



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykoterapeutprogrammet*

## **I grupp är man mindre ensam**

*En gruppintervju om erfarenheter av psykodynamisk gruppterapi*

**Marija Petersson & Jessica Wastring**

Psykoterapeutexamensuppsats. 2015

Handledare: Bim Riddersporre  
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

### **Tack**

*Vi vill framföra vårt varma tack till er deltagare för att ni så generöst bidrog med er tid och erfarenhet. Bim tack för ditt engagemang och din värdefulla kunskap. Vi vill även tacka våra familjer, vänner och kollegor för att ni stått ut med oss under denna tid!*

*Jessica och Marija*

## **Sammanfattning**

Syftet med denna studie var att nå en ökad förståelse av klienters erfarenheter från psykodynamisk gruppterapi. Sex personer som avslutat sina behandlingar från tre olika psykodynamiska terapigrupper, deltog i en gruppintervju. I denna tematiskt guide kvalitativa gruppintervju undersöktes deltagarnas berättelser om sina erfarenheter av psykodynamisk gruppterapi, betydelsefulla händelser och specifika ögonblick. Analysen av berättelserna var processorienterad och tolkande, med en hermeneutisk ansats. I studien sökte vi även en djupare förståelse av intervjugruppens samskapande teman som analyserades på gruppnivå. Deltagarnas erfarenheter som överlag var positiva, analyserades bland annat med hjälp av verksamma terapeutiska faktorer, kärnkategorier och grupp-specifika faktorer. Intervjugruppens samskapade berättelse uttrycktes med följande teman: aldrig bli färdig/saknad, trygghet, process, insikt/självkänedom, perspektiv, relation och separation. En slutsats var att insikt är en förändringserfarenhet som förutsätter en erfarenhet av gruppsammanhållning (den terapeutiska relationen). En annan slutsats var att ett klientperspektiv hjälper oss att förstå hur psykoterapi kan fungera och behövs i psykoterapiforskning. En sista slutsats var att kraften i en gruppprocess är mycket stark och kan inte kontrolleras utifrån, av till exempel en forskare.

Nyckelord: Gruppsykoterapi, klienterfarenhet, kvalitativ forskning, gruppintervju, terapeutiska faktorer, betydelsefulla händelser, grupp-specifika faktorer

## **Abstract**

The purpose of this study was to reach an increased level of understanding of clients personal experiences from psychodynamic group therapy. Six participants who had finished their psychotherapy group treatment in three different psychodynamic therapy groups were interviewed as a group. In this thematically guided qualitative interview, the participants shared their experiences of psychodynamic group therapy, of significant events and specific moments. The analysis of their shared stories was process oriented and interpretative, using a hermeneutical approach. The study also aimed at reaching a fuller understanding of the co-created themes of the group, which were analyzed at a group level. The experiences of the participants, mainly positive ones, were analyzed with the help of therapeutic factors as well as core categories and group specific factors. The co-created story in the group were expressed through the following themes: lack of completion/missing, safety, process, insight/self awareness, perspective, relation and separation. A main conclusion from this study was that insight is an experience that originates in change, a change that requires experiences of group cohesion (the therapeutic relation). Another main conclusion was that a client perspective helps us to understand how psychotherapy could work and that this is needed in psychotherapy research. A final conclusion was that the forces in a group process are very strong and cannot be controlled from outside the group by, for example, a researcher.

Keywords: Group psychotherapy, client experience, qualitative research, group interview, therapeutic factors, significant events, group specific factors

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	7
Teoretisk bakgrund .....	8
Psykodynamisk gruppterapi .....	8
Gruppanalys .....	8
Gruppspecifika faktorer .....	11
Terapeutiskt verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi .....	12
Vändpunkter, specifika ögonblick och betydelsefulla händelser .....	14
Tidigare forskning .....	16
Klientperspektiv .....	16
Betydelsefulla händelser .....	17
Verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi .....	18
Översikt av gruppterapiforskning .....	19
Syfte och frågeställningar .....	20
<b>Metod</b> .....	20
Vetenskapsteoretiska utgångspunkter .....	20
Tillvägagångssätt .....	22
Genomförande .....	23
Tolknings- och analysprocess .....	24
Validitet .....	24
Etiska överväganden .....	25
<b>Resultat och analys</b> .....	26
Deltagarnas erfarenheter .....	27
Analys av deltagarnas erfarenheter .....	30
Ingivande av hopp .....	31
Gruppsammanhållning .....	31
Universalitet och Altruism .....	31
Insikt/Självförståelse och Interpersonellt lärande .....	32
Deltagarnas vändpunkter .....	32
En samlad analys av deltagarnas vändpunkter .....	37
Vändpunkter .....	37

Specifika ögonblick .....	38
Betydelsefulla händelser .....	38
Intervjugruppens samskapande teman .....	38
Analys av intervjugruppens samskapande teman .....	41
Resonans .....	42
Speglingsfenomen .....	42
Socialiseringsprocesser i gruppen som forum .....	43
Sammanfattning av resultat och analys .....	44
Erfarenheter .....	44
Vändpunkter .....	44
Samskapande .....	45
<b>Diskussion</b> .....	46
Resultatreflektioner .....	46
Metodreflektioner .....	48
<b>Referenser</b> .....	51
<b>Bilagor</b> .....	54

## Introduktion

Gruppterapi? Vad spännande, men hur går det till? Vill man verkligen sitta med andra okända människor och prata om det som kanske är allra svårast? Sedan flera år har vi varit verksamma som psykodynamiska gruppterapeuter, och har ofta stött på den här typen av nyfikna och lite räddhågsna frågor. De står i motsats till våra positiva erfarenheter och vi börjar då tala oss varma för denna mer undanskymda terapiform. Men hur ser det ut från det andra perspektivet, det vill säga klientens<sup>1</sup>? Det är vi nyfikna på. Vad kan detta säga om gruppterapi som form och metod? Detta hoppas vi kunna reflektera över i en avslutande diskussion. Vi tänker oss att alla människor bär på sin subjektiva livsberättelse, varje terapeutisk erfarenhet blir därför också unik. Vår upplevelse är att psykoterapi påverkar människor och att livsberättelser kan förändras.

Att beskriva psykoterapi och psykologisk förändring är dock mycket komplicerat. Peter Lilliengren och Andrzej Werbart (2005) menar att ända sedan Sigmund Freuds dagar har det gjorts otaliga försök att till fullo förstå hur psykoterapi fungerar. Författarna skriver att det inte finns en enda tillräcklig teoretisk förklaring och att även dagens analytiker har svårt att till fullo kunna förstå eller hävda hur deras behandling fungerar.

Med detta arbete försöker vi närma oss klientens perspektiv på gruppterapi, med förhoppningen att nå en ökad och fördjupad förståelse. Kan vi fånga hur denna påverkan kan se ut? Ett sätt kan vara att undersöka ett specifikt skeende i den terapeutiska processen, en terapeutisk vändpunkt. Att dela erfarenheter med andra som har gått i gruppterapi kan kanske göra det lättare att beskriva denna process. Vad händer om vi samlar en grupp personer som har erfarenhet av samma terapiform, psykodynamisk gruppterapi? Dessa funderingar bär vi med oss som grundval för detta arbete.

Nedan inleder vi med en bakgrund, där grundläggande teoretiska utgångspunkter och begrepp som är viktiga för vår analys beskrivs. Vidare belyser vi tidigare forskning om klienters erfarenhet av psykoterapi samt redogör därefter för de metoder och arbetssätt som vi använder för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar.

---

<sup>1</sup> Generellt i forskning och teori har vi sett att man ofta refererar till såväl klient som patient. Vi har i detta arbete valt benämningen klient.

## **Teoretisk bakgrund**

Under detta avsnitt ger vi en introduktion till utvalda teoretiska infallsvinklar och begrepp kring gruppsspecifika processer och fenomen men även terapeutiska faktorer. Vi kommer även att belysa terapeutiska vändpunkter utifrån ett narrativt och ett mikroanalytiskt perspektiv. Genom att presentera dessa utgångspunkter, blir det också tydligt hur de kan hjälpa oss att fördjupa förståelsen om erfarenheter man bär med sig från gruppterapi. Vi börjar med att titta närmare på psykodynamisk grupppsykoterapi och mer precist den gruppanalytiska teorin.

**Psykodynamisk grupppsykoterapi.** På samma sätt som inom individualterapi, är grupppsykoterapi ett samlingsnamn för flera olika terapinriktningar. I dagligt tal används ofta den förenklade benämningen gruppterapi. För att särskilja den psykodynamiska grupppsykoterapin från mer strukturerade och uppgiftsorienterade gruppterapiformer, som ofta har en kognitiv inriktning, benämns de också som processgrupper (Burlingame, MacKenzie & Strauss, 2004).

Inge Widlund (1995) skriver att finns olika former av processinriktad gruppterapi, som arbetar på mer eller mindre liknande sätt och med mer eller mindre liknande målsättningar. Idag finns det ingen samlad kunskap om med vilka bakomliggande teorier som grupppsykoterapi bedrivs i praktiken. Det som är gemensamt för denna form av terapi är emellertid att den erbjuder en möjlighet för den enskilda individen att utveckla och undersöka sin kommunikationsförmåga i samspelet med andra gruppmedlemmar. I *Clinical Practice Guidelines for Group Psychotherapy* (Bernard et al., 2008) menar författarna att i processinriktad gruppterapi är den psykodynamiska kraften verksam på tre olika nivåer, den individuella, den interpersonella och i gruppen som sådan. Tre huvudsakliga terapimodeller av det här slaget och med var sin företrädare kan urskiljas, Irving Yalom's interpersonella gruppterapi, Wilfred Bion's psykoanalytiska gruppterapi samt S.H. Foulkes gruppanalys (Johansson & Werbart, 2009). Nedan kommer vi att närmare beskriva gruppanalys då det är den terapimodell som klienterna i vår studie har erfarenhet av.

**Gruppanalys.** Widlund (1995) skriver att den gruppanalytiska teorin har influerat dagens dynamiska grupppsykoterapi och att Bion och Foulkes hade en särskild betydelse för den psykoanalytiska gruppterapins framväxt. De arbetade båda vid militärsjukhuset Northfield, strax utanför London efter andra världskriget. Hit kom hemvändande soldater för



behandling. För att möta behovet av stöd och hjälp under denna period erbjöds dessa patienter gruppbehandling. Vad som då upptäcktes var att soldaterna återhämtade sig väl genom att utbyta erfarenheter och känslor med andra som varit i liknande situationer. Dessa betraktelser utgjorde startpunkten för en närmare analys av vilka faktorer i gruppen som bidrog till denna positiva upplevelse.

Christer Sandahl et al. (2014) beskriver att Bion haft en stor betydelse för den gruppteoretiska utvecklingen, bland annat genom sitt teoretiska bidrag till arbetsgruppen och grundantagandegruppen<sup>2</sup>, medan Foulkes blev den kliniskt mest framgångsrika av de båda. Utgångspunkterna i Foulkes tankegångar är att människan till sitt ursprung är en tolkande och social varelse och att de mänskliga aktiviteterna endast kan förstås utifrån en social kontext. Foulkes riktade sitt fokus mot människans kommunikationsförmåga då denna, enligt honom, bär en viktig förändringspotential (Widlund, 1995).

Vad är då gruppanalys? Foulkes beskriver gruppanalys som analys i, av och genom gruppen. Gruppen ses som en helhet, *the group as a whole*. (Foulkes & Anthony, 1957/2003). Händelser i gruppen kan sägas vara en del av en gestalt med en figur i förgrunden, medan gruppen utgör bakgrunden. Terapi av gruppen betyder att gruppen framträder som förgrund och görs till figur, medan de enskilda gruppmedlemmarna utgör bakgrund (Aagaard, Bechgaard & Winther, 1994). Steinar Lorentzen (2014) definierar gruppanalys mycket kärnfullt genom att säga:

Group analysis is a form of psychodynamic group therapy where treatment of individual patients takes place in the group and is effected by the group, including the leader. The group of people gathered is therefore the actual treatment instrument, and it is the therapist's task to involve the group in this process (s. 3).

Sigmund Karterud (1999) menar att gruppanalys är en dynamisk psykoterapi av individen genom gruppprocessen. Denna process utvecklas i gruppens så kallade *matrix*. Om detta begrepp skriver Foulkes och James Anthony (1957/2003) följande: "The network of all

---

<sup>2</sup> I boken *Experiences in Groups* (1961) beskriver Bion hur grupper pendlar mellan den så kallade arbetsaspekten och den regressiva kraften. Arbetsaspekten, som har att göra med gruppens verkliga och medvetna uppgift, står i relation till de regressiva krafterna i en grupp, de så kallade grundantagandenaspekterna. Enligt Bion finns det tre tillstånd, beroende-, kamp/flykt-, och parbildning, från vilka man kan härleda dessa grundantagandegrupper. Dessa tillstånd speglar det vi inte vill erkänna hos oss själva. De tre grundantagandegrupperna existerar inte i sin renaste form, utan arbets- och grundantagandet uppträder samtidigt, men i olika styrka, i alla grupper.

individual mental processes, the psychological medium in which they meet, communicate, and interact, can be called the matrix” (s. 26). Enligt Foulkes är matrix ett grundläggande koncept för att kunna förstå gruppen som helhet, the group as a whole, och han utvecklade detta begrepp för att beskriva verbala och icke-verbala kommunikationsprocesser i gruppen. Dessa processer etablerar sig i gruppen i form av normer, värderingar, språk, relationer etc.(Aagaard et al., 1994). Foulkes var inspirerad av neurofysiologiska upptäckter när han tänkte kring kommunikationen i grupper och gruppens nätverk. Han använde sig av bilden av ett nätverk, där individen var belägen i skärningspunkten, som noder mellan fibreerna. Foulkes tänkte sig processerna som transpersonella, det vill säga att de trängde in till kärnan i varje individ (Lorentzen, 2014). Han såg matrix som överordnad andra gruppterapeutiska faktorer (Aagaard et al., 1994). Widlund (1995) skriver att matrix på latin bland annat betyder livmoder och gjutform och att begreppet symboliskt kan tolkas som något som tar emot, förändrar och ger ifrån sig.

Foulkes gruppanalys är både en teori och en metod. Teorin är influerad av psykoanalysen i det att det överordnade målet är att göra det omedvetna medvetet. Medlet härtill är de fria associationerna som i gruppen benämns som den fria diskussionen. Foulkes lät sig även inspireras av neuropsykologi, socialpsykologi, sociologi, amerikansk gruppterapi och gestaltterapi. Dessa bildade tillsammans gruppanalys. Med tiden har gruppanalysen influerats av samtiden och teoribildningar såsom självpsykologi, mentalisering etc. (Karterud, 1999).

Gruppanalytisk psykoterapi skiljer sig från andra mer strukturerade gruppbehandlingar, genom att man i gruppanalys inte har något i förhand givet diskussionstema eller någon fastställd dagordning. I gruppen ska inga konkreta problem lösas, utan den arbetar undersökande, tolkande, analyserande och processinriktat. Det är, som ovan nämnts, gruppen i sig själv som är det terapeutiska verktyget. Terapeuterna är analytiker och inte ledare. De har fokus på såväl gruppulturen som på den enskilda individen och de skiftar mellan att kommentera dessa nivåer. Gruppdeltagarna förväntas att använda fri och öppen kommunikation i så stor utsträckning som möjligt. För den enskilda innebär ett deltagande i gruppen en möjlighet att i kommunikationen med andra gruppmedlemmar och terapeuten samskapa nya erfarenheter av att få affekter uppmärksammade, bemötta och reglerade. Deltagarna ökar sin kunskap och förståelse av hur egna beteenden kan väcka starka känslor hos andra i gruppen och därmed även i livet utanför gruppen. Gruppens samspel

tydliggörs genom att gruppmedlemmarna delar med sig av personliga erfarenheter, tankar och känslor. Genom responsen från de andra gruppdeltagarna, i detta avseende även inkluderat terapeuterna, kommer den enskilda individen gradvis i kontakt med nya sidor hos sig själv. På detta sätt blir gruppen för deltagarna en arena att öva sig i. Foulkes kallade detta *ego training in action* (Foulkes, 1975/2002).

