

OLIKA TYPER AV GRUPPVERKSAMHETER



Nedan följer några exempel på olika typer av gruppverksamheter.

Pedagogisk stödgrupp

Verksamheten i stödgrupperna bygger på grundtanken att kunskaper om problemen, möjlighet att dela sina tankar och erfarenheter med andra i samma situation och tillfälle till självreflektion, kan hjälpa personen att hantera en svår livssituation och att fungera och må bättre. Följer ofta ett visst program eller en viss metod. Leds av en professionell gruppledare.

Självhjälpsgrupp

I en självhjälpsgrupp träffas människor som befinner sig i en likartad livssituation för att prata om och få perspektiv på sina upplevelser, problem eller funderingar. Deltagaren får genom gruppen ett stöd som bara kan ges av den som själv har varit med om samma sak. Självhjälpsgruppen är en samtalsgrupp som leds av deltagarna själva, inte av någon ledare eller expert utifrån.

Terapigrupp

Gemensamt för grupppsykoterapi, eller gruppterapi som man i allmänhet säger är, att man på ett läkande sätt, använder sig av de dynamiska krafter som finns i en grupp. Det kan röra sig om allt från att känna igen sig hos andra - man är inte ensam, hoppet man ser när andra blir bättre, vad man kan lära av andras erfarenheter, glädjen av att betyda något för någon annan, bättre social kompetens till mer komplicerad mellanmännisklig inlärning med insikt på flera nivåer. Leds av en psykoterapeut.

Gruppbehandling

Verksamhet som har målet att behandla ett visst problem eller tillstånd. Bygger ofta på en viss behandlingsmetod men utförd i grupp istället för individuellt. Leds av behandlare/expertis på området som problemet/tillståndet rör sig.