

žarek dobrote

3/XVII
marec
2019

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Za odgovoren odnos do alkohola – vsak korak šteje!

4 ••• Ne pozabimo na brate in sestre v sosednjih državah
ETIČNA NAČELA

5 ••• Skrb za okolje

KARITAS V DRUŽINI

6 ••• S skupnimi močmi bo dobrotelost plemenitila
župnijske skupnosti

GRADIMO DRUŽINO

7 ••• Zasvojenost s spolnostjo in pornografijo

MLADA KARITAS

9 ••• Aktivnosti, v katere bi lahko vključili mlade

NA OBISKU

10 ••• Dobrotelost gradi svet

11 ••• V molitvi ni prostora za 'jaz'. Vedno je 'ti' in 'mi'.

12 ••• Vsiljena ženska svoboda

KOPER

12 ••• Duhovna obnova Istrske Karitas v Bertokih

13 ••• Dogajanje na Popoldan na Slapu v januarju

13 ••• 304 razstava Umetniki za Karitas s polnim
prgiščem lepote in dobrote

14 ••• Prava bratska ljubezen

LJUBLJANA

15 ••• Kdo sem v različnih vlogah

16 ••• Žalovanje je del življenja

MARIBOR

17 ••• Kaj moram narediti, kaj je prav in kaj je moja dolžnost?

18 ••• 'Ne zaboravi'

19 ••• Zima v VDC Čebela

19 ••• Praznovanje valentinovega v Domu Danijela Halasa

MURSKA SOBOTA

20 ••• Stopimo skupaj

21 ••• Zrna dobrote iz Slovenije so vzkli v srcu Afrike

OBČNI ZBORI - PLENUMI

9.3. Plenum Nadškofijske karitas Maribor,
ob 9.30 s sv. mašo v mariborski stolnici

15.3. Plenum Škofijske karitas Celje,
ob 16h v Domu sv. Jožef v Celju

16.3. Občni zbor Škofijske karitas Ljubljana,
ob 9h s sv. mašo v ljubljanski stolnici,
nadaljevanje na Teološki fakulteti

16.3. Občni zbor Škofijske karitas Novo mesto,
ob 9h s sv. mašo v žup. cerkvi v Šmihelu,
nadaljevanje v veliki dvorani Baragovega zavoda

23.3. Občni zbor Škofijske karitas Koper,
ob 9h sv. maša v avditoriju
Škofijske gimnazije Vipava

30.3. Plenum Škofijske karitas Murska Sobota,
ob 9h v Veržeu

NAPOVEDNIK

SLOVENSKA KARITAS

- 7. 3. Srečanje za nove animatorje Počitnic Biserov, Zavod sv. Stanislava, Lj. – Šentvid, ob 18h
- 9. 3. Romanje na Brezje za vse, ki trpijo zaradi alkohola, sveta maša ob 10h
- 13. 3. Enodnevni strokovni seminar za usposabljanje mentorjev za vodenje prostovoljcev iz ranljivih skupin, prostori Družine, Krekov trg 1, Ljubljana, ob 9h
- 22. in 23. 3. Pripravljalno srečanje za prostovoljce Počitnic Biserov, Vrbje
- 31. 3. Križev pot za vse, ki trpijo zaradi alkohola, Sveta Gora, zbiranje ob 14.30 ob prvi postaji križevga pota, sveta maša ob 16h v baziliki na Sveti Gori

ŠKOFIJSKA KARITAS CELJE

- 5. 3. Usposabljanje za nove prostovoljce, Vrbje, ob 9h
- 5. 3. Tečaj oskrbe bolnika na domu, Vrbje, ob 18h
- 6. 3. Kateheza, Laško, ob 18.30
- 7. 3. Usposabljanje za nove prostovoljce ŽK, Vrbje, ob 9h
- 7. 3. Kateheza, Celje, ob 18.30
- 10. 3. Praznovanje gregorjevega, Vrbje, ob 18h
- 12. 3. Kateheza, Laško, ob 18.30
- 13. 3. Usposabljanje na temo: vodenje ŽK in varstvo osebnih podatkov, Velenje, ob 19h
- 14. 3. Tečaj oskrbe bolnika na domu, Vrbje, ob 18h
- 14. 3. Kateheza, Celje, ob 18.30
- 19. 3. Tečaj oskrbe bolnika na domu, Vrbje, ob 18h
- 19. 3. Kateheza, Laško, ob 18.30
- 20. 3. Usposabljanje na temo: vodenje ŽK in varstvo osebnih podatkov, Brežice, ob 10h
- 20. 3. Usposabljanje na temo: vodenje ŽK in varstvo osebnih podatkov, Olimje, ob 17.30
- 21. 3. Kateheza, Celje, ob 18.30
- 22. 3. Usposabljanje na temo: vodenje ŽK in varstvo osebnih podatkov, Šentjur, ob 19h
- 26. 3. Tečaj oskrbe bolnika na domu, Vrbje, ob 18h
- 26. 3. Kateheza, Laško, ob 18.30
- 27. 3. Usposabljanje na temo: vodenje ŽK in varstvo osebnih podatkov, Nazarje, ob 18h
- 28. 3. Kateheza, Vrbje, ob 18.30

ŠKOFIJSKA KARITAS KOPER

- 4. 3. Srečanje Kraške, Postojnske in Vipavske DK
- 11. 3. Umetniki za Karitas v Trstu
- 12. 3. Srečanje DK Idrija-Cerkno in Tolminske OK
- 12. 3. Druženje generacij, Ilirska Bistrica
- 13. 3. Srečanje Odbora za starejše, bolne in drugače preizkušane
- 13. 3. Umetniki za Karitas v Logatcu
- 23. 3. Občni zbor ŠK, Vipava, ob 9h
- 25. 3. PNC, praznovanje materinskega dne v Vrhpolju
- 26. 3. Srečanje Goriške OK
- 27. 3. Srečanje Istrske OK
- 28. 3. Tajništvo DK Ilirska Bistrica
- 31. 3. Romanje na Sveto Goro za žrtve alkohola, Preval, ob 14.30

ŠKOFIJSKA KARITAS LJUBLJANA

- 1.–3. 3. Izobraževanje za svetovanje z dr. Stankom Gerjoljem, Portorož
- 21. 3. Predavanje HACCP v praksi, predava Tatjana Kruder, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dvorana Družine, Krekov trg 1, ob 17h
- 4. 4. Izobraževalni večer za prostovoljce ŽK, predavanje mag. Milene Svetlin z naslovom Žalovanje kot priložnost, dvorana Družine, Krekov trg 1, ob 17h
- 11. 4. Izobraževalni večer za prostovoljce ŽK, predavanje mag. Nataše Ropret z naslovom Kako poskrbeti zase, ko pomagam drugim, ob 19.30

• FOTO NASLOVNA Andrej Gombač in ZADNJA STRAN Peter Tomažič •



tema meseca

ZA ODGOVOREN ODNOS DO ALKOHOLA – VSAK KORAK ŠTEJE!

Peter Tomažič

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med. Over.Net v postnem času že štirinajsto leto spodbuja k sodelovanju v preventivni akciji 40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola v družinah, na cesti ali pri zdravju. Letošnja dvajseta preventivna akcija se bo pričela s **pepelnico, 6. marca 2019**, in se zaključila z **veliko soboto, 20. aprila 2019**. Začetek akcije bo zaznamovala tiskovna konferenca, na kateri bomo organizatorji predstavili letošnje poudarke **»ZA odgovoren odnos do alkohola«**.

Postni čas je čas spokornosti, čas želje po spreobrnjenju in poboljšanju. Slovenska karitas vsakega izmed nas vabi, da smo doma, na cesti, v službi pri delu in v družbi odgovorni brez alkohola in drugih drog. Vse alkoholne pijače so že v majhnih količinah škodljive za zdravje in poslabšujejo našo sposobnost za pravilno presojo in hitrost odziva.

Vsak Slovenec, star 15 let in več, v povprečju popije kar 10,5 litra čistega alkohola (reg. poraba) na leto, kar je nad evropskim in visoko nad svetovnim povprečjem.

DOMA – Želimo si lepih odnosov, zdravja, blaginje in pravega veselja v družinah. Čezmerno pitje in opijanje uničuje naše skupnosti, povzroča zasvojenost, revščino, nasilje in trpljenje, še posebej otrok.

NA CESTI – Radi bi varno prišli na cilj in pri tem ne ogrožali drugih. Vsakršno pitje alkoholnih pijač v prometu, kar velja za voznike, kolesarje in pešce, je smrtno nevarno. Vzrok za kar tretjino vseh prometnih nesreč s smrtnim izidom je alkohol. V zadnjih petih letih je zaradi vožnje pod vplivom alkohola na slovenskih cestah nastalo 7.907 prometnih nesreč. V njih je umrlo 157 oseb, 732 oseb pa je bilo huje poškodovanih.

V SLUŽBI IN PRI DELU – Svoje delo lahko odgovorno opravljamo le, če smo zbrani, razsodni in učinkoviti. Alkohol deluje kot strup in otopi delovanje možganov. Z nerazsodnim ravnanjem lahko poškodujemo sebe in druge.

V DRUŽBI – Skupaj oblikujemo navade in sprejemljive vzorce v družbi. Zato bodimo dober zgled zmernosti, še posebej mladim in otrokom. Zmanjša-

mo toleranco do opijanja ter odklanjajmo spodbujanje pitja in vsiljivo ponujanje alkoholnih pijač.

V akciji sodelujejo tudi SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu in Društvo Abstincent. Kot gostja bo letos v akcijo vključena Zveza paraplegikov Slovenije.

V postnem času ste lepo povabljeni tudi na dve romanji, ki bosta še posebej namenjeni v spodbudo vsem sodelujočim v akciji 40 dni brez alkohola in v podporo vsem, ki kakorkoli trpijo zaradi alkohola:

* **Brezje** – v soboto, 9. marca, s pričetkom ob 10h s sveto mašo, ki jo bo vodil dr. Christian Gostečnik. Po maši bo predavanje dr. Christiana Gostečnika z naslovom »Kako je možno premagati vzorec zasvojenosti v družini?«. Pričevali bodo zakonski par, duhovnik in samski moški z osebno izkušnjo odvisnosti.

* **Sveta Gora** – v nedeljo, 31. marca, zbiranje ob 14.30 na prvi postaji križevega pota, ki ga bo vodil Tomaž Kodrič in Vipavska DK. Ob 16h bo sv. maša, ki jo bo daroval upokojeni koprski škof msgr. mag. Metod Pirih.

Z odzivom na povabilo se sodelavci Karitas lahko ob Mariji učimo izbirati pravo pot iz objema alkohola ter biti drug z drugim solidarni.

Vsak dan in vsak korak šteje! Vsak lahko sodeluje osebno, z družino, kot skupina, župnija, župnijska Karitas, župnijski pastoralni svet, **društvo, skupina in v času posta ne uživa in ne streže alkohola** v znamenje solidarnosti z vsemi, ki zaradi alkohola trpijo.

Televizijski voditelj, novinar Igor E. Bergant, ambasador akcije, je za sodelovanje v akciji strnil naslednje misli: »Svojo službo rad opravljam, a zasebno življenje onstran javnosti mi je veliko pomembnejše. Sprostim se ob telesni aktivnosti, se pravi ukvarjanju s športom, ob poslušanju glasbe ali ob spremljanju kakega zame zanimivega dogodka, branju česa zanimivega in lepega. Ne bom tajil, rad tudi dobro jem ... Za nič, kar me veseli, ne potrebujem opoja.

Zavedam se, da otroci zelo pozorno spremljajo vedenje odraslih, tudi takrat, ko se tega niti ne zavedamo. Ljudje smo zelo občutljivi na našo podobo v družbi. Zato je toliko bolj nesmiselno, da se jih je kar veliko pripravljenih norčevati iz samega sebe s prekomernim pitjem. Spoštovanje do drugih se začne s samospoštovanjem.«





NE POZABIMO NA BRATE IN SESTRE V SOSEDNIH DRŽAVAH

Jana Lampe

V postnem času vas preko akcije Ne pozabimo vabimo k solidarnosti z revnimi v državah jugovzhodne Evrope, kjer se stiske vsako leto poglobljajo. Stopnja brezposelnosti se viša, ker možnosti za delo ni, in mnogi starši so v hudih stiskah, kako preživeti družino. Nekateri so prisiljeni oditi tudi v tujino. Pokojnine so zelo nizke in za zdravstvo ni poskrbljeno. Preko lokalnih Karitas ter sester, ki delujejo v teh državah, jim že več kot desetletje prinašamo vsaj nekaj upanja.

Škofijska karitas Koper v **Banjaluki** v BiH podpira otroke pri šolanju in pomaga pri obnovi hiš revnim družinam. Lani je omogočila nakup gradbenega materiala in ob pomoči 10 prostovoljcev iz Vipave obnovila hišo družini, kjer je oče ostal sam s petimi otroki, ter streho dijaškega doma v **Prijedoru**.

Ob podpori Škofijske karitas Ljubljana je 13 dijakov iz Ljubljane obnovilo hišo dvema družinama v **Jelah** v BiH. Podprta je bila tudi ljudska kuhinja v **Sarajevu in Zenici**, kjer dnevno razdelijo tople obroke več kot 160 ljudem.

Nadškofijska karitas Maribor je v **Aleksincu** v Srbiji podprla nego na domu. Več kot 740 družin iz **Zrenjanina, Niša in Aleksinca** je prejelo 1.335 paketov pomoči. V **Dračevu** v BiH so dijaki iz Maribora za 96 otrok izvedli oratorij ter obnovili hišo starejši gospe.

