu-og-her**" i

gruppen.

- Der er **ingen dagsorden** eller talerlister. Ordet er frit bredt inden for gruppens fokus.
- Der opfordres til en **ærlig, fri og åben kommunikation** på kryds og tværs i gruppen.
- Der er **6-8 deltagere** i gruppen.
- Der er **fast mødetidspunkt** en gang ugentlig i 1½ time.
- Gruppen sidder i en **kreds af stole** uden bord mellem sig.
- Der holdes **ikke pauser** under gruppemøderne.
- Der er **tavshedspligt**, og der fordres til **stabilt fremmøde**.
- Gruppedeltagerne anmodes om **ikke have kontakt med hinanden mellem gruppemøderne**, i den periode, hvor gruppeterapien forløber. Kontakt udenom gruppeterapien kan forstyrre processen.
- **Terapeutstilen** er kendetegnet ved engagement, nysgerrighed, tydelighed, åbenhed og ærlighed, støtte, konfrontation.

Hvis du vil læse mere om dynamisk korttidsgruppeterapi henvises til min bog: **Korttidsterapi i grupper på dynamisk relationelt grundlag**: Hans Reitzels forlag, 2011.

Eller til kapitlet: Dynamisk korttidsgruppeterapi. Anne Stokkebæk. I **Brug gruppen. Psykodynamisk gruppeterapi**. Jan Nielsen og Per Sørensen (red). Hans Reitzels Forlag, 2013.

Du kan også læse mere om dynamisk korttidsgruppeterapi her på hjemmesiden.

Jeg har en 3 årig uddannelse som gruppeterapeut fra "Institut for gruppeanalyse".

**Anne Stokkebæk, september, 2018.**