

PODSUMOWANIE **DZIAŁALNOŚCI** 2023

www.terapiatoniewstydz.pl



terapia to®
NIE WSTYD
f u n d a c j a

PARTNERZY



PATRONATY HONOROWE



Minister
Zdrowia

Patronat Honorowy



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy

POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania



Patronat Honorowy
Prezydent
Miasta Gdańska



PATRONAT HONOROWY

PREZYDENT
MIASTA OPOLA
ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI

PATRONI MEDIALNI



**TRAMWAJE
WARSZAWSKIE**

MobilAD
Nowoczesny przekaz wizualny

MZK



SKM

rzeszów
stolica innowacji

bus+wifi media



arriva

MPK-Łódź

profi spot

KMŁ
KOMUNIKACJA MIEJSKA ŁÓDZKI Sp. z o.o.

KM Płock
Sp. z o.o.



MTZK
w Toruniu Sp. z o.o.

GM
Grube.Media

MD
Lublin Sp. z o.o.

MA-BIM
MULTIMEDIA

**POLSKIE
RADIO**

sukces
PO POZNAŃSKU
MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLÓWY

onet rano

RDC
POLSKIE RADIO

**dzień
dobry**

**czas na
OPOLE**

**polsat
news**

TVP3
WARSZAWA

SPIS TREŚCI

- LIST DO DARCYŃCÓW, PRZYJACIÓŁ, PATRONÓW I PARTNERÓW FUNDACJI.....
- O NAS.....
- LISTA WYDARZEŃ.....
 - Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją.....
 - Cykl Podcastów "O terapii bez wstydu".....
 - Usłysz i Zobacz Swoje Dziecko.....
 - Kampania Społeczna Terpia to NIE WSTYD.....
 - Dzień Zdrowia Psychicznego.....
 - Wirtualna Poradnia.....
 - Mentor.....
 - Psychoedukacja.....
 - Terapiobus.....
 - Współpraca z Centrami Zdrowia Psychicznego...
 - Kampanie Informacyjne w Komunikacji Miejskiej
 - Grupa Robocza ds. Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Edukacji i Nauki.....
- KONTAKT.....

Szanowni Darczyńcy, Przyjaciele, Patroni i Partnerzy Fundacji,

Rok 2023 dla Fundacji "Terapia to NIE WSTYD" dobiegł końca. Z dumą możemy powiedzieć, że nasze projekty ponownie okazały się ogromnym sukcesem. Kontynuujemy naszą misję wzmocnienia działań na rzecz zdrowia psychicznego, każdego roku.

Z całym szacunkiem, chcielibyśmy podzielić się z Państwem naszym głębokim zaangażowaniem oraz sposobem, w jaki Fundacja "Terapia to NIE WSTYD" wdraża swoją misję.

Fundacja "Terapia to NIE WSTYD" jest organizacją, której misją jest działanie na rzecz poprawy stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa. Nasza fundacja koncentruje się na eliminowaniu tabu związanego z terapią oraz promowaniu otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego. Wdrażamy nasze cele poprzez różnorodne działania edukacyjne, społeczne i terapeutyczne, kierowane do szerokiej grupy ludzi, aby dotrzeć do każdej osoby potrzebującej wsparcia.

Nasza praca opiera się na organizowaniu kampanii społecznych, dostarczaniu wsparcia psychologicznego w przestrzeni publicznej, tworzeniu treści edukacyjnych na platformach społecznościowych oraz prowadzeniu działań terapeutycznych dostępnych dla każdego. Realizujemy także projekty edukacyjne, takie jak szkolenia, warsztaty i programy profilaktyczne, mające na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego.

Dzięki wsparciu naszych Partnerów, Patronów i Darczyńców możemy konsekwentnie realizować naszą misję, tworzyć innowacyjne projekty i oferować pomoc psychologiczną potrzebującym. Państwa wsparcie jest fundamentem naszych działań, umożliwiającym nam dotarcie do coraz większej liczby osób, które potrzebują wsparcia i zrozumienia w kwestiach zdrowia psychicznego.

Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za Państwa zaufanie i dalsze wspieranie naszych starań. Wasza hojność napędza naszą determinację w działaniu na rzecz poprawy zdrowia psychicznego społeczeństwa.

Z poważaniem i głęboką wdzięcznością,
Zespół Fundacji Terapia to NIE WSTYD

O NAS

Misja

Naszą misją jest zmiana podejścia Polaków do psychoterapii w obliczu zatrważających statystyk rozwodów, samobójstw, osób żyjących samotnie oraz uzależnień w kraju.

