

## Møtestad:

Vi møter på poliklinikken i Ålesund (BUP)  
kvar tirsdag kl.15.30 og avsluttar kl.17.00.

## Gruppeterapeuter:

Psykologspesialist Manuela Strauss  
og psykolog Vegard Hanken

Besøksadresse: Geilebergvn. 20.

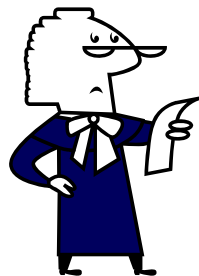
Adresse:  
Psykisk helsevern for barn og unge  
Poliklinikken i Ålesund (BUP)  
Ålesund sjukehus  
6026 Ålesund  
Tlf 70 16 72 00

[www.helse-sunmore.no/alesund.bup](http://www.helse-sunmore.no/alesund.bup)



## Informasjon om samtalegruppe for ungdom





## Reglar

### Oppmøte

Det at du kjem til gruppa er det viktigaste av alt. Du kjem som du er og som du har det. Vi begynner presis kvar gong og sluttar presis. Du vil sjølv merke at gruppa fungerer best når alle er til stades og møter presis. Viss det ikkje er mogeleg for deg av ein eller annan grunn å komme til gruppemøtet, må du gje beskjed i god tid.

### Teieplikt

Alle forpliktar vi oss til teieplikt i forhold til det som føregår i gruppa overfor andre som ikkje er med i gruppa. Det er sjølsagt lov å fortelje om egne opplevingar, men det er ikkje lov å fortelje om andre eller andre sine opplevingar, utanfor gruppa.

### Møte med gruppemedlemmene

Det vert ikkje anbefalt å ha mykje kontakt med andre medlemmer av gruppa i fritida. Viss dette skjer er det viktig å bringe dette inn i gruppa.

### Rusmiddel

er ikkje tillate.

### Avslutning

Viss du ønskjer å slutte i gruppa er det viktig at du møter opp tre gonger etter at du har teke dette opp i gruppa.



## Vanlige myter om gruppeterapi

### At du blir tvungen til å fortelje alt om deg sjølv.

Dette er ikkje tilfelle. Terapigrupper vil utvikle seg ettersom gruppemedlemmene blir gradvis meir kjende med kvarandre og kan være tillitsfulle overfor kvarandre. Du vel sjølv kva du vil seie.

### At det å være i same rom som andre menneske med vanskar vil gjere alle dårlegare.

Det syner seg heller at det å høyre andre sine problem og korleis dei opplever dei vil virke støttande: At du skjønar at dine problem er slike som andre også kan ha, at du ikkje er åleine i verda med di lidning. Det viser seg også at alle har noko å tilføre andre: Eigne erfaringar, måtar å forstå ting på og ikkje minst innleving i andre sin situasjon.

### At folk mister kontrollen i grupper.

Dette hender svært sjeldan, og gruppeterapeuten vil være årvaken og ha ansvaret for å dempe gemyttane viss spenninga i gruppa blir for høg. Omvendt vil terapeuten ha ansvar for å oppmuntre gruppa viss ting går for seint.

### At du blir utstøytt eller ekskludert av andre gruppemedlemmer.

Dette er bekymringar og frykt dei aller fleste av oss vil ha og noko vi alle erfarer i større eller mindre grad når vi skal inn i ein ny og ukjent sosial situasjon.

Det er bra å snakke om denne angsten tidlig i gruppa slik at du kan bli forstått og deretter meistre denne situasjonen.

## Korleis få mest ut av gruppeterapi?



Di meir du greier å engasjere deg i det som føregår i gruppa, di meir vil du få ut av det. Forsøk å legge merke til ting du finner opprivande eller kjedelege. Forsøk å være så open og ærlig som mogeleg i forhold til kva du seier.

Gruppetid er verdifull tid: Det er ein stad der det vert jobba med viktige ting. Høyr nøye etter kva andre seier og tenk igjennom kva det betyr for deg. Forsøk å finne mening. Du kan hjelpe andre ved å la dei få vite kva det dei seier betyr for deg eller korleis det verkar på deg. Høyr spesielt etter kva andre har å seie om deg og di deltaking i gruppa.

Gruppa kan sjåast på som eit "levande relasjonslaboratorium". Dette er ein stad der du kan prøve nye måtar å snakke med folk, nye måtar å være på i forhold til andre, ein stad å ta sjansar. Du er medansvarleg gruppemedlem og kan hjelpe til å gjere gruppeterapien til ei meningsfull erfaring for alle.

Når du prøver nye måtar å snakke om personlege ting på, legg spesielt merke til "feedback" frå andre som vil kunne gi deg ein pekepinn på korleis nye måtar å vere på vil komme til å fungere

## Tips og råd

Forsøk etter beste evne å oversette indre reaksjonar til ord. Gruppeterapi er ikkje eit kaffiselskap der alt skal føregå i sosialt godtekne former. Det er ein stad der målet er å utforske meininga i kva som føregår og sette ord på reaksjonar som blir vekte i gruppa.

Forsøk så godt du kan å sette ord på korleis du reagerer eller føler i forhold til det som skjer mellom deg og andre, både i gruppa og utanfor. Det er ok å ha følelsar! Det er viktig å prøve å forstå reaksjonar og følelsar i forhold til dine relasjonar til andre.

Forsøk så godt du kan å bruke det du lærer i gruppa i ditt vanlege liv. Ved å snakke om dine erfaringar med utprøving i det vanlege livet, og deretter bringe dine nye erfaringar tilbake til gruppa vil du gjere deg nytte av gruppeterapien.

Mange vil oppleve ei fase der dei vert skuffa. Denne fasen kjem etter at dei første gruppemøta har vore utfordrande og spennande. Hald ut gjennom denne fasen, som dei fleste erfarer! Det tek noko tid å lære seg til å få fullt utbytte av gruppa.

Du vil sannsynlegvis oppleve negative følelsar som for eksempel at du vert skuffa, frustrert eller sint i gruppa. Det er viktige følelsar og reaksjonar som du må prøve å snakke om. Dette gjeld også i forhold til terapeuten. Det er alltid ein grunn til at du reagerer og det er viktig å finne ut kva du reagerer på!





## Denne informasjonen

er for ungdommar som skal begynne i gruppeterapi.

Gruppesamtaler er forskjellig frå einesaamtaler fordi mange av dei meiningsfulle hendingane i behandlinga føregår mellom gruppemedlemmene og ikkje berre mellom terapeut og pasient.



## Hjelper gruppeterapi?

Forskning har synt at gruppeterapi har god effekt og at den verkar like godt som einesaamtalar. For at gruppeterapien skal verke er det viktig at gruppa får tid til å danne seg, og at medlemmene får noko tid til å bli kjende med kvarandre.

Dei fleste har erfaring med ein eller anna form for ikkjeterapeutiske grupper, for eksempel skuleklasse, sportsklubb o.l. Terapigrupper vil ha mange av de same eigenskapane som desse.

## Målsettingar

for gruppa må diskuteras undervegs og bestemmas av gruppa, men vi har likevel nokre idear:

- å bli kjend med seg sjølv og dei andre i gruppa
- lære å lytte meir til eigne og andre sine følelsar, tankar og førestillingar
- bli tryggare på seg sjølv og kven ein er
- gje uttrykk for kva vi meiner når vi meiner noko

**Vi gler oss til eit spennande samarbeid!**