



**SOWA UJ**  
STUDENCKI OŚRODEK  
WSPARCIA I ADAPTACJI

# NASZA DROGA DO WSPARCIA I ROZWOJU



## MARZEC 2019 OTWARCIE SOWA UJ

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji powstał jako efekt współpracy Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Szpitala Uniwersyteckiego.

Pierwsze spotkanie zespołu SOWA UJ odbyło się w Collegium Śniadeckiego.



## KWIECIEŃ 2020

### Rozszerzenie oferty ośrodka o konsultacje psychiatryczne

Możliwość uzyskania wsparcia lekarskiego sprawiła, że nasza pomoc stała się bardziej kompleksowa i skuteczna. W okresie pandemii była to dla osób studiujących szansa na skorzystanie z szybkiej i bezpłatnej pomocy psychiatrycznej.



## LUTY 2021

### Przeprowadzka do nowego budynku

SOWA UJ przenosi się do budynku przy ul. Kopernika 27A, obejmującego gabinety specjalistów oraz salę warsztatową.



## MARZEC 2021 - wyzwania związane z pandemią COVID-19

Pandemia wymagała szybkiej reorganizacji form pomocy psychologicznej i przeniesienia części działań do przestrzeni online.



konsultacje  
na MS Teams



dyżury  
telefoniczne



kontakt  
mailowy



elektroniczna dokumentacja  
i monitoring statystyk

## ORGANIZACJA PRACY - rozwijaliśmy model wsparcia

Doświadczenia z okresu pandemii pozwoliły przeanalizować skuteczność różnych form organizacji pracy Ośrodka.



**84%**

interwencji odbywało się w standardowych godzinach pracy



**6%**

kontaktów miało miejsce w weekendy



wsparcie telefoniczne stopniowo traciło na znaczeniu po powrocie do pracy stacjonarnej

Na podstawie naszych doświadczeń, statystyk przyjęć, konieczności zwiększenia bezpieczeństwa dyżurów interwencyjnych oraz próby dostosowania się do struktury uczelnianej - wdrożony został model pracy stacjonarnej od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

## PAŹDZIERNIK 2021

### Publikacja mini poradnika SOWA UJ

Ukazała się pierwsza wersja miniporadnika: „Jak dbać o odporność psychiczną?” (aktualizowana oraz poszerzona o wersję angielską).

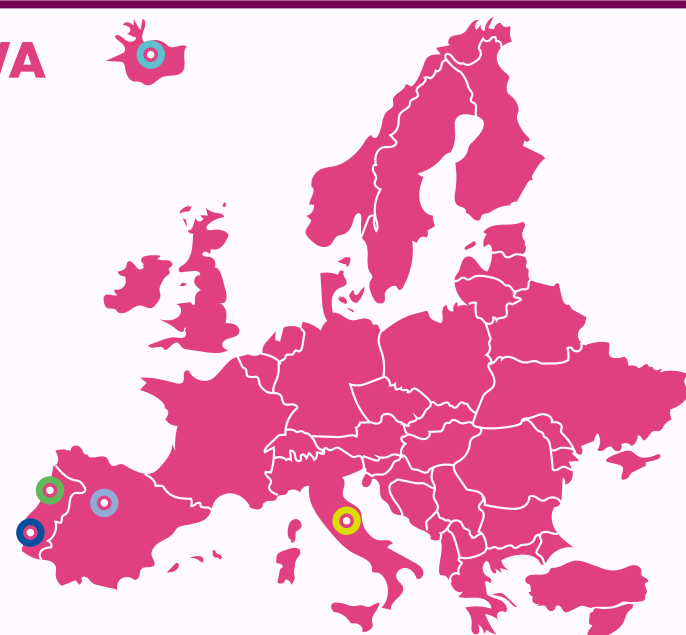


## WSPÓŁPRACA MIĘDZYNARODOWA

Osoby pracujące w SOWA UJ uczestniczyły w licznych programach wymiany i wizytach studyjnych.

- University of Iceland, Reykjavik, Islandia
- Uniuersytet Complutense w Madrycie, Hiszpania
- Uniuersyt Boloński (wł. Università di Bologna), Włochy
- Uniuersytecie Lizbońskim w Portugalii
- Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugalia

Współpraca obejmowała m.in. takie projekty jak: Erasmus+, Una Europa, Erasmus Staff Week.



