

## Группы взаимопомощи и групповая терапия: сравнение

В группе взаимопомощи участники могут предлагать поддержку и проявлять понимание и сочувствие, так как все они сталкиваются с одинаковыми проблемами. Поскольку все участники группы равны, экспертов в ней нет. Не существует правильных и неправильных мнений. Каждый участник должен не бояться рассказывать о своих чувствах и мыслях, зная, что он будет принят другими участниками группы.

Помимо возможности высказаться, в группе поддержки участник может увидеть, что его эмоции схожи с эмоциями других людей и не являются чем-то ненормальным или постыдным. Эмоции просто существуют. И это помогает раскрепоститься.

Собрания группы взаимопомощи также могут стать идеальной обстановкой для решения проблем. Мнения других людей, их находчивость и изобретательность очень важны, если участник группы не может найти решение и нуждается в практических советах.

Наконец, группа поддержки является социальным мероприятием. Люди должны уходить с собрания как со встречи со старыми и новыми друзьями, с которыми они приятно пообщались. Если группа поддержки не имеет других целей, она должна предоставлять возможность установить контакты и преодолеть изоляцию, в которой живут многие участники.

### Задачи группы взаимопомощи:

- предлагать поддержку в виде понимания и сочувствия;
- делиться информацией о схожем опыте;
- решать проблемы объединенными усилиями участников группы;
- радоваться успехам и поддерживать в сложной ситуации.

### Задачи групповой терапии:

- наблюдать за поведением в группе и интерпретировать его для получения аналитической информации;
- анализировать взаимоотношения в группе, чтобы способствовать межличностным изменениям;
- предоставлять профессиональный анализ взаимодействий и реакций.



**Важная информация!** Мы не проводим терапию в группах поддержки NAMI.