



FUNDACJA
Bo Jesteś.

Informator

Zakres działalności
Fundacji i Ośrodka
Psychoterapii Bo Jesteś

Wersja 1
25.02.2026



WSTĘP

Fundacja Bo Jesteś powstała z przekonania, że każdy człowiek zasługuje na profesjonalną pomoc psychoterapeutyczną – niezależnie od sytuacji życiowej i finansowej.

Fundacja to miejsce, w którym empatia spotyka się z doświadczeniem psychoterapeutycznym, a bezpieczeństwo z realnym wsparciem w kryzysie.

Łączymy działalność fundacyjną z profesjonalnym ośrodkiem psychoterapii, aby odpowiadać zarówno na potrzeby osób w kryzysie, jak i tych, którzy chcą świadomie pracować nad swoją zmianą.

Fundacja powstała w 2025 roku z potrzeby serca, w odpowiedzi na panującą samotność młodych osób w kryzysie psychicznym.

Misją Fundacji jest przeciwdziałanie wykluczeniu w dostępie do profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej.

**Bo troska o siebie
to pierwszy krok
do zmiany.**

CEL FUNDACJI

Celem Fundacji jest wspieranie osób doświadczających chorób i zaburzeń psychicznych oraz tworzenie warunków sprzyjających ich zdrowieniu – w wymiarze psychicznym, fizycznym, duchowym i intelektualnym.

TROSKA O PROCES ZDROWIENIA

Fundacja działa na rzecz poprawy jakości życia osób w kryzysie psychicznym. Wspiera proces zdrowienia w sposób integralny – uwzględniając całego człowieka, jego relacje, środowisko i potrzeby rozwojowe.

Zdrowienie rozumiane jest nie tylko jako redukcja objawów, a także jako odzyskiwanie sprawczości, nadziei i możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

OCHRONA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Fundacja angażuje się w działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego społeczeństwa, dzieci, młodzieży, dorosłych i rodzin.

Promuje rozwiązania zgodne z aktualnymi kierunkami europejskiej i światowej polityki zdrowia psychicznego, wspierając rozwój systemu opieki opartego na dostępności, profilaktyce i wczesnym reagowaniu.

WSPARCIE RODZINY I RELACJI

Jednym z kluczowych obszarów działalności jest wzmacnianie rodziny jako podstawowego środowiska rozwoju człowieka.

Fundacja wspiera relacje rodzinne, promuje zdrową komunikację oraz podejmuje działania, które pomagają budować bezpieczne i wspierające więzi.

EDUKACJA I PSYCHOEDUKACJA

Istotnym celem Fundacji jest upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Poprzez działania edukacyjne i psychoedukacyjne Fundacja zwiększa świadomość społeczną, przeciwdziała stigmatyzacji oraz zachęca do wczesnego korzystania z profesjonalnej pomocy.

Edukacja kierowana jest zarówno do osób bezpośrednio doświadczających trudności, jak i do rodziców, opiekunów, nauczycieli czy przedstawicieli zawodów pomocowych.

PRZECIWDZIAŁANIE WYKLUCZENIU

Fundacja podejmuje działania na rzecz przeciwdziałania marginalizacji i wykluczeniu osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi.

Celem jest tworzenie przestrzeni, w której każda osoba – niezależnie od swojej sytuacji – może otrzymać wsparcie, zostać wysłuchana i potraktowana z należyтым szacunkiem.

WSPÓŁDZIAŁANIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA

Realizacja celów odbywa się poprzez współpracę z innymi organizacjami, instytucjami i środowiskami specjalistów.

Fundacja może tworzyć i prowadzić ośrodki terapii i profilaktyki, organizować działania terapeutyczne, edukacyjne oraz programy wspierające społeczność lokalną.

**Bo zdrowie psychiczne
nie jest przywilejem –
jest prawem
każdego człowieka.**

PROGRAM TERAPII BEZPŁATNYCH

Program Wsparcia Finansowego Terapii jest działaniem statutowym Fundacji i ma charakter pomocy społecznej.

Jego celem jest umożliwienie dostępu do psychoterapii dzieciom i młodzieży znajdującym się w kryzysie psychicznym oraz w trudnej sytuacji materialnej.

*Program nie stanowi świadczenia zdrowotnego w rozumieniu działalności leczniczej.

Dla kogo jest Program?

- dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 18 lat,
- pozostających w kryzysie psychicznym,
- których rodziny znajdują się w trudnej sytuacji finansowej.

Warunkiem przyznania pomocy jest łączne spełnienie dwóch przesłanek:

1. potrzeba objęcia dziecka psychoterapią,
2. trudna sytuacja materialna rodziny.

Na czym polega wsparcie?

Wsparcie psychoterapeutyczne polega na finansowaniu lub dofinansowaniu przez Fundację kosztów psychoterapii podopiecznego.

Może ono obejmować w szczególności:

- psychoterapię indywidualną,
- interwencję kryzysową,
- terapię grupową,
- inną formę wsparcia psychoterapeutycznego uzasadnioną sytuacją dziecka.

