

Å lære MBT-Gruppeterapi

- fra teori til praksis

KJETIL BREMER

PSYKOLOGSPESIALIST/PHD-KANDIDAT
OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS

NORDISK MBT-KONFERANSE BERGEN 2026



Disposisjon

- Mentaliseringsbasert gruppeterapi (MBT-G)
- Nybegynnerterapeutens utviklingsarbeid
- Samarbeid og veiledning
- Gruppens og terapeutens utvikling





Terapiens vesen

- En annerledes relasjon, en «umulig profesjon»?
- Iboende forventninger
- Autoritet, lytting og rammer
- Tilstedeværelse, ekte og profesjonell
- Validering og utfordring
- Samspill mellom teori og praksis
- Følelser, usikkerhet og angst



Gruppeterapi

- Berettiget plass i psykisk helsevern (Burlingame & Jensen, 2017)
- Pasienter og terapeuter kan kvie seg
- Ofte det som beskrives hjulpsomt (Bjerke, 2018)
- Krever spesifikke ferdigheter, potensiale for ikke-terapeutisk (evt skadelig) (Maratos & Bledin, 2022)
- Underprioritert utdanning for terapeuter internasjonalt (Yalom & Leszcz, 2020)

Mentaliseringsbasert gruppeterapi (MBT-G)

- Mentalisering (Bateman & Fonagy, 2001)
- En psykodynamisk gruppeterapi, videreutviklet for alvorlig personlighetsproblematikk, primært emosjonelt ustabil type (Karterud, 2012/2023)
 - Primære emosjoner : Lek, Seksuell lyst, Omsorg, Interesse/Søken, Sinne, Frykt, Panikk/separasjonsangst, (Panksepp, 1998)
 - Gruppesamhold: Tilknytningssystemet, tilhørighet, speiling, tilpasning/dominans
 - Personlighetsutvikling og økt relasjonell kompetanse i gruppe
 - Utforsket umentaliserte følelser, sosial læring, aksept, agens (mentaliserer seg selv og andre)

Terapeutiske intervensjoner

(Karterud, 2023a)

- Engasjement, interesse og varme
- Utforsking, nysgjerrighet og ikke-vitende holdning
- Regulering av spenningsnivå
- Påskjønne god mentalisering
- Håndtere pretend modus
- Håndtere psykisk ekvivalens og utfordre uberettigede oppfatninger
- Fokus på følelser
- Klargjøring
- Fokus på forholdet mellom terapeuter og pasienter

Terapeutiske intervensjoner gruppe

(Karterud, 2023a)

- Håndtere gruppens grenser
- Oppsummere forrige møte organisere dagens møte
- Initiativ til og gjennomføring av turtaking
- Engasjere medlemmene i mentalisering av eksterne hendelser
- Identifisere og mentalisere hendelser i gruppen
- Omsorg for gruppen og hvert medlem
- Håndheve autoritet som gruppeterapeut uten å bedrive individualterapi i gruppe
- Stimulere og bistå gruppen i diskusjoner om grupperelevante temaer og fremme vi-følelse
- Samarbeid med koterapeut

Nybegynnerterapeuten

«The struggle of the novice therapist and counsellor» (Skovholt & Rønnestad, 2003):

«... den mikroskopiske utforskningen, forståelsen og forbedringen av menneskets emosjonelle liv, den mest kompliserte av alle skapninger, er mye vanskeligere enn en nybegynner kan forestille seg. Å forstå den tvetydige menneskelige natur, må terapeuten benytte tankemønstre som ikke er lineære, logiske eller sekvensielle. Ekspertise innen slike nettverket av tvetydighet tar årevis å mestre» (s 43 min oversettelse)

- Uklart innledningsvis hva som er pasientens (og terapeutens) «jobb» (Karterud, 2023b):
 - *«Ferske terapeuter føler seg oftere usikre, engstelig, hjelpeløse, irriterte, handlingslammede og tankeblokkerte. Dette henger sammen med den indre forvirring som oppstår når det er et misforhold mellom situasjonens krav og de terapeutiske ressursene som må til for å mestre disse kravene»* (s 505)

Tidlig terapeututvikling

Syv stressorer i møtet med det kliniske arbeidet (Skovholt & Rønnestad, 2003)

1. Akutt prestasjonsangst
2. Portvokternes granskning
3. Uklare (porøse) eller rigide emosjonelle grenser
4. Det skjøre og inkompetente terapeut-selvet
5. Upassende konseptuelle kart
6. Glamoriserte forventninger
7. Akutt behov for positive mentorer

Vår personlighet preger oss som terapeuter

- Gjennomsnittlig nevrotisisme og åpenhet for erfaringer assosiert med positiv allianse (Chapman et al., 2009)
- «Den sårede helbreder» vs «ødelagt terapeuter» (Zerubavel & Wright, 2012)
- Refleksiv fungering predikerte terapeutisk effektivitet, men ikke tilknytningsstil (Cologon et al., 2017)
- Men i arbeid med mer alvorlige interpersonlige vansker, var de med trygg tilknytning mer effektive (Schauenburg et al., 2010)
- Skadelige terapier preget av terapeut som er rigid, over-kontrollerende, mangler kunnskap, og tema om makt og klandring (Curran et al., 2019)
- Misforstår og avbryter eller utsetter endringsarbeid (von der Lippe et al., 2019)

Vår personlighet preger oss som terapeuter

- Draging mot ulike «skoler» (Poznanski & McLennan, 2003)
- Match med «implisitte teorier» (Najavtis, 1997). Friksjon og match med metoden kan variere i karrieren (Bernhardt et al., 2024)
- Ulikt forhold til teorier: «Sann troende», «sekvensiell», «uinteressert» (Rønnestad & Skovholt, 2013)
- Fasiliterende egenskaper: verbal flyt, emosjonell ekspressivitet, overtalelsesevne, varme, positiv omtanke, håp, empati og evne til å forme og reparere allianser (Anderson, 2009)
- Passende responsivitet (Stiles & Horvarth, 2017)
- Mer investering i terapeututvikling og arbeidet, assosiert med bedre utfall (Chow et al., 2015)

Nybegynnerterapeutens møte med Personlighetsforstyrrelser

- Pasientene har ofte stor forvirring, kaos, sammensatte følelser og selvforakt (Gazillo, 2015)
- Generell psykoterapi-utdanning gir ikke tilstrekkelig kunnskap og trygghet til å møte alvorlige personlighetsproblemer (Unruh & Gunderson 2016)
- Alvorlig personlighetsproblematikk er en utfordring for alliansen, høy fare for å drop-out (Bach og Simonsen, 2020)
- Vi kan kjenne sterk trang til å handle, til å ville ta over ansvar, bli redde for å trække feil, fylles av avmakt og håpløshet, oppgitthet og frykt.
- Alvorlig personlighetsproblematikk predikerte høyere grad av følelsen utilstrekkelig og lavere selvtillit hos terapeuten i tidlig fase, men noe mindre følelse av utilstrekkelighet etter hvert i terapien (Øvstebø et al., 2023)

Nybegynnerterapeuten: Aktivitet

- Etterlevelse og kvalitet: Klinisk ekspertise; Ikke bare vite hva man skal gjøre, men når, hvordan (Betan & Binder, 2010)
- Skille vesentlig fra uvesentlig: Gripe fatt i spesifikke hendelser og fakta, fremfor opplevelser, følelser eller prosessen (Schibbye, 1999)
- Passe aktivitet og grad av struktur essensielt, men hva er passe?
- Hva er en «hendelse»? Hvor mange skal få utforsket sin «hendelse»? Individualterapi i gruppe?
- Nybegynnere tendens ta for stort ansvar i prosessen (Skovholt & Rønnestad, 2003)
- Også uttrykk for egen angst? «Gjør jeg det rette»?
- Erfarne terapeuter, bedre til å skape åpenhet/meddelsomhet og få med seg «her og nå» (Brabender, 2010)



Nybegynnerterapeuten: Vite/ikke-vite

- Gis rom til ikke ha svaret (lettende for nybegynneren, naturlig «ikke-vitende»)
- En ydmyk og feilbarlig holdning som rollemodell
- Men forventninger om kunnskap og gruppeterapeutisk kompetanse
- En dobbelthet: «ikke vite», men ønske om noe spesifikt? Pasienten søker svar!
- Krevende på sitt vis (mentalisere for pasienten)

Nybegynnerterapeuten: Å lede

- Terapeuten som autoritet/ekspert («ansvarlig for det hele»)
- Egen følelse av myndighet, selvfølelse som leder
- Beundret og sett til for svar (Bjerke, 2018)
- Men også utfordret med opposisjon og devaluering
- Kreve autoritativt mot, fasthet, kunnskap og trygghet i et krevende farvann
 - Lett å si, vanskelig å gjøre (Inderhaug & Karterud, 2015)

Nybegynnerterapeuten: Følelser/forvirring

- Sterkere enn i individualterapi (Sweeden, 2014)
- Nybegynnere mer intense og hyppige motoverføringer (Brody & Farber, 1996)
- Gruppens forsterkende effekt («hall of mirrors», Foulkes & Anthony, 1957)
- Og gjensidig mobiliserende («speilnevroner», Riolatt & Arbib, 1998)
- Spesielt i tidlig fase, uklare forventninger, og uforutsigbarhet («alt kan skje»)
- Gruppens potensiale (inkludasjon, identifikasjon, samhold)
- Men også smertefulle potensiale (skam, utstøtelse, syndebukk etc)
- Terapeuten involveres, terapeutens tidligere erfaringer/forventninger mobiliseres
- Nybegynnerterapeuter oftere spilt ut av terapeutisk posisjon (Cartwright et al., 2015)



Nybegynnerterapeuten: Følelser/forvirring

- Tilknytning og turbulens
- Ansvar og frykt i møte med separasjonsangst, sinne og selvdestruktivitet
- Fremmede følelser i oss selv (projektive prosesser)
- Erfarne gruppeterapeuter oppgir forvirring i læringsprosessen (Sweeden, 2014)
- Oppmerksom på tid, rammer, enkeltmedlemmer, gruppen, koterapi, etc
- Forvirring, hjelpeløshet, fastlåsthet, men også positiv involvering, engasjement, og mening (Michaud et al., 2023)



