

žarek dobrote

3/XVIII
marec
2020

glasilo slovenske karitas



Karitas



vsebina & napovednik

TEMA MESECA

3 ••• Akcija »Ne pozabimo« vabi k solidarnosti

4 ••• Za zdravje in zdrave odnose

KARITAS 5+

5 ••• Prihodnost je na povezovanju in mladih

VARUJMO ŽIVLJENJE

6 ••• Paliativno zdravljenje

STISKE SODOBNIH DRUŽIN

7 ••• Stališče Cerkve do mamil in odvisnosti

V LUČI STROKOVNOSTI

8 ••• Usmeritve prostovoljcem karitas za pomoč osebam zasvojenim z alkoholom

MLADA KARITAS

10 ••• Mladinsko delo kot prostor družbene socializacije mladih

10 ••• Dogaja se

11 ••• Mladi se predstavijo

TO MORAMO VEDETI

11 ••• Smernice za zaščito otrok in mladostnikov v Slovenski karitas IV. del

12 ••• Kultura je vse, kar dviga k zdravemu optimizmu

13 ••• »Blagor žalostnim, kajti potolaženi bodo«

14 ••• Sodelovanje Slovenske karitas s Planinsko zvezo Slovenije

15 ••• Projekt Skupnosti MOST

15 ••• Hrana za pomoč najbolj ogroženim

KOPER

16 ••• Duhovna obnova v Bertokih

16 ••• Seminar za neprofesionalno svetovanje
»Odrinimo na globoko«

18 ••• Vabilo v Sočo

18 ••• Karitas ob kulturnem prazniku

LJUBLJANA

20 ••• Ti boš blagoslov

MARIBOR

22 ••• Pomoč osebam, ki trpijo zaradi prekomernega uživanja alkohola

MURSKA SOBOTA

21 ••• Duhovna obnova sodelavcev
Škofijske karitas Murska Sobota

22 ••• Dobrota iz vsakega srca

OBČNI ZBORI/PLENUMI

- 7.3. Plenum Nadškofijske karitas Maribor ob 9.30 s sv. mašo v mariborski stolnici
- 20.3. Plenum Škofijske karitas Celje ob 16h v Domu sv. Jožef v Celju
- 21.3. Občni zbor ŠK Novo mesto ob 9h s sv. mašo v kapeli Baragovega zavoda v Šmihelu, ki jo bo daroval novomeški škof msgr. Andrej Glavan, nadaljevanje v veliki dvorani Baragovega zavoda
- 21.3. Občni zbor ŠK Koper ob 9h sv. maša v avditoriju Škofijske gimnazije Vipava
- 21.3. Plenum Škofijske karitas Murska Sobota ob 9h v Veržaju
- 4.4. Občni zbor Škofijske karitas Ljubljana ob 9h s sv. mašo v ljubljanski stolnici, nadaljevanje na Teološki fakulteti

NAPOVEDNIK

SLOVENSKA KARITAS

2.3. – 9.3. Mobilna izobraževalna razstava:

Cilji trajnostnega razvoja, Knjižnica Kočevje

9.3. – 31.3. Mobilna izobraževalna razstava: Cilji trajnostnega razvoja, Mariborska knjižnica, avla Rotovž

ŠKOFIJSKA KARITAS CELJE

3.3. Brezplačno pravno svetovanje, Celje ob 10h

3.3. Srečanje za sodelavce Karitas, Drugačen svet (alkohol), Vrbje ob 17.30

5.3. Srečanje za sodelavce Karitas, Drugačen svet (alkohol), Olimje ob 17.30

4.3. Kateheza (Vera, upanje, ljubezen), Laško ob 18.30

5.3. Kateheza (Zakramenti uvajanja, zakramenti služenja), Celje, Sv. Duh ob 18.30

12.3. Svetovalni pogovor, Celje od 9h do 10.30

12.3. Kateheza (Vera, upanje, ljubezen), Laško ob 18.30

19.3. Skupina za svoje osebe s težavami z zasvojenostjo, Vrbje ob 17h

19.3. Kateheza (Vera, upanje, ljubezen), Laško ob 18.30

24.3. Brezplačno pravno svetovanje, Celje ob 10h

26.3. Kateheza (Vera, upanje, ljubezen), Laško ob 18.30

26.3. Predavanje Davčni postopek in finančno svetovanje, Vrbje ob 12h

26.3. Svetovalni pogovor, Celje od 9h do 10.30

27.3. Duhovna obnova za sodelavce dobroteljskih skupin (Rok Metličar), Vrbje ob 9h

2.4. Kateheza (Zakramenti uvajanja, zakramenti služenja), Celje, Sv. Duh ob 18.30

ŠKOFIJSKA KARITAS KOPER

2.3. Srečanje Kraške DK in Postojnske DK

4.3. Odbor ŠK za starejše, bolne in preizkušene

5.3. Postni večer v SŠ Veno Pilon v Ajdovščini: Božo Rustja, Prinašam veselo oznanilo na zanimiv način

7.3. Slep in slabovidni, Duhovna obnova Vipavski križ

7.3. Umetniki za karitas v Jožefovi galeriji v Logatcu

9.3. Srečanje Vipavske DK

10.3. Srečanje DK Idrija Cerkno in Druženje generacij I. Bistrica

11.3. Srečanje Tolminske OK

12.3. Tajništvo DK I. Bistrica

14.3. Karitas, duhovna obnova Vipavski križ

18.3. Srečanje DK I. Bistrica in Istrske OK

23.3. Umetniki za karitas v Peterlinovi dvorani v Trstu

23.3. PNC, Materinski dan Vrhpolje

24.3. Srečanje Goriške OK

29.3. 40 dni brez alkohola, Križev pot na Sveto Goro

ŠKOFIJSKA KARITAS NOVO MESTO

6.3. Križev pot v stolnici Škofije Novo mesto v organizaciji ŽK Kapitelj

30.3. – 3.4. Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s Krka d.d. v sklopu projekta teden humanitarosti in prostovoljstva organizira več dogodkov pri pomoči socialno najbolj ogroženim v našem okolju.