**Gruppspecifika faktorer.** Foulkes och Anthony (1957/2003) skriver “With the development of a group formation, certain phenomena arise that make a specific contribution to therapy in groups. They do not appear in the situation of individual psychotherapy” (s. 149). Dessa faktorer är de processer som leder till förändring och som är inbyggda i gruppens terapeutiska förmåga (Aagaard et al., 1994). De påverkar varandra och är svåra att särskilja då de flyter in i varandra. Nedan gör vi emellertid ett försök att beskriva några av de faktorer som vi funnit speciellt intressanta för vår studie.

*Socialisering*, det vill säga den gruppanalytiska gruppens socialiseringsförmåga, är en av de viktigaste grupp-specifika faktorerna. I gruppen kan medlemmarna lära sig hur grupper, och i förlängningen även samhället, fungerar och i denna process även förstå sin egen roll i detta sammanhang. Den enskilde gruppdeltagarens önskan om att sätta sig själv i relation med de andra i gruppen är grundläggande (Sandahl et al., 2014). I gruppen kan den enskildes symptom bli förstått som ett problem som man kan förhålla sig till. Genom språket görs symptomen sociala i och av gruppen. Den enskilde kan dela sin upplevelse med gruppen, inklusive terapeuten. Den enskilde får även möjlighet att spegla sig i de andra gruppmedlemmarna (Aagaard et al., 1994).

*Speglingsfenomenet* kan förklaras som att *se sig själv i andra*, det vill säga den respons från gruppens deltagare som korrigerar förvrängda och/eller bekräftar sanna självuppfattningar. Gruppens medlemmar representerar på detta sätt en spegelsal för den enskilde. Att bevittna andra gruppdeltagares arbete med sig själva kan dämpa den egna ångesten och försvaren, vilket kan leda till att man lättare accepterar sidor hos sig själv som man tidigare inte varit förmögen att göra (Karterud, 1999). I relation till speglingsfenomenet skriver Sandahl et al. (2014) att “det verkar som att deltagare i grupper har lättare för att ge varandra denna oreflekterade form av bekräftelse jämfört med gruppledaren, vars uppgift är att förhålla sig professionellt och därför kan upplevas som mindre direkt och personlig” (s. 55-56).

*Gruppen som forum* gestaltar hur den enskilde individen lär känna sig själv i det mikrokosmos, mikrosamhälle som gruppen utgör. I denna process upptäcker den enskilde skillnaderna och likheterna mellan sig själv och de andra gruppmedlemmarna. Gruppen som forum ger även möjlighet att erhålla värdefull kunskap om normer och värderingar i en grupp, som sedan kan föras ut i det makrokosmos, makrosamhälle individen är en del av (Aagaard et al., 1994).

*Resonans* är enligt Widlund (1995) en analogi hämtad från fysiken. Tonen förstärks för en gruppdeltagare, då en annan gruppdeltagare talar. Resonans är således den genklang kommunikationen i gruppen väcker hos de enskilda gruppmedlemmarna. I gruppen betyder det att de enskilda gruppdeltagarna, utifrån sina konflikter på olika områden och utvecklingsstadier, associerar olika till den anslående tonen (temat) och hittar sin meningsinnehåll som har betydelse för dem (Aagaard et al., 1994). Karterud (1999) menar att utan fenomenet resonans skulle gruppanalysens fritt flytande diskussion inte kunna vara jämförbar med psykoanalysens fria associationer.

**Terapeutiskt verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi.** De terapeutiskt verksamma faktorerna i en grupp definieras som en serie av terapeutiska mekanismer som leder till förändring i patienten. De har sitt ursprung i gruppens dynamik, men är inte nödvändigtvis beroende av terapeutens interventioner. Dessa faktorer utgör ett separat forskningsfält i psykodynamisk grupppsykoterapi och startade när patienter som gått i gruppterapi tillfrågades om vad de upplevt som viktigt och hjälpsamt (Lorentzen, 2014). Irvin Yalom har ur gruppmaterial och frågeformulär (Yaloms schema) sållat fram och delat upp den terapeutiska erfarenheten i ett antal fundamentala faktorer: Altruism,<sup>3</sup> gruppssammanhållning, universalitet, interpersonellt lärande (input, att få feedback), interpersonellt lärande (output, att ge feedback), identifikation/social inläring, återbearbetning av familjekonflikter, rådgivning, katharsis, insikt/självförståelse, ingivande av hopp samt existentiella faktorer (Yalom & Leszcz, 2005). Dessa faktorer verkar inte isolerat utan interagerar med varandra. De uppstår i olika faser av förändringsprocessen, där några av faktorerna agerar som förutsättning för förändring (exempelvis faktorn

---

<sup>3</sup> Den svenska översättningen av dessa terapeutiska faktorer är hämtade från Sandahl et al, 2014, s 49-50). Sandahl har slagit ihop identifikation och social inläring samt lagt till faktorn *att öppna sig inför andra*. Den sistnämnda är inte medtagen i vår lista, då vi inte funnit den som enskilt redovisad terapeutisk faktor i Yalom och Leszcz (2005) lista över verksamma faktorer. Däremot har vi, likt Sandahl, placerat insikt tillsammans med självförståelse.

gruppsammanhållning). De terapeutiskt verksamma faktorerna är avhängiga gruppens utveckling och mognad och kan variera från grupp till grupp vad avser betydelse. De representerar olika förändringsprocesser för den enskilda deltagaren med anledning av individuella skillnader.

*Altruism* kan i korthet beskrivas med att kunna vara till stöd för andra. Detta är en faktor som har stor betydelse för självkänslan. *Gruppsammanhållning* kan liknas vid *relationen* i individualterapi, men relationen i en grupp är mer komplex, då den inbegriper relationen till terapeuten, till de andra gruppmedlemmarna och till gruppen i sig själv. Begreppet är tänkt att omfatta alla de krafter som tillsammans agerar för att gruppmedlemmarna skall stanna kvar i gruppen, det vill säga det som skapar gruppens attraktionskraft. Exempel på detta är värmen, tryggheten, tillhörigheten, uppskattningen och acceptansen i gruppen. *Universalitet* beskrivs utifrån att gruppmedlemmarna uppfattar att andra gruppdeltagare delar liknande känslor, tankar och problem. Man är inte längre ensam i sin upplevelse. Denna faktor är tydligt samspelande med gruppsammanhållning och katharsis (se nedan).

*Interpersonellt lärande* (input och output) är en bred och komplex terapeutisk faktor. För att detta lärande skall kunna uppstå i en grupp behövs interpersonella relationer, korrektiv känslomässig erfarenhet och möjlighet till realitetstestning. Gruppen behöver vara förmögen att verka som ett mikrokosmos, där gruppen och terapeuten samarbetar tillsammans i ett terapeutiskt kollektiv. När dessa förhållanden är etablerade uppstår, genom feedback från andra gruppmedlemmar, möjlighet till insikt för den enskilda om sin interpersonella påverkan. En sådan miljö tillåter även den enskilde gruppdeltagaren att testa, utforska och interagera på ett mer adaptivt sätt. Denna terapeutiska faktor ligger nära insikt/självförståelse (se nedan).

*Identitet/social inläring* ses som en viktig faktor i början av en gruppterapi. Då är det speciellt värdefullt att observera terapiprocessen för andra gruppdeltagare med liknande problematik. På detta sätt blir det möjligt för den enskilde deltagaren att prova olika identiteter, i syfte att hitta sin egen. Terapigruppen kan även bli en plats där gruppmedlemmen får möjlighet att *återbearbeta familjekonflikter*. Interaktionen med terapeuten och de andra gruppmedlemmarna har likheter med interaktionen i ursprungsfamiljen, då terapigruppen på flera sätt påminner om denna. För att nämna några aspekter finns här föräldrafigurer, syskon, starka känslor, nära relationer och konkurrens.

*Rådgivning* avser de råd som delas mellan gruppmedlemmarna men även psykoedukativa inslag från bland annat terapeuterna. *Katharsis* betyder i detta sammanhang att öppet uttrycka och leva ut känslor i gruppen. Detta är nödvändigt i en gruppterapi, men inte i sig själv tillräckligt för terapeutisk förändring.

*Insikt/självförståelse*, den enskilde gruppdeltagaren erhåller ett objektiva perspektiv på sitt interpersonella beteende genom att få kunskap om hur man uppfattas av andra. En aspekt av denna faktor, att upptäcka och acceptera tidigare okända och icke accepterade sidor hos sig själv, är speciellt verksam då upptäckten omfattar positiva sidor hos sig själv såsom självmedkänsla och empatiförmåga. Med den terapeutiskt verksamma faktorn *ingivande av hopp* avses betydelsen av att se andra gruppmedlemmars förändringsprocess. Detta ger hopp som i sin tur är terapeutiskt effektivt. Gruppens terapeut har i början av terapin ett stort ansvar för att förmedla detta hopp men även tron på att förändring är möjlig. De *existentiella faktorerna* relaterar till konfrontationen med de mänskliga förhållandena. Exempelvis att inse att livet ibland är orättvist och svårt, att det inte finns någon flykt från livets smärta eller från döden samt att man måste ta ansvar för det sätt man väljer att leva sitt liv (Yalom och Leszcz, 2005).

### **Vändpunkter, specifika ögonblick och betydelsefulla händelser i psykoterapi.**

Vårt intresse av att synliggöra ett specifikt skeende av den terapeutiska processen har lett oss fram till två utgångspunkter. Dels en narrativ utgångspunkt, det vill säga hur berättelseformen via vändpunkter kan fånga en psykoterapeutisk process, dels en mikroanalytisk utgångspunkt, vad det är som händer i det viktiga ögonblicket. Vi tittar även närmare på hur psykoterapiforskningen har undersökt betydelsefulla händelser.<sup>4</sup> Detta beskrivs nedan under vår genomgång av tidigare forskning.

I Gudrun Olssons bok *Berättelsen som utgångspunkt* (2008) skriver hon om berättelser och *vändpunkter*. "Berättelser överbryggas klyftan mellan det vanliga, vardagliga och det ovanliga, extraordinära. Berättelsen återskapar balansen i våra liv" (s.10). Detta tycker vi oss känna igen, psykoterapi är just vardag och något mycket extraordinärt. En psykoterapeutisk behandling kan återskapa balansen i en människas liv och på samma sätt kan en människas livsberättelse förändras genom psykoterapi. Vändpunkter i psykoterapiberättelser rymmer viktiga händelser och ögonblick. Ett skeende vänder och en

---

<sup>4</sup> Inom psykoterapiforskningen benämns begreppet bland annat som "significant events", vilket vi översätter med "betydelsefulla händelser".

förändring blir möjlig. Ett stillastående eller ett mer regressivt tillstånd bryts och leder till en positiv utveckling. Olsson gör kopplingen att vändpunkter har likheter med det som i psykoterapiforskningen kallas viktiga händelser och ögonblick. Olsson (2012) skriver att berättelsen får en insiktskaraktär och att berättaren får syn på sig själv i ett helt nytt ljus. Hon menar att upplevelsen av den inre och yttre världen förändras.

Utifrån Daniel N. Sterns bok *Ögonblickets psykologi* (2005) kan vi förstå vikten av *specifika ögonblick*. Hur det nuvarande ögonblicket, mikroögonblickets värld, blir en subjektiv erfarenhet som leder till förändring i psykoterapi och personliga relationer i vardagslivet. Förändring kräver en upplevd erfarenhet, en "nukänsla", annars stannar det vid en intellektuell förståelse utan djupare förankring. Genom att försöka stanna upp i ett ögonblick i en psykoterapierfarenhet, kan vi få syn på hur en aspekt i psykoterapi kan fungera. Centralt i Sterns tänkande är intersubjektivitet. Han beskriver det som "att läsa av en annan persons tankar, känslor eller intentioner" (s. 19). Detta mentala inre delande kan även ske mellan fler psyken. I det psykoterapeutiska arbetet har terapeutens förmåga till intersubjektivitet en genomgripande betydelse. Stern beskriver olika mikroanalytiska ögonblick, såsom nuvarande ögonblick, nuögonblick och mötesögonblick. *Nuvarande ögonblick* är interpersonella grundläggande byggstenar och kan ses som "att en specifik mänsklig kontakt har skapats [...] mentalt, affektivt och psykiskt. Jag var inte ensam på jorden [...] jag var en del av [...] mänsklig väv" (s. 42). Det är en mötesplats för det förflutna och nuet. I samtalsterapier är det vanligt att livsberättelser skapas och enligt Stern är det tre parallella nuvarande ögonblick som är inblandade; Ett som uttrycker den ursprungliga berättelsen i narrativ form, ett som skapas i berättaren när personen berättar för någon och ett som framkallas i lyssnaren. *Nuögonblick* är även ett nuvarande ögonblick. Detta är ett affektivt laddat ögonblick som plötsligt uppstår under en session, en kris som kan lösas genom en tolkning eller ett mötesögonblick. *Mötesögonblick* är även det en särskild typ av nuvarande ögonblick. Det är lösningen på krisen i nuögonblicket och som kräver en genuin och personlig respons. Stern uttrycker det som att det är en "gemensam resa i känsla" (s.180), ett intersubjektivt fenomen som inte behöver förklaras. Det är något enkelt, naturligt men helt avgörande ögonblick som är svårt att tala om. Relationen är nu annorlunda, det intersubjektiva fältet har vidgats. Det är ett gemensamt skapande i den terapeutiska processen. Stern skriver mycket poetiskt: "Det är en resa som företas medan nuet växer fram. Ett övergående subjektivt landskap skapas och bildar en värld i ett sandkorn." (s. 181). För

den terapeutiska förändringsprocessen är det centralt och, enligt Stern, det som oftast stannar i minnet. Dock är nuögonblick och mötesögonblick ganska sällsynta händelser i en psykoterapi, trots det äger förändring rum allt eftersom.

### **Tidigare forskning**

Den forskning vi har valt att presentera belyser på olika sätt klienters erfarenheter av psykoterapi. Vi inleder detta avsnitt med att kommentera vissa av studierna utifrån klienternas perspektiv. Därefter tittar vi på forskning om vändpunkter i terapi och vidare därefter på verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi. Vi avslutar detta avsnitt med en översikt av forskningen av gruppterapi.

**Klientperspektiv.** När vi sökte efter klienters berättelser, deras terapierfarenheter, samt om vändpunkter gav det ett begränsat resultat, såväl utifrån individualterapi som gruppterapi.<sup>5</sup> Psykoterapiforskningen har i lägre utsträckning utgått från klientens perspektiv (Bonnsman, 2010). Författaren argumenterade för att en utökad forskning om klienters erfarenheter bland annat kan göra att teorier kan fördjupas och utvecklas samt att det dessutom både är mer etiskt och samtidigt lyfter fram att psykoterapi involverar två parter, terapeuten och klienten. Ytterligare ett argument som lyftes fram av Christine Bonnsman (2010) och Helen Clarke, Anne Rees och Gillian E. Hardy (2004) var att forskning som undersökte betydelsefulla erfarenheter (significant experiences, helpful events) av psykoterapi utifrån klientens perspektiv var av värde, då de påvisar kvarstående intryck

I Sverige fann vi forskning utifrån klientperspektiv bland annat från projektet YAPP (Young Adult Psychotherapy Project, 1998-2009). Huvudsyftet i detta projekt var att studera psykoanalytisk psykoterapi med unga vuxna utifrån ett utfalls- och klient perspektiv och hur de relaterade med varandra (spaf.se/forskning, u.å.). Författarna undersökte bland annat vilka faktorer som var kurativa respektive hindrande och innefattade såväl individualterapi som gruppterapi. I en av YAPP projektets artiklar konstaterades till exempel vikten av klientens egen erfarenhet av aktivitet i gruppen som en avgörande kurativ faktor (Johansson & Werbart, 2009). Författarna ville även belysa hur psykoterapi kan fungera, *therapeutic action*.

---

<sup>5</sup> Vi har sökt omfattande i bland annat psycINFO utifrån flera sökord såsom client/patient experience/views, narratology, narratives, significant/important moments/events/experience/views/moments, turning points, interview, group interview. Vi har även haft kontakt med professor Gudrun Olsson och professor Christer Sandahl via e-post.



I en annan artikel i projektet framgick att det inom den psykoanalytiska traditionen finns två huvudlinjer utifrån therapeutic action, den ena med relationen i fokus och den andra med insikt som fokus (Lilliengren & Werbart, 2005). Författarna lyfte även fram Sterns banbrytande spädbarnsforskning och identifikationen av mötesögonblick som ett sätt att förstå hur den kurativa processen i psykoterapi kan verka.

**Betydelsefulla händelser.** Ett forskningsfält som ofta benämns som *significant events*, undersöker vad som sker i dessa *betydelsefulla händelser*. Det är ett samlingsnamn som även kan innefatta benämningar som till exempel significant/important/helpful/changing och events/moments. Begreppet ligger som nämnts ovan nära berättelseformens vändpunkter (Olsson, 2008).

I sin kvalitativa metastudie gav Ladislav Timulak (2007) en översikt av significant events forskningen. I denna översikt framgick det att det mest frekvent förekommande var att undersöka significant events utifrån ett hjälpande perspektiv, men att forskningen även kunde innefatta hindrande händelser. Timulak beskrev att denna forskning kunde vara av såväl kvalitativ som kvantitativ art. Den utgick från olika perspektiv, såväl klientens som terapeutens och innefattade olika terapiformer och inriktningar. Ett exempel på kvalitativt forskningsfokus var att undersöka hjälpande händelser av samma art, till exempel insiktshändelser eller utifrån klienters anknytningsstilar. Timulaks utgångspunkt i sin metastudie var att significant events, som identifierades som hjälpande, var centralt för den terapeutiska processen och bidrog till förståelsen av hur psykoterapi fungerar. Metastudien utgick från vad klienten upplevde som hjälpande significant events och bestod av sju olika studier med olika terapeutiska inriktningar. En av de sju studierna utgick från psykodynamisk gruppterapi. Timulak analyserade dessa significant events<sup>6</sup> som resulterade i nio olika kärnkategorier. Vi har valt att översätta dessa till:<sup>7</sup> *Medvetenhet/insikt/självförståelse, beteendeförändring/problemlösning, empowerment, lättnad, upptäcka känslor/känslomässig upplevelse, känna sig förstådd, klientinblandning, trygghet/stöd/säkerhet samt personlig kontakt.*

---

<sup>6</sup> Fortsättningsvis kommer vi använda oss av benämningen *betydelsefulla händelser* (vår översättning)

<sup>7</sup> De engelska kärnkategorierna var awareness/insight/self-understanding, behavioral change/problem solution, empowerment, relief, exploring feelings/emotional experiencing, feeling understood, client involvement, reassurance/support/safety, personal contact.

Två av dessa, medvetenhet/insikt/självförståelse och trygghet/stöd/säkerhet fanns med i samtliga studier. Författaren var medveten om svårigheten med kategorisering och att en händelse kunde innefatta flera kategorier, men studien visade att detta är återkommande klienterfarenheter som upplevdes som hjälpsamma i psykoterapi. Kategorierna gick att koppla till olika områden, såsom den terapeutiska relationen (känna sig förstådd, klient inblandning, trygghet/stöd/säkerhet, personlig kontakt), terapeutiskt utfall (medvetenhet/insikt/ självförståelse, beteendeförändring/problemlösning, empowerment, lättnad, upptäcka känslor/känslomässig upplevelse), kognitiv/beteende förändring (medvetenhet/insikt/ självförståelse, beteendeförändring/problemlösning) samt motivations- och erfarenhetsförändring (empowerment, lättnad, upptäcka känslor/känslomässig upplevelse) (Timulak, 2007).

**Verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi.** Vad avser verksamma faktorer i psykodynamisk gruppterapi, gjorde vi eftersökningar kring kvalitativa undersökningar i tidskriften *Group analysis*. Detta i syfte att finna studier som hade likheter med vår undersökning. Denna eftersökning hade emellertid begränsad framgång då vi inte fann någon studie med samma metod som den vi själva valt att använda oss av, nämligen en gruppintervju med personer som genomgått psykodynamisk gruppterapi.

Den växande trenden med ett evidensbaserat förhållningssätt till psykoterapi har emellertid stimulerat forskningen kring gruppterapi. I *Clinical Practice Guidelines for Group Psychotherapy* (Bernard et al., 2008), som vänder sig till kliniker som praktiserar psykodynamisk gruppterapi, betonade man vikten av att utvärdera terapeutiska mekanismer och faktorer i gruppterapi. I den psykodynamiska gruppterapimodell som presenterades i dessa riktlinjer används terapigruppens inramning (*setting*) som förändringsagent och fokus är riktat mot de tre verksamma psykodynamiska krafterna i gruppen, den individuella, den interpersonella samt gruppen som helhet. Gruppterapeutens uppgift är att integrera dessa krafter till en hel process, genom att vara uppmärksam på flera variabler samtidigt, såsom de olika faserna i grupputvecklingen, egostyrkan hos de enskilda gruppmedlemmarna, faktorer i gruppen som helhet, den enskildes motstånd och motstånd i gruppen etc. Denna uppmärksamhet syftar till att försöka förstå vad som påverkar vad och vilken intervention som skall göras vid vilken tidpunkt i gruppen. I *Clinical Practice Guidelines for Group Psychotherapy* betonas gruppssammanhållningens betydelse som en nödvändig faktor för

effektiv gruppterapi då den, förutom att vara en terapeutisk mekanism i sig själv, även främjar andra terapeutiska faktorer. Den grupp-specifika kombinationen av terapeutiska faktorer har visat sig ha en positiv påverkan på de enskilda gruppmedlemmarnas psykoterapifarenhet, utifrån att dessa lett till förändring i symptom, beteende och personlighet (Burlingame et al., 2004).

Irvin Yalom, vars arbete beskrivits ovan under vår teoretiska bakgrund, har gett betydelsefulla bidrag till forskningen inom just fältet terapeutiskt verkamma faktorer i grupp. Han menar att gruppterapi kan ses som ett socialt mikrokosmos, ett samhälle i samhället, i vilket terapeuten ger gruppens deltagare förutsättningarna till en korrigerande känslomässig upplevelse och ett interpersonellt lärande, genom att skapa och upprätthålla en konstruktiv miljö (Yalom & Leszcz, 2005). Hans forskning har visat att interpersonell interaktion och utforskande (vilket främjar katharsis och självförståelse) samt gruppssammanhållning, är tydligt verkamma faktorer i effektiv gruppterapi.

**En översikt av gruppterapi-forskning.** Även om vårt arbete inte hade fokus på utfall och effektivitet, såg vi det som intressant att ta del av övergripande forskningsresultat. När det till exempel gäller psykoterapi-forskning och effektivitet, hade olika teoretiska inriktningar och olika format (grupp/individ/familj) ungefär samma resultat (Lambert, 2013). Lamberts sammanställning konstaterar att enskilda terapeuter och så kallade common factors (faktorer som återfinns i alla terapier, till exempel allians, reflektion, känsloutlevelse och empati) hade större betydelse än teknik vad avsåg hur effektiv en psykoterapeutisk behandling var. Det finns omfattande forskning kring gruppterapi som visat på dess effektivitet (Burlingame, Strauss & Joyce, 2013). Författarna presenterade en samlad överblick av utvecklingen i gruppterapi-forskningen utifrån begreppen struktur, process, förändringsteori och patient/terapeutfaktorer. De applicerade forskningsutvecklingen under de senaste tio åren utifrån detta perspektiv. Utvecklingen visade bland annat, avseende struktur, att det har gjorts flera studier med fokus på mixade diagnoser, till exempel ångest och depression. Avseende gruppprocess har det forskats mycket på den terapeutiska relationen. Utifrån förändringsteori såg de en trend med mer integrerade behandlingsmodeller, till exempel psykodynamisk terapi och kognitiv beteendeterapi. När de tittade på studier om patientfaktorer, såg de att forskningen riktade fokus mot bland annat anknytningsstilar. Avslutningsvis visade kartläggningen över terapeutfaktorer att det kom alltmer forskning om "virtuella" terapeuter

och online grupper (Burlingame et al., 2013). I artikeln “Gruppterapi - en underutnyttjad resurs” tog artikelförfattaren fasta på gruppterapins goda forskningsresultat. Han lyfte fram att klienter som behandlats i grupp generellt sett var mycket nöjda, samtidigt som gruppterapi hade fått en mer undanskymd plats (Sandahl, 2014). Denna paradox har utvecklats av William Piper (2008) som undrade om detta var något gåtfullt eller förståeligt.

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att nå ökad förståelse av klienters erfarenheter från psykodynamisk gruppterapi. Genom att samla en grupp människor som gått i psykodynamisk gruppterapi i en gruppintervju<sup>8</sup> om psykoterapierfarenheter hoppas vi nå vårt syfte. Vi utgår från vad deltagarna säger utifrån följande frågeställningar:

- Hur bär deltagarna med sig sin erfarenhet av psykodynamisk gruppterapi?
- Har deltagarna erfarenheter av vändpunkter från sin psykodynamiska gruppterapi?

### **Metod**

#### **Vetenskapsteoretiska utgångspunkter**

Vårt syfte att nå ökad förståelse av klienters erfarenheter från psykodynamisk gruppterapi och vår erfarenhetsbaserade utgångspunkt, att psykoterapi påverkar människor och att livsberättelser kan förändras, ledde oss fram till *kvalitativ metod*. Det som kännetecknar kvalitativ metod var en fördel för oss i detta arbete. Med det avser vi flexibiliteten och situationsanpassningen i insamlandet av empirin och inriktningen mot process- snarare än ett effektperspektiv. Fokus i arbetet är tolkningen och referenser till materialet som samlats in är tolkningsresultat. Forskaren samspelar, i vårt fall med intervjudeltagarna, och aktivt tolkar och skapar bilder, vilka selektivt lyfter fram hur företeelser, upplevelser och relationer skulle kunna förstås (Alvesson & Sköldberg, 2008; Johansson, 2005; Kvale & Brinkmann, 2014).

---

<sup>8</sup> Vår undersökning bygger på en gruppintervju. Vi har valt att använda begreppet deltagare istället för individ, person, klient, patient etc. när vi refererar till vår empiri. Vi kommer även att omväxlande använda intervjugrupp och gruppintervju

Att fråga om erfarenhetsberättelser och berättelser om vändpunkter i terapin var ett sätt för oss att försöka fånga det som framstår som betydelsefullt för deltagarna. Bim Riddersporre (2003) skriver att det man som forskare får ta del av, genom att be om någons erfarenheter, är det som för den enskilde varit meningsfullt och därför stannat kvar som ett minne. Det är betydelsen av ett händelseförlopp, mer än själva händelsen som förmedlas. Hon resonerar även kring de två filter som finns mellan den som undersöker och de som undersöks. Det ena filtret ligger hos de som undersöks, där vissa äger förmågan att gestalta sina inre upplevelser, medan andra har svårare att förmedla och uttrycka dessa. Riddersporre skriver att "kanske är det inte en fråga om *hur*, utan *om* våra erfarenheter kan nå utanför oss själva" (s 55). Det andra filtret finns hos de som undersöker. Här ges begränsningar i det att man endast kan uppleva sitt eget liv och därför aldrig fullständigt förstå någon annans. Det som sker är ett gemensamt skapande av förståelse mellan den som förmedlar och de som tar emot. I denna handling använder sig båda parter sig av sina respektive referensramar.

Våra referensramar, i den här bemärkelsen, vår *förståelse* är beroende av våra tidigare erfarenheter av att i flera år arbetat som individualterapeuter samt grupptherapeuter i psykodynamiska terapigrupper. Förförståelsen vi bar med oss in i detta arbete var att psykoterapi påverkar människor och att livsberättelser kan förändras. Vår ansats var att retrospektivt studera det som stannat kvar i minnet hos intervjupersonerna utifrån meningsfyllda erfarenheter och händelser, vad det inneburit att bära med sig dessa och hur de tog form och gestalt hos intervjupersonen. Detta önskade vi fånga genom att närmare undersöka hur dessa erfarenheter definierades, medvetandegjordes och skapades genom berättelser under en tematiskt guidad kvalitativ *gruppintervju* med en *narrativ tolkningsram* (Johansson, 2005; Kvale & Brinkmann, 2014). När vi sökte fördjupad förståelse av aspekter, teman och perspektiv på hur dessa erfarenheter gav mening för intervjudeltagarna, tedde det sig naturligt att pendla mellan individ och grupp, del och helhet samt det specifika och det generella. Vi fick i denna process hjälp av Karteruds (1999) beskrivningar av den *hermeneutiska traditionen* i relation till förståelse och förklaring, och då främst hans teori om *gruppen som text*.

Karterud bygger sitt resonemang på den hermeneutiska filosofen Paul Ricoeur tankegångar om att förståelse och förklaring står i ett dialektiskt förhållande till varandra. Dialektiken förklaras med hjälp av den skrivna texten och det meningsbärande objekt denna innebär. Den skrivna texten (objektet) lever sitt eget liv oberoende av författarens intentioner

och den refererar till en allmän värld med potentiell relevans för “alla”. Under tolkningsarbetet av en text sker en pendling mellan olika nivåer av förståelse, från det mer grunda meningsinnehållet i texten, till den djupare förståelsen av textens struktur. Fokus i tolkningen flyttas från vem som säger något, till vad som sägs. Karterud jämför detta arbete med den gruppanalytiska situationen och gruppen förstått som text. Här söker terapeuten dels efter förståelse av gruppens samtal här och nu (ett innehåll som till stora delar refererar till problem i omvärlden) dels analyserar terapeuten samtalets djupare mening (som ofta fångar ett generellt existentiellt problem för alla människor). Mänskliga handlingar förstått som text och tolkningar av samhandlingar i grupp kan liknas vid Ricoeuors texttolkning menar Karterud. Samhandlingarna förstås och tolkas genom att en distans skapas, där handlingarna görs till gestalter mot en bakgrund. Detta ger möjlighet för en tolkningsprocedur, likt den skriftliga textanalysen (texten som objekt). Gruppanalys ägnar sig åt dialektiken mellan det subjektiva och det objektiva, mellan det generella och det enskilda (mellan gruppen och individen). I detta arbete är gruppterapeuten både en teknisk expert men även medmänniska och gruppdeltagarna arbetar med sin problematik, som både är allmän och unik. Gruppens “text” har en potentiell relevans för “alla”, men den enskilde deltagarens tolkning av texten är subjektivt präglad. Förståelsen är inte direkt och omedelbar, utan tar en omväg. Förståelsen av sig själv och andra är knutet till tolkningen av meningsbärande tecken. Dessa yttrar sig bland annat i språket, gesterna, handlingarna och kulturen.

Vår gruppintervju, i vilken deltagare med erfarenhet av psykodynamisk gruppterapi och gruppanalys deltog (se nedan), hade en samtalsform som i stora delar gjorde det möjligt för oss att, likt Karteruds resonemang, tolka denna intervjugrupp som en text.

### **Tillvägagångssätt**

*Undersökningsgruppen* bestod av sex personer från tre psykodynamiska grupper som drivs av tre helt olika verksamheter i Malmö<sup>9</sup>. Vi är och har varit gruppterapeuter i två av dessa grupper. Den tredje terapigruppen var och är till sin form och sitt innehåll en liknande grupp och utgjorde därmed ett intresse för oss att rekrytera deltagare ifrån. Samtliga sex deltagare genomförde gruppintervjun, fem kvinnor och en man.

---

<sup>9</sup> Malmö högskolas gruppanalytiska grupp (vilande idag) där en av oss var gruppanalytiker, Psykologcentrum i Malmö, Paul Bénér's (privatpraktiserande gruppanalytiker) gruppanalytiska grupp samt Ungdomsmottagningens Lönnen i Malmö, psykodynamiska grupp där en av oss är psykodynamisk gruppterapeut.

