

# žarek dobrote

3/XI  
marec  
2013

glasilo slovenske karitas

Karitas 



**BODIMO  
ZGLED**

otrokom in  
mladostnikom

## TEMA MESECA

3 ••• Akcija 40 dni brez alkohola

## V OBMOČJU SOČUTJA

4 ••• Sočutje v sprejemajoči ljubezni

## MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST

6 ••• Medgeneracijska solidarnost, medgeneracijski dogovor in osebni pristop k drugemu

## V LUČI STROKOVNOSTI

7 ••• Pogovor

8 ••• Odpuščanje

9 ••• Podpora socialno izključenim

## KOPER

11 ••• Mreža Karitas, kjer je za skupno dobro potreben vsak

11 ••• Podivjanje vode zberejo svoja pota

## LJUBLJANA

12 ••• Človek z veliko začetnico

12 ••• Jožefu Kočarju v slovo

13 ••• Izobraževanje za prostovoljce:

Prvi socialni pogovor

14 ••• Različni obrazi depresije

## MARIBOR

14 ••• 5. obletnica blagoslovitve Doma sv. Lenarta

15 ••• Na poti vere in zaupanja

## MURSKA SOBOTA

17 ••• Duhovna obnova sodelavcev Karitas

18 ••• Trajnostni razvoj kulture sobivanja in varovanja okolja v krajih Niš, Aleksinac in Leskovac

Po uspešni akciji **Očistimo Slovenijo 2012**, Ekologiji brez meja, svoje delo usmerjajo v pomoč vsakoletnim lokalnim čistilnim akcijam, saj se tovrstne akcije organizirajo že desetletja, jih cenijo in želijo podpreti prizadevanja vseh, ki se na ta način trudijo za čistejšo okolje. Slovensko karitas so prosili, da posredujemo to informacijo vsem župnijskim karitas, ker vedo, da ste prostovoljci Karitas zelo aktivni tudi na področju skrbi za čistejšo naravo. Vse tiste, ki boste v okviru župnijskih karitas letos spomladi organizirali čistilno akcijo prosijo, da se prijavite preko obrazca, ki ga najdete na spletni strani <http://ebm.si/p/cistilne/vnosakcije.php>. Vse prijavljene akcije bodo prikazane na <http://ebm.si/p/cistilne/>. Vsem prebivalcem Slovenije želijo sporočiti, kje in kdaj bo v letu 2013 organizirana čistilna akcija v njihovem kraju, če bi se ji še kdo želel priključiti.

## POST NEKOLIKO DRUGAČE

Imre Jerebic

Odrasli verniki smo navajeni ob začetku posta delati majhne ali velike sklepe, npr. kaj bomo velikega naredili v postnem času in kaj slabega opustili.

Cerkev nas tudi letos vabi k sodelovanju s Karitas: »**Spreobni se in veruj evangeliju.**« Poleg dobrih sklepov, ki jih ne sme biti preveč in ki ne smejo biti pretežki, smo povabljeni, da pogledamo, kako je z našo vero in kako je z našo pripravljenostjo spreobrniti se.

PRIDITE IN POGLEJTE – geslo leta vere oziroma naslov dokumenta Slovenske škofovske konference v letu vere. Besedi sta vzeti iz zgodbe o srečanju Samarijanka in Jezusa ob Jakobovem studencu. Samarijanka, ki ni bila na dobrem glasu, je tako kot druge žene vsako jutro prihajala po vodo k skupnemu studencu. **Nekoč je ob vodnjaku srečala tujca – Jezusa, ki jo je pogledal in nagovoril.** Druge žene, ki so se imele za pravične, niso opazile Jezusa, zato tudi niso deležne spoznanja vsebine ŽIVE VODE.

Sodelavci Karitas, **PRIDIMO do Jakobovega studenca in se upajmo srečati z Jezusom ter POGLEJMO, ali je Živa voda naše največje bogastvo.**

Ubogi, ki niso na dobrem glasu, nas vsakega posebej vabijo: PRIDITE IN POGLEJTE. Narobe svet, bi modrovali, oni, ki so na dnu, oni, ki nas izkoriščajo, oni, ki ne znajo ravnati s sredstvi ..., ne, to ni možno, to ni pravo.

Gledano z našimi popolnimi očmi je res tako, gledano z očmi in srcem pa vidimo, da nas Jezus kliče po ubogih, gre za enkratno priložnost.

PRIDITE IN POGLEJTE, kje ste in kako ste. Naša »popolnost« je potrebna spreobrnjenja. Vaša vera je premalo živa, bi nam morda očitala Samarijanka – uboga grešna žena.

Ob Jakobovem studencu ŽIVE VODE smo se znašli pravični in krivični.

Ob Jakobovem studencu ŽIVE VODE smo se znašli revni in bogati.

Ob Jakobovem studencu ŽIVE VODE se z živim Jezusom srečamo le ponižni, ki se pustimo nagovoriti, in grešni, ki si priznamo nepopolnost ali grešnost.

Napovednik dogodkov  
tokrat najdete na strani 10!

• FOTO NASLOVNA STRAN Andrej Gombač in ZADNJA STRAN Arhiv Slovenske karitas •



tema meseca

## AKCIJA 40 DNI BREZ ALKOHOLA

Mojca Urh

Slovenska karitas se je letos že osmič priključila akciji **40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in boleznih, ki so posledica alkohola**. Glavni namen te akcije je opozoriti na posledice prekomernega uživanja alkohola ter izraziti našo solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola (nasilje v družini, nesreče in bolezni). V smislu letošnjega gesla **»Bodimo zgled otrokom in mladostnikom«** želimo še posebej poudariti pomen zgleda pri starših, sorodnikih, učiteljih, mentorjih, animatorjih in vseh drugih vzgojiteljih. V okviru akcije je potekala novinarska konferenca, na kateri je Slovenska karitas skupaj s soorganizatorjema, Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net, predstavila letošnjo akcijo 40 dni brez alkohola, k podpori akcije pa smo povabili tudi društvo Žarek upanja in Gasilsko zvezo Slovenije.



**Imre Jerebic**, generalni tajnik Slovenske karitas, je spodbudil starše, naj se pogovarjajo o problemu alkohola in naj bodo s svojo odvedbo alkohola zgled svojim otrokom. Čepprav se bomo v teh postnih dneh srečali z različnimi priložnostmi, kjer se bomo morali odločiti. Vsak dan šteje. Pomembno je, da smo se o svojih dejanjih pripravljene pogovoriti. Vabimo vas, da na spletni strani [www.bodimozgled.si](http://www.bodimozgled.si) preverite, ali ste s svojim ravnanjem in odnosom do alkohola zgled otrokom in mladostnikom.

različnimi priložnostmi, kjer se bomo morali odločiti. Vsak dan šteje. Pomembno je, da smo se o svojih dejanjih pripravljene pogovoriti. Vabimo vas, da na spletni strani [www.bodimozgled.si](http://www.bodimozgled.si) preverite, ali ste s svojim ravnanjem in odnosom do alkohola zgled otrokom in mladostnikom.



**Mateja Markl**, Agencija za varnost prometa: »Alkoholiziranost je eden izmed ključnih dejavnikov za nastanek prometnih nesreč, tistih z najhujšimi posledicami. V lanskem letu je bilo 34 % prometnih nesreč s smrtnim izidom povezanih z alkoholom. Preventivne aktivnosti so eden izmed pomembnih ukrepov, ki pa daje rezultate na dolgo obdobje. Akcija 40 dni brez alkohola je ena izmed pomembnih aktivnosti v spomladanskem času. Odnos do alkohola se gradi iz družine, iz skupine vrstnikov, prijateljev, sodelavcev ... tistih, ki so najbližji vsakemu izmed nas. BODIMO ZGLED in ne sodelujmo v prometu, če smo pili alkoholne pijače. Ne kot vozniki, ne kot kolesarji ali pešci, in s tem prispevajmo k lastni varnosti ter varnosti vseh znancev in ostalih ljudi, s katerimi se naključno srečamo v prometu.«



**Andreja Verovšek**, Med.Over.Net: »Na svetu obstaja mnogo stisk in težav, na katere ne moremo vplivati. Alkohol in njegova pretirana uporaba pa je področje, kjer lahko s skupnimi močmi ali vsak po svojih močeh veliko prispevamo.

Poleg tistih, ki so sami žrtve alkohola, je tu še ena velika skupina ljudi, to so njihovi svojci, ki so največ-

Ali ste vedeli ...

- da se kar 40 % Slovencev v starosti od 25 do 64 let visoko tvegano opija, 10 % Slovencev pa redno čezmerno pije?
- da je v Sloveniji skoraj polovica 15-letnikov alkohol prvič pila že pri 13 letih ali manj, vsaj dvakrat v življenju jih je bilo opitih že 41 %, tedensko pa alkoholne pijače uživa 26 % 15-letnikov?
- da je bilo v letu 2012 33 % tistih, ki so povzročili prometno nesrečo s smrtnim izidom, pod vplivom alkohola? Največ tovrstnih nesreč se zgodi v naseljih ob koncu tedna, med poletjem in v prazničnih dnevih.
- da je v Sloveniji zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov v letih 2007–2010 v povprečju umrlo 830 oseb na leto?
- da je alkohol eden glavnih dejavnikov tveganja za nasilje v družini, žrtve pa so pogosto tudi otroci?

Vir: Inštitut RS za varovanje zdravja, HBSC 2010 – Health Behaviour in School Aged Children



krat še večje žrtve. In ravno za družinske člane so zelo pomembne podporne in medsebojne skupine, kjer lahko izmenjajo svoje težave. Na [www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si) so objavljene številne zgodbe, izpovedi in nasveti zdravnikov. Zgled je izjemno pomemben. V Sloveniji smo izredno tolerantni do alkohola, saj vsak teden zaradi posledic, ki jih neposredno pripišemo nepravilni rabi alkohola, umre 15 ljudi. Na to številko imamo vsi možnost vplivati. Vabimo vas, da s svojim zgledom ponese te med ljudi sporočilo, da za zdravo življenje alkohol ni potreben.«

**Nataša Sorko**, društvo Žarek upanja: »Starši in vzgojitelji smo izjemno pomemben zgled za odnos otrok in mladostnikov do alkohola. Vse raziskave pa žal kažejo, da večina otrok v Sloveniji prvič zaužije alkohol ravno v svoji družini.

To svojo izkušnjo kasneje nadgradijo in okrepijo v krogu sovrstnikov. Starši slovenskih otrok in mladostnikov imajo izjemno popustljiv odnos do alkohola, saj otroci in mladostniki v raziskavah sporočajo, da več kot dve tretjini staršev ve za njihovo pitje, polovica pa bi jih pitje alkohola tudi dovoljevala.

