

## Bezpłatna pomoc dla uchodźców z Ukrainy

Bezpłatna pomoc psychologiczna i informacyjna dla uchodźców z Ukrainy i osób im pomagających. HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl zaprasza do korzystania z pomocy

**Osoby uciekające przed wojną w Ukrainie oraz osoby im pomagające - np. wolontariusze i osoby goszczące uchodźców - mogą liczyć na bezpłatną pomoc. Portal GrupaWsparcia.pl wraz z Fundacją ADRA Polska i Polskim Towarzystwem Logoterapii i Noo-Psychosomatyki (PTLiNPS) uruchomił *HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl* - platformę z całodobowym czatem oraz telefonem wsparcia, na których można uzyskać wsparcie psychologiczne i informacyjne. Pomoc dostępna jest w języku ukraińskim, polskim i angielskim.**

W serwisie HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl można uzyskać następującą pomoc:

- Pierwszą pomoc psychologiczną
- Wsparcie psychospołeczne
- Podstawowe porady dotyczące sytuacji prawnej dla osób lub rodzin
- Informacje dotyczące bezpiecznego zakwaterowania

### Jak to działa?

[HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl) oferuje dwa rodzaje pomocy: telefon wsparcia i czat. Z telefonu wsparcia, który odbierają cztery psychoterapeutki mówiące w języku ukraińskim i polskim, można skorzystać w godzinach podanych na stronie: <https://helpukraine.grupawsparcia.pl/meet-us>. Z kolei czat dostępny jest całodobowo. *Można w każdej chwili zadać pytanie lub podzielić się swoim przeżyciem i poczekać na odpowiedź od naszego specjalisty* Dzięki automatycznemu tłumaczeniu czat pozwala na udzielanie wsparcia przez osoby nieznające języka ukraińskiego – tłumaczy dr Piotr Nowacki, prezes Fundacji ADRA Polska, organizującej inicjatywę.

**Szczególnym zainteresowaniem cieszy się pomoc psychologiczna.** *Oprócz ogólnych wyzwań adaptacyjnych związanych ze znalezieniem się w nowej sytuacji, w obcym kraju oraz brakiem znajomości języka, każda z osób została indywidualnie dotknięta tragedią wojny, m.in. poprzez śmierć bliskiej osoby, separację, utratę mieszkania lub pracy.*- wyjaśnia pochodząca z Ukrainy psychoterapeutka Roksana Korulczyk, członkini zespołu świadczącego bezpłatną pomoc psychologiczną i informacyjną na [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).

Zespół platformy zachęca też do sięgania po wsparcie osoby, które, nierzadko z ogromnym poświęceniem i wysiłkiem, pomagają uchodźcom, mierząc się na skutek tego z różnorodnymi obciążeniami. *Zapraszamy wszystkie takie osoby potrzebujące pomocy czy chcące zadbać o swoją formę psychiczną w tym wyjątkowym czasie* - podsumowuje psychoterapeutka z [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).

**Bezpośredni kontakt telefoniczny do psycholożek z [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl):**

**Roksana Korulczyk**

**Roksana Korulczyk**

**Roksana Korulczyk**

## **Roksana Korulczyk**

Roksana Korulczyk (j. polski, j. ukraiński) tel. +48 536 525 155

Kateryna Volkova (j. ukraiński, j. angielski) tel. +48 536 595 450

Alyona Kozak (j. ukraiński) tel. +48 536 585 250

Yulia Kozhemyakina (j. ukraiński) tel. +48 535 575 855

\*\*\*

Więcej o GrupaWsparcia.pl i Fundacji ADRA Polska

**GrupaWsparcia.pl** – powstała w 2018 roku innowacyjna platforma wsparcia emocjonalnego i psychologicznego za pośrednictwem internetu, która wspiera aktywnie prawie 18 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. W 2020 roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej zespół portalu utworzył platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Od 2021 roku GrupaWsparcia.pl działa też za pośrednictwem aplikacji mobilnej oraz oferuje listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. W odpowiedzi na rosyjską agresję na Ukrainę uruchomiono HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl, platformę wsparcia dla uchodźczyń i uchodźców wojennych z Ukrainy oraz pomagających im Polaków, oferującą całodobowy chat i specjalistyczną pomoc telefoniczną. 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. Międzynarodowy charakter organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Fundacja od pierwszego dnia wojny w Ukrainie wspiera ofiary, organizując transporty humanitarne i zakupując potrzebne materiały oraz busy do rozwożenia pomocy humanitarnej w Ukrainie. ADRA Polska posiada również 50 punktów pomocy uchodźcom zlokalizowanych w całej Polsce, w których mieszkańcy Ukrainy mogą znaleźć schronienie po przekroczeniu granicy polskiej. Więcej informacji na stronie: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

Więcej informacji o HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl: tel. 536 525 155

Informacje dla mediów: tel. 536 545 151

**Безкоштовна психологічна і інформаційна допомога для людей з України та тих, хто бажає їм допомогти. HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl запрошує до користування з допомоги**