Vårt *urval* var pragmatiskt. De före detta gruppmedlemmar vi bjöd in till medverkan i studien önskade vi skulle ha avslutat sin gruppterapi ungefär samtidigt för ett år sedan. Det visade sig att denna målsättning inte var möjlig att hålla. De deltagare som slutligen deltog i gruppintervjun hade avslutat sin gruppterapi mellan sex månader och två år sedan. Vi såg att sex deltagare var ett möjligt antal för oss att hantera under en intervju. För att få representation från varje terapigrupp beslutade vi att bjuda in två personer från varje grupp. Utifrån urvalskriterierna tog respektive gruppтерапевt en första kontakt via e-post eller telefon, för att be om tillåtelse att skicka en förfrågan om deltagande i en undersökning om gruppterapi. Två av terapeuterna erhöll omedelbart kontakt och de tillfrågade ställde sig positiva till att få en förfrågan sänt till sig. Den tredje terapeuterna behövde söka vidare bland sex före detta gruppmedlemmar som uppfyllde urvalskriterierna innan kontakt etablerades. Detta med anledning av att en av de tillfrågade tackade nej på grund av tidsbrist och ytterligare fyra stycken aldrig svarade. Förfrågan sändes via post och innehöll bland annat information om undersökningens syfte och ett informerat samtycke (se bilaga 1). Samtliga personer som fick detta brev sänt hem till sig meddelade sitt intresse av att delta i undersökningen. Via telefon gavs därefter praktisk information om intervjutillfället.

**Genomförande.** Gruppintervjun ägde rum den 11 februari 2014 under en och en halv timma. Intervjun bandades och transkriberades enligt principerna för *redigerad återgivning*. En sådan transkription innebär en skriftspråklig version av vad deltagarna berättat om under gruppintervjun (Svenska skrivregler, 2008).

Deltagarna samlades klockan 18.00 på Studentcentrum, Malmö högskola, för en gemensam fika och information om *sekretess* och *anonymitet* samt undertecknande av en *sekretessöverenskommelse* (se bilaga 2). Inledningen av kvällen hade deltagarna redan under telefonsamtalet blivit informerade om och samtyckt till. Efter samlingen hälsades deltagarna välkomna in till ett samtalsrum och en genomgång av syftet med kvällen inledde därefter gruppintervjun. Vi uppmärksammade i denna inledning att ett igenkännande av gruppterapi kunde finnas med i intervjusituationen, speciellt med anledning av att de två intervjuarna även var före detta gruppterapeuter till fyra av intervjudeltagarna i rummet. Vi betonade i detta sammanhang samtidigt vår roll som forskare och vår önskan om att få deltagarnas hjälp i undersökningen. Efter en presentationsrunda i gruppen, bad vi därefter deltagarna att utifrån vår öppna fråga berätta om hur de bar med sig sina erfarenheter av gruppterapi. När frågan

inte längre genererade fler svar av gruppen, ställdes nästa fråga, där vi undrade om deltagarna bar med sig någon specifik vändpunkt som stannat kvar i minnet. Kvällen avslutades med en reflektionsrunda där deltagarna fick uttrycka hur de upplevt kvällen och att delta i gruppintervjun.

**Tolknings- och analysprocess.** Vår analys var processororienterad, det vill säga att vi analyserade berättelser genererade från en gruppintervju där vi själva var samskapare (Johansson, 2005). Det skriftliga materialet, som vi läste otaliga gånger, bestod av transkriberingar av deltagarnas berättelser om erfarenheter och vändpunkter. Dessa möjliggjorde en förbindelse mellan det individuella, det vill säga erfarenheterna deltagarna bar med sig in i gruppsamtalet, och generella fenomen, erfarenheter som samskapades i gruppen. Vi använde oss inte av det frågeformulär som är brukligt vid analys av Yaloms terapeutiskt verksamma faktorer (Yalom & Leszcz, 2005), men i vår empiri efterforskade vi emellertid aktivt dessa, såväl som Sterns (2005) specifika ögonblick, Olssons (2008) vändpunkter och Ladislav Timaluks (2007) kärnkategorier av betydelsefulla händelser. Då empirin, som ovan beskrivits, också lät oss förstå att erfarenheter och händelser kännetecknande för delarna även kunde vara kännetecknande och gemensamt för helheten, skapade vi ytterligare en analysnivå, intervjugruppens samskapade erfarenhet. Här tog vi hjälp av Karteruds (1999, 2002) ovan beskrivna teori om gruppen som text samt Foulkes grupp-specifika faktorer (Foulkes & Anthony, 1957/2003, Foulkes, 1975/2002).

Vår tolknings- och analysprocess kan beskrivas som en spiral, vilken tog sin början i att försöka förstå de enskilda deltagarnas berättelser om sin terapierfarenhet. Dessa erfarenheter bars med in i, delades och togs emot av intervjugruppen. Vi gick därefter vidare genom att lyfta upp terapierfarenheter på grupp-nivå, där vi sökte en djupare förståelse kring intervjugruppens samskapande handlingar och berättelser. En överordnad och mer abstrakt tolkningsnivå skapades. Denna nivå var en förtätning av erfarenheterna. Tolkningsprocessen avslutades med en analys på metanivå, det vill säga med intervjugruppens berättelse om erfarenheter av gruppterapi.

**Validitet.** Kvalitativ forskning utförs på ett sätt som är känslig för människans natur och den sociala och kulturella kontexten. Den förblir oftast lojal mot de fenomen som undersöks mer än någon särskild metodologisk teknik eller princip (Denzin & Lincoln, 1994). Olsson (2012) resonerar om berättelsen som kunskapsform och hur vi kan veta om en



berättelse är *sann*. Hon skriver att det bygger på sanning som förståelse och att det innebär “förståelse av förändrade innebörder av det man upplevt” (s.14). Vidare menar hon att “med hjälp av berättelser tolkar och omtolkar vi det förflutna snarare än att vi reproducerar det förflutna som det faktiskt var”<sup>10</sup> (s.14). Syftet med vår undersökning var inte att bestämma “sanningen” om deltagarnas erfarenheter av gruppterapi utan att, på ett respektfullt och etiskt sätt, fånga berättelser som beskrev hur man bär med sig sina terapierfarenheter. Steinar Kvale och Svend Brinkmann (2014) skriver att man inom kvalitativ forskning har omdefinierat validitetsbegreppet för att bättre stämma överens med tolkande analys och tolkningsresultat. De skriver om den *kommunikativa validiteten*, som innebär att giltigheten i kunskapsanspråken prövas i en dialog mellan olika samtalspartners. De talar även om den *pragmatiska validiteten* som innebär att handla i enlighet med sina tolkningar. Den inrymmer den praktiska tillämpningsbarheten, det vill säga vad man kan använda resultaten till. Vår förhoppning var att vi i förlängningen skulle kunna använda våra resultat för att förmedla och själva bättre förstå vad som stannar kvar hos den enskilde efter en gruppterapeutisk behandling.

### **Etiska överväganden**

Valet att kalla samman deltagare till en gruppintervju istället för att genomföra enskilda intervjuer låg i vår förförståelse om den narrativa kraft en grupp kan utgöra. Vi hade en förställning om att vi, genom att samla människor med erfarenhet av gruppterapi i en intervju, skulle öka förutsättningarna att väcka gruppminnen. Utifrån detta val var vi även medvetna om att risken ökade för att deltagarna skulle uppfatta situationen som gruppterapi. Vi antog att denna risk ytterligare kunde förstärkas med anledning av att vi varit gruppterapeuter för merparten av de deltagare vi ämnade kalla samman. Här hade vi ett etiskt ansvar att för gruppdeltagarna upprätthålla skillnaden mellan forskningsintervjun och det terapeutiska samtalet (Kvale & Brinkmann, 2014). Vi betonade denna skillnad såväl i våra samtal med de presumtiva gruppdeltagarna innan gruppintervjun, som i början och slutet av gruppintervjun, samtidigt som vi erkände att detta var en svår skiljelinje för alla närvarande att hålla isär. Det fanns således en terapeutisk betydelse av denna setting som vi var tvungna att ta hänsyn till. Riddersporre (2003) skriver att “Gränsen mellan forskning och (terapeutisk) intervention är svår att dra och definieras inte av forskaren ensam” (s. 67).

---

<sup>10</sup> Författarens kursivering.

Vi var även medvetna om att vårt val av arbetsmetod, det vill säga gruppintervjun, samt vår förförståelse som gruppterapeuter utgjorde en risk, genom att vi blev en del av intervjugruppens samskapade erfarenhet och metaberrättelse och att detta med all sannolikhet påverkade de processer vi försökte att förstå.

I slutet av gruppintervjun ställde en deltagare frågan om vi intervjuare hade tillgång till gruppdeltagarnas journaler. Detta gav oss en god anledning att meddela hela gruppen våra etiska överväganden gällande denna fråga. Vi valde att inte ha med oss någon annan bakgrundsinformation eller dokumentation om deltagarna in i gruppintervjun, förutom den personliga kännedom varje före detta terapeut hade om sina före detta gruppmedlemmar. Denna information utbyttes emellertid inte mellan intervjuarna utifrån såväl sekretesslagstiftning (inget samtycke till sådan informations spridning hade av deltagarna innan intervjukvällen undertecknats) som att i görligaste mån inte vara färgad av någon annans berättelse förutom deltagarens egen. En annan deltagare uttryckte en önskan om att få undersökningen tillsänd sig i digital form när denna var färdigställd. Detta önskemål gav oss möjlighet att välkomna samtliga deltagare, med hänsyn till deras eget behov och intresse, att återkomma till oss för att ta del av det färdigställda arbetet. Deltagarna fick under intervjukvällen underteckna en sekretessöverenskommelse. Information om samtycke, sekretess och anonymitet gavs även muntligt till gruppdeltagarna, såväl innan intervjutillfället, via en skriftlig förfrågan, som under intervjukvällen. I vårt urval av citat beaktade vi noga deltagarnas integritet.

### **Resultat och analys**

Det bearbetade resultatet kommer vi nedan att redovisa i tre delar. De första två delarna är på individnivå och bygger på deltagarnas erfarenheter respektive berättelser om vändpunkter. Den tredje delen redovisar gruppens samskapande teman och analysen av dessa sker på en mer överordnad grupp nivå. Det är en förtätad och fördjupad bearbetning av de två tidigare resultatdelarna. Resultaten illustreras genom citat från gruppintervjun. I de två första delarna (individnivån) kursiveras den meningsbärande kärnan i citatet, för att underlätta för identifiering i fortsatt bearbetning och analys. I löpande text introducerar vi vår förståelse av det gruppdeltagarna berättar om sina psykoterapierfarenheter. I bearbetningen av empirin uppfattar vi att vår förförståelse och våra tidigare erfarenheter och kunskaper har haft en betydande roll. Varje resultatdel kommer att följas av en analys där resultaten tolkas med

hjälp av flera av de teoretiska begrepp vi presenterat tidigare. Vi avslutar med en sammanfattning av resultat- och analysdelarna.

### **Deltagarnas erfarenheter**

Resultaten tog sin utgångspunkt i frågan:

- Vi undrar hur du bär med dig din erfarenhet av gruppterapi?

Ur empirin framkom tretton berättelser kring erfarenheter av gruppterapi. Av dessa valde vi att lyfta fram åtta bidrag till vår framställning, utifrån att vi såg dessa som särskilt informationsbärande i relation till vår frågeställning samt att vi ville undvika upprepningar. Vår erfarenhet och kunskap om terapiförlopp möjliggjorde även att vi kom att se hur deltagarnas erfarenheter tog sin utgångspunkt i terapiprocessens olika faser, det vill säga terapins början, terapins mitt och terapins slut. Dessa bildar nedan den struktur inom vilken vi redovisar våra resultat.

**Terapins början.** En deltagare berättade att en erfarenhet från terapins början stannat kvar som ett betydelsefullt minne. "När jag började gruppterapi hade jag ett syfte." Detta på förhand definierade syfte gav kraft och mod och inträdet i gruppen kunde ske med en handlingsinriktad beslutsamhet. "Så jag tänker nu om jag ser tillbaka, så gav det mig ändå *kraft* att ta tag i det som jag hade varit rädd för att prata om och tyckt var jobbigt". Erfarenheten av att bära med sig något så bestående som en tydlig och medveten måluppfyllelse gjorde något med deltagarens självkänsla. "Och även om det kan vara jobbigt och svårt så känner jag att själva grupprocessen har gjort mig starkare som individ". Upplevelsen av att ha vågat tala om det som så länge varit en tyngd, uttrycktes med en glädje men även med en ödmjukhet. Här förmedlades en förståelse om att terapi kan vara krävande. Här fanns även en önskan om att ge vidare till andra det som förvärvats genom gruppterapin "Det är något som man vill att fler skall få ta del av".

Erfarenheten av att träda in i en psykodynamisk terapigrupp verkar för en deltagare varit en upplevelse präglad av stor tvekan, där startsträckan varit lång och krävt stort mod. "Att bara våga öppna munnen. Att i början sitta helt tyst och inte våga säga någonting i grupp". Deltagaren gestaltade den försiktiga tilltron. Ett begynnande hopp som väckts. "Och sen att faktiskt, men att det är en process att komma in i gruppen och våga säga någonting.

Och att man kan få vara i den”. Gruppen var till en början något särskilt från deltagaren själv. Ett väsen som man var tvungen att vaksamt iakttä och nogsamt analysera, innan man närmade sig. När mötet med gruppen väl ägde rum sågs detta som en bedrift. Nu hade konfrontationen med detta okända andra skett och man hade överlevt. Erfarenheten lät sig formuleras som “*att bara våga öppna munnen*”. Detta var utmaningen, detta blev målet. ”Man känner ändå lite mer trygghet, att det kommer att komma och man behöver inte vara jättemodig från början [...] det blir lättare och det blir bättre”.

**Terapins mitt.** En deltagares relation med en annan gruppmedlem i terapigruppen upplevdes som unik, nästan med magiska förtecken. ”Det var så himla varsamt och det var så himla verbalt”. Var detta deltagarens upptäckt om vad som kan uppstå när man försiktigt tillåter sig gå i relation med någon? Något som bara kunde ske inom gruppens trygga ramar? En möjlighet gavs då att spegla sig själv i relation till den andra. Då tillät man sig knyta an och tas om hand. Det öppnade upp för en ny positiv inre erfarenhet. ”Och det var så fint att den *relationen* fick det utrymmet att hända i just den gruppen, för jag tror att det hade varit jättesvårt att få till den någon annanstans”.

En erfarenhetsberättelse rymmer flera betydelsefulla lärdomar. Deltagaren beskrev sig vara i ett hål, och påbörjade en mödosam process att ta sig upp därifrån. ”Vi pratade mycket om det här hålet som man själv hade grävt och lagt sig i och tyckte -Det här, det räcker väl. Här är tryggt och skönt”. Men i terapigruppen gick det inte att gömma sig. ”När man satt *i grupp kom man inte undan*”. Man blev synlig vare sig man ville eller inte. Deltagaren blev indragen, in i gruppens gemenskap, och fick hjälp med att bli uppdragen ur sitt trygga hål. Erfarenheten av att ha en hel grupp som står bakom och hjälper. ”Men det fick man hjälp med att komma ut därifrån och komma över och komma vidare. Det var precis som om någon stod bak och puttade på och pushade en”. Det innebar början på något nytt, en ny start, om än på stapplande ben. Denna process beskrevs av deltagaren som en upplevelse som idag bärs med som en betydelsefull erfarenhet. ”Det är precis som om någon har gett en start” Det inre arbetet pågick även efter terapin, med att tillåta sig känna, fast rädslan och smärtan för att bli sårad fortfarande var väldigt påtaglig. Genom det stöd deltagaren uppfattat sig fått av terapigruppen kunde en resa i utforskandet av tillit, ärlighet och relationer påbörjas. Alternativet som tidigare varit en överlevnadsstrategi väckte skräck, en kringdrivande

avstängd existens. ”Det funkar inte att stänga av helt. Man blir så här lös, man driver runt, man får inte gjort något”.

