

MIĘJSKA GÓRKA ■ ZREALIZOWALI PROJEKT, ZDOBYLI WYRÓŻNIENIA, ALE PRZED WSZYSTKIM CHCIELI POMÓC

Walka z hejtem i anoreksją

Nastolatka z Miejskiej Górki wygrała walkę z anoreksją i bulimią. Wykazała się też ogromną odwagą, by o swoich problemach opowiadać publicznie. Mało tego - postępując się swoim przykładem - zrealizowała z przyjaciółmi ważny społeczny projekt.

Grupa licealistów z Zespołu Szkół im. Stanisława Mikołajczyka w Miejskiej Górce zrealizowała projekt społeczny. Młodzież wyprzedziła „wojną” problemom, które występują w środowisku szkolnym. To hejt i anoreksja. Wzięła jednocześnie udział w olimpiadzie „Zwolnieni z Teorii”, dzięki czemu szkoła zajęła wysokie miejsce w Rankingu Szkół Kompetencji Przyszłości.

Temat był blisko

Projekt zainicjowała Zuzanna Sroka - absolwentka miejskiego gimnazjum, która od roku uczy się w jednym z wrocławskich liceów. To ją zainteresowała olimpiada „Zwolnieni z Teorii” - polegała na tym, że uczestnicy działają w zespołach i mają zrealizować własny projekt społeczny, którego celem jest rozpoznanie problemów i podjęcie z nimi walki. Razem z przyjaciółmi uczęszczającymi do Zespołu Szkół im. Stanisława Mikołajczyka w Miejskiej Górce postanowiła podjąć takie wyzwanie. Podczas kolejnych etapów trwającego od września projektu grupa musiała więc wykonać różne zadania - począwszy od znalezienia partnerów społecznych, po organizację spotkań, dyskusji i szukania sposobów na rozwiązanie problemu. Ze wszystkiego zdawali relację organizatorom.

Początkowo młodzież, czyli Zuzanna Sroka, Andżelika Gabiś, Paulina Kusztelak, Patrycja Kusztelak, Paweł Matysiak i Beata Szotkiewicz nie wiedziała, jaki temat chce poruszyć, ale szybko się okazało, że mają go w zasięgu ręki - zaburzenia odżywiania. - *Pomyśleliśmy, że nikt, zwłaszcza w naszym małym społeczeństwie, nie wie, że coś takiego występuje, że nasi rówieśnicy zmagają się z czymś takim* - wyjaśnia Zuzanna. - *Postanowiliśmy, że opowiemy w szkole o tym, jak to wygląda, skąd się bierze* - dodaje i objaśnia, że zaburzenia odżywiania wśród młodzieży

biorą się przede wszystkim z hejtu, z wykluczenia ze społeczeństwa. Osoby, które uznają, że nie pasują do reszty, starają się na siłę dopasować, ale w efekcie zamykają się w sobie, stają się zagubione i zostają same ze swoim problemem. Informacje potwierdza Andżelika Gabiś, która nie ukrywa, że aktualnie leczy się z anoreksji i bulimii i to na jej przykładzie oparto cały projekt. - *Dla wielu to jest dalej tematem tabu. Wiedzą tyle, ile gdzieś przeczytają, a rzeczywistość to jest zupełnie coś innego* - przyznaje 17-latkę. Jak mówi, początkowo było wiele obaw, jak rówieśnicy będą postrzegać inicjatywę. Postanowili jednak zaryzykować i w poszczególnych klasach przeprowadzić zajęcia. To właśnie na nich Andżelika otwarcie opowiadała o swoich problemach. - *Zdziwiliśmy się reakcją ludzi, nie sądziłam, że oni tak to odbiorą. Nasza grupa nazywa się „Dawcy Uśmiechu”, a po zajęciach niektórzy wychodzili z placem* - relacjonuje Andżelika. Zaznacza, że jej pomogło to zorientować się, kto jeszcze w jej otoczeniu mógłby potrzebować wsparcia. - *Zaskoczyło mnie, jak bardzo „ruszyło” to osoby, które na co dzień są lekko duchami* - dodaje Zuzanna Sroka. - *Wszyscy to jakoś odczuli, nikt nie zlekceważył naszego wystąpienia, choć początkowo nastawienie było raczej średnie*.

Trudno zauważyć, że dzieje się coś złego

Choć obecnie Andżelika bardzo otwarcie mówi o swoich problemach z odżywianiem, to jej otoczenie długo o tym nie wiedziało. - *Niektórzy byli bardzo zaskoczeni, że osoba, którą codziennie widzą, mijają na korytarzu, boryka się z czymś tak strasznym, bo faktycznie czasami bardzo trudno się zorientować. Szczerze mówiąc, ja na początku też lekceważyłam wszelkie zmiany w zachowaniu Andżeliki* - przyznaje Zuzanna, która jednak w porę się zorientowała i okazała przyjaciółce pomoc. -

Dopiero takie pierwsze wydarzenia, już takie bardziej tragiczne dały mi do zrozumienia, że coś trzeba z tym zrobić. Byłam chyba jedną z pierwszych osób, które w ogóle zauważyły, że dzieje się coś złego - opowiada 17-latkę. Jak mówi, osoby chore bardzo dobrze ukrywają swoje kłopoty, ale gdyby się przyjrzeć, można je dostrzec. - *Jest się coraz chudszy, zaczyna być widać kości, cera staje się bardzo blada, spada wydajność na zajęciach sportowych* - wlicza Zuzanna. Zdradza, że ona najbardziej się wy-

scy cię podziwiamy i to, co zrobiłaś, to jest naprawdę dużo - wtrąca Zuzanna Sroka, która jest dumna ze swojej przyjaciółki.

Jak to się zaczęło?

- *W pewnym momencie przestałam chyba wyrażać emocje, zaczęłam się wycofywać, ale wszystko miało początek wtedy, gdy zaczęłam się odchudzać. Z czasem zaczęłam przesadzać z ćwiczeniami, z dietą, zagubiłam się w tym wszystkim. Dążyłam do ideału i zatraciłam się w tym* - opowiada szczerze Andżelika. - *Nie można prze-*

bardzo szczęśliwi, że Andżelika jest z nami - zaznacza Zuzanna Sroka.

Zawsze trzeba być sobą

W ramach projektu przeprowadzono nie tylko zajęcia z uczniami, ale też spotkanie z nauczycielami i zajęcia z przedszkolakami. Najmłodszym, poprzez zabawę, pokazywano, że należy dbać o siebie, swoje zdrowie, a także o innych. - *Uznaliśmy, że dobre nawyki należy przekazywać od najmłodszych lat. Już od małego uczymy się przecież wszystkich nawyków, wartości, które warto cały*

„Trzeba patrzeć na siebie, na swoje wartości, nie podążać za tłumem. To jest trudne, ale warto się tego trzymać”

- zaznacza Andżelika Gabiś.



Wręczenie nagród odbyło się 20 czerwca w Warszawie. Patronem rankingu są: Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii oraz dziennik „Rzeczpospolita”

straszyła, gdy Andżelika po prostu zasnęła w szkole. Wtedy uświadomiła sobie, że koniecznie trzeba jej pomóc.

Niezwykle ważne jest wsparcie

- *Nie wystarczy powiedzieć - idź do psychologa* - zwraca uwagę Andżelika. Uważa, że najważniejsze to być przy takiej osobie i cały czas ją wspierać. Brzmi banalnie, ale nie jest to proste, bo osoby chore uparcie odrzucają innych, chcą się odizolować od ludzi, często nawet przedstawiają siebie w jak najgorszym świetle, żeby zniechęcić tych, którzy chcą się zbliżyć. - *Warto jednak się nie poddawać i po prostu być* - przekonuje Andżelika, która wykazała się ogromną odwagą, żeby nie tylko powiedzieć publicznie o swoich schorzeniach, ale również żeby starać się pomagać innym. - *W pewnym momencie zaczęłam walczyć o siebie. Dotarło to do mnie, jaka to jest choroba, jakie ona niesie skutki i, ile ja już przez nią straciłam. Uświadomiłam sobie, że nie chcę, żeby inni też to przechodzili. Uznałam, że mogę próbować im pokazać, że nie warto dążyć do ideału, który kreuje otoczenie. Chciałam to zrobić dla nich, ale także dla siebie* - wyjaśnia 17-latkę. - *Wsz-*