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Jana Lampe •



tema meseca

AKCIJA »NE POZABIMO« VABI K SOLIDARNOSTI

Jana Lampe

Tudi v letošnjem postu vas vabimo, da skupaj pomagamo revnim prebivalcem jugovzhodne Evrope. Zaradi visoke brezposelnosti in skromnega zaslužka so družine v hudih stiskah. Mnogi odhajajo v tujino, da bi preživel. Pokojnine so zelo nizke in za zdravstvo je slabo poskrbljeno. Ti kraji so tako blizu Slovenije, življenjske razmere pa veliko slabše. Naša pomoč tamkajšnjim ljudem prinaša upanje, tudi zato, ker čutijo, da niso sami. Zelo so hvaležni Slovencem, ker mislimo naje.

Ob podpori Škofijske karitas Ljubljana so dijaki iz Ljubljane pomagali pri obnovi strehe in urejanju hiš trem družinam v **Jelah** v BiH. Podprta je bila tudi ljudska kuhinja v **Sarajevu in Zenici**, kjer dnevno razdelijo topel obrok več kot 250 ljudem. Škofijska karitas Koper pa v **Banjaluki** podpira otroke pri šolanju in pomaga pri obnovi hiš revnim družinam. Ob pomoči mladih prostovoljcev in treh zidarjev iz Vipave je v **Prijedoru** zgradila streho nad glavo družini, v kateri živita mati in sin. Otroke iz okoliških vasi pa so razveselili z oratorijem. Pomoč bo letos namenjena tudi ranljivim in brezposelnim ženskam v **Mostarju in Banjaluki**, ki bodo deležne svetovanj, delavnic in poklicnega usposabljanja.



»Delovni tabor v Bosni, kjer smo trem družinam pomagali pri betoniranju, zlaganju lesa, opek in ostalem delu, ki ga je bilo treba opraviti, je vsem prinesel novo izkušnjo. Ob marsičem smo se zamislili, predvsem ob ljudeh, ki živijo v težkih in skromnih razmerah, a so kljub temu veseli in hvaležni.« Dolores Kralj, dijakinja Škofijske klasične gimnazije v Ljubljani.

»Si lahko zamislite, kaj bi kot sestra rekla ljudem, ko brezupno iščejo pomoč, ko so nepokretni, brez zdravil, osnovne opreme v hiši, brez vsega ...? Besede tolažbe niso dovolj. Potrebna je konkretna pomoč. Ko se ljudje za pomoč zahvaljujejo meni, gre zahvala v prvi vrsti vsakemu od vas v Sloveniji, ki z darom mnogim v Albaniji olajšate težo življenja.« s. Vida Gerkman

Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s s. Vido Gerkman podpira delovanje ambulate in nego onemoglih na domu v **Gramshu** v Albaniji. Sestre so lani z zdravili ter z oskrbo pomagale 1.131 ljudem. Z opremo in obnovo pa so 11 revnim družinam pomagale urediti dostojnejše bivališče.

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

Nadškofijska karitas Maribor v **Aleksincu** v Srbiji podpira program nege na domu. Več kot 740 družin iz **Zrenjanina, Niša in Aleksinca** je prejelo 1.062 paketov pomoči z osnovnimi dobrinami. Letos bomo iz akcije podprli tudi nov triletni razvojni projekt **Razvoj ženskega podjetništva v kmetijstvu v JV Srbiji**, ki se je začel v januarju 2020 in ga sofinancira Ministrstvo za zunanje zadeve RS.

HVALA vsem, ki imate sočutno srce za stiske revnih v naših bližnjih državah. Vaših darov bomo veseli tudi letos. Položnice bodo na voljo v eni izmed postnih Družin. Svoj dar pa 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: LJBASIX



Škofijska karitas Ljubljana podpira delovanje ljudske kuhinje »Jelo na kotačima« v Sarajevu in Zenici, kjer na dan razdelijo okoli 250 obrokov hrane tistim, ki potrebujejo pomoč. Veliko je starejših, ki s skromno pokojnino ne morejo preživeti, pa tudi brezposelnih, brezdomcev, bolnih ...



MEDNARODNO RAZVOJNO
SODELOVANJE SLOVENIJE
SLOVENIA'S DEVELOPMENT
COOPERATION



Delitve pomoči v Caritas Aleksinac, ki jo s paketi hrane in higienski potrebščinami redno omogoča Nadškofijska karitas Maribor. Lani je pomagala več kot 2.600 ljudem v stiski na tem območju, kjer je stopnja brezposelnosti tudi preko 50%.

4



Srečanje s predstavniki društva Slovencev v Zrenjaninu. V preteklem letu je v sodelovanju z njimi NŠK Maribor podprla obdaritev socialno ogroženih otrok za veliko noč in božič.



Letošnji tabor v okolici Banjaluke so poleg pomoči pri obnovi hiše dijaki iz Vipave nadgradili še z oratorijskimi dnevi za otroke iz družin, ki so jim v prejšnjih letih pomagali pri obnovi hiš. Ta tabor je bil za omenjene otroke nekaj zelo posebnega in dragocenega. G. Aničić, direktor ŠK Banjaluka, je v zahvali za letošnji tabor med drugim napisal: »Želim izraziti svoje navdušenje nad skupino, ki je delala. Kot vsako leto so nam mladi tudi letos pustili lep primer marljivosti, zavzetosti, človeške solidarnosti in krščanske bližine ljudem v stiski.«

ZA ZDRAVJE IN ZDRAVE ODNOS

Peter Tomažič

Preventivna akcija 40 dni brez alkohola

S pepelnično sredo se je začela preventivna akcija 40 dni brez alkohola, ki bo potekala do velike sobote 11. 4. 2020. Letošnje geslo **»Za zdravje in zdrave odnose«** nagovarja k skrbi za zdravje in zdravo medčloveško povezanost. Z vsebinami bomo še posebej nagovorili ženske, pri katerih je na žalost pitje v skokovitem porastu.