## WSPÓŁPRACA INSTUCJONALNA I BADAWCZA

### Centrum Wsparcia Psychologicznego

LUTY 2021 - CZERWIEC 2022

SOWA UJ uczestniczyła w grupie roboczej tworzącej sieć psychologicznych poradni akademickich „Centrum Wsparcia Psychologicznego”, działającej pod patronatem Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego Biura Rzecznika Praw Pacjenta.



**MNiSW**

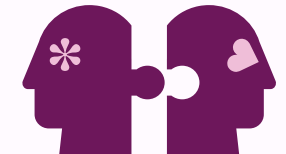
Współpraca z MNiSW w ramach grupy badawczej UJ CZERWIEC 2025 - WCIAŻ TRWA

Współpraca z MNiSW w ramach Grupy Badawczej Zdrowie Psychiczne UJ – zdrowie psychiczne w organizacji – Behaviour in Crisis Lab & Centrum Badań nad Szkolnictwem Wyższym – perspektywa badań nad instytucją.

Jest to projekt Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie SOWA UJ uczestniczy w zespole interdyscyplinarnym. Działania koncentrują się na zdrowiu psychicznym i dobrostanie w środowisku Akademickim. Projekt zaoocował podpisaniem umowy z Ministerstwem na ogólnopolskie badania nad instytucją.

## KONFERENCJA SOWA UJ - MAJ 2026

Punktem kulminacyjnym dotychczasowych działań SOWA UJ jest organizacja konferencji poświęconej zdrowiu psychicznemu i wsparciu osób studiujących w środowisku akademickim.



**KIM JESTEM**  
POMOC PSYCHOLOGICZNA MŁODYM  
DOROSŁYM NA UCZELNIACH WYŻSZYCH



## CZY WIESZ, ŻE?

**+ 25 000**

Wykonaliśmy ponad 25 000 interwencji od początku działalności: telefonicznych, osobistych, mailowych oraz online.

**+ 1000**

Przyjmujemy ponad 1000 formularzy zgłoszeniowych rocznie od nowych osób szukających wsparcia psychologicznego.

**+ 300**

Przeprowadzamy ponad 300 konsultacji miesięcznie, a najwięcej osób trafia do SOWA w listopadzie, grudniu i styczniu.

**5 %**

5 % naszych podopiecznych to osoby anglojęzyczne.



sowa.uj.edu.pl

2026, AUTORKA:  
mgr Aleksandra Michalska

PATRONAT MEDIALNY:

TVP | info\_

65 TVP3  
KRAKÓW

Radio  
Kraków

PATRONAT HONOROWY  
Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego  
prof. dr hab. Piotr Jedynek

2019

2020

2021

2022

2023

2024

2025

2026

## STATYSTYKI 2019 marzec-grudzień

**1846** INTERWENCJI

**1493**  
osobiste



**283**  
telefoniczne



**72**  
mailowe



## STATYSTYKI 2020 cały rok

**2467** INTERWENCJI

**Najczęściej zgłaszane trudności:** objawy lękowo-depresyjne, problemy adaptacyjne, trudności relacyjne.

## MARZEC 2022

Wsparcie dla społeczności ukraińskojęzycznej



W odpowiedzi na potrzeby osób studiujących po wybuchu wojny w Ukrainie zatrudniono ukraińskojęzycznego psychiatrę oraz uruchomiono ukraińską wersję strony internetowej SOWA UJ.

## LIPIEC 2022

Powstanie zespołu ds. promocji

Utworzono zespół ds. promocji zdrowia psychicznego, odpowiadający za działania psychoedukacyjne, profilaktyczne i informacyjne.

ZOBACZ WIĘCEJ



## WRZESIEŃ 2022

Powstanie Punktu Konsultacyjnego

Uruchomiony został Punkt Konsultacyjny oferujący bezpłatne wsparcie psychologiczne osobom pracującym na naszej uczelni oraz osobom ze szkół doktorskich Uniwersytetu Jagiellońskiego.

ZOBACZ WIĘCEJ



## STATYSTYKI 2022

**552**  
wizyty  
pierwszorazowe



**3861**  
konsultacji



Działania obejmowały:

- konsultacje stacjonarne,
- spotkania online,
- interwencje telefoniczne,
- kontakt mailowy.

