

## **Rusza program bezpłatnej pomocy psychologicznej dla mieszkańców Rzeszowa**

**Mieszkańcy Rzeszowa mogą teraz bezpłatnie uzyskać wsparcie psychologiczne w ramach dedykowanej dla nich grupy, dostępnej na platformie GrupaWsparcia.pl. Projekt jest wynikiem współpracy miasta Rzeszów oraz Fundacji ADRA Polska. Z pomocy będzie mógł skorzystać każdy mieszkaniec potrzebujący wsparcia i chcący zadbać o swoją kondycję psychiczną.**

Aby móc skorzystać ze wsparcia psychologicznego wystarczy zalogować się na portal GrupaWsparcia.pl oraz dołączyć do dedykowanej grupy wsparcia dla mieszkańców Rzeszowa. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z portalu, uruchomiona została specjalna infolinia. Mieszkańcy mogą skorzystać z pomocy telefonicznej w sprawach technicznych pod nr. tel. 790 796 718 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-15.00.

Link do grupy wsparcia dla mieszkańców Rzeszowa znajduje się tutaj:

<https://grupawsparcia.pl/portal/grupy/16/wsparcie-dla-rzeszowa>

### **Do kogo skierowana jest pomoc?**

GrupaWsparcia.pl to platforma pomocy online, która pozwala na w pełni anonimowe, bezpłatne oraz bezpieczne korzystanie ze wsparcia psychologicznego. Została stworzona z myślą o osobach, które poszukują wsparcia w kryzysowych sytuacjach życiowych, np. zmagających się z samotnością, uzależnieniem, problemami psychicznymi czy żałobą.

*– Pandemia oraz przedłużająca się izolacja społeczna odcisnęły piętno na kondycji psychicznej Polaków. Psychologowie już w tej chwili alarmują, że coraz więcej osób zmaga się z problemami natury psychicznej, a według prognoz – sytuacja będzie się tylko pogarszać. Wiele osób częściej niż dotychczas zaczęło też sięgać po alkohol. Miasto Rzeszów wraz z Fundacją ADRA Polska postanowiło więc wyjść naprzeciw potrzebom mieszkańców w tym szczególnym czasie. Z pomocy może skorzystać każda osoba potrzebująca wsparcia i chcąca zadbać o swoją kondycję psychiczną – podkreśla Katarzyna Wojtachnio z Fundacji ADRA Polska.*

### **Jak działa platforma?**

Na platformie można bezpłatnie i całkowicie anonimowo – bez konieczności przedstawiania się i pokazywania twarzy – podzielić się swoim problemem i otrzymać realną pomoc. Użytkownik dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się użytkownik może porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia i także chciałyby przezwyciężyć swoje słabości.

Portal umożliwia dołączanie do już istniejących grup wsparcia, a także tworzenie nowych, skupiających ludzi połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim. W dedykowanej grupie dla mieszkańców Rzeszowa dla użytkowników dostępna jest pomoc doświadczonego psychoterapeuty współpracującego z Fundacją ADRA Polska.

GrupaWsparcia.pl dzięki swojej formie daje możliwość podzielenia się problemami bez względu na porę dnia i miejsce – wystarczy dostęp do Internetu. Zawsze można dodać wpis, sprawdzić historię walki z nałogiem lub też napisać do wybranej osoby. Dzięki możliwości organizowania spotkań można umawiać się z członkami danej grupy wsparcia na zaplanowane rozmowy głosowe.

Platforma działa zarówno w wersji na komputer, jak i w formie aplikacji mobilnej. Dla nowych użytkowników przygotowany jest również samouczek, z którego warto skorzystać, aby poznać najważniejsze możliwości portalu.

## Tworzymy bazę miejsc wsparcia

W ramach projektu jest również tworzona baza lokalnych grup oraz ośrodków wsparcia z terenu Rzeszowa. Mogą znaleźć się w niej wszystkie grupy związane z walką z uzależnieniem oraz dla rodzin osób uzależnionych, grupy wsparcia dla osób z depresją, chorobą, żałobą, bankructwem lub innym kryzysem życiowym. Baza będzie dostępna na platformie GrupaWsparcia.pl. Dzięki funkcjonalnej wyszukiwarce użytkownik będzie mógł szybko i bez problemu znaleźć grupę lub ośrodek, który go wesprze w trudnych chwilach.

Organizacje, które chcą bezpłatnie znaleźć się w tworzonych bazie, proszone są o kontakt pod nr. tel. 790 796 718 lub na adres kontakt@grupawsparcia.pl.

Zadanie jest współfinansowane ze środków z budżetu miasta Rzeszów.

\*\*\*

**GrupaWsparcia.pl** – powstała w 2018 roku i od tego czasu wspiera aktywnie prawie 10 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. O portalu pisało większość mediów w kraju, takich jak: Onet, Business Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. W kolejnym roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej utworzyliśmy platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Wtedy rozpoczęliśmy prace nad aplikacją mobilną w języku rosyjskim i polskim, która dostępna jest w obu wersjach językowych. W ramach dofinansowania FSM stworzyliśmy również listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi, która dostępna jest w aplikacji. To milowy krok w walce z wszelkimi przeciwnościami losu. **GrupaWsparcia.pl jest częścią Fundacji ADRA Polska.**

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest polskim oddziałem międzynarodowej Fundacji ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowość organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Przykładem działań naszej fundacji w ostatnim roku było m.in. organizowanie pomocy na rzecz polskich szpitali w pierwszych miesiącach pandemii, zbiórki na rzecz ludzi poszkodowanych przez tajfuny, pomoc humanitarna dla ofiar eksplozji w Bejrucie, budowa kuchni charytatywnych w Armenii oraz pomoc najuboższym dzieciom w ramach programu adopcji na odległość.



**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Wojtachnio

ADRA Polska

+ 48 730 799 518

kwojtachnio@adra.pl

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