

گروه‌های پشتیبانی هم‌تا یا گروه درمانی: مقایسه

فضای گروه پشتیبانی، مکانی است که اعضا می‌توانند فقط این کار را انجام دهند - پشتیبانی ارائه دهند و به علت داشتن تجربیات مشترک، درک و همدلی کنند. چون همه در گروه هم‌تا هستند، هیچ کارشناسی وجود ندارد. هیچ درست و غلطی وجود ندارد. هر فرد به قدر کافی احساس امنیت خواهد داشت تا احساسات و/یا افکار خود را بیان کند و توسط گروه نیز پذیرفته شود.

علاوه بر امکان تخلیه کردن خود در گروه پشتیبانی، این فرصت هست که بنیم عواطف فرد با دیگران یکسان است و غیر عادی یا شرم‌آور نیست. آنها فقط عواطف هستند. این می‌تواند رهایی‌بخش باشد.

جلسات پشتیبانی همچنین یک فضای ایده‌آل برای حل مسئله ایجاد می‌کند. دیدگاه سایر افراد، تدبیر یا خلاقیت زمانی ارزشمند هستند که یک عضو گروه احساس می‌کند که گیر افتاده و نیاز به پیشنهادات عملی دارد.

در نهایت، گروه پشتیبانی، یک رویداد اجتماعی است. افراد باید احساس کنند که دوستان قدیمی و جدید ملاقات کرده‌اند و تجربه خوبی داشتند. اگر گروه پشتیبانی کار دیگری نکند، حداقل باید فرصت ارتباط با ایجاد زمان برای مقابله با انزوایی را مهیا کند که بیشتر هم‌تایان با آن زندگی می‌کنند.

اهداف گروه پشتیبانی هم‌تا:

- ارائه پشتیبانی از طریق درک و همدلی
- تبادل بینش درباره شباهت تجربیات
- حل مشکلات از طریق استفاده از خرد جمعی اعضای گروه
- لذت بردن از اوقات خوش و کنار هم بودن در اوقات بد

اهداف گروه درمانی:

- مشاهده و تفسیر رفتار در گروه به منظور ارائه بینش
- تحلیل روابط در قالب گروه به منظور تسهیل تغییر میان فردی
- ارائه تحلیل حرفه‌ای تعاملات و پاسخ‌ها



مهم: ما در گروه‌های هم‌تای NAMI تریابی انجام نمی‌دهیم.