

ANNEX III. Funcionament i Normativa Grups de Suport al Dol. Vinculat al PRT-IN-45. Protocol d'Acompanyament al Dol.

Normes bàsiques de funcionament.

Establir unes normes bàsiques de funcionament del grup proporciona i facilita a aquest una estructura; això pot ajudar a les persones que en formen part a sentir més seguretat en aquest espai.

- Cal un compromís d'assistència al grup per part de les persones que han sol·licitat l'acompanyament.
- En cas de no poder assistir al grup per algun motiu inexcusable, cal comunicar-ho amb antelació per tal de disposar d'un marge de temps per fer canvis horaris si així ho considera el professional que facilita el grup.
- La informació que es comparteix al grup és confidencial. No es pot parlar del que passa al grup fora d'aquest espai per preservar la intimitat de cada persona.
- No és obligatori participar, cadascú pot compartir el que vulgui i necessiti.
- En la mesura del possible tothom disposa del mateix temps per poder-se expressar, evitant que una persona tingui preferència per sobre les altres.
- No es donen consells, els grups no estan pensats per aconsellar, sinó per escoltar, validar i compartir la situació i l'experiència. Només els donen si es demanen.
- Parlo de mi. Cadascú parla de la seva pròpia experiència.
- No es compara. Cada situació, experiència i vivència és única i pròpia.
- No es rescata. Quan alguna persona expressa els seus sentiments a vegades hi ha persones que volen ajudar a l'altre a sentir-se millor parant la seva expressió de dolor. Sovint, quan això passa, el que es vol fer, des de la bona intenció, és reduir els propis sentiments d'ansietat davant l'expressió de l'altre.
- Escoltar sense interrompre.
- Presència física i emocional.
- No assumir la responsabilitat del problema de l'altre. Confiança amb els recursos de la persona. Si resolc el problema de l'altre no es permet l'afrontament i que pugui trobar una solució, i això pot generar dependència i baixa autoestima.
- Mòbils apagats