

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice i Opiekunowie,



Fundacja Zobacz...JESTEM zaprasza Państwa do udziału w projekcie „Pomoc to MOC”, finansowanym przez m.st. Warszawę.

Celem projektu jest ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz wsparcie rodziców w sytuacjach kryzysu emocjonalnego dziecka.

W ramach projektu oferujemy bezpłatnie:

- ✓ interwencję kryzysową (w sytuacjach nagłych),
- ✓ terapię indywidualną krótko- i długoterminową,
- ✓ terapię rodzinną,
- ✓ terapię grupową dla młodych dorosłych (18–26 lat),
- ✓ grupy wsparcia dla rodziców dzieci z depresją, zachowaniami autoagresywnymi i zagrożonych samobójstwem,
- ✓ grupy wsparcia dla rodziców dzieci chorujących na zaburzenia odżywiania się,
- ✓ spotkania wykładowo-warsztatowe dla rodziców.

Podczas spotkań uczymy m.in.:

- ✓ jak reagować w sytuacji zagrożenia,
- ✓ jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach,
- ✓ jak rozpoznawać pierwsze symptomy kryzysu,
- ✓ gdzie i kiedy szukać specjalistycznej pomocy.

Zapisy i informacje:
www.zobaczjestem.pl
fundacja@zobaczjestem.pl

Spotkania wykładowo-warsztatowe (soboty, godz. 9:00–15:00):

- 14.03.2026 – Depresja i profilaktyka samobójstw
- 11.04.2026 – Zaburzenia odżywiania się
- 09.05.2026 – Uzależnienia
- 06.06.2026 – Zaburzenia lękowe

**Wszystkie działania są
bezpłatne**

Fundacji Zobacz...JESTEM
ul. Dobra 5/2, Warszawa
tel.: 883 337 883



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa