

의제

- 환영
- 읽기

그룹 가이드라인 및 지원 원칙

- 체크인

(1-2 분으로 제한. 참여는 권장하지만,
전적으로 자발적입니다.)

- 그룹 토의
- 종료

그룹 가이드라인

1. 정시 시작 및 끝내기
2. 체크인 시간 제한
3. 절대 비밀유지
4. 예의 갖추기
5. 다른 사람을 염두해 두고,
방해나 독점하지 않기
6. 현재의 대화 유지하기
7. 서로의 상황에 공감하기

지원 원칙

1. 질병을 보지 않고 사람을 먼저 본다.
2. 정신 질환이 환경적 유발 요인을 가질 수 있는 의학적 질병임을 인식한다.
3. 정신 질환이 트라우마 사건이 될 수 있음을 이해한다.
4. 더 나은 대처 능력을 목표로 한다.
5. 경험을 공유할 때 힘을 얻게 된다.
6. 오명(stigma)을 무시하고 차별은 용납하지 않는다.
7. 누구의 고통도 우리 자신보다 덜하다고 판단하지 않는다.
8. 자신을 용서하고 죄책감을 거부한다.
9. 유머를 건강한 것으로 받아들인다.
10. 모든 문제를 우리가 해결할 수 없다는 것을 인정한다.
11. 우리가 만들어갈 미래에 대한 기대를 갖는다.
12. 결코 희망을 버리지 않는다.

정서적 회복 단계

NAMI는 모든 단계에서 당신을 지원합니다.

I. 치명적 사건에 대처하기

위기/혼돈/충격
부정; “정상화”
절망; 분리

필요사항

지원
위로
현 상황에 대한
공감
리소스 찾기 지원
위기관리
안심
고통에 대한 공감
무감각해질 수 있게 허용
희망

II. 대처 방법 배우기

분노/죄책감/분개
인식
슬픔

필요사항

감정을 인정하고 배출
교육
자기관리
네트워킹
기술 훈련
놓아주기
시스템 익히기
희망

III. 옹호로 전환

이해하기
수락
옹호/조치

필요사항

삶의 균형 회복하기
시스템의 대응
의미 찾기
힘을 실어주는 느낌
활동주의
희망