

# دستور کار

- خوشامدید

- بخوانید

اصول راهنمای گروه و  
اصول پشتیبانی

- مقدمه

(حدود 1-2 دقیقه مشارکت ترغیب می‌شود، اما کاملاً  
داوطلبانه است.)

- گفتگوی گروهی

- تفهیم

# اصول راهنمای گروه

1. شروع و توقف به موقع
2. تعیین زمان مشخص برای مقدمه
3. محرمانگی مطلق
4. با احترام برخورد کنید
5. به دیگران توجه کنید: عدم قطع حرف دیگران یا تکراری در گفتگو
6. گفتگو را در زمان حال نگه دارید
7. با وضعیت یکدیگر ابراز همدردی کنید

# اصول پشتیبانی

1. ما ابتدا فرد را می‌بینیم نه بیماری را.
2. ما می‌پذیریم که بیماری‌های روان، بیماری‌های پزشکی هستند که ممکن است محرک‌های محیطی داشته باشند.
3. ما متوجه هستیم که بیماری‌های روان ممکن است رویدادهای ترومایی باشند.
4. هدف ما مهارت‌های سازگاری بهتر است.
5. ما نقطه قوت را در تبادل تجربیات می‌دانیم.
6. ما انگ را رد کرده و تبعیض را تحمل نمی‌کنیم.
7. ما درد هیچ کس را کمتر از درد خود نمی‌دانیم.
8. ما خودمان را بخشیده و گناه را رد می‌کنیم.
9. ما شوخ‌طبعی را سالم می‌پنداریم.
10. ما قبول داریم که نمی‌توانیم همه مشکلات را حل کنیم.
11. ما انتظار آینده‌ای را داریم که خودمان آن را شکل خواهیم داد.
12. ما هرگز دست از امید داشتن بر نمی‌داریم.

### I. کنار آمدن با رویدادهای مصیبت‌بار

بحران/هرج و مرج/شوک  
رد: «عادی کردن»  
نومیدی: فاصله گرفتن

### نیازها

پشتیبانی  
آرامش‌دهی  
همدردی در وضعیت فعلی  
کمک به یافتن منابع  
مدیریت بحران  
اطمینان‌بخشی  
همدردی در دردها  
اجازه بی‌تفاوتی  
امید

### II. یادگیری سازگاری

عصبانیت/گناه/پشیمانی  
به رسمیت شناختن  
اندوه

### نیازها

اجازه بروز عواطف و تخلیه آنها  
آموزش  
مراقبت از خود  
مهارت شبکه‌سازی  
آموزش رهاکردن  
یادگیری سیستم  
امید

### III. حرکت به سمت جانبداری

درک  
پذیرش  
جانبداری/اقدام

### نیازها

برگرداندن توازن به زندگی  
پاسخگویی در قالب سیستم  
یافتن معنا  
حس توانمندسازی  
اکتویسم  
امید