En deltagare uttryckte att ”I terapin fann [jag] modet att våga prata och våga säga vad jag känner till någon annan. Att inte göra det i form av att man skäller och gormar som jag hade en tendens att göra innan”. Det som tidigare i livet varit så laddat med osäkerhet och ilska, hade nu ersatts av en inre trygghet. ”*Grundtryggheten* som bara helt plötsligt har infunnit sig [...] är helt grymt fantastiskt att känna tycker jag”. En känsla av frihet erövrades under terapin och den uttrycktes här i ett grundtrygghetens rus. ”Den här känslan som är så göttig, men det här kommer att fixa sig, det här ordnar sig. Jag är inte så tokig ändå”. Deltagaren hade fått en erfarenhet av att få vara del av, att våga, att gå från ensam till gemenskap, från försvar till acceptans av sig själv och andra. ”Modet kom någonstans med gruppterapins process”. Grundtryggheten infann sig där något höll och tog emot. Terapigruppen stöttade och hjälpte till i deltagarens process med att våga vara och våga känna sig själv.

**Terapins slut.** En deltagare beskrev att ”*Separationen* från gruppen var något av det svåraste jag varit med om”. Erfarenheten av att separera från terapigruppen, något som upplevdes nästan outhärdligt, gav även nya insikter i vad ett avslut kan innebära. ”Det har hjälpt mig att se positivt på den tiden det var, att fokusera på vad det gav och alla fina minnen”. Nu innebar separationer inte bara smärta, utan även en erfarenhet av något som gick att hantera. Denna erfarenhet gav för deltagaren en ökad förståelse kring separationsprocesser. ”Jag är inte lika rädd för separationer nu”. En ny erfarenhet där rädslan inte längre tog över utan skapade hopp inför framtida relationer.

Erfarenheten från den psykodynamiska terapigruppen bars av en deltagare med som något som inte erfarits någon annanstans tidigare. ”Jag bär med mig lite av det här att lyssna på andras perspektiv. Dels att berätta om sina svårigheter och ens egna problem och se vilken reaktion och vilka tankar man får som *speglas i andra*”. I gruppen blev deltagaren speglad och i detta sedd och bekräftad. ”Men också den här rollen att lyssna på andra. Och ha en förståelse så att det inte blir på ett egoistiskt plan som i individuell terapi”. Terapigruppen upplevdes även som transparent och jämlik. ”Men i gruppen handlar det inte bara om mig. Så det är en slags ömsesidig respekt man har [...] vi brydde oss om varandra”. Genom detta blev gruppen en trygg plats, en container. Något fast och stabilt men ett stort utrymme. ”Och att man kunde såhär tjata på varandra”. Gruppen och dess deltagare bars idag med som en inre

röst, ett internaliserat gott objekt. ”[...] jag kan höra de rösterna idag. Om det är något motstånd jag har så är det bara så här ”Get yourself together” som fortfarande kan pusha mig”. Den hjälpte till att ge kraft, sätta gränser och hålla riktning. Den blev en gestalt när tillvaron var diffus.

Insikten om att man inte ensam med sina problem gav en värdefull kunskap för en annan deltagare. ”Man är *inte ensam i hela världen* [...] utan, det finns även andra”. Erfarenheten av att jämföra sig med andra och upptäcka likheter och olikheter och upplevelsen av denna differentiering gav deltagaren förankring. ”Man fick höra att det är andra som känner likadant, som man inte kunde tro”. En förankring som skapade trygghet och samhörighet.

### **Analys av deltagarnas erfarenheter**

Deltagarnas erfarenheter av psykodynamisk gruppterapi kom till uttryck genom berättelser, i vilka de bar med sig grundtrygghet, mod, upptäckter, hopp, insikter, att ha blivit sedd och att ha blivit funnen. Här fanns även berättelser om försvar, hårt arbete, affekter av rädsla, tvekan och ilska. Upptäckter gjordes i efterhand kring vad terapin gett i form av insikter. Livet kan vara upp och ner, men det kan idag, i högre grad, accepteras och hanteras.

Generellt kunde vi i våra resultat se att gruppens stöd, det vill säga att ha blivit erbjuden eller funnit en hållande och accepterande omgivning, var en förutsättning för att vidare våga utforska sig själv i relation till andra. Stödet från gruppen och den förvärvade kunskapen om sig själv i relation till denna, gav kraft och mod att våga tänka, vara och handla på nya sätt.

Berättelserna om att bära med sig erfarenheter av psykodynamisk gruppterapi var överlag positiva. Gruppterapi uttrycktes som en möjlighet, en trygghet och något man ville rekommendera andra. För en del beskrevs psykoterapierfarenheten som en lättnad och glädje, för andra pågick den terapeutiska processen fortfarande. Separation var framträdande i ett par av berättelserna, där avslutet i gruppen väckte tankar och medvetandegjorde mönster som tidigare varit svåra att fånga och förstå.

I vår analys efterforskade vi aktivt, trots vår medvetenhet om den relativt begränsade empirin, hur deltagarna bar med sig sin erfarenhet av psykodynamisk gruppterapi utifrån Yalom och Leszcys (2005) terapeutiskt verksamma faktorer. Vi tyckte oss se att faktorerna *Ingivande av hopp, Gruppsammanhållning, Insikt/självförståelse. Universalitet, Altruism* och

*Interpersonellt lärande - att få feedback* var de som tydligast framträdde i vårt material. De terapeutiskt verksamma faktorerna, som ovan nämnts i vårt teoretiska avsnitt, uppstår enligt Yalom i olika faser av förändringsprocessen. I relation till detta såg vi, vid bearbetningen av vårt resultat, att erfarenheterna deltagarna bar med sig tog sin utgångspunkt i olika faser i terapiprocessen, såsom terapins början, terapins mitt samt terapins slut.

**Ingivande av hopp.** Yalom och Leszcz (2005) menar att faktorn ingivande av hopp är viktig i psykoterapi. De beskriver hur patienter uttrycker hur mycket det har betytt för dem att se andra gruppdeltagare dra nytta av terapin och betonar att ingivande av hopp ofta tjänar till att förhindra tidiga avbrott samt att få gruppmedlemmarna att stanna kvar i terapin tills andra mer kraftfulla förändringskrafter tar över. I flera av erfarenhetsberättelserna i vårt material, som tog sin utgångspunkt i terapins början, hade terapierfarenheten ingivit hopp hos den enskilde deltagaren. Man skulle kunna förstå detta som att de avslutade sin terapi i den fas då hoppet är viktig för motivationen att genomgå en terapi, det vill säga med ett för tidigt avslut. Man kan även tänka sig att faktorn ingivande av hopp stimulerat till förändring hos just dessa gruppdeltagare, oavsett gruppens mognad och utveckling. Att målet med terapin har uppnåtts när hoppet återfunnits. Det är det senare antagandet vi såg mest överensstämma med det deltagarna förmedlade i sina berättelser under gruppintervjun.

**Gruppsammanhållning.** Yalom och Leszcz (2005) menar att när det råder acceptans och förståelse i gruppen, är medlemmarna mer benägna att uttrycka och undersöka sig själva, integrera och acceptera delar av självet samt utveckla relationerna i gruppen. Den terapeutiskt verksamma faktorn gruppsammanhållning är för vissa gruppmedlemmar en förändringsfaktor i sig. För andra är och blir gruppsammanhållningen en förutsättning för att tillåta sig att uttrycka känslor och prova andra sätt att vara och bete sig på. I de erfarenhetsberättelser som tog sin utgångspunkt i terapins mitt, kom relationen till terapeuten, till de andra gruppmedlemmarna och till terapigruppen i sig själv till uttryck, men här gavs även beskrivningar om värmen, tryggheten, uppskattningen och acceptansen som funnits i gruppen.

**Universalitet och Altruism.** Gruppsammanhållning och de terapeutiskt verksamma faktorerna universalitet och altruism är nära förknippade med varandra. Upplevelsen av att dela sitt varande i världen med andra, universalitet, gestaltades tydligt i berättelsen om att

man inte är ensam i hela världen. I berättelsen om deltagaren med ett syfte som gav kraft framträder en altruistisk önskan om att vara ett stöd till och hjälpa andra, genom att ge vidare det man själv erhållit i terapin.

**Insikt/Självförståelse och Interpersonellt lärande.** Yalom blev intresserad av varför så många gruppmedlemmar uttryckte självförståelse i betydelsen att upptäcka och acceptera tidigare okända och oacceptabla sidor hos sig själv, som en viktig terapeutisk faktor (Yalom & Leszcz, 2005). Deltagarna beskrev, då detta närmare undersöktes, att den betydelsefulla förändringen hade legat i att de upptäckt positiva områden hos sig själva, såsom förmågan att känna empati och självmedkänsla. Författarna menar dock att självförståelsen, som ligger nära faktorn interpersonellt lärande, blev verksam först när den leddes till förändring. I erfarenhetsberättelserna, som tog sin utgångspunkt i terapins mitt och terapins slut, förmedlades upptäckter om sig själv i relation till andra och omvärlden. Plötsligt hade förändringen bara infunnit sig. I gruppen gavs möjlighet att våga vara, våga känna, att inta andras perspektiv, lyssna på andra etc. I gruppen erbjöds en möjlighet att tillsammans med andra träna på det som förvärvats, få respons på det som tränades på och då dessa förutsättningar fanns, hände det som tidigare inte varit möjligt.

### **Deltagarnas vändpunkter**

Resultaten tog sin utgångspunkt i frågan:

- Finns det någon specifik vändpunkt, något specifikt ögonblick eller någon specifik händelse som satt sig i minnet som en erfarenhet?

Vi fick ta del av fem vändpunktsberättelser som samtliga redovisas nedan. Vad avser bearbetningen av vändpunkterna använde vi oss i viss mån av Sterns mikroanalytiska begrepp, då vi fann det nödvändigt för att kunna fånga dessa.

En deltagarens berättelse utgick från ett trauma:

Jag vågade berätta och *reaktionen jag fick*, för när jag pratat om det i enskilda samtal, med en professionell, så har man fått en viss typ av reaktion, men det var en gruppmedlem, en kille som bara grät och grät, för det var också lite den här syskonrelationen, där jag verkligen förstod vad det var jag hade varit med om. Då



kunde jag verkligen koppla det till mina egna känslor som jag kanske hade dolt, och verkligen se någon annan, hur fruktansvärt den personen tyckte att det var, och att den i gruppen verkligen kunde visa det. Det kan man inte som professionell på samma sätt, utan då måste man hålla en viss distans. Den distansen fanns inte, och det var verkligen så här en händelse jag minns, och på nåt sätt också ett uppvaknande. En början på att jag kunde börja bearbeta det, eller fortsätta bearbeta det på ett sätt. Så det var ett väldigt starkt ögonblick faktiskt.

Deltagaren berättade om ett trauma och hur en gruppmedlems affektiva feedback blev ett känslomässigt uppvaknande. Ett berättat trauma som för första gången skapade starka känslor i ett terapeutiskt sammanhang. Berättaren fick oss att förstå att gruppmedlemmarna var mycket nära, de hade en syskonrelation. Det var en bror som grät. Här framträdde spegelfenomenet. De andra deltagarna representerade olika delar av det egna självet och därigenom fick berättaren ett utvidgat intersubjektivt fält, och ett djupt meningsskapande ägde rum.

Deltagaren reflekterade över skillnaden mellan terapeuter och deltagare. Terapeuterna reagerade inte så, de är professionella, det fanns en distans. Deltagarens reaktion kom i en annan form, som tårar. En oreflekterad form av bekräftelse. Det blev ett starkt mötesögonblick, ett trauma berättades, en annan person reagerade. Vi kan tänka oss att det uppstod ett nuögonblick, en kris i terapin, "en kille som bara grät och grät", men som löses upp genom mötesögonblicket. För första gången genom en annan deltagares kraftiga reaktion kunde berättaren få kontakt med något som deltagaren inte tidigare kunde bära eller smälta. Utifrån Sterns tänkande kring berättande med livshistorier kan vi se hur de tre parallella nuvarande ögonblicken är inblandade: berättelsen, skapandet i berättaren, och framkallandet i lyssnaren. När historien från det förflutna berättades denna gång skapades det något nytt i deltagaren, och "reaktionen jag fick" från lyssnaren/gruppen framkallade ett emotionellt uppvaknande i nuet. Den enskildes problem blev gruppens gemensamma problem, den enskildes symptomlindring blev normaliserat och icke-patologiskt. Nu kunde bearbetningen ta fart och en terapeutisk förändring äga rum.

Den ultimata vändpunkten kom verkligen den sista gången *när jag sa hej då*, det var så konkret. Jag fick bekräftat från gruppen det jag hade kommit fram till under

sommaruppehållet. Och plötsligt så trillade någon pollett ner. Det blev så himla tydligt för mig att jag verkligen utsatte mig för så mycket saker i just skolsammanhang, som gör att jag mår dåligt, och det blev verkligen destillerat, ja jag kände mig inte ensam i att se det så. [...] Det blev väldigt fokuserat, kanske för att jag avslutade ganska plötsligt, och det där sista mötet det var verkligen att knyta ihop säcken, det blev så himla intensivt.

I samband med att terapin ska avslutas kom viktiga djupgående insikter som gruppen kunde bekräfta. Att inte känna sig ensam, att gruppen fanns med skapade en stark känsla av att bli förstådd. Deltagaren separerade ut sig från gruppen och bar med sig en ny upplevelse. Den sista gruppssessionen innehöll flera viktiga insikter. Insikterna kunde inte förutses, de kom "plötsligt". Deltagaren knöt ihop säcken om det dåliga måendet kopplat till skolsammanhang, vilket gruppen speglade och vi kan utläsa att det under sessionen öppnades upp avgörande "nuvarande ögonblick". Gruppen läste av deltagarens tankar, känslor och intentioner och det skapades ett utvidgat intersubjektivt fält, som fick en genomgripande betydelse. I berättelsen beskrevs det som den "ultimata vändpunkten", "destillerat" och "intensivt". Det är en emotionellt levd berättelse. Deltagaren upplevde sig förstådd samtidigt som det var dags att lämna gruppen. Gruppterapin verkade implicit under sommaruppehållet. Det fanns ingen tid kvar, i den sista sessionen kom avgörandet tillsammans med gruppen, polletten trillade ner, och säcken knöts ihop. Berättelsen speglar människans djupa längtan efter att bli förstådd och förstå, att inte känna sig ensam, en universell upplevelse. Berättelsen innehöll plötsliga upptäckter som vi tolkar som djupgående psykologiska insikter. När deltagaren sa "hej då" kom ett viktigt avgörande för den terapeutiska processen.

[...] jag hade gått ett tag, men så kände jag att det gick rätt så bra. [...] Jag började prata om det med gruppen men insåg då att jag var ju inte ett dugg färdig. Efter den tidpunkten, när *jag erkände det för mig själv*, då började det på allvar för mig. Det var då jag verkligen släppte in alla och vågade både känna alla i gruppen, känna med alla och verkligen öppna mig också själv för gruppen. Sen dröjde det inte många gånger efter det förrän jag liksom satt i fosterställning och var totalt knäckt.

Deltagaren var bestämd, ganska nöjd och tyckte sig ha fått ut tillräckligt av terapin och hade fattat ett beslut. Det var dags att avsluta, men gruppen såg annorlunda på det. Deltagaren blev uppfångad av gruppen och insåg efter ett tag något annat. Skeendet vände, ett inre erkännande blev vändpunkten, "jag är nog inte färdig". "Efter den tidpunkten" började en djupare närmandeprocess med gruppen/"alla" som uttrycktes som "att släppa in, att våga känna, att öppna upp". I gruppen fanns det stöd och trygghet, de psykologiska försvaren luckrades upp. Det som kunde blivit ett för tidigt avslut upptäcktes av gruppen och blev vändpunkten för något allvarligt och smärtsamt. Något som ledde till fosterställning och att vara knäckt.

