
Gruppbehandling för stressrelaterad ohälsa

Vägledande information till behandlare

Självhjälpsmanualen ”Kognitiv beteendeterapi för stress och utmattningsproblematik” är utvärderad i tre randomiserade kontrollerade kliniska studier som individuell behandling, guidad självhjälpsbehandling och som internetbehandling. Däremot är den inte utvärderad som gruppbehandling mer än i vår reguljära kliniska vardag, dvs med förmätningar, veckovisa mätningar och eftermätningar. Vår kliniska erfarenhet och våra utvärderingar tyder på att gruppbehandlingen är mycket uppskattad och hjälpsam för många. Vi startar en ny grupp om ca 10 deltagare var sjätte vecka. Vi uppmuntrar verkligen att alla som jobbar med behandlingen i gruppformat är noggranna med att utvärdera den med validerade självskattningsskalor.

Nedan följer några vägledande råd till behandlare som vi hoppas kan vara hjälpsamma om ni vill använda självhjälpsmanualen som underlag för gruppbehandling.

Gruppledarens roll och förhållningssätt

- Ditt huvudsakliga ansvar som gruppledare är att ge övergripande information om vad deltagarna ska läsa om, fånga upp att de förstår vad som lärs ut, svara på frågor och stötta deltagare i att hantera motgångar och problem. Om agendan blir svår att hålla till punkt och pricka, prioritera att möta deltagarna där de befinner sig (varje grupp är unik) och eftersträva att de verkligen förstår vikten av t ex återhämtning, planering, att bryta ner steg som blir lagom stora för varje individ.
- Istället för att inta en ”föreläsande” roll, sträva mot att i så stor utsträckning som möjligt ta reda på vad deltagarna redan vet inom olika områden, t ex: ”är det någon som känner till vad kognitiv beteendeterapi är?” (träff 1)/”vilka faktorer påverkar hur vi sover?” (träff 7)/”vad påverkar hur vi beter oss?” (träff 6). Sedan kan du komplettera/korrigera utifrån var deltagarna vet och var de befinner sig. Om deltagarna blir delaktiga i behandlingen ökar sannolikheten för att de minns vad ni talar om och att behandlingen blir personlig för dem (genom att t ex deltagares exempel kan användas snarare än färdiga exempel från boken).
- Normalisera svårigheter och motstånd. Undvik att vara bestraffande och skuldbeläggande. Sträva efter att varje person ska ta ett litet steg utifrån var hen befinner sig och uppmuntra varje ansträngning. För en del patienter tar det tid att komma igång, andra får full fart direkt. Ha tålamod och lita till att olika delar av behandlingen kommer att tala olika mycket till olika deltagare. Vår erfarenhet är att ”polletten trillar ner” vid helt olika tillfällen för olika individer (en del blir tydligt hjälpta först mot slutet av behandlingen).

- Om det finns deltagare i gruppen som tar betydligt mer plats än andra, fördela gärna ordet och be specifika deltagare att ge exempel istället för att fråga ”är det någon som har ett exempel...?”. Det är heller aldrig fel att informera om att du som gruppleadare kan behöva avbryta om du märker att ni inte hinner gå igenom sådant som är viktigt att hinna med under dagens träff. Det är ditt ansvar att hålla agendan och bedöma var fokus ska ligga. Det är OK att vara sträng. Även om en deltagare kan bli stött i stunden är det ofta uppskattat av gruppen att kunna lita på att du håller ordningen och ser till att alla får utrymme att komma till tals.

Hemuppgifter

- Det kan vara bra att, i slutet på varje träff, gå igenom vilka hemuppgifter som ska göras under veckan. Notera dock att dessa alltid står sammanfattade i slutet på varje kapitel i boken, tillsammans med frågor som deltagare ska svara på i slutet av varje behandlingsvecka för att se över deras arbete och se att de förstått innehållet i texten.
- I gruppbehandlingen ingår alltid som hemuppgift att deltagare ska läsa veckans kapitel (även om det inte står med som hemuppgift i agendorna). Till detta hör att även göra de övningar som ni inte hunnit med att göra under era träffar. Kom ihåg att behandlingen är utformad som en självhjälpsbehandling som många klarar av att jobba med utan så omfattande stöd som ges i gruppbehandling. Om du inte hinner med att gå igenom allt material, stressa inte! Informera deltagarna om att de får läsa mer om det ni inte hann med i veckans kapitel. Vissa övningar gör ni tillsammans under era träffar men det de flesta får deltagarna göra på egen hand hemma i samband med att de läser texten. Påminn både före och under behandlingen att varje deltagare har ett ansvar för att ta del av behandlingsmaterialet och att jobba för att identifiera vad som är viktigt för just hen att fokusera på.
- Vid uppföljning av hemuppgifter anges ofta i agendorna att deltagarna ska jobba i par eller i mindre grupper. Detta är enbart förslag. Det går bra att variera hur denna typ av uppföljning ser ut utifrån vad som passar dig som behandlare och gruppammansättningen bäst.

Pauser

Det kan också så klart variera hur långt man kommer innan det är dags för att ta paus. Vi vill däremot uppmuntra att verkligen ta en 15 min paus inklusive kort promenad ungefär mitt i behandlingssessionen. Att du tar paus tillsammans med deltagarna (och inte passar på att göra administrativa uppgifter under tiden) har ett signalvärde och kan bidra till modellinläring för deltagarna. Dessutom lär du vara en bättre gruppleadare under sista hälften av träffen om du fått chans att vila din hjärna!

Lycka till!