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over. Net že petnajsto leto spodbuja k osebni udeležbi v preventivni akciji 40 dni brez alkohola. V akciji sodelujejo tudi NIJZ – projekt 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, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov in Društvo abstinent. **Letos se nam bo pridružil tudi Družinski inštitut Bližina. Ambasadorki letošnje preventivne akcije pa so pevci a cappella gospel zbora Bee Geesus.**

Ne poznamo varnega pitja alkohola

Alkohol ljudje poznajo že tisočletja. Kmalu v zgodovini so spoznali, da pitje alkohola poleg lažne sproščenosti in drugih navideznih dobrih učinkov prinaša veliko škode posamezniku in neredko slej ko prej tudi pri

Ne pozabimo...

NE POZABIMO
NA TRPEČE
V DRŽAVAH
JUGOVZHODNE
EVROPE!

Dijaki iz Slovenije
na delovnem
taboru v BiH

Karitas
DRUŽINA

www.karitas.si

POST JE PRILOŽNOST ZA SOLIDARNOST



njegovih bližnjih in okolici. Alkohol lahko že v majhnih količinah povzroča škodljive spremembe praktično na vseh organih v telesu – še najbolj n.pr. v možganih, prebavilih, srčno-žilnem sistemu; poveča tveganje za celo vrsto rakastih bolezni (n.pr. na debelem črevesu, jetrih, dojki, ...). Nekateri raziskave so pred leti kazale, da bi alkohol v zelo majhnih količinah lahko imel nekaj ugodnih učinkov na srčno žilje, a so natančnejše raziskave zadnjih let pokazale, da je možna škoda večja od možnih koristi.

Zato velja strokovno priporočilo: če se že odločite, da se ne boste povsem odrekli alkoholu, pijte čim manj, saj vsako pitje alkohola poveča tveganje za razvoj različnih bolezni. Povedano drugače: ne poznamo varnega pitja alkohola, vsako pitje je tvegano. Če pijete več, kot je meja manj tveganega pitja, se lahko hitro pokaže škoda. Če želite preveriti, v katero skupino pivcev se uvrščate, izpolnite vprašalnik na spletni strani www.nalijem.si.

Prim.izr. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med.

Alkohol med nosečnostjo in dojenjem

Če pije alkoholno pijačo nosečnica, alkohol iz njene krvi prosto prehaja skozi posteljico in po nekaj minutah v otrokovi krvi doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami. Alkohol je celični strup in teratogen, ki povzroča nepravilnosti v razvoju otroka. Posledice so lahko splav, odmrtje ploda, zaostanek v rasti, nena- dna smrt dojenčka ali rojstvo otroka z različnimi priro- jenimi motnjami, poimenovanimi Spekter fetalnih al- koholnih motenj (FASD). Motnje se kažejo kot telesne nepravilnosti, razvojni, čustveni, vedenjski in socialni primanjkljaji, učne težave. Na škodljiv učinek alkohola je najbolj občutljivo živčevje, ki se razvija skozi celo nosečnost. Pri vseh osebah s FASD je delovanje mo- žganov trajno prizadeto. Ti otroci potrebujejo dodatno pomoč v šoli in stalno zdravstveno spremljanje. Kot odrasli imajo pogosto težave z zaposlitvijo, večje tve- ganje za depresijo, kažejo tvegano spolno vedenje, zlorablajo droge, kršijo zakone, mnogi niso sposobni za samostojno življenje. Vrsta in teža posledic je od- visna od več dejavnikov: količine in pogostosti pitja, časa izpostavljenosti glede na razvoj plodovih orga- nov, starosti, telesne zgradbe, genetskega ozadja, prehrane, življenjskega sloga matere, ranljivosti ploda.

Pomnimo: v nosečnosti nobena količina alkohola ni varna! Otrok s FASD se ne rodi le ženski, ki pije večje količine alkohola ali je z njim zasvojena, lahko se rodi vsaki ženski v rodni dobi, ki pije alkohol, je spolno aktivna z moškim partnerjem in ne uporablja učinko- vite kontracepcije.

**mag. Marjetka Hovnik Keršmanc, dr. med.,
specialistka socialne medicine
in specialistka javnega zdravja**

karitas 5+

PIHODNOST JE V POVEZOVANJU IN MLADIH

zbrala: Helena Zevnik Rozman

Če smo do sedaj glede prihodnosti razmišljali o vsebini programov Karitas čez pet in več let, je zdaj čas, da se usmerimo v organizacijo in ljudi, ki bodo ogrodje Karitas v prihodnje. Tudi o tem so spregovorile sodelavke in sodelavci Slovenske karitas.

Prihodnost Karitas bo prav gotovo v mrežno razviti Karitas mladih in različnih aktivnostih za mlade. Priho- dnost bo tudi to, da bomo imeli usposobljene mlade prostovoljce, ki bodo lahko vstopali tudi v vsebinske projekte, na primer izvedbo delavnic po šolah. Treba pa se bo še bolj povezovati z drugimi katoliškimi or- ganizacijami za mlade (skavti, Mladinski ceh in druge) ter skupaj izvesti kakšno akcijo ali projekt. Izziv je tudi skupna prijava na projekte za youngCaritas znotraj mreže Caritas Europa.

