

Et neglisjert felt

Det er på høy tid at utdanningsinstitusjonene gir gruppeterapi den plassen den fortjener.

TEKST

Gøril Westborg Smiseth

Geir Løkling

PUBLISERT 5. april 2015

GRUPPETERAPI

Gruppeterapien spirer og gror. Men administrative produktivetsmål og utdanningsinstitusjonene favoriserer individualterapi, skrev Psykologtidsskriftet i en temasak i august i fjor. Det startet en debatt om gruppeterapiens plass i utdanningsinstitusjonene.

Gjennom høsten i fjor og frem til nå har det vært en pågående debatt i Psykologtidsskriftet vedrørende gruppeterapiens plass i utdanningsinstitusjonene. Det er blitt skrevet at mange driver med gruppeterapi, men at brorparten av disse mangler spesifikk opplæring i å drive denne typen terapi. Vi lurer derfor på om utdanningsinstitusjonene har fått for stor avstand til den kliniske hverdagen. Her kommer derfor en liten realitycheck fra innsiden av klinikken.

Gruppeterapi er vanskelig. Vi husker fortsatt våre første engstelige forsøk som gruppeterapeuter. Den tryggeste strategien vi hadde, var å bruke ferdigheter i individualterapi og intervjuer pasientene én og én. Grappa hadde lite samhandling og satt mer eller mindre og ventet på tur mens de lyttet til middelmådig individualterapi. I beste fall opplevde de noe gjenkjenning. Gruppeprosesser oppstår i alle grupper, hadde vi hørt. Prosesser vi ante, men på ingen måte forsto. Når sympatier og antipatier oppsto, møtte vi dem med velmenende råd og andre forsøk på å få det ubehagelige til å gå vekk. Vi kjempet iherdig for å opprettholde harmonien i grappa. Andre ganger kunne vi som koterapeuter, bevisst eller ubevisst, ta hver vår side i konflikter. Pasientene ble ofte sittende alene med sine vanskelige følelser. Negative relasjonserfaringer ble repetert, og lite ble reparert. Vi gjorde de fleste feilene i boka. Vi kunne ikke det vi ble forventet å kunne.

«Kan gruppeterapi være en nøkkel til å få ned ventelistene og drive mer kostnadseffektivt?»

Gruppeterapi krever kompetanse. Vi må ha kunnskap nok til å forstå prosessene, verktøy til å gjøre gode intervensjoner, og erfaring nok til å forstå når man som terapeut skal gripe inn og når man skal stole på gruppa. Gjennom Institutt for Aktiv Psykoterapi (IAP) sin videreutdanning i gruppeterapi har vi møtt flere kull med psykologer som opplever at de ikke besitter denne kompetansen etter psykologstudiet og spesialistutdanninger.

Kan Norsk psykologforening, universitetene og spesialistinstitutionene stå inne for at det er faglig forsvarlig at psykologer ikke har bedre kunnskap om denne metodikken etter grunn- og spesialistutdanningen? Med dagens fokus på evidensbasert praksis er det på høy tid at utdanningsinstitutionene gir gruppeterapi den plassen den fortjener. For slik det er nå, stemmer ikke kartet overens med terrenget.

På lunsjrommet i klinikken snakkes det for øvrig også om hvordan vi kan korte ned ventelister og drive mer kostnadseffektivt innenfor psykisk helsevern. Kan gruppeterapi være en nøkkel?

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 4, 2015, side 346

TEKST

Gøril Westborg Smiseth, Spesialist i klinisk familiepsykologi, Jobber ved Viken senter for psykiatri og sjelesorg.

Geir Løkling, Psykolog og fagleder for gruppeterapi ved Institutt for Aktiv Psykoterapi (IAP), Jobber ved Enhet for gruppeterapi, Nedre Romerike DPS.