

동료의 지원 그룹 및 그룹 치료:

비교

지원 그룹 환경은 구성원이 바로 그 일을 할 수 있는 환경입니다. 즉, 공유된 경험으로 인해 지원을 제공하고 이해와 공감을 보여줍니다. 그룹의 모든 사람이 동료이기 때문에 전문가가 따로 없습니다. 이 그룹에는 옳고 그름이 없습니다. 각 개인은 자신의 느낌 및/또는 생각을 말할 수 있을 만큼 충분히 안전하다고 느껴야 하며 그룹에 의해 수용되어야 합니다.

지원 그룹에서 자신의 감정을 발산할 수 있는 것 외에도 감정이 비정상적이거나 부끄러운 것이 아닌 남들과 같다는 것을 볼 수 있는 기회가 있습니다. 감정은 그냥 일어나는 것입니다. 이 감정은 자유롭게 표출될 수 있습니다.

지원 세션은 문제 해결을 위한 이상적인 설정을 제공합니다. 다른 사람들의 관점, 지략 및 창의성은 그룹 구성원이 갇혀 있다고 느끼고 실용적인 제안이 필요할 때 매우 중요합니다.

마지막으로 지원 그룹은 사교 행사입니다. 사람들은 옛 친구들과 새로운 친구들을 만났고 즐거운 경험을 했다는 느낌을 가지고 떠나야 합니다. 지원 그룹이 한가지 할 수 있는 있다면, 연결의 기회를 제공하여 많은 동료가 살고 있는 고립에 대응할 시간을 만들어 줘야 합니다.

동료의 지원 그룹 목표:

- 이해와 공감을 통해 지원 제공
- 경험의 유사성에 대한 통찰력 공유
- 그룹 구성원의 지혜를 모아 문제를 해결
- 좋은 시간을 축하하고 안 좋을 때 함께 있어주기

치료 그룹의 목표:

- 통찰력을 제공하기 위해 그룹의 행동을 관찰하고 해석
- 대인 관계 변화를 돕기 위해 그룹 내 관계 분석
- 상호 작용 및 대응에 대한 전문적인 분석 제공

중요: 우리는 NAMI 동료 지원 그룹에서 치료는 하지 않습니다.