Velik problem v današnjem času je komunikacija v družini, ker je ravno pogovor tisti, ki največkrat ozdravi tudi najhujše stiske. Člani družin in drugi ljudje naj se pogovarjajo o težavah in tudi o alkoholu, kajti več kot se bomo pogovarjali o alkoholu in njegovih učinkih, manjša je verjetnost, da bodo imeli mladi željo testirati te učinke. Starost otrok ob prvem pitju alkohola se iz generacije v generacijo niža, s tem pa se povečuje škoda pri njihovem telesnem in duševnem razvoju in kar za nekajkrat tudi povečuje verjetnost, da bodo ti otroci v odrasli dobi postali zasvojeni. Odrasli bodimo s svojim vedenjem in ravnanjem zgled za naše otroke in mladostnike, ne samo v akciji 40 dni brez alkohola, temveč vsak dan skozi vse leto.«

**Vili Tomat**, predstavnik Gasilske zveze Slovenije: »Gasilska zveza posebno skrb namenja mladim, pridobivanju mladih v gasilske vrste in njihovi vzgoji. Mentorji so tisti, ki skrbijo, da bodo mladi znali nadaljevati tradicijo gasilstva v Sloveniji, in mlade odvrčajo od vseh negativnih pojavov, ki jih nudi družba: cigarete, alkohol ... Tudi starejši gasilci morajo biti vzor mladim in prepričan

sem, da se bodo starejši gasilci radi odzvali v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč, bolezni ..., ki so posledice alkohola. Tehnika, s katero se srečujejo gasilci pri intervencijah, je zelo zahtevna, in pri tem je prav gotovo pomembno, da se dela s trezno glavo. Tako Gasilska zveza pri vseh intervencijah strogo odklanja vsako uživanje alkohola. Zato je letošnje geslo, BODIMO ZGLED mladim, treba spoštovati in negovati.«

Vsak izmed nas je povabljen, da se priključi **akciji 40 dni brez alkohola** in je zgled otrokom in mladostnikom ter je s svojo odpovedjo solidaren do vseh, ki trpijo zaradi alkohola. Nikoli ni prepozno. Vsak dan šteje. •

## v objemu sočutja

### SOČUTJE V SPREJEMAJOČI LJUBEZNI

#### II. del: SOPOTNIKI V OSEBNI DOŽIVLJAJSKI RESNIČNOSTI

p. Karel Gržan

Človeško življenje je v priložnosti, in ne v dovršenosti. Kako odrešujoče je, če smo lahko ne le ob Bogu, pač pa tudi ob svojih najbližjih osebno resnični. Spominjam se dni, ko je na Razborju pod Lisco zaživela komuna. Čutil sem veliko odgovornost in bil sem prepričan, da moram biti za mlade v šoli življenja EPP-vzorec dovršenosti, saj sem vendar pater, kajne!?

Kot običajno sem jih obiskal v njihovem vsakdanu. Bili so sredi opravkov ob hlevu.

»Karel, kako si?« me je vprašal Marjan s kupa gnoja.

»Dobro!« sem odvrnil, čeprav je bil tisti dan vse prej kot dober v mojem razpoloženju.

Marjan me je motril, zaznaval, potem pa izstrelil: »Karel, zakaj lažeš?« in je dodal besede, ki jih pomnim kot dragoceno dediščino svojih iskanj in pre-raščanj: »Pater, zakaj nisi do nas iskren, da bi bili tudi mi lažje resnični do tebe?«

**Ni treba, da smo popolni, pomembno je, da smo iskreni. Le tako lahko rastemo skupaj, ko nas življenje sproti uči!** Če se sprejemamo v realnosti, postane naše življenje tudi bolj varno. – Če ne idealiziramo sebe, ne bližnjih, pač pa upoštevamo dejanskost človeka, postavimo meje varnega sobivanja: pravičnost, spoštljivost, odgovornost – meje, ki ustvarijo varno območje (med)osebne rasti. Koliko razočaranj povzročajo idealizacije in koliko bedasto-





tragičnih poizkusov idealiziranja posameznika naredimo, preden se izučimo: Idealizacija – razočaranje, potem prenesemo idealizacijo na drugega – pa zopet razočaranje – »No morda, pa je popoln nekdo drug?« – zopet razočaranje ... – Sopotništvo je mogoče le v sprejemanju realnosti. Ni idealnega! Bog, angeli, naši odrešeni predniki so (v) ideal(nem), mi smo šele na poti odrešenja in na tej poti je pomembno stati si ob strani z iskrenostjo svoje doživljajske resničnosti. Vsaj z nekom moramo biti v območju iskrenosti, da lahko rastemo – preraščamo svoje neodrešeno.

Gotovo veste, kako težko je biti iskren v svoji osebni resničnosti do tistega, ki te pričakuje popolnega. Danes nas je toliko, ki smo odlični »bleferji« – igralci pričakovanj bližnjih, in za povrh se tega sploh ne zavedamo. Za primer: mladostnik bo v svoji družini živel (ne igral, ker se bo z igro poistovetil) vlogo, ki je potrebna za sprejetost. Za to, da bo prepoznan kot vreden, se bo posebil s pričakovanji svoje skupine. V takšno ravnanje je bil uveden oz. smo bili uvedeni že zelo zgodaj. Kdaj? Kako? Pa pogledjmo:

V nas je strastno močna želja, da smo v krogu najbližjih – svoje družine – prepoznani in potrjeni kot vredni. In prav na tej silni potrebi po sprejetosti se na veliko (večinoma nehote, nezavedno) manipulira. Na primer: otroka (pri)siliš, da bo kazal popolnost ali pa uresničeval starševske ambicije, sicer mu odtegneš pozornost, pohvalo ... Še več: odigraš celo prizadetost, silno razočaranje, ga podcenjuješ, ponižuješ. Običajno označujemo za nasilje le telesno grobost. Nasilje je lahko mnogo bolj premeteno, mnogo bolj manipulativno. Čustvena manipulacija (odtegotvanje pozornosti, podcenjevanja ...) za doseg ciljev lahko boli mnogo bolj kot telesna bolečina. Bog je obložil našo »ta zadnjo«, da ni tako hudo, če smo jih kdaj kot otroci dobili po zadnji plati, ni pa obložil našega srca! Idealizirati nekoga, tajiti ga v njegovi trenutni osebni resničnosti je prav tako nasilje nad osebno integriteto – celovitostjo kot zaničevanje. Sicer pa sta v načinu manipulacije idealizacija in zaničevanje v običajni skupni uporabi: če ne uresničuješ pričakovanj, te zaničujem, zavračam. In otrok, v katerem je želja, da bi bil prepoznan kot vreden, bo sprejemal naša pričakovanja in odlično igral vloge, ki mu jih nastavljamo. Ob nas bo imel območje pretvarjanja, in ne osebne rasti, ki je mogoča le ob soočenju z osebno realnostjo, ki je tudi nemočna, nedovršena.

**Brezpogojna ljubezen pomeni, da te imam rad tudi v tvojih iskanjih, nemoči, zmoti ..., da želim biti zate območje, v katerem se boš lahko soočal tudi s svojo nebogljenostjo – želim biti domači vrt, na katerem boš varno rasel in se razvijal.** Ni mogoče preraščati »problematičnosti«, če se z njo

pomirjeno ne soočimo. V razvoju, ki se (dokler ne prestopimo praga večnosti) nikoli ne konča, potrebujemo območje, v katerem se na napakah učimo – kajti napake so odlična priložnost, da nas v posledicah izučijo, kot ugotavlja že stara modrost.

Otrok, partner, prijatelj ... ni kot tista zelenjava, ki jo gledamo v supermarketih in nima na sebi nobene pege. Mi nismo sterilizirani v ne vem kakšnih kemičnih preparatih za popolni videz. Mi smo resnični in samo iz svoje dejanskosti (ne popolnosti!) lahko rastemo; lahko pa nas v njej zatajijo in zadušijo in bomo igralci pričakovane dovršenosti. Na koncu ne bomo vedeli, kdo smo, kaj smo, kaj je naše poslan-



Foto: Arhiv Slovenske karitas

stvo – poklicanost. Zatajeni se bomo zatajili v pričakovanost ... in temneli v spregledanosti.

Presneto nevarno je lahko, če nimamo Boga, ker se bomo težko odtegnili potrebi, da si ustvarimo »bogece«. Popolnost in dovršenost, ki je le v Bogu, začnemo projicirati na človeka, ki pa nosi v sebi tudi problematičnost v svoji nedovršenosti. Že starozavezni prerok Izaija opozarja, da postanejo človeški bogovi zajedavci, če že ne uničevalci svojih čistilcev. Tako kaže zgodovina in to v marsičem potrjuje tudi sedanja slovenska stvarnost. Sodnik na Evropskem sodišču za človekove pravice v Strasbourgu Boštjan M. Zupančič opozarja na tiste, ki zaradi takšnega idealiziranega pristopa do sebe niso mogli ponotranjiti osnovnih civilizacijskih norm, imajo pa v družbi ključne pozicije odločanja. Težko verjetno je, da bodo lahko prerasli svoj egoizem in narcizem, v katerem so za skupnost uničujoči.

**Bog me sprejema v realnosti moje osebnosti – zato me ima rad, a mi v življenju postavlja tudi zelo jasna in neomajna vodila.** Če Bog tako, ali ni tudi za naše medsebojne odnose modro, če se sprejemamo v brezmejni ljubezni, a z jasno postavljenimi mejami, ki zagotavljajo našim ljubečim navezam varno območje sobivanja? **Drug ob drugem smo namreč sicer zanimivi, a nedovršeni sopotniki na poti odrešenja.** •



## medgeneracijska solidarnost

# MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST, MEDGENERACIJSKI DOGOVOR IN OSEBNI PRISTOP K DRUGEMU

dr. Igor Bahovec

**6** V tem prispevku bomo odprli vprašanje družbene in medosebne solidarnosti med generacijami.

Zahodna civilizacija je v dobrem stoletju z razvojem socialne države razvila poseben tip odnosa med generacijami, ki ga pretekle družbe niso poznale. Kratko bi lahko rekli, da gre za solidarnost, ki temelji na zakonsko določenih finančnih prerazporejanjih v okviru države, za solidarnost tipa »razdeliti«. Sistem zajema pokojninsko, zdravstveno, vzgojno in šolsko ter socialno področje. Vendar obstoj prostovoljnih organizacij, ki tudi v ekonomsko najbolj razvitih državah delujejo na več naštetih področjih, zlasti na socialnem, kaže, da noben sistem ukrepov države blaginje ne more povsem pokriti zahtev dostojnega življenja vseh generacij. Poleg družbenega »razdeliti« je potrebna tudi solidarnost tipa »deliti«, ki temelji na medosebnih odnosih.

**Medosebna solidarnost temelji na sočutju in zavedanju, da je prav, da to, kar smo prejeli, medsebojno delimo.** Taka solidarnost pomeni dejavno priznavanje drugega in priznavanje, da smo ljudje medsebojno povezani in so prevelike razlike med ljudmi izraz nepravčnosti in pomanjkanja usmiljenja – torej vključujejo človeške psihične (duševne) kot duhovne razsežnosti.

Vladimir Solovjov je v knjigi *Duhovne osnove življenja* (Ljubljana, 2000, str. 65–69) pred več kot stoletjem zapisal: »Notranje uresničenje ljubezni je delo milosti, katere rast v nas ni neposredno odvisna od naše dobre volje. Naravni zakon nas ne obvezuje k čustvu ljubezni, temveč k delom ljubezni. Po pravičnosti sem naravnost dolžan delati dobro drugim, kolikor hočem dobro samemu sebi. [...] Na ta način nas ideja pravičnosti vodi k zapovedi usmiljenja, ki presega navadno pravičnost. Tistemu, ki prosi, daj, in tistemu, ki si želi od tebe izposoditi, ne zavrni. Zastonj ste prejeli, zastonj tudi dajajte. Dajaj bližnjemu več, kot si zasluži, in imej do njega boljši odnos, kot ga je vreden. Kajti sam si jemlješ več, kot zaslužiš, in imaš do sebe boljši odnos, kot ga zaslužiš.«

Solovjov jasno pokaže, da je miloščina del zdravega duhovnega življenja. Družbe so z umetnimi družbenimi sistemi (tudi sodobni ukrepi države blaginje) sicer res sistemsko uredile medgeneracijsko pogodbo, vendar ima tak način reševanja tudi manj dobro

plat. Ljudi ne spodbuja k odgovornosti za drugega, včasih pa tudi do samega sebe ne; ljudje lahko postanejo odvisniki od pomoči države, kar gotovo krni polnost človeškega življenja. Prepoved ali omalovaževanje miloščine po Solovjovu tudi »zožuje 'šivankino uho', skozi katerega morajo bogati, če naj pridejo v Božje kraljestvo«. Bogati smo v tem pomenu vsi, ki imamo več, kot potrebujemo za življenje. Spodbujanje milosrčnosti tako vsebuje duhovno in odrešenijsko razsežnost: »Tak odnos, kakršnega ima Bog do naše molitve, moramo imeti tudi mi do prošnje tistega, ki mu je potrebna pomoč. Resnična miloščina je prenašanje milosti na druge: tiste milosti, ki jo mi sami od Boga prejemo v resnični molitvi.«

Duhovni pogled na usmiljenje in miloščino pa ni omejen na pripadnost krščanstvu – ljudje, ki darujejo iz srca, iz globine duše (lahko rečemo iz duha), dejansko delajo dela ljubezni in so v bistvu ljudje dobre volje. Z njimi bi kristjani morali zelo močno sodelovati, saj je tako poudarjal že 2. vatikanski koncil.

Karitas kot velika ustanova seveda ne more živeti le na podlagi medosebne solidarnosti tipa »deliti« – treba je tudi prejemati državni denar in ga primerno



Foto: Arhiv Slovenske karitas

preusmerjati. V naši družbi ne gre drugače. Vendar pa se mi zdi zelo pomembno, da **je Karitas tudi glasnica medosebne solidarnosti, saj se s tem spodbuja bolj sočuten odnos med ljudmi. Posebej je tak odnos pomemben za dobro medgeneracijsko sobivanje, za polnejšo medsebojno delitev življenja.** Če milostnega daru ne razumemo le ekonomsko, temveč širše, kot znanje, izročilo, večščine, spomin, modrost itd., lahko vidimo, kako pomembno je deliti. Starejša generacija ima mnoga spoznanja, ki jih lahko posreduje srednji in najmlajši generaciji. Naša družba je glede tega zelo uboga, saj pogosto stare potiska na obrobje skupnega družbenega življenja. Menim, da je tudi zato v naši družbi premalo modrosti, premalo upoštevanja spoznanj, ki so se zbirala skozi več generacij (od pravljič do praktičnega znanja). Prizadevanje za večji stik med generacijami in spodbujanje, da k skupnemu vsaka generacija prispeva tisto, kar je zanjo značilno in

česar ne morejo dati drugi, se mi zdi pomemben del poti iz sedanjega stanja krize, v kateri je velik del zahodne civilizacije. V tem smislu bi opozoril na prenos čez dve generaciji – v sorodstvu to poteka denimo med starimi starši in vnuki, a enako pomembno se mi zdi tudi, da to poteka na družbeni ravni znotraj lokalnega okolja in v širši družbi.

Karitas lahko pri tem odigra pomembno vlogo. Stiška človeka večkrat odpre, da se drugemu odpre – in morda spozna, kaj lahko on daruje drugim. Ne kot povračilo, temveč kot zastonjski dar. •

## v luči strokovnosti

### POGOVOR

Nataša Urh

Umetnost vsakega dobrega pogovora je postavljanje pravih vprašanj. Predpogoj za postavljanje dobrih vprašanj pa je aktivno poslušanje. Postavljanje pravih vprašanj je hkrati tudi osnova vsakega svetovalnega pogovora. Bistvo postavljanja vprašanj naj bi namreč bilo, da sogovorniku odpiramo nova obzorja in da preko vprašanj, ki mu jih postavljamo, sam prihaja do novih ugotovitev in spoznanj. Tisto, kar človek sam spozna, je precej bolj dragoceno kot tisto, kar mu vsilimo drugi, pa čeprav je naša želja lahko zelo dobronamerna.

Stara modrost pravi, da **nikoli ne sodi človeka, če nisi hodil vsaj en dan v njegovih čevljih**. Ker nismo v »čevljih« našega sogovornika, nikoli ne moremo vedeti, kakšna rešitev problema bi bila zanj najboljša, zato ni prav, da mu določene naše rešitve in vizije »vsiljujemo«. **Vsak človek je namreč svet zase in vsakdo doživlja stvari po svoje**. Ker pa nismo v sogovornikovi koži, lahko stvari vidimo precej širše, dvignemo se nad problem, v katerega je vpleten sogovornik, in zato imamo širšo perspektivo, ki jo s pravim postavljanjem vprašanj širimo tudi sogovorniku. Če morda vidimo rešitev za sogovornika, s postavljanjem vprašanj vidimo, ali jo kot rešitev vidi tudi sogovornik. Če jo vidi, ga vodimo po tej poti, drugače raziskujemo naprej.

Poznamo veliko tipov vprašanj. Pomembno je, da v pogovoru uporabljamo različne tipe vprašanj. **Otvoritvena vprašanja** so tista vprašanja, ki so namenjena temu, da prebijemo led in našega sogovornika sprostimo. Če je npr. pršel v našo pisarno, ga vprašamo: *Ste nas lahko našli? Ste našli prosto parkirišče? Vam lahko ponudim sok ali vodo?* Če pa gremo k uporabniku na dom, morda uporabimo: *Kako se počutite danes? Kaj ste danes počeli? Se vam je kaj zanimivega zgodilo?* Ko prebijemo led in smo

začutili, da se je naš sogovornik sprostil, začnemo z uvodnimi vprašanji: *Mi lahko (še enkrat) poveste, s kakšnim namenom ste danes tukaj? Ali lahko razložite celotno situacijo? Kako ste do sedaj reševali ta problem?* Pri teh vprašanjih sogovorniku pustimo čim bolj prosto pot. Pustimo mu, da zgodbo pove tako, kot jo vidi. Z aktivnim poslušanjem mu sledimo in povzemamo določene dele zgodbe ali problema. **Z informativnimi vprašanji** začnemo zbirati podatke, da tudi mi dobimo širši vpogled v zgodbo: *Koliko otrok imate? Koliko časa že živite v tem stanovanju? Kje ste živeli prej? Kdaj se je začelo to dogajati? Ali lahko razložite, kako \_\_\_\_\_?* Ko dobimo potrebne informacije, da mi razumemo situacijo, v kateri se je znašel naš sogovornik, **z odprtimi vprašanji** dobimo širši pregled nad problemom in govorcu omogočimo, da usmerja pogovor. Z odprtimi vprašanji razširjamo tematike, spodbujamo pogovor o čustvih ter spodbujamo razmišljanja in vrednotenja. Odprta vprašanja so npr: *Kakšen je vaš odnos z otroki? Kako se razumete z lastnikom stanovanja? Kako bi opisali vaš običajni dan? Kako se spoprijemate z vašimi finančni težavami?* Nasprotje od odprtih so **zaprti vprašanja**. Pri takih vprašanjih je odgovor zelo omejen. Njihov namen je, da preverimo določeno informacijo ali sogovorniku na lep način odvzamemo besedo. Primer zaprtih vprašanj: *Ste se že kdaj pogovarjali o tem? Ali vaš sin obiskuje srednjo šolo?* **Hipotetična vprašanja** imajo zelo veliko moč za razvoj pogovora. Sogovorniku ponujajo nove možnosti, o katerih začne razmišljati: *Predstavljajte si, da bi se preselili – kako bi bilo to videti? Kaj bi pomenilo za vaše otroke, če bi jih prepisali v drugo šolo? Predstavljajte si, da vaši starši živijo v domu – kako bi to izgledalo?* **Z vprašanji za razčiščevanje** preverjamo, če je kaj nejasno: *Če vas prav razumem, ste najemno pogodbo podpisali pred enim letom? Kaj hočete povedati, ko pravite, da vam vaša tašča stalno teži?* **Reflektivna vprašanja** pomagajo sogovorniku živeti se tudi v kožo koga drugega: *Kako mislite, da na to zadevo gleda vaš mož? Kaj ste pripravljene storiti, da bi vaš sin lažje sprejel, kar si želite vi?* Pri reševanju problemov je zelo pomembno, da sogovornika vedno **usmerjamo v prihodnost**: *Kako si predstavljate vaše življenje čez eno leto?* Poleg teh poznamo še kar nekaj tipov vprašanj. Najbolj pomembno je, da se vedno **izogibamo vprašalnice ZAKAJ in jo nadomestimo z besedo KAJ**. Pri besedi ZAKAJ se ljudje postavijo v obrambni položaj, beseda KAJ pa zahteva natančne in opisne pogovore. •



## ODPUŠČANJE

Jože Kern

8 Odpuščanje, posebno tisto, ki naj bi se dogajalo v običajnih človeških odnosih v našem osebnem življenju, je gotovo v ospredju zahtev evangelijskega življenja. Včasih se zdi, kot da bi šlo za krepost, ki si jo lahko enostavno prisvojimo oziroma se zanjo odločimo in jo tudi uresničujemo. To je lahko res v drobnih nesoglasjih in napetostih vsakdanjega življenja, tako doma kot v službi ali med znanci in prijatelji. Kdor ni preobčutljiv za trenja v naših vsakdanjih stikih, lažje živi in dela, ohranja več energije in veselja do dela in druženja. V ozadju takih drž je seveda ugoden karakter, večja samozavest in usedlina dobrih življenjskih izkušenj.

Povsem drugače pa je, kadar gre za resne prizadetosti, krivice, nasilje in ranjenosti. Posebno pozornost terjajo tudi primeri, ko ljudje ob manj pomembnih neskladjih in nesoglasjih v odnosih doživljajo veliko prizadetost, vznemirjenost, morda stisko in tesnobo. V takih primerih je pot do odpuščanja in ozdravitve težja, predvsem pa zahteva veliko časa. Je proces, ki nas vodi v poglobitev vase in terja veliko potrpežljivosti in sočutnosti, predvsem s samim seboj.

Preden v prizadetosti in ranjenosti sami stopimo na pot truda za odpuščanje človeku, ki nas je prizadel, ali k temu nagovorimo koga drugega, ki se nam je v stiski zaupal, je dobro razčistiti nekatere zunanje okoliščine.

Najpomembneje je ugotoviti, ali dogajanje, ki nekoga ogroža, še traja in ali gre za objektivno nesprejemljivo dogajanje in ravnanje. Če to drži v našem lastnem primeru, potem smo dolžni najprej zaščititi samega sebe. V takih primerih nam tudi navidezno neprimerna čustva, kot je jeza in odpor, lahko pomagajo, da svoje notranje bitje zaščitimo. Potrebujemo jezo, da osebo, ki nas ogroža, izvržemo iz svojega notranjega sveta, se od nje distanciramo in razmejimo. Čas za odpuščanje bo prišel kasneje. Bolj kot se znamo pred neprimernim ravnanjem ljudi zavarovati sami, manjša bo naša prizadetost oz. ranjenost in lažje bomo, ko ogrožajoča situacija mine, tudi odpustili.

Če se kaj podobnega dogaja osebi, ki se v stiski zateče k nam, potem je najprej potrebno, da ji **pomagamo in jo opogumimo**, da se sama zavaruje, kolikor je to mogoče. Če imamo možnost in ni tudi za nas prenevarno, potem je prav, da sami posežemo v dogajanje in omejimo škodo. To je pomembno, kadar gre za nasilje, četudi samo verbalno, in seveda, kadar gre za zlorabo. V tem času bi bilo kakršno koli nagovarjanje k površinskemu odpuščanju neumestno in pri žrtvi lahko sproži zgolj obrambno

razmišljanje in vedenje. Objektivna presoja tega, kar se dogaja, je vedno predpogoj za kakršno koli psihološko ali duhovno usmerjanje, tudi samega sebe.

Drugi vidik, ki ga velja razčistiti, preden stopimo na pot odpuščanja, pa je **realna presoja upravičenosti naše prizadetosti in užaljenosti**. Vedno je možno, da se čutimo prizadete od drugih, krivda pa leži večinoma na nas samih. Včasih je negativen odnos drugih do nas upravičen: zaradi naše malomarnosti, lenobe, nepazljivosti, vsiljivosti ali kake druge netaktnosti. Do večje jasnosti v takih primerih najlažje pridemo s pogovorom z zrelo in vedro osebo, ki nas pozna in v danem konfliktnem dogajanju ni bila udeležena. Sebe vedno spoznavamo tudi preko drugih, čeprav zna biti to v začetku tudi neprijetno; je pa lahko zdravilno!

Na pot odpuščanja v evangelijskem pomenu lahko stopimo šele, ko nevarnost mine in ko smo v miru dognali, da se nam je res zgodila krivica ali nesreča po drugih ljudeh. Ti se seveda tega lahko bolj ali manj zavedajo, čutijo odgovornost ali pa tudi ne, mnogokrat se na naše bolečine požvižgajo. Vendar je odpuščanje predvsem proces, ki zadeva nas same, naše notranje življenje, in ne prvenstveno tistih, ki so nas prizadeli.

Kadar in dokler ne moremo odpustiti, smo notranje blokirani in ohromljeni. Naše misli vse prevečkrat in preveč intenzivno krožijo okoli neljubih dogodkov in ljudi. Težko se zberemo, težko se v miru posvečamo delu in bližnjim, gnev in notranja ranjenost nam jemljeta energijo in veselje. Sovrašstvo in impulzi po maščevanju, ki se naravno dvigajo v naši notranjosti, nas zastrupljajo in zaslužnjujejo. Kradejo nam mir duha, spanec in počasi naširajo naše zdravje. Tudi zato je tako pomembno, **da zmoremo stopiti na pot odpuščanja in posledično morda tudi sprave**.

V začetku procesa odpuščanja je potreben korak naše volje, potrebno je dejanje odločitve, da hočemo odpustiti. To je navadno šele prvi korak na poti, ki bo dolga in ne bo lahka. Je zahtevno notranje delo, pri katerem nam lahko pomaga oseba, ki nas zmora razumeti. Pomembno je, da jo to človek, ob katerem se dobro počutimo in ki bo znal položiti svojo sočutno roko na naše ranjeno srce.

Ko se odpravimo na to pot, sami ali skupaj z drugimi, je prav, da vemo, da bo pot dolga in polna predeleovanja doživljanj in dogodkov, polna zdrsov nazaj v užaljenost, prizadetost ali maščevalnost. Na poti bomo najbolj potrebovali veliko mero potrpežljivosti in razumevajoče nežnosti do sebe. Taka je tudi vloga spremljevalcev na poti odpuščanja. Postopoma pa se bo v nas začelo razjasnjevati, bolečine bodo začele popuščati in bo zopet več prostora za spontanost in notranje veselje.





Ko bomo na tej poti vse globlje in bolje spoznavali sebe in svojo sposobnost za veselje in čistost srca, pa bomo zagotovo naleteli tudi na svoje omejenosti, pristranskost, zaverovanost vase in na naše mnoge napake ter grehe. To bo **priložnost za novo skromnost, za pravo ponižnost v sprejemanju svoje človeškosti in svojih senčnih plati**. Ta vse večja spravljenost z našo »zemeljskostjo« nas bo zagotovo približala tudi tistim, ki so nas ranili, da jih bomo lažje razumevali in jih končno v miru odpustili od svojega srca.

To so bolj kot ne psihološka spoznanja o odpuščanju in njegovem doprinosu k našemu duševnemu blagostanju. Ker pa leži odpuščanje v samem jedru evangelija, kar dokazuje dejstvo, da ga je Jezus umestil med sedem prošenj očenaša, je pot odpuščanja hkrati tudi pot v večjo Božjo bližino. Pa ne samo to, Bog sam nam prihaja na tej poti na pomoč, če ga le za to poprosimo. In ta pomoč je močnejša in bolj ozdravljajoča kot vsi napor, ki jih v spravo z bližnjimi lahko vložimo sami iz svojih moči.

Kdor hoče pot odpuščanja in sprave prej začeti, hitreje prehoditi in zares notranje ozdraveti, naj na to pot stopi z molitvijo. **Z molitvijo zase in za svoje ozdravljenje, predvsem pa z molitvijo za tiste, ki so nas prizadeli, nam povzročili krivico, nas ranili ali celo zlorabili**. Ta molitev je gotovo nekaj najtežjega (in na nek način celo nenaravnega), kar človeško bitje lahko izvrši. Začnemo jo lahko samo z velikim zaupanjem v neskončno Božjo pravičnost in dobroto, ki se kažeta v njegovem usmiljenju. Božje usmiljenje, njegova milost ima moč ozdravljanja še tako težkih ran, ima moč novega stvarjenja v človeških srcih.

Da bi lahko postali deležni te neskončne Božje moči in pomoči, moramo nekje začeti. **Začnemo lahko samo počasi, s potjo malih korakov: predvsem pa z nežnim in sočutnim odnosom do sebe**. Pri molitvi za sovražnike, za tiste, ki so nas resnično in hudo ranili, naj bi začeli z malimi stvarmi: z dobro mislijo, s kratko molitvijo, s prošnjo k Božjemu usmiljenju v par besedah ... Predvsem pa z zavedanjem, da sami lahko storimo bore malo in da vse svoje upanje stavimo v Božjo moč, ki zmora vse in ki vse naše življenje drži v svoji roki. Z zaupanjem v Boga, ki vodi osebno zgodovino vsakega človeka, ki usmerja vse naše poti in vsa naša srečanja. Na tej poti nas opogumljajo Jezusove besede iz Markovega evangelija: »Z Božjim kraljestvom je kakor s človekom, ki vrže seme v zemljo. Naj spi ali bedi, ponoči in podnevi, seme klije in raste, da sam ne ve, kako. Zemlja sama od sebe poraja bilko, nato klas in končno žito v klasu. Ko sad dozori, hitro prime za srp, kajti čas žetve je tu.« •

## PODPORA SOCIALNO IZKLJUČENIM

### Vedeti morajo, da niso sami

Darja Sekula Krstič

Mreža za socialno vključenost združuje nevladne organizacije z vseh področij socialne izključenosti. Veliko ljudi se ne zaveda pomena teh organizacij in njihove vloge, ki jo imajo pri reševanju kompleksnih človekovih stisk, ki vodijo v socialno izključenost. Mnogi se tudi sprašujejo, kdo sploh so socialno izključeni. Mednje lahko štejemo revne, starejše, brezposelne, brezdomce, begunce, bolne, invalide in druge ljudi, ki se soočajo z globokimi in dolgotrajnimi težavami. Ker težave pogosto težko rešujejo sami, se lahko obrnejo na nevladne organizacije, ki so jim v pomoč in podporo.

V Evropski uniji revščina ogroža več kot 80 milijonov ljudi, od tega 20 milijonov otrok in 8 % delovno aktivnih prebivalcev. Evropska platforma proti revščini in socialni izključenosti je zato predlagala ukrepe, s katerimi bi do leta 2020 uresničili zastavljeni cilj EU in pred revščino in socialno izključenostjo obvarovali najmanj 20 milijonov ljudi.

Ključni ukrepi, ki jih predlaga, so naslednji:

- več možnosti za zaposlitev, zagotovljena socialna varnost, temeljne storitve (zdravstveno varstvo, bivanjski pogoji itd.) in šolanje;
- uporaba finančnih sredstev EU za podporo socialnemu vključevanju in preprečevanju diskriminacije;
- z inovacijami na socialnem področju do ustreznih rešitev v obdobju po finančni krizi, zlasti glede uspešnejše in učinkovitejše socialne podpore;
- nova partnerstva med javnim in zasebnim sektorjem.

Boj proti revščini in socialni izključenosti je sicer v pristojnosti držav članic, EU pa predvsem opozarja na dobre prakse, določa pravila in zagotavlja določena finančna sredstva. Država mora torej poskrbeti za pogoje, ki zmanjšujejo revščino in socialno izključenost, vendar brez sodelovanja nevladnih organizacij, brez njihovega požrtvovalnega dela in pomoči posameznikom ta boj ne more biti uspešen.

V nadaljevanju predstavljamo le nekaj vidnejših oblik socialne izključenosti in načine reševanja le-te.





Brezdomstvo je najpogosteje posledica kopičenja socialne izključenosti na mnogoterih področjih posameznikovega življenja. Zelo težko je govoriti o njegovih vzrokih, pojavnih oblikah in možnostih ukrepanja. Nesmiselno je razglabljeti o njihovi lastni krivdi, ki jih je privedla do tega položaja. Zavedati se moramo, da nekateri ljudje nimajo izobraževalnih, zaposlitvenih in socialnih možnosti, ki bi jim omogočale dostojno življenje. Zato jih moramo razumeti in jim nuditi pomoč ter podporo pri izhodu iz težkega položaja. In ravno to je vloga organizacij, ki delujejo na tem področju. Društva za pomoč brezdomcem in Karitas nudijo brezdomcem topel obrok, prostor za počitek, možnost ureditve osnovne higijene, zdravstveno oskrbo, svetovanje, ki pokriva predvsem urejanje statusnih in stanovanjskih razmer, ter tudi nastanitev.

Starejši so prav tako pogosto socialno izključeni, ne le zaradi nizkih finančnih sredstev za življenje, ampak tudi zaradi osamljenosti, razkola med generacijami, bolezni ter drugih razlogov. Organizacije, kot so na primer društva upokojencev, društva za medgeneracijsko sodelovanje in Karitas, z obiskovanjem, organizacijo srečanj, oblikovanjem skupin za samopomoč, organizirano strokovno oskrbo na domu ter drugimi aktivnostmi pomagajo premagovati tovrstne stiske. Dostikrat je ravno podpora teh organizacij tista, zaradi katere se starejši počutijo kot del družbe, ohranjajo stike z drugimi ljudmi, se vključujejo v kulturno in socialno življenje ter čutijo svojo koristnost.

Brezposelnost je eden od glavnih krivcev za socialno izključenost. Pred težavnim iskanjem zaposlitve se lahko znajdejo tako starejši, ki izgubijo svo-

je delovno mesto, kot tudi mladi, ki šele prestopajo prag trga dela. Brezposelnost nima le ekonomskih posledic. Izključenost iz delovnega življenja vodi k pomanjkanju socialnih stikov in povečanju občutka nemoči v vsakdanjem življenju. Med brezposelnimi je pogostejše deviantno vedenje, kot je nasilje, samomorilnost in kriminal. Mnogo organizacij se spopada s problemom brezposelnosti in s svojimi dejavnostmi nudi psihično in materialno podporo brezposelnim osebam. Brezposelni se lahko vključijo v usposabljanja, različna srečanja z delodajalci, projekte socialnega podjetništva, koristijo brezplačna svetovanja s področja delovnopravne zakonodaje in podjetništva ipd. •



## NAPOVEDNIK

### SLOVENSKA KARITAS

- 10. 3.** Romanje na Sveto Goro v znamenje solidarnosti do vseh, ki trpijo zaradi alkohola ob 14.30 uri

### ŠKOFIJSKA KARITAS CELJE

- 8. 3.** Plenum Škofijske Karitas Celje ob 16h pri sv. Jožefu v Celju

### ŠKOFIJSKA KARITAS KOPER

- 2. 3.** Občni zbor Škofijske Karitas Koper, ob 9h v župnijski cerkvi sv. Štefana v Vipavi in nato srečanje v Škofijski gimnaziji Vipava  
**4. 3.** Srečanje Karitas vipavske dekanije  
**6. 3.** Srečanje Kraške in Ilirskobistriške DK  
**8. 3.** Odbor za materialno pomoč ŠK, Ajdovščina  
**9. 3.** Duhovna obnova za slepe in slabovidne, Vipavski Križ  
**11. 3.** Srečanje Postojnske DK  
**10. 3.** 40 dni brez alkohola, Križev pot, Sveta gora  
**12. 3.** Srečanje DK Idrija Cerčno in Tolminske OK  
**16. 3.** Postna duhovna obnova Vipavski Križ Seminar za svetovanje, Kobarid  
**20. 3.** Srečanje Istrske OK  
**26. 3.** Srečanje Goriške OK

### ŠKOFIJSKA KARITAS LJUBLJANA

- 23. 3.** Občni zbor Škofijske Karitas Ljubljana, ob 9h sv. maša v stolnici sv. Nikolaja v Ljubljani, nato srečanje na Teološki fakulteti, kjer bo predaval prof. dr. Janek Musek

### NADŠKOFIJSKA KARITAS MARIBOR

- 9. 3.** Plenum Nadškofijske Karitas Maribor ob 9h v stolnici sv. Janeza Krstnika v Mariboru in nato srečanje v Slomškovi dvorani

### ŠKOFIJSKA KARITAS MURSKA SOBOTA

- 9. 3.** Plenum Škofijske Karitas Murska Sobota, ob 9h sv. maša v župnijski cerkvi sv. Mihaela v Veržeju

### ŠKOFIJSKA KARITAS NOVO MESTO

- 2. 3.** Občni zbor Škofijske Karitas Novo mesto, ob 9h sv. maša v župnijski cerkvi Šmihel in nato srečanje z dr. Karlom Gržanom v Baragovem zavodu

Posvet **»Sodelovanje med civilno družbo in javno upravo za večjo socialno vključenost v Pomurju«** bo potekal **v ponedeljek, 4. 3. 2013, od 11.00 do 13. ure** v prostorih Zavoda Marianum.

**koper**

## MREŽA KARITAS, KJER JE ZA SKUPNO DOBRO POTREBEN VSAK

Jožica Ličen

*Drage sodelavke in sodelavci! Zgodbe, ki jih vsak dan pišemo, ne bodo objavljene v tej knjižici; naša dobra dela so zapisana nekje drugje. Prav je, da Bogu in drug drugemu rečemo hvala, da smo smeli delati to, kar smo. Vseeno vabim vse, ki boste knjižico za občni zbor vzeli v roke, da jo prelistate v smislu Slovenskega pastoralnega načrta, ki pravi: »Pridite in pogledajte«...in verjemite – je kaj videti!*

Ob pogledu na zbrane številke župnijskih, območnih in dekanijskih Karitas ter centrov Karitas, ki jih je v elektronsko obliko vnesla »naša« Ljuba pod vademenkumsko taktirko ravnateljca Mateja, sem neštetokrat rekla: hvala, Pavla, hvala, Lojze, hvala, Renata, hvala, Hermina ... Tudi letos nam je uspelo pokazati to, kar se da s črko in številko pokazati. Ljubezen, dobrota je očem nevidna. Na ravni evropske in slovenske sociale se je začelo govoriti o subsidiarnosti, v Cerkvi to poznamo že dolgo. •

## PODIVJANE VODENE ZBEREJO SVOJA POTA

Marija Mlinar, voditeljica Goriške Območne karitas

Spodnjo Vipavsko dolino so po dveh letih ponovno prizadele močne poplave, ki so oškodovala večinoma iste družine. Najhuje je bilo ob spodnjem toku Vipave in njenih pritokih v Renčah, Bukovici, Biljah in Mirnu, prizaneslo pa ni niti Šempetru, Vrtojbi in Vogrskemu ter seveda krajem ob Soči, Kanalu in Desklam.

Sodelavci ŽK so prizadete obiskali takoj, ko so razmere to dopuščale, nato pa smo GOK s svojim članom v komisijah po občinah, skupaj z RK in CZ, pregledali prijave in razdelili 37.800 EUR denarne pomoči 28 prosilcem. Naknadno smo prejeli še 10.000 EUR, kar bomo razdelili med prosilce, ki škode niso prijavi v prvem roku.

Na tem mestu se lepo zahvaljujem vsem članom občinskih komisij, RK, CZ in seveda gasilcem, ki so prvi prihiteli na pomoč, veliko tvegali, tudi svoja življenja. Vse nas je vodila edina misel, da smo tam zato,

Kratka zgoščanka našega dela, ob kateri lahko rečemo, da smo načelo subsidiarnosti vzeli zares, zato:

- V koprski škofiji je Caritas organizirana v 166 župnijah.
- Večina dela sloni na prostovoljcih: 1.125 stalnih in 1.169 občasnih prostovoljcev je v letu 2012 opravilo 107.030 ur prostovoljnega dela.
- Materialno pomoč je prejelo 3.580 družin in 1.456 posameznikov.
- Finančno pomoč pri plačilu računov smo nudili družinam in posameznikom.
- Šolske potrebščine je prejelo 1.188 družin za 2.212 šolarjev, od tega je 871 šolarjev prejelo bone za nakup potrebščin. Dodana vrednost pomoči otrokom je še Posvojitev na razdaljo, Popoldan na ... in podpora različnih taborov in oratorijev.

Ob konkretni pomoči družinam in posameznikom je vedno prisoten pogovor z načrtom pomoči in spremljanjem; poleg tega je bilo zabeleženih še 3.341 laičnih svetovanj.

Pomoč ostarelim, bolnim, osamljenim se je v glavnem dogajala na ŽK in je po zbranih podatkih dosegla 11.027 starejših in bolnih. Poleg medgeneracijskih skupin se je različnih srečanj udeležilo 3.145 starejših, bolnih in invalidov.

Še bi lahko pisala o splošnih in specifičnih programih, o materialni in nematerialni pomoči.

ker nas ljudje potrebujejo, mi pa imamo možnost, da lahko pomagamo.

S predstavnikoma RK in CZ smo bili povabljeni na TV Koper, kjer smo stiske in pomoč predstavili vsak iz svojega zornega kota. Oddaja je bila dobro gledana in tudi lepo sprejeta, je pa res, da smo pri svojih prijateljih in znancih naredili tudi malo dobrodelne reklame.

Prejemniki so bili za pomoč zelo hvaležni, in kar se mi zdi posebej potrebno zapisati, je, da smo od marsikoga slišali: »Saj pri nas ni tako hudo, dajte raje na Štajersko, tam je hujše in bolj potrebujejo.«

Nismo pa pozabili tudi nanje. Naši zamejski rojaki so se dobro odrezali. Na ŠK Celje in Maribor smo poslali 44 pralnih strojev. Morda je bil kakšen potreben manjšega popravila, vendar sem prepričana, da so dobri Štajerci to z veseljem opravili.

Ko vidiš, da še tako huda stiska ne zapre srca za sočutje z drugim trpečim, ko so besede in namen pomagati drugemu izrečene v prostorih, kjer voda sega več kot meter visoko, kjer predmeti plavajo v blatni vodi, ki s seboj nosi marsikaj, in vidiš razdejanje naravne sile, ki ji ne človek ne sodobna tehnika nista kos, se ti milo stori. •



## Ijubljana

### ČLOVEK Z VELIKO ZAČETNICO

France Rihtar



**Avgust Kogovšek** je bil skromen mož, manjše postave, vendar z velikim srcem. Bil je zvest sodelavec Karitas, kjer je sodeloval kakih 12 let, potem pa se je zaradi starosti in boleznih moral odpovedati tej včasih naporni službi. Ko so me povabili v to družbo, sem imel srečo, da sem bil z njim še nekaj časa skupaj, tako da sem se učil ob njegovi dobroti in sočutju do vseh naših prosilcev, ki jih je bilo takrat še razmeroma malo. Zlasti so ga ljubili razni brezdomci, alkoholiki, postopači, ki jim je bil v veliko oporo, saj jim je večkrat na skrivaj kaj malega podaril od svoje skromne pokojnine.

Vrsto let je vsak teden popoldne zahajal v Štepanjsko vas, kjer je pri Karitas z veseljem sodeloval pri osebni negi zanemarjenih prosilcev in jih strigel. Tudi tam je bil pri sodelavcih zelo priljubljen. Ponosen sem na to, da je večkrat ostrigel tudi mene, saj vem, da so se me dotikale roke svetnika. Bila sva velika prijatelja, kar je bil z vsemi, ki jim je bil dobrotnik. Gospa Jolanda se ga še zdaj s hvaležnostjo spominja, kako jo je z ženo Lucijo obiskoval v domu. Bil je človek globoke vere, ki mu je pomagala, da je vse to zmogel. Še kasneje, ko sem ga obiskoval doma, je vedno poskrbel za kak prispevek v dobrodelne namene. Pred kratkim nas je zapustil, vendar je našo žalost omilila misel, da imamo v nebesih zagovornika in priprošnjaka. •

### JOŽEFU KOČARJU V SLOVO

Imre Jerebic

Poslavljaš se od nas v letu vere, ki ga v slovenski Cerkvi poskušamo poglobiti pod geslom »PRIDITE IN POGLEJTE«. Kot oče, mož in sodelavec Karitas

si dolga leta in desetletja uresničeval – živel to geslo. Gospod Te je v rani mladosti povabil k svojemu studentu žive vode in ostal si temu povabilu zvest.

**Hvala Ti, Jože, za zvestobo.**

K temu Jezusovem studentu žive vode si znal poromati in iz njega črpati že kot mladenič, ki se je znašel med množico nedolžnih Slovencev v Vetrinju, ali ko si kot izbravec – talec v Škofovih zavodih preživil groba ponižanja pred napovedano usmrtnitvijo ... in potem kot romar in begunec, ki se je moral mesece in mesece skrivati pred hudobno roko zaradi vere in pripadnosti narodu. Zelo pozorno in spoštljivo sem večkrat prisluhnil Tvojim pripovedim. **Hvala Ti, Jože, za pokončnost!**

Da, spoštovani Jože, globoko si zajemal živo vodo iz Jezusovega studenta tako v mladosti kot v zrelih letih in tudi v starosti, ko te je pestila bolezen. Še posebno pa v času, ko nam je bila dana priložnost in milost, da smo snovali smernice ponovnega delovanja Karitas na slovenski, škofijski in župnijski ravni. Nekoliko drugače si pristopal k začetnim korakom dela in življenja Karitas v slovenski Cerkvi in družbi. Ko se oziram nazaj, mi je jasno, da si znal zajemati živo vodo iz Jakobovega studenta in to zrcaliti kot član Sveta Slovenske karitas, predsednik Sveta Škofijske karitas ali voditelj Župnijske karitas ali kot tisti, ki je celih 20 let zbiral krompir in druge jesenske dobrrote za materinski dom na Škofljici. **Hvala Ti, Jože, za karitativno držo.**



Dragi Jože! Gospod Te je poklical k sebi domov v letu vere. Veliko dobrega mu boš lahko pokazal! Hkrati pa puščaš bogato duhovno dediščino tudi svojcem, ki jim v imenu predsednika Slovenske karitas nadškofa dr. Marjana Turnška, v imenu sodelavcev Karitas in v svojem imenu izrekam iskreno sožalje! Zahvaljujem se Ti tudi za bogato dediščino in orientacijo, kako biti živa Karitas in živa Cerkev, ki jo zapuščaš nam, sodelavcem Karitas.

**Hvala Ti, Jože, za priložnost, da smo bili skupaj ob vodnjaku Žive vode!** •



## IZOBRAŽEVANJE ZA PROSTOVOLJCE: PRVI SOCIALNI POGOVOR

Marjana Jager

Sodelavci Župnijske karitas Vrhnika in sosednjih ŽK (Bevke, Borovnica) se že od oktobra enkrat mesečno zbiramo ob strokovni sodelavki ŠK Magdi Škerl, ki nas s svojimi bogatimi izkušnjami prostovoljstva in dobrotelčnosti usposablja in nam pomaga, da bi pri delu, ki ga opravljamo, **postali pravi sodelavci Karitas**; da bi s tem, kar zmoremo in smo, postali **takšni sodelavci, ki bi znali in zmogli dati prosilcem upanje**. Biti pravi sodelavec je velikokrat zelo težko, saj smo tako sodelavci kot prosilci samo ljudje.

V konkretnih situacijah ni dovolj le moja pripravljenost, da hočem/želim kot sodelavec pomagati; konkretna stiska se nas kot sodelavcev lahko zelo dotakne in se počutimo povsem nemočne. V takšnih primerih je potrebna zvrhana mera izvirnosti, iznajdljivosti, preudarnosti, razumevanja in sočutja, potrpežljivosti, predvsem pa zavedanja, da v takšnih situacijah nismo sami. Ob sebi imamo namreč druge sodelavce, na katere se moramo in je prav, da se obrnemo po nasvet. In seveda – izročanje Njemu, ki je »čez vse«.

Zavedamo se namreč, da smo kot ljudje nepopolni in da ne bomo vedno mogli doseči tistega, kar smo si zastavili; da nam bo včasih tudi spodletelo; da bomo kot sodelavci zavrtnjeni; *da si kot sodelavci velikokrat ne zmoremo predstavljati, da je lahko majhen/prvi korak za prosilca, za nas nepredstavljivo težak ...*

Prave in velikodušne ljubezni se lahko naučimo le od Jezusa, ki je ljubil uboge, ponižane, izključene, grešnike, strte ... tistega časa. Takšni ubogi so med nami tudi danes. Premnogo jih je.

Srečanja so zelo dinamična. Ob vseh strokovnih vsebinah in izkušnjah, ki nam jih podaja ga. Magda, razglabljamo o konkretnih situacijah, si izmenjujemo izkušnje ... Ob praktičnih vajah, ki so tudi sestavni del srečanj, pa se velikokrat vsi znajdemo v zadregi in zagati, nemalokrat pa se tudi od srca nasmejemo.

Župnijska karitas je pred dvema letoma že organizirala tečaj Nega na domu. Tokratni sklop supervizij je dopolnitev, nadaljevanje in nadgrajevanje. Sodelavci smo si edini, da so nam takšna srečanja v veliko pomoč in spodbudo, zato upamo, da jih bo še več.

Naj zaključim z iskreno prošnjo, da bi znali biti pripravljeni sodelovati z Jezusovo velikodušno lju-

**13**

beznijsko. Zgled za to nam je tudi kalkutska Mati Terezija, ki je zmogla v najbolj ubogem človeku uzreti Jezusa in tega človeka vzljubiti na Jezusov način, saj je bil Jezus vse njeno življenje. •

### Vabila na **DUHOVNO OBNOVO PRED VELIKO NOČJO ZA SLEPE IN SLABOVIDNE IN NAŠE PRIJATELJE:**

Vipavski Križ – v soboto, 9. marca 2013,  
od 9. do 14. ure v kapucinskem samostanu

Novo mesto – v soboto, 9. marca 2013,  
od 9. do 15. ure  
v skupnosti Šolskih sester de Notre Dame na  
Cankarjevi cesti 23

Maribor – v ponedeljek, 18. marca 2013,  
ob 16. uri na Medobčinskem društvu slepih in  
slabovidnih, Gospejna ulica 11

Ljubljana – v soboto, 23. marca 2013,  
od 9. do 15. ure v župnijskem domu Štepanja  
vas, Mekinčeva 3

Sodelavci Karitas, pridite v našo družbo!  
Slepe in slabovidne v vaši okolici spodbudite  
in pripeljite s seboj!



## RAZLIČNI OBRAZI DEPRESIJE

Marija Hočevar in Marija Potokar, ŽK Smednik

V četrtek, 14. februarja, smo se udeležili izobraževanja sodelavcev župnijskih Karitas, ki se je ob 17. uri začelo v dvorani nad zakristijo bazilike Marije Pomagaj na Brezjah. Predavatelj dr. Marko Pišljar, psihiater in strokovni direktor bolnice Idrija, nam je spregovoril o različnih obrazih depresije.

**Depresija lahko prizadene človeka v kateremkoli življenjskem obdobju. Vpliva na razpoloženje, kaže se v potrtosti, bolniki preležijo cele dneve, izgubijo samozavest, so pozabljivi.** V izgubi zanimanja za svet okoli sebe človek ni zadovoljen ne s sabo ne s svetom, ki ga obdaja, izgublja energijo, vedno bolj je utrujen. Simptome pogosto spremlja občutek nesposobnosti, zmanjšana sposobnost razmišljanja. Posamezniki lahko imajo močne občutke krivde, pojavljajo se jim ponavljajoče se misli na samomor, eni ne spijo, spet drugi nimajo apetita, spremeni se jim telesna teža. Vse take spremembe se pričnejo počasi in sprva neprepoznavno in ni nujno, da so izraženi vsi znaki hkrati.

Depresija se pri moških kaže drugače kot pri ženskah. Vidi se v izgorelosti in občutju praznine, kronični utrujenosti, nekateri so razdražljivi in lahko agresivni, imajo jutranjo tesnobo in motnje spanja. Lahko se kaže v odvisniškem vedenju, npr. zlorabi alkohola, in pesimističnem razpoloženju. Pri odvisnikih je depresija pogosto pridružena motnja, v 65 % je blaga in z abstinenco izzveni v 4 tednih.

Eden od obrazov depresije je tudi bipolarna motnja, ki je sicer svoja diagnoza. Gre za nihanje razpoloženja med tipično depresivnim in maničnim razpoloženjem. Za bolnike in tudi za svojce je posebej težko obvladovati manične faze, ko je človek pretirano pogumen in aktiven.

Posebnost depresije v starejšem obdobju se pogosto ne izraža v tipičnih pritožbah nad potrtostjo in pomanjkanjem motivacije. Pogosto se prepričani, da so hudo telesno bolni, pritožujejo se nad svojim zdravjem, lahko se zanemarijo, spremlja jih tudi motnja spomina z navidezno demenco, stalno so zaskrbljeni in polni tesnobe. Pojavlja se tudi apatija in šibko zaznavanje. Večje tveganje za pojav depresije v starosti je pri ljudeh, ki so v svojem življenju že imeli obdobja depresije. Vzrok so lahko tudi vdovstvo in druge izgube. Depresija v starosti je povezana tudi z drugimi obolenji, kot so stalne bolečine, v primeru invalidnosti, ker je zmanjšana aktivnost in s tem povečana odvisnost od drugih. Vzrok so lahko tudi žilne bolezni, možganske kapi, maligna in kronična obolenja.

Vzrok za depresijo je lahko tudi **genetska obremenitev**, to je depresija v družini. Tudi življenjske obremenitve, kot so težave v medosebnih odnosih, nenadni hudi dogodki, izguba drage osebe, izguba dela, upokojitev, lahko povzročijo depresijo. Vzrok zanjo pa so lahko tudi osebne lastnosti (nezaupanje vase, pesimizem).

Zdravljenje depresije je lahko uspešno s pogovori v skupnosti, z zdravljenjem z zdravili, ki jih lahko predpiše družinski zdravnik. Antidepresivna zdravila izboljšujejo stanje postopno, treba jih je jemati vsaj 9–12 mesecev. Zdravljenje ni uspešno, če se jemanje zdravil prekine prezgodaj! Antidepresivi ne puščajo odvisnosti. Vedeti je treba tudi, da pomirjevala niso antidepresivi.

Za zdravljenje depresije se uporablja različne vrste psihoterapije, odvisno od problema, konflikta.

Na postavljena vprašanja, kako pomagati človeku z depresijo, daje dr. Pišljar nasvet, da si ne smemo nalagati težkih ciljev in odgovornosti. Naloge si poskušajte razdeliti na več manjših, poskušajte ostati v družbi, čeprav bi bili najraje sami, udeležite se dejavnosti, ki vas razvedrijo, npr. šport, kino, razne proste dejavnosti (slikanje, kiparjenje itd.). Lahko se bogatite tudi z verskim srečevanjem, vzemite si čas za hrano. Dobro telesno počutje je tudi hoja v naravi in druženje.

Po končanem predavanju smo imeli še sveto mašo, ko jo je daroval g. Trunkelj, z bogatim duhovnim nagovorom. •

## maribor

### 5. OBLETNICA BLAGOSLOVITVE DOMA SV. LENARTA

Polona Šporin

V soboto, 16. februarja, smo v Domu sv. Lenarta s slovesno sveto mašo v domski kapeli obeležili 5. obletnico blagoslovitve Doma. Z željo, da se zahvalimo za prehojeno pot in pogumno stopimo novim izzivom naproti. V petih letih delovanja se je Dom vključil v mrežo strokovnih organizacij v naši dejavnosti in v lokalno okolje, v svoje delo smo vključili prostovoljce, razvili smo duhovno-versko oskrbo, oblikovali smo skupino za svojce, k sodelovanju smo povabili številne nastopajoče. Zlasti smo veseli dobrega sodelovanja z organizacijami v naši neposredni soseski, kjer se nahajata vrtec in VDC. V prizadevanjih za medgeneracijsko sožitje in sodelovanje dobro sodelujemo tudi z OŠ v Lenartu.



Slovesno somaševanje, pri katerem so bili navzoči številni duhovniki, svojci, predstavniki mreže Karitas in društva upokojencev, je vodil upokojeni mariborski nadškof dr. Franc Kramberger. S petjem so sveto mašo obogatili stanovalci Doma.

Ob koncu svete maše se je direktor doma zahvalil vsem zbranim, posebej pa stanovalkam in stanovalcem, ki vedno znova dokazujejo, da kljub različnosti v mišljenju, željah in pričakovanjih zmorejo živeti pod isto streho. Nadalje je bila beseda zahvale namenjena vsem svojcem in obiskovalcem ter povabljenecem, zbranim duhovnikom in upokojenemu nadškofu za somaševanje in lepe ter spodbudne besede zahvale. Zahvalo je izrekel tudi vsem svojim sodelavcem za požrtvovalnost, strokovnost, predvsem pa za prijaznost pri opravljanju dela, ki po njegovem mnenju ni lahko in zahteva ne le znanje, temveč v veliki meri tudi čuteče srce in človeško toplino. Zaključil je, da mora vsakdo, ki dela na tem področju, to delo vzeti za poslanstvo, saj bo le tako lahko bogatil sebe in vse, ki jim nudi pomoč.

Po končani slovesnosti smo se vsi skupaj zbrali v dnevnem centru na pogostitvi in si z druženjem polepšali sobotno popoldne. •

## NA POTI VERE IN ZAUPANJA

Branko Maček

Naša vera in zaupanje je pot od svetega krsta naprej do večnosti. Na tej poti pa so postaje, ki jo izpopolnjujejo in odrešujejo. Človek je vedno na tej poti – in to na duhovnem ali telesnem področju življenja. Tako tudi Karitas in vsi ljudje, ki smo vpeti v to pot Vere, Upanja, Ljubezni in Dobrote. Tu se lahko odkriva in izpopolnjuje lepota naše vere, se utrjuje, izpoveduje ter pričuje. Kot je treba neprecenljivi in nezasluženi dar vere vzdrževati in gojiti, tako je treba obnavljati in vzdrževati povezanost med ljudmi in tudi med bratskimi Karitas.

To se med letom velikokrat dogaja, ko se obiskujejo, družijo sodelavci Župnijskih karitas, ko se obiskuje sočloveka v stiski ali nas sam obišče. **Treba se je podati na skupno pot, se pogovoriti, vzpostaviti odnos, pogledati, kje smo, in začrtati pot naprej.**

Tako se večkrat na leto podamo na pot med brate in sestre v tujini tudi delavci in sodelavci NŠKMB. Tudi letos smo pred začetkom postnega časa obiskali prijatelje in kraje, s katerimi je vzpostavljeno nekajletno sodelovanje. Materialno sodelovanje nam omogoča vsakoletna postna **akcija Ne pozabimo** (prej Streha nad glavo) – človeško in duhovno dolgoletno sodelovanje pa nam naroča tisti preskok Božje ljubezni, ki jo vsak izmed nas nosi v sebi, saj nas je vse poklical na pot odrešenja en Bog – pa naj živimo v BiH, Srbiji, na Kosovu, v Sloveniji ...

Različne poti življenja nas vodijo do večnega cilja. Tako nas tudi **različne poti dobrote vedno pripeljejo do cilja, do tja, kjer so potrebni pomoči, spodbude in človeške topline.** Srečujemo se, izmenjujemo izkušnje pri našem delu, in ko uvidimo potrebo nadgraditi naše sodelovanje, se le-to nadgradi, če je mogoče, na obeh straneh. Tako se spoznavamo, postajamo vedno bolj povezani, bratske in sestrške vezi se poglobljajo in vedno znova ugotavljamo, da drug drugega bogatimo ter se tako obogateni razhajamo, da lahko vsak na svojem področju z novo močjo dela dobro – živi Dobroto.





Vse to smo doživeli na poti v BiH in Srbijo. Različni poti, različna namena poti, ena pot pomoči v oblačilih in prehrani, druga z namenom obiskati in začrtati pot sodelovanja za naprej, se ve, po naših možnostih ... In potem se poti združita v Aleksincu in Gudurici.

Povsod pogovori o dosedanjem sodelovanju in delu ter prošnja za nadaljnje sodelovanje. Na vsaki poti se je bilo treba ustaviti – tako se na kratko ustavimo tudi mi:

• **Jablanica** – tukaj so nekaj let dijaki s pomočjo Karitas pomagali graditi župnijski dom in tako tudi župnijsko skupnost ter dobroto med vsemi ljudmi dobre volje, je zagotavljal župnik Ivan Zovko.

• **Mostar** – kdo ve, koliko vrat in oken je vzdanih v obnovljenih domovih po vaseh, ki jih je bilo treba na novo urediti po vojni. Ker je bila zadnja leta pomoč namenjena v Jablanico (področje Škofijske karitas Mostar), smo se z dr. don Antejem Komadino pogovarjali o vsem tistem, kar je že bilo narejeno, in o novih možnostih pomoči za programe v centrih, kot so: za otroke, mlade, za materinske domove, za osebe s posebnimi potrebami, za centre, ki usposablajo te osebe za delo, in še drugo, česar smo se dotaknili pri naših pogovorih.

• **Sarajevo** – čeprav je za pomoč, sodelovanje s Karitas v Sarajevu zadolžena ŠK Ljubljana, sva obiskala sedež Karitas škofovske konference BiH. Fra Miljenko Stojić in Zlatko Malić sta predstavila projekte in aktivnosti Karitas BiH. Izražena je bila želja po obojestranskem sodelovanju.

• **Aleksinac** – tukaj sta že čakala Boštjan in Mičo, ki sta uredila vse potrebno na carini in tudi del pomoči odložila za pomoč najpotrebnejšim v tem kraju, kjer živi še kar precej Slovencev.

• **Gudurica** – tudi tukaj so Slovenci, ki so vključeni v Društvo Slovencev Kula iz Vršca. Vsakokratna pomoč jim je dobrodošla, saj bo treba še kar nekaj časa pomagati, da si bodo v tem odročnem kraju opomogli. Ni dela in povedali so, da so precej pozabljeni od občine pa tudi države.

• **Zrenjanin** – srce in duša nista dopustila, da se ne bi ustavili pri naših Slovencih, jih pozdravili, spili kavo, sok ter se pogovorili o tem, kako živijo in kako nadaljevati sodelovanje z društvom ter ŠK Zrenjanin. Že vsi zastavljeni programi pri slovenskem društvu bi potrebovali in bi bili veseli pomoči državnih sredstev ter ljudi dobre volje.

• **Subotica** – prijetno srečanje na sedežu Karitas z direktorjem Istvanom Dodaiem in z novimi izzivi za obe strani. Drug od drugega bi se radi učili dobro odgovarjati na potrebe človeka v stiski po naših župnijah v škofiji.

Še kratki sporočili prijateljev: »Včerajšnji obisk me je zelo razveselil. Zato se Vam iz vsega srca zahvalju-



*jem, da ste nas obiskali ter z zanimanjem obiskali nekatere naše projekte in se tako zanimali za delovanje Karitas Mostar. Vesel in hvaležen sem tudi za to, da se bo po tem srečanju naše prijateljstvo in poznanstvo še poglobilo v spoznavanju in izmenjavi izkušenj. Že sedaj se veselim naslednjega srečanja – pa naj bo to v Mostarju ali Mariboru. Naša vrata so Vam odprta in vedno ste dobrodošli! Lepo pozdravljam z najlepšimi željami in Božji blagoslov naj bo pri Vašem karitativnem delu.» (dr. don Ante Komadina, ravnatelj Karitas Mostar) »Upam, da ste srečno in brez velikih problemov prispeli v Aleksinac. Iskrena hvala za obisk. Naj dobri Bog nagradi vse darovalce s svojim blagoslovom.« (Ivan Zovko)*

Na vseh postajah – na poti vere in zaupanja, bi lahko zapisali – smo iskali nove odgovore na izzive, s katerimi se srečujemo pri našem delu vsak na svojem področju. S tem se je naša povezanost ne le obnovila, temveč tudi utrdila.





Kljub težavam in stiskam ter občutkom, da se Bog pred nami rad zakrije, ko se srečujemo z vsemi tegobami človeških stisk, je človek lahko prepričan, da je Jezus Kristus, čigar smrt in vstajenje obhajamo, pri nas tudi takrat, ko se izmika našim pogledom. Bog nam je blizu, kar Karitas uresničuje s tem, ko se trudi in želi biti ljudem blizu.

Vsi, ki smo jih srečali na opisani poti, so nam ostali blizu. Zato naj Bog še naprej blagoslavlja tudi to naše delo. •

## **murska sobota**

### **DUHOVNA OBNOVA SODELAVCEV KARITAS**

Jožef Kociper

Že pred začetkom smo se soočili z nadvse velikim zanimanjem za tokratno duhovno obnovo, saj se nas je na naše veliko presenečanje v soboto, 26. januarja, v Domu Danijela Halasa v Veliki Polani zbralo še enkrat več kot običajno. Kar sto dvajset vestnih sodelavcev Karitas si je želelo obnoviti svoje moči. Srečanje se je pričelo z duhovnim uvodom g. Simona Slane, ravnatelja ŠK Murska Sobota, in petjem Angelovega češčenja.