Psychoterapia prowadzona jest przez terapeutów posiadających odpowiednie kwalifikacje zawodowe i realizowana zgodnie z obowiązującymi standardami etycznymi w Ośrodku Psychoterapii prowadzonym przez Fundację.

PROGRAM TERAPII BEZPŁATNYCH

Struktura wsparcia – etapy

Program wsparcia ma jasno określoną strukturę etapową.

Etap I – 12 sesji terapeutycznych

Pierwszy okres wsparcia obejmuje 12 sesji psychoterapeutycznych finansowanych przez Fundację.

Etap II – przedłużenie o kolejne 12 sesji

W uzasadnionych przypadkach, przy dostępności środków i pozytywnej opinii psychoterapeuty, wsparcie może zostać przedłużone.

Na tym etapie możliwe jest zobowiązanie przedstawiciela ustawowego do pokrycia kosztu maksymalnie jednej sesji.

Etap III – dalsze przedłużenie

W szczególnych i uzasadnionych przypadkach możliwe jest przedłużenie wsparcia o kolejne 12 lub 24 sesje.

W tym przypadku przedstawiciel ustawowy może zostać zobowiązany do pokrycia kosztów odpowiednio 2 z 12 lub 4 z 48 dodatkowych sesji.

Łączny maksymalny zakres wsparcia może wynosić do 48 sesji – w zależności od sytuacji dziecka oraz możliwości finansowych Fundacji.

Odpowiedzialność i współpraca

Program opiera się na współpracy z rodziną. W przypadku nieodwołania umówionej sesji w wymaganym terminie (krótszym niż 24 godziny) przedstawiciel ustawowy zobowiązany jest do pokrycia kosztu niewykorzystanej sesji zgodnie z cennikiem Ośrodka.

Nieterminowe odwoływanie wizyt lub brak współpracy rodziny może skutkować decyzją o zakończeniu wsparcia.

PROGRAM TERAPII BEZPŁATNYCH

Procedura przyznawania wsparcia

Wsparcie przyznawane jest w oparciu o Wniosek, który składa przedstawiciel ustawowy dziecka.

Wniosek obejmuje Oświadczenie o sytuacji dochodowej rodziny, Formularz rekomendacji instytucji, Wniosek o udzielenie wsparcia z uzasadnieniem własnym oraz niezbędne do realizacji programu zgody.

Decyzję o udzieleniu wsparcia podejmuje Zespół Kwalifikacyjny Fundacji.

Przyznanie wsparcia ma charakter uznaniowy i poprzedzone jest analizą indywidualnej sytuacji ubiegającego się o wsparcie.

Fundacja może czasowo wstrzymać przyjmowanie wniosków w przypadku braku środków finansowych na realizację Programu.

Dlaczego ten program jest ważny?

Dzieci i młodzież w kryzysie psychicznym często pozostają bez pomocy z powodu barier finansowych. Program Wsparcia Finansowego Terapii ma na celu zmniejszenie tej bariery i umożliwienie realnego dostępu do profesjonalnego wsparcia.

To konkretna forma pomocy – oparta na jasnych zasadach, przejrzystej procedurze i odpowiedzialnym gospodarowaniu środkami.

Tu możesz pobrać wniosek.

Tu przeczytasz o Programie Terapii Bezpłatnych.

Potrzebujesz więcej informacji?

**Napisz: ptb@fundacjabojestes.org
Zadzwoń: 880 808 431**

OŚRODEK PSYCHOTERAPII

Ośrodek Psychoterapii Bo Jesteś to profesjonalna przestrzeń terapeutyczna działająca równolegle z Fundacją.

Funkcjonuje w oparciu o aktualne standardy szkolenia psychoterapeutów i etyki zawodowej.

Realizuje komercyjne formy wsparcia poprzez udzielanie wsparcia psychoterapeutycznego, a 25% kwoty sesji zostaje przeznaczona na Program Terapii Bezpłatnych.

Standard pracy

Ośrodek dba o wysoką jakość i odpowiedzialność procesu terapeutycznego. Praca opiera się na jasno określonych zasadach, które zapewniają bezpieczeństwo i skuteczność wsparcia.

Wykwalifikowany zespół

Każdy specjalista posiada odpowiednie wykształcenie kierunkowe oraz szkolenie psychoterapeutyczne, a swoją pracę poddaje stałej superwizji. Dbamy o rozwój zawodowy zespołu oraz zgodność z aktualnymi standardami etycznymi i zawodowymi.

Różnorodność podejść terapeutycznych

Pracujemy w oparciu o różne nurty psychoterapeutyczne – m.in. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny oraz podejścia integracyjne. Pozwala to dostosować sposób pracy do indywidualnych potrzeb osoby zgłaszającej się po pomoc, jej trudności oraz celów terapeutycznych.

Poufność i bezpieczeństwo

Proces terapeutyczny objęty jest zasadą poufności. Tworzymy przestrzeń, w której można swobodnie mówić o swoich doświadczeniach, emocjach i trudnościach. Dbamy o ochronę danych osobowych oraz poszanowanie prywatności każdej osoby korzystającej z pomocy.