Jana Lampe

26. 2. – 11. 4. 2020

www.brezalkohola.si

**Za zdravje
in zdrave odnose**

**4 dni brez
alkohola**
V znamenje solidarnosti
z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola.

Sodelujete lahko sami, z družino, kot skupina, društvo ali ustanova in v času akcije ne pijete in ne ponujate alkohola.

AMBASADOR PREVENTIVNE AKCIJE a cappella gospel zbor Bee Geesus



Ker je skrb za ljudi v stiski poslanstvo vsakega katoličana, je pred nami vsekakor izziv, kako nagovoriti in vzgojiti katoličane, da postanejo aktivni na področju dobrotelnosti. Enako velja za podpornike in darovalce. Treba bo pridobiti nove generacije s trajnim zaupanjem v Karitas. Naslednji izziv, ki nas čaka, je uspešna zamenjava generacij v župnijskih Karitas ter razvita in aktivna Karitas mladih.

Peter Tomažič

6

1. Delo z mladimi, vključevanje prostovoljcev starosti do starosti 30 let: treba bo razširiti mrežo Karitas mladih, več delati z mladimi, približati Karitas mlajši populaciji, da bo čutila pripadnost organizaciji. Tako bomo vzgojili nove, mlade generacije v duhu Karitas.

2. Modernizacija in večji pomen socialnih omrežij: velik del populacije živi življenje na socialnih omrežjih (tudi ljudje v srednjih letih), zato bo Karitas morala postati bolj opazen igralec na Facebooku pa tudi Instagramu in Twitterju.

Saša Zvonar

Potrebno bo tesnejše sodelovanje s CSD, ZRSZ in drugimi ustanovami (javnimi, zasebnimi in v mreži Karitas). Še pomembnejše kot do sedaj bo delo za in s prostovoljci. Ker bodo odzivi pomoči na konkretne stiske dobri, na zbiranje za splošne potrebe pa slabši, in lahko to pomeni, da bodo eni prikrajšani, drugi pa bodo dobili veliko, je treba prilagoditi načine zbiranja sredstev. Na primer pridružiti se zbiranju denarja preko medijev, znanih osebnosti ipd.

Danilo Jesenik Jelenc

varujmo življenje

PALIATIVNO ZDRAVLJENJE

Zbrala: Helena Zevnik Rozman

Etična vprašanja ob iztekanju življenja so bila občutljiva tema v celotni zgodovini zahodne civilizacije. V teh razpravah sodelujejo mnogi, ki problematike ne poznajo poglobljeno. Kot pravi prof. dr. Matjaž Zwitter (2019) v knjigi *Pogovarjajmo se o evtanaziji*, številni svoja stališča utemeljujejo na slabo premišljenih izhodiščih: enačenje paliativne oskrbe s pomočjo pri umiranju, predstave o neizbežnem trpljenju pred smrtjo, domneva o natančni zdravnikovi oceni izhoda bolezni in dolžini pričakovanega preživetja ter raba pojma pasivna evtanazija so primeri takšnih zmotnih izhodišč, ki seveda vodijo do zmotnih zaključkov. Z namenom razjasnitve pojmov je v nadaljevanju predstavljen pojem paliativno zdravljenje, povzet po prof. Zwitterju v prej omenjeni knjigi.

Paliativno zdravljenje je postopek, ki je usmerjen neposredno v lajšanje bolnikovih težav. V širšem pomenu so paliativno zdravljenje vsi ukrepi, ki bolniku z neozdravljivo boleznijo prinesejo izboljšanje stanja. Pogostejše pa pod paliativnim zdravljenjem razumemo ukrepe zdravljenja in nege, ki so neposredno usmerjeni na bolnikove težave: protibolečinsko terapijo, ukrepe za preprečevanje in nego preležanin, zdravljenje psihičnih težav, duhovno podporo, ukrepe za olajšanje dihalne stiske, pomoč bolnikovi družini in vrsto drugih ukrepov. V takšnem ožjem pomenu opredeljuje paliativno terapijo definicija Svetovne zdravstvene organizacije.

Paliativno zdravljenje se prične s prvimi bolnikovimi težavami, nadaljuje se vzporedno z aktivnim zdravljenjem osnovne bolezni, seveda pa stopi na prvo mesto, kadar ni več možnosti, da bi vplivali na potek osnovne bolezni. Z različnimi obdobji bolezni se spreminjajo tudi načini paliativne oskrbe, cilj pa je vedno isti: kvaliteta bolnikovega življenja (Ebert Moltara 2019, v Zwitter 2019). V zadnjem obdobju paliativno zdravljenje ne pomeni le dodajanja zdravil in ukrepov, ki lajšajo bolnikove težave, pač pa tudi ukinjanje zdravil in medicinskih posegov, ki niso več na mestu (Anderson 2014, Dees 2018, Fede 2011 Todd 2017 v Zwitter 2019).

Telesne težave niso izolirani pojavi, pač pa sprožijo tudi trpljenje na duševni in duhovni ravni. Te vrste trpljenja ne moremo ublažiti z zdravili, temveč le s človeško bližino ter duševno in duhovno podporo. To je torej pomembna naloga vseh, ki spremljajo bolnika v zadnjem obdobju življenja.

Paliativno zdravljenje se razumljivo izvaja povsod tam, kjer so bolniki – torej doma, v bolnišnicah, v domovih za ostarele, v hospicu ... Nemalokrat tudi na bolnišničnih intenzivnih oddelkih, kar je za vse vpletene zelo neprimerno, okolje intenzivnega oddelka je namreč popolno nasprotje tega, kar potrebuje bolnik z neozdravljivo boleznijo: mir, prisotnost bližnjih in pomoč osebja, ki zna poskrbeti za njegove potrebe.

