



Ministerstwo  
Zdrowia



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



Centrum wsparcia  
dla dzieci i młodzieży



116 111  
helpline  
dla dzieci i młodzieży

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

## Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rusza z kampanią „PROszę o poMOC”

2025-01-28

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, w ramach działań Centrum Wsparcia dla dzieci i młodzieży, rozpoczęła kampanię edukacyjno-informacyjną „PROszę o poMOC”. Jej celem jest promocja zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, a także przełamywanie barier związanych z proszeniem o wsparcie. Kampania podkreśla, że dbanie o własny dobrostan emocjonalny jest oznaką siły i sprawczości. W ramach kampanii powstał cykl komiksów obalających najczęstsze mity na temat zdrowia psychicznego, przygotowany we współpracy z sześcioma znanymi twórcami.

## **PROszę o poMOC – o co chodzi?**

Hasło kampanii „PROszę o poMOC” odwołuje się do języka graczy komputerowych, gdzie „PRO” oznacza mistrzostwo i osiągnięcie najwyższego poziomu w danej dziedzinie. W kampanii ten symbol odnosi się do dbania o zdrowie psychiczne i umiejętności szukania wsparcia w trudnych momentach. Fundacja pragnie pokazać, że proszenie o pomoc to nie słabość, lecz wyraz supermocy, a troska o swoje emocje jest równie ważna jak rozwijanie innych umiejętności.

*- Czerpiąc z doświadczeń pracy w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 wiem, że temat zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi powoli przestaje być tematem tabu. Co więcej, po stronie osób nastoletnich pojawia się gotowość i chęć, aby sięgnąć po wsparcie... i tutaj jest problem, ponieważ młodym ludziom brakuje wiedzy, w jaki sposób zwrócić się po pomoc, z kim na ten temat porozmawiać, co powiedzieć. Najczęstszym pytaniem, jakie otrzymuję w social mediach 116111.pl jest: "Jak zacząć rozmowę o moim problemie?". I stąd właśnie pomysł na kampanię. Wprost od młodych ludzi! – podkreśla Katarzyna Talacha, ekspertka w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.*

W ramach kampanii powstał cykl komiksów, który w przystępny sposób przedstawia najczęstsze mity dotyczące zdrowia psychicznego. Do realizacji projektu zaproszono sześciu utalentowanych twórców, którzy swoim stylem artystycznym i doświadczeniem wzbogacili przekaz kampanii. Komiksy będą publikowane w mediach społecznościowych Fundacji (Instagram, TikTok, Facebook) oraz na stronie [centrumwsparciadladzieci.pl](http://centrumwsparciadladzieci.pl).

- *Wiem z własnego doświadczenia, jak przerażająco jest zostać samej\_mu z problemem, a im dłużej się czeka, tym trudniej poprosić o pomoc. Zaangażowałam się w ten projekt, bo bardzo bym chciała, żeby osoby w kryzysie wiedziały, że mogą sobie pomóc i że nie muszą być same. Jeżeli chociaż jedna osoba po zobaczeniu naszych prac zdecyduje się poszukać pomocy, to już będzie ogromny sukces* – mówi Katarzyna Belczyk, jedna z twórczyń komiksu, znana na Instagramie jako potato\_face\_stories.

W ramach kampanii „PROszę o poMOC” prowadzone są dynamiczne działania w mediach społecznościowych, takich jak Instagram, TikTok i Facebook, gdzie publikowane są rolki, relacje, posty i rozmowy poruszające tematy związane m.in. ze wsparciem rówieśniczym, lękiem, presją czy sposobami reagowania na kryzys własny, na oznaki przemocy rówieśniczej. Kampania obejmuje także promocję outdoorową skierowaną do młodszych dzieci, z wykorzystaniem nośników reklamowych w przestrzeni publicznej, aby dotrzeć do szerokiego grona odbiorców. Kampania będzie trwała przez cały rok, a każdy z miesięcy będzie miał swój temat przewodni związany z psychoedukacją.

## **Kluczowa rola psychoedukacji**

Jednym z najważniejszych celów kampanii jest psychoedukacja, która stanowi fundament w budowaniu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Treści psychoedukacyjne trafiają także do dorosłych – rodziców, nauczycieli i opiekunów – którzy poprzez webinary i specjalne materiały mogą dowiedzieć się, jak wspierać młodych ludzi w trudnych momentach.

Jak podkreśla Beata Wojtkowska, wiceprezeska Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę:

- *Psychoedukacja jest jednym z kluczowych elementów wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zrozumienie emocji, umiejętność rozwiązywania problemów i świadomość, gdzie szukać pomocy, to fundamenty, które pozwalają młodym ludziom radzić sobie z wyzwaniami codzienności. Nasza kampania ma za zadanie przekazać te wartości w sposób zrozumiały i inspirujący.*

Kampania „PROszę o poMOC” to krok w stronę budowania otwartego społeczeństwa, które nie boi się mówić o emocjach i wspierać tych, którzy tego potrzebują. To również szansa, by pokazać młodym ludziom, że troska o zdrowie psychiczne to inwestycja w siebie, a proszenie o pomoc to wyraz siły. Więcej informacji o działaniach kampanii można znaleźć na stronie — [centrumwsparciadladzieci.pl](https://centrumwsparciadladzieci.pl).

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

O Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Od 1991 roku chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym.

Zapewniamy dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspieramy i angażujemy rodziców, by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)