



FGT-gruppen

Min gruppshistoria

- Under och efter psykologutbildning –Barnbyn Skå
- Psykoterapeututbildning i gruppanalytisk psykoterapi
- Tillämpning i psykiatri
- Tillämpning som chef
- Tillämpning som konsult inom arbetslivets psykologi
- Undervisning på psykoterapiutbildningar och KI



Gruppterapins historia i kortversion

- Joseph Pratts patientgrupper i början av 1900-talet
- Alfred Adler och Trigant Burrow 1920-talet
- Jacob Moreno – Psykodrama 1930-talet
- Bion och Foulkes – Northfield hospital 1940-tal
- Gruppterapins blomstringsperiod – 1970-tal
- Nu - Gruppterapi och gruppbehandling en del av behandlingsutbudet



Olika former av grupper idag

- Gruppanalytisk psykoterapi
- KBT i grupp
- Fokuserad gruppterapi
- Psykoedukativa grupper
- Stödgrupper
- Aktivitetsgrupper

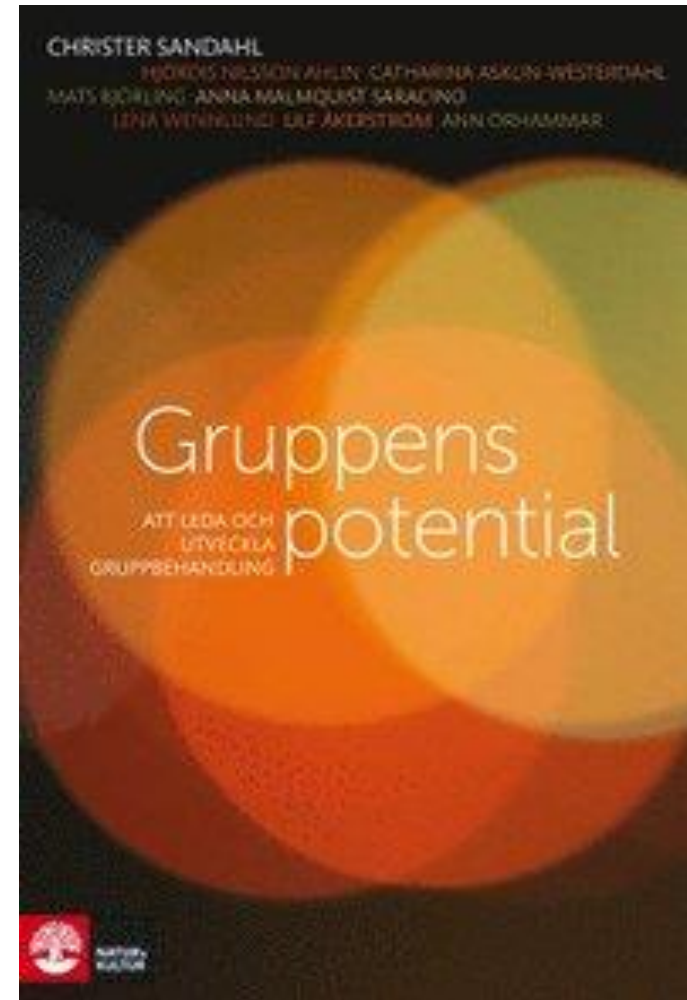
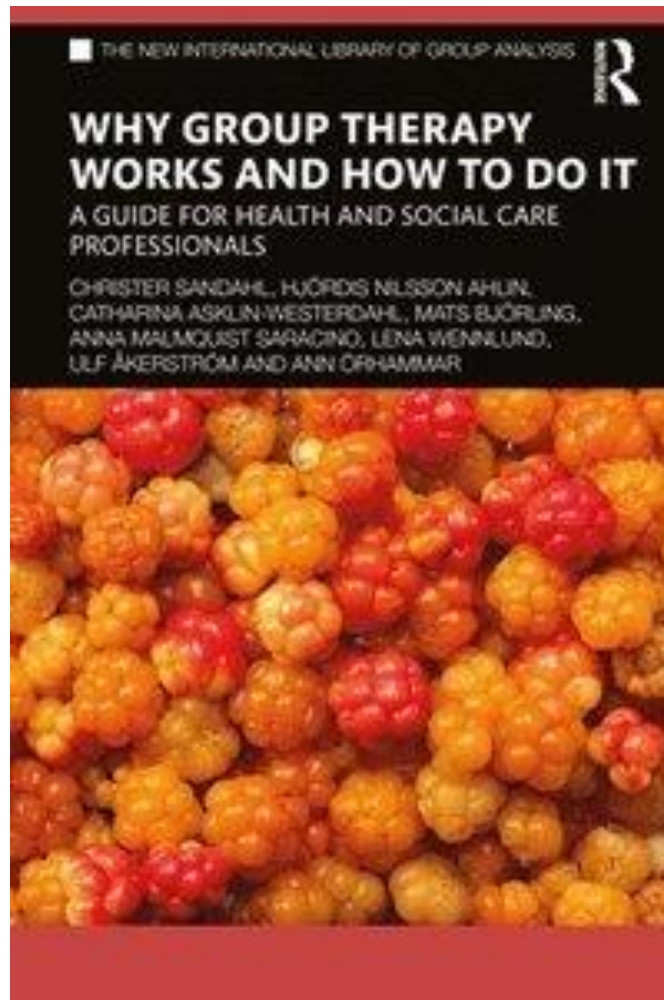


Vad har FGT-gruppen gjort?

- Deltagit i två omgångar av forskning i början av 2000-talet
- Skrivit manual, som blev till bok
- Genomfört 3 utbildningar i FGT-metoden
- Medverkat i KI-utbildning
- Presenterat metoden i Sverige och internationellt



Boken



Är gruppterapi verksamt?

- Metaanalyser visar att skillnader i utfall när grupp- och individualterapi jämförs är små eller obefintliga (Burlingame et al 2004)
- Studier under senare år visar goda resultat för patienter med depression, stressrelaterad ohälsa, social fobi, panikångest, tvångssyndrom, ätstörningar, beroendeproblematik, personlighetsstörning, schizofreni (Bieling et al 2006, Burlingame 2013)



Vad visade FGT-forskningen?

- I korthet var i överensstämmelse med metaanalyser:
- De tre behandlingsmetoderna FGT, Kognitiva grupper och individuell terapi gav alla ett signifikant positivt utfall.
- Det fanns ingen signifikant skillnad i utfall mellan de tre metoderna.

Referenser

FGT

- Sandahl, C., Lundberg, U., Lindgren, A., Rylander, G., Herlofson, J., Nygren, Å., Åsberg, M (2011). Two Forms of Group Therapy and Individual Treatment of Work-Related Depression: A One-Year Follow-Up Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 61 (4) 2011. 539-555.
- Lindgren, A., Sandahl, C. (2006). Focused Group Therapy: An Integrative Approach. *J Contemp Psychotherapy*
- Barber J, P., Lindgren, A., Sandahl, C. (2008). Alliance to the Group-as-a-Whole as a Predictor of Outcome in Psychodynamic Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58 (2) 2008 163-184.

S.H. Foulkes

1898-1976



Michael Basch 1930-1996

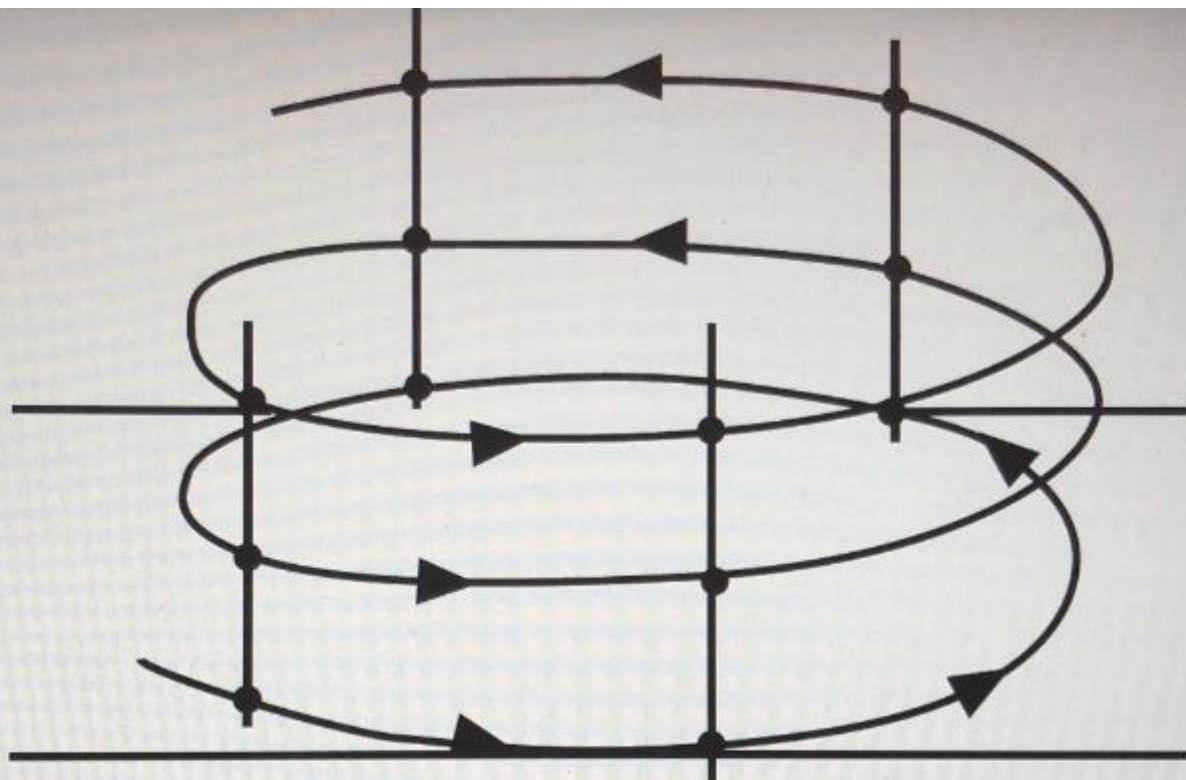


(Generaliserbar
erfarenhet)

KOMPETENS

SJÄLVKÄNSLA

(Psykodynamisk teori
om självbild)



(Beteendeteoretisk
behandlingsmodell)

BETEENDE

BESLUT

(Kognitionsteoretisk
beslutsmodell)

Figur 8.1. Sambandet mellan upplevd kompetens att handskas med livet, självkänsla, tankar och beteenden (efter Basch, 1995).

Fokuserad gruppterapi - FGT

- Bedömning och fokusformulering
- Samtal om rädslor och negativa förväntningar
- Slutna grupper, 18 sessioner/90 minuter
- 2 ggr/veckan till session 9, 1 ggr/ veckan 10 – 18
- En gruppleddare

Rollen som gruppledare

- Innebär ett ansvar för:
 - Mål och syfte
 - Ramar och arbetssätt
 - Klimat och process



Gruppledarens attityd

- Aktiv
- Intresserad
- Öppen
- Informativ



Den terapeutiska ledarrollen...

Har som mål:

- *Stöd*
- *Lärande*
- *Handling*

Sandahl, Lindgren



Lärandet sker i gruppen

- Internalisering av interaktioner i gruppen
- Gruppen utvecklas från enkelhet till komplexitet