Cel

Naszym celem jest zmiana przekonań dotyczących terapii oraz, korzystania z pomocy psychologa i psychoterapeuty. Każdy z nas posiada swój sztab wsparcia zdrowia fizycznego: internistę, ginekologa, stomatologa i innych specjalistów – w zależności od potrzeb. Niestety nadal rzadko w tym gronie jest psychoterapeuta. Dlaczego gdy boli nas ząb nie mamy problemu aby udać się do dentysty, a gdy czujemy, że nie radzimy sobie ze stresem, stratą bliskiej osoby, zmianą pracy to tak trudno nam zdecydować się na fachową pomoc? Mimo XXI wieku psychoterapia nadal nie jest traktowana tak poważnie jak powinna być. Brakuje nam wiedzy i podstawowych informacji dlatego nic dziwnego, że terapia nadal kojarzy się z czymś wstydliwym czym nie warto się chwalić – ponieważ to co nieznane wzbudza nasz niepokój. Często słyszymy „nie jestem wariatem żeby iść do psychologa, psychiatry”.

Nasze wartości

- **Przede wszystkim edukacja!** – na temat procesu psychoterapii, do jakich specjalistów z jakimi problemami możemy się udać.
- **Informowanie** o miejscach i instytucjach, w których można uzyskać płatną i bezpłatną pomoc.
- **Promowanie** psychoterapii jako najlepszej inwestycji w siebie, która owocuje lepszymi wynikami na polu zawodowym, prywatnym oraz szczęśliwszym życiem.

LISTA WYDARZEŃ

23 luty 2023

Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

Akcja związana ze Światowym Dniem Depresji, która miała miejsce 23 lutego, skupiała się na edukacji społeczeństwa na temat depresji i zdrowia psychicznego. Akcja była obecna na paczkomatach InPost, w komunikacji miejskiej w całej Polsce oraz w Centrach Zdrowia Psychicznego. Poprzez różnorodne kanały komunikacji, akcja starała się dotrzeć do jak największej liczby ludzi, zachęcając ich do zrozumienia problemów związanych z depresją oraz zachęcając do szukania pomocy.



1 Grudnia 2022 - 24 Sierpnia 2023

Cykl Podcastów "O terapii bez wstydu"

Podcast "O terapii bez wstydu" to format, który eksploruje różnorodne tematy związane z terapią, psychologią i zdrowiem psychicznym. Prowadząca zaprasza ekspertów oraz znane osoby, aby rozmawiać o zdrowiu psychicznym, radzeniu sobie ze stresem, kwestiach związanych z emocjami i relacjami. Celem podcastu jest demistyfikacja tematu terapii, eliminacja wstydu związanego z poszukiwaniem wsparcia psychologicznego oraz edukacja słuchaczy na temat zdrowia psychicznego.



1 Czerwca 2023

Usłysz i Zobacz Swoje Dziecko

Akcja "Usłysz i Zobacz Swoje Dziecko", skupiała się na zwiększeniu świadomości rodzicielskiej oraz promowaniu więzi między rodzicami, a dziećmi. Akcja, komunikowana była w środkach transportu publicznego w całej Polsce, na Paczkomatach, w Centrach Zdrowia Psychicznego, w mediach społecznościowych, oraz na festynach. Celem akcji było zachęcanie rodziców do aktywnego słuchania i obserwowania swoich dzieci, zrozumienia ich potrzeb. Poprzez edukację i informowanie, kampania miała na celu podkreślenie znaczenia relacji rodzinnych w rozwoju dziecka oraz promowanie świadomego i aktywnego rodzicielstwa.



Wrzesień - Październik 2023

Kampania Społeczna Terapia to NIE WSTYD

Kampania społeczna "Terapia To Nie Wstyd" była obecna w 21 miastach. W każdym z nich udzielana była bezpłatna pomoc psychologiczna. Ta inicjatywa miała na celu zapewnienie łatwiejszego dostępu do wsparcia psychologicznego dla mieszkańców. Specjaliści od zdrowia psychicznego udzielali porad, rozmawiali z osobami zainteresowanymi i oferowali krótkie sesje konsultacyjne, eliminując tym samym barierę wstydu czy trudności związanych z podjęciem kroków w kierunku terapii. Akcja miała przekazać przesłanie, że pomoc terapeutyczna jest dostępna, bezpłatna i może być bezproblemowo zainicjowana w przestrzeni publicznej, aby zachęcić ludzi do skorzystania z niej w razie potrzeby.



