

# Anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy GiveAndGetHelp.com działa już w wersji ukraińskiej!

**W dzisiejszych czasach Internet to nie tylko miejsce szybkiego pozyskiwania informacji, ale także nawiązywania kontaktów, relacji, otrzymywania życzliwych porad. Dzięki uruchomieniu platformy GiveAndGetHelp.com również w języku ukraińskim, osoby posługujące się tym językiem, mogą uzyskać darmową pomoc psychologiczną oraz wsparcie od innych użytkowników serwisu. W serwisie dostępny jest również dział z newsami i poradami w języku ukraińskim. To kolejny krok w rozwoju platformy GiveAndGetHelp.com.**

## Czym jest GiveAndGetHelp.com?

GiveAndGetHelp.com to w pełni darmowy i anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia. To bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami. Serwis działa już od 2018 roku i zgromadził społeczność liczącą ponad 20 tysięcy użytkowników.

GiveAndGetHelp.com oferuje różne anonimowe grupy wsparcia online służące wymianie myśli i doświadczeń, wspierające samorozwój oraz poprawę kondycji psychicznej. Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko opowiedzenie swojej historii w całości, czasami po raz pierwszy. To też poczucie bycia zrozumianym i akceptowanym takim jakim się jest, z ciężarem własnych przeszłych doświadczeń i przeżyć. To również wsparcie w rozwiązywaniu codziennych trudności razem z innymi, którzy mieli podobne wspomnienia. Niewątpliwie, jednoczesne otrzymywanie i dawanie wsparcia innym osobom należącym do społeczności o podobnych przeżyciach, buduje więź, której osoby przeżywające kryzys często nie są w stanie podtrzymać na żywo. Dodatkowo portal obejmuje czat, za pomocą którego można bezpośrednio napisać prywatną wiadomość skierowaną do użytkownika, z którym chcemy porozmawiać. Przy portalu na stałe współpracuje kilkunastu psychologów, którzy odpowiadają na indywidualne wiadomości i pytania zadawane w poszczególnych grupach.

W działaniach mających na celu wsparcie zdrowia psychicznego bardzo ważne jest poczucie anonimowości. Dlaczego? Anonimowość dodaje odwagi, by się otworzyć i uzewnętrznić prawdziwe uczucia, by zrobić pierwszy krok w stronę zmiany w swoim życiu. Sprzyja również otwartości oraz skupieniu na relacjach z innymi użytkownikami. Z tego powodu jedynymi obowiązkowymi danymi wymagającymi podczas rejestracji, jak również przez cały okres korzystania z portalu, jest e-mail i nazwa użytkownika (nick).

## Jak działa wersja ukraińska?

**Ukraińska odłoga GiveAndGetHelp.com/ua to już druga wersja językowa, która dostępna jest w serwisie. Każda z nich to oddzielna witryna, która rozwija się indywidualnie i odpowiada na potrzeby swoich użytkowników. Do platformy przypisani są ukraińskojęzyczni moderownicy i specjaliści, by w kompleksowy sposób realizować nasze wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach życiowych.**

### **GiveAndGetHelp.com/ua - niesiemy pomoc również uchodźcom z Ukrainy**

Wybuch wojny w Ukrainie, to przede wszystkim wielki dramat ukraińskiego społeczeństwa i masowa ucieczka przed śmiercią. Dla milionów uchodźców to właśnie Polska stała się schronieniem, a Polacy udowodnili całemu światu, że potrafią nieść pomoc humanitarną w sposób pełny i odpowiedzialny.

Odpowiadając na potrzeby uchodźców uruchomiliśmy wersję ukraińską portalu, to tu na potrzebujących wsparcia czekają tematyczne grupy wsparcia, czat oraz psycholog, do którego można napisać wiadomość lub zadać pytanie na grupach. Na stronie dostępne są również artykuły o tematyce psychologicznej, zawierające zbiór odpowiedzi na najbardziej aktualne tematy, poruszane przez kobiety z Ukrainy podczas konsultacji oraz warsztatów.

Więcej informacji o GiveAndGetHelp.com: <https://giveandgethelp.com/ua>

Więcej informacji o Fundacji ADRA Polska: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

\*\*\*

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest lokalną polską organizacją, należy do międzynarodowej sieci 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 ewakuacje. Fundacja ADRA Polska przy wsparciu organizacji CARE prowadzi także schroniska dla uchodźców z Ukrainy i Centra Integracyjne dla Cudzoziemców, zlokalizowane w Bydgoszczy, Katowicach, Warszawie, Lublinie, Wrocławiu i Zielonej Górze.