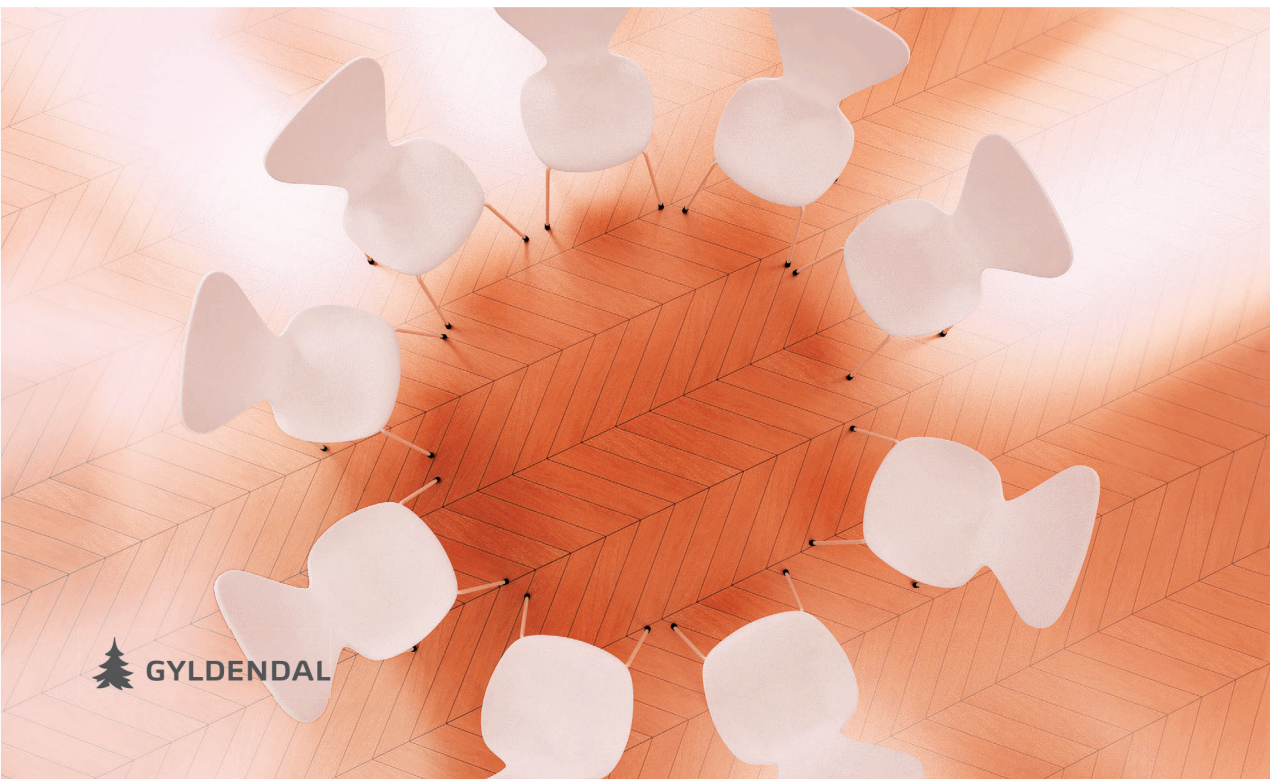
SYNNØVE NESS BJERKE

GRUPPETERAPI

Grunnleggende om hvorfor og hvordan



GYLDENDAL

SYNNØVE NESS BJERKE

GRUPPETERAPI

GRUNNLEGGENDE OM HVORFOR OG HVORDAN

GYLDENDAL

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2018
1. utgave, 2. opplag 2021

ISBN 978-82-05-56257-8

Omslagsdesign: Cecilie Mohr
Layout: Bøk Oslo AS
Sats: HAVE A BOOK
Brødtekst: Minion Pro 10,5/15

Forfatteren har mottatt støtte fra Extrastiftelsen.

