



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów - Fundacja ADRA

**Jak sprostać codziennym problemom i zmienić swoje życie na lepsze?**

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

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

Fundacja proponuje udział w grupie wsparcia w czasie, gdy izolacja, w jakiej żyjemy od jakiegoś czasu, a także kwarantanna, jakiej poddani są niektórzy z nas, mają niebagatelny wpływ na wszystkich. Dzięki grupie można **bezpiecznie i anonimowo** podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie. Można tu spotkać ludzi, którzy przeżywają te same problemy, którzy nie oceniają i nie skrytykują, ale zrozumieją i wesprą.

Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, to także **praca nad sobą i rozwój osobisty**. To często pierwszy krok na drodze do nowego życia - uważa Magda Matuszewska, koordynator akcji Fundacji ADRA Polska.

Do tej pory chętnych do prowadzenia grup zgłosiło się sporo. To psychologowie, trenerzy, doradcy zawodowi i terapeuci. Grupy wsparcia działają będą w oparciu o model, dzięki któremu pod „skrzydłami” jednego mentora wsparciem może zostać objętych aż 144 osoby. Już teraz przewidujemy, że liczba beneficjentów (osób, którym udzielane będzie wsparcie) może być bardzo duża. Dlatego też nabór do grup wsparcia pozostanie stale otwarty.

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

Moderator - dba o wsparcie dla grup zgodnie z ich założeniami i w oparciu o wskazówki udzielane przez mentora.

Beneficjent / osoba szukająca wsparcia - może się zgłosić już dziś. Wystarczy wypełnić formularz, który ułatwi moderatorom utworzenie odpowiednich grup tematycznych.

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.

Osoby, które mają wykształcenie psychologiczne, psychoterapeutyczne lub ukończone szkolenia związane z coachingiem i doradztwem zawodowym Fundacja ADRA zaprasza do współpracy w projekcie na zasadach wolontariatu jako moderator grupy lub mentor. CV należy wysłać na adres [rekrutacja@adra.pl](mailto:rekrutacja@adra.pl).

**Osoba do kontaktu:**

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



**BOISZ SIĘ?**



**PRZEŻYWASZ  
STRATĘ?**



**WEŹ UDZIAŁ  
W BEZPŁATNEJ  
GRUPIE WSPARCIA  
ONLINE**

**[WWW.ADRA.PL/KRYZYS](http://WWW.ADRA.PL/KRYZYS)**