

Nye utfordringer i gruppeterapi

Undertegnede er en gruppe psykologer som er opptatt av behovet for økt satsing på gruppeterapi i norsk psykologi. Vi har alle flere års erfaring med gruppeterapi innenfor rusfeltet og psykisk helsevern, og er opptatt av at gruppeterapi er en fruktbar og inspirerende terapeutisk tilnærming. Sett i et samfunnsperspektiv mener vi at gruppeterapi er mer aktuelt enn noen gang: Økende individualisering, omsorgssvikt og isolasjon ser ut til å skape flere relasjonelle og sosiale problemer i befolkningen. Erfaringer fra gruppeterapi har stor overføringsverdi til andre relasjoner, både i arbeidslivet, familien og i forhold til venner. Gruppeterapi er dessuten kostnadseffektivt, og fører til at terapi blir tilgjengelig for flere.

Samtidig er det mangel på kunnskaper om gruppeterapi blant norske psykologer, og vi har inntrykk av at utviklingen på dette feltet er overlatt til andre faggrupper. Mange psykologer kommer som nyutdannede ut i stillinger der de skal drive gruppeterapi. Vi har ofte faglig ansvar for personalgrupper; vi underviser, veileder og skal løse konflikter i grupper. Vi er ikke forberedt på slike oppgaver, og det er få tilbud om videreopplæring, slik at psykologer driver gruppeterapi uten å ha godt nok faglig grunnlag for det.

Det er grunn til å undre seg over mangelen på utdanningsopplegg for psykologer innenfor gruppeterapi i Norge. Dette gjelder både i studietiden og i etter- og videreutdanningene.

Eksisterende tilbud om systematisk opplæring i gruppeterapi her til lands, finner man innen en psykoanalytisk tradisjon, der vekten gjerne er lagt på langtidsbehandling med strukturendring som overordnet mål for behandlingen. Dette er bra og nyttig for noen, men realiteten er at psykologer som oftest skal hjelpe mennesker som ikke passer inn i slik behandling. Disse klientene vil ha stort utbytte av gruppeterapi i andre former. Eksempler ser man innenfor psykoedukativt arbeid, kognitiv terapi, mestring av avhengighetsproblemer, og psykodrama.

Det er behov for at psykologer får økte muligheter til å lære om gruppeterapi i studietiden. Gruppeterapi er en krevende arbeidsform, man skal være både modig og trygg som gruppeleder for at terapien skal bli vellykket. Dette fordrer tenkning, lesning og opplæring i arbeidsmetoder, samt refleksjon og veiledning i forhold til praksis. Man bør kjenne til viktige prinsipper for virksomme faktorer i gruppeterapi, kombinert med kunnskaper om gruppeleders rolle og ansvar for slike prosesser.

Videre er det et behov for en mer bevisst begreps- og teoriutvikling i forhold til gruppeterapi, samt støtte til forskning og utvikling på feltet i Norge. Mange psykologer arbeider med dette til daglig og besitter viktig praktisk og teoretisk kunnskap. Det er på tide at kunnskapen om gruppeterapi syntetiseres og systematiseres, slik at all den kunnskap og praksis som finnes kan videreformidles og bli en del av utdanningen og etterutdanningen for psykologer.

Vi ønsker å arbeide for at psykologforeningen gir økt mulighet for å fordype seg i gruppeterapi innen spesialistordningen. Dette kan kanskje ordnes ved at man lar gruppeterapi være et valgalternativ innen rus-spesialiteten, spesialiteten for barn og unge og for klinisk voksen. Vi håper at økt satsing på gruppeterapi og -psykologi vil spre seg til universitetene, både på studentsiden og i forskningsmiljøene.

Hanne Gjerme

Forum for aktiv gruppeterapi

Marianne Hansen
Forum for aktiv gruppeterapi

Halvor Kjølstad
Forum for aktiv gruppeterapi

Anne-Cecilie Larsen
Forum for aktiv gruppeterapi

Bente Lømo
Forum for aktiv gruppeterapi

Anne Nordén
Forum for aktiv gruppeterapi

Hanne Reichelt
Forum for aktiv gruppeterapi

Kate Rivø
Forum for aktiv gruppeterapi

Cecilie Skule
Forum for aktiv gruppeterapi