

## Fördelar med grupppsykoterapi

- Grupppsykoterapi erbjuder möjligheter att i en trygg miljö undersöka och förstå ditt förhållande till andra.
- Genom att lyssna på andra människor lär man sig att det kan finnas olika sätt att förhålla sig till samma problem och att det kan finnas olika sätt att lösa ett problem.
- Man får uppmuntran och känslomässigt stöd av andra.
- Grupppsykoterapi är speciellt lämplig för behandling av problem som har att göra med kommunikation med andra människor.
- Det är vanligtvis betydligt billigare att gå i grupppsykoterapi än i enskild terapi.

Om du vill ha mer information ring förmedlingen: 08-32 73 43, eller gå in på vår hemsida: [www.gruppterapi.org](http://www.gruppterapi.org)



- Vill du utveckla dina relationer till andra?
- Känner du dig orolig, nedstämd eller har du ångest?
- Är du missnöjd med din egen livssituation och din förmåga att påverka ditt liv?
- Har du svårigheter i relationer eller problem med självförtroendet?
- Upplever du en bristande kontakt med dina känslor och din kropp?

**Då kan Grupppsykoterapi vara något för dig.**



## Vem är det bra för?

Oavsett vilka akuta problem man lider av så rör i grunden alla människans svårigheter förhållandet till andra. Att framträda inför andra, att behålla och utveckla relationer, att klara av både intimitet och separationer är något som du kan arbeta med i gruppsykoterapi. Svårigheter som finns inom varje enskild människa visar sig i närvaro av och i kontakt med andra.

Gruppsykoterapi är därför mycket användbart i de flesta situationer och för de flesta problem. När gruppen utvecklat en sammanhållning med acceptans och tillit, finns också förutsättningar för att djupare och mer okända motiv och behov hos medlemmarna kan göra sig gällande. Emotionella erfarenheter kan bearbetas och ge ökad självinsikt och mognad.

## Hur går det till?

Gruppsykoterapi erbjuder unika möjligheter att undersöka och förstå sitt förhållande till sig själv och andra. Genom gruppen kan man pröva sitt förhållningssätt till andra och bättre förstå sina relationer även utanför gruppen. I gruppen kan man dela oro och farhågor och få hjälp att se nya lösningar på sina problem. Man får höra om andras liv och får nya perspektiv på sitt eget. Det sker genom att deltagarna i gruppen talar om och undersöker hur de är mot varandra, om andra ser på dig som du själv gör, hur du ser på andra och vad du tänker om det andra säger och gör.

Att ta del av andras livserfarenheter kan bidra till ny syn på ditt eget liv. Det utvecklas en gemenskap i gruppen där du får betyda något för andra. Du känner igen dig i andra och lär av hur de hanterar sina problem. Du får större tillgång till känslor, nyfikenhet och lust. Du kan få ökad frihet så att du kan bli mer närvarande i nuet och göra det du verkligen vill.

## Hur lång tid tar det?

En gruppsykoterapi består vanligen av 6–8 personer och leds av en eller fler erfarna psykoterapeuter. Gruppen sätts samman av människor, som inte känner varandra och som har olika svårigheter som de vill arbeta med i grupp. Gruppsykoterapi innebär oftast att gruppen träffas en gång per vecka i 90 minuter. Under hur lång tid en grupp träffas, beror på vilken typ av gruppsykoterapi det handlar om. Det kan exempelvis vara en korttidsgrupp som pågår under en termin eller en grupp som pågår i många år.

## Vad förväntas av den som vill gå i gruppsykoterapi?

Det förväntas av dig som deltagare att du har motivation och är nyfiken på att förstå mer av dig själv och hur du samspelar med andra. Du kommer till gruppen med en enda uttalad uppgift och det är att kommunicera och reflektera över dig själv och andra.

## Hur får man kontakt med en gruppterapeut?

Föreningen har en förmedling för den som är intresserad av att delta i gruppsykoterapi. En ansvarig förmedlare ger information om hur man kan komma i kontakt med lämplig legitimerad psykoterapeut.

För mer information ring: 08-32 73 43  
eller gå in på: [www.gruppterapi.org](http://www.gruppterapi.org)