[...] och då när terapeuten säger "upplever du att din pappa har skämts för att du har ett handikapp?" Då, någonstans där, gick det rakt in på nåt vis, och *jag erkände det för mig själv*, och för gruppen, nåt som jag hela tiden har försökt att dölja både för mig själv, och för min familj, och för alla. [...] Jag gick sönder inuti [...] Och det är intressant tycker jag hur jag själv kunde tro att jag redan hade varit på botten, eftersom jag var så klar tyckte jag ju under en period inne i terapin. Och sen, okej när man verkligen har varit på botten då vet man det på nåt vis, därifrån började en ny process, en mera ärlig process, en mer rak process tror jag.

Det är en mycket stark berättelse, ett ögonblick som delades fysiskt, ett förkroppsligat fall av psykologiska försvar, ryggraden höll inte. Något gick sönder inuti. En smärtsam insikt om livslång förnekelse av skam upplevdes i terapirummet. Det ledde till en ny process som beskrevs som mer ärlig och rak. Vi kan förnimma att det ledde till kraft, något stadigt, nu bar ryggraden på ett nytt mer upprätt sätt. Det är en fysisk insiktsberättelse, som kom när deltagaren hade en trygg "gruppcontainer" omkring sig. Här ryms två erkännanden, terapin var inte i avslutningsfasen och skammen kring ett handikapp. Här tolkar vi skeendet att runt terapeutens fråga/tolkning blev det en kris, ett nuögonblick uppstod, men tolkningen bar, den var smärtsam, i ögonblicket uppstod ett intersubjektivt delande (med terapeuten/gruppen) som ledde fram till en plötslig kraftfull upplevelse. I efterhand fanns också insikten om att "vara på botten", att man inte vet om man varit där förrän man verkligen varit där, att den smärtsamma upplevelsen gjorde det tydligt.

En annan deltagare refererade till samma gruppsession som i berättelsen “ reaktionen jag fick ”, som handlade om ett trauma:

[...] jag har inte insett förrän senare, att det [nickar mot deltagare i intervjurummet] berättade, då var det som man inte kunde stå emot längre, det var så som *muren föll* på något sätt. Man kunde inte stå emot känslorna, jag hade försökt stänga av jättelänge, alltså det var mitt mål att jag skulle kunna stänga av helt och hållet och bara stänga in mig själv. Inte vara beroende av andra, utan bara kunna stänga dörren helt, och leva i min egen värld. jag hade svårt att relatera till folk, jag tror även jag sa i början jag tyckte synd om de andra som skulle behöva stå ut med mig.

Det är en dramatisk och plågsam berättelse, ett mötesögonblick och upplevelse som delades i gruppen och som ledde till en terapeutisk förändring. En annan persons trauma gjorde att deltagaren blev känslomässigt påverkad. Ett långvarigt psykologiskt försvarsbygge och livsmål, som beskrevs som “att stå emot”, “att stänga av”, “att stänga in”, “att stänga dörren helt”, det livsmålet föll. En mur som byggdes upp för att förhindra känslomässig närhet och för att skapa ett oberoende föll. Traumat rev ner muren, det gick inte att stå emot känslorna längre. Berättaren fick oss att förstå att ensamheten hade valts som skydd både gentemot det egna självet och som någon form av omtanke om andra. Men i gruppterapin var deltagaren inte ensam, andra människor berörde med sina berättelser och reaktioner. Berättelsen inleddes med en insikt om den terapeutiska vändpunkten, “ jag har inte insett förrän senare”. Det får oss att förstå att den terapeutiska processen har fått en lång livsavgörande verkan.

Jag kom ihåg att jag skulle ut och resa och kände ”gör jag det här bara för att bevisa för mig själv att jag kan? Kommer jag bli ensam, kommer jag bli själv?” Och så var det en deltagare som sa ” ja, du kommer vara ensam, och du kommer träffa folk ibland”, och det var skönt att *hon* i det ögonblicket, *bara sa som det var*. Ja så är det, då får jag acceptera det. För de flesta jag kände sa bara, “ det kommer gå jättebra” Det var skönt att få höra, det jag var rädd för, ”ja så kommer det att bli” och då var det som att, ja okej, [...] så ser vi var det landar någonstans.

Berättelsen började med en osäkerhet, som handlade om rädsla och ensamhet. Inne i gruppen var det annorlunda, det fanns plats för allvar och deltagaren bekräftades av en annan person i gruppen. Berättaren blev speglad och kände en lättnad och acceptans. "I det ögonblicket" fanns ett nuvarande ögonblick, ett intersubjektivt delande. Det öppnade upp på ett lugnt och tryggt sätt för något mer, det fanns plats för flera upplevelser och känslor. Det kommer att bli både och, ensamhet och tillhörighet. Rädslan uttalades och det var ok. Efter det kände deltagaren en trygghet, nu var det mer lugnt att ge sig ut på en okända resa.

### **En samlad analys av deltagarnas vändpunkter**

Det är intressant att konstatera att fem av deltagarna hade vändpunkter som de berättade om. När vi sedan har analyserat vändpunktsberättelserna har vi sett att de sinsemellan är mycket olika och hur flera av dem lyfte fram och beskrev hur terapeutiska processer kunde växa fram. Där fanns både mer lågmälda viktiga förändringar samt mycket smärtsamma upplevelser. Hur kan vi förstå de psykoterapeutiska vändpunkterna utifrån ett berättelseperspektiv? De har olika karaktär. Här fanns ett kraftfullt *uppvaknande* (reaktionen jag fick), flera berättelser präglades av djupgående *insikt* (när jag sa hej då, jag erkände det för mig själv, muren föll), och en berättelse andades *lättnad* (hon bara sa som det var).

**Vändpunkter.** I berättelseformen innebär vändpunkten att ett skeende vänder och förmedlar ett övertygande budskap. Vändningen markerar en problematisk övergång för att förloppet sedan ska kunna bli bra (Olsson, 2008). Deltagaren som berättade om uppvaknandet i "reaktionen jag fick" lät oss förstå att traumat som terapeuter tagit del av innan gruppterapin inte hade bearbetats. Deltagaren återgav ett makttema, bearbetningen hade kanske påbörjats i någon form, men vändningen kom när en jämlik medmänniska reagerade. Den affektiva feedbacken var annorlunda, den asymmetriska maktrelationen förändrades genom gruppterapin. I berättelsen "när jag sa hej då" kan vi förstå att ett plötsligt avslut efter ett sommaruppehåll är besvärligt, men det blev bra, "en pollett trillade ner" och det vände. I berättelsen "jag erkände det för mig själv" markerades vändningen av att nå "botten", då var upplevelsen smärtsam, "jag gick sönder inuti" sen påbörjades något positivt, en "rak och ärlig process". Vi fick ta del av en persons självvalda inre fångelse i berättelsen "muren föll", det krävdes en kraftfull sprängning av de psykologiska försvaren, någon annans trauma, som sedan ledde till en vändning. Från att vara rädd och ensam i berättelsen "hon bara sa som det

var”, kom förändringen genom speglingen från en gruppdeltagare som sedan ledde till en emotionell lättnad.

**Specifika ögonblick.** Deltagarna mindes exakt när vändpunkten inträffade. Vi har därför kunnat använda oss av Sterns (2005) ögonblicks psykologi av nuvarande ögonblick, nu ögonblick och mötesögonblick. Det fanns en specifik tidpunkt som upplevdes emotionellt och som uttrycktes som; “plötsligt”, “ett väldigt starkt ögonblick”, “efter den tidpunkten”, “då, någonstans där”, “i det ögonblicket”, “den gången”. Vändpunkterna gestaltade viktiga avgöranden, terapin fick ett djupt inre fäste och en förändring blev möjlig.

**Betydelsefulla händelser.** Utifrån Timulaks (2007) kvalitativa metastudie om hur klienter identifierade hjälpsamma betydelsefulla händelser och dess kärnkategorier är det intressant att försöka stämma av dem med vår empiri. När vi tolkar berättelserna kan vi applicera sex av kärnkategorierna. I “reaktionen jag fick” och “muren föll” berättades om helt nya annorlunda *känslomässiga upplevelser* som gjorde att låsta tillstånd blev möjliga att förändra (upptäcka känslor/känslomässig upplevelse). När det fanns *trygghet* i den terapeutiska relationen (gruppsammanhållning) fanns det också utrymme för att kunna närma sig och hantera rädsla, vilket berättades i “när jag erkände det för mig själv” och “hon bara sa som det var” (trygghet/stöd/säkerhet). En annan aspekt av den terapeutiska relationen var en djupgående känsla av att *bli förstådd*, en unik interpersonell erfarenhet som berättades i “när jag sa hej då” (känna sig förstådd). Djupgående *insikter* framträdde i flera av berättelserna utifrån olika livsaspekter såsom skam, oberoende och dåligt skolmående (medvetenhet/insikt/självförståelse). En erfarenhet av *lättnad* och trygghet utifrån empati och hopp och som upplevts interpersonellt berättades i “hon bara sa som det var” (lättnad). Upplevelsen av en *jämlig medmänsklig kontakt* i gruppen öppnade upp för deltagaren i “reaktionen jag fick” (personlig kontakt).

### **Intervjugruppens samskapande teman**

Vår empiri erbjöd oss en möjlighet att fördjupa vår förståelse kring det som var kännetecknande och gemensamt för helheten, det vill säga gruppintervjuns samskapande teman. Under vår bearbetning av materialet rörde vi oss i en pendel mellan de samskapande handlingarna och det självständiga och specifika. Utifrån deltagarnas enskilda berättelser om

hur man bär med sig sin gruppterapi lyfte vi fram de teman ur vilka de samskapande handlingarna sedan tog sin utgångspunkt i under gruppintervjun. Dessa teman var *Aldrig bli färdig/saknad*, *Trygghet*, *Process*, *Självkännetdom/Insikt*, *Perspektiv*, *Relation*, och *Separation*. Nedan beskriver vi samskapandet för att därefter analysera betydelsen av denna process.

En deltagare refererade till berättelsen om att *Aldrig bli färdig/saknad*: “[...] och jag håller med dig om att man blir väl aldrig färdig med sig själv. Man får kriser och så, men det känns bra att ha gått i gruppterapi. Man har något gemensamt”. En annan deltagare refererade till de tankar om *trygghet* som uttrycktes tidigare under gruppintervjun: “[...] just den här grundtryggheten som plötsligt bara infunnit sig på något vis är helt grymt fantastiskt att känna tycker jag”. Samma deltagare beskrev sin upplevelse av grundtrygghet: “Men att jag i terapin fann modet att våga prata och våga säga vad jag känner till någon annan”. Temat *perspektiv*, som tidigare förts fram, fördjupades av flera deltagare under gruppintervjun: “[...] det här med att få sitt problem belyst utifrån olika perspektiv. Och jag vet inte vem det var som pratade om gruppen, att man liksom lyssnar på andra och man kan själv träda in”. Deltagaren fortsatte sitt resonemang med:

Man kan gå in och ut lite. Och jag upplevde det som väldigt skönt. Att inte alltid behöva prata. Och ibland få den platsen. Och när man hör någon annan berätta om någonting så kan man också få perspektiv på sitt eget problem”. Att man tänker -Ok, du tänker så och jag tänker såhär.

En annan deltagare utvecklade detta perspektiv genom sina tankar kring ett expertperspektiv:

[...] när man sitter en och en tillsammans med en kognitiv beteende terapeut, så sitter man så: -Men du har ju svaren till mig, ge mig dem, ge mig svaren. Jag vet att du vet vad jag inte kan göra. Men så är det inte alls i grupp, inte alls.

Temat återkom, nu i perspektivet gruppterapi och individualterapi, och utifrån känslorna vid gruppterapins uppstart: “Alltså, jag kan säga att jag var skitskraj i början”. Deltagaren återgav delar av ett samtal med sin terapeut där upplevelsen hade varit att bli övertalad till att lämna individualterapi för ett deltagande i gruppterapi: “-Jag [terapeuten] har en grupp till dig. Vad tycker du om det? – Nej, nej, nej... det går inte. Nej, det fungerar

inte, sa jag”. Tankar som uttrycktes kring temat *process* tidigare under gruppsamtalet återkom senare under intervjun: “Modet kom någonstans med gruppterapins process [...] helt plötsligt så bara var den där, den här känslan som är så göttig liksom att, men det här kommer att fixa sig, det här ordnar sig”. Nästa deltagare som fortsatte på detta tema uttryckte: “Att i början sitta helt tyst och inte våga säga någonting i grupp [...] det är en process att komma in i gruppen [...] man vet att det kommer liksom”. Temat *insikt/självkänedom* kom tillbaka under gruppintervjun i form av:

[...] jag vet inte vem som sa det här med att lära känna sig själv lite grand. Det är ju faktiskt så här det fungerar och det är ju faktiskt så här jag är. Men också att det är ok att vara så här menar jag. Det är inget jag behöver ändra på, utan med insikt så kommer man ganska långt.

Nästa deltagare fortsatte med: “Jag håller med dig lite om den här bilden man har om sig själv. Om någon man vill vara”. Flera deltagare återkopplade till de speciella *relationerna* som kan uppstå i en grupp:

[...] man känner inte varandra, men man känner ens djupaste problem. Det är något skumt med det. Det gör något speciellt med relationerna det fattar man. Och sedan lär man sig hur långt man kan gå med folk och så får man komma tillbaka nästa vecka och säga: -Det du sa förra gången var inte ok. -Men får jag då förklara varför jag sa så? -Ja, men ok. Det tror jag nog är en av de styrkorna med att gå i grupp. Men det kräver ju också att man lär känna varandra och vågar.

Det kopplar jag lite ihop med det du sa [refererar till deltagaren som först tog upp temat under gruppsamtalet] att i andra sammanhang så hade det inte riktigt fungerat. I en vardaglig situation eller i andra sammanhang. Utan den här fina relationen på något sätt kan man skapa i gruppen just för att man går direkt på ens innersta.

En tredje deltagare avslutade temat med att säga: “Det är en så skyddad situation, man kan komma förbi alla de här försvarsmekanismerna på något vis, medvetet eller omedvetet.” En av intervjudeltagarna knöt an till en tidigare berättelse om *separation*:

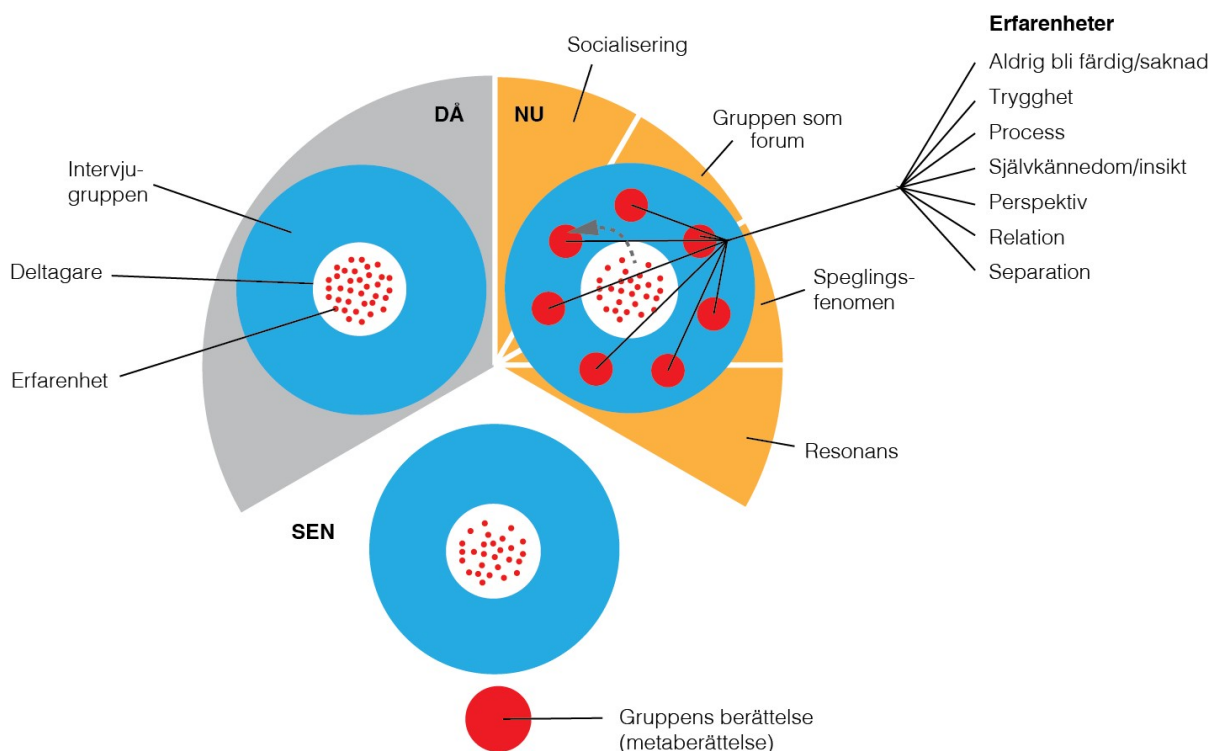
Jag sitter här och tänker att jag har fått tillbaka min rädsla för separationer. Det är lustigt för jag har tänkt på det nu under tiden jag har suttit här. Under hösten, har jag tänkt på det här att jag är rädd i vissa situationer, är rädd för att bli lämnad och då



kanske håller in lite om jag mår dåligt eller om jag har bekymmer, inte berättar det. Det kanske också var något som påverkade hur jag var i gruppen, under tiden jag gick här. Jag har nog kunnat ta till mig min rädsla för separationer, den har jag inte velat låtsas om riktigt eller ta tag i eller leva med.