9 - 10 Października 2023

Dzień Zdrowia Psychicznego

Zakończenie działań związanych z Kampanią Społeczną "Terapia to NIE WSTYD" miało miejsce w Opolu pod patronatem Prezydenta Miasta i w Toruniu wraz z obchodami Dnia Zdrowia Psychicznego. W tych dniach odbyły się konferencje poświęcone zdrowiu psychicznemu, gromadząc liczne osoby zainteresowane tematyką. Konferencje stanowiły przestrzeń do dyskusji, wymiany doświadczeń oraz podniesienia świadomości społecznej na temat zagadnień związanych z psychoterapią i zdrowiem psychicznym. W obu czynny udział wzięła Prezes fundacji.



2023

Wirtualna Poradnia

Wirtualna poradnia to platforma online, która umożliwia wysłanie zgłoszenia dotyczącego potrzeby wsparcia psychologicznego. Po zgłoszeniu, dostępne są bezpłatne konsultacje psychologiczne online lub opcja umówienia się na spotkanie bezpośrednio w gabinecie terapeuty. Ten rodzaj wsparcia jest dostępny dla osób poszukujących pomocy w sferze zdrowia psychicznego, oferując elastyczne i różnorodne formy pomocy terapeutycznej. Jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną u osób, które realnie nie mogą sobie na to pozwolić.



2023**Mentor**

Projekt "Mentor" skierowany jest do liderów organizacji młodzieżowych, oferując grupowe sesje treningowe, które mają na celu zwiększyć ich kompetencje interpersonalne. Głównym celem jest umożliwienie liderom skuteczniejszego angażowania młodzieży w życie społeczne, szczególnie w obliczu wzrastających problemów psychicznych po okresie izolacji. Sesje odbywają się online, dzięki temu projekt może objąć liczne województwa i adresowany jest do szerokiego grona liderów oraz opiekunów organizacji młodzieżowych.

**2023****Psychoedukacja**

Fundacja aktywnie udostępnia materiały psychoedukacyjne, takie jak ulotki, plakaty i treści online na platformach społecznościowych, w tym Facebooku, Instagramie i YouTube. Te materiały są źródłem wiedzy na temat zdrowia psychicznego, radzenia sobie ze stresem i promocji idei otwartej rozmowy na temat terapii. Działania te mają na celu edukację społeczności oraz zachętę do poszukiwania wsparcia terapeutycznego.

**2023****Terapiobus**

Terapiobus to innowacyjny projekt Fundacji "Terapia to NIE WSTYD", który stanowi mobilną poradnię psychologiczną dostępną dla każdego. Bus został przystosowany do udzielania bezpłatnych konsultacji psychologicznych oraz wsparcia osobom zmagającym się z problemami zdrowia psychicznego. Dzięki Terapiobusowi, fundacja może dotrzeć do różnych miejsc w kraju, w szczególności do małych miejscowości w których jest mała dostępność do pomocy psychologicznej.



2023**Współpraca z Centrami Zdrowia Psychicznego**

Współpracujemy z 22 Centrami Zdrowia Psychicznego. Ta współpraca jest kluczowa, umożliwia nam prowadzenie działań na terenie całej Polski. Dzięki renomowanym specjalistom, możemy zwiększać zaufanie do psychoterapii i naszej fundacji.

**2023****Kampanie Informacyjne na Paczkomatach i w Komunikacji Miejskiej**

Nasze kampanie informacyjne w komunikacji miejskiej odbyły się w 10 miastach każdorazowo, odbyły się łącznie 4 razy w tym roku. Równocześnie nasze przekazy były wyświetlane na 6000 Paczkomatach rozlokowanych w całej Polsce. Dzięki wykorzystaniu różnorodnych form komunikacji w przestrzeni publicznej, mieliśmy na celu zwiększenie świadomości na temat psychoterapii, zapewnienie dostępu do informacji o wsparciu psychologicznym oraz eliminację stereotypów związanych z terapią.

**2023****Grupa Robocza ds. Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Edukacji i Nauki**

Zarząd fundacji aktywnie bierze udział w Grupie Roboczej ds. Zdrowia Psychicznego przy MEIN, wspiera działania na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży poprzez dostarczanie ekspertyzy, realizację projektów edukacyjnych, inicjowanie działań profilaktycznych, reprezentowanie interesów młodzieży oraz współpracę z instytucjami edukacyjnymi. Rola fundacji koncentruje się na poprawie stanu zdrowia psychicznego wśród młodzieży i kreowaniu świadomości społecznej na ten temat.



Kontakt



Anna Węgrzyn
Prezes Fundacji



+48 661 813 813



aw@annawegrzyn.pl

Podsumowanie Działań 2023

www.terapiatoniewstyd.pl



terapia to[®]
NIE WSTYD
f u n d a c j a