

# NAMI 同伴支持团体和团体治疗：比较

在支持团体环境中，成员可以做到的是：提供支持，并因共同的经历表现出理解和同理心。由于团体内大家都是同伴，没有专家。没有对错之分。每个人都应当有充分的安全感，可以说出自己的感受和/或想法，并被团体成员接受。

除了能够在支持团体中抒发情感外，还有机会看到一个人的情绪与其他人的情绪相同，而不是异常或可耻的。情绪就是如此。情绪可以抒发。

支持会议还为解决问题提供了理想的环境。当团体成员感到困扰并需要切实可行的建议时，其他人的观点、资源和创造力是无比宝贵的。

最后，支持团体是社交活动。人们在离开时应当感到自己遇到了新老朋友，并且有愉快的经历。如果一个支持团体其他什么都不做，它应当提供一个联系的机会，创造打破很多同伴所处的孤立状态的机会。

## 同伴支持团体的目标：

- 通过理解和同理心提供支持
- 分享有关类似经历的见解
- 运用团体成员的综合智慧解决问题
- 庆祝美好时光，共度难关

## 治疗团体的目标：

- 观察和解释团体成员的行为，提供洞察力
- 分析团体成员的关系，促进人际关系的改变
- 对互动和回答提供专业分析



**重要事项：**主持人/领导者不在 NAMI 同伴支持团体中提供正式治疗。