## ORGANIZACJA PRACY - Rozwój oferty

Rozszerzanie działań profilaktycznych

W odpowiedzi na potrzeby społeczności akademickiej rozwijano ofertę: warsztatów, szkoleń, grup wsparcia, zajęć medytacyjnych, działań arteterapeutycznych.

## STATYSTYKI 2023

**726**  
wizyt  
pierwszorazowych



**4017**  
konsultacji

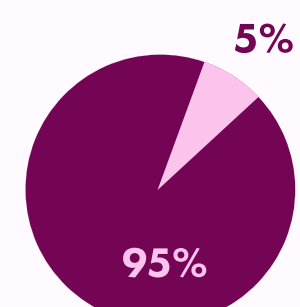


**1081**  
formularzy  
zgłoszeniowych



**95%**  
zgłoszenia od  
osób z Polski

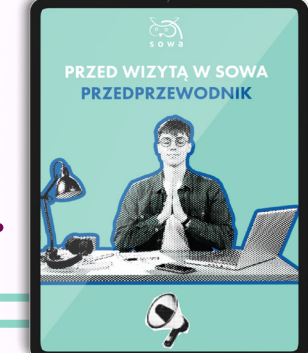
**5%**  
uczestnicy programów  
międzynarodowych  
i wymian akademickich



## CZERWIEC 2024

Publikacja przedprzewodnika SOWA UJ

Aby zwiększyć dostępność Ośrodka i ułatwić przygotowanie do pierwszej wizyty, opracowany został przedprzewodnik, zawierający najważniejsze informacje organizacyjne dotyczące funkcjonowania SOWA UJ.



## WRZESIEŃ 2025

Publikacja ebooka  
“How to adapt to studying abroad – guide”

Po wielu latach pracy z osobami studiującymi z zagranicy, na podstawie naszych refleksji powstał poradnik, który potraktować można jako rodzaj wczesnej interwencji. Poza konkretnymi poradami, zawarte są w nim również wskazówki i ćwiczenia.



## GRUDZIEŃ 2025

Utworzenie zespołu ds. profilaktyki

Zespół ten powstał w odpowiedzi na różne wyzwania stojące przed osobami pracującymi na UJ - ma na celu wesprzeć osoby zainteresowane w tematach, które dotyczą osób studiujących (np. komunikacja, wsparcie, kryzys psychiczny osoby studiującej, neuroatypowość a zajęcia itp.)

## MAJ 2026

Współpraca z jednostkami Centrum Wsparcia Dydaktyki oraz Bezpieczni UJ w zakresie tworzenia procedury postwencyjnej na UJ

Rozpoczęcie prac w celu ustalenia założeń i kształtu procedury postwencyjnej. Celem działań jest wypracowanie konkretnych procedur postwencyjnych, a także zwrócenie uwagi na znaczenie i charakter działań pomocowych i profilaktycznych podejmowanych w sytuacji śmierci osób studiujących na uczelni.

## REFLEKSJE, PERSPEKTYWY I WYZWANIA

Perspektywy rozwoju: doświadczenia SOWA UJ wskazują na potrzebę dalszego rozwijania systemu wsparcia psychicznego dla młodych dorosłych.

### Rosnące potrzeby wsparcia

Liczba osób korzystających ze wsparcia SOWA UJ systematycznie wzrasta.

### Interwencja i profilaktyka

Działania SOWA UJ obejmują pomoc psychologiczną, psychoedukację, profilaktykę zdrowia psychicznego oraz wzmacnianie zasobów osób studiujących.

### Znaczenie pomocy psychologicznej

Wsparcie psychologiczne stanowi ważny element systemu pomocy dla społeczności akademickiej UJ.

### Zmieniające się potrzeby osób studiujących

Współczesne wyzwania wymagają ciągłego dostosowywania form pomocy i działań profilaktycznych.

### Wyzwania systemowe

Coraz częściej do Ośrodka trafiają osoby wymagające specjalistycznej opieki psychiatrycznej i długoterminowego leczenia, a nawet hospitalizacji.



Bibliografia oraz materiały dodatkowe dostępne są pod tym kodem QR