Alle henvendelser om boken kan rettes til

Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Forord

Våren 2015 fikk jeg vite at en representant for fagbokavdelingen i Gyldendal hadde spurt en kollega om han kjente noen i det norske gruppepsykoterapimiljøet som kunne tenke seg å skrive bok om gruppeterapi. Det hadde kommet nye bøker på området på andre skandinaviske språk, men vi manglet en slik fagbok på norsk. Der og da tenkte jeg ikke at det angikk meg på annen måte enn at jeg ville bli glad om noen tok på seg oppgaven. Vel et år senere var jeg i en situasjon hvor noe tid var frigjort og jeg kom til å tenke på denne forespørselen. Jeg tok kontakt med Gyldendals nye redaktør på området for å høre om de fortsatt var interessert, og hva de eventuelt var interessert i.

Vi fant hverandre umiddelbart, Katharine Cecilia Williams og jeg, og ideen om denne boken utviklet seg raskt. Jeg startet planlegging, søkte i 2016 om skrivestipend fra Institutt for gruppeanalyse og gruppepsykoterapi (IGA), og fikk nok til å komme i gang. Deretter søkte jeg Extrastiftelsen via Rådet for psykisk helse om støtte til å gjennomføre hele prosjektet og fikk positivt svar i 2017. Dette representerte en helt essensiell støtte for å gjennomføre prosjektet slik jeg ønsket å gjøre det. Jeg ville ha med erfaringskonsulenter/brukere i arbeidet og fikk gjennom kolleger kontakt med de fire som her kaller seg Maja, Reza, Iben og Thea. Samarbeidet med dem har vært av uvurderlig betydning for at boken er blitt som den er blitt. Vi har hatt interessante og morsomme møter, hvor vi har diskutert og endret til både de og jeg var fornøyd. Dette har vært betalt arbeid også for dem, men jeg skylder dem like fullt stor takk.

De som videre skal takkes, er først og fremst Steinar Lorentzen, som ga meg mye og tålmodig hjelp jeg ikke kunne vært foruten, spesielt i starten av arbeidet med

forskningskapittelet. I dette kapittelet fikk jeg også viktig hjelp fra Hanne-Sofie Johnsen Dahl, Sigmund Karterud, Elfrida Kvarstein og Jan-Vegar Bakali.

Britt Amalie Selmer har vært den første av mine nære kolleger som har lest så godt som alt. Det var bra for meg å få både støtte og de første kritiske tilbakemeldingene fra en som kjente meg godt. Etter dette har flere kolleger lest og gitt verdifulle, selvsagt også kritiske, tilbakemeldinger: Christian Hjort, Hans Peter Møller, Helle Janecke Elvebredd, Lasse Djerv, og ikke minst Jon Johnsen og Hanne-Sofie Johnsen Dahl, som begge ble spesielt viktige bidragsytere og inspiratorer i sluttspurten. Alle nevnte kolleger er gruppeanalytikere. Mannen min, Lars Oscar Bjerke, har også lest og gitt sitt besyv med. Som IT-mann i privat næringsliv har han lenge lurt på hvorfor vi i fagmiljøet har vært så lite flinke til å få fram budskapet om de åpenbare kost–nytte-fordelene ved gruppeterapi. Han passet på å minne meg på dette også nå. Takk til alle dere.

Jeg også gjerne takke alle lærere, veiledere og ikke minst medarbeidere og kolleger som jeg har lært og stadig lærer så mye av. Dere er mange, her forblir dere uten navn, men jeg håper og tror at dere vet godt selv hvem dere er, og at dere kjenner til min takknemlighet.

Den som har hjulpet meg aller mest gjennom det hele, er likevel Katharine Cecilia Williams, redaktøren i Gyldendal, så inspirerende, tilgjengelig, støttende og konstruktiv, alltid. Hjertelig takk!

Takk også til alle pasienter som jeg har vært gruppeterapeuten til. Uten dere hadde jeg ikke hatt noe å fortelle. Om boken skulle dediseres til noen, måtte det være dere.

