

## Darmowe grupy wsparcia online i poradnictwo psychologiczne

GrupaWsparcia.pl  
NIGDY NIE JESTEŚ SAM

Wsparcie i anonimowość

**Skorzystaj z pomocy**

Darmowa rejestracja

ADRA

PZU  
Partner  
Fundacja  
PZU

Szanowna Pani/Szanowny Panie:

Fundacja ADRA Polska i należący do niej portal Grupawsparcia.pl wraz z partnerem akcji Fundacją PZU

serdecznie zapraszają mieszkańców województwa mazowieckiego do wzięcia udziału w grupach wsparcia online, w celu zadbania o swoją kondycję psychiczną i dobre samopoczucie.

Działamy już na terenie województwa mazowieckiego w Warszawie, wspierając społeczność Dzielnicy Śródmieście w ramach projektu współfinansowanego ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy. W trakcie realizacji projektu zdaliśmy sobie sprawę z tego jak ważne jest dotarcie z pomocą do osób w potrzebie, dlatego postanowiliśmy poszerzyć nasze działanie i dać możliwość realnego wsparcia wszystkim zainteresowanym mieszkańcom województwa mazowieckiego.

**W ramach projektu świadczymy następujące wsparcie:**

### **Darmowe grupy wsparcia online**

Grupy wsparcia online, do udziału w których zaprasza Fundacja ADRA Polska, portal GrupaWsparcia.pl i Fundacja PZU są prowadzone przez ekspertów. Nabór do grupy wsparcia jest ciągły. Więcej informacji o naborze można znaleźć pod linkiem:

<https://grupawsparcia.pl/portal/grupy/11/grupa-wsparcia-dla-wszystkich/78>

### **Darmowe poradnictwo psychologiczne**

W ramach uczestnictwa w grupie wsparcia istnieje możliwość przeprowadzenia indywidualnych rozmów psychologicznych z użytkownikami z województwa Mazowieckiego, którzy zgłoszą takie zapotrzebowanie. Program poradnictwa indywidualnego obejmuje zagadnienia dotyczące radzenia

sobie ze stresem i przezwyciężania problemów życiowych związanych z pandemią, wzmocnienie zdrowia psychicznego i poczucia własnej wartości.

Projekt ten jest finansowany ze środków Fundacji PZU.

Więcej informacji można otrzymać za pośrednictwem e-maila: [kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl)

**Osoba do kontaktu:**

Zbigniew Skarboń

ADRA Polska

+ 48 730 989 401

[kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl)

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

**Kontakt dla mediów:**

Urszula Hajn

ADRA Polska

+ 48 790 796 718

[uhajn@adra.pl](mailto:uhajn@adra.pl)

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