

साथी सहायता समूह और सामूहिक थेरेपी तुलना

सहायता समूह वह है जहां सदस्य अपना अनुभव सांझा करते हुए सहायता प्रदान और समझ और सहानुभूति का प्रदर्शन कर सकते हैं। चूंकि समूह में हर व्यक्ति साथी है, इसलिए कोई भी माहिर नहीं है। कुछ भी सही या ग़लत नहीं है। हर व्यक्ति यह बताने के लिए सुरक्षित महसूस करे कि वह क्या सोचता/सोचती है और समूह उसे स्वीकार करता है।

समूह में स्वीकृत होने के अलावा, यह एक मौक़ा है, यह जानने का कि सबके अहसास एक जैसे हो, ना ही वे असामान्य हों ना ही लज्जाजनक। बस अहसास हों। इस से आज़ादी महसूस हो सकती है।

सहायता सत्र मसला हल करने का आदर्श मौक़ा प्रदान करते हैं। दूसरों के नज़रिए, संसाधन और रचनात्मक कौशल बहुमूल्य हो सकते हैं जब समूह का कोई सदस्य बीमार हो और उसे व्यावहारिक सुझाव की ज़रूरत हो।

आखिरकार, सहायता समूह एक सामाजिक प्रोग्राम है। लोगों को लगना चाहिए कि वे पुराने और नए दोस्तों से मिले और उन्हें अच्छा अनुभव हुआ। अगर कोई सहायता समूह और कुछ ना भी करे, पर उसे समय निकालकर लोगों को मेल-जोल का मौक़ा देना चाहिए, जब कई लोग समूह में मौजूद हों ताकि अकेलेपन को दूर किया जा सके।

साथी सहायता समूह के लक्ष्य

- समझ और सहानुभूति के द्वारा सहायता प्रदान करना
- समान अनुभवों के बारे में जानकारी प्रदान करना
- समूह के सदस्यों का सामूहिक विवेक इस्तेमाल करते हुए मसले हल करना
- अच्छी समय का ज़मना मनाना और बुरे समय के दौरान साथ देना

थेरेपी समूह के लक्ष्य

- जानकारी प्रदान करने के लिए समूह में व्यवहार पर नज़र रखें और उसे समझें
- पारस्परिक परिवर्तन की सुविधा के लिए समूह के भीतर संबंधों का विश्लेषण करें
- बातचीत और प्रतिक्रियाओं का पेशेवर विश्लेषण प्रदान करें



महत्वपूर्ण: हम एनएएमआई साथी सहायता समूहों में थेरेपी नहीं करते।