Škofijska karitas Celje je v **Makedoniji** pomagala 650 revnim družinam s paketi s hrano, pleniciami za otroke in odrasle, higienskimi in šolskimi potrebščinami ter novo obutvijo.

Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s. Vido Gerkman podpira delovanje ambulate in nego onemoglih na domu v **Gramshu** v Albaniji. Sestre so z zdravili ter oskrbo pomagale 1.041 ljudem, z opremo pa so pomagale 16 revnim družinam urediti dostojnejše bivališče.

Poleg tega iz akcije Ne pozabimo sofinanciramo tudi dva triletna razvojna projekta **opolnomočenja žensk v Srbiji ter Bosni in Hercegovini**, ki jih v sodelovanju z lokalnima Karitas izvajamo ob finančni podpori Ministrstva za zunanje zadeve RS. Preko teh projektov ranljive ženske pridobijo nova znanja in veščine, se usposobijo za poklic ter tako lažje dobijo zaposlitev, v Srbiji pa smo jim pomagali tudi pri zagonu in nadgradnji domače obrti.

Vsa ta pomoč pa je možna le ob srčni dobroti vseh vas. Zato vas tudi letos vabimo k solidarnosti z vsemi



V ljudski kuhinji v Sarajevu in Zenici so lani s toplimi obroki pomagali 52 gospodinjstvom.



Jožica Ličen, Škofijska karitas Koper: »Hvaležnost družin je velika, vendar cilj delovnega tabora mladih ni le pomoč, temveč tudi izkušnja stisk in problemov ljudi iz drugega kulturnega prostora. Delovni tabor Streha nad glavo je bil lani 17. po vrsti, v vseh letih se ga je udeležilo več kot 200 prostovoljcev, skupaj so do sedaj obnovili 28 hiš.«



V Aleksincu je več kot polovica ljudi brezposelnih. S pomočjo iz Slovenije Caritas Aleksinac omogoča najnujnejše za preživetje za 740 družin.



S. Vida Gerkman, ki deluje v Albaniji, je povedala: »Kupili smo štedilnik družini z otroki, ki se je preselila iz zapuščene vasi v večjo vas, kjer sta tudi osnovna šola in gimnazija. Prej so kuhali na ognjišču in zunaj, stara hiša pa je pozimi zaledenela. Starša sta zelo vesela, saj sedaj v štedilniku lahko spečeta tudi kruh, in upata, da bodo tako zimo lažje preživeli.«



Dijaki Škofijske gimnazije Ljubljana so lani v Jelah v BiH pri petih hišah pomagali tudi pri sekanju in zlaganju drv. Dijakinja Zala je zapisala: »Za vedno mi bo v spominu ostala prijazna starka, ki smo ji pomagali zložiti drva. Mislim, da je bila bolj kot naše pomoči vesela obiska in klepeta. Ko smo odhajali, je vsakega posebej objela in nas poljubila na lice.«

revnimi na Balkanu. HVALA za vsak dar, ki ga lahko nakažete na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
TRR: SI56 0214 0001 5556 761

Namen: Pomoč JV Evropa

Sklic: 00 2518

Koda namena: CHAR

BIC banke: LJBAS12X

etična načela

SKRB ZA OKOLJE

Sodelavci Karitas se vključujemo v skupna prizadevanja za varovanje in ohranjanje okolja. Spoštujemo stvarstvo kot skupni dom vseh ljudi in se zavedamo, da je to dediščina prihodnjih rodov. Prizadevamo si za minimalno obremenjevanje stvarstva s porabo virov in energije, in kjer je mogoče, uporabljamo lokalne vire, storitve in proizvode ter podpiramo lokalno gospodarstvo.

Verjetno se je marsikdo spraševal, kako se je skrb za okolje znašla med etičnimi vrednotami in načeli Karitas. Pri snovanju posodobitve Etičnih vrednot in načel nas je dr. Roman Globokar opozoril, da je skrb za okolje tako pomembna tema za obstoj človeštva, da ne sme manjkati v takšnih dokumentih. Obstaja že veliko konfliktov zaradi vode in rodovitne zemlje, posledično tudi zaradi teh vzrokov ljudje bežijo od doma.

Zemlja je naš skupni dom, dar, ki smo ga prejeli, da ga obdelujemo in skrbimo zanj. Obdelujemo in zanj skrbimo, ne pa ga izkoriščamo in uničujemo. Kako upravljamo z našim planetom, je zaskrbljujoče. Z ogrevanjem, prometom, industrijo onesnažujemo zrak in zemljo, kopičimo odpadke, onesnažujemo vodo, zaradi človeškega delovanja vsako leto izgine na tisoče rastlinskih in živalskih vrst. Velik del globalnega segre-

vanja v zadnjih desetletjih je posledica velike koncentracije toplogrednih plinov, ki se sproščajo zaradi človekovih dejavnosti. Narava nam že vrača svoj udarec. Vse pogostejši ekstremni vremenski pojavi (enkrat suše, drugič poplave, nalivi, neurja, toče), segrevanje podnebja, naravne katastrofe, onesnažen zrak, voda in hrana se že odražajo na zdravju ljudi in živali ... Pri vsem pa najbolj trpijo najrevnejši prebivalci planeta v državah v razvoju, katerih življenja so odvisna od kmetijstva, gozdarstva in ribolova, od dejavnosti, ki so najbolj občutljive na spremembe v naravi, v državah, kjer ni socialne ali državne pomoči ob naravnih nesrečah.

In kaj lahko storimo sodelavci Karitas? Veliko že z zavedanjem, da so čist zrak, voda in neoporečna hrana dobrine, brez katerih ne bomo preživeli. S svojim ravnanjem (čim več pridelamo sami, premislamo, kaj kupujemo, saj z vsakim nakupom ustvarjamo tudi odpadke, ločujemo odpadke, varčujemo z energijo, namesto z avtom se odpravimo po opravkih peš ali s kolesom) lahko naredimo veliko. Zavedati se moramo, da smo s svojimi ravnanji tudi zgled in vzgojitelji otrokom in ljudem, s katerimi delamo. Tudi v službi, župnišću in v prostorih Karitas ne pozabimo na odgovorno ravnanje do okolja.

Papež Frančišek vidi vzrok za današnjo krizo v individualizmu, potrošništvu, negospodarnem ravnanju z naravnimi viri in brezbriznem odnosu do soljudi. Pozabljamo na ljudi, ki živijo v skrajni revščini, ki umirajo zaradi dehidracije in lakote, medtem ko mi brezskrbno porabljamo vodo in stran mečemo hrano. Rešitev vidi v družinski vzgoji, ki uči spoštljive medčloveške odnose, vzgaja v zmerni porabi in hvaležnosti za dobrine, k spoštljivosti do žive narave in okolja, odgovornosti in velikodušnosti do drugih. Naša dejanja in prizadevanja se mogoče zdijo kot kapljice v morju, vendar brez kapljic ne bi bilo morja.

Saša Eržen, Slovenska karitas

Medtem ko se vsa ostala načela osredotočajo na odnos do ljudi in družbe, pa 14. načelo svoj pogled izostrí na odnos do stvarstva kot takšnega in je posebej povezano tudi z drugim načelom, ki obravnava evangelij in družbeni nauk Cerkev ter s tem oklepa jedro etičnih načel in vrednot Karitas.

Danes je veliko slišati o ekologiji in številnih izpeljankah in besednih zvezah tega pojma. Kljub temu da bi besedo lahko preprosto razložili kot nauk o odnosu živih bitij do okolja, je moderni človek pojem izkoristil za naslov številnih poglavij učenih knjig, razprav, zakonov ter jih zavi v paket političnih ukrepov.

Žal prevečkrat ostane le pri etiketi z logotipom "EKO", premalokrat pa se vprašamo, kakšno notranjo in zunanjo držo kot posamezniki in družba zavzamemo do ohranjanja okolja.



6

Posledice neustrezne skrbi in varovanja okolja so vidne povsod in zaradi sodobne tehnologije tako rekoč na doseg prsta. Vsej moderni tehnologiji navkljub pa je še zlasti naravne nesreče težko predvideti, še težje pa preprečiti. Če samo pomislimo, koliko nesrečam doma in po svetu smo bili priča, bodisi neposredno ali zgolj kot gledalci pred zasloni. Pri nas in v naši najbližji okolici so potresi, poplave, toča, žled, zemeljski plazovi in številne ujme postale stalnica v kronikah in letopisih. Drugod po svetu smo bili priča kataklizmam, ki so bile posledica suš, tornadov, cunamijev, vulkanskih izbruhov in še bi lahko naštevali.

Nobena izmed teh naravnih nesreč družini Karitas doma in po svetu ni tuja, še zlasti zato, ker si ne zatiska ušes in oči pred človekom v stiski.

Okolje je del stvarstva in stvarstvo je naš skupni dom. Človek pa je tisti, ki naj bi zanj skrbel in ga varoval (prim. 1 Mz 2,15) za prihodnje rodove.

Sodelavke in sodelavci Karitas vlagajo velike napore v to, da bi ta svet zanamcem predali v boljšem stanju, kot so ga dobili. Tega se še predobro zavedajo tisti, ki so na lastni koži izkusili bridko bolečino in trpljenje, ki ga je povzročila vojna in sovraštvo. Nepozabne so zame ostale besede dedka, ki je dejal: *„Že tako je dovolj hudega na svetu. Če bi tisti, ki pozivajo k vojni, vojno res izkusili, si je ne bi želeli.“* Vsi si želimo miru, še zlasti generacije mladih pa potrebujejo vzorov, ki jim ohranjanje stvarstva ter delo za sožitje ni tuje. Zgled vsem je lahko papež Frančišek, ki svoje besede potrjuje z vsakodnevnimi napori za lepšo dediščino prihodnjih rodov. V svoji okrožnici o skrbi za skupni dom z naslovom *„Hvaljen si“* papež svetu predoči tesno povezanost med odnosom do ubogih in brezbriznostjo do ranljivosti našega planeta. Zato politike in gospodarstvenike poziva k odgovornosti ter vabi k iskanju takšnega načina napredka, ki bo izkazoval iskreno skrb za najbolj ranljive, ter k razumevanju stvarstva, ki smo ga prejeli kot zastonski dar in ki zato pripada tudi tistim, ki prihajajo za nami. Del te skrbi in naporov za boljši jutri vsak dan prevzemajo tudi vsi sodelavci Karitas.

Gregor Vidic, Škofijska karitas Novo mesto

Karitas v župniji

S SKUPNIMI MOČMI BO DOBRODELNOST PLEMENITILA ŽUPNIJSKE SKUPNOSTI

Andrej Pažur

Na Kočevskem imamo dve Karitas: eno v Kočevju, le-ta pokriva področje šestih župnij in del župnije Hin-

je, ter drugo v Hinjah. Zato imamo v Kočevju dekanij-sko Karitas, in ne župnijske. S svojim delom je začela veliko prej, kot je bila uradno ustanovljena – v času vojne na Hrvaškem in v Bosni, ko so k nam prihajali številni begunci. V delo Karitas so bile in so še vpete sestre usmiljenke. V času vojne so priskrbele pomoč sester iz Francije, tako da je na teden prišel kamion ali včasih celo dva različnih potrebščin in hrane. Danes sestre usmiljenke obiskujejo starejše doma in v domu starejših.

Z delom Dekanijske karitas sem se nekoliko od daleč srečal, ko sem bil v Kočevju kaplan, saj je vse zadeve urejal župnik. Po štiriletnem kaplanovanju sem bil imenovan za župnika na Fari in g. škof me je prosil, če bi lahko prevzel še vodenje Karitas. Moram reči, da sem bil malo skeptičen, kako bom zmogel, saj o tem nisem imel nobene izkušnje. V začetku mojega uva-janja smo imeli prostovoljke samo iz župnije Kočevje. Želja našega škofa je bila in je verjetno še, da bi vsaka župnija imela svojo Karitas. Ker pa so na Kočevskem manjše župnije, sem se odločil, da če imamo Dekanij-sko karitas, povabimo še vernike iz drugih župnij naše dekanije, ki bi bili pripravljeni pomagati kot prostovolj-ci. Tako so danes vpeti v prostovoljstvo verniki iz treh župnij, še bolj pomembno pa je, da smo k temu pri-tegnili tudi nekaj moških.

V začetku sem imel občutek, da sem poleg redne-ga pastoralnega dela dobil še eno "nujno" obveznost. Danes, ko gledam na preteklih enajst let dela v Karitas, lahko rečem, da to delo opravljam z veseljem, čeprav je včasih težko. Naše delo je še bolj specifično, ker imamo tudi precej veliko populacijo Romov. Prednost tega dela zame je, da sem v tem času dobro spoznal ljudi iz dekanije in Rome. Mislim, da je pomembno, da Karitas povezuje ljudi, najprej prostovoljce med seboj, potem pa tudi ostale vernike oz. tudi neverujoče. Pri Karitas ne gre samo za delitev oblačil in hrane, ampak gre za to, da človeka sprejmeš, in za način, kako ga sprejmeš. Sam sem na voljo vsak torek, ko imamo uradne ure za vsakogar, ki pride. Poleg deljenja mate-rialne pomoči dvakrat na leto pripravimo srečanje za starejše v domu ostarelih, v postnem času pa starej-še obišče in nagovori tudi škof.

