

## Zasady spotkań rodziców po stracie

### – ze spotkań na Służewie

**Spotkania rodziców po stracie są po to, aby:**

- wyzbyć się poczucia „nieznośnej wyjątkowości”
- móc swobodnie mówić o swoich uczuciach i swoim dziecku
- usłyszeć o rzeczach, rytuałach, inicjatywach, książkach itp., które pomagają innym rodzicom, doświadczonym stratą dziecka
- zrobić chociaż mały krok w kierunku powrotu do życia.

**Zasady spotkań:**

- mówimy: jeśli chcemy, ile chcemy, o utraconym dziecku, o okolicznościach jego odejścia, o swoich uczuciach, o przeżywaniu żałoby, o relacjach z innymi
- słuchamy: nie przerywając ani nie udzielając rad
- dzielimy się: własnym doświadczeniem, sposobami „radzenia sobie”, dobrymi adresami, pomocną lekturą, muzyką, itp.
- nie porównujemy naszych strat
- obowiązuje nas tajemnica grupy
- zwracamy się do siebie po imieniu.
- NIE WOLNO: osądzać, krytykować, oceniać, wywierać presji, porównywać strat
- MAM PRAWO: być wysłuchana(y) do końca; mam prawo też nic nie mówić.

**Ważne:**

Spotkania nie pełnią roli grupy terapeutycznej. Celem jej działania jest WZAJEMNE WSPIERANIE SIĘ poprzez: dzielenie się osobistym doświadczeniem, przydatnymi informacjami, nadzieją, siłą, emocjami i uczuciami, pomysłami rozwiązań, przykładami skutecznego radzenia sobie.

Spotykamy się po to, by WZAJEMNIE SOBIE POMÓC; nie próbujemy jednak zastąpić lekarzy, psychologów, terapeutów i innych fachowców – wspieramy się w przezwyciężaniu problemów używając życzliwości, empatii i zrozumienia wyływającego z faktu dzielenia podobnych doświadczeń.

*(koordynatorzy spotkań rodziców po stracie)*

**Spotkania rodziców po stracie:**

w drugi piątek miesiąca, godz. 17.30 (od października do czerwca)  
klasztor dominikanów, ul. Dominikańska 2, Warszawa-Służew  
(wejście przez furtę klasztorną)