



Nie jesteś  
sam

**BUDŻET  
OBYWATELSKI**  
ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM

# BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

**dla dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów  
mieszkających w Warszawie**

Każdy z nas może przeżywać trudne chwile. Jeśli Twój gorszy nastrój, problemy w relacjach z innymi czy stres trwają dłużej, warto zasięgnąć porady psychologa. Nasz psycholog pomoże w zrozumieniu Twoich problemów i w znalezieniu sposobów, jak poradzić sobie z trudnościami. Dzieci, młodzież, często również ich rodzice i opiekunowie przeżywający trudne doświadczenia, kryzysy, potrzebują zrozumienia, wsparcia i akceptacji, zanim zostanie zarysowana perspektywa konstruktywnych zmian. Wspólnie odkryjemy Twoje mocne strony, nauczymy Cię nowych umiejętności i pomożemy rozwijać zainteresowania i pasję.



# PROJEKT „NIE JESTEŚ SAM”

## Pierwsza pomoc psychologiczna

oferuje bezpłatne wsparcie w formie:

- konsultacji indywidualnych
- warsztatów grupowych

Nasza pomoc jest skierowana do dzieci i młodzieży od 4. do 21. roku życia oraz ich opiekunów i rodziców. W przypadku poważniejszych, bardziej złożonych problemów, których rozwiązanie wykracza poza krótkoterminową pomoc, wskażemy odpowiednie miejsca dalszej, specjalistycznej pomocy.

### KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z POMOCY?

Mieszkańcy Warszawy mogą otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną do końca grudnia 2024 roku.

### GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC?

Sukcesywnie zwiększamy liczbę placówek w Warszawie, gdzie dostępna jest bezpłatna pomoc psychologiczna. Od września 2024 r. takich placówek będzie kilkanaście. Organizujemy również warsztaty edukacyjno-rozwojowe w szkołach podstawowych i średnich oraz w innych placówkach.

**NIE CZEKAJ!  
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

**Telefon:**

**536 783 213**

**e-mail:**

**[biuro@niejestessam.waw.pl](mailto:biuro@niejestessam.waw.pl)**

**Więcej informacji:**

**[centrumwspieraniarodzin.pl/  
projekty/nie-jestes-sam](http://centrumwspieraniarodzin.pl/projekty/nie-jestes-sam)**

**Nie jesteś sam(a)  
– jesteśmy tu, by Ci pomóc!**