Oslo august 2018

Synnøve Ness Bjerke

Innhold

Innledning 13
Behovet for denne boken 14
Innhold og oppbygning 15
Begrepsavklaringer 17

del 1 Bakgrunn

kapittel 1 Gruppers betydning for menneskene 22
Alle har erfaringer med grupper 22
Mennesket som «gruppedyr» 23
Hva er en gruppe? 25
Biologiske forhold av betydning i og for grupper 25
Små og store grupper 27
Gruppers betydning for opplevelse av identitet 29
Sammendrag 30

kapittel 2 Gruppepsykoterapiens historie 31
Hjelp i grupper før terapienes tidsalder 31
De første former for gruppeterapi 32
Gruppeterapiens pionertid i USA 32
Gruppeterapiens pionertid i Europa 33
Gruppeanalytisk teori ved Foulkes 33
Teori om gruppeprosesser ved Bion 35
Videreutvikling av gruppeteori og praksis 38
Irving Yalom 38
Gruppeterapiens fremvekst i Norge 39
Gruppeterapiens plass i dagens behandlingstilbud 40
Sammendrag 42

KAPITTEL 3 FORSKNING PÅ GRUPPETERAPI 43
Generelt om psykoterapiforskning 44
Effekt av psykoterapi 46
Fellesfaktorer i psykoterapi 46
Effekt av gruppeterapi 47
Faktorer av betydning for effekt av gruppeterapi 49
Sammenligning av gruppeterapi og individualterapi 50
Effekt av psykodynamisk gruppeterapi over tid 50
Kombinasjon av gruppeterapi og individualterapi for personlighetsforstyrrelser 54
Gruppeterapeutiske faktorer 57
Terapeutisk allianse i gruppeterapi 59
Sammenhengen allianse, samhold og gruppeklima 59
Kvalitative studier 60
Gruppeterapi og samfunnsøkonomi 62
Sammenligning av klinisk nytte og helsetjenesterelaterte kostnader 64
Evidensbasert praksis 66
Kunnskapsbasert praksis 67
Sammendrag 68

KAPITTEL 4 ANVENDELSE AV GRUPPETERAPI I NORGE 70
Generell utbredelse av gruppeterapi på spesialisthelsetjestenivå 71
Forskjellige typer terapigrupper 75
Grupper for barn og unge 77
Gruppeterapi i behandling av rus og avhengighetslidelser 78
Hva sier nasjonale faglige retningslinjer om gruppeterapi? 78
Eksempler på alle typer grupper i et valgt geografisk område 80
Sammendrag 97

DEL 2 BRUKERPERSPEKTIV I GRUPPETERAPI

KAPITTEL 5 EKSEMPLER PÅ GRUPPETERAPIPROSESSER 100
Maja 100
Reza 105
Iben 110
Thea 113
Sammendrag 118

KAPITTEL 6 BETYDNINGSFULLE OPPLEVELSER I GRUPPETERAPI 119
Trygghet 119
Fellesskap og tilhørighet 121
Åpenhet og deling 123
Å ha betydning og verdi for hverandre 125
Klare å ta plass 126
Hemmeligheter og skam 128
Sterke følelser mellom gruppens medlemmer 129
Sammendrag 132

KAPITTEL 7 GJENGANGERTEMAER TIL REFLEKSJON 133
Forholdet til terapeuten 133
Når man går utenfor gruppens rammer 135
Hva er det å være frisk? 136
Diagnoser og medisiner 140
Fravær 142
Avslutning 143
Sammendrag 145

KAPITTEL 8 RÅD TIL GRUPPETERAPEUTER FRA BRUKERPERSPEKTIV 146
Theas råd 146
Rezas råd 148
Ibens råd 151
Majas råd 153
Det vanskeligste kan bli det mest betydningsfulle 156
Sammendrag 158

DEL 3 GENERELL GRUPPETEORI OG GRUPPEDYNAMIKK

KAPITTEL 9 TERAPEUTISKE FAKTORER I GRUPPEPSYKOTERAPI 160
Fellesfaktorenes betydning i gruppeterapi 160
Foulkes om terapeutiske faktorer i gruppepsykoterapi 162
Andre inndelinger av gruppespesifikke terapeutiske faktorer 166
Yaloms gruppepsykoterapeutiske faktorer 167
Sammendrag 179

KAPITTEL 10 FASER I GRUPPETERAPI 180
Utviklingsfaser etter MacKenzie 180
Engasjementsfasen 181
Differensieringsfasen 184
Interpersonlig arbeid 186
Avslutningsfasen 188
Faser i kognitive og andre ikke-dynamiske korttids-gruppeterapier 189
Faser i langsomt åpne grupper som går over tid 190
Andre faserelevante temaer ved behandling av rusavhengighet 192
Sammendrag 193