Danes se žal mnogi duhovniki "otepajo" ustano-vitve Župnijske karitas, ker poslušajo svoje sobrate, kakšne zahteve so s strani države glede vodenja evi-denc in drugih zadev. Moram priznati, da je res veliko papirnatega dela, če hočeš imeti vse urejeno tako, kot mora biti. Vodenje evidenc ni duhovnikovo delo, to je delo prostovoljcev, zato je pomembno, da si duhovnik dobi take, na katere se lahko zanese. Duhovnik pa naj opravlja svoje duhovno poslanstvo v okviru Karitas, ki ga prostovoljci ne morejo. S skupnimi močmi bo dobrodelnost plemenitila ne samo prostovoljce, am-pak tudi župnijske skupnosti.



Veliko napora bo treba vložiti v pridobivanje mladih prostovoljcev, saj so odprti za pomoč drugim, potrebno jih je samo na nek način motivirati in jih pritegniti k sodelovanju.

gradimo družino

ZASVOJENOST S SPOLNOSTJO IN PORNOGRAFIJO

mag. Nataša Ropret, Inštitut Addictiva

V sodobnih družinah je v velikem porastu zasvojenost s pornografijo in spolnostjo. Ker je so to nove oblike zasvojenosti, ki močno vplivajo na sodobno družino, vam v tej številki predstavljamo to problematiko.

Nekemične (vedenjske, procesne) zasvojenosti so relativno nov koncept tako na medicinskem kot psihoterapevtskem področju. Mednje spadajo različna ponavljajoča se disfunkcionalna vedenja, in sicer brez zaužitja kemičnih snovi, ki vplivajo na značilne spremembe razpoloženja (7, 39). Predstavljajo način oamljanja, ki služi zgolj enemu cilju zasvojenega – zmanjšati oziroma utišati bolečino, zbežati pred bolečimi občutki in neprijetnimi spomini, doživetji. Ne čutiti, ali čutiti manj boleča čustva žalosti, sramu, gnusa, strahu in jeze ali neprijetne spomine. Vsaka zasvojenost lahko predstavlja tudi način soočanja posameznika s stresom. Ključni premik pri prepoznavanju širokega spektra zasvojenosti se je zgodil leta 2011, ko je Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (*American Society of Addiction Medicine – ASAM*) objavilo **ново definicijo zasvojenosti, ki prvič opredeljuje zasvojenost kot kronično bolezen možganskega nagrajevalnega kroga ter centrov za motivacijo in spomin, ki se kaže s posameznikovo potrebo po ugodju ali sprostitvi med jemanjem določenih snovi in pri izbiri vedenj** (3).

Med nekemične zasvojenosti sodi tudi zasvojenost s spolnostjo (10, 11, 41), o kateri govorimo takrat, ko spolnost za nekoga postane osnovni način, s katerim uravnava svoje čustveno življenje. Zasvojenost s spolnostjo služi kot regulacija bolečih čutenj, spominov in neprijetnih dogodkov, ki jih zasvojeni ne želi čutiti, jih želi potlačiti ali se jih povsem znebiti (1, 19). Da lahko rečemo, da je nekdo zasvojen, morajo biti upoštevani naslednji kriteriji: kompulzivnost in obsesija, izguba nadzora in nemoč, neuspešni poizkusi, da bi prenehal s škodljivim vedenjem, nadaljnja zloraba vedenja kljub škodljivim posledicam, izguba časa, povečana toleranca za isti nivo učinka, stopnjevanje vedenja, izogibanje (osamljenost, jeza, tesnoba), uničujoče posledice (področje odnosov, zdravja, dela, družine ...) ter abstinenčna kriza (11). Zdrava spolnost terja izmenjavo nežnosti

in bližine, predanost in zaupanje, dajanje in sprejemanje kot potrditev varnosti in ljubljenosti. Zahteva soočenje s čustvi, lahko sproži tudi bolečino (20). Medtem ko patološka seksualnost služi zgolj kot obrambni mehanizem, povezan s preživetjem. Vir ugodja (zdrava spolnost) postane zgolj vir omame (10). Spolnost postane nadomestek za bližino ali beg, s katero želi zasvojeni zapolniti notranjo praznino in zmanjšati tesnobo. Nudi zgolj lažno intimo in lažno rešitev za legitimne potrebe (15). V zasvojenjsko seksualno vedenje posameznika žene zgolj bolečina in osamljenost, in ne užitek, kot pogosto zmotno mislimo. Pri obravnavi zasvojenih s spolnostjo moramo upoštevati vzorec vedenja zasvojenega, in ne količine seksualnega vedenja. Najpogostejši vedenjski tipi, ki odražajo »izživiljanje« na področju spolnosti so: fantazijska spolnost, seksualni lov, voajerizem, ekshibicionizem, plačevanje za spolnost, trgovanje s spolnostjo, vsiljena spolnost, anonimna spolnost, izkoriščevalska spolnost in taka, ki vključuje izmenjavo bolečine (zadajanje in prejemanje) (9, 11).

Zaradi pomanjkanja uradne diagnoze lahko zasledimo v strokovni literaturi zgolj različne predloge in poskuse opredelitve diagnostičnih kriterijev zasvojenosti s spolnostjo (11, 16, 32), kot so predlagana diagnoza »hiperseksualne motnje« (18) oziroma »motnja kompulzivnega seksualnega vedenja« (42).

Vedenjski vzorec zasvojenosti s spolnostjo vključuje tudi zasvojenost s pornografijo, ki postaja vse bolj pereč problem ne samo med odraslimi, ampak tudi med otroci in najstniki (25). Največjo spletno pornografsko stran je v letu 2016 obiskalo 23 milijonov ljudi, kar predstavlja 64 milijonov letnih obiskovalcev in 4.599.000.000 preživetih ur ob gledanju internetne pornografije. Večji del obiskovalcev je dostopalo do pornografije preko mobilnih telefonov (61 %), računalnika (28 %) in tablic (11 %). V starostni skupini med 18–24 let je bilo vsega 31 % udeležencev, medtem ko podatki ne vključujejo mladoletnih obiskovalcev strani. Povprečna starost obiskovalcev je bila 35 let. Slovenija je bila po številu obiskovalcev uvrščena na 71. mesto, pri čemer je bilo kar 30 % žensk (30).

Kompulzivna zloraba pornografije sproži značilne aktivnosti v možganih kot pri vnosu drog in alkoholu: zmanjšan obseg sive možganovine, zmanjšane aktivnosti in volumen v centrih (nagrajevanje in motivacija), oslavljen prefrontalni korteks (moralne odločitve, načrtovanje), zožen fokus in slaba koncentracija (23). Pornografski dražljaji značilno spreminjajo nevronske povezave in vzorce vzburjenja (12, 32) ne samo pri odraslih, ampak tudi pri mladostniških, razvijajočih se možganih (17). Najpogostejše posledice zlorabljanja spletne pornografije pri mladih se odražajo kot: spolne disfunkcije (erektilna disfunkcija, lahko doseže erekcijo in izliv ob pornografiji, ne pa ob resnični osebi, resnič-



na dekleta/ženske niso privlačne), povečano št. zmenkov »za eno noč« preko mobilnih aplikacij, oslabiljeno delovanje možganov, intenzivna čustva jeze in nasilja, iskanje pornografskih dražljajev v realnem svetu in popačena telesna podoba (plastične operacije prsi in zadnjic pri dekletih), virtualna resničnost postaja iluzija, ki nadomesti resnično izkušnjo v spolnosti, popačen pogled na spolnost, depresija, prepričanje, da je spolna abstinenca nezdrava in nenormalna, promiskuitetnost je nekaj normalnega (17). Izrednega pomena je, da zaščitimo tisto, kar nam je najdražje.

V psihoterapevtski obravnavi zasvojenih s spolnostjo so pogosto spregledani njihovi partnerji in drugi družinski člani, ki so včasih celo povsem izključeni iz nje in ostanejo brez ustrezne strokovne pomoči (36). Mnogokrat se jih zmotno obravnava kot »soodgovorne« za vedenje zasvojenega, kar še dodatno okrepi njihove čustva sramu in krivde (14). Čeprav zasvojeni poskuša prikriti svoja vedenja in tako obvarovati najbližje pred pogosto krutimi posledicami, zasvojenost s spolnostjo učinkuje tudi na intimnega partnerja in celoten družinski sistem (5, 35, 40).

Začetki obravnave partnerjev zasvojenih s spolnostjo in kasneje tudi preostalih družinskih članov segajo v obdobje zdravljenja alkoholikov, ko so se osnovele prve podporne skupine za žene alkoholikov (pozneje so jih poimenovali Al-Anon1) (28). Leta 1979 se prvič v strokovni literaturi pojavi izraz *soodvisnik*, ki je označeval posameznikovo disfunkcionalnost kot posledico življenja v intimnem odnosu z alkoholikom (4), kasneje pa kot bolezen, ki je del zasvojenjskega procesa (34). Ključni premik v definiranju soodvisnosti se je zgodil ob opredelitvi kriterijev za postavitve diagnoze (mešane) osebnostne motnje (13), medtem ko najnovejša literatura vključuje tudi *odvisnostno osebnostno motnjo*, ki zajema uporabne diagnostične kriterije za motnjo soodvisnosti (2).

Novejše teorije opredeljujejo soodvisnost kot bolezen, kjer je partner obseden z ljudmi, ki se ne zmorejo obvladati. V bistvu gre za obsedeno vedenje, ki nastane kot odgovor na drugo zasvojenost (11). Mellody (24) navaja ključne simptome soodvisnosti: okrnjeno doživljanje samopodobe, težave pri postavljanju osebnih meja, okrnjeno doživljanje lastne identitete in težje prepoznavanje ter izpolnjevanje lastnih potreb, težave pri doživljanju in izražanju lastne realnosti. Cannon (8) dodaja še osebnostno nezrelost, sram in potlačena boleča čutenja. Pri partnerjih zasvojenih s spolnostjo lahko govorimo o t. i. seksualni soodvisnosti, ki je zgolj ena od oblik soodvisniških odnosov (15, 41, 43). Le-ta opredeljuje posameznike, ki so poročeni ali dlje časa v intimnem odnosu z osebo, zasvojeno s spolnostjo. Pri njih je moč opaziti vedenjske lastnosti, kot so: zanikanje, preokupacija, omogočanje in podpiranje partnerjevega zasvojenjskega vedenja, reševanje partnerja

in prevzemanje odgovornosti za njegova dejanja, čustvena otopelost, poskusi nadzora, jeza in seksualne težave (27).

Raziskave (6, 11, 36) so pokazale, da imata tako zasvojenost s spolnostjo kot seksualna soodvisnost pogosto korenine v disfunkcionalnih družinah – toge in čustveno odtujene družine (29), v katerih so bile prisotne različne zasvojenosti (11, 36, 38) (motnje hranjenja, zasvojenost s spolnostjo in prepovedanimi drogami, deloholizem, kompulzivno trošenje denarja in hazardiranje) (11, 37). Tako zasvojenim s spolnostjo kot njihovim soodvisnim partnerjem so skupne tudi travmatične izkušnje (36). Življenja partnerjev zasvojenih s seksualnostjo je zaznamovalo tudi doživljanje akutne stresne reakcije ali posttravmatskih simptomov (kot so hipersenzibilnost, razdražljivost, vsiljive slike), zlasti ob razkritju partnerjevega zasvojenjskega seksualnega vedenja ali ponovnem izbruhu (recidivu) zasvojenosti (27, 40). Lahko rečemo, da tako zasvojeni kot soodvisni partner potrebujeta drug drugega za uravnavanje temeljnih čutenj sramu, strahu, gnusa in jeze. Zasvojenost služi obema in ju tako brani pred bolečino, ki pa izvira iz otroštva ali travmatičnih doživetij (31).

Tako kot zasvojeni s seksualnostjo morajo tudi njihovi partnerji sprejeti ključno odločitev za lastno zdravljenje in okrevanje. Brez zdravljenja in vključitve v proces okrevanja postane vsakršna zasvojenost progresivna bolezen, ki lahko povzroči trajne posledice ali prezgodnjo smrt (3). Poleg individualne oziroma partnerske terapije je priporočljiva tudi hkratna udeležba v podpor- nih skupinah, ki delujejo po načelu dvanajstih korakov Anonimnih alkoholikov (21, 26, 27, 38). Tudi v Sloveniji trenutno delujejo podporne skupine, ki nudijo možnost okrevanja tako zasvojenim s spolnostjo (SA, SAA) kot njihovim partnerjem (S-Anon). Pri zdravljenju in okrevanju ne smemo pozabiti na duhovno razsežnost (21), ki tako posamezniku kot paru nudi oporo in upanje izhoda iz zasvojenjsko-soodvisniških odnosov.

Literatura

1. Adams, K. M. in Robinson, D. W. (2001). Shame Reduction, Affect Regulation, and Sexual Boundary Development: Essential Building Blocks of Sexual Addiction Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 8(1), 23–44.
2. APA, American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
3. ASAM, American Society of Addiction Medicine (2011). Definition of Addiction. Pridobljeno 8. 3. 2017, s <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction>.
4. Beattie, M. (2006). *Codependent No More: How To Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Center City, Minneapolis: Hazelden Information & Educational Services.
5. Bird, M. H. (2006). Sexual Addiction and Marriage and Family Therapy: Facilitating Individual and Relationship Healing Through Couple Therapy. *Journal of Marital & Family Therapy*, 32(3), 297–311.
6. Bradshaw, J. (1996a). *Bradshaw on: The family*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications.
7. Bradshaw, J. (1996b). *Bradshaw on: The family. A new way of creating solid self-esteem*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
8. Cannon, C. (2008). Codependence: The Disease Within All Addictive Diseases. Prispevek predstavljen na konferenci CAPTASA Conference, Lexington, KY.



9. Carnes, P. J. (2000). Sexual addiction and compulsion: Recognition, treatment & recovery. *CNS Spectrums*, 5(10), 63–72.
10. Carnes, P. J. (2005). Sexual Addiction. V B. J. Sadock, V. A. Sadock in P. Ruiz (ur.), *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (Vol. 8th ed., str. 1991–2001). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
11. Carnes, P. J. (2006). Ne recite temu ljubezen. Poti iz seksualne zasvojenosti. Ljubljana: Studio Moderna Storitve, d. o. o.
12. Carnes, P. J., Delmonico, D. L., Griffin, E. in Moriarty, J. M. (2001). In the shadows of the net: Breaking free from compulsive online sexual behavior. Minnesota: Hazelden.
13. Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and Treating Co-dependence*. Minneapolis, MN: Johnston Institute Books.
14. Ferree, M. C. (2002). Sexual Addiction and Co-Addiction: Experiences Among Women of Faith. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 9(4), 285–292.
15. Ferree, M. C. (2010). No stones. Women redeemed from sexual addiction. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
16. Goodman, A. (1993). Diagnosis and Treatment of Sexual Addiction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19(3), 225–251.
17. Hatch, L. (2012). Impact on children part 1: Genetics of sex addiction. Pridobljeno 26. 11. 2012, s <http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2012/11/impact-on-children-part-1-genetics-of-sex-addiction/>.
18. Kafka, M. P. (2010). Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V. *Arch Sex Behav*, 39(2), 377–400.
19. Katehakis, A. (2016). *Sex Addiction as Affect Dysregulation: A Neurobiologically Informed Holistic Treatment*. New York, United States: WW Norton & Co.
20. Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana, Celje: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut v sodelovanju s Celjsko Mohorjevo družbo.
21. Laaser, M. R. (1996). Recovery For Couples. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 3(2), 97–109.
22. Love, T., Christian, L., Brand, M., Hatch, L. in Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433.
23. Mellody, P. (2003). *Facing Codependence: What It Is. Where It Comes From. How It Sabotages Our Lives*. New York, NY: HarperCollins Publishers Inc.
24. Mikuš, T. in Ropret, N. (2019). Otroci pornografiji nosijo v žepih. V M. Debevec (ur.), *Srečanja*. Ljubljana: Radio Ognjišče.
25. Milrad, R. (1999). Coaddictive recovery: Early recovery issues for spouses of sex addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6(2), 125–136.
26. Minwalla, O. (2011). What About Me and My Sexuality?? V S. Carnes (ur.), *Mending a Shattered Heart. A Guide for Partners of Sex Addicts* (str. 93–111). Carefree, Arizona: Gentle Path Press.
27. O'Brien, P. E. in Gaborit, M. (1992). Codependency: A Disorder Separate from Chemical Dependency. *Journal Of Clinical Psychology*, 48(1), 129–136.
28. Olson, D. H. (2000). Empirical Approaches to Family Assessment. *The Journal of Family Therapy*, 22(2), 121–127.
29. Pornhub. (2017). Pornhub's 2016 Year in Review. Pridobljeno 17. 2. 2017, s <https://www.pornhub.com/insights/2016-year-in-review>.
30. Repič, T. (2008). Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
31. Ropret, N. (2013). Seksualna zasvojenost v povezavi z zlorabo in simptomi posttravmatske stresne motnje (PTSM). Neobjavljeno magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta, Ljubljana.
32. Schaefer, A. W. (2003). *Co-Dependence: Misunderstood-Mistreated*. London, United Kingdom: HarperCollins Publishers.
33. Schneider, J. P. (1996). Editorial: Sex Addiction and The Family. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 3(2), 67–68.
34. Schneider, J. P. (2000a). Compulsive and Addictive Sexual Disorders and The Family. *CNS Spectrums*, 5(10), 53–62.
35. Schneider, J. P. (2000b). Compulsive and addictive sexual disorders and the family. *CNS Spectrums*, 5(10), 53–62.
36. Schneider, J. P. in Schneider, B. H. (1996). Couple Recovery from Sexual Addiction /Co Addiction: Results of a Survey of 88 Marriages. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 3(2), 111–126.
37. Smith, D. E. in Seymour, R. B. (2004). The nature of addiction. V R. Holman Coombs (ur.), *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis and treatment* (str. 3–30). New Jersey: John Wiley & Sons.
38. Steffens, B. A. in Rennie, R. L. (2006). The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2–3), 247–267.
39. Topič, P. (2015). *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*. Maribor: Založba Pivec.
40. WHO, S. z. o. (2018). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Pridobljeno 30. 7. 2018, s <https://icd.who.int/browse11/l-m/en/#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>.
41. Wright, P. J. (2008). Sexual Coaddiction: A New Context for Inconsistent Nurturing as Control Theory. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 15(1), 1–13.

mlada karitas

AKTIVNOSTI, V KATERE BI LAHKO VKLJUČILI MLADE

Na seminarjih Karitas z naslovom »Rast mladosti iz korenin modrosti« smo se v delavnicah pogovarjali tudi o aktivnosti v Karitas, kamor bi se mladi lahko vključili. Večjih odstopanj med razmišljanji mladih in starejših na seminarjih ni bilo, tako so v nadaljevanju zbrani predlogi za konkretno vključevanje.

Sodelovanje mladih pri pomoči starejšim

- obiski na domu ostarelih (ob praznikih ali redno za druženje)
- obiski in organiziranje dogodkov v domovih za starejše (družabništvo ali priprava programa)
- pomoč starejšim na domu – nabava hrane, spremljanje k zdravniku, sveti maši, postavljanje jasic itd.
- medgeneracijsko učenje:
 - sodelovanje na delavnicah: starejši prenašajo znanja mlajšim: pletenje, šivanje, klekljanje ...
 - učenje starejših o sodobni tehnologiji – računalništvo, uporaba pametnih telefonov itd.
- pomoč pri organizaciji srečanj za starejše (program, postrežba, oblikovanje svete maše ...)
- pomoč pri izvedbi romanj za starejše ...

Sodelovanje mladih pri pomoči otrokom, mladim

- učna pomoč otrokom z učnimi težavami
- animatorji na taborih, letovanjih
- pomoč pri organizaciji srečanj za otroke, mlade (priprava delavnic in drugih aktivnosti)

Sodelovanje na ustvarjalnih in kuharskih delavnicah

- izdelovanje adventnih venčkov, butaric, voščilnic ...
- organiziranje kuharskih delavnic, izmenjava receptov ...

Različni dobrodelni dogodki (športni turnirji, dobrodelni koncerti ali drugi kulturni dogodki, zbiranje hrane ...)

- organiziranje športnih aktivnosti
- pomoč pri pogostitvi
- zbiranje sredstev, srečelov ...
- glasbena popestritev
- priprava kulturnega programa
- zbiranje hrane pred Hoferjem itd.

Poleg tega bi mlade vključili tudi v pomoč ob elementarnih nesrečah, pri aktivnostih za »Dan za spremembe«, sodelovanju pri sveti maši v tednu Karitas itd.

Mlade bi nagovorili predvsem v župniji preko ve-rouka, birmanskih skupin, mladinskih skupin, skupin oratorijskih animatorjev, skavtov in tudi preko mladinskega pevskega zbora. Najboljši način nagovarjanja se

jim zdi oseben, nekje pa so predlagali, da bi predstavili delo Karitas vsem birmancem in tudi v šolah, ki so v kraju. Tudi preko lokalnega časopisa se jih lahko nagovori. Udeležencem seminarja se je zdelo pomembno tudi to, da se mladim ob nagovarjanju predstavi konkretni opis nalog, ki se od njih pričakujejo.

Predvsem starejši vidijo veliko pomoč mladim pri uporabi IT-tehnologije, kjer so je bolj vešči. Nujno pa je, da jim morda pripravimo le iztočnice, ostalo pa jim prepustimo.

na obisku

DOBRODELNOST GRADI SVET

Polona Šporin

»Prostovoljstvo, obogateno z dobrotelno, gradi svet s človeškim obrazom, gradi zaupanje in nas povezuje,« pravijo sodelavke ŽK Šentjanž pri Dravogradu, ki v današnji sestavi in obliki organizirano delujejo vse od leta 2005. Srečujejo se mesečno, po potrebi tudi pogosteje.

Skozi leta delovanja se je nabralo veliko izkušenj, lepih in nepozabnih doživetij. Pa naj omenimo le nekatera.

Vsakoletno srečanje starejših, ki se prične s sve-to mašo in nadaljuje z družabnim srečanjem v veroučni učilnici, popestrijo s kulturnim programom, ki ga pripravijo v sodelovanju z drugimi ustanovami in posamezniki v krajevni skupnosti. Ob tej priložnosti jih obiščejo tudi predstavniki krajevne skupnosti in občine. Ob prijetnem kramljanju in obujanju spominov čas kar prehitro mine. Prijazna beseda, nasmeš, to starejši ljudje najbolj pogrešajo ob vsej obilici hitenja, ki ga s seboj prinaša tempo sodobnega življenja. Zato so taki trenutki druženja v župniji res dragoceni. Za povabljenke starostnike sodelavke vselej pripravijo darila, ki nastanejo pod prsti njihovih spretnih rok – izdelujejo adventne venčke in snope, nabirajo zelišča, izdelujejo kreme, cvetje, slike idr.



V Pastoralni zvezi Dravograd, kamor spada tudi župnija Šentjanž pri Dravogradu, so se leta 2016 duhovno pripravljali na prihod kipa Fatimske Marije romarice v posamezne župnije in na posvetitev ter izročitev župnije Jezusovemu in Marijinemu Srcu. Farani so pri gasilskem domu čakali, da je Marija romarica vstopila v njihovo župnijo. V Domu sv. Eme, ki deluje v njihovi župniji, je veliko stanovalcev izrazilo željo po srečanju z Marijo. Sodelavke ŽK so jim ob tej priložnosti ponudile svojo pomoč in jih na vozičkih odpeljale na kraj dogodka ter jim bile ves čas na voljo in v pomoč. Veliko lepega in skrivnostnega se je zgodilo v teh dneh obiskanja Fatimske Marije romarice. Besede so preskromne, govorila je tišina, v dušah se je naselil mir, nežnost, ljubezen do bližnjega in novo upanje.

V začetku oktobra 2018 so obiskale župljanko Terezijo Potočnik, ki je dopolnila častitljivih 100 let. Druženi s slavljenko in z družino njene hčere je bilo prijetno ob kramljanju in obujanju spominov, ko jim je slavljenka ponosno povedala, da je tudi njen oče praznoval 100. rojstni dan.

Ob različnih dogodkih, ki potekajo v krajevni skupnosti, sodelavke šentjanške ŽK sodelujejo pri pripravi pogostitve, spečejo pecivo in tako prispevajo k medsebojnemu sodelovanju in povezovanju v lokalni skupnosti.



Osnovni namen delovanja Župnijske karitas Šentjanž je pomoč človeku, ki se je zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin znašel v socialni stiski in potrebuje pomoč širše skupnosti. Pomoč je naše poslanstvo, tega ne narediš le zanj, ampak tudi zase. Da nam to uspe, organiziramo srečanja starejših, obiskujemo bolne in starejše v domovih, imamo delavnice, dobrotelne akcije, otrokom pomagamo z nakupom šolskih potrebščin ob vstopu v šolo, poplačamo položnice družinam v stiski in seveda pomagamo s hrano. Za otroke vsako leto organiziramo tudi srečanje z Miklavžem in parklji. Sodelujemo tudi z bližnjima domovoma za starejše, OŠ, CSD Dravograd, krajevno skupnostjo in občino. (Milena Dobnik)



V MOLITVI NI PROSTORA ZA 'JAZ'. VEDNO JE 'TI' IN 'MI'.

papež Frančišek

prevod: Andreja Červek – Vatikan, vir: Vatican News

Jezus je rekel: Kadar moliš, pojdi v tišino svoje sobe, odmakni se od sveta in se obrni na Boga z 'Očel!'. Jezus želi, da njegovi učenci ne bi bili kakor hinavci, ki molijo zavrženi in stojijo na trgih, da bi jih drugi ljudje občudovali (glej Mt 6,5). »Jezus ne želi hinavščine. Resnična molitev je tista, ki se opravlja v skritosti zavesti, v srcu: je nedoumljiva in vidna samo Bogu. Jaz in Bog. Izogiba se lažnosti: pred Bogom se je nemogoče pretvarjati ... Pred Bogom nobena prevara nima moči. Bog nas pozna ... ne moremo se pretvarjati.«

Na začetku pogovora z Bogom je tihi pogovor, kakor ko se srečata pogleda dveh oseb, ki se ljubita: človek in Bog prekrižata pogleda, in to je molitev. Gledati Boga in pustiti, da te Bog gleda – to pomeni moliti.

Ne 'jaz', ampak 'ti' in 'mi'

Čprav je učenčeva molitev v celoti zaupna, nikoli ne pade v intimizem. V skritosti vesti kristjan ne pusti sveta zunaj pred vrati svoje sobe, ampak v srcu nosi osebe in situacije, probleme in mnoge druge stvari, vse jih prinaša v molitev.

V molitvi očenaš nekaj manjka, manjka ena beseda, ki pa se v današnjem času zelo poudarja: to je beseda 'jaz'. »Jezus nas uči moliti na način, da bi imeli na ustnicah predvsem 'ti', kajti krščanska molitev je pogovor: posvečeno bodi tvoje ime, pridi tvoje kraljestvo, zgodi se tvoja volja. Ne moje ime, moje kraljestvo, moja volja. Ne jaz. Zatem preide na 'mi'. Ves drugi del očenaša se nanaša na prvo osebo množine: daj nam naš vsakdanji kruh, odpusti nam naše dolge, ne zapusti nas v skušnjavi, reši nas hudega.« Tudi najosnovnejše človekove prošnje, kakor je za hrano, so v množini. V krščanski molitvi nihče ne prosi kruha samo zase: daj mi danes kruh, ampak pravi: daj nam, za vse uboge tega sveta.

V molitvi ni individualizma

Zakaj je temu tako? »Ni prostora za individualizem v pogovoru z Bogom. Nobenega razkazovanja svojih problemov, kakor da bi bili mi edini na svetu, ki trpimo. Ni molitve k Bogu, ki ne bi bila molitev ene same skupnosti bratov in sester, nas.« Smo namreč v skupnosti, smo bratje in sestre, smo ljudstvo, ki moli, smo mi. Nasprotno od 'jaz' ni 'ti' – to je namreč začetek vojne. Nasprotno od 'jaz' je 'mi' – tukaj je mir.

Kristjan v molitvi prinaša pred Boga vse težave, ki jih živijo osebe ob njem. Ko pride večer, pripoveduje Bogu o bolečinah, ki jih je srečal v tem dnevu, preden postavi mnoge obraze, prijateljske in tudi sovražne,



ne napodi jih kakor nevarne motnje. »Če se kdo ne zaveda, da so okoli njega mnogi ljudje, ki trpijo, če ga ne ganejo solze ubogih, če se je navadil na vse, to pomeni, da je njegovo srce iz kamna. V tem primeru je dobro prositi Gospoda, naj se nas dotakne s svojim Svetih Duhom in omehča naše srce. 'Omeščaj, Gospod, moje srce. Gospod, omehčaj moje srce, da bom zmozel razumeti in bom sprejel probleme in bolečine drugih.' Kristus ni šel nepoškodovan mimo trpljenja sveta. Vsakokrat ko je zaznal osamljenost, bolečino telesa ali duha, je začutil veliko sočutje. Sočutje je ključna beseda v evangeliju: je to, zaradi česar se dobri Samaritanec približa ranjenemu človeku ob cesti, nasprotno od tistih, ki so imeli otrdelo srce.«

Oče ljubi vse

Vprašamo se lahko: »Ko molim, ali se odprem za krik mnogih bližnjih in oddaljenih oseb? Ali pa mislim, da je molitev neke vrste anestezija, ko sem lahko miren? V tem primeru sem žrtev strašne dvoumnosti in moja molitev zagotovo ni več krščanska. Kajti tisti 'mi', ki nas ga je naučil Jezus, mi preperečuje, da bi bil v miru sam; daje mi namreč, da čutim odgovornost za svoje brate in sestre.«

So ljudje, ki navidezno ne iščejo Boga, a Jezus nam pravi, naj molimo tudi zanje, kajti Bog išče te osebe bolj od vseh ostalih. Jezus ni prišel zaradi zdravih, ampak zaradi bolnih, zaradi grešnikov (glej Lk 5,31). Prišel je za vse, kajti kdor misli, da je zdrav, to v resnici ni. Če si prizadevamo za pravičnost, ne mislimo, da smo boljši od drugih. Oče daje vziti soncu nad dobrimi in slabimi (glej Mt 5,45). Oče ljubi vse. »Učimo se od Boga, ki je vedno dober do vseh, nasprotno od nas, ki zmoremo biti dobri samo do nekaterih, ki so nam všeč.«

»Bratje in sestre, svetniki in grešniki, vsi smo od Boga ljubljene bratje in sestre. Ob zatonu življenja bomo sojeni po ljubezni, po tem, kako smo ljubili. Ne samo čustvena ljubezen, ampak sočutna in konkretna, v skladu z evangelijskim pravilom: 'Kar koli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili' (Mt 25,40).«



VSILJENA ŽENSKA SVOBODA

Jožica Ličen

Pred kratkim me je novinarka vprašala: »Kaj je svoboda?« Vprašanje je bilo zelo nedolžno, vendar sem začutila, da se gospa želi pogovarjati o pravicah žensk, o splavu, o enakopravnosti ... skratka o tem, kar vsako pomlad že vrabčki čivkajo. Ker je pred vrati 8. marec, dan žena, sem se, preden sem odgovorila, malo podučila. Ker spadam med starejšo generacijo, smo ta dan preprosto poimenovali AFŽ in nepoučena sem v duhu črednega nagona mislila, da je ta praznik nastal leta 1945. Ne bom pisala, kako je bilo, iskreno pa priznam, da mi je žal, da v tistih letih ni bilo 'strica Googla', da se ne bi pustila zaradi rdečega nageljna imeti za norca.

'Stric Google' namreč pravi, da 8. marec praznujemo v 100 državah sveta – predvsem v bivših komunističnih državah – in da so ga prva leta praznovali 19. marca. Ojoj, kaj ima pri tem sveti Jožef, res ne vem. Kakorkoli, bili so drugi časi in je bilo treba povzdigniti glas: nemška socialistka Clara Zetkin se je za enakopravnost žensk začela bojevati že leta 1889 in je kasneje na Mednarodni konferenci socialističnih žensk dala pobudo za dan žena. Leta 1911 so ga prvič praznovali v Avstriji, Nemčiji in na Danskem, v Sloveniji pa prvič v Trbovljah. Mednarodni dan žensk (originalno 'dan delovnih žena') se 8. marca praznuje od leta 1917 in sovпада z nastajanjem oktobrske revolucije.

Resnično so bili to časi, ko je bil boj za enakopravnost žensk nujen. Vzemimo samo podatek, da je prvi ženski časopis Slovenka začel izhajati 1897, leto kasneje je bilo ustanovljeno prvo žensko društvo, pomembna letnica je 1906, ko je prva Slovenka Marija Urbas doktorirala na graški univerzi. Leta 1920 je bila pri nas uvedena volilna pravica na občinski ravni tudi za ženske in moške, ki so dopolnili 21 let; splošna volilna pravica pa je bila uzakonjena 1945., in to je tisto, kar ženski daje enakopravnost. Prav je tako; dolga pot, ki pa je žal ostala brez smerokaza. Prava ženska, mati, žena, delavka ne potrebuje kvot, ker sama ve, kje je njeno mesto.

In tako sem se počasi dokopala do spoznanja, kaj je svoboda. A ko sem brala podatke naprej, sem začutila, da marsikaj manjka in da se svoboda lahko udejanji med dobrimi ljudmi. Premalo je z zakonom zaukazati spoštovanje, pravico do dela, do stanovanja, do družine, do šolanja in še marsikaj.

Zaradi moje svobode je svoboda drugega 'kar nekaj':

V letu 1974 se je politiki zdelo potrebno v zvezi z ženskim vprašanjem v ustavo zapisati, da vsaka ženska svobodno odloča o rojstvu otrok. Svobodno? Kaj pa mož, partner, oče otroka? Za vsako rojstvo sta potrebna dva. Torej moja svoboda ne priznava tvoje?

Leta 1977 je bila uzakonjena pravica do umetne prekinitev nosečnosti. Spet vprašanje: koga ali kaj? Moja pravica tepta pravico nekoga drugega. Tiste, ki smo pri

ginekologu poslušale bitje srčka svojega otroka, vemo koga ali kaj.

Če so to edini problemi sodobne ženske, potem se sprašujem, kaj bo čez 10, 20 let pisalo o nas. Če hočemo, da bo naša slika lik pokončne, izobražene, samozvestne, dostojanstvene ženske, bo treba povzdigniti glas za življenje.

Po tehtnem premisleku sem pri svobodi in dobrih ljudeh modrovala: »Kdor postavlja zidove in ograje naravnim človeškim zakonom, postavlja pregrade sam sebi, kajti zid, ograja in zakon proti življenju krati svobodo na tej in na oni strani pregrade.«

koper

DUHOVNA OBNOVA ISTRSKE KARITAS V BERTOKIH

Sonja Cergol

V soboto, 12. januarja 2019, je Istrska karitas organizirala duhovno obnovo za vse člane ŽK. Pred bertoksko cerkvijo se nas je zbralo veliko število prostovoljcev. Prav prisrčni so bili medsebojni pozdravi in želje. Srečanje smo začeli s sv. mašo, ki so jo vodili domači duhovniki g. Janez Kavčič, msgr. Franc Prelc, g. Janez Gregorc in g. Jožko Pirc. Vse prisotne je pozdravila voditeljica Istrske karitas ga. Pavla Brec in prenesla božične pozdrave ge. Jožice Ličen, ravnateljice ŠK. Pri maši so sodelavci Karitas sodelovali z branjem, nagovori in prošnjami. Prav prijetno vzdušje se je širilo ob množičnem petju božičnih pesmi.

Po maši smo odšli v hišo Karitas, ki je v starem vaškem jedru Bertokov. Okrepili smo se s toplo pijačo in sladkim prigrizkom. V zgornjih prostorih hiše smo poslušali predavanje šmarskega župnika g. Janeza Kavčiča. Dotaknil se je teme o mladih. Predavanje





je osvetlil s povzetki sinode mladih, ki je potekala v Vatikanu. Predavatelj je poudaril, da je pomembno mlade poslušati, saj si želijo biti slišani, da je treba razločevati, skupno delovati v smislu dialoške Cerkve, mladim v čim večji meri zaupati različne naloge, gledati na mlade tako, kot jih gleda Jezus, in da naj mladi dobijo občutek, da jih čutimo. V zadnjem delu izobraževanja, v času, namenjenem vprašanjem poslušalcev, pa se je razvil pogovor ob vprašanjih: Ali slovenska Cerkev dovolj skrbi za mlade, ki množično odhajajo v tujino? Kako vrniti v Cerkev veliko število otrok, ki se po birmi oddaljijo? Kako približati veronauk današnjemu otroku/mladostniku na njemu zanimiv način? Kako v večji meri vključiti mlade v karitativno delo preko šolskega vodstva? Kako urediti na enem mestu skupno spletno obveščanje vseh dejavnosti v Škofiji Koper?

V zadnjem delu srečanja nam je bil predstavljen projekt SOPA – Skupaj za soodgovoren odnos do pitja alkohola, ki deluje v okviru ŠK. Prejeli smo tudi gradivo, da bi osveščenost o škodljivosti alkohola dosegla čim večji krog ljudi in da bi se o alkoholu in kulturi pitja več odkrito pogovarjali.

Polni novih navdihov, znanj, prijetnih doživetij in prijateljskih srečanj z bogato duhovno vsebino smo pokramljali še ob obilnem kosilu v bertoški gostilni.

DOGAJANJE NA POPOLDNEVU NA SLAPU V JANUARJU

Tadej Kobal in Ingrid Petrič

Januar je bil za program Popoldan na Slapu uspešen mesec, v katerem smo prostovoljci poleg redno odprte slapenske knjižnice poskrbeli še za organizacijo dveh delavnic, in sicer delavnico pletenja košar iz beke ter delavnico krašenja sveč za svečnico. Naše dejavnosti poleg mladih povezujejo tudi starejšo generacijo. Starejše povabimo kot mentorje, da nam povedo, kako je bilo nekoč. To nam omogoča stik s starejšimi in obratno, od česar največ pridobimo mladi, ki tako spoznavamo našo zgodovino in stare običaje.

Beka je drevo z dolgimi in upogljivimi vejami, iz katerih so v preteklosti pletli košare in druge predmete, veliko pa so se uporabljale za potrebe vezanja v vinogradih. Na Slapu smo se odločili, da bomo ob pomoči



Marka Kokalja ta stari običaj obnovili, in tako smo na eno od januarskih sobot organizirali delavnico za otroke in mladino ter vse ostale, ki jih to zanima.

Beko smo nabrali sami, veliko pa so nam pri tem pomagali sovaščani in nam jo tudi pripeljali, za kar se jim zahvaljujemo. Vsak udeleženec delavnice je izdelal svojo pleteno košaro, ki jo je ob koncu delavnice odnesel domov. Take košare so uporabne za različne namene – kot okrasni lonec za rože, koš ali kaj drugega. Predvsem je pomembno, da so udeleženci delavnice videli, da je pletenje lahko zelo enostavno in se ga lahko vsakdo loti doma.

Poleg pletenja košar smo na Slapu med letošnjo zimo izvedli še eno prijetno ustvarjalno delavnico. Otroci so z naravnimi materiali krasili sveče, ki so jih na svečnico odnesli k blagoslovu. Uporabili so narezane šibe leske, vrbe, trt in drugih vejic, ki smo jih nabrali v okolici domov, jih povezali z navadnimi vrvicami ali okrasnimi trakovi in jim dodali drobne okraske. Tako so ustvarili čudovite dekoracije. Z njimi si bodo doma polepšali zimske večere in pričarali čudovito vzdušje, ko bodo v svojih domovih prižigali blagoslovljeno svečko, ki so jo skrbno okrasili z lastnim trudom in iznajdljivostjo.

Tako se pri nas stalno nekaj dogaja.



304. RAZSTAVA UMETNIKI ZA KARITAS S POLNIM PRGIŠČEM LEPOTE IN DOBROTE

Jožica Ličen

V začetku vsakega koledarskega leta se razstava likovnih del, ki nastanejo v mednarodni likovni koloniji Umetniki za Karitas, ustavi v Galeriji Družina v Ljubljani. Zadnja štiri leta je odprtje razstave poklon slovenskemu kulturnemu prazniku in je povezano s sveto mašo za ljudi, ki ustvarjajo umetnost in kulturo sedanjega časa. Da je to modra odločitev, priča polna galerija ljudi, ki ljubijo lepo in dobro.

Letos smo začeli z mašo v ljubljanski stolnici, ki jo je daroval nadškof Stanislav Zore. Spomnili smo se številnih ljudi, ki so in še vedno ustvarjajo slovenski kulturni prostor. V pridigi se je g. nadškof spraševal, kaj je lepo. Sledilo je odprtje razstave 24. mednarodne likovne kolonije Umetniki za Karitas z geslom Polno prgišče lepote, ki ga je s pesmijo obogatil pevski zbor Zvon iz Ilirske Bistrice pod vodstvom Damijane



Kinkela. Program je povezoval Jože Bartolj, slikar in strokovni sodelavec kolonije Umetniki za Karitas. O dobrodelnem vidiku projekta, ki prerašča v gibanje, sem kot voditeljica projekta Umetniki za Karitas od samega začetka leta 1995 spregovorila Jožica Ličen, o avtorjih in razstavljenih delih pa likovna kritičarka Ana-marija Stibilj Šajn, tudi stalna spremljevalka kolonije in razstav.

Dela bodo v Galeriji Družina razstavljena do konca meseca, nato se preselijo v Trst in aprila v prostore predstavništva RS v Bruselj. Tako se bo v Bruslju lepota in dobrota prepletala že tretjič in verjamemo, da bo marsikatero delo našlo svoje mesto v prostorih obiskovalcev. Potem pa Škofja Loka, Murska Sobota, Tinje na Koroškem ... Ob nakupu slik bo izkupiček namenjen pomoči mladim.

Oh, tu pa se rada razpišem, Umetniki za Karitas so mi zapisani globoko v srce tudi zato, ker sem v teh letih srečala veliko, veliko ljudi, ki so pripravljeni darovati svoj talent in svoj čas za drugega, saj je vse, kar se v koloniji in na potovanju razstav dogaja, narejeno prostovoljno in z veseljem.



PRAVA BRATSKA LJUBEZEN

Martina Naglost

Letos smo svetovni dan bolnikov obhajali v Vipavi že devetič.

K maši in na srečanje za dan bolnikov na god Lurške Matere Božje smo povabili starše otrok s posebnimi potrebami, svojce bolnih in ostarelih, zaposlene v socialnih ali zdravstvenih ustanovah, duhovnike in prostovoljce, ki sodelujejo pri nedeljskih mašah v Pristanu, ter člane skupine za duhovno spremljanje bolnikov.

Srečanje smo pričeli s sv. mašo ob 18h v župnijski cerkvi sv. Štefana v Vipavi. Somaševanje je vodil g. škof Metod Pirih. Po maši smo nadaljevali druženje v župnijskem domu v Vipavi.

G. škof je prisotne, ki so prišli s širšega območja naše škofije, nagovoril z besedami. »Vsem, ki ste povezani z bolniki po raznih ustanovah, zavodih in doma, vsem, ki zanje delate, jim strežete, jih negujete, voljno prenašate, poslušate, z njimi potrpite, jim služite, zanje in skupaj z njimi molite, jih vodite k maši in jih duhovno spremljate: zdravstvenim delavcem, prostovoljcem, sorodnikom, zdravnikom, duhovnikom in vsem drugim naša iskrena in velika zahvala za vse, kar za bolne in ostarele dobrega naredite.

Nekaterih skupin, recimo mladih, nimamo po vseh župnijah, bolnike pa imamo prav povsod. Po Jezusovem naročilu in ob njegovem zgledu mora biti skrb Cerkve za bolne in trpeče vedno živa in prisotna med nami. Pastoralna zdravja je še vedno in bo tudi v prihodnje potrebna kot ena od temeljnih nalog Cerkve. Po zgledu Kristusa, usmiljenega Samarijana, ne obračajmo obraza od bolnih. Delo zanje je krepostno delo, zato si vsi prizadevajmo imeti prijazen pogled do bolnikov, roko, ki dviga, besedo, ki tolaži, in srce, ki ljubi.

Bolezen je lahko tudi čas milosti, ko gre človek vase in razmišlja o svojem življenju, spozna lastne napake in neuspehe ter zahrepi po Božji bližini in Očetovem objemu.«

»Okrepil te bom in ti pomagal, podpiral te bom s svojo pravično desnico,« pravi prerok Izaija (Iz 41,10). Vse to lahko doživi in občuti veren človek v bolezni, in prav tako Jezusovo sočutje in njegovo poistovetenje z nami, ko pravi: »Bolan sem bil in ste me obiskali,« saj kar storimo kateremu od svojih najmanjših bratov, storimo samemu Jezusu. Zato bolnikom radi podarjamo svoj čas, tolažilno besedo, svojo prijaznost in svojo ljubezen. Naj vsak bolnik vidi na našem obrazu Jezusov obraz. Trpeči in bolni so bogastvo Cerkve. Tisti, ki delamo z njimi, sprejmimo to bogastvo in ga skušajmo ovrednotiti za Cerkev in za našo družbo.



Geslo letošnjega dneva bolnikov je vzeto iz Matejevega evangelija: »Zastonj ste prejeli, zastonj dajte« (Mt 10,8).

Življenje vsakega človeka zdravega, bolnega, prizadetega je Božji dar. In ravno zato, ker je Božji dar, pravi papež Frančišek, življenje ne more biti obravnavano kot navadna posest ali zasebna lastnina, ki

bi človeka lahko privedla do skušnjave, da bi ljudje z njim lahko manipulirali.

Dajanje ni isto kot poklanjanje nečesa. Ko dajemo, ko se razdajamo, dajemo bolnim del samih sebe; med njimi in nami se vzpostavijo osebne vezi. V daru je odsev Božje ljubezni, ki je dosegla svoj vrh z učlovečenjem Božjega Sina in v izlitju Svetega Duha.

Celo življenje potrebujemo pomoč drugih. Ko se rodimo, potrebujemo pomoč in skrb svojih staršev, pozneje še bližino in pomoč mnogih drugih. V nobenem življenjskem obdobju ne moremo biti brez podpore in pomoči drugih. Ne bojmo se nase gledati kot na ljudi, ki so odvisni eni od drugih, kajti sami ne moremo premagati svojih omejitev. Bog in drugi ljudje okrog nas nam lahko pomagajo in naklanjajo darove, ki presegajo našo domišljijo. Zavedanje naše odvisnosti od drugih nas vabi, da ostanemo ponižni, odprti in solidarni z drugimi.

Naj nam Marija pomaga, da bomo darove, ki smo jih prejeli, lahko razdajali v duhu vzajemnega dajanja in sprejemanja, da bomo živeli kot bratje in sestre, ki so pozorni na potrebe bližnjih, da se bomo razdajali z velikodušnim srcem in se učili nesebičnega služenja.

Naj Devica Marija, zdravje bolnikov, pomaga vsem, ki so v službi bolnikom in jim strežejo, ter vsem bolnikom, da bi svoje trpljenje živeli v občestvu z Gospodom Jezusom in ohranjali upanje na Božjo in človeško pomoč.

Mašo smo zaključili z spodbudnimi besedami sv. Ivane Šantalske, ki je o pravi bratski ljubezni med drugimi zapisala:

»Srčna ljubezen, ki jo moremo imeti do bratov in sester, ni v čustvih; to je ljubezen iz srca, ne iz mesečnega srca, ampak iz srca volje. Naj se vrtijo in sučejo čuti in vse, kar zadeva naravo; naj imamo radi ali ne, naj odklanjamo ali pa smo naklonjeni, to ni pomembno, samo da ostanemo trdni in neomajni v darovanjski

ljubezni, pripravljeni, da jo dokažemo ne glede na okoliščine, tako sredi gnusa in zavračanja kot sredi prijetnosti in čustvene naklonjenosti.»

Ljubljana

KDO SEM V RAZLIČNIH VLOGAH

Alenka Petek

Od 1. do 3. 2. 2019 je v Portorožu potekalo šolanje za svetovalno delo v okviru programa Povezani, vključeni, sprejeti, ki ga financira MJU. Naslov tokratnega srečanja je bil Kdo sem v različnih vlogah – na poklicnem in osebnem področju. Vodila sta ga dr. Stanko Gerjolj in Ana Rožman.



Zanimivo in spodbudno je, da se je srečanja udeležilo več moških in več mlajših prostovoljk. Z delom v skupini smo pričeli v petek zvečer. Vsi udeleženci so se na začetku predstavili. Povedali so nekaj o sebi: od kod prihajajo, s čim se ukvarjajo, kaj so njihovi hobiji. Na kratko so predstavili tudi svojo primarno družino in družino, ki so si jo ustvarili.



Sledila je razlaga pomena vrstnega reda rojstva otrok v družino. Prvi otrok je bližje očetu. Je njegov odsev. Če oče nečesa nima, ga otrok dopolni. Družini prinaša ponos. Drugi otrok je bolj mamin in jo dopolni ali ji je podoben. Običajno je upornik in grešni kozel. Tretji otrok je otrok odnosa in je izrazito občutljiv za odnose. Vseskozi je na preži in ureja ter skrbi za kompromise med vsemi družinskimi člani. Četrty otrok v družino prinaša veselje in smeh. Sprošča situacije. Njegov glavni namen je obdržati družino skupaj. Za petega otoka poskrbi družinsko okolje. Nekaj teh značilnosti otrok, o katerih je spregovoril predavatelj, je tudi v nas, odvisno od tega, kot kateri otrok po vrsti smo se rodili.

Sledila je meditacija ob glasbi. V mislih smo se podali v hišo našega otroštva. Najprej smo hišo opazovali od zunaj. Potem smo se podali v notranjost. Odprli smo vrata in se prepustili spominom. Sprehodili smo se po rojstni hiši. V vsakem prostoru smo se poskušali spomniti lepih in manj lepih trenutkov, ki smo si jih zapomnili iz otroštva. Vse to smo skušali podoživeti in se spomniti čustev, ki so nas takrat prevzemala. Ko smo se sprehodili po vseh prostorih, smo hišo zapustili. Dogodke, ki so se nas v meditaciji najbolj dotaknili, smo potem narisali. Naše delo prvega dne smo zaključili z risbami.

Naslednji dan smo najprej opravili nekaj vaj zaupanja. Ugotavljali smo, da se nekateri težko prepustijo, da težje zaupajo. Kolebali smo, ali bi se popolnoma prepustili ali bi nadzirali situacijo. Spoznali smo, da nas opredeljujejo in zaznamujejo stvari, ki smo jih prinesli iz otroštva. Nato smo se udeleženci razporedili v dve naključni skupini. V teh skupinah smo si kasneje ogledali in razložili slike, ki so nastale prejšnji večer. Vsi udeleženci razen avtorja smo se ustavili pri nekaj trditvah: Na sliki vidim ... Pogled se mi ustavi ... Kot določen predmet ali oseba na sliki se počutim (veselo, ljubljeno, razočarano, prizadeto, nevidno ipd.) ... Sliki, bi dal naslov ...

Vsak je preko individualne slike interpretiral narisano. V mnogih primerih smo opazili, da smo večkrat v situaciji, ko si ustvarjamo čustvene zavore, ko potenciramo določena občutja, ker jih nosimo s seboj od otroštva. Dokler se z njimi ne soočimo in jih ne predelamo, nas pogosto ovirajo oz. opredeljujejo. Pomembno je, da se iz težkih situacij kaj naučimo. Da v vsaki situaciji damo od sebe največ, kar zmoremo.

Potem ko so vsi udeleženci odgovorili na ta vprašanja, je dobil besedo avtor, da je sliko predstavil – vsak na svoj način. Pri vsakem je bil uporabljen drug pristop po metodi geštalt, zaključek pa je bil pri vseh isti: vsak udeleženec skupine je temu, ki je sliko predstavil, glede na predstavljeno zaželel tisto, kar je mislil, da najbolj potrebuje.

Mnogi udeleženci se do sedaj niso poglobljali vase. Na začetku jim je bilo težko, kasneje pa sproščujoče. Teme, smo jih odpirali, niso take, o katerih bi se na veliko pogovarjali. Običajno jih zadržimo zase, sploh če nam niso v ponos.

Sobotni večer smo zaključili s sv. mašo.

Naslednje jutro smo z delom nadaljevali v večji skupini. Najprej smo spoznali nekaj osnov o svetovanju.

Ko se začnemo ukvarjati s svetovanjem, je dobro, da imamo vsaj delno razčiščen odnos s seboj. Vseh stvari pa nikoli bomo imeli popolnoma razčiščenih. Zato je pomembno, da zberem pogum in si kljub določenim nerazčiščenim stvarim pri sebi upam stopiti na pot svetovanja. Če smo perfekcionisti, se bojimo delati napake in smo vseskozi pod pritiskom. Potrebna je relativnost do sebe, da si ne ustvarjamo pritiska. Oblikovati si moramo lastno identiteto, ki vedno izvira tudi iz otroštva. Pomembno je, da se znamo sprejeti skupaj z napakami.

Svetovanje je spremljanje. Nikoli ga ne smemo doživljati kot svoj projekt. Če je to moj projekt, bo reševanje stisk in iskanje rešitev bremenilo mene, svetovanec pa se v procesu ne bo trudil. Moramo se zavedati, da smo v procesu svetovanja samo za pomoč. Če nekdo noče sodelovati, to ni moja stvar. Za to nisem odgovoren jaz. Za razrešitev osebnih težav je odgovoren vsak sam. Pri svetovanju je zelo pomembno postavljati čim več vprašanj, saj vprašanja na koncu pripeljejo do rešitve. Vprašanja moramo zastaviti tako, da svetovanec sam išče odgovore, mi ga samo usmerimo. Pri delu se moramo izogibati agresivni vprašalnici zakaj. Pri tem vprašanju je oseba vedno v položaju obrambe. Primernejša so neagresivna vprašanja, kot sta kako in kaj. Pri svetovanju se moramo zavedati, da so določeni primeri, ki nas presegajo. Takrat stisko preložimo na Boga. Ko to storimo, se delovni, svetovalni in življenjski prostor sprostijo. Zavedati se moramo, da ni vse odvisno od nas. Za svetovanca in za konstruktivno rešitev težave lahko tudi molimo, lahko pa zase moli tudi on sam, saj pri molitvi pride do komunikacije.

Naše srečanje smo zaključili s sv. mašo. Pred oltar smo položili vse svoje slike. Tisto, kar nas je bremenilo, smo predali Bogu, vse, kar nas hrani in bogati, pa smo odnesli s seboj v življenje.

ŽALOVANJE JE DEL ŽIVLJENJA

Alenka Petek

14. 2. 2019 smo imeli na Brezjah v okviru programa Gradim sebe, krepim skupnost predavanje mag. Milene Svetlin na temo žalovanja.



Predavanja so se udeležili prostovoljci gorenjskih župnijskih karitas.

Žalovanje je odziv na izgubo. Izgube, še posebej izguba partnerja, so travmatična izkušnja, saj gre za proces ločitve. Vse vrste izgube, kot so izguba službe, otroka, stanovanja, upokojitev, izguba denarja, zdravja, varnosti, ločitev, so za človeka težke. Toliko kot je ljudi, je tudi načinov in oblik žalovanja, saj izgubo vsak doživlja na svoj način. Niti dve osebi ne žalujeta enako. Proces žalovanja je boleč in je odziv na osebnostne lastnosti in pretekle izkušnje osebe, ki žaluje, sposobnosti soočanja s stresom, narave izgube in socialne podpore. Nikoli ne moremo določiti, kako dolgo bo žalovanje trajalo. Traja tako dolgo, kot je potrebno, ob tem pa je pomembno, da žalujoči v tem težkem stanju in obdobju ni prepuščen samemu sebi.

Skozi proces žalovanja lahko doživljamo različne občutke in čustva, kot so šok, žalost, krivda, jeza, nemoč, strah, tesnoba, občutki praznine. Pojavljajo se lahko tudi fizični simptomi, kot so utrujenost, tresenje, nespečnost, povečan utrip in tlak, težko dihanje, slabost, slabša imunska odpornost. Lahko se začnemo umikati od bližnjih, prijateljev, sprašujemo se o svojih vrednotah, življenju. Vse to je v določenem obdobju žalovanja normalna reakcija. Telo je najboljši pokazatelj čustev. Vse nam pove, samo poslušati ga moramo.



Kadar smo v stiku z osebo, ki žaluje, je zelo pomembno, kako se z njo pogovarjamo. V pogovoru se poskušajmo izogniti besednim zvezam, kot so: »Moraš pozabiti na preteklost in gledati naprej!«, »Ne jokaj, bodi močan!«, »Vem, kako se počutiš«, »Bila je Božja volja«, »Če misliš, da je tebi hudo, poslušaj, kaj se je meni zgodilo.«

Poskusimo biti empatični in se izraziti na bolj primeren način, kot je: »Žal mi je, da se ti je to zgodilo«, »Prav je, da si jezen, žalosten, prizadet ...«, »Težko mi je, ko vidim, da trpiš«, »Kako ti je ob tem?«, »Dobro je, da o tem lahko govoriš«.

Čez čas se navadimo in naučimo živeti z izgubo. Zavedamo se, da žalujemo vedno manj. V bistvu nikoli ne nehamo žalovati, vendar začnemo gledati na izgubo z drugačnimi očmi in predvsem z lepimi spomini na skupne trenutke, ki smo jih preživeli s to osebo.



Žalovanje je proces in je povsem naraven odziv na izgubo osebe, ki nam je bila blizu in je imela pomembno vlogo v našem življenju. V procesu žalovanja težke občutke preobrazimo v bolj sprejemljive. Naša čustva se vseskozi spreminjajo. Niso statična. Čustva nas ne identificirajo, so le odziv na okoliščine. Če znamo sprejeti žalost in jo predelati, razumemo tudi ljudi, ki pridejo na Karitas in so žalostni, ker vemo, kako je bilo, ko smo bili žalostni sami.

maribor

KAJ MORAM NAREDITI, KAJ JE PRAV IN KAJ JE MOJA DOLŽNOST?

Darko Bračun

V začetku leta 2019 smo se sodelavci in prostovoljci mreže Karitas mariborske nadškofije kakor vsako leto ponovno zbrali na Ptuj, v Slovenj Gradcu in Mariboru v okviru zdaj že tradicionalnega januarskega izobraževanja, tokrat na temo etičnih načel in vrednot Karitas.

Skupaj preko 260 sodelavcev in prostovoljcev Karitas je aktivno sodelovalo in se skušalo s pomočjo knjižice Etične vrednote in načela Karitas približati odgovoru na tista najtežja vprašanja pri karitativnem delu pa tudi v osebnem življenju.

Ob svetopisemskih Mojzesovih in evangeljskih odlomkih je predsednik NŠKM g. Branko Maček razgrnil močno duhovno globino postave in največje zapovedi Ljubezni, ki jo izvršujemo in udejanjamo sodelavci Karitas. Zgolj zunanje izpolnjevanje in natančno sledenje navodilom oz. družbenim normam ne vključuje drugega in me ne odpira v odnosu z Bogom in samim seboj. Zato je zelo pomembno, da je postava zapisana v moje srce.

Po predstavitvi osnovnih terminoloških pojmov iz uvodnih odlomkov knjige Etika ali filozofija morale nadškofa Stresa smo poglobljeno brali vsako etično načelo. Še posebej smo bili pri branju pozorni na tiste



18



trenutke, ko se pri udeležanju poslanstva Karitas in neposredni pomoči vse večkrat srečujemo z različnimi vprašanji in dilemami: *Ali ravnamo prav? Ali je bil naš odziv pravilen? Kaj je pravično? Kje se v našem delovanju vidi duh evangelija? Ali sem s svojim ravnanjem upošteval in spoštoval vsakega posameznika in varoval njegovo dostojanstvo?*

Kako brati Etična načela Karitas, da nam ob najtežjih vprašanjih pri našem karitativnem delu pomagajo pravilno odreagirati in konkretno pomagati človeku v stiski? In nenazadnje: kako uresničevati v Karitas ter tudi v osebnem življenju štiri temeljna načela Družbenega nauka Cerkve: osebnostno načelo, načelo skupnega dobrega, načelo solidarnosti in subsidiarnosti? Skupaj smo ugotavljali, kje se le-ta v Etičnih načelih in vrednotah Karitas odražajo ter nas spodbujajo k še bolj zavzetemu krščanskemu življenju.

Vsak udeleženec je prejel knjižico Etična načela in vrednote Karitas. Izobraževanja smo zaključili ob prijetnem srečanju in izmenjavi izkušenj dela v Karitas ter medsebojni spodbudi k poglobljenemu uresničevanju temeljnih zavez pomoči sočloveku v telesni, duhovni in duševni stiski.



V četrtek, 24. januarja, popoldan smo se sodelavci in prostovoljci Karitas ptujske in završke dekanije zbrali v refektoriju minoritskega samostana na Ptuj, kjer je potekalo redno izobraževanje. Vse navzoče je pozdravil gostitelj p. Milan Kos, ob koncu srečanja se je zahvalil naddekan g. Marjan Fesl, zmolil in vse povabil na prigrizek.

Zaključil je z besedami: »Vsem sodelavcem želim ljubezni brez strahu, Bog pa naj da vsem moči, da bomo lahko delo še naprej predano opravljali.«

Refektorij minoritskega samostana je bil poln do zadnjega kotička, zbranih je bilo 92 sodelavcev Karitas. Izobraževanja so se udeležili voditelji in člani ter sodelavci Karitas in domači duhovniki ptujske in završke dekanije.

Knjižica je priročna, da jo lahko vsak član nosi vedno s seboj, in v njej je zapisanih petnajst etičnih vrednot in načel Karitas.

Zdenka Golub

'NE ZABORAVI'

Darko Bračun

V okviru projekta za izgradnjo strukture, prilagojene osebam z demenco, v Bosni in Hercegovini je v Caritasovem duhovno-izobraževalnem centru Emaus v Mostarju 25. 1. 2019 potekala uvodna konferenca pod naslovom Ne zaboravi, s katero Caritas Banjaluka in Caritas Mostar s pomočjo donatorjev iz Avstrije in partnerjev iz BiH izvršuje korake v smeri izboljšanja življenja oseb z demenco in njihovih družin.

Po uvodnih predstavitvah položaja starejših oseb v BiH (poročilo varuha človekovih pravic, demografski razvoj, izzivi staranja družbe v kontekstu demence ...) in prispevku nevrokirurginje o Alzheimerjevi bolezni so bile na konferenci predstavljene izkušnje o oskrbi in pomoči dementnim osebam ter njihovim svojcem iz Hrvaške, Slovenije in BiH.

G. Zlatko Gričnik, direktor Doma sv. Lenarta, ki deluje pod okriljem Nadškofijske karitas Maribor, je predstavil institucionalno varstvo starejših v Sloveni-





ji, pomoč, ki jo Karitas nudi starejšim, ter se posebej osredotočil na oskrbo dementnih oseb ter njihovih svojcev.

Cilj projekta Ne zaboravi je izboljšanje kvalitete življenja 370 ljudi z demenco in njihovih svojcev z inovativnimi pristopi, ponudbo in strukturami, prilagojenimi osebam z demenco, v regijah Banjaluka in Mostar z ozirom na to, da na teh področjih ni storitev za navedene osebe in njihove svojce.

V nadaljevanju so si predstavniki Nadškofijske karitas Maribor pod odličnim vodstvom ravnatelja dr. Ante Komadina ogledali in obiskali ustanove in pomoč Caritas Mostar ter izmenjali izkušnje v karitativnem delu.

ZIMA V VDC ČEBELA

Karmen Fridrih

Rojstnodnevno presenečenje

Praznovanje rojstnih dni varovancem pomeni zelo veliko. To je trenutek, ko so v središču pozornosti, ko postavimo prednje torto in zanje okrasimo prostor. V januarju smo varovanki Bredi pripravili posebno presenečenje za rojstni dan in v goste povabili Spidija. Breda je bila njegovega nastopa zelo vesela, zelo je uživala v petju pesmi Vse najboljše, ki je bila namenjena samo njej. V dobri družbi smo veselo plesali in peli vse dopoldne, pozabili pa nismo niti na slikanje in sladkanje s tortico. Pri pihanju sveče na torti je Bredi bilo najbolj smešno to, da sveča ni in ni hotela ugasniti. In tako je bilo smeha še in še

...
na samo njej. V dobri družbi smo veselo plesali in peli vse dopoldne, pozabili pa nismo niti na slikanje in sladkanje s tortico. Pri pihanju sveče na torti je Bredi bilo najbolj smešno to, da sveča ni in ni hotela ugasniti. In tako je bilo smeha še in še



Zimovanje

Z varovanci smo se letos odpravili na štiridnevni oddih na Gorenjsko. Čudovita narava, dobri ljudje, pestra izbira zimskih aktivnosti so nam zimovanje naredili nepozabno. V majhni vasici Stare Fužine smo bivali v lepem apartmajskem naselju. Od tam smo imeli čudovite pohodne poti do Bohinjskega jezera, na Hudičev most, po poteh Doline Voje in do korit Mostnice. Z varovanci smo se vsakodnevno trudili si sami pripraviti vse obroke, poskrbeti za čist prostor, se pogovarjati o znamenitostih v tistem koncu Slovenije, hoditi na kavice ter spletati nove prijateljske vezi. Zaradi snežne odeje smo lahko izkusili tudi čar sankanja na smučišču Senožeta ter drsanje na tamkajšnjem drsališču. Seveda pa nismo pozabili obiskati duhovnika g. Martina Goloba, ki nas je sprejel odprtih rok. Udeležili smo se sv. maše, predstavil nam je tudi Dom sv. Martina ter nam razkazal cerkev sv. Janeza Krstnika ob Bohinjskem jezeru. Zaradi svoje dobrosrčnosti nas je zelo navdušil, hkrati pa nas obdaril z darilci, ki nas bodo spominjala na tokratno zimovanje. Odločili smo se, da tiste kraje obiščemo tudi v toplih mesecih.

