

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 adra.pl/kryzys
- wypełnić krótki formularz
- poczekać na kontakt ze strony Fundacji.