

سؤال وجواب عن مجموعات المساندة النفسية (الجلسات الجماعية)

1. ما هي مجموعات المساندة النفسية (الجلسات الجماعية)؟.

هي مجموعات تتكون من أفراد يعانون من ضغوط نفسية متشابهة، وتقوم أخصائية نفسية بتيسير وإدارة الحوار وتوظيف التفاعل الذي يتم بين المشتركين في المجموعة لإحداث تغيير في مفاهيمهم ورؤيتهم للمعانة التي تعرضوا لها وإمدادهم بالدعم الاجتماعي والنفسي اللازمين.

2. هل تتواجد أخصائية نفسية أثناء الجلسات الجماعية؟ ولماذا؟.

نعم، توجد أخصائية نفسية أثناء الجلسات الجماعية. ويكون دورها الأساسي تيسير وتنظيم سير الجلسة، وتحرص على جعل جميع المشتركين يعبرون عن آرائهم والتحدث عن معاناتهم ومنح جميع المشتركين الفرصة في التحدث والتعبير والتفريغ عن مشاعرهم السلبية. كما يمكن أن تتدخل الأخصائية في إرشاد المشتركين وذكر نقاط تساعد على التفكير في كيفية تخطي معاناتهم والتعامل معها، وتساعدهم في رؤية مشاكلهم بشكل أفضل.

3. ما الفرق بين الجلسات الجماعية والجلسات الفردية؟.

الجلسات الجماعية أو مجموعة المساندة تضم مجموعة من الأشخاص الذين تعرضوا لمشكلات متقاربة ومعاناتهم متشابهة، وهذا يساعد في جعل الشخص المشارك أن يشعر بالألفة مع باقي المجموعة وعدم الشعور بأنه يتعرض لهذه المعاناة بمفرده، كما تساعد الشخص المشارك في التحدث والبلوح بشكل أسهل مع باقي المجموعة المتفهمة للمعانة. كما أن الشخص يستفيد من ما يروييه الآخرون عن معاناتهم ويتعلم.

أما الجلسات الفردية فتعتمد على رغبة الشخص المعرض للمعانة في التحدث بمفرده عن ما يضايقه ويزعجه دون الرغبة في مشاركة ذلك مع آخرين، وأن يكون له وقت منفرد يتحدث عن نفسه وعن معاناته؛ ورغبته في الحصول على قدر أكبر من الخصوصية.

والمفاضلة بين الاثنين تعتمد على رغبة الشخص نفسه وطبيعة المشكلات التي يعاني منها.

4. ما هي أهمية مجموعات المساندة؟

أهمية مجموعات المساندة تأتي من خلال المساحات التي توفرها المجموعات للمشاركين والتفاعل الذي يحدث من أجل تبادل الخبرات والآراء في كيفية التغلب على المعاناة والتعامل معها. وتساعد مجموعات المساندة الأشخاص المعرضين للمعانة في فهم أنفسهم وتجربتهم الشخصية والتعبير عنها مع آخرين تعرضوا لنفس المعاناة والتعرف على طرق مختلفة اتبعها المشتركين للتعامل مع المعاناة. كما تقوم الأخصائية النفسية خلال المجموعات في مشاركة طرق

تساعد في حالات تذكر المعاناة أو ظهورها مرة أخرى أو عندما تقوم المعاناة بإعاقة سير الحياة اليومية. هذا بالإضافة إلى أن مجموعات المساندة تساعد في اكتشاف الذات وما طرأ عليها من تغيير.

5. ما هي مدة جلسة مجموعات المساندة؟

تتراوح مدة الجلسة الواحدة من ساعة واحدة إلى ساعة وربع.

6. "هو اللي أنا حقوله ممكن يطلع بره"؟

بالطبع لا، لأن من أهم شروط مجموعات المساندة (الجلسات الجماعية) السرية والخصوصية.

7. ما عدد الحضور في مجموعات المساندة؟

تتراوح أعداد المشتركين في مجموعات المساندة من 6 (الحد الأدنى) إلى 12 (الحد الأقصى)، لضمان مشاركة الجميع.

8. ما هي قواعد جلسات مجموعات المساندة؟

- السرية التامة من جانب المشتركين والأخصائي النفسي. يلتزم الجميع بالحفاظ على السرية التامة لما يدور في الجلسة من قصص وتجارب وتعليقات وانفعالات.
- الاحترام الكامل لمختلف انفعالات المشتركين.
- التعبير عن المشاعر والأحاسيس اتجاه المعاناة بحرية كاملة.
- عدم مصادرة أي شخص من المشتركين لرأى الآخر أو تعنيفه في الجلسات الجماعية.
- لا مكان للوعظ أو نصائح أو الأحكام أو المقارنة، سواء من الأخصائية النفسية أو المشتركين.
- تقبل الآراء التي يشاركها المشتركين في الجلسة.