

## MBT: Gruppterapi



## Gruppbehandlingens mål

- Att öka förmågan att mentalisera kring sig själv
- Att öka förmågan att mentalisera kring andra
- Att öka förmågan att mentalisera i relationer

## Riktlinjer för grupp enligt MBT

- 6-8 patienter
- 2 terapeuter
- 90 minuter
- 1 gång i veckan
- 18 månader

## Struktur och upplägg

- Halvöppna grupper
- Samma platser
- Filma
- Inga bestämda teman
- Inga förbjudna teman
- Fokusera på processer ej innehåll

## Allmänt om gruppinterventionerna

- Enkla och korta.
- Fokus på känslor ej på beteende.
- Fokus på det som är aktuellt, ej dåtid eller framtid.
- Fokus på det som händer mellan patienterna och/eller terapeuterna i rummet just nu.
- Fokus på det medvetna eller nästan medvetna, inte på det omedvetna.
- Befrämja genomskinlighet.

## Allmänt om gruppinterventionerna

- Interventionerna ska vara anpassade till gruppens och individernas aktuella mentaliseringsförmåga.
- Interventionerna ska vara känslomässigt relevanta för patienterna men utan att ge ett för kraftigt affektpåslag dvs. "smid medan järnet är ljummet".

## Interventionsspektrum

1. Stöd och empati
2. Klarifikation och elaborering
3. Grundläggande mentalisering
4. Tolkande mentalisering
5. Mentalisering av överföringen

HT 2009

MBT-teamet Huddinge

7

## Gruppterapeuternas förhållningssätt/uppgift

- Terapeuternas roll är att vara deltagare inte observatörer.
- Terapeuterna ska vara genomskinliga med vad de tänker och känner.
- Arbeta för att skapa ett gruppklimat som bygger på agentskap.
- Utmana tvärsäkerhet, missuppfattningar och felantaganden.
- Vid mentaliseringssammanbrott: skydda varandra!

## Gruppterapeuternas förhållningssätt/uppgift

- Fokusera på det patienterna berättar genom att be dem klarifiera och utveckla.
- Fråga andra patienter hur de har uppfattat vad som sagts och hur de kändes att lyssna.
- Befrämja och förtydliga olika perspektivtaganden.
- Använd stopp-tekniker om gruppen för lättvindigt viftar bort något som sagts som terapeuterna tyckte var viktigt.

## Inte MBT

- Att som terapeut inta en experthållning
- Att gruppterapeuterna visar upp en enad front
- Tolkningar
- Att tillåta tvärsäkerhet
- Att bedriva individualterapi i gruppterapin
- Att tillåta för långa tystnader
- Att acceptera fikaprat

## Grupprollspel, välkomna upp!

