

Sự khác biệt giữa Nhóm Hỗ trợ Người đồng Cảnh ngộ và Nhóm Trị liệu

Môi trường nhóm hỗ trợ là nơi các thành viên có thể làm một điều duy nhất – hỗ trợ và thể hiện sự thấu hiểu và đồng cảm vì họ đã trải qua những điều tương tự. Vì mọi người trong nhóm là người đồng cảnh ngộ nên không có ai là chuyên gia. Không có ý kiến nào đúng hay sai. Mỗi cá nhân nên cảm thấy đủ an toàn để nói những điều họ cảm thấy và/hoặc suy nghĩ và được cả nhóm chấp nhận.

Bên cạnh việc có thể trút bầu tâm sự trong một nhóm hỗ trợ, tham gia nhóm hỗ trợ còn cho phép một người nhận thấy người khác cũng từng có cảm xúc giống như họ, không có gì bất thường hay đáng xấu hổ. Đó chỉ là cảm xúc mà thôi. Điều này có thể giúp họ cảm thấy nhẹ nhõm.

Các buổi hỗ trợ cũng cung cấp một bối cảnh lý tưởng để giải quyết vấn đề. Những quan điểm, tài xoay xở và sức sáng tạo của những người khác sẽ là những sự hỗ trợ vô cùng quý giá khi một thành viên trong nhóm cảm thấy bế tắc và cần những gợi ý thiết thực.

Cuối cùng, nhóm hỗ trợ là một sự kiện xã hội. Sau khi kết thúc buổi gặp gỡ, những người tham gia nên cảm thấy họ vừa gặp những người bạn cũ và mới và có một trải nghiệm thú vị. Ít nhất, nhóm hỗ trợ tạo cơ hội để mọi người kết nối, cho mọi người thời gian chống lại cảm giác cô lập mà nhiều người đang phải trải qua.

Mục tiêu của Nhóm Hỗ trợ Người đồng Cảnh ngộ:

- Hỗ trợ thông qua sự thấu hiểu và đồng cảm
- Chia sẻ hiểu biết nhờ việc đã trải qua hoàn cảnh tương tự
- Giải quyết vấn đề bằng cách sử dụng trí tuệ tập thể của tất cả các thành viên trong nhóm
- Chung vui trong những thời điểm tốt đẹp và hỗ trợ nhau trong những thời điểm tồi tệ

Mục tiêu của Nhóm Trị liệu:

- Quan sát và giải thích hành vi trong nhóm để đưa ra cái nhìn sâu sắc
- Phân tích các mối quan hệ trong nhóm để tạo điều kiện cho sự thay đổi giữa các cá nhân
- Cung cấp các phân tích chuyên nghiệp về các tương tác và phản hồi



Thông tin Quan trọng: Chúng tôi không thực hiện trị liệu trong các nhóm hỗ trợ người đồng cảnh ngộ NAMI.