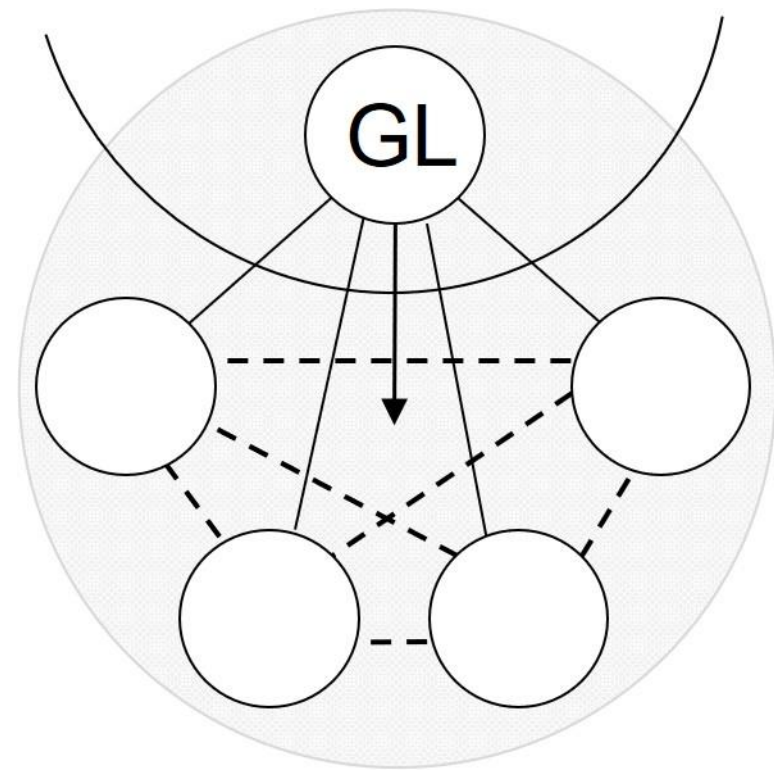
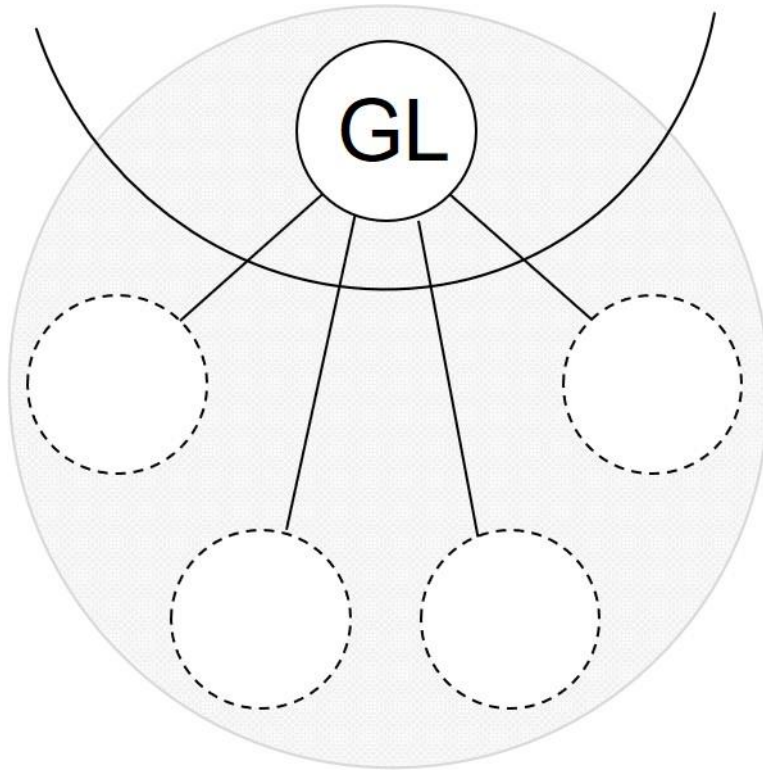


Faser i gruppterapi

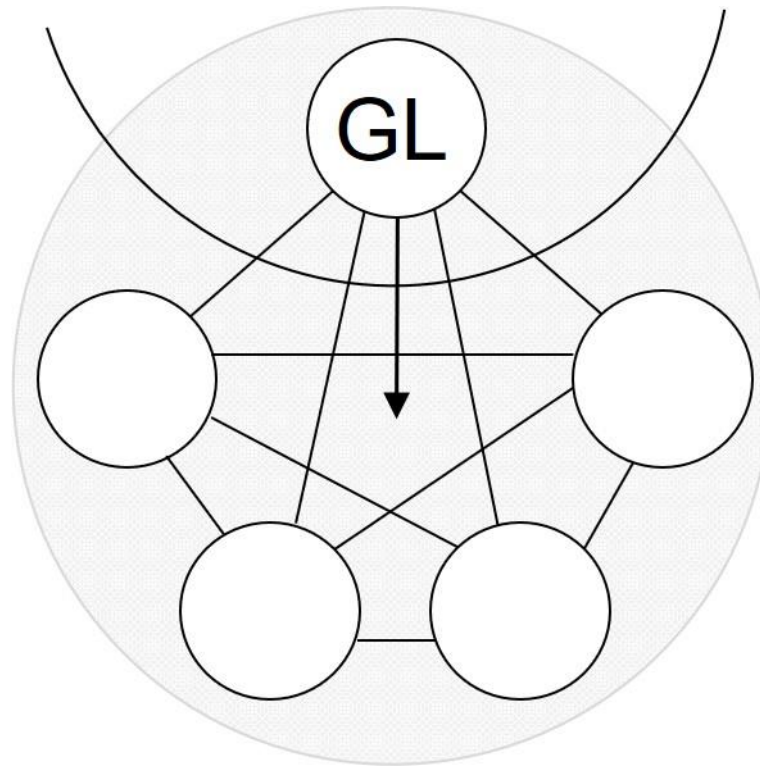
- Orientering
 - Att förstå hur man kan använda gruppen, lära känna varandra, sammanhållning
- Interaktion
 - Gruppidentitet, tillit, här-och-nu, individfokus, känslomässigt meningsfull kommunikation, reflektion, intimitet, "moments of meeting", pröva nya sätt att interagera
- Separation
 - Sammanfattning och utvärdering, sorg, förväntningar och planer inför framtiden