OŚRODEK PSYCHOTERAPII

Oferta Ośrodka

Ośrodek oferuje wsparcie dostosowane do wieku, sytuacji życiowej oraz rodzaju trudności. Pracujemy z osobami indywidualnie, jak i też z parami oraz rodzinami. Każda forma pomocy poprzedzona jest konsultacją, pozwalającą dobrać najbardziej efektywny sposób pracy.

Psychoterapia indywidualna

Psychoterapia indywidualna to regularne spotkania z terapeutą, których celem jest zrozumienie trudności, poprawa funkcjonowania emocjonalnego oraz wprowadzenie trwałej zmiany w życiu osoby korzystającej z pomocy.

Terapia par i rodzin

Terapia par i rodzin pozwala odbudować dialog, zrozumienie i wzajemne zaufanie. Pomaga zidentyfikować źródło napięć i wypracować nowe sposoby bycia razem.

Psychoterapia grupowa

Psychoterapia grupowa to regularne spotkania w stałej grupie uczestników, której celami mogą być praca nad relacjami, rozwój kompetencji społecznych, wzajemne wspieranie osób w podobnej sytuacji, redukcja poczucia osamotnienia.

Interwencje kryzysowe

Doraźna pomoc w nagłym kryzysie psychicznym. Pomaga ustabilizować emocje, uporządkować sytuację i znaleźć pierwsze bezpieczne kroki działania.

Wsparcie psychologiczno – pedagogiczne

Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych w trudnościach emocjonalnych, szkolnych i rozwojowych. Skupia się na wzmacnianiu zasobów i codziennych umiejętności.

WSPÓŁPRACA

Realizacja Programu Wsparcia Finansowego Terapii oraz działań psychoedukacyjnych Fundacji możliwa jest dzięki zaangażowaniu osób prywatnych, firm i instytucji, które dostrzegają znaczenie zdrowia psychicznego jako kluczowego obszaru odpowiedzialności społecznej.

Każda przekazana złotówka przekłada się na realne godziny terapii, konkretne spotkania i rzeczywistą zmianę w życiu dziecka.

Współpraca z Fundacją to nie tylko wsparcie finansowe, to współtworzenie systemu dostępnej pomocy psychoterapeutycznej.

Formy współpracy

Darowizny indywidualne

Osoby prywatne mogą wspierać Fundację poprzez darowizny jednorazowe czy wsparcie cykliczne. Regularne wpłaty umożliwiają planowanie budżetu i zapewniają ciągłość terapii. Nawet niewielkie, a systematyczne wsparcie pozwala objąć pomocą kolejne potrzebujące pomocy dziecko.

Partnerstwa biznesowe

Współpraca z Fundacją umożliwia realizację działań społecznie odpowiedzialnych w obszarze, który realnie wpływa na dobrostan społeczny, poprzez:

1. Finansowanie terapii,
2. Patronat nad programem terapeutycznym,
3. Wspieranie działań psychoedukacyjnych,
4. Partnerstwo eksperckie i wizerunkowe.

Dzięki tym działaniom partnerzy biznesowi realizują mierzalne działania CSR, wzmacniają wizerunek firmy jako odpowiedzialnej społecznie.

Fundacja może przygotować indywidualny model współpracy dopasowany do wielkości i strategii partnera.

WSPÓŁPRACA

Współpraca instytucjonalna

Szkoły, placówki oświatowe, samorządy oraz organizacje społeczne mogą współpracować z Fundacją w zakresie:

- realizacji warsztatów i programów profilaktycznych,
- prowadzenia Treningów Umiejętności Społecznych,
- organizacji szkoleń dla nauczycieli i kadry pedagogicznej,
- działań interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych,
- programów wsparcia rodzin.

Współpraca może mieć charakter jednorazowy, cykliczny i/lub długofalowy.

Dlaczego to ważne?

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest jednym z kluczowych wyzwań społecznych współczesnego świata. Brak szybkiej i dostępnej pomocy prowadzi do pogłębiania się kryzysów, wykluczenia oraz długofalowych konsekwencji społecznych.

Współpraca z Fundacją to:

1. inwestycja w dobrostan przyszłych pokoleń,
2. budowanie społeczności opartej na odpowiedzialności i solidarności,
3. konkretne wsparcie dla osób, które bez pomocy nie miałyby dostępu do terapii.

Twoje wsparcie to realne zwiększenie dostępności terapii dla dzieci i młodzieży.

Razem możemy tworzyć rozwiązania oparte
na profesjonalizmie i odpowiedzialności.



Każdy kryzys można przejść
łatwiej, gdy jest obok ktoś
uważny.



FUNDACJA
Bo Jesteś.

ul. Kraszewskiego 1
85-240 Bydgoszcz
Business Park Okole
Budynek Beta, Wejście 1A

Zadzwoń: +48 880 808 431
Napisz: kontakt@fundacjabojestes.org
www.fundacjabojestes.org