### Analys av intervjugruppens samskapande teman

För att kunna fånga den samskapande processen behövde vi anta en mer analytisk och teoretisk ansats. Vi analyserade gruppintervjuns samskapande handlingar utifrån Karteruds (1999) tankar om gruppen som text och försökte förstå vad som klev fram som gestalt med en figur i bakgrunden. Vi ställde oss frågan om vad som låg i gruppens matrix, det vill säga, vad intervjugruppen tog emot och den enskilde gruppdeltagaren lämnade ifrån sig, vad som förändrades och för den enskilde deltagaren blev förändrat samt vad gruppen gav ifrån sig och den enskilde deltagaren lämnade kvar. Utifrån detta perspektiv såg vi ett antal grupp-specifika faktorer träda fram. Dessa faktorer använde vi som en hjälp för oss i att fördjupa våra tankegångar kring den samskapande processen. För att tydiggöra denna analytiska ansats skapade vi en figur, vilken redovisas nedan.



Figur 1. Intervjugruppens samskapande process utifrån då, nu och sen.

Figur 1 tydliggör vår analys av intervjugruppens samskapande process. Deltagarna bar med sig sina enskilda terapierfarenheter från dynamisk gruppterapi in i intervjugruppen (DÅ). Under gruppintervjun delade gruppdeltagarna sina individuella erfarenheter med varandra och processen kring det gemensamma skapandet av erfarenheter av gruppterapi startades (NU). Gruppen pendlade mellan det generella och det enskilda, mellan gruppen och individen. Teman såsom *aldrig blir färdig/saknad, trygghet, process, insikt/självkänedom, perspektiv, relation* och *separation* trädde fram. Ut från gruppen och in i framtiden bar gruppdeltagarna med sig sina erfarenheter av gruppterapi (SEN) samt intervjugruppens berättelse om erfarenheter av psykodynamisk gruppterapi (metaberättelse).

**Resonans.** Två deltagare beskrev under gruppintervjun sina olika erfarenheter av samma vändpunktsberättelse. För den ena gruppdeltagaren återväcktes något, då den andra talade om denna händelse. Det var en lättväckt ton som fanns kvar än idag och som förstärktes här och nu under gruppintervjun. Man kan tänka sig att en genklang även väcktes hos de övriga gruppdeltagarna och att även de associerade till den anslående tonen. Vi gjorde tolkningen att det som utspelades under gruppintervjun var ett exempel på den resonans som kan uppstå i en grupp med fritt flytande kommunikation (Widlund, 1995). De enskilda gruppdeltagarna associerade på olika sätt till den anslående tonen och hittade i den sin individuella mening och bärande betydelse (Aagaard et al., 1994). Detta visade sig när de två deltagarna refererade till en tidigare gruppmedlem, utifrån två helt olika affektupplevelser. Den ena berättade om sin upplevelse utifrån "*en kille som bara grät och grät*", den andra uttryckte om samma person "*jag har aldrig sett någon så arg i hela mitt liv*". Ett sätt att förstå denna gemensamma upplevelse, var att intervjugruppen användes som en arena för gruppens deltagare i att fördjupa förståelsen av beteenden, starka reaktioner och känslor hos sig själv och andra. En samskapad erfarenhet som kunde föras ut ur gruppen som forum, ut till livet utanför

**Speglingsfenomen.** Under gruppintervjun delades erfarenheter av att det i en psykodynamisk terapigrupp uppstår speciella relationer. I en sådan grupp finns det såväl en distans inbyggd i relationerna, med anledning av att man inte känner varandra i vardagen, som en speciell närhet, där man känner varandras djupaste problem. Under gruppintervjun samskapades en bild av att dessa speciella relationer kan ta sig förbi den enskilde

gruppdeltagarens försvar, vare sig man vill eller inte. I dessa relationer blir man speglad, emotionellt korrigerad och bekräftad.

**Socialiseringsprocesser i gruppen som forum.** Ett annat sätt att förstå en del av kommunikationen i intervjugruppen var att analysera de samskapande handlingarna utifrån *socialiseringsprocesser i gruppen som forum* (Anthony & Foulkes, 1957/2003). Framträdande var den enskildes önskan att sätta sig i relation med de andra och övriga intervjudeltagare mötte detta genom att hjälpa till och förstärka varandras berättelser om erfarenheter av gruppterapi. Upplevelserna delades och speglades i gruppen och detta byggde känslan av gemenskap och samhörighet. Erfarenheter, som bars med in i gruppen, realitetstestades och förstärktes i gruppen under gruppintervjun. En pendel gick mellan närhet och distans, del och helhet, förgrund och gestalt. Den enskildes erfarenhet blev en delad erfarenhet som bands samman via ett gemensamt språk. Gruppen blev ett forum i vilket det skapades normer och värderingar kring hur erfarenheten av att ha gått i gruppterapi skulle uttryckas och ges för betydelse. I samskapandet (*processen*) kring ett nytt socialt varande med en ny förståelse (*självkännedom*), fanns *insikten* om att man *aldrig blir färdig*. Här erkändes samtidigt *saknaden* efter ett forum som gruppen. En *trygg* plats, ett skyddat rum, där det fanns ömsesidig respekt och ett utbyte av de mänskliga villkoren (*perspektiv*). Här framträdde även den delade erfarenheten av att det inte är lätt att gå i gruppterapi. Början av gruppterapi var skrämmande, saknaden efter terapigruppen med dess speciella *relationer* var stor och *separationen* från densamma upplevdes mycket svår. Vändpunkter i terapin kunde vara oerhört kraftfulla, nästan skrämmande, och svåra att ta till sig och själv förstå.

De terapierfarenheter som delades i intervjugruppen skulle kunna förstås utifrån att dessa behövde vara speciella och verksamma för gruppdeltagarna. Normer och värderingar etablerades i gruppen tidigt under gruppintervjun och dessa tycktes i viss mån hålla undan skillnader och förstärka likheter av erfarenheterna av att ha gått i gruppterapi. Man skulle kunna tänka sig att det i gruppen fanns ett behov av *en gemensam (meta-)berättelse* om att gruppterapi alltid har ett lyckligt slut. Med en sådan önskan kom även kravet på att en dag faktiskt bli färdig. Detta skulle i sin tur, i så fall, kunna förstås som gruppens gemensamma behov av att bli fri från saknaden efter terapigruppen, fri från de känslor separationen från en sådan liknande grupp en andra gång skulle kunna väcka. Insikten om att relationer är viktiga medför ju en sårbarhet. Vi tolkade det som att det var denna samskapande handling, hur

erfarenheten av att ha gått i gruppterapi skulle förstås och upplevas för den enskilde deltagaren, som bars med ut som en gemensamt förankrad kunskap från gruppens samtal (mikrosamhället/mikrokosmos) ut till livet utanför gruppen (samhället/makrokosmos, SEN).

### **Sammanfattning av resultat och analys**

Nedan kommer en sammanfattning av de tre resultat- och analysdelarna, deltagarnas erfarenheter, vändpunkter samt intervjugruppens samskapande process.

**Erfarenheter.** Vi började gruppintervjun med en mycket öppen fråga, “Hur bär du med dig din erfarenhet av gruppterapi”? Berättelserna som uppstod bildade teman som relaterades till den psykoterapeutiska processens olika faser och händelseförlopp. Här fanns en öppningsfas, terapins början, en bearbetande mellanfas, terapins mitt och en avslutningsfas, terapins slut. Deltagarnas berättelser om erfarenheterna av psykodynamisk gruppterapi tolkade vi överlag som positiva terapierfarenheter. Därför var det också möjligt att koppla dem till Yaloms grupptherapeutiskt verksamma faktorer (Yalom & Leszcz, 2005). Tre av dem, ingivande av hopp, gruppsammanhållning och insikt/självförståelse, var de faktorer som tydligast framträdde i vårt material. Dessa kunde också kopplas till den psykoterapeutiska processen med en början, en mitt och ett avslut. I vissa berättelser framstod även universalitet, altruism och interpersonellt lärande som verksamma faktorer.

Ett sätt att förstå våra resultat var att tilltron till den terapeutiska processen, i form av ingivande av hopp, altruism och universalitet, i kombination med upplevelsen av gruppsammanhållning, bars med som något betydelsefullt för de enskilda deltagarna. Vi gjorde även tolkningen att upptäckten av positiva områden hos sig själv, i kombination med att erhålla kunskap om sig själv i relation till andra, var en annan framträdande erfarenhet av gruppterapi som den enskilda gruppdeltagaren bar med sig (insikt/självförståelse, interpersonellt lärande).

**Vändpunkter.** Vi valde även att stanna upp i deltagarnas erfarenheter mer specifikt och frågade efter terapeutiska vändpunkter. Även detta var en öppen fråga. Vi tycker det är intressant att konstatera att fem av de sex deltagarna berättade om dessa erfarenheter. Enligt Timulak (2007) är betydelsefulla händelser centrala för den terapeutiska processen, och de kan också hjälpa oss att förstå hur psykoterapi kan fungera. Vi valde att tolka

vändpunktserfarenheterna utifrån Timulaks terapeutiskt hjälpsamma kärnkategorier, men även Sterns (2005) mikroanalytiska ögonblicksperspektiv samt ett mer renodlat berättelseperspektiv. Samtliga av oss tolkade kärnkategorier gick att koppla antingen till den terapeutiska relationen (trygghet/stöd/säkerhet, känna sig förstådd, personlig kontakt) eller till terapeutiskt utfall (medvetenhet/insikt/ självförståelse, lättnad och uppleva känslor/känslomässig upplevelse). I detta resultat kunde vi även konstatera att flera av deltagarna hade erfarenhet av olika relationsbärande nuvarande ögonblick. Även mötesögonblick fanns med i materialet, det Stern menade var centralt för den psykoterapeutiska förändringsprocessen och det som oftast stannade kvar i minnet. De teman som uppkom i vändpunktsberättelserna var uppvaknande, insikt och lättnad. Det är i linje med Olssons resonemang om att vändpunktsberättelser brukar få en insiktskaraktär "Vändpunkten är det ögonblick då berättaren ser världen - och sig själv i världen - på ett annat sätt" (Olsson, 2012, s. 4).

**Samskapande.** Vi valde att göra en gruppintervju. Detta metodval medförde, precis som i psykodynamisk gruppterapi, fler processer att ta hänsyn till, individens perspektiv och det samskapande grupperspektivet. De samskapande processerna band ihop individens erfarenhet med grupperfarenheterna. Här kunde vi ta hjälp av våra teoretiska utgångspunkter och då främst de grupp-specifika faktorerna. Det som deltagarna berättade om från sina grupp-terapier, och som vi ur ett gruppteoretiskt perspektiv kunde se att det sedan samskapades kring, var socialisering, gruppen som forum, spegling och resonans.

I vårt resultat fick vi syn på något intressant genom att gå från deltagarens individuella gruppterapeutiska erfarenhet (DÅ) till ett samskapande (NU) i intervjusamtalet. Då uppstod en komprimerad återberättelse av den ursprungliga gruppterapeutierfarenheten. Under en begränsad tid skapades ett mikrokosmos av ett makrokosmos. I detta mikrokosmos uppstod verbala och icke-verbala kommunikationsprocesser, det vill säga gruppens matrix. I denna gjutform tog intervjugruppen emot vad den enskilde gruppdeltagaren lämnade ifrån sig, matrix förändrades och för den enskilde deltagaren blev något förändrat. Gruppens gemensamma berättelse bars med ut ur intervjugruppen i ett framtida (SEN) med följande teman: *aldrig bli färdig/saknad, trygghet, process, insikt/självkänedom, perspektiv, relation och separation*. Deltagarna förtydligade själva gruppterapin som form och metod och gav tillbaka dessa teman som en metaberättelse. Dessa kan också förstås som terapeutiska

fenomen, präglat av existentiella livsvillkor, ett sätt att förstå deltagarnas erfarenheter av gruppterapi.

### **Diskussion**

Syftet med denna studie är att nå ökad förståelse av klienters erfarenheter från psykodynamisk gruppterapi. Vi har samlat en grupp människor som gått i psykodynamisk gruppterapi i en gruppintervju kring psykoterapierfarenheter, för att få svar på frågorna “Hur bär deltagarna med sig sin erfarenhet av psykodynamisk gruppterapi?” och “Har deltagarna erfarenheter av vändpunkter från sin psykodynamiska gruppterapi?” Svaren har redovisats i en resultat- och analysdel. Nedan kommer vi att föra en kortare reflekterande och kritisk diskussion kopplad till dessa svar och våra slutsatser. Därefter fortsätter diskussionen med en något längre metodologisk reflektion. Den görs utifrån betydelsen av detta arbete för oss som forskare, för deltagarna, samt för praxis och fortsatt forskning.

### **Resultatreflektioner**

Deltagarna hade god förmåga att dela med sig av sina erfarenheter vilket genererade ett omfattande material. Vi valde att koppla deras erfarenheter till Yaloms terapeutiskt verksamma faktorer (Yalom & Leszcz, 2005). Detta var möjligt då vi kunde tolka resultaten som positiva erfarenheter. Att dra några långtgående slutsatser utifrån dessa faktorer är dock inte möjligt, då det varken var vårt syfte eller då vi använder oss av samma metod som Yalom. Däremot är det intressant att just faktorn grupsammanhållning finns med hos deltagare från alla de tre olika grupperna, då det är gruppens terapeutiska relation och ses som den mest centrala terapeutiska faktorn (Bernard et al., 2008). Det är även den faktor som det har forskats mest på och som har ett tydligt samband med positivt behandlingsutfall (Sandahl et al., 2014). Bland erfarenheterna fanns även vändpunkter som gav ytterligare fördjupad förståelse och som lyfte fram deltagarnas terapeutiska process. Något som kan ge viss tillförlitlighet till vårt resultat är att de två kategorier som återfanns i samtliga av Timulaks (2007) studier, nämligen trygghet/stöd/säkerhet och medvetenhet/insikt/ självförståelse, även finns i vår undersökning.

