

Warszawa, 17.lipca 2010

Dobroczynny wypoczynek

## Poświęć dzień wakacji powodzianom

Jak ciekawie spędzić wakacje? Można pojechać wesprzeć powodzian w porządkowaniu. Trwa akcja "Weekend dla powodzian". Mimo upałów i urlopowego sezonu, pomagając usuwać skutki powodzi pojechało już ponad 300 osób w różnym wieku z całej Polski, ale ciągle czekamy na więcej chętnych. Zgłaszać się można na stronie [www.powodz.ngo.pl](http://www.powodz.ngo.pl), wypełniając kwestionariusz w zakładce "Zostań wolontariuszem" lub przez linię powodziową 801 112 112 (czynną od poniedziałku do piątku między godziną 8 a 15).

Piotr Pluta, 26-letni absolwent Ochrony Środowiska pomagał powodzianom w ostatni weekend. "Zdecydowałem się na wyjazd, bo pomyślałem, że tam są ludzie, którzy potrzebują pomocy, a ja mam dwie ręce do zagospodarowania. Dla mnie to nietrudne." - mówi Piotr. Podobna myśl towarzyszyła kilkuset innym wolontariuszom, którzy zgłosili się do akcji "Weekend dla powodzian" i wyjechali pomóc powodzianom usuwać skutki powodzi w ich domach i gospodarstwach. Marta Lizis, psycholożka i psychoterapeutka tłumaczy, że "zazwyczaj wolontariusze to ludzie empatyczni. Umieją współodczuwać i rozumieć drugiego człowieka. Dzięki tej umiejętności zauważają potrzebujących".

Piotr potrzebę niesienia pomocy poczuł i pojechał na jeden dzień, z dziesięcioosobową grupą znajomych i na pewno pojedzie ponownie. "Kiedy dojechałem na tereny dotknięte powodzią, byłem zszokowany. Zobaczyłem ścianę lasu, na której dokładnie było widać dokąd sięgała powodziowa fala, sad cały pokryty błotem, zniszczone domy, urwane drogi." - opowiada. Dopóki nie pojedzie się w te miejsca, trudno sobie wyobrazić jak wielka tragedia spotkała mieszkańców zalanych terenów. "Nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie tego ogromu nieszczęścia kiedy jesteśmy w domu, nawet oglądając zdjęcia. Dociera to do nas dopiero kiedy pojedziemy na miejsce i zobaczymy ludzi, krajobrazy na własne oczy lub kiedy czujemy związek z poszkodowaną grupą. Jeśli znamy kogoś, komu taka tragedia się przydarzyła, myślimy o kimś konkretnym, wtedy też łatwiej pojąć znaczenie każdego nieszczęścia." - wyjaśnia Jan Herbst, socjolog. Dlatego wolontariusze, którzy już raz pojechali, zobaczyli zalane tereny na swoje oczy, zazwyczaj wracają znów pomóc, często do tych samych rodzin, u których już byli.

Przyjaciele Piotra pracowali u starszego małżeństwa w Gorzycach. Oboje chorzy. Nie mogą pracować, nosić ciężkich przedmiotów, sprzętów. "Cieszyli się, że im pomagamy, ale gospodarz był sfrustrowany, że on sam nie może pracować. Rozmawiając z mieszkańcami, widzieliśmy, że niektórzy załamują ręce. Nie widzą sensu sprzątanania, żadnych perspektyw na pomyślną przyszłość. Są przygnębieni, a równocześnie bardzo dla nas mił" - opowiada dalej Piotr. "Pomagający mogą spotkać się całym spektrum uczuć - od zaskoczenia, niedowierzania, zadowolenia, uśmiechu na twarzy, wdzięczności do zniechęcenia i smutku. Pamiętajmy, że powodzianie przeżyli bardzo trudne zdarzenie i mogą na początku nie mieć poczucia, że sprzątnię czegokolwiek z ich domu ma sens. **Osoby, które doświadczyły powodzi przeżyły bardzo silny stres.** Nie miały wpływu na to, co się działo w trakcie zalewania ich dorobku. W związku z tym, **mogą czuć się bezsilne** w sytuacji, w której obecnie przychodzi im sprzątanie tego, co pozostało po przejściu fali. Mogą być rozgoryczeni, odczuwać smutek i lęk. Niemniej jednak, **wolontariusze mogą**

**wpłynąć na to, że wiara w poradzenie sobie z konsekwencjami powodzi wróci. Efekt końcowy, w postaci sprzątniętego domu może osobę poszkodowaną zmotywować do dalszych działań**" - objaśnia Marta Lizis.

