

## MBT och gruppbehandling

2010

MBT-teamet

1

## Grupperna är centrala i MBT

- Det är *inte* så att individualterapi är det viktiga i MBT och grupperna utfyllnad.
- Tvärtom: patienterna har mer grupp än individualterapi.
- MBT innehåller gruppterapi, psykopedagogisk.
- Här handlar det främst om gruppterapi.

2010

MBT-teamet

2

## Gruppterapi är skrämmande

- Rädsla för att "bli avslöjad" och attackerad.
- Rädsla för att det inte ska finnas tid för ens problem eller för att ingen ska vara intresserad.
- Rädsla för att påminnas om sina egna problem genom att prata om dem.
- Rädsla för att bli tvungen att ta hand om andra och att tyngas av andras problem.

2010

MBT-teamet

3

## Att börja i gruppterapi

"Panik, rädd, nervös, tårar, ångest, nya människor, både terapeuter och patienter. Rädd för att känna sig utanför och annorlunda. Problem, ångest, ångest, panik, panik, att behöva prata inför andra, skrämmande, att behöva lämna ut sig. Snurrtigt med allt nytt. Ett helt nytt sätt att uttrycka sig genom att prata i grupp.

Visst har jag varit i grupper förr men det här var annorlunda. Problem med att prata inför andra, skrämmande att utlämna sig."

2010

MBT-teamet

4

## Att få patienterna att samspela

- Huvudsyftet med gruppterapi är naturligtvis att förbättra patienternas mentaliseringsförmåga.
- Det sker bäst om patienterna samspelar med varandra: berättar öppet om sina tankar och känslor och sina reaktioner på varandra, jämför sina upplevelser och åsikter, hjälper varandra att fördjupa förståelsen av sig själva och andra, undersöker och ifrågasätter varandras motiv.
- Gruppterapeutens första uppgift är att få igång ett samspel mellan patienterna.

2010

MBT-teamet

5

## Att hålla ångesten på rimlig nivå

- Det känslomässiga trycket i gruppterapi får inte vara för lågt. Då blir det lätt antingen vardagsprat eller pseudomentalisering och det är risk för att deltagarna tappar intresset för gruppterapi.
- Det känslomässiga trycket får inte heller stiga så mycket att deltagarna dissocierar, blir okontrollerat aggressiva eller lämnar gruppen för att de inte står ut.
- Gruppterapeutens andra uppgift är att hålla ångesten på rimlig nivå.

2010

MBT-teamet

6

## Aktivitet!

- Gruppterapeuten får inte nöja sig med att fungera som en passiv observatör, utan måste vara en aktiv deltagare, som griper in och aktiverar deltagarna, när diskussionen stannar av eller börjar gå på tomgång, och försöker stabilisera dem, när det känslomässiga trycket blir för högt.
- Allra bäst – men också mest krävande! – är om diskussionen fokuserar på patienternas relationer till varandra och om deras känslor i nuet, under pågående terapitimme.
- Process före innehåll!

2010

MBT-teamet

7

## Stimulera patienten till att:

- Mentalisera sig själv i dåtid
- Mentalisera sig själv i nuet
- Mentalisera terapeuterna
- Mentalisera människor utanför gruppen
- Mentalisera personer i gruppen
- Mentalisera processer i gruppen

2010

MBT-teamet

8

## Intervention 1

- Be en patient utvidga det som hon har sagt:
  - "Therese, du säger att det var jättejobbigt i går kväll. Kan du berätta lite mer om det? Vad var det som var jättejobbigt?"
  - "Din mamma var helt dum i huvudet, säger du. Vad gjorde hon egentligen?"
  - "Hur kommer det sig att du fick sådan ångest i går, tror du? Var det något särskilt som hände?"

2010

MBT-teamet

9

## Intervention 2

- Försöka utvidga diskussionen genom att fråga andra patienter om deras förståelse av det som har sagts:
  - "Lena, vad tänker du om det som Agnes har berättat?"
  - "My, har du några idéer om vad det kan ha varit som fick Lisa att må så dåligt i går kväll?"
  - "Är det någon annan som har några förslag?"

2010

MBT-teamet

10

## Intervention 3

- Utvidga diskussionen genom att försöka generalisera och söka efter likheter mellan patienterna:
  - "Känner ni andra igen er i det som Kajsa berättar?"
  - "Har ni andra varit med om något liknande?"
  - "Petra, jag tror att du har erfarenheter av den här typen av problem."

2010

MBT-teamet

11

## Intervention 4

- Hålla fast vid viktiga ämnen som gruppen avfärdar alltför lättvindigt:
  - "Jag tror att vi måste prata mer om att Birgitta tog en överdos tablett i går. Birgitta, i måndags sa du i gruppen att du hade mått ovanligt bra i några dagar. Sedan måste det ha hänt någonting. Kan du berätta lite grann om hur du har haft det sedan i måndags?"

2010

MBT-teamet

12

## Intervention 5

- Insistera på att patienterna funderar på andras perspektiv och försöker sätta sig in i andras upplevelser:
  - "Kan du förstå hur din mamma resonerar?"
  - "Hur tror du att din pojkvän kände det?"
  - "Hur kan det komma sig att din kompis upplever det på ett helt annat sätt än du?"

2010

MBT-teamet

13

## Intervention 6

- Ifrågasätta patienter som är tvärsäkra och rigida och ovilliga till mentalisering och dialog:
  - "Saga, det verkar som om du uppfattar det som att du sitter inne med sanningen i den här frågan och tycker att det är meningslöst att lyssna till andras synpunkter och upplevelser."

2010

MBT-teamet

14

## Intervention 7

- Säga rent ut vad man tycker, om det är någonting som stör det gemensamma arbetet:
  - "Jag tycker att ni är väldigt snåla mot Petra just nu. Hon har berättat om någonting jättejobbigt, och hon får ingen som helst respons från er andra. Hur kan det komma sig?"

2010

MBT-teamet

15

## Stopp-interventioner

- Terapeuten stoppar gruppen och försöker reda ut vad var och en känner, antingen för att höja eller för att sänka temperaturen:
  - "Magda säger att alla som har borderline hatar män. Alla här i gruppen har en borderlinediagnos, så det borde i så fall gälla er allihop. Vad säger ni? Stämmer det in på er?"
  - "Vänta lite! Jag tror att det vore bra om vi backade en bit för att försöka förstå hur det kommer sig att alla är så arga på Malena. I början av timmen pratade vi om introduktionsgruppen i onsdags och alla var med i diskussionen och ingen verkade särskilt arg eller irriterad. Vad hände sedan?"

2010

MBT-teamet

16

## Två gruppterapeuter

- Om det är två gruppterapeuter kan de fungera som förebilder genom att våga fråga när de inte förstår och säga ifrån när de inte håller med:
  - "Jag förstod faktiskt inte riktigt det där sista du sa, Peder. Var det någon annan som hängde med och som kan förklara?"
  - "Vänta lite, Niki! Jag är inte säker, men jag tror nästan att du missuppfattade det som Klara sa nyss."

2010

MBT-teamet

17

## Frågor?



2010

MBT-teamet

18