**Hvorfor gå i gruppebehandling?**

Gruppeterapi er basert på erfaringene med at mange av de problemene mennesker opplever i livene sine, kan relateres til vansker med å forholde seg til andre mennesker (familie, klasse, venner, kollegaer, menneskemengder, etc. ). Vi er født sosiale og utvikler oss i nærvær av andre. Deling av opplevelser, følelser og tanker med andre er naturlig for oss. Det er gjennom dette og de tilbakemeldingene vi får fra omgivelsene, at vi danner et bilde av oss selv (selvbilde) og får en følelse av oss selv (selvfølelse). Vi danner oss bilder av hvordan andre er, og hvordan man kan forvente at samhandlingen med andre skal foregå. Slike mønstre av måter å oppleve andre på, anvender vi deretter naturlig som en del av oss, når vi forholder oss til andre som voksne**.** Av og til er disse måtene og forholde seg til andre på ikke så hensiktsmessige som de kanskje en gang var, og kan medføre utilsiktede vansker i livet her og nå.

Gruppeterapi gir mulighet for å gjøre seg kjent med disse mellommenneskelige mønstrene. Og svært ofte vil symptomer som angst, depresjon, uklare fysiske symptomer og dårlig selvfølelse, være knyttet til utilfredsstillende forhold til viktige andre personer. Grupper vil derfor være spesielt egnet til å oppdage, belyse og endre denne type vansker.