Czy nie szkoda było młodym ludziom weekendu wakacji? Piotr mówi, że w inne weekendy zapewnił już sobie rozrywkę. Ostatni postanowił **podarować potrzebującym wsparcia powodzianom**. Jak podkreśla, ten weekend nie był dla niego w jakiś sposób cięższy. *"Pojechaliśmy grupą dziesięciu przyjaciół i można powiedzieć, że wspólnie spędziliśmy w miły, ale i pożyteczny sposób czas. Trochę jak u naszych dziadków na ws"* - uśmiecha się Piotr - *"Bardzo nam się spodobał taki sposób spędzenia części wakacji. Mogliśmy pomóc, a jednocześnie można powiedzieć, że było wesoło, dobrze się bawiliśmy. To było jak na wakacjach. Jak się jedzie w grupie to jest i zabawnie i efektywnie"*. Marta Lizis potwierdza, że **"pomaganie innym ludziom może dawać dużą satysfakcję, wpływać pozytywnie na naszą samoocenę i nastrój"**. Jan Herbst dodaje, że działa tu mechanizm budowania małych społeczności: *"Grupy na nowo się integrują i to w całkiem inny sposób. Działają tutaj dwa mechanizmy: jeden, altruistyczny, raczej świadomy, który wynika z naszej socjalizacji. Czujemy, że chcemy bezinteresownie pomagać, ponieważ wiemy, że warto robić coś dla innych. Drugi, raczej nieświadomy i głęboko psychologiczny, mający bardziej egoistyczny charakter, sprowadza się do założenia, że nasza pomoc zostanie kiedyś odwzajemniona. Chcemy wierzyć, że kiedyś też nam ktoś poda życzliwą dłoń."*

Powodzianie ciągle zmagają się z usuwaniem skutków obydwu tegorocznych fali. Dla nich praca dopiero się zaczyna. Osoby, które już się zgłosiły, okazały serce, ale cały czas czekamy na kolejne zgłoszenia. Niesienie bezinteresownego wsparcia sprawia ulgę nie tylko mieszkańcom zalanych terenów. Wpływa bardzo pozytywnie również na tych, którzy niosą pomoc. **Akcja "Weekend dla powodzian" trwa do końca sierpnia. Wszystkim wolontariuszom organizatorzy zapewniają ubezpieczenie, nocleg oraz kontakt do koordynatora w miejscowości, do której jadą sprzątać lub bezpośrednio adres rodziny, której trzeba pomóc.** W działaniach inicjatywy wykorzystywany jest profil: [facebook.com/razempowodzianom2010](https://www.facebook.com/razempowodzianom2010).

**mgr Marta Lizis** - certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna, pracuje w Akademii Motywacji i Zmian w Warszawie oraz Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Otwocku. Współpracowała z Akademickim Ośrodkiem Psychoterapii UW, Akademickim Ośrodkiem Psychoterapii SWPS oraz Instytutem Zdrowia Psychicznego i Rozwoju Osobowości.

**mgr Jan Herbst** - socjolog, doktorant w Instytucie Filozofii i Socjologii UW, współpracuje z Pracownią Badań i Innowacji Społecznych "Stocznia" oraz Stowarzyszeniem Klon/Jawor wspierającym działania organizacji pozarządowych.

Inicjatywa "Razem Powodzianom" to koalicja kilkunastu polskich organizacji pozarządowych. Powstała w celu skutecznego niesienia pomocy osobom i instytucjom poszkodowanym podczas tegorocznej powodzi. Inicjatywę tworzą m.in. Akademia Rozwoju Filantropii, Caritas Polska, Centrum Edukacji Obywatelskiej, Centrum Wolontariatu, Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, Polska Akcja Humanitarna, Polski Czerwony Krzyż, Polski Komitet Pomocy Społecznej, Pracownia Badań i Innowacji Społecznych Stocznia, Sieć Splot, Stowarzyszenie Ekon, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Stowarzyszenie Harcerskie, Związek Harcerstwa Polskiego, Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej, Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP.

Działania inicjatywy "Razem Powodzianom" wsparty dotychczas m.in. Grupa TP, PricewaterhouseCoopers, Allianz, Kotburry, [www.wojtekradwanski.com](http://www.wojtekradwanski.com), Bouygues Immobilier

Polska, ACR, Iberia Motor Company, dziennik Metro oraz radio TOK FM. Organizacje skupione w inicjatywie „Razem Powodzianom” współpracują także z instytucjami rządowymi odpowiedzialnymi za koordynację pomocy.

*Kontakt dla mediów: Zuzanna Lizis, rzeczniczka “Razem Powodzianom” tel. 500 152 179*