

GRUP TERAPİSİ NEDİR ve GRUP TERAPİSİNDE NELER YAPILIR?

Grup terapi sorunun yapısına bağı olarak bireysel terapiden daha kısa sürede, daha etkili değişiklikler oluşturabilmektedir.

- ✓ Grup paylaşımlarında birey yalnız olmadığını görür.
- ✓ Problemine farklı bakış açılarıyla görme fırsatı yakalar.
- ✓ Benzer sorunu olan kişilerle tanışıp konuşmak rahatlatır ve destekleyici olabilir.
- ✓ Grupta bulunuyor olmak aidiyet, kabullenilme ve onaylanma duygusu sağlar.
- ✓ Birbirlerine destek ve yardımcı olan grup üyelerinin kendilerine olan güvenleri artar.
- ✓ Diğer bireylerin sorunlarını çözdüğünü görmek pozitif katkı sağlayarak umudu pekiştirir.
- ✓ Grup içindeki birey yaşadığı sorunun başkaları tarafından da yaşandığının gözlemlenmesi, kişinin yaşadıklarının yalnızca kendinde olmadığını farketmesini sağlar.
- ✓ Bitirilememiş ve çözülmemiş problemlerin çeşitli grup terapi yöntemleriyle çözülmesi, sorunlarla ilgili olumlu duyguların oluşması sağlanır.
- ✓ Grup çalışmalarımız, grup paylaşımlarının mahremiyeti ve gizliliği çerçevesinde, gruptan maksimum fayda sağlanması adına uzman terapistlerimizin liderliğinde yönetilir.
- ✓ Danışanlarımız grup çalışmalarının tamamına katılmayı taahhüt ederler. Böylece gerçek bir takım çalışması gerçekleşir ve her bir birey kendisinin de içinde bulunduğu iyileşme \ iyileştirme yolculuğunun olmazsa olmaz bir parçası olduğunu görmüş olur.

