

## Ogłoszenie grzeźnościowe- Fundacja ADRA

DARMOWA POMOC  
ONLINE

### Grupy Wsparcia "Równoważnia"

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej - może bardziej intensywnie?

ZAPISZ SIĘ!



<https://www.adra.pl/kryzys/>



*Sięgnij po  
wsparcie w  
budowaniu  
dobrostanu i  
poczuciu  
równowagi  
psychicznej*



FUNDACJA ADRA  
POLSKA

ul. Oleśnicka 4  
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

[www.adra.pl](http://www.adra.pl)

**RÓWNO  
WAŻNIA**

**Bezpłatne  
Grupy Wsparcia Online**

Potrzebujesz pomocy  
w tym trudnym  
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej - może bardziej intensywnie?



*Fundacja  
ADRA  
oferuje  
darmową  
pomoc w  
ramach grup  
wsparcia  
"Równo-  
ważnia"*

#### JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

#### ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ!

W której znajdziesz wsparcie uczestników w asyście doświadczonego prowadzącego

[www.adra.pl/kryzys](http://www.adra.pl/kryzys)

## 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 oceniają i nie skrytykują, ale rozumieją 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 działają 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.



KRS: 0000 342 704

ADRA POLSKA | [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

ul. Foksali 6, 00-366 Warszawa, Polska | konto: 49 1240 1994 1111 0010 3092 3882  
tel. +48 22 266 80 75 | e-mail: [adra@adra.pl](mailto:adra@adra.pl) | NIP: 525-24-69-555 | REGON: 142131189





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

**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)



KRS: 0000 342 704

ADRA POLSKA | [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

ul. Foksai 6, 00-366 Warszawa, Polska | konto: 49 1240 1994 1111 0010 3092 3882  
tel. +48 22 266 80 75 | e-mail: [adra@adra.pl](mailto:adra@adra.pl) | NIP: 525-24-69-555 | REGON: 142131189