KAPITTEL 11 GRUPPEDYNAMISKE MEKANISMER OG PROSESSER 194
Positive gruppedynamiske mekanismer og prosesser 195
Gruppedynamikk og feltteori 195
Systemteori om gruppeprosesser 196
Aggressive og desintegrerende gruppeprosesser hos Bion 198
Anti-gruppeprosesser 199
Psykodynamiske prosesser i gruppe 200
Tilknytning og tilknytningsmønster 210
Sammendrag 210

KAPITTEL 12 RAMMER OG DYNAMISK ADMINISTRERING 211
Hvorfor rammer i gruppeterapi? 211
Hva inngår i rammene for en gruppeterapi? 212
Journalføring 213
Administrering av rammer 214
Dynamisk administrering – terapeutisk potensial 216
Tilpasning av rammer etter gruppens mål 217
Sammendrag 220

DEL 4 PRAKTISK, HVA GJØR MAN?
KAPITTEL 13 HVORDAN STARTE OG LEDE EN TERAPIGRUPPE 222
Utvelgelse av pasienter 222
Veiledning 223
Koterapi 224
Arbeid med mål og rammer 225
Hvem skal ikke med i gruppen? 225
Rekruttering av pasienter 226
Forberedelse før oppstart i gruppe 227
Samarbeid med andre rundt pasienten 228

Første møte 229
Terapeutoppgaver underveis 230
Selvavsløring 231
Forandringsarbeid 232
Intervensjoner 234
Gruppeavslutning 239
Sammendrag 239

KAPITTEL 14 SPESIELLE UTFORDRINGER I GRUPPETERAPI 240
Problematisk fravær 240
Forstyrrelser 242
Motstand 243
Drop-out 244
Møter utenfor gruppen og andre rammebrudd 246
Rivalisering og misunnelse 247
Primitivt forsvar 248
Når du blir devaluert som terapeut 249
Alvorlige konflikter 250
Syndebukkdannelse 252
Når noen trenger mer enn gruppeterapien 253
Subgrupper 254
Utagering 255
Seksuelle følelser i gruppen 257
Hvordan kan man håndtere hat, aggresjon og raseri? 258
Sammendrag 259

KAPITTEL 15 HVA GRUPPETERAPEUTER TRENGER 260
Gruppeterapiutdanning 260
Andre kurs og opplæringstilbud i gruppeterapi 262
Veiledning 263
Refleksjonsrom 265
Støtte fra ledelse og kolleger 266
Sammendrag 266

KAPITTEL 16 BEHOV FOR MER GRUPPETERAPI 267
Flere gruppeterapeuter 268
Mer informasjon 269
Samfunnsøkonomisk perspektiv 270
Økt brukerengasjement 271
Konklusjon: Mer gruppeterapi 271

Vedlegg

Ordliste 274
Forslag til videre lesning 283
Forslag til informasjonsskriv til pasienter/klienter om gruppeterapi 285
Forslag til avtale om gruppeterapi 288
Evalueringsskjema 290
Notatark gruppereferat 291
Litteraturliste 292
Stikkord 298

Innledning

«At du tør!» En mer erfaren kollega enn meg, ferdig spesialist i psykiatri – selv var jeg bare på vei – overrasket meg med dette spontane og ganske sterke utbruddet for en god del år siden. Hun siktet til at jeg hadde begynt på utdanning i gruppepsykoterapi og samtidig begynt å jobbe som terapeut i gruppe.

«Nei, det tør jeg ikke!» En henvist pasient med depresjon og sosial angst er like spontant sterk, om enn ikke like overraskende, i tilbakemeldingen når jeg foreslår gruppeterapi som behandling.

Både pasienter og terapeuter er ofte skeptiske når det blir snakk om gruppeterapi som behandlingsalternativ. Det er som om vi møter en terskel i oss selv når vi ser for oss å skulle inngå i denne type gruppesammenheng. Hvorfor? Hva er det som er så skremmende med å skulle sitte i en gruppe sammen med andre mennesker og snakke om det som er vanskelig, eller være terapeutisk ansvarlig for det som skjer i en slik gruppe?