szadzać i zatracić granicy. Zaczęłam czuć, że coś się wymyka spod kontroli rok temu w styczniu. Byłam w III klasie gimnazjum, miałam 16 lat. Nie potrafię dokładnie opisać, co się działo. Na szczęście, przyjaciele też to zauważyli i udało im się do mnie dotrzeć - mówi nastolatka. Przyznaje, że w jej przypadku zaburzenia odżywiania były na tyle poważne, że anoreksja zamieniła się w bulimię. I choć udało się prawie wrócić do zdrowia, to wie, że jeszcze długa droga przed nią, by zupełnie wyciszyć choroby. Podkreśla, że udało się to między innymi przy pomocy Fundacji Rodziny Duda im. Maksymiliana Duda, która zapewniła jej nie tylko spotkania z psychoterapeutą, ale też udział w warsztatach „Otwórz oczy, zobacz siebie”. - *One mi dały bardzo dużo* - relacjonuje Andżelika. - *Ale tak naprawdę, to jest codzienna praca nad sobą. Przydał mi się też tzw. zimny prysznic - jak zaczęłam słabnąć, trafiłam nawet do szpitala. Wtedy przyjaciele bardzo się zaangażowali w pomoc, a ja zaczęłam walczyć o siebie* - dodaje. - *Baliśmy się, że możemy ją stracić, bo codziennie była bliższa i słabsza. Byliśmy przerażeni. Cieszymy się, że się udało. Dziś jesteśmy*

czas pielęgnować - wyjaśnia Zuzanna. Obydwie z Andżeliką przekonują, że zawsze trzeba być sobą i nie warto wzorować się na kimś, bo ta pogoń - tak naprawdę - za ułudą może się źle skończyć. - *Wiemy, jaką siłę ma plotka, jakie skutki może mieć hejt. Przy okazji projektu chcemy nie tylko pomóc ludziom borykającym się z takimi problemami, ale też pokazać, że nie powinno być ważne to, co mówią ludzie, ale to jacy jesteśmy w środku, za kogo my się uważamy i co o nas myślą najbliżsi* - mówią dziewczyny. Przestrzegają też by nigdy pochopnie nie oceniać innych, bo nie wiadomo, co kogo może dotknąć. Czasami wystarczy jedno słowo.

12. miejsce w Polsce

Projekt pomógł Andżelice i być może dał do myślenia wielu innym osobom, ale także został doceniony na arenie ogólnopolskiej. Działanie miejskogóreckich nastolatek zajęło 12. miejsce w ogólnym rankingu dziennika „Rzeczpospolita”, który wyróżnia szkoły wspierające zaangażowanie społeczne i jest tworzony właśnie na podstawie wyników uczniów w olimpiadzie „Zwolnieni z Teorii”, w której lokalna grupa uczestniczyła.

Miejskogóreckie liceum otrzymało tytuł „Szkoła Kompetencji Przyszłości”, co oznacza, że takie umiejętności, jak zarządzanie projektem, autoprezentacja czy praca w zespole pozwolą im nie tylko poradzić sobie w przyszłości na rynku pracy, ale też rozwinąć zaangażowanie społeczne. - *Nie robiliśmy tego dla nagród, ale dla siebie* - zastrzega Andżelika, która mimo przeżytych kłopotów, jest zadowolona z siebie i swojego życia. Cieszy się, że przyznała się przed samą sobą do kłopotów, że dzięki temu być może pomoże komuś jeszcze. (JM)

„Blednie, słabnie, zamyka się w sobie. Nie lekceważmy takich objawów, bo może się dzieć coś bardzo złego. Warto walczyć o takie osoby”

- mówi Zuzanna Sroka.



W realizację społecznego projektu zaangażowali się miejskogórecki licealiści, a jego inicjatorką była Zuzanna Sroka. Wspierała go firma Legutko z podjutrosińskiego Nad Stawem