Efter K Roy MacKenzie

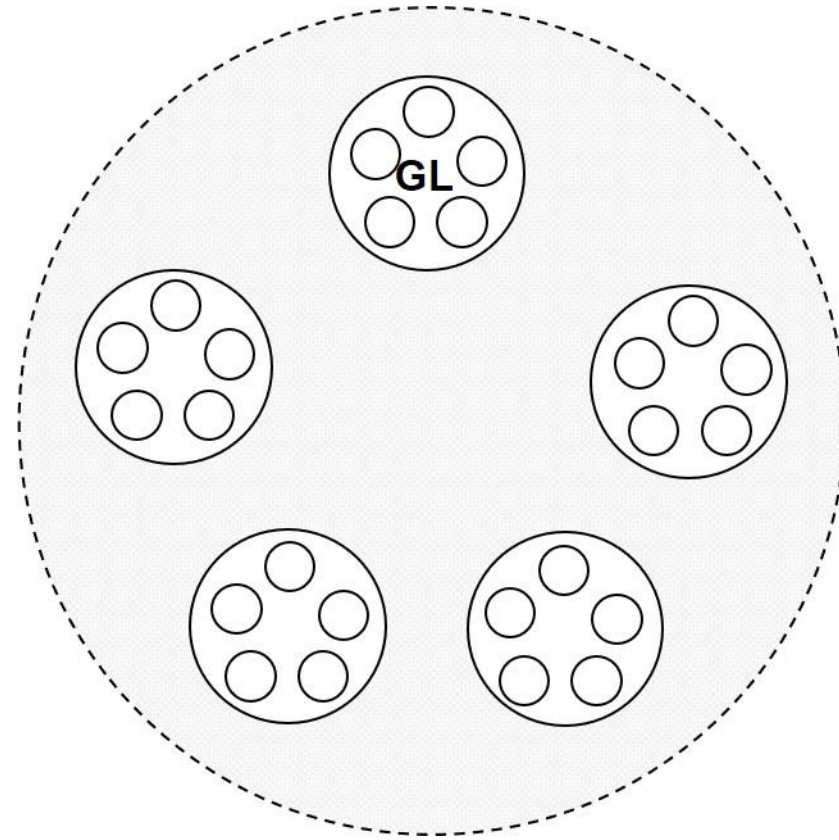
Orientering



Interaktion



Separation



För vem passar FGT

- Utmattningssyndrom
- Smärtproblematik
- Frigörelseproblematik hos unga vuxna
- Komplicerade sorgereaktioner
- Högpresterande med låg självkänsla
- Våldsutsatta kvinnor
- Mansgrupper – ensamhetsproblematik
- Ätstörningar
- Stressproblematik
- Existentiella kriser



FGT-gruppen

Hjördis, Ann, Anna, Ulf, Catharina, Christer och Lena



Min grupphistoria

- Före och efter arbetsterapeutbildningen – Långbro sjukhus, Fruängens dagsjukhus
- Psykoterapiutbildning i gruppanalytisk psykoterapi
- Tillämpning i psykiatri
- Tillämpning som chef
- Handledare i psykoterapi, utbildning
- Tillämpning som konsult i arbetslivets psykologi
- Tillämpning som privatpraktiserande psykoterapeut, handledare, utbildare

Gruppfokus

- Tillsammans med andra, som upplevt vad utmattning kan vara, undersöka känslor och tankar om det som skett, iaktta och dela med andra hur jag gjort och gör när jag känner mig pressad samt pröva nya sätt att handskas med svåra situationer.

Anders 38 år, individuellt fokus

- Likaväl som jag accepterar andras begränsningar behöver jag acceptera mina egna. Identifiera vad som är viktigt för mig, sätt de gränser som bör sättas och intressera mig för den feedback jag får.

Berit 55 år, individuellt fokus

- Jag vill lita på och använda min livserfarenhet och mitt omdöme för att visa delaktighet i frågor som väcker mitt engagemang. Jag vill utveckla ett aktivt förhållningssätt som bygger på ömsesidig kommunikation.

Varför fokus

- Blir direkt involverad
 - Uppmärksamhet riktas inåt mot den egna personen
 - Minskad känsla av att vara drabbad
 - Ökat hopp
 - Förstärkt motivation
 - Ökar självreflektion och nyfikenhet
 - Tydligare bild av egna svårigheter och resurser
 - Bygger den terapeutiska alliansen
-
- Ger terapeuten vägledning

Temor för fokus

FORMULERA
EGNA BEHOV

VISA SÅRBARHET

UTTRYCKA
NEGATIVA
KÄNSLOR

HÄVDA SIG

LÄRA KÄNNA OCH
MARKERA
GRÄNSER

REGLERA
PRESTATIONSKRAV

KÄNNA EFTER

Komponenter i fokus

En problematisk aspekt av ens sätt att vara med andra

Bygger på resurser

Får inte ta bort något som uppfattas som en personlig styrka

Uttrycks i termer av ett relationellt problem

Kopplat till låg självkänsla

Niklas 40 år:

- Den lojalitet och omtanke jag visar andra behöver jag också visa mig själv genom att uttrycka vad jag känner, även om jag riskerar att få obekväma reaktioner tillbaka.

Rollen som gruppledare

- Innebär ett ansvar för:
 - Mål och syfte
 - Ramar och arbetssätt
 - Klimat och process



Ett urval händelser i gruppterapivärlden

Att hålla utkik
på

- Kurs
- Gruppbehandling – 30 hp
- Startar den 29/9 2022
- 10 kursträffar à 2 dagar (5 online)
- <https://www.utbildning.se/kurser/karolinska-institutet-uppdragsutbildning/gruppbehandling-30-hp-1607625>

GRUPPENS BETYDELSE

Workshop
den 16-18
september
2022



Centralt i Stockholm



<http://www.gruppanalys.se/>



**Svenska föreningen för Gruppsykoterapi
och Grupputveckling 60 år**

den 19 november 2022

- Workshop med John Schlapobersky
 -med mera
-
- <https://www.gruppterapi.org/>

XI NORDISKE
KONFERANSEN I
GRUPPEPSYKOTERAPI

Ålesund 1. - 3. September 2022

<https://atlanticmice.eventsair.com/nordisk-gruppepsykoterapikonferanse-2022/>

SAVE THE DATE

IAGP 2022

International Association
for Group Psychotherapy
and Group Processes

Groups for the world:
Inspiration, strength
and transformation

Virtual and on-site
(Pescara, Italy)

