



Grief House /  
Dom Ukojenia /  
Дім Полегшення

## Zasady panujące na spotkaniu

aby każdy czuł się bezpiecznie i komfortowo

### Podstawowe zasady spotkania:

1. **Zachowujemy poufność:** Co jest powiedziane w grupie, zostaje w grupie. Możemy opowiadać o spotkaniu i o naszych wrażeniach, ale **nie dzielimy się osobistymi historiami innych.**
2. **Jesteśmy obecni:** na czas spotkania **wyciszamy telefony**, a o innych tematach opowiadamy sobie w przerwie na herbatę.

### Wypowiadanie się:

1. **Dajemy sobie czas:** Śmierć to trudny temat. Każdy potrzebuje innego czasu, by znaleźć odpowiednie słowa – szczególnie, jeśli rzadko o niej mówi. Dlatego **nie pośpieszamy ani nie przerywamy**, nawet jeśli chcemy dodać, że „mamy podobnie”.
2. **Sygnał „Mam podobnie”:** Jeśli chcesz dać znać mówiącej osobie, że „masz podobne doświadczenia”, zamachaj ręką na wysokość serca.
3. **Dobrowolność wypowiedzi:** Czasem coś jest zbyt trudne i nie chcemy o czymś mówić. To jest w porządku. **Każdy może wybrać czy i ile chce powiedzieć.**
4. **Mówimy z perspektywy „ja”:** Dzielimy się własnymi uczuciami, własnymi doświadczeniami. **Unikamy ogólników typu „wszyscy”, „każdy”** („dla mnie to było trudne”, „ja w tamtej chwili...” itd.)



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



inkubator  
pomysłów



Grief House /  
Dom Ukojenia /  
Дім Полегшення

## Słuchanie:

1. **Nie udzielamy sobie nawzajem rad** za wyjątkiem sytuacji, w której ktoś o to wyraźnie poprosi.
2. **Nie oceniamy siebie ani innych. Nie porównujemy.** Każda strata i doświadczenie są inne. Każda relacja jest wyjątkowa. Nie ma hierarchii cierpienia — dla Ciebie najtrudniejsza jest Twoja strata.
3. **Nie generalizujemy** („to normalne, że dużo ludzi umiera w czasie pandemii”), ani **nie umniejszamy straty** („nie tylko ty kogoś straciłaś”, „była już stara”) – to nikomu nie pomaga.
4. **Szanujemy to, że możemy się różnić:** nie przekonujemy się nawzajem ani nie forsujemy swojego światopoglądu. Szanujemy różne doświadczenia, przekonania i wartości — także te religijne. Nie da się „przekonać” kogoś do doświadczenia innej osoby.

## Inne:

1. **Pozostajemy otwarci:** rozumiemy, że zarówno nasze opinie, jak i innych osób, mogą się zmieniać w miarę rozmowy.
2. **Cisza na spotkaniu** jest czymś naturalnym, ale mamy różną tolerancję na ciszę – jeśli dziś cisza jest dla Ciebie trudna, daj znać osobie prowadzącej.
3. **Akceptujemy nasze emocje i ich autentyczność.** W żałobie nie ma „złych” emocji lub „takich, których trzeba się wstydzić”.
4. **Zwracamy się do siebie po imieniu.**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



inkubator  
pomysłów