Vi lever i en tid hvor Verdens helseorganisasjon (WHO) rangerer ensomhet som vårt aller største helseproblem. En større metaanalyse om sosiale forhold og sykelighet (Holt-Lundstad, Smith og Layton 2010) viser videre at ensomhet er mer skadelig for folkehelsen enn overvekt, røyking og stort alkoholinntak til sammen. Dette har nylig ført til at man i Storbritannia har utnevnt en egen ensomhetsminister, for å bedre folkehelsen. Likevel er det som om vi fortsatt ser på enkeltindividet som viktigere enn fellesskapet og fastholder troen på at individuell terapi er bedre og mer eksklusiv enn å gå i terapi og få hjelp i en gruppe. Det er litt underlig. Samtidig er det ikke så vanskelig å forstå. For pasienten er de andre gruppedeltakerne fremmede. Skal man sitte og snakke om sitt innerste og vanskeligste med fremmede?

For terapeuten, som synes det er vanskelig nok å forstå og være til hjelp for én pasient, hvordan i all verden skal han eller hun kunne klare det med åtte, på en og samme gang?

Mitt utgangspunkt, etter erfaring med forskjellige terapeutiske metoder, både individuelt og i grupper, er at gruppeterapi for pasientene ofte *er* noe mer krevende. Samtidig sitter de som oftest igjen med betydelig mer anvendbar nytte, av mer varig verdi, når terapien er avsluttet. Tilsvarende oppleves nok gruppeterapi som vanskeligere og mer krevende enn individuell terapi for de fleste av oss terapeuter. Samtidig oppleves det å drive gruppeterapi gjerne som både morsommere og mer personlig givende, i tillegg til at det faglig sett er utfordrende på en inspirerende måte.

Behovet for denne boken

Gruppepsykoterapi er et fag. For å være en god gruppeterapeut, det være seg i en støttegruppe eller i en dypereløyende psykodynamisk terapigruppe, er det en del man bør vite og kunne. Først og fremst er det mye man må være i stand til å reflektere rundt, for å sikre en god prosess og forebygge prosesser som kan bli negative eller potensielt skadelige. Grupper er et sterkt og potent format, en potensielt sterkt virkende metode. Noen prosesser går på mange måter helt av seg selv, om bare rammene er trygge nok. Noen prosesser krever aktiv og klok inngripen. Det er viktig at gruppeterapeuten kan kjenne seg tilstrekkelig trygg i situasjonen, at han eller hun vet nok om hvor grensene går mellom det som kan overlates til gruppens naturlige samtale, og det som trenger noe tilretteleggende hjelp fra terapeutens side, og der hvor aktiv og resolutt inngripen er nødvendig.

Vi har manglet en lett tilgjengelig grunnbok på norsk, faglig oppdatert og forankret, tilpasset dagens behandlingshverdag og -utfordringer innen både førstelinjen og spesialisthelsetjenesten i Norge. Denne boken er ment som et faglig trygt sted å starte for å lære om gruppeterapi. Det mest grunnleggende man bør vite om gruppeterapi og om det å drive grupper, vil bli gjennomgått, og brukerperspektivet bidrar som et viktig fundament. Mye relevant kunnskap om forskjellige typer gruppeterapi, både teoretisk og mer klinisk rettet, er utelatt. Formatet skal være introduserende, men avslutningsvis gis forslag til videre lesning.

Innhold og oppbygning

Boken handler om gruppeterapi, og jeg er selv forankret i psykodynamisk tenkning og gruppeanalytisk teori. Det er imidlertid mitt mål at boken skal kunne være nyttig for alle typer gruppeterapi og behandling i grupper, deriblant kognitiv gruppeterapi, psykoedukative grupper, mindfulness-grupper og annet. Hovedfokus vil være å formidle nyttig kunnskap om:

1) spontane positive prosesser i grupper
2) hvordan man kan anvende og støtte opp om positive gruppeterapeutiske faktorer til beste både for enkeltpasientene og for at det etableres en god gruppekultur
3) hva som kan foregå i det ubevisste, både individuelt og på gruppenivå
4) hvordan man kan forholde seg til mer destruktive prosesser som kan forekomme i alle typer grupper
5) hvilke grupper man spesielt trenger videreutdanning og veiledning for å drive.

Del 1 gir et overblikk over fenomenet grupper og behandlingsfeltet gruppeterapi, spesielt psykodynamisk gruppeterapi, fra det historiske grunnlaget og fram til der vi står i Norge i dag. Her legges det først vekt på gruppers grunnleggende og omfattende betydning for oss mennesker, lenge før utvikling av gruppepsykoterapi som behandlingsmetode, og så om gruppeterapiens historie. Deretter ser vi nærmere på hva vi har forskningsbasert belegg for å si om effekten av gruppeterapi, og avslutningsvis i denne delen gis en oversikt over utbredelse av forskjellige typer gruppeterapi som behandlingsmetode i Norge i dag.

I del 2 presenteres brukerperspektivet i gruppepsykoterapi. Fire erfaringskonsulenter, alle med tidligere gruppeterapierfaringer, er aktivt med og skriver. Både Iben, Maja, Reza og Thea har gått i gruppeterapi over tid. De har hatt forskjellige terapeuter, terapiopplеggene har også vært forskjellige, men alle har vært i en form for psykodynamisk orienterte grupper. Alle har gått i polikliniske grupper. Reza var i starten av sin behandling også innlagt og startet derfor i terapigrupper som inngikk i miljøterapien på en døgnavdeling. Erfaringskonsulentene har i noe varierende grad også gått i individualterapi, før eller samtidig med deler av gruppeterapien. De har til sammen mange erfaringer, de kjenner mange andre gruppedeltakere som de har gått i gruppe sammen med, men de representerer i dette arbeidet kun seg selv.

For å lage en så god fagbok som mulig om gruppepsykoterapi, var det viktig for meg å få brukernes stemmer og perspektiver med. Samarbeidet har vært spennende og spesielt inspirerende og lærerikt for meg. Utformingen av denne delen av boken endret seg også mye underveis. Vi har hatt møter, jobbet hver for oss, hatt kontakt på e-post og telefon for så å møtes igjen. Slik ble vi en dynamisk og kreativ gruppe som inspirerte hverandre, og som også opplevde strevet med å gjøre dette så godt vi klarte og på en mest mulig meningsfull måte. Etter hvert tok fire kapitler form, først ett med deres egne gruppeterapi-reiser som eksempler, så to påfølgende kapitler om betydningsfulle opplevelser i gruppeterapi og om temaer som går igjen i gruppeterapi, som *de* mener gruppeterapeuter bør ha et reflektert forhold til. Denne delen avsluttes med et kapittel som inneholder råd til gruppeterapeuter fra erfaringskonsulentene. De har også deltatt som konsulenter ved hele bokutformingen, ved å lese og komme med verdifulle kommentarer underveis. Erfaringskonsulentene har alle valgt å være anonyme.

Del 3 inneholder grunnleggende teori om grupper og gruppepsykoterapi; om gruppeterapeutiske faktorer, faser i gruppepsykoterapien, om gruppedynamiske mekanismer og prosesser, om potensielt negative prosesser i grupper og om betydningen av rammer og dynamisk administrering.

Siste og fjerde del er ment å gi svar på spørsmål som: Hva er viktigst i forberedelsene, i starten, underveis og ved avslutning av grupper? Hvilke spesielle utfordringer kan du støte på som terapeut eller leder av grupper, og hvordan bør du forholde deg til disse? Hva bør du være ekstra oppmerksom på når det gjelder hva som kan bli *for* vanskelig, og hvordan kan du finne riktig ambisjonsnivå for kunnskap og erfaring? Hvordan går du fram for å lære det du trenger, gjennom kurs, videreutdanning i gruppeterapi og veiledning? Jeg avslutter med noen refleksjoner rundt hvorfor det ikke drives mer gruppeterapi i Norge, og med mitt håp om å bidra til økt anvendelse av gruppeformatet til beste for alle de som trenger hjelp på forskjellige nivåer innenfor psykisk helse- og rusarbeid.