Za dobro delo na področju paliativnega zdravljenja je nujno tesno sodelovanje zdravnikov, medicinskih sester, drugih zdravstvenih delavcev, pa tudi psihologa, socialnega delavca, duhovnika in prostovoljcev brez formalne medicinske izobrazbe.

Pomembna naloga paliativnega zdravljenja je komunikacija z bolnikom. Potrpežljivo, z empatijo, vendar brez lažnih obetov bolniku predstavimo njegovo stanje in iščemo soglasje glede bodočega zdravljenja (Rietjens 2017 v Zwitter 2019). Pomoč potrebujejo tudi bolniki bližnji, ki jih vključimo v odločitve glede zdravljenja in v samo zdravljenje. Prav je, da pri pogovorih in pri obiskovanju bolnika ne izključimo mladoletnih otrok ali vnukov. Pogosto so prav otroci tisti, ki so ob smrti matere, očeta, dedka ali babice najhuje čustveno prizadeti.

Vir: Zwitter M. (2019). *Pogovarjajmo se o evtanaziji*. Ljubljana: Slovenska matica.

**stiske sodobne družbe****STALIŠČE CERKVE
DO MAMIL IN ODVISNOSTI**

Zvone Horvat Žnidaršič

Leta 1991 je dr. Giorgio Giacomelli, izvršni direktor mednarodnega programa za nadzor droge pri OZN, pisal svetemu očetu Janezu Pavlu II. in ga prosil za sodelovanje Cerkve pri reševanju enega izmed največjih problemov našega časa, problema droge. Poudaril je, da je zaradi droge ogrožena prihodnost nekaterih narodov. Prav tako je poudaril, da svet potrebuje pomoč Cerkve, zlasti na področju preprečevanja, da bi s poudarjanjem močnih vrednot odvrnili nove rodove od uživanja droge.

Cerkev se je takoj odzvala na izziv, saj se zaveda, da droge predstavljajo kulturo smrti in nič ne narediti pomeni dopustiti, da začne kultura smrti zmagovati nad kulturo življenja. Gre za pojav, ki ima zastrašujoče razsežnosti ne samo zaradi mnogih izgubljenih življenj, ampak tudi zaradi moralne izprijenosti, ki se širi med najmlajšimi, tako da so že otroci pahnjeni v uporabo in razpečevanje mamil. Prav z moralnega vidika Cerkev obsoja in zavrača uporabo mamil. Gre za prakso, ki je popolnoma nezdržljiva s krščansko moralno. Prekupčevalci so trgovci s smrtjo, ki človeka najprej zasušijo, pozneje pa ga prepustijo plesu s smrtjo. Tudi sedanjí papež Frančišek poudarja, da se odvisnik s tem, ko se preda drogi, odpove svobodi in postane suženj. Paradoksalno pri tem je, da mnogi zagovarjajo uživanje mamil kot izraz svobode, kot dosežek razvite demokracije, civilizacije. Resnica pa je popolnoma drugačna. Vendar jo moramo želeči videti.

Ravno v tem kontekstu se odpira vprašanje glede liberalizacije in legalizacije mamil. Stališče Cerkve je zelo jasno: ne moremo premagati problema mamil z mamili. V tem primeru gre za tiho popuščanje drogi. Vsekakor je tako razmišljanje odklonsko. Hitro se namreč ustvarja miselnost, da kar je legalno, je tudi normalno in celo moralno. Po krščanskem nauku je svoboda neizpodbitna dobrina vsakega človeka – potem je absolutna in neodgovorna svoboda zgolj smešenje temeljnih vrednot in za človeka nesprejemljiva tiranija. Zahteva po svobodi do uživanja mamil je v nasprotju z dostojanstvom človeka.

Pomanjkanja ljubezni do življenja in življenjskih idealov ne moremo nadomestiti z mamili. Strahu pred prihodnostjo ne moremo premagati z mamili. Rešitev je v vrednoti samega življenja in ljubezni. Cerkev ima za to jasno rešitev: terapijo ljubezni. Bog je Ljubezen. Kdor živi v ljubezni, gradi občestvo z Bogom in drugimi ljudmi. Močno vlogo pri tem ima družina, ki ima

svoje poslanstvo tako pri preprečevanju kot tudi pri reševanju problema. Zato je Cerkev tudi v podporo in pomoč mnogim staršem, ki imajo otroka odvisnika.

Mamilo ni poglavitni problem odvisnika. Gre za simptom, gre za reakcijo, gre za odgovor na pomanjkanje smisla življenja. V to praznino vstopa Cerkev s svojim predlogom: šolo evangelija. Gre za način življenja, ki temelji na odnosu s Kristusom, ki daje človeku smisel in veselje do življenja. Poleg svobode je smisel življenja tisto, kar določa človekovo veličino in dostojanstvo. Zato je nedopustno ustvarjati nekakšne podvrste človeških bitij, ki živijo na nižji ravni zavedanja, odgovornosti, svobode in brez smisla ali pa ves smisel svojega življenja vidijo v zadovoljevanju svojih potreb po drogi.

Cerkev jasno opozarja, da se z uporabo različnih mamil lahko pri nekaterih življenje izrazito poslabša, če ne celo konča. Drugi pa, čeprav ne bodo padli v odvisnost, bodo zapravili svoja mlada leta, ne da bi razvili vse svoje sposobnosti. To je beg pred bivanjem, namesto da bi ga človek sprejel in postal ustvarjalec svojega lastnega življenja. Človeku ni dopuščeno, da bi se svobodno odločal na podlagi moralnih vrednot. Najosnovnejše moralno načelo pa pravi, da človek ne sme škodovati svoji osebni integriteti. Pri mamilih pa se dogaja prav to: človek škodi prav sebi, ker ni sposoben treznega razmišljanja in ne ocenjuje svojega obnašanja.