**Люди, які тікають від війни в Україні та особи, які їм допомагають, наприклад, волонтери та ті, які приймають біженців - можуть розраховувати на безкоштовну допомогу. Портал GrupaWsparcia.pl разом із Фондом ADRA Polska та Польським**

**Товариством Логотерапії та Ноо-психосоматики (PTLiNPS) запустили [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl) - платформу з доступним цілодобовим чатом і телефоном підтримки, за допомогою якого можна отримати психологічну та інформаційну підтримку. Допомога ведеться українською польською та англійською мовами.**

Види допомоги, які можна отримати на: [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl)

- Перша психологічна допомога
- Психосоціальна підтримка
- Основні поради щодо правової ситуації для окремих осіб або сімей
- Інформація про безпечне проживання

### **Як це працює?**

[HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl) пропонує два види допомоги: чат і телефон підтримки. На телефон підтримки відповідають чотири психотерапевтки, які володіють українською, польською та англійською мовами, ним можна скористатися в години, зазначені на сайті: <https://helpukraine.grupawsparcia.pl/meet-us>. У свою чергу, чат доступний 24 години на добу. *Ви можете будь-коли поставити запитання чи поділитися досвідом та чекати відповіді від нашого спеціаліста. Завдяки автоматичному перекладу чат дозволяє надавати підтримку людям, які не володіють українською, - пояснює д-р Пьотр Новацький, президент Фонду ADRA Polska, який організовує ініціативу.*

**Особливий інтерес представляє психологічна допомога.** *Окрім загальних адаптаційних проблем, пов'язаних із пошуком нової ситуації в чужій країні та незнанням мови, кожну людину окремо торкнулася трагедія війни, в т.ч. через смерть близької людини, розлуку, втрату квартири чи роботи, - пояснює Роксана Корульчик, психотерапевт з України, учасниця команди, яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну допомогу [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).*

Команда платформи також заохочує звернутися за підтримкою до людини, яка часто з великою самовідданістю та зусиллями допомагає біженцям, стикаючись з різними тягарями. *Запрошуємо всіх таких людей, які потребують допомоги або хочуть подбати про свій психічний стан у цей винятковий час, - підсумовує психотерапевт [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).*

**Прямий телефонний зв'язок з психологами з [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl):**

**Roksana Korulczyk**

**Roksana Korulczyk**

**Roksana Korulczyk**

**Roksana Korulczyk**

Роксолана Корульчик (українська, польська) тел. +48 536 525 155

Катерина Волкова (українська, англійська) тел. +48 536 595 450

Олена Козак (українська) тел. +48 536 585 250

Юлія Кожемякіна (українська) тел. +48 535 575 855

\*\*\*

Детальніше про GrupaWsparcia.pl та Фонд ADRA Polska:

**GrupaWsparcia.pl** – заснована в 2018 році і з тих пір активно підтримує майже 12 тис. користувачів. У 2019 році портал отримав перше місце в конкурсі на кращий стартап року, організованому Total Polska. Про портал писали більшість ЗМІ країни, як-от: Onet, Bussiness Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. Наступного року в рамках фінансування Міжнародного Фонду Солідарності ми створили російською онлайн-платформу для підтримки емігрантів з Білорусі. Саме тоді ми почали працювати над мобільним додатком російською та польською мовами, який доступний в обох мовних версіях. У рамках фінансування ФСМ ми також створили список місць підтримки для іммігрантів з Білорусі, який доступний у додатку. Це віха в боротьбі з усіма негараздами. GrupaWsparcia.pl є частиною фонду ADRA Polska.

**Фонд ADRA Polska** – благодійна суспільно корисна організація була заснована у 2009 році. Це польське відділення міжнародного фонду ADRA, яке наразі діє у 118 країнах. Його мета – допомогти нужденним людям через діяльність у сфері освіти, охорони здоров'я, організації життєдіяльності, а також розвитку та гуманітарної допомоги в регіонах, які постраждали від стихійних лих. Міжнародність організації дозволяє їй працювати швидко та ефективно. З першого дня війни в Україні Фонд підтримує постраждалих, організовуючи гуманітарні перевезення та закупаючи необхідні матеріали та автобуси для доставки гуманітарної допомоги в Україну. ADRA Polska також має 50 пунктів допомоги біженцям, розташованих по всій Польщі, де українські жителі можуть знайти притулок після перетину польського кордону. Більше інформації на: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

Детальніше про HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl: тел. 536 525 155

Контакт для ЗМІ: tel. 536 545 151

*Darmowe*

# WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Realizowane przez psychologów  
w języku ukraińskim



- Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne



[helpukraine.grupawsparcia.pl](http://helpukraine.grupawsparcia.pl)



Grupa Wsparcia.pl  
NI GDY NIE JESTES SAM



ADRA

# Безкоштовна ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Надається психологами  
українською мовою



- Подбай про своє психологічне здоров'я



[helpukraine.grupawsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl)



Grupa Wsparcia.pl  
NIGDY NIE JESTES SAM



ADRA