

# Darmowe wsparcie psychologiczne w ramach grup wsparcia „Równoważnia”

Data dodania: 2020-07-17 12:09:26

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/darmowe-wsparcie-psychologiczne-w-ramach-grup-wsparcia-rownowaznia5124>

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 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.