
Pierwsza w Polsce anonimowa i darmowa platforma wsparcia dostępna w aplikacji mobilnej

GrupaWsparcia.pl to w pełni darmowy i anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia. Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami. Od 1 marca 2021 roku z portalu GrupaWsparcia.pl można korzystać również za pomocą aplikacji mobilnej dostępnej w systemach Android i IOS. To kamień milowy w niesieniu pomocy w nowoczesny i niekonwencjonalny sposób.

WHO Ostrzega: Odczuwasz smutek? Porozmawiaj z kimś!

Każdy w swoim życiu doświadcza lepszych lub gorszych momentów. W przypadku trudniejszych chwil niezwykle ważna jest obecność i wsparcie drugiej osoby. Jej brak powoduje zakłócenie poczucia bezpieczeństwa, wzmacnia poziom stresu, jest źródłem doświadczenia samotności i zaniżonej samooceny. Brak wsparcia może stać się potencjalnym złączykiem depresji. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych stanowi ona **główną przyczynę chorób i niepełnosprawności na całym świecie**. W latach 2005-2015 odnotowano wzrost liczby jej przypadków aż o 18 procent! Najcięższą konsekwencją depresji jest oczywiście samobójstwo, które każdego roku popełnia 800 000 osób.

Światowa Organizacja Zdrowia ma jedno proste zalecenie dla każdej osoby, która odczuwa smutek: porozmawiaj z kimś. Każdy problem niestety rodzi kolejny, dlatego istotne jest zapewnienie łatwego i darmowego dostępu do holistycznego wsparcia, jakie może zaoferować portal GrupaWsparcia.pl

GrupaWsparcia.pl to portal i aplikacja dla każdego

GrupaWsparcia.pl oferuje rozmaite pokoje służące wymianie myśli i doświadczeń, wspierające samorozwój oraz poprawę kondycji psychicznej. Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, to także praca na sobą i rozwój osobisty. To może być pierwszy krok na drodze do Twojego nowego życia.

Jak działa aplikacja GrupaWsparcia.pl?

1. Aplikacja dostępna jest **do pobrania za darmo** w Google Play oraz Apple App Store. Wyszukasz ją łatwo wpisując „grupawsparcia.pl” lub „grupa wsparcia”. Jeżeli chcesz z niej skorzystać musisz zainstalować ją na swoim telefonie.
2. Gdy już to zrobisz możesz zalogować się na swoje konto lub utworzyć nowe. Sama **rejestracja** trwa kilka sekund. Po ukończeniu tego kroku możesz w pełni korzystać ze wszystkich funkcji, które oferuje serwis.
3. Jeżeli zmagasz się np. ze stanami depresyjnymi zapisz się do grupy tematycznej dedykowanej temu problemowi. Do wyboru masz **70 różnych anonimowych grup**, nad którymi czuwa przeszkolony moderator oraz inni użytkownicy grupy. **Pamiętaj, że nigdy nie jesteś sam/a!**
4. Zakładka społeczność pozwala Ci **„Dodać historię”** (np. opisać własną i niepowtarzalną lub pochwalić się sukcesem), którą możesz podzielić się z innymi użytkownikami, a także **„Odnosić sukcesy”** (podzielić się własną porażką lub przeszkodami, które pojawiły się w trakcie realizacji celu). Obydwa wpisy mogą być widoczne dla innych lub pełnić charakter Twojego prywatnego dziennika.
5. Sekcja wiadomości pozwala Ci: wyszukać konkretnego użytkownika online, włączyć się w rozmowę z innymi użytkownikami oraz na czat w wybranej przez Ciebie grupie. Warto sprawdzać kolejne aktualizacje aplikacji – wsłuchujemy się w uwagi korzystających i szukamy kolejne udogodnienia.
6. Jeżeli z jakiegóż powodu korzystanie z aplikacji sprawia Ci problem możesz skorzystać z samouczka dostępnego wersji desktopowej na stronie www.grupawsparcia.pl. Zachęcamy do skorzystania z tego narzędzia przed

instalacją aplikacją mobilną

7. I jeszcze jedno! Nie bój się skorzystać z wsparcia: w różnorodnych grupach tematycznych panuje przyjazna atmosfera. Można liczyć na wzajemną pomoc, wsparcie, wysłuchanie innych użytkowników, **konsultację psychologa** oraz pomoc admina w kwestiach technicznych.

Startup Roku, platforma pomocowa dla migrantów z Białorusi, czyli... historia GrupaWsparcia.pl

GrupaWsparcia.pl powstała w 2018 roku i od tego czasu wspiera aktywnie ponad 7500 użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku organizowany przez Total Polska. O portalu pisało większość mediów w kraju takich jak: Onet, Bussiness 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 miłowy krok w walce z wszelkimi przeciwnościami losu. Mamy nadzieję, że dzięki aplikacji pomoc otrzymają również poszkodowani przez białoruski reżim.

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, w kierunku ich usamodzielnienia się, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowość organizacji pozwala nam działać szybko i efektywnie. Przykładem takich działań naszej organizacji w 2020 roku były zbiórki na rzecz ludzi poszkodowanych przez tajfuny, pomoc dla ofiar eksplozji w Bejrucie, pomoc poszkodowanym w wyniku konfliktu zbrojnego o Górski Karabach, pomoc pszczelarzom w Mołdawii, czy budowa kuchni charytatywnych w Armenii.

Więcej o Fundacji ADRA Polska: www.adra.pl, www.facebook.com/ADRAPolska