Trots att varje berättelse beskriver subjektiva erfarenheter, är det intressant att de teman som uppkommit i hög grad överensstämmer med tidigare forskning och teori. Både utifrån den psykoanalytiska traditionens syn på “therapeutic action”, där det finns två

huvudlinjer, relation respektive insikt samt utifrån Sterns spädbarnsforskning och identifikationen av mötesögonblick (Lilliengren & Werbart, 2005; Stern, 2005). Vårt resultat är i linje med denna tradition och våra erfarenhetsgrundade utgångspunkter. Psykoterapi påverkar människor och vändpunkter tycks fånga något väsentligt i den psykoterapeutiska processen. Det kan i någon mån synliggöra vad psykoterapi är, och hur psykoterapi kan fungera. Det som återkommer i fem av deltagarnas berättelser är vikten av den terapeutiska relationen, det vill säga grupsammanhållning, och vikten av insikt. En konklusion vi gör är att insikt är en förändringserfarenhet och för att förändring ska äga rum måste det finnas en erfarenhet av den terapeutiska relationen.

Vi har inte hittat någon forskning rörande utfall av psykodynamisk gruppterapi med gruppintervju som metod och har därför inget att jämföra med, men under gruppintervjun uppstod en grupsammanhållning. Det vill säga ett tillstånd med en inbördes lojalitet och solidaritet mellan deltagarna. Här fanns en identifikation med målet att berätta om sina gruppterapeutiska erfarenheter, och ett samskapande uppstod för att nå målet (Sandahl et al., 2014). Det var inte vårt fokus, men det blev ett tydligt resultat. Det kan exemplifieras med en av deltagarna som glatt uttryckte "Kan vi inte ses nästa vecka igen?".

Vårt syfte har inte varit att skriva generellt om gruppterapi, utan mer om unika terapiberättelser som skapats för att ge oss svar på våra forskningsfrågor. Vår förhoppning var att vi i förlängningen skulle kunna använda våra resultat för att förmedla och själva bättre förstå vad som stannar kvar hos den enskilde efter en gruppterapeutisk behandling. Denna pragmatiska validitet tycker vi att vi har uppnått. Dock är det så att klientperspektivet kan säga något värdefullt om psykoterapi. Detta blev för oss än mer tydligt genom att analysera erfarenheterna även på en samskapande gruppnivå. Här delar vi resonemanget som förs av Bonsmann (2010) i artikeln "What do clients have to say about therapy". Hon skriver att det finns ett värde när psykoterapiforskningen ändrar fokus och i stället utgår mer från klienten. Hon menar att det på sikt kan fördjupa och utveckla teorier. Det får oss också att konstatera att ett klientperspektiv i sig också öppnar upp dörren och hjälper oss att förstå hur psykoterapi kan fungera.

## Metodreflektioner

Betydelsen av gruppintervjun *för oss som forskare* väcker intressanta reflektioner. Deltagarna kommer från tre olika grupper, med sammanlagt fem olika terapeuter. Nu bildades det en ny sorts grupp, en intervjugrupp. Att två av terapeuterna från två av grupperna nu är delaktiga som forskare och tittar på sin egen praktik kan ses som en svaghet med denna studie, genom att det uppstod en gruppterapeutisk situation då samtalsformen hade vissa likheter. Vi hade inte maximal kontroll, utan försatte oss i en dynamisk undersökningssituation där vi inte kunde vidmakthålla en ren forskarroll. Dock var vi medvetna om denna svårighet och gjorde därför noggranna förberedelser. I introduktionen till gruppintervjun fick deltagarna information om skillnaderna gentemot gruppterapi. Vi hade öppnat upp intervjun och framförde vår önskan om att alla skulle vara aktiva till skillnad mot gruppterapi, där det kravet inte finns. Vi betonade att “ vi vill höra **allas** tankar, så att ni **alla** kommer till tals”. Trots denna noggrannhet upptäckte vi först efteråt att en av deltagarna var tyst i jämförelse med de övriga. En konklusion vi gör är att detta visar hur stark kraften är i en gruppprocess. Den gruppterapeutiska situationen annekterade vår forskarroll. Det deltagarna gav och gjorde under intervjun, ledde till att vi försattes i en speciell roll. Det var en utmaning men samtidigt fick vi syn på något intressant. Kanske hade det varit lättare att hålla isär rollerna om det hade varit några andra som utfört intervjun, nya för samtliga, eller om samtliga deltagare hade varit nya för oss? Urvalet var dock pragmatiskt, vi ville ha deltagare från flera grupper och att hitta några andra som utförde intervjun var inte möjligt inom denna uppsats ram. Samtidigt kan det också finnas en styrka i denna nygamla mix. Det fanns trots allt en trygghet med en hög igenkänning och gruppsammanhållningen skapades snabbt. Det blev en fördjupning för samtliga i intervjurummet, både en internalisering och en externalisering. Kvale och Brinkmann (2014) skriver om den *kommunikativa validiteten*, som innebär att giltigheten i kunskapsanspråken prövas i en dialog mellan olika samtalspartners, vilket vi under hela arbetsprocessen gjort kontinuerligt med varandra och vår handledare.

Vi ville även *för deltagarna* belysa betydelsen av att välja gruppintervju som metod och ställde frågan “Vi vill gärna höra era reflektioner, hur det var att sitta här ikväll?”. Den sista frågan avslutades i glatt samspråk mellan samtliga sex intervjupersoner. De talade om var de är livet, att de fått nya insikter från intervjugruppen, till exempel kring separationer. En deltagare fick ett avslut och ytterligare en annan uttryckte motivation att ta tag i kvarstående



problem. Det talades om saknad, att gruppintervjun hade överraskat, man ville rekommendera gruppterapi till andra och att gruppintervjun hade medvetandegjort gruppterapin. Deras svar har vi komprimerat med följande sex citat:

1. Jag fick en avslutning
2. En snabbvisit av gamla problem, en bra påminnelse om resan man gjort
3. Bra att sätta ord på vissa saker som tidigare varit omedvetet
4. Kul att få insyn
5. Jag skulle vilja gå i terapi hela tiden faktiskt
6. Kan vi inte ses nästa vecka igen

Dessa svar antyder att metoden hade en viktig betydelse för deltagarna. Hur kan vi förstå detta? För att få stor bredd ville vi ha deltagare från så många olika grupper som möjligt. De skulle också ha avslutat sina gruppterapier. Detta skulle i viss mån kunna förklara att det blev ett positivt utfall. Terapin var avslutad och man hade fått ut något väsentligt. Samtidigt skapade detta en likhetsnorm i intervjugruppen. Vi kan å andra sidan tänka att det finns redan när man säger ja till att vara med i denna intervju. Man är nöjd och vill därför gärna dela med sig av sina erfarenheter. Det finns dock även ambivalenta känslor i intervjugruppens berättelse. En pendling mellan att vara färdig och inte färdig som gruppen arbetar med. Här finns även teman som handlar om saknad och separation. Dessa kan ha triggats av metoden, det vill säga att långt senare träffa någon från sin gruppterapi, där man delat viktiga inre sidor av sig själv, utlöser dessa berättelser.

Vissa resultat var intressanta och överraskande för såväl deltagarna som för oss. En av deltagarna var endast aktiv i början och slutet av gruppintervjun. Utifrån citaten från de två berättelserna "Att bara våga öppna munnen" och "Jag fick en avslutning" kan vi kanske förstå att deltagaren var nöjd trots tystnaden i mitten. Gruppterapin hade avslutats ganska abrupt och nu i gruppintervjun kunde deltagaren få ett nytt perspektiv genom att lyssna in de andras berättelser. En gruppterapeutisk situation hade uppstått.

Ett oväntat och intressant resultat är att metoden vi valde också kan ses som en så kallad "boost" av en avslutad behandling. Deltagarna fick med sig något väsentligt som varken de eller vi kunde förutse. Utifrån den pragmatiska validiteten kan det vara något *för verksamma psykoterapeuter och forskningen* att ta fasta på. Värdet av uppföljningar efter avslutade behandlingar i såväl individual- som gruppterapier. Kan det vara så att det finns en

extra potential i att dela psykoterapierfarenheter i grupp oavsett format? Kräver det i så fall liknande terapeutiska inriktningar för att det ska finnas en igenkänning? Metoden med gruppintervju och avslutningsfrågan i sig ger uppslag till många nya tankar. Vårt syfte var att få en ökad förståelse av klienters erfarenheter från psykodynamisk gruppterapi och det är det vi har försökt att begränsa oss till. Med ett större utrymme hade gruppintervjun kunnat utforskas betydligt mer, vilket vi rekommenderar för fortsatt forskning.

I gruppterapi finns det ett stort utrymme att öva sig i mänsklig kommunikation. Att öva sig på att tänka om känslor och känna om tankar, att förstå intentionen bakom sitt eget och andras handlande samt att utveckla sin mentaliseringsförmåga (Sandahl et al., 2014; Wennerberg, 2010). Det är ett sätt att uttrycka vad gruppterapi kan innebära och vad deltagarna i gruppintervjun har beskrivit. Piper (2008) och Sandahl (2014) hävdar att gruppterapi har många förtjänster och vi håller med dem om att det är en underutnyttjad resurs. Att det inte längre finns legitimationsgrundande utbildningar som gruppterapeuter i Sverige anser vi är en brist. Vår förhoppning är att vi genom detta arbete har bringat lite mer klarhet i den psykodynamiska gruppterapiens förtjänster och att fler därmed vågar öppna upp dörren för gruppterapi, såväl i praktik, utbildning som i forskning.

Avslutningsvis vill vi dela med oss av några centrala reflektioner vi gjort i detta arbete:

- Insikt är en förändringserfarenhet som förutsätter en erfarenhet av gruppssammanhållning (den terapeutiska relationen).
- Ett klientperspektiv hjälper oss att förstå hur psykoterapi kan fungera och behövs i psykoterapiforskning.
- Kraften i en gruppprocess är mycket stark och kan inte kontrolleras utifrån, av till exempel forskare.

## Referenser

- Aagaard, S., Bechgaard, B. & Winther, G. (1994). *Gruppeanalytisk psykoterapi*. Köpenhamn: Hans Reitzels Forlag A/S.
- Altheide, D. L. & Johnson, J. M. (1994). Criteria for assessing interpretive validity in qualitative research. I Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Red.). *Handbook of Qualitative Research*. London: SAGE Publications.
- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2008). *Tolkning och Reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB
- Bernard, H., Burlingame, G., Flores, P., Greene, L., Joyce, A., Kobos, J. C., & ... Feirman, D. (2008). Clinical practice guidelines for group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(4), 455-542. doi:10.1521/ijgp.2008.58.4.455
- Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. London: Tavistock Publications.
- Bonsmann, C. (2010). What do clients have to say about therapy?. *Counselling Psychology Review*, 25(4), 31-45.
- Burlingame, G. M., MacKenzie, K.R. & Strauss, B. (2004). Small-group treatment: evidence for effectiveness and mechanisms of change. I M.J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: John Wiley & Sons.
- Burlingame, G.M., Strauss, B. & Joyce, A.S (2013). Change mechanisms and effectiveness and effectiveness of small group treatment. I M. J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: John Wiley & Sons.
- Clarke, H., Rees, A. & Hardy, G. E. (2004). The big idea: Clients' perspectives of change processes in cognitive therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 77(1), 67-89. doi: 10.1348/147608304322874263
- Foulkes, S. H. (1975/2002). *Group analytic psychotherapy: methods and principles*. London: Karnac Foulkes, S. H. & Anthony, E. J. (1957/2003). *Group Psychotherapy: the psychoanalytic approach* (2. uppl.). London: Karnac (Books) Ltd.
- Johansson, A. (2005). *Narrativ teori och metodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Johansson, L. & Werbart, A. (2009). Patients' views of therapeutic action in psychoanalytic group psychotherapy. *Group Analysis*, 42(2), 120-142.  
doi:10.1177/0533316409104361
- Karterud, S. (1999). *Gruppe analyse og psykodynamisk gruppepsykoterapi*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (S-E. Thorhell, Övers., 3. e uppl.). Lund: Studentlitteratur AB. (Originalarbete publicerat 2014).
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. I M. J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change*. New York: John Wiley & Sons.
- Lilliengren, P. & Werbart, A. (2005). A Model of Therapeutic Action Grounded in the Patients' View of Curative and Hindering Factors in Psychoanalytic Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 324-339.  
doi:10.1037/0033-3204.42.3.324
- Lorentzen, S. (2014). *Group analytic psychotherapy: working with affective, anxiety and personality disorders*. London: Routledge.
- Olsson, G. (2008). *Berättelsen som utgångspunkt: psykoterapi i praktik och forskning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Olsson, G. (2012). Berättelsen som kunskapsform (sid. 163-178). I (Red.) T. Otter Johansson, *Mannen som var förtjust i färsk hjärna och andra texter*. Göteborg: Göteborgs Förening för Filosofi och Psykoanalys. ISBN: 978-91-637-1426-9
- Riddersporre, B. (2003). *Att möta det oväntade: tidigt föräldraskap till barn med Downs syndrom*. (Doktorsavhandling). Lunds universitet, Institutionen för psykologi.
- Sandahl, C. (2014). Gruppterapi - en underutnyttjad resurs. *Socionomen*, 6, 18-23.
- Sandahl, C., Nilsson-Ahlin, H., Asklin- Westerdahl, C., Björling, M., Malmquist-Saracino, A., Wennlund, L., & ... Örhammar, A. (2014). *Gruppens potential: att leda och utveckla gruppbehandling*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Språkrådet (2008). *Svenska skrivregler*. (3., [utök.] utg.) Stockholm: Liber
- Stern, D. S. (2005). *Ögonblickets psykologi: om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv* (G. Zetterström, Övers.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 2004).

Svenska psykoanalytiska föreningens hemsida (u.å.). Hämtad 14 april 2015 från:

<http://www.spaf.a.se/forskning/index.htm>

Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client-identified impact of helpful events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 17(3), 310-320.

doi: 10.1080/10503300600608116

Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation*.

Stockholm: Natur och Kultur.

Widlund, I. (Red.). (1995). *Den analytiska gruppen: gruppanalys i teori och praktik*.

Stockholm: Natur och Kultur.

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5.

uppl.). New York: Basic Books

## Bilaga 1



### Förfrågan om deltagande i en undersökning om gruppterapi

Hej!

Vi läser det legitimationsgrundande psykoterapeutprogrammet vid Lunds universitet. I utbildningen ingår det att skriva ett vetenskapligt arbete. Vårt syfte är att undersöka gruppterapideltagares erfarenheter av psykoterapi. Därför behöver vi din hjälp för att ta del av din berättelse.

#### Praktisk information

Samtalet kommer att ske i grupp, tillsammans med högst fem andra som också har deltagit i gruppterapi, och ledas av Marija Petersson och Jessica Wastring. Samtalet sker på Malmö Högskola och tar högst två timmar en kväll i februari.

Samtalet spelas in med diktafon och det är bara Marija Petersson och Jessica Wastring som kommer att lyssna på inspelningen. När materialet sedan används i uppsatsen, kommer du som medverkande vara helt anonym. Deltagandet är frivilligt, vilket innebär att du när som helst kan avbryta din medverkan i studien om du skulle ångra dig.

Tack för att du läst detta.

Vi har fått ditt namn förmedlat då du deltagit i gruppterapi hos någon av oss eller Paul Benér. Är du intresserad av att delta eller har några frågor, är du mycket välkommen att ta kontakt med någon av oss.

Vänliga hälsningar

Marija Petersson  
marija.petersson@skane.se  
040-623 95 38  
Ungdomsmottagningen Lönnen  
Malmö

Jessica Wastring  
jessica.wastring@mah.se  
040-665 73 33  
Studenthälsan  
Malmö Högskola

Handledare:  
Bim Riddersporre  
bim.riddersporre@mah.se  
Malmö Högskola

## Bilaga 2

### Sekretessöverenskommelse

Härmed godkänner jag att det jag sagt under gruppsamtal om gruppterapi och som spelats in får lov att användas av Marija Petersson och Jessica Wastring i form av aidentifierade citat i deras undersökning om gruppterapi.

Jag försäkrar att jag inte talar om eller för vidare på annat sätt , sådant jag fått reda på om övriga gruppdeltagares personliga förhållanden.

Datum:

Namnsteckning:

Namnförtydligande: