



ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Στο ισόγειο του εστιατορίου,
δίπλα στο Ιατρείο



- Έχω πρόβλημα να μιλάω με ανθρώπους. Δεν θα τα καταφέρω στην ομάδα.
- Πολλοί άνθρωποι αγχώνονται για το αν είναι ικανοί να μιλούν σε ομάδα. Μέσα σε λίγες, όμως, συνεδρίες οι άνθρωποι αρχίζουν να το κάνουν αυτά, αφού πρόκειται πάνω απ' όλα για ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

**ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ
ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!**

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών λειτουργεί καθημερινά 8:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο**, που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο**, που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, τηλ.: 2810 394885/6 & 2810 393287, fax: 2810 39488, e-mail: hskf@edu.uoc.gr.

**«Ομαδική
Θεραπεία»**

**Γιατί κάποιες φορές
είναι η καλύτερη
βοήθεια για σένα**



**Λίγα λόγια για την
ομαδική θεραπεία**

Είναι πολύ πιθανόν να ήρθες πρόσφατα στο Συμβουλευτικό Κέντρο ζητώντας βοήθεια για κάτι που σε απασχολεί. Κατά τη διάρκεια της εισαγωγικής συνέντευξης μπορεί να σου προτάθηκε η ομαδική θεραπεία, ως η καταλληλότερη για να σε βοηθήσει να λύσεις αυτό που σε απασχολεί. Είναι πιθανόν να έχεις κάποιες ερωτήσεις, γι' αυτό που σου προτείνουμε. Ελπίζουμε, ότι αυτά που ακολουθούν θα απαντήσουν και κάποια από τα δικά σου ερωτήματα.

Τι είναι ακριβώς η ομαδική θεραπεία;

Στην ομαδική θεραπεία συναντιούνται πέντε έως δεκαπέντε άνθρωποι με ένα ή περισσότερους ειδικούς και μιλούν γι' αυτό που τους απασχολεί. Επίσης, τα μέλη της ομάδας ανατροφοδοτούν ο ένας τον άλλο εκφράζοντας τα δικά τους συναισθήματα γι' αυτά που ο άλλος λέει ή κάνει. Αυτή η αλληλεπίδραση δίνει μια ευκαιρία στα μέλη της ομάδας να δοκιμάσουν καινούριους τρόπους συμπεριφοράς και να μάθουν περισσότερα για τον τρόπο που αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Αυτό που κάνει μοναδική την κατάσταση είναι ότι πρόκειται για ένα κλειστό και ασφαλές σύστημα. Το περιεχόμενο των ομαδικών συνεδριών είναι εμπιστευτικό. Αυτό που λένε ή αποκαλύπτουν τα μέλη δεν συζητούνται έξω από την ομάδα. Οι πρώτες συνεδρίες συνήθως αφιερώνονται για την εδραίωση της εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα. Στη διάρκεια αυτών των συνεδριών, τα μέλη εργάζονται για την εδραίωση ενός επιπέδου εμπιστοσύνης που θα τους επιτρέψει να μιλούν σε προσωπικό επίπεδο με ειλικρίνεια. Η εδραίωση της εμπιστοσύνης επιτυγχάνεται όταν όλα τα μέλη φτάσουν στο επίπεδο αυτό.

Γιατί είναι αποτελεσματική η ομαδική θεραπεία;

Όταν οι άνθρωποι έρχονται σε μια ομάδα και αλληλεπιδρούν ελεύθερα με τα άλλα μέλη της ομάδας, συνήθως ξεναζούν εκείνες τις δυσκολίες που τους έφεραν στην ομάδα για πρώτη φορά. Κάτω από την καλή καθοδήγηση ενός ομαδικού θεραπευτή, η ομάδα είναι σε θέση να προσφέρει υποστήριξη, εναλλακτικές λύσεις ή να αντιμετωπίσει το άτομο με ευγένεια. Έτσι, με αυτό τον τρόπο, η δυσκολία λύνεται, μοιάζονται εναλλακτικές συμπεριφορές, και το άτομο αναπτύσσει καινούριες κοινωνικές δεξιότητες ή τρόπους για να αρετίζεται με τους ανθρώπους. Κατά τη διάρκεια της ομαδικής θεραπείας, οι άνθρωποι αρχίζουν να βλέπουν ότι δεν είναι μόνοι τους. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι μοναχικοί εξαιτίας των προβλημάτων τους, και είναι ενθαρρυντικό γι' αυτούς να ακούνε ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες δυσκολίες. Μέσα στο κλίμα εμπιστοσύνης που υπάρχει στην ομάδα, οι άνθρωποι αισθάνονται ελεύθεροι να ενδιαφερθούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο.

Μερικά από τα οφέλη της ομαδικής θεραπείας είναι:

- εξερευνάς θέματα σε ένα διαπροσωπικό επίπεδο, κάτι που αντανακλά με μεγαλύτερη ακρίβεια την πραγματική ζωή,
- η ομάδα δίνει την ευκαιρία για παρατήρηση των διαπροσωπικών ικανοτήτων που έχουμε τόσο εμείς όσο και οι άλλοι,
- η ομάδα δίνει την ευκαιρία σε κάθε μέλος της και να συμμετέχει ενεργά αλλά και να παρατηρεί,
- μέσα στην ομάδα το κάθε μέλος έχει την ευκαιρία να πάρει και να δώσει άμεση ανατροφοδότηση για ανησυχίες, θέματα και προβλήματα που επηρεάζουν τη ζωή και
- τα μέλη της ομάδας ωφελούνται με το να εργάζονται πάνω στα προσωπικά τους θέματα μέσα σε μια υποστηρικτική, εμπιστευτική ατμόσφαιρα και βοηθώντας τους άλλους να εργάζονται μέσω αυτών.

Για ποια πράγματα μιλάω στην ομαδική θεραπεία;

Μπορείς να μιλήσεις

- γι' αυτό που σε έκανε να επισκεφτείς το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών για πρώτη φορά,
- γι' αυτό που σε απασχολεί.

Αν χρειάζεσαι υποστήριξη, μπορείς να το αναφέρεις στην ομάδα.

Είναι σημαντικό, να μιλήσεις στην ομάδα σου, γι' αυτό που περιμένεις από αυτούς.

Πολλές φορές ένας βασικός λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν δυσκολίες είναι η δυσκολία τους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Ένα σημαντικό κομμάτι της ομαδικής θεραπείας, που είναι καθοριστικό για το πόσο θα βοηθηθείς, αφορά στην αποκάλυψη των συναισθημάτων σου. Οι αποκαλύψεις που θα κάνεις θα είναι εκείνες που σχετίζονται άμεσα με την παρούσα δυσκολία που αντιμετωπίζεις.

Αν έχεις άλλα ερωτήματα για το τι είναι βοηθητικό και τι όχι, μπορείς πάντοτε να ρωτάς την ομάδα σου.

Λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από την ομαδική θεραπεία

- Θα πιεσώ να μιλήσω για τις πιο βαθιές μου σκέψεις, συναισθήματα και μυσικά στην ομάδα.
- Είμαι ελεύθερος να ελέγχω τι θα μοιραστεί με την ομάδα. Πολλοί άνθρωποι, όταν αισθάνονται αρκετά ασφαλείς, νιώθουν ότι βοηθούνται αποκαλύπτοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Μπορείς επίσης να βοηθηθείς ακούγοντας τους άλλους και παρατηρώντας αυτά που ανταποκρίνονται και σε σένα.

- Η ομαδική θεραπεία θα διαρκέσει περισσότερο από την ατομική, γιατί το χρόνο θα το μοιράζομαι με άλλους.
- Στην πραγματικότητα η ομαδική θεραπεία είναι πιο αποτελεσματική από την ατομική για δύο λόγους. Πρώτον, ωφελείσαι από την ομάδα ακόμα και στις συνεδρίες όπου λες πολύ λίγα, αλλά ακούς προσεκτικά τους άλλους και βρισκόμαστε κοινά σημεία που έχεις μ' αυτούς. Δεύτερο, τα μέλη της ομάδας μπορεί να αναφερθούν σε θέματα που σε αγγίζουν, αλλά εσύ δεν το γινώριζες.

- Είναι πιθανόν να μου «επιτεθεί» ο ψυχοθεραπευτής και το άλλα μέλη της ομάδας σε προφορικό επίπεδο.
- Είναι πολύ σημαντικό τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ασφαλή και να έχουν την ευκαιρία να λάβουν ανατροφοδότηση σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Η ομάδα σου προσφέρει την ευκαιρία να δεις ότι η συμπεριφορά σου μπορεί, μερικές φορές, να πληγώσει τον εαυτό σου ή τους άλλους. Αυτό γίνεται σε ένα κλίμα σεβασμού με ευγενικό τρόπο, έτσι ώστε να μπορείς να το ακούσεις και να το χρησιμοποιήσεις.

- Η ατομική θεραπεία είναι καλύτερη από την ομαδική.
- Σε κάποιες περιπτώσεις θεωρείται πιο αποτελεσματική η ατομική θεραπεία και σε άλλες η ομαδική. Στην επίσκεψή σου στο Συμβουλευτικό Κέντρο θα σε ενημερώσουμε για τη λύση που θεωρούμε καταλληλότερη για σένα.