21-24 juli 2022

<https://iagp2022.com/>

1ST IAGP INTERNATIONAL CONGRESS THE 1ST IAGP HYBRID CONGRESS



IAGP

International Association
for Group Psychotherapy
and Group Processes



<https://us02web.zoom.us/j/86225167336>

Meeting ID: 862 2516 7336

- Plats för många deltagare från hela världen

IAGP EAST EUROPE
SUPPORT GROUP FOR UKRAINIAN COLLEAGUES
PEACE, DIALOGUE AND HOPE

IAGP TRAUMA AND DISASTER T/F ZOOMMEETING

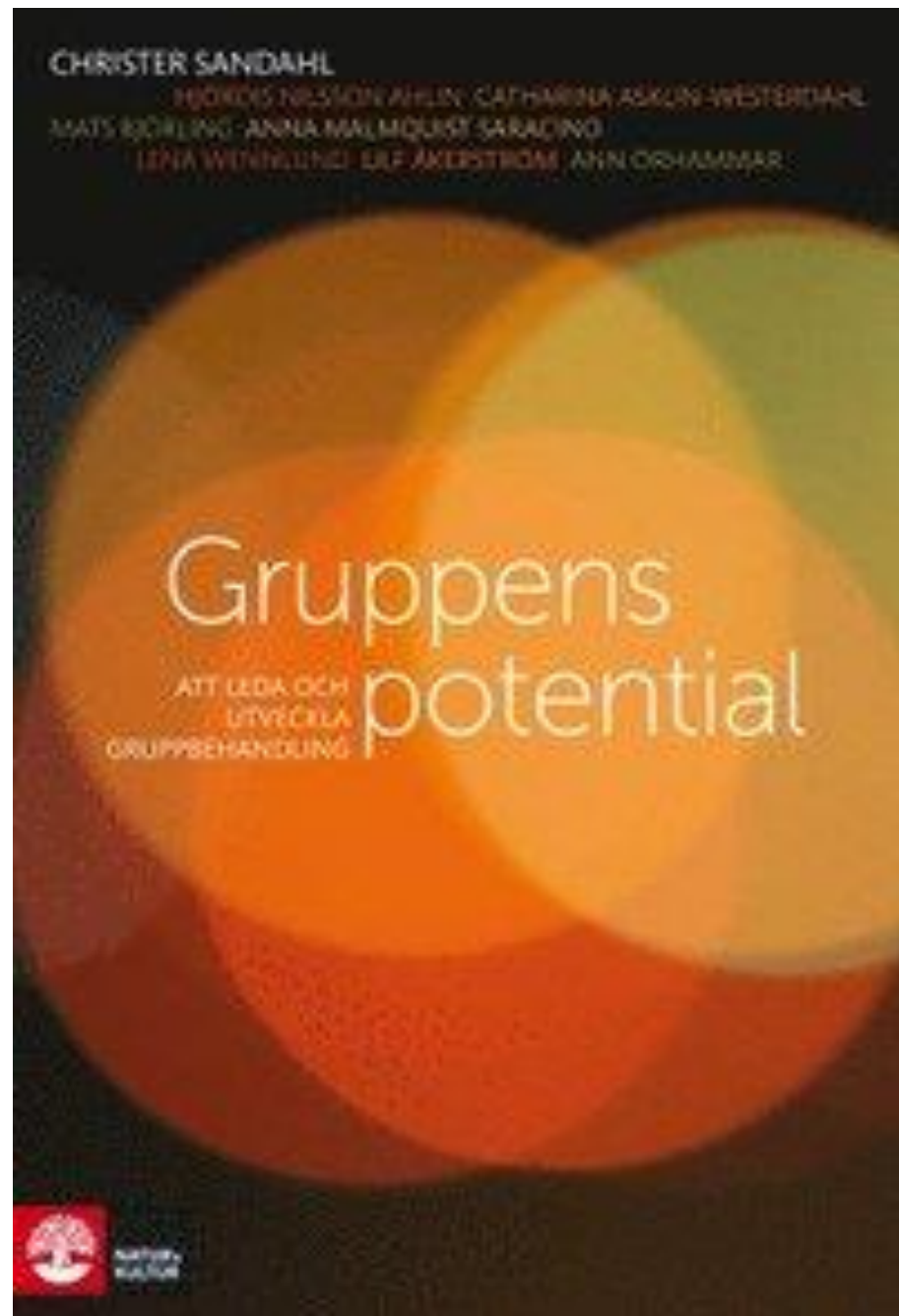
08th of April 2022

06:00 pm CET/Rome-07:00 pm Kyiv

12:00 pm New York-10:00 am MST

When Divided Worlds Meet: Confluences of Identity, Culture, Continuity and Change'

- 18th International GASi Symposium
Belgrade, 23 - 27 August 2023
- <https://groupanalyticsociety.co.uk/>



Köp *Gruppens potential* med **25% rabatt på nok.se**. (Frakt tillkommer.)

Angekoden **psykoterapicentrum** i kassan och tryck på "Använd" så dras rabatten. Erbjudandet gäller t.o.m. 14/4 2022.