Samarbeid og veiledning

- Veiledning og robust team-struktur uvurderlig
- Stå sammen i fellesskap, med veileder, kollegaer og som team (Ruud, 2023)
- Et rammeverk som kan bistå terapeutene å opprettholde mentalisering og konstruktivt gruppeklima for utvikling
- Blikk utenfra: Containing, samt øyne utvikling og gruppeprosesser (Jacobsen & Mortensen, 2017)
- RCT: Nybegynnerterapeuter i mentaliseringsfremmende betingelse bedre forståelse av BPD pasienter enn kun didaktisk læring (Ensink et al., 2013)

Samarbeid og veiledning

- Stimulere refleksjonsrom og oversette fra teori til praksis og tilbake
- Spesifikke og realistiske tilbakemeldinger fremfor generelle og ensidig støttende (Reichelt & Skjeve, 2014)
- Gruppeveiledning innebærer også gruppeprosesser (Kocyigit, 2024)
- Og parallelle prosesser (Dohrman, 1976)
- «Walk the talk», nytte av gode prosessgrupper, veiledning med konstruktivt og trygt klima for å håndtere egne reaksjoner
- Erfaringsgrupper og egen terapi
- Kvalitetslaboratorium for psykoterapi ([Kvalitetslaboratorium for psykoterapi - Oslo universitetssykehus HF](#))

Gruppens utvikling

- Motivert for grupper? Forventninger og håp, savn og frykter?
- Noe pasienter og terapeuter kan vegre seg mot, «high cost, high gain» (Jacobsen & Mortensen, 2017)
- Etablere trygt (nok) klima og «vi-følelse»
- Gruppens faser: orientering, konflikt/utprøving, samhold (Yalom, 1995)
 - Mentaliserende gruppekultur (Karterud, 2015)
- Tålmodighet og dedikasjon for å nyttiggjøre seg gruppens potensiale
- Kurative faktorer: håp, universalitet, psykoedukasjon, å være til nytte for andre, korrigerende emosjonell erfaring, lære sosiale ferdigheter (Yalom, 1995)

Terapeutens utvikling

- Terapeututvikling: Først kler vi oss med metoden, senere blir den en del av oss (Metabolisering)
- Fra grove, rigide kategorier til mer nyanserte og fleksible rammeverk
- Fleksibel tilpasning av modell forbundet med positivt utfall (Owen & Hilsenroth, 2014)
- Automatisering og «chunking»; overføre ferdigheter og effektive beslutninger (Chi et al., 1988)
- Mengdetrening til prosedural kunnskap (Colosimo, 2018)
- Teoretisk/konseptuell forståelse, tekniske ferdigheter i kombinasjon med relasjonelle ferdigheter og selv-refleksjon (Lingiardi et al., 2018; Bennett-Levy, 2019)
- Utvikle evne til å styre gruppens oppmerksomhet, modellere samtaleform, opprettholde varme, åpenhet og terapeutisk atmosfære (Chapman et al., 2010)
- Håndtere destruktive gruppeprosesser konstruktivt (Martos & Bledin, 2022)

Terapeutens utvikling

- Mye følelse av inkompetanse underveis, svelge egen stolthet og være overbærende med seg selv; tørre gjøre feil, lære av feiltrinn
- Fra svart-hvitt tenkning om oss selv, til mer nyansert vurdering av egne ferdigheter
- «Doubt yourself as a therapist, love yourself as a person (Nissen – Lie et al., 2017)
- Innebærer erfaringsnær trening, egen terapi, forelesninger/kursarbeid, deltagelse konferanser og ha mye gruppeterapi med veiledning (Hahn et al., 2022):
 - Emosjonell tilstedeværelse, i seg selv og pasientene, i stand til å observere, holde flere perspektiver, etablere kontakt, være sårbar/feilbarlig selv, håndtere motoverføringer effektivt, få til bevegelse uten å ta over, håndtere motstand på kreative måter. Mot til å møte sterke følelser.

Videre utvikling

- Nybegynnerterapeuter rapporterer høyere belastning enn erfarne (Simionato et al., 2018)
- Terapeutisk vs stressfull involvering (Rønnestad & Orlinsky 2005)
- Krever dedikasjon og innsats, i en saktegående og uberegnelig prosess - Økende trygghet og mestring i rollen
- Følelse av å få belønning for strevet og kjenne stolthet, fascinasjon, ydmykhet og meningsfull nærhet til gruppen som arbeider godt sammen
- Mer erfaring, mer reflektert forhold til egne mentale tilstander: mindre negative motoverføringer, mindre hjelpesløshet, bekymring og overveldelse (Bhola & Mehrotra, 2021)
- Å bevitne både smerte og utrettelig kampvilje kan inspirere og gi tillit til menneskets oppdrift og motstandskraft (Kahn & Fromm, 2001)
- Inspirere til å utvikle oss i møte med våre liv



TAKK FOR MEG!