

# Att gå i grupp på UPH



Ibland erbjuder UPH gruppbehandling med andra i ungefär samma ålder som dig.

Det kan kännas nervöst att gå med i en grupp. Samtidigt har många upplevt att det varit hjälpsamt att gå i grupp, trots att de är nervösa. Det finns flera saker som är bra med att få behandling tillsammans med andra.

Här är några bra saker:



Det finns regler i gruppen för att alla ska känna sig trygga. En av reglerna kallas för tystnadsplikt. Det betyder att ingen får berätta om vad ni har sagt i gruppen till någon utanför gruppen. Det är inte heller någon som får berätta vilka som har varit med i gruppen.

En annan sak som är bra att veta är att ingen är tvungen att prata under grupptillfällena.



I gruppen får du träffa andra som har liknande svårigheter som du. Då kan du märka att det är fler som har det jobbigt ibland, och att det känns mindre ensamt i den stunden.

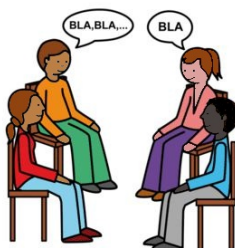
Att träffa de andra i gruppen kan också göra att du får lära dig hur liknande svårigheter kan se olika ut för olika personer.



På gruppen visar behandlaren olika sätt att hantera det som är jobbigt. För att själv prova det som behandlaren har pratat om, får du prova att göra olika övningar.

Övningarna kan göras både tillsammans med de andra i gruppen och hemma mellan grupptillfällena. Att arbeta med uppgifter tillsammans är ibland roligare än att arbeta själv.

Det kan bli lättare att klara av det jobbiga när du har gjort övningarna.



På gruppen kan du få höra vad andra tycker är svårt. Du kan också själv berätta om vad du tycker är jobbigt, om du vill.

Genom att prata med andra kan du lära dig hur andra gör för att klara av sånt som känns jobbigt. Därför kan ni i gruppen också hjälpa varandra.