Flere temaer finner du igjen i forskjellige deler av boken. Forhåpentligvis oppleves ikke dette som uryddig, men slik som det er ment: en fordypende behandling fra flere vinkler av noen av de aller viktigste sider ved en gruppeterapi. Ett eksempel er gruppespesifikke faktorer i gruppeterapi. Den evolusjonsbiologiske og kulturelle bakgrunnen behandles først kort i bokens del 1, i kapittel 1. Som ledd i kapittel 3 presenteres forskning på faktorer av betydning for effekt av gruppeterapi. Videre i del 2 om brukerperspektiv i gruppeterapi presenteres de opplevelser og faktorer som erfaringskonsulentene mener

har spesielt stor betydning for nytten ved gruppeterapi. Under del 3 om generell gruppeteori og gruppedynamikk vies hele kapittel 9 til en mer grundig gjennomgang av kjent teori om terapeutiske faktorer i gruppepsykoterapi.

Avslutningsvis, før litteraturliste og register, finner du seks nummererte vedlegg; 1) ordliste som forklarer viktige begreper, 2) forslag til videre lesning, 3) forslag til informasjonsskriv til pasienter/klienter om gruppeterapi, 4) forslag til avtale om gruppeterapi, 5) forslag til evalueringsskjema og 6) notatark for gruppereferat. Det er viktig å merke seg at spesielt 2) til 5) kun er ment som *utgangspunkt som kan omformuleres og tilpasses aktuelle gruppeterapitilbud.*

Begrepsavklaringer

Det er mange begreper på gruppeterapifeltet som brukes om hverandre, som om de var synonymer. For noen begreper stemmer dette, i alle fall nesten, noen ganger slett ikke. Vi skal se nærmere på de begrepene som brukes om behandling i gruppe, slik at betydningsforskjellene, der det faktisk er en klar forskjell, blir tydeligere.

Gruppebehandling innbefatter alle typer behandling som skjer i en gruppe. Behandling betyr at en profesjonell hjelper gjør noe for en pasient med en eller annen sykelig tilstand for å eliminere problemet eller bedre tilstanden. I en gruppebehandling skjer behandlingen for flere samtidig. En turgruppe i kommunen som møtes ukentlig og går tur, kan være en gruppebehandling mot for eksempel depresjon, da fysisk aktivitet virker antidepressivt. Samme gruppe kan også være en gruppebasert behandling mot sykelig overvekt, diabetesrisiko og lignende, og gruppelederen er ikke nødvendigvis en terapeut.

Begrepet *gruppeterapi* brukes i bokens tittel. Terapi er definisjonsmessig synonymt med behandling, og brukes om metoder som er ment å helbrede et gitt diagnostisert helseproblem, per definisjon ikke nødvendigvis et psykisk/mentalt problem. Når vi snakker om *psyko*terapi, er problemet per definisjon av psykisk eller mental art, og psykoterapi er derfor ofte definert som en samtaleterapi.

Gruppebehandling og gruppeterapi er med andre ord egentlig synonymer, mens terapi og psykoterapi har noe forskjellig betydning idet terapi kan gjelde for alle typer sykelige tilstander, mens *psyko*terapi gjelder kun for psykiske problemer. I praksis bruker vi begrepet behandling ved alle typer plager, mens terapibegrepet brukes ved psykiske problemer. I gruppebehandling utgjør ikke alltid det å snakke sammen et hovedelement, jamfør turgruppen nevnt ovenfor, i gruppeterapi må den

terapeutiske samtalen stå sentralt. Gruppeterapi og gruppepsykoterapi har for vårt bruk samme betydning. Jeg har i denne boken valgt å bruke begrepet gruppeterapi. Andre foretrekker å kalle det gruppepsykoterapi og det er helt i orden.

Betegnelsen gruppeterapi kan i det videre innbefatte alt fra korttids kognitiv atferdsterapi (KAT), i gruppe, via kunstterapi og terapi i kroppsbevissthetsgrupper, til langtids psykodynamisk gruppeterapi eller gruppeanalyse – og mye derimellom. Videre betyr gruppeterapi i denne boken all behandling for en psykisk eller rusrelatert lidelse som har som ramme og metode at terapien foregår i en gruppe av flere pasienter og en eller to terapeuter, og at terapien foregår i alle fall hovedsakelig gjennom samtale.