*Veselje v sožitju* je naše karitativno geslo, pod katerim se v letu vere zbiramo pri iskanju poti do bližnjega. Ob negotovih časih moramo biti sodelavci Karitas pripravljeni dajati odgovore na izzive časa in v teh težkih časih rasti v spoznavanju vse zahtevnejših poti do bližnjega. Le-te nam je odkrival g. Matej Kobal, ravnatelj Škofijske karitas Koper. Pod zgovornim naslovom »**S sočutjem in z znanjem do bližnjega**« nas je navduševal za še boljše delovanje v Karitas. Poudaril je, da se moramo za **celovito in dobro delovanje v Karitas truditi pri uravnoteženju med empatijo in znanjem**. Zanemarjanje enega od teh siromaši Karitas. Sočutje ima mesto bolj na osebni ravni, pri osebni drži in motivaciji, kot pa na organizirani ravni v Karitas. Pri nekaterih kristjanih



se sočutje obrne v svoje nasprotje, ko se v celoti prenese samo na duhovno raven, ki ji zmanjka razumske komponente in konkretnega dejanja, ki je odgovor na potrebo človeka – pietizem. Kako graditi sočutje, nam je predavatelj plastično predstavil: najbolje se je postaviti v mokasine sočloveka v stiski. Pri empatiji želimo videti Kristusa v drugem človeku oziroma človeka želimo videti s Kristusovimi očmi. Če namreč »*povabimo Boga za sodelavca*«, bomo postali tudi njegov sodelavec in bomo lažje ter bolje odgovorili na stisko bližnjega. Za dobro delo v Karitas pa moramo znati zavestno vključiti razum. Do znanja in stroke moramo graditi zdrav in pozitiven odnos. Stroke ne smemo omalovaževati. Sami se moramo stalno izpopolnjevati. Ko pa ugotovimo, da naše znanje ne zadostuje potrebam za reševanje stiske bližnjega, se moramo obrniti na strokovnjake. Ob tej ugotovitvi je tudi naša priložnost širiti našo mrežo sodelavcev s strokovnjaki. Tu pa obstaja realna možnost, da izgubimo cilj – Karitas. **S sočutjem do bližnjega in z znanjem se bomo lažje in bolje približali, če bomo naše delo v Karitas tudi načrtovali.** Pri načrtovanju moramo vedeti, kdo smo in kaj nam je pomembno, kakšne so razmere, v katerih živimo, in kaj imamo na razpolago. Odločiti se moramo, čemu se bomo posebej posvetili in kaj hočemo s tem doseči, ter doreči, kako to tudi storiti. Načrt naj bo natančen, merljiv, dosegljiv, časovno dorečen in v skladu z namenom.

Po predavanju smo se okrepčali z dobrotami, ki so jih pripravili sodelavci ŽK Velika Polana, ter z ogledom prostorov, ki jih ureja Škofijska karitas v tretjem nadstropju Doma Danijela Halasa.

V drugem delu smo se seznanili s tekočimi nalogami (evropska hrana naj bi bila marca, junija in oktobra), letnimi poročili, programi ... Dr. Marija Sraka je predstavila svetovalnico, ki želi pomagati ljudem v duševnih in drugih stiskah. Kot je povedala, je šest od sedmih strokovnjakov z različnih področij (psihiatrija, psihologija, medicina, družinska terapija ...) pripravljenih pomagati sočloveku v stiski.

V tretjem delu smo se v župnijski cerkvi ob izpostavljenem Najsvetejšem okrepčali še ob Božji besedi in zapeti pesmi. Adoracijo pred Najsvetejšim je vodil g. Simon Slana, ravnatelj Škofijske karitas, g. Matej Kobal pa je bil na razpolago v spovednici.

V četrtem delu našega srečanja smo vsi navzoči posebej aktivno sodelovali, ko smo se v jedilnici Doma Danijela Halasa krepčali z zelo okusnim bogračem.

Menim, da smo si sodelavci Karitas na tem duhovnem srečanju nabrali veliko energije za vse zahtevnejše izzive pri iskanju poti do bližnjega. •



## TRAJNOSTNI RAZVOJ KULTURE SOBIVANJA IN VAROVANJA OKOLJA V KRAJIH NIŠ, ALEKSINAC IN LESKOVAC

Miloje Veljić

18

Od maja 2011 Nadškofijska karitas Beograd s pomočjo Slovenske karitas izvaja projekt z naslovom *Trajnostni razvoj kulture sobivanja in varovanja okolja v Aleksincu, Nišu in Leskovcu*. Triletni projekt financirata Ministrstvo za zunanje zadeve RS in Slovenska karitas. **Poleg zastavljenega cilja, ki je ozaveščati ljudi o varstvu okolja, je cilj projekta tudi okrepiti medkulturni dialog in strpnost v južni Srbiji.**

Z namenom, da bi dosegli šolarje in učitelje, smo začeli sodelovati s šolami in institucijami za poklicno izpopolnjevanje učiteljev s tega območja.

Zanimanje med šolami in učitelji je bilo dobro in šole so se naši pobudi odzvale. Poleg tega srbska javnost v mladih prepoznava privilegirano ciljno skupino, ki je aktivna in prevzema odgovornost v družbi, kar krepi civilno družbo in predanost za razvoj demokracije in cvetoče družbe. Učitelji, ki so obiskali naš seminar, ki je govoril o strpnosti, so prejeli knjižico in številne ideje, kako to tematiko predstaviti otrokom. Njihova naloga je, da program strpnosti, ki smo ga izoblikovali za **spodbujanje dobrih medsebojskih odnosov med različnimi etničnimi skupinami v lokalni skupnosti in za ozaveščanje o nediskriminatornih vprašanjih, predstavijo šolarjem.**

Naša ciljna skupina – otroci osnovnih in srednjih šol – prihaja iz družin, v katerih se o aktualnih dogodkih pogovarjajo rutinsko. Nekateri izmed teh otrok imajo starše, ki le redko gledajo novice. Nekateri so celo iz družin, kjer so verski in nacionalni predsodki nekaj samoumevnega; drugi se še niso srečali s svetom, v katerem bi resno obravnavali

nestrpnost. Spodbujati učence, da govorijo drug z drugim, pomeni ustvarjati razmere, v katerih je pogovor mogoč. Različen izvor in različna pričakovanja otrok bodo zagotovo pripeljali do trenutkov, ki bodo morda mučni, a bodo s seboj prinašali priložnost za globlje medsebojno razumevanje. Učitelji so instrumenti ter posredniki v procesu spodbujanja strpnosti in mirnega sobivanja. Šole, ki ustvarjajo strpno okolje, pomagajo mladim, da spoštujejo in razumejo druge kulture. Medkulturni dialog, strpnost in sobivanje v večetnični skupnosti navadno veljajo za manj pomembne v primerjavi z mainstream izobrazbo in običajnimi šolskimi predmeti, toda veliko ljudi pozablja, da dialog, strpnost in sobivanje brez konfliktov predstavljajo osnovo za mirno in uspešno družbo.

Po zaslugi Slovenske karitas in številnih koordinacijskih srečanj smo dobili dober pregled nad podobnimi projekti, ki so se izvajali v Sloveniji, ter tako določili pristop, kako bomo projekt izvajali v Srbiji. Organizirali smo izobraževanja za sodelavce in partnerje iz Srbije tako na področju ekologije kot tudi na področju medkulturnosti, na katerem so sodelavci Karitas in naših partnerjev iz lokalnih skupnosti dobili ideje in znanje. Na seminarjih, ki jih je organizirala Slovenska karitas v sodelovanju z Mladinskim informacijskim centrom (MIC), smo imeli priložnost, da smo se poučili o glavnih dejstvih, povezanih s projektnimi cilji.

S seminarji in koordinacijskimi srečanji v Sloveniji smo prišli do strategije za medkulturni segment projekta, ki je osnovan na naslednjih načelih:

- Medkulturno izobraževanje za vse otroke ne glede na njihovo etnično pripadnost. Ker svet postaja vedno bolj raznolik, moramo naše otroke pripraviti nanj. Medkulturno izobraževanje je pomemben del izobraževanja vsakega otroka, pa naj otrok obiskuje šolo, ki je etnično raznolika,



Čistilna kacija



Okoljske delavnice



Okoljske delavnice





šolo, v kateri so večinoma otroci iste etnije, naj bo pripadnik večinske ali manjšinske kulture.

- Medkulturno izobraževanje za vse otroke ne glede na njihovo starost. Projekt se je osredotočal na osnovnošolske in srednješolske otroke. Spoznanje, da je različnost nekaj povsem normalnega, je primerno za otroke vseh starosti. Veliko znanj, pogledov in sposobnosti, ki postanejo ključne za otroke v kasnejših letih življenja, se začne razvijati že v zgodnjih letih.
- Jezik in pogovor sta temeljni sestavini medkulturnega izobraževanja. Medtem ko je pomembno, da damo otrokom natančne informacije ter da oporekamo stereotipom in napačnim predstavam, je učinkoviteje, če razvijamo otrokovo medkulturno sposobnost preko pogovora o njegovih čustvih kot pa, da mu samo povemo, kaj je v določeni situaciji prav in kaj narobe.
- Medkulturno izobraževanje se dogaja naravno, in sicer je del skritega, neuradnega kurikulumu družbenega sveta, znotraj katerega otrok živi. Medtem ko je pomembno in potrebno, da se medkulturne ideje vključi tudi v formalni kurikulum, so ključne tudi predstave in viri, ki obkrožajo otroka. Pri odkrivanju skritega kurikulumu je pomembno izpostaviti, da je tisto, kar je odsotno oz. skrito, prav tako pomembno, kot je pomembno tisto, kar je prisotno oz. vidno. Pri delavnicah z otroki je pomembno, da predsta-

vimo prave primere in damo otrokom možnost, da odprto izražajo svoje ideje in čustva.

Na podlagi naštetega Slovenska karitas in Nadškofijska karitas Beograd pričakujeta naslednje projektne rezultate:

- Spodbujati in ceniti različnosti s pomočjo sprejemanja, razumevanja in spoštovanja različnosti;
- pri otrocih razviti sposobnost, da bodo zmogli prepoznati stereotipe in predsodke (povezane z etničnimi skupinami, kulturo, vero ipd.) in da se bodo zavedali vpliva, ki jih imajo na medosebne odnose;
- zagotoviti, da bodo sovrstniki bolje razumeli otroke iz manjšinskih skupin, in pomagati romskim otrokom, da bodo razvili pozitivno samopodobo znotraj razredne skupnosti;
- spodbujati komuniciranje in sodelovanje med člani različnih družbenih in kulturnih skupin tako na šolskem kot tudi na lokalnem nivoju v Aleskincu, Nišu in Leskovcu.

Ti splošni cilji predstavljajo glavne točke pri razvijanju projektnih gradiv in organizaciji šolskih tekmovanj z medkulturnimi vsebinami, istočasno pa predstavljajo referenčne točke za medkulturne dejavnosti in projekte v razredu ali na šoli. Naša knjižica je v pomoč učiteljem pri njihovem trudu, ki ga namenjajo spodbujanju medkulturnih vrednot na šolah. •



Foto natečaj Foto natečaj



Mednarodni seminar o medkulturnem dialogu in ekologiji



**Dobri Bog!**

**Ti spoštuješ svobodo vsakega in nam daješ možnost,  
da izbiramo med različnimi dobrinami.**

**Vabiš nas, da se ne zaustavimo le pri materialnih stvareh,  
ampak da v letu vere odrinemo na globoko.**

**V tem postnem času nam pomagaj,  
da bomo postali odločnejši, bolj ljubeči in tesneje povezani s Tabo.**

**Odpoved alkoholu ali drugim razvadam,  
dobra misel in dar za bližnjega ter redna molitev  
pa naj bodo prošnja za Tvoj blagoslov,**

**ki v naše življenje prinaša dobroto, plemenitost in veselje.**

**Amen.**

*QR koda za dostop do  
Žarka dobrote na internetni  
strani preko sodobnih  
spletnih bralnikov.*



ISSN 1581-5528



9 771581 552004