



Tá Grúpaí i measc na
dtacaíochtaí a chuireann
Seirbhís
Comhairleoireachta na
Mac Léinn ar fáil.

Is uirlis theiripeach an-
éifeachtach í tacaíocht
ghrúpa, ach is minic a bhíonn
faitíos ar dhaoine roimh
ghrúpaí, go háirithe mura
ndearna siad riamh roimhe é.

Agus fós féin níl aon
ghníomh ná smaoineamh
daonna atá go hiomlán
lasmuigh d'eispéireas
duine eile

Is bealach cumhachtach é
tacaíocht ghrúpa chun a
mhothú go bhfuil tú
nasctha, go glactar leat
agus go bhfeictear do
luach



Seirbhís Comhairleoireachta
na Mac Léinn
3ú hUirlár
7-9 Sráid Laighean Theas
Coláiste na Tríonóide
Baile Átha Cliath 2

student-counselling@tcd.ie
+353 1 896 1407
Dé Luain go hAoine, 9am-5pm

Seol rphost nó glaoigh orainn
inniu leis an ngrúpa is
oiriúnaí duitse a aimsiú



Tacaíocht Ghrúpa

Treoir ghasta

Choinníomar suíochán duit.



Cad go díreach atá i gceist le tacaíocht ghrúpa?

I dteiripe ghrúpa bíonn líon beag mac léinn agus suas le beirt éascaitheoirí a bhfuil taithí acu i láthair.

Tá saoirse ag baill an ghrúpa an méid is mian leo a roinnt – beag nó mór. Éistean siad lena chéile agus bíonn deis acu machnamh a dhéanamh ar mar atá sé éisteacht agus comhroinnt ar an dóigh seo.

Aontaíonn gach duine rúndacht a choinneáil, **ionas go bhfanann an méid a roinntear sa ghrúpa laistigh den ghrúpa.**

Cuma scanrúil air...

Is féidir leis a bheith!

Tá sé go hiomlán nádúrtha a bheith neirbhíseach ag caint os comhair grúpa. Déanta na fírinne, bíonn an chuid eile den ghrúpa neirbhíseach freisin.

Ach is fiú é – is uirlis chumhachtach í aghaidh a thabhairt ar an eagla sin chun ceangal, pobal agus comhbhá a chothú duit féin agus do dhaoine eile.

Rinne mé go leor teiripe aonair, agus chinn mé triail a bhaint as an ngrúpa don imní shóisialta. Bhí sé an-speisialta. Na codanna sin díom féin a roinnt le mic léinn eile, agus a thuiscint gur bhraith daoine eile mar an gcéanna. Bhraith mé ar nós fiordhuine daonna.

– mac léinn fochéime

cad iad na buntáistí a bhaineann le grúpaí?

Léiríonn taighde gur féidir le teiripe ghrúpa a bheith chomh héifeachtach céanna le teiripe aonair chun **comharthaí dúlagair, imní shóisialta, buairt achrannach, féin-cháineadh, scaoll, agus neamhoird itheacháin a fheabhsú.**

“**Chabhraigh sé liom gan mothú chomh huaigheach**”
– mac léinn iarchéime

Tá sé léirithe go bhfuil teiripe ghrúpa an-éifeachtach i gcásanna a bhaineann le **náire, stiogma** nó mothúcháin **uaignis** trí chabhrú leis na baill:

- **Naisc fhiúntacha a chothú**
- **Uaigneas a laghdú**
- **Straitéisí nua a fhoghlaim chun**
- **déileáil le rudaí**
- **Mothú go dtuigtear iad agus**
- **go nglactar leo**

Cuireann Grúpaí spás ar fáil chun tacaíocht agus dlúthpháirtíocht a aimsiú le daoine eile, agus go mothaíonn tú ionat féin go glactar leat agus go bhfeictear do luach

Suim agat?

Maidir le grúpaí oscailte

- Níl le déanamh ach teacht ar an lá.
- Níl gá le clárú ná le síniú isteach.
- Níl gá freastal ar gach seisiún, tar nuair a oireann sé duit.
- Is féidir linn tú a chur ar liosta meabhrúcháin a dhearbhaíonn an t-am agus an áit gach seachtain má sheolann tú ríomhphost chugainn.

Maidir le grúpaí dúnta

- Freastail ar choinne SNAP ar dtús agus cláraigh do spéis.
- Tabhair faoi chúrsa 6–8 seachtaine de sheisiúin seachtainiúla nó coicísúla.
- Tabhair faoi chúrsa 6–8 seachtaine de sheisiúin seachtainiúla nó coicísúla.
- Buaileann tú leis an ngrúpa céanna gach uair.

díríonn cuid acu ar eispéiris ar leith

cosúil le grúpa an bhogha báistí, mionlaigh eitneacha, téarnamh andúile agus folláine

tá grúpaí eile níos leithne

cosúil le teiripe ghrúpa oscailte, teiripe bunaithe ar chomhbhá, seisiún oscailte aireachais

scan an cód QR chun sceidil reatha an ghrúpa a fheiceáil nó chun coinne SNAP a chur in áirithe