Ved for eksempel kognitiv gruppeterapi forventes at terapeuten har gjennomgått opplæring i kognitiv terapi. Tilsvarende gjelder for andre typer gruppeterapi, men det er formelt sett ingen generelle og/eller formelle krav til terapeuters opplæring eller utdanning. Hverken terapeut eller gruppeterapeut er beskyttede titler. I privat virksomhet kan hvem som helst som ønsker å jobbe med pasienter i grupper, kalle seg gruppeterapeut. I institusjoner vil det være et lederansvar å sørge for nødvendig kompetanse hos dem som skal ha gruppeterapeutfunksjon.

I *psykodynamisk gruppeterapi* (eller dynamisk gruppepsykoterapi) er forståelses- eller teoriforankringen psykodynamisk. Her vies ubevisste prosesser som har betydning for hva vi sier, tenker, føler og gjør, en plass, til dels en sentral plass. Fenomener som overføring, motoverføring, motstand, forsvar og projeksjoner identifiseres, arbeides med og får betydning i terapien. Man interesserer seg også for pasientenes drømmer, for utviklingstraumer, vanskelige tidlige relasjoner, tilknytningsstil, tilknytningsproblemer og lignende. Her må terapeuten kjenne til psykodynamiske prosesser og begreper, og også gjennom selvfaring eller egenterapi være kjent med seg selv på disse områdene. I Norge foregår den *individuelle* psykodynamiske terapeututdanningen i all hovedsak ved Institutt for psykoterapi, ved Karakteranalytisk institutt eller ved Psykoanalytisk institutt, og kun leger og psykologer kan ta slik videreutdanning. Den tilsvarende psykodynamisk forankrede gruppeterapiutdanningen foregår ved Institutt for gruppeanalyse og gruppepsykoterapi (IGA) og den er tverrfaglig.

Tradisjonell kognitiv terapi er ikke en psykodynamisk terapi, da den ikke er opptatt av ubevisste prosesser. *Mentaliseringsbasert terapi* derimot, er psykodynamisk forankret, det samme er de fleste former for billed- og kunstterapi.

Gruppeanalyse representerer en teoretisk forankring, en måte å tenke på og en måte å forstå menneskers psykiske og relasjonelle problemer og løsninger på, hvor gruppeperspektivet er helt innbakt og selvfølgelig. I tillegg er gruppeanalyse en spesiell psykodynamisk gruppeterapeutisk metode hvor 6–8 pasienter, heterogent sammensatt, går i gruppe, med én terapeut, over så lang tid som hver enkelt har behov for, og med langsom utskifting av medlemmer etter som deltakerne blir friske eller når sine mål og slutter. I all hovedsak forstås gruppeanalyse i dag som synonymt med psykodynamisk gruppepsykoterapi, men dette stemmer ikke helt. Psykodynamisk gruppeterapi *kan* drives som individuell psykodynamisk terapi *i* gruppe. Det betyr at selv om pasientene sitter sammen i en terapigruppe, kan fokus hele tiden være på enkeltindividene, og de gruppespesifikke faktorene utnyttes ikke i terapien. I norsk og skandinavisk tradisjon er ikke dette det vanligste. I gruppeanalyse er det alltid aktiv anvendelse av gruppeperspektivet og av gruppespesifikke terapeutiske faktorer. Prosesser som foregår i gruppen som helhet, gis betydning og utnyttes bevisst. Per i dag snakker vi om tilpasset gruppeanalyse i alle psykodynamiske gruppeterapier der den gruppeanalytiske tenkningen ligger til grunn, også der gruppene har kortere varighet, to terapeuter, såkalt koterapi, og med mer homogent sammensatte grupper.

Så til selve teksten, hvor vi begynner med gruppeterapiens bakgrunn og aller først om gruppers betydning for menneskene gjennom alle tider, lenge før noen kom på å benevne visse fenomener som psykiske vansker og enda lenger før noen fant på å benevne det å sitte i ring sammen med en terapeut og snakke om det vanskelige, som gruppeterapi.