

## Bezpłatna pomoc psychologiczna i informacyjna dla uchodźców z Ukrainy i osób im pomagających. [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](http://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](http://GrupaWsparcia.pl) wraz z Fundacją ADRA Polska i Polskim Towarzystwem Logoterapii i Noo-Psychosomatyki (PTLiNPS) uruchomił [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](http://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](http://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](http://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](http://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](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl).

### Bezpośredni kontakt telefoniczny do psycholożek z [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl):

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

\*\*\*



**ADRA**

Więcej o [GrupaWsparcia.pl](http://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](http://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](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl), platformę wsparcia dla uchodźczyń i uchodźców wojennych z Ukrainy oraz pomagających im Polaków, oferującą całodobowy czat i specjalistyczną pomoc telefoniczną. [GrupaWsparcia.pl](http://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](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl): tel. 536 525 155

Informacje dla mediów: tel. 536 545 151