Likovno ustvarjanje

Likovno ustvarjanje, puščanje proste poti domišljiji, mešanje idej z temperami ... Vse to je razlog, da smo v svojo sredo povabili otroke iz konjiškega vrtca in z njimi izvedli zanimivo likovno delavnico, na kateri so nastale risbe, ki bodo krasile stene našega stopnišča. Otroci so za nas skupaj z vzgojiteljicama pripravili krajši pevski program. Po začetnih prestrašenih pogledih smo se predstavili, se pomešali, se pogovorili, kaj bomo poskusili naslikati, potem pa smo se prepustili barvam. Nekateri otroci so se tudi opogumili in pomagali varovancem pri slikanju. Otroška razigranost je prinesla v našo hišo polno topline, smeha in veselja. Varovanci so jih navdušeno opazovali in z obrazov je bilo razbrati, da so bili zelo veseli družbe otrok.

PRAZNOVANJE VALENTINOVEGA V DOMU DANIJELA HALASA

Natalija Ritlop

Na praznovanje omenjenega praznika smo se pripravljali kar nekaj časa v ustvarjalnih delavnicah v delovni terapiji. Izrezovali smo srčke in sestavljali valentinove torbice za sladka presenečenja. Stanovalci, ki obiskujejo pevske vaje, pa so kar nekaj časa pod vodstvom medicinske sestre Irene Voroš vadili »valentinove« pesmi. Povabili smo še pevski zbor Marjetice iz Društva upokojencev Moravske Toplice, da so nam



ta dan popestrili s petjem in zvoki harmonike. Najbolj pogumne stanovalce so zasrbele pete in so se ob prijetni znani glasbi zavrteli in zapeli. Stanovalec Ivan pa je vsem zbranim razdelil sladka darila.

Prireditve smo zaključili z naslednjo mislijo: »Ljubezen zdravi ljudi; tako tistega, ki jo daje, kot tistega, ki jo sprejema.«

murska sobota

STOPIMO SKUPAJ

Tadej Žalik

Bil je praznični december. Čas spokojnosti in miru. Čas, ki smo ga vsi preživljali v toplih domovih v krogu družine in s tistimi, ki jih imamo najraje. Ker so božični prazniki čas hvaležnosti, veselja in radosti. Vendar pa se veselje lahko kaj hitro spremeni v žalost.

Tistega sredinega večera je plamen, ki bi moral ogrevati prostore in srca družine Horvat, zajel njihovo hišo. V trenutku so se mirni prazniki spremenili v najhujšo nočno moro. Ogenj je uničil vse zgornje prostore. Trije otroci z materjo so ostali brez sob, brez strehe nad glavo in brez sanj o brezskrbnih praznikih ter pričakovanju novega leta.

V želji pomagati družini, da se čim prej postavi na svoje noge in da čim prej spet vzpostavi običajen družinski vsakdan, se nama je s župnikom p. Tonijem Brinjovcem porodila ideja o dobrodelnem koncertu, ki sva ga poimenovala Stopimo skupaj. Dobrodelnost in želja po pomoči družini je združila tako mlajše kot starejše, povezala se je celotna župnija Turnišče. Kot ena družina smo sodelovali Klub mladih, Župnijska karitas, občina, osnovna šola in prostovoljno gasilsko društvo.

Pomoč sočloveka nas je obogatila in hkrati še bolj povezala.

Stisko družine pa so prepoznali tudi nastopajoči, ki so se odzvali našemu povabilu. V nedeljo, 3. 2. 2019, so tako nastopili Glasbena šola Amadeus, mladinski pevski zbor OŠ Turnišče, mešani pevski zbor Marije pod logom, Glasbena šola Lendava, Ansambel Horizont, Nika Zorjan, ansambel Standard in cerkveni otroški zbor. Obisk dobrodelnega koncerta je bil nad našimi pričakovanji. Športno dvorano osnovne šole so obiskovalci napolnili v trenutku. Poln je bil sleherni stol, napolnili smo stojišča in tribuno, kar je bil še dodaten zagon pred začetkom koncerta. Program je povezoval p. Toni, ki je s svojo karizmo, energijo in toplimi besedami ogrel srca vseh obiskovalcev, ki so utripala v njegovem ritmu. Zato je tudi dvourni program minil, kot bi mignil.

Vsak obiskovalec je daroval po svojih možnostih, njegov dar pa je bil del mozaika, ki smo ga sestavili vsi dobri ljudje iz naše okolice.

Koncert ni nikogar pustil ravnodušnega. Odhajali smo polni veselja, radosti, sreče in hkrati s spoznanjem, da smo ob pomoči drugemu močnejši, če smo združeni. Tokrat smo bili in upam, da bomo tudi v prihodnje.





ZRNA DOBROTE IZ SLOVENIJE SO VZKLILA V SRCU AFRIKE

Jana Lampe

V januarju 2019 sem v imenu Slovenske karitas skupaj z misijonarko s. Bogdano Kavčič obiskala Centralnoafriško republiko, ki je velika za približno 30 Slovenij, prebivalstva pa ima za dobri dve Sloveniji. Je ena izmed najrevnejših držav sveta, po indeksu človekovega razvoja spada celo na zadnje mesto. Revščine je zares veliko. Hiše, narejene iz blata, so na podežlju večinoma krite s slamo, ceste so zelo slabe, primanjkuje vode, mnogo otrok nima možnosti hoditi v šolo (le cca 40 % prebivalstva je pismenega), dostop do pitne vode ima 68 % prebivalstva, do sanitarij le 21 % prebivalstva. Ljudje jedo večinoma le enkrat na dan ali pa še to ne, zato je mnogo podhranjenih. Možnosti za delo na podežlju ni veliko razen v poljedelstvu. Preživetje družin je zato zelo težko. Dekleta imajo otroke zelo mlada, včasih že pri dvanajstih. Tudi stopnja umrljivosti je visoka ... Človek se zelo čudi, zakaj je tako, ko vidi, da ima ta država polno naravnih bogastev, kot so zlato, diamanti, nafta, koltan ... Država bi morala biti zelo razvita, bogata, vendar ni. Zaradi teh virov v državi traja konflikt že več let, k čemur veliko pripomore tudi interes do naravnih virov s strani zahodnih držav, do medverskega konflikta pa je – kot so povedali domačini – prišlo posledično. V državi je zato prisotnih veliko mednarodnih organizacij, modrih čelad ... Več kot 1 milijon ljudi je zaradi konflikta že zapustilo svoj dom in zbežalo v sosednje države, ki so že same po sebi revne (Čad, Sudan in druge), pol milijona ljudi pa je notranje razseljenih v Centralnoafriški republici. Upanja pri ljudeh ni veliko.

Ko smo se od glavnega mesta Bangui peljali v kraj Safo, je bilo, kot bi se peljali na konec sveta. Slovenska karitas na tem od sveta odrezanem misijonu podpira delo usmiljenk od leta 2013 dalje, da lahko pomagajo ubogim in v vso to revščino prinašajo upanje. Preko akcije Za srce Afrike vsako leto podpiramo nakupe hrane za pomoč do cca 400 podhranjenim otrokom in doječim materam v okviru centra za podhranjene, ki ga tam vodijo sestre. Ob tem sestre ganjene povedo, da je rešenih mnogo otroških življenj. Podprli smo tudi gradnjo in opremljanje novih prostorov zdravstvenega centra, namenjenih bolnišnični oskrbi otrok in odraslih, ter gradnjo lekarne, sprejemnice in sanitarij. Z letošnjo akcijo Za srce Afrike bomo podprli tudi gradnjo ograje okoli centra, ki je za varnost bolnikov nujno potrebna.

Največji čudež, ki se je zgodil za te ljudi s pomočjo iz Slovenije, pa je omogočila akcija Z delom do dostojnega življenja. Preko tega programa je dobilo delo na

misijonu in plačilo zanj najprej 10 staršev (to je skupina, ki se je že osamosvojila), sedaj pa je v delo vključenih 16 staršev iz zelo revnih družin, ki zdaj s svojim lastnim delom lahko preživijo, otroci lahko hodijo v šolo, ker imajo denar za šolnino. Vsak dan imajo denar za hrano, kupili so si obleko, kakšno kozo ali kokoš. Nekateri so si lahko zgradili lastno hišico iz blata, ker jo prej niso imeli, vse družine si lahko po deževni dobi popravijo streho. Vse omenjene materialne dobrine družinam vračajo dostojanstvo.

V teh krajih je še vedno veliko poligamije (mnogozženstva) in incesta. Zato sestre usmiljenke vključene družine ob vključitvi v delo tudi vzgajajo na področju zakonskih in družinskih odnosov v primerih poligamije. Prav tako so jih spodbudile za pregrade spalnic med brati in sestrami.

Ob srečanju s člani teh družin so mi izrazili veliko hvaležnost, da imajo delo in z njim tudi večje dostojanstvo, kar jim omogoča, da vztrajajo na svojih domovih in se ne podajajo v tuje kraje po zaslužek.



Hiša družine na podežlju Centralnoafriške republike v kraju Safo

Najbolj pa me je ob teh srečanjih ganilo, kako so sestre sprejele te ljudi takšne, kot so, in jim v vsem dostojanstvu pomagajo. Zaradi vse revščine tukaj ni tistega pravega vzdušja in veselja, ki ga srečaš drugje v Afriki. Sestre so bile ob našem obisku iskreno ganjene, da smo jih prišli obiskat na ta odrezan konček sveta, da je nekomu mar zanje. Čutile so se zelo opogumljene za delo v prihodnje. S. Bogdana Kavčič, ki je po štirih letih sedaj obiskala misijon, pa je bila tudi nad vsem, kar prinaša pomoč iz Slovenije v ta kraj, zelo ganjena: »Res iz srca hvala, ker tukaj podpirate naše sestre, ki so blizu ubogim. Rečem lahko samo skoncentrirana hvala, ker hvala je tako kraka beseda, da ne moreš izraziti vsega. V tisto skoncentrirano pa naj gredo vsi Božji darovi, ki jih delite.« Tudi sama sem iz srca hvaležna in ganjena ob vsej vaši dobroti in ob čudežih, ki se po sestrah dogajajo v tem kraju.



Centralnoafriška kuhinja, ki je zelo hitro pospravljena



S s. Bogdano na obisku pri družini, kjer je mama vključena v delo preko programa Z delom do dostojnega življenja. Veseli so, da imajo sedaj za hrano ...



Ljudje v Centralnoafriški republiki večinoma pridelujejo in jedo samo maniok, kar pa so le ogljikovi hidrati. Zanje je najboljši del leta, ko so v gozdu gosenice, ki so polne beljakovin. Vsi gredo takrat v gozd in jih nabirajo. Za hrambo jih posušijo. Tudi v juhi so na sliki. Sama si tega nisem upala poskusiti.



Sestram na misijonu zelo pomagajo starši, ki so vključeni v projekt Z delom do dostojnega življenja, še posebej s prinašanjem vode iz oddaljenega vodnjaka, ker vodovodne napeljave tukaj ni. Vsaka kaplja vode je zelo dragocena. Sama sem na terenu ugotovila, da se da umiti zobe s pol deci vode, ko si umiješ lase, s to vodo splakneš stranišče ...





Sestra iz Kolumbije, ki vodi misijon, s. Bogdana in Jana pri pogovorih o potrebah, ki jih še imajo na misijonu, da bodo lahko še bolj pomagale ubogim.



Za otroke v vrtcu, ki ga vodijo sestre, in srednješolce smo v sodelovanju z revijo Mavrica zbrali in prinesli barvice in svinčnike. Bili so zelo veseli.



Mati, ki je vključena v delo na misijonu in je zelo srečna, ker je z zasluženim prvič v življenju lahko kupila posteljo; prej so spali na tleh.



V zdravstvenem centru na misijonu, ki oskrbuje 14.000 prebivalcev, se sestre in lokalni delavci trudijo z različnimi preventivnimi in seveda kurativnimi programi. Hvaležni so darovalcem iz Slovenije, da imajo sedaj dobre pogoje za delo.

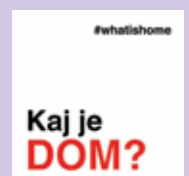


Srednješolcem, za katerih izobrazbo skrbi župnija, smo prinesli žoge, ki jih je podarila Nogometna zveza Slovenije. Še nikoli v življenju niso niti od daleč videli takšnih žog!



V centru za podhranjene je bilo žalostno. Otroci ne pokažejo nobenega veselja, tudi v materah ni kapljice življenja. Pogosto so tudi same lačne. Sestre morajo paziti, da one same ne pojedjo mleka, ki je pripravljeno za njihove otroke.

Terenski obisk je potekal v sklopu projekta MIND, ki ga sofinancirata Evropske unija in Ministrstvo za zunanje zadeve RS. Mnenja, izražena v besedilu, ne predstavljajo uradnih stališč EU in MZZ.





»Ali lahko rešiš tole uganko?
'Kam vsi tako hitimo,
ko klobuček v luft držimo,
ko brez kave in brez spanca,
upamo, da ne zgrešimo klanca?'«

Mladi prostovoljci na pripravah za Počitnice Biserov,
kjer so se spoznavali med seboj in učili kako slišati
otroke, ki so doživeli zlorabo.



»Pripravljeni za nov podvig pri
razdelitvi hrane za ljudi v stiski!«

Prvih 592,39 ton hrane iz Sklada za
evropsko pomoč najbolj ogroženim za
pomoč najbolj ranljivim je februarja
prišlo v centralna skladišča Karitas,
kar pomeni 30% vse hrane, ki jo bomo
letos prejeli.



Slovenska karitas je gostila srečanje predstavnikov organizacij
Karitas iz EU, ki so partnerji pri projektu ozaveščanja in
zagovornišva MIND



Pravo zimo v Bohinju so doživeli
varovanci VDC Čebela.



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

