

**Zasady komunikacji i porozumienia
wypracowane przez Zespół Praw Opiekunek/ów
podczas szkolenia Fundacji Rozwoju Mediacji 3 czerwca 2025 r.**

1. Podchodzimy do siebie z szacunkiem i ze zrozumieniem - otwartość na innych, na ich sytuację.
2. Ważne jest dla nas poczucie bezpieczeństwa. Chcemy mówić otwarcie, nie oceniać się nawzajem, bez recenzowania wypowiedzi innych osób. Tworzymy przyjazną przestrzeń dla każdej osoby na powiedzenie tego, co jest dla niej ważne.
3. Musimy poznać swoje potrzeby, żeby móc na nie odpowiedzieć - komunikujmy te potrzeby.
4. Mamy w sobie otwartość na różnorodne potrzeby, ze szczególnym uwzględnieniem osób opiekuńczych, z których każda może znaleźć u nas swoje miejsce.
5. Staramy się dostrzegać różną sytuację różnych osób, która może wpływać na inne cele, powodować emocjonalne reagowanie podczas spotkań. Dostrzeganie oznacza też możliwość powiedzenia głośno, jak jest.
6. Praktykujemy wysyłanie agendy przed spotkaniem i dajemy możliwość zgłaszania tematów do agendy: należy odpisać na e-maila z agendą spotkania i zgłosić swoją wypowiedź/ sprawę/ temat.
7. Ważne jest dla nas ustrukturyzowanie spraw podczas spotkań i ustalenie priorytetów na spotkaniach online.
8. Ważna jest jasna informacja, doprecyzowanie, kto decyduje w danej sprawie.
9. Staramy się dbać o podział zadań i ról w zespole: kto jest koordynatorem/ką? (Olga Ślepowrońska - koordynatorka Zespołu, Ania Duniewicz - koordynatorka Inicjatywy „Nasz Rzecznik”); kto moderuje spotkania? (Olga, Ania); kto podejmuje decyzje ogólne w kampaniach „Póki my żyjemy” i „Miesiąc dumy z Dziecka z niepełnosprawnością” (Agnieszka Sułkowska).
10. Staramy się dołączać na czas, ale szanujemy potrzeby innych osób, zwłaszcza w kontekście sprawowania opieki.