Prav iz teh stališč Cerkev tudi deluje – praktično, ne zgolj deklarativno –, in sicer na različnih področjih:

Vzgoja in preventiva: Zavedanje samega sebe, svoboda, samostojnost so resničnosti, ki jih moramo imeti pred očmi pri vzgoji, ki preprečuje odvisnost. Vse to najlažje in najbolje dosežemo v zdravi družini, zato daje Cerkev močne poudarke ohranitvi in podpori družine. Prav tako daje Cerkev močno preventivno sporočilo ne samo svojim vernikom, ampak tudi vsem ljudem s tem, ko jasno in brez zadržkov poudarja svetost življenja in moralnih zakonov. Hkrati se Cerkev nikoli ne boji postaviti se na stran tistih, ki se odgovorni za sprejemanje ustreznih novih zakonov, ki omejujejo ali onemogočajo ponudbo in porabo mamil.

Terapevtski programi: Cerkev ne samo podpira, ampak tudi ustanavlja in deluje v programih, ki v svojih prizadevanjih dajejo prednost osvobajanju posameznika od mamil. Ker je to zelo zapleten problem, je očitno, da mora biti pri tej obravnavi udeleženi veliko ljudi, ki potrebujejo podpro družbe in države.

Tako v svetu kot pri nas je Cerkev pokazala zavzetost za reševanje problema mamil. Glede na razsežnosti problema se bodo te dejavnosti morale še bolj okrepiti tudi s strani Cerkve. Gre za resne probleme, ki obremenjujejo družbeno življenje in življenje posameznika. Pri tem pa ima pomembno vlogo vzgoja, ki pokaže pravo ljube-



zen do življenja in pomen povezanosti z drugimi, prav tako pa pomoč družini, da postane in ostane prostor vedrega in spodbudnega življenja. Odvisnost od mamil je tako kot povišana telesna temperatura, ki je simptom, da smo zboleli. Zato ne zdravimo temperature, ampak bolezen, ki je povišanje povzročila. Tako je tudi pri odvisnosti. Postati svoboden je eden od najpomembnejših ciljev pomoči. Svoboda je nekaj, česar se mora človek učiti, zato je prispevek Cerkve tako na vzgojnem kot tudi na področju zdravljenja prav v tem, da ljudi uči odgovornosti, odnosa in svobode. Tako lahko človek doseže, da se spremeni, okrepi zaupanje vase, sprejema pozitiven pritisk družbe, osvoji sistem vrednot, osebna rast je skozi krizo intenzivnejša in bolj utrjena, in na koncu se negativne navade spreminjajo v pozitivne.

v luči strokovnosti

USMERITVE PROSTOVOLJCEM KARITAS ZA POMOČ OSEBAM, ZASVOJENIM Z ALKOHOLOM

Milena Finc

Poudarki:

1. Osebe, zasvojene z alkoholom, se v krogu te zasvojenosti (in včasih še drugih, ki jih kombinirajo) vrtijo večje število let, od minimalno 5, pa tja do 30 (odvisno, koliko zdrži njihov organizem). Da bi lahko vzdrževali ta krog zasvojenosti oz. ker v procesu zasvajanja funkcioniranje telesa in psihe postane dobesedno odvisno od alkohola, so se zasvojeni naučili živeti tako, da svojo zasvojenost na vse mogoče načine prikrivajo. V tem so zelo dobri, uspešni, so mojstri skrivanja, prikrivanja, izkrivljanja, normaliziranja, potvarjanja resnice, manipuliranja in celo laganja. Vse to počnejo, ker drugače ne (z)morejo vsaj na videz normalno (pre)živeti; pogosto je prikrivanje edini način, da si zagotovijo stik z alkoholom, le-temu pa dajejo prednost pred vsem. Ob odtegnitvi alkohola in/ali drugih zasvojitvenih snovi prihaja do težav, kot so tremor, zmedenost itd., ob visokoprazni odtegnitvi zasvajajoče kemične snovi se lahko pojavijo celo epileptični napadi in delirij. Zato bodo zasvojeni naredili vse, da svojo zasvojenost prikrijejo, ne glede na to, da sami dobro vedo, da uživanje, prekomerna, zasvojitvena raba alkohola na dolgi rok močno škoduje tako njihovemu zdravju kot vsem njihovim odnosom. A dokler ne postane zelo zaskrbljujoče, o tem ne razmišljajo, ker enostavno ne zmorejo. Alkohol je po eni strani način, je poskus reševanja neke bivanjske, odnosne ali druge stiske, da zasvojeni na ta način lažje preživi, na dolgi rok pa zasvojenost postane njegova poguba, saj iz prvotnega problema spričo škodljive umetno prido-

bljene navade nastane še večji problem: zasvojenost vpliva na celotno posameznikovo življenje, ki ga le-ta ne obvladuje več.

2. Ker bi zasvojeni naredili vse, da bi prišli do omamne snovi, bodo v času potrebe oz. hlepenja po vnosu te snovi v telo obljubili vse, da do tega pridejo. Partnerju, družini, otrokom, sodelavcu, prijatelju bodo obljubili karkoli, da bi jim npr. ta le posodil denar, ki jim ga je zmanjkalo. Seveda bodo denar porabili za alkohol in ne da »pridejo čez mesec«, dolgovi pa imajo vedno več ...

3. Ker sta v peklenški krog zasvojenosti vključena tako psiha kot telo, se posledično pri zasvojeni osebi ustvari umetna potreba po alkoholu. Oseba bo s ciljem, da se omami (z alkoholom ali/in še čim dodatnim ali nadomestim) naredila vse, da do omame pride. Na zdravljenje oz. rehabilitacijo bo pripravljena iti šele, ko ne bo več nobene druge možnosti.

4. Alkoholik začne o vključitvi v program zdravljenja/rehabilitacije razmišljati šele, ko se mu zaprejo vsi drugi izhodi, resnični ali namišljeni. Primer tega je npr., ko mu žena napove ločitev ali šef v službi »preganja« z odpovedjo ali mu morda na CSD sporočijo, da ne bo več upravičen do denarne socialne pomoči. Pri tem je svojevrstno vprašanje, kaj je za zasvojenega prava in koristna pomoč.

5. Alkoholik se v trenutku stiske, ko je pod zgoraj navedenim pritiskom ali ko ima »moralnega mačka«, odzove na način, da obljubi marsikaj. Sam ve, da ne dela prav, a si ne more kaj, potrebe po vzdrževanju »normalnega« delovanja telesa in psihe so namreč prevelike in jih ne obvladuje več. Navadno vztraja v omamljanju, dokler se njegovo telo in psiha ter do skrajnih naporov še delujoči imunski sistem ne zrušijo. Takrat zasvojeni sicer lahko obljubi, da se bo šel zdraviti, a ta odločitev je ne glede na to, od kod je prišel povod zanj, zelo krhka.

6. V takem trenutku alkoholik morda pokliče na pomoč v psihosocialni ali rehabilitacijski program ter pove, da bi se rad vključil, oziroma sprašuje, kaj naj naredi. Zelo smiselno je, da takšno osebo povabimo, naj takoj napiše prošnjo, saj jo v naš psihosocialno rehabilitacijski program za osebe s težavami zaradi zasvojenosti z alkoholom povabimo na razgovor nemudoma oz. kmalu po prejemu prošnje. Razgovor, za katerega se dogovarjate, naj bo torej takoj, ko je glede na zmožnosti programa mogoče, oziroma lahko kar določimo bližnji datum.

7. Večina alkoholikov zmanjšuje pomen in škodljivost svojega pitja, še zlasti če strokovni ali laični delavci »pametujemo« in jim očitamo stvari oziroma prikazujemo posledice njihovega pitja (ki se jih sami zelo dobro zavedajo, le soočiti se še morejo z njimi), ker bi



jih radi spodbudili k čim prejšnjemu reševanju problematike. Tako pač vidimo mi, ki smo »izven situacije«, zasvojeni pa nima nujno občutka, da mu zmanjkuje časa za reševanje zasvojenosti in da bodo posledice samodestruktivnega vedenja tako velike in dolgoročne, kot se kasneje pogosto izkaže. Zato je bolje, da kot strokovnjak ali kot prostovoljec – kot nekdo, ki želi pomagati – zares prisluhnemo in pustimo zasvojenemu, da sam pove, kakšne se mu zdijo njegove težave, pri čemer bo seveda želel ohraniti svoje dostojanstvo. To je potreba vsakega človeka ne glede na to, v kako neželeni situaciji je. Smiselno je, da se z zasvojenim pogovarjamo prijazno, sočutno, a hkrati dovolj odločno, da znamo dati občutek, da z njim ravnamo kot z vsakim drugim spoštovanja vrednim človekom. Hkrati je pomembno, da ne prevzemamo odgovornosti za težave zasvojenega. Težave so izključno njegove – to odgovornost je včasih kar dobro »vrniti« osebi, ki jo morda poskuša preložiti na koga drugega. Ko se z zasvojeno osebo dogovarjamo za datum, kdaj bi lahko prišla na pogovor, je pomembno, da smo mi tisti, ki določimo, kdaj je to mogoče, in ne obratno. Oseba, zasvojena z alkoholom, bo najbrž našla razne izgovore, zakaj ravno takrat, ko ste se želeli dogovoriti, naenkrat ne more; morda noben datum ne bo pravi. Naj nas to ne zmede, saj so na delu obrambni mehanizmi. Alkoholik je v svojem trenutnem stanju zmožen le iskanja hitre, trenutne instant rešitve. Kar traja dlje od tega, je zanj že naporno, tudi zaradi težav z razmišljanjem in koncentracijo, ki so posledica uživanja alkohola v pomanjkanju le-tega. Pomembno je, da zasvojenega na razgovor v rehabilitacijski program ali svetovalnico povabimo čim prej, dokler se je še pripravljen nekam vključiti. Dokler je zasvojeni v krizi, je to najbolj idealen čas. Abstinenčna kriza je neke vrste zagotovilo (razen če potrebuje medicinsko pomoč), da bo alkoholik res prišel na razgovor. To je trenutek, ko je zaradi stiske pripravljen pristati na zdravljenje/rehabilitacijo. Če bomo za prvi razgovor o možnosti vključitve v program določili datum, ki je zelo oddaljen, se lahko zgodi, da ga na razgovor ne bo – tudi kdaj kasneje ne.

8. Na tem mestu je pomembno poudariti, naj se zaradi alkoholikove navidezne (hkrati tudi na nek način resnične) brezbržnosti do tega, kdaj pride ali ne pride na razgovor, ne vznemirjamo. Pomembno je, da tega ne jemljemo kot osebni neuspeh, ker to ni. Ni smiselno, da alkoholika, s katerim smo se dogovorili, da se zgleda na razgovor, pa se ne odzove, večkrat kličemo in preverjamo, ali res pride ali ne. S takšnim vedenjem bomo le nevede podajali moči njegovi manipulaciji, ki je je, kot smo že ugotovili, zelo vešč. Z nami kot svetovalci ali prostovoljci bo ravnal prav tako kot z vsemi ostalimi ljudmi: poskušal bo zmanipulirati, da bodo stvari tekale po njegovo, in če bo v tem uspešen, bo

to zanj sporočilo, da nam tudi vnaprej lahko on določa pogoje naše pomoči. V tem primeru naša pomoč ne bo več pomoč, temveč sužnost, pa ne dobremu, ampak zasvojenemu in vzdrževanju njegove zasvojenosti. To bo tudi znak, da mu mi kot strokovnjaki ali prostovoljci pač ne moremo pomagati, saj smo padli v njegovo igro. Tega pa nam ni treba.

Če osebe, ki ima težave zaradi zasvojenosti z alkoholom, na razgovor ni, to ni »konec sveta«, pomeni pa, da še ni tako hudo oz. da zasvojeni še ni dosegel dna v svoji zasvojenosti. Stvari so zrele ob svojem času, in niti ure prej. Ko se bo to zgodilo, bo prišel ali pa ga bodo napotili oz. pripeljali iz kakšne ustanove (npr. psihiatričnega alkoholološkega oddelka).

9. Vse osebe, zasvojene z alkoholom, ob samem začetku, ko npr. pridejo na razgovor ali se vključijo v rehabilitacijski program, v resnici še nimajo dovolj lastne motivacije za ozdravitev od alkoholne zasvojenosti, četudi dajejo tak vtis. Morda so prišle in kasneje vstopile v rehabilitacijski program na podlagi psihičnega pritiska s strani svojcev ali koga drugega, vseeno pa je to v tem trenutku edini način, da so sploh prišli do nas. Zato jih moramo obravnavati, kot da so motivirani (seveda lahko v pogovoru to preverimo), a zavedati se moramo, da se bo prava motivacija za zdravljenje in kasnejše vztrajanje v treznosti prebudila šele malo kasneje, npr. po nekaj mesecih bivanja v programu socialne rehabilitacije. Motivacija bo toliko večja glede na v tem času pridobljene alkoholikove izkušnje, da se da, da tudi on zmore živeti »normalno« kot večina ljudi«, izkušnje, da se dobro počuti, se zna veseliti, imeti kvalitetne odnose z drugimi in delati tudi brez alkohola. Alkoholiki potrebujejo to izkušnjo, le-ta jih bo najbolj prepričala in nagovorila k vztrajanju v treznem življenju.

10. Da bi lahko uredil, socializiral in integriral svoje življenje nazaj v skupnost, alkoholik potrebuje »trdo roko, a toplo srce« vsakega oziroma tistih oseb, ki z njim delajo in s katerimi pride v stik. Zasvojeni potrebuje okoli sebe ljudi, ki mu bodo znali postaviti jasne meje ne glede na njegove vse mogoče poskuse, da uveljavi svojo voljo. Na nekem nivoju je vedenje osebe, zasvojene z alkoholom, kot vedenje otroka, ki mu starši niso povedali, kaj se sme in česa ne, kaj je dovoljeno in zaželeno ter kaj prepovedano in škodljivo, zato se kakor otrok išče na vseh področjih. Ker mu tega že prej, preden je izbruhnila zasvojenost, ni nihče povedal, tudi sedaj ne ve, kaj je prav in kaj ne. Pogosto razume kot sprejemljivo vedenje nekaj, kar večina ljudi dojame kot nepošteno, nesmiselno in škodljivo ne le za tega človeka, temveč za vse njegove odnose z drugimi.

11. Nekateri alkoholiki na svoji poti do treznosti in dolgoročno treznega življenja nekajkrat »padejo« oz. se jim zgodi tako imenovani recidiv. Tega ni treba obsojati, je pa smiselno raziskati, kaj je sprožilo razvoj



dogodkov, pa zasvojeni sam ni opazil, dokler se ni zgodilo, kar se je. Dejstvo je, da se zasvojeni navadno niso zmožni učiti iz izkušenj in pripovedovanja sočloveka, saj je notranji nemir pri njih zelo velik ter jih, še preden se zavejo, ob določenem sprožilcu (dogodek, vedenje, okoliščina, ki je zanje morda travmatična) vodi v ponovno opijanje. Po nekem času to sicer obžalujejo in po naših izkušnjah jih večina želi nazaj v program, kjer se vseeno počutijo toliko varno, da verjamejo, da jim bo sčasoma uspelo ostati trezen za vedno – se torej zavestno odreči alkoholu glede na to, da tekom vključenosti v program kljub psihološkemu odporu do dela na sebi sčasoma prepoznajo, da so koristi zanje, ko ostajajo trezni, večje od koristi in posledic (zlasti dolgoročnih) v omami. Tako je lahko celo izkušnja recidiva za zdravljenega – rehabilitiranega alkoholika zdravilna in smiselna, saj ob tem dokončno prepozna, da kot zdravljeni alkoholik (izraz, ki se v rehabilitacijskih

programih še vedno uporablja in je javnosti bolj razumljiv) ne sme spiti niti enega samega kozarčka več. Pred tem si v programu marsikdo zatiska ušesa oz. se strinja zgolj navidezno, medtem ko v sebi še nekaj mesecev ali tudi dlje hrepeni po kozarčku alkohola. Telo pač hoče svoje, a je sčasoma mogoče to umešno navado/potrebo »zradirati«, jo utišati, nadomestiti s kakšno bolj zdravo. Nekateri ljudje verjamejo le, kar se naučijo iz lastnih težkih izkušenj. Če povzamem, gre za to, da nekdo, ki je zasvojen z alkoholom, v prihodnje ne zmore zgolj zmerno piti, niti nazdraviti z le enim kozarčkom, saj bi ta kot rezultat sprožilca (npr. praznovanja) zanj pomenil serijo kozarčkov, litrov, kolikor bi telo zmoglo, včasih tudi za ceno življenja.

Milena Finc, mag. ZDŠ, je zaposlena v programu Vrtnica – socialna rehabilitacija oseb s težavami zaradi zasvojenosti z alkoholom/programu Skupnosti Most, ki delujeta v okviru Zavoda Karitas Samarijan.

karitas mladih

MLADINSKO DELO KOT PROSTOR DRUŽBENE SOCIALIZACIJE MLADIH

Janez Škulj, MOVIT

Danes je mladinsko delo razumