

## Darmowe wsparcie psychologiczne w ramach grup wsparcia „Równoważnia”

Fundacja ADRA Polska, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lękowi wywołanemu pandemią wirusa COVID-19, uruchamia grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.

**Natłok myśli, zastanawianie się jak odnajdziemy się na rynku pracy po ustaniu pandemii, jak będziemy dalej funkcjonować w zmienionej rzeczywistości, izolacja - to problemy, z jakimi zmagają się od pewnego czasu większość Polaków. Mogą one prowadzić do wzmożonego napięcia emocjonalnego, z którym bardzo trudno jest sobie poradzić.**

Dlatego Fundacja ADRA Polska zaprasza do udziału w grupach wsparcia w ramach projektu „Równoważnia”. Do udziału w grupie może zgłosić się każdy, kto odczuwa wyżej wymienione trudności. Dzięki grupie można **bezpiecznie** i **anonimowo** podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie. Można tu potkać ludzi, którzy przeżywają te same problemy, którzy nie ocenią i nie skrytykują, ale zrozumieją i wesprą.

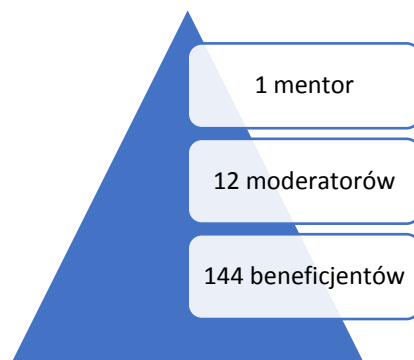
– Aktywne uczestnictwo w grupie to pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, także dodatkowo również **praca nad sobą i rozwój osobisty**. To często pierwszy krok na drodze do nowego życia – komentuje Magda Matuszewska, koordynator akcji z Fundacji ADRA Polska.

Grupy wsparcia „Równoważnia” będą odbywać się pod opieką specjalistów - psychologów, trenerów, doradców zawodowych, terapeutów i coachów. Grupy działać będą w oparciu o model, dzięki któremu pod „skrzydłami” jednego mentora wsparciem mogą zostać objęte nawet 144 osoby. – Już teraz otrzymujemy dużo zgłoszeń, co pokazuje, jak wielkie jest zapotrzebowanie na tego typu pomoc. – dodaje Magda Matuszewska z Fundacji ADRA Polska.

Spotkania grup wsparcia **odbywać się będą online** i wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. **Udział w nich jest bezpłatny.**

Co zrobić, aby dołączyć do grupy wsparcia „Równoważnia”?

- wejść na stronę [www.adra.pl/kryzys](http://www.adra.pl/kryzys)
- wypełnić krótki formularz
- poczekać na kontakt ze strony Fundacji.



Mentor - przygotowuje moderatorów do odpowiedniego prowadzenia grup, udziela wsparcia w trakcie trwania projektu w formie superwizji.

Moderator – dla prowadzi grupy zgodnie z ich założeniami i w oparciu o wskazówki udzielane przez mentora.

### **Inne projekty Fundacji ADRA Polska:**

**Zatrzymaj COVID-19** – akcja szycia i fundowania maseczek ochronnych dla osób potrzebujących i bezdomnych.

Więcej informacji: [www.adra.pl/koronawirus/](http://www.adra.pl/koronawirus/)

#### **Osoba do kontaktu:**

Magda Matuszewska

ADRA Polska  
+ 48 691 394 950  
mmatuszewska@adra.pl  
ADRA Polska | [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

#### **Kontakt dla mediów:**

Urszula Hajn

ADRA Polska  
+ 48 790 796 718  
uhajn@adra.pl  
ADRA Polska | [www.adra.pl](http://www.adra.pl)