

Grup Psikoterapileri

Psikoterapi, düşünce, duygu ve davranışları, konuşma, ilişki kurma, birlikte değişik çalışma yolları ile etkileyerek değiştirme, iyileştirme demektir. Psikoterapi deyince, çağdaş ruh bilim bilgilerine dayanarak, hasta/ danışan ile olumlu bir ilişki içinde özel teknikleri kullanan bir takım uygulamalar anlaşılır.

Grup psikoterapisi, bu eğitimi almış grup psikoterapistleri tarafından yönetilen, 3- 20 kişiden oluşan, uygun şekilde seçilmiş hasta ve/veya danışanlara uygulanan bir tedavi biçimidir.

İnsanlar küçük ve geniş gruplar halinde yaşar ve etkileşimlerde bulunurlar. Adeta içinde yaşanılan toplumun bir minyatürünü sağlayan grup psikoterapilerinde, hastalar/ danışanlar, kendilerini ve diğerlerini daha iyi anlama, tanıma ve kendilerini değiştirme, geliştirme fırsatı bulurlar.

Değişik ekollerde kuramsal donanımları olan ve değişik teknikler kullanan grup yöneticileri, değişimleri sağlamak için grup üyeleri arasındaki dinamikleri ve etkileşimleri kullanır. Grup psikoterapilerinin en büyük özelliği, grup üyelerinin, yönetici/ yöneticilerden olduğu kadar, diğer üyelerden de geri bildirim almalarıdır. Birden çok kişinin birbirlerine yardımı söz konusudur. Bir başka özelliği de, hem kişinin hem de terapistlerin, hastanın/ danışanın, ruhsal, duygusal ve davranışsal tepkilerini doğal şekilleriyle gözleyebilmeleridir.

Gruplara özgü terapötik faydalar nelerdir?

Gruba özgü tedavi edici etkiler arasında evrensellik (yalnız değilim duygusu), özgecilik (başlarını düşünme), eşduyum becerilerinde artış, umut aşılması, geçmişi tamir eden duygusal yaşantı, sosyalleşme becerilerinin gelişmesi, sağlıklı özdeşimler kurma, kabul ve hoşgörü geliştirme, gerçeği değerlendirme yetisinde artış, ilişkisel öğrenmeler, farkındalık artışı, içgörü artışı vardır.

Grup psikoterapisi çeşitleri

Altta yatan kuramsal dayanaklarına göre grup psikoterapisi çeşitleri vardır: Destekleyici, çözümleyici (analitik), psikodramatik-sosyometrik, davranışçı-bilişsel, ilişkisel, etkileşimsel, gestalt, transaksyonel, aile ve eş grupları, eğitsel, eğitimsel, kendine yardım grupları bunlar arasında belli başlılardır.

Grup psikoterapistleri / yöneticileri

Gruplar, genellikle, bir yönetici ve 1- 2 yardımcı yönetici tarafından yönetilir. Yardımcı yöneticilerin eğitiminin de sürdüğü gruplarda yardımcı yöneticiler dönüşümlü olarak yönetimi alır ve canlı denetim alırlar.

Yöneticilerin, alanlarında uzmanlaşmış oldukları, sertifikalarını görerek anlaşılabilir. Eğitimlerini, genellikle, Dernekler ve özel Enstitüler aracılığıyla yapmaktadırlar. Grup psikoterapisti (psikiyatristler, klinik psikologlar, uzun süreli psikopatoloji eğitimi almış tıp doktorları) ya da grup yöneticisi (psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar, tıp doktorları,

yüksek hemşireler) ünvanı kazanmış kişiler bu işi yapmaya ehildir.

Tarihçe

Tarihsel olarak bakıldığında psikiyatrik tedavi boyutuna, ilişkiler boyutunu ve grubu sokan öncüler arasında, alandaki çalışmaları 1914'lerde başlayan J. L. Moreno'yu sayabiliriz. İlk grup psikoterapileri kongreleri ve halen etkin şekilde çalışan Uluslararası Grup Psikoterapileri Birliği onun tarafından başlatılmış, kurulmuştur. J. L. Moreno, özgün bir yöntem olan Psikodramatik Sosyometrik Grup Psikoterapisi'ni geliştirmiştir. Diğer öncüler arasında S. Slavson, H. Spotniz, S. H. Foulkes, W. Bion, E. Berne, F. Perls, I. Yalom, 'u sayabiliriz.

Ülkemizdeki ilk grup psikoterapisi uygulamaları R. Avcılar, F. Ergun, E. Gençtan, L. Zileli, C. Odağ tarafından yapılmış, ilk sistemli grup psikoterapisi eğitimi (psikodrama) A. Özbek tarafından başlatılmıştır. Adını taşıyan Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü bu alanda uzmanlar yetiştirmeye devam etmektedir.

Sınıflandırmalar

Amaca göre: Belirtilerin iyileştirilmesi, yaşamdaki ilişkilerin düzeltilmesi, kişilik gelişimi.

Tiplere göre: Destekleyici, psikanalitik, grup analizi, psikodinamik-ilişkisel, psikodrama, gestalt, transaksyonel, davranışçı- bilişsel, etkileşim, eğitici, profesyoneller için eğitim, kendine yardım grupları.

Hasta/danışan seçimine göre: Aynı tanılı hastalarla homojen gruplar oluşturulabilir. Örneğin, yeme bozuklukları, alkol ve madde kullanım bozuklukları, şizofrenik bozuklukta sosyal beceri gelişimi grupları, yas grupları gibi. Değişik tanı ve sorunlara göre karma (heterojen) gruplar oluşturulabilir.

Süreye göre: Bir hafta sonu çalışması (konulu çalışmalar, atölyeler), uzun yıllar süren (üç yıllık kişisel gelişim/ tedavi grupları, dört- yedi yıllık profesyonel eğitim grupları) ya da açık uçlu süresiz gruplar (psikoterapi grupları, kendine yardım grupları) söz konusu olabilir.

Uygulama yeri

Hastanelerde grup toplantıları, günaydın toplantıları grup biçiminde yapılır ve çoğunlukla serviste yatan tüm hastaların katılımı ile ekip yöneticiliğinde gerçekleşir. Ayrıca grup için seçilen hastalarla grup psikoterapileri de yapılabilir.

Özel koşullarda muayenelerde, psikoterapi yan dal merkezlerinde, psikoterapi atölyelerinde, psikolojik danışmanlık ve terapi merkezlerinde, enstitülerde başvuranlar arasından yapılan seçimlerle grup oluşturulur.

Grubun Yapısal Özellikleri

Büyüklük: En az 3 en çok 20 üye ile yürütülür. Bazı orta ve geniş grup uygulamaları da olabilir (20'den fazla; 60'tan fazla) Çoğu grup psikoterapisti 8- 12 üye ile çalışır.

Seans sıklığı: Çoğunlukla haftada bir (45 dakika- 3 saat) uygulanır. Yoğun (hafta sonu 21 saat, bir hafta her gün) ve maraton grup uygulamaları (az uykuyla 72 saat) da vardır.

Kapalı ya da açık grup: Bazı gruplar başladığından sonra

yeni üye almaz. Grup sayısı düşse bile aynı üyelerle devam eder. Yarı kapalı gruplarda düşen üye sayısına göre yeni üye eklenebilir. Açık gruplarda ise tedavisi biten üye ayrılır. Gruba yeni üyeler eklenmeye devam eder. Grupta eskiler ve yeniler birarada bulunur.

Ortam: Grup psikoterapileri hastanelerde yatan ve ayakta olmak üzere uygulanabilir. Muayenehanelerde, danışmanlık ve tedavi merkezlerinde, psikoterapi merkezlerinde, enstitülerde, atölyelerde uygulanabilir.

Hasta/ Danışan Seçimi

Grup terapistleri, gruba uygun kişileri belirlerken genellikle en az birkaç bireysel görüşme yaparak karar verirler. Ruhsal muayene ve değerlendirme yapar, bazı psikolojik testler isteyebilirler.

Seçim ve dışlamada kullanılacak bazı ölçütler şunlardır:

Otorite sıkıntısı: Yüksek düzeyde otorite sıkıntısı yaşayan kişilerin bir kısmı grup ortamında daha rahat eder.

Akran sıkıntısı: Sınırdaki ve şizoid kişiliği olanlarla grup ortamlarında pek rahat edemezler.

Sosyal fobi: Bu kişiler dayanabilirse grup onlar için ideal bir tedavi ortamıdır.

Diğer bazı tanımlar: Grup için dışlama ölçütlerinde antisosyal kişilik bozukluğu, paranoid kişilik bozukluğu vardır. Bu kişiler karma gruplarda iyi hissetmezler. Bunlar yine de kesin dışlama ölçütü değildir. Deliran bozuklukta, sanrılı hastalarda özenli davranmak gerekir. İntihar riski yüksekse gruba alınması pek uygun değildir. İki uçlu duygudurum bozukluğunda ilaç kontrolündeki hastalar grup psikoterapisinden yararlanabilir. Şizofrenik bozukluklu hastalar ilaç kontrolü ile grup psikoterapisinden yararlanabilirler. Grup psikoterapileri bazı hastaların (anksiyete bozuklukları, yineleyici depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, yeme bozuklukları) ilaç terapilerinin ileride sonlandırılmasında yararlı olabilir. Bu değerlendirme grup psikoterapisti ile farklı kişiyse psikiyatristinin ortak değerlendirmesi ile yapılmalıdır.

Grup psikoterapisi hangi hastalıklarda ve durumlarda uygulanır?

- Anksiyete bozuklukları (Panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, akut ve kronik stres bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, fobiler, sosyal fobi, dissosiatif bozukluklar, konversiyon bozukluğu, somatizasyon bozukluğu, hipokondriasis, sınav anksiyetesi, performans anksiyetesi)
- Duygudurum bozuklukları (depresyon, iki uçlu duygudurum bozukluğu)
- Psikotik bozukluklar (*Destekleyici, eğitici gruplar*)
- Yeme bozuklukları
- Madde ve alkol kullanım bozuklukları
- Cinsel sorunlar
- Kişilik bozuklukları

- Yas, komplike yas, kayıp ve travmalar
- Çocukluk travmaları
- İlişki sorunları (eş, aile, çocuk, işyeri) *Not: Aile ve eş grupları değilse, grup psikoterapilerinde kişi terapiye onlardan ayrı katılır.*
- İhmal, istismar ve şiddet
- Kronik fiziksel hastalıklar
- Duygusal durumlarla bağlantılı fiziksel bozukluklar
- İşyerlerindeki ilişkisel sorunlar
- Okullardaki ilişkisel sorunlar
- Çatışma çözümü
- Ebeveynlik eğitimi
- Yaşam değişikliklerine uyum sorunları
- Zorlu ve kronik hastalıklarla uğraşan hasta yakınlarına yardım
- Farkındalık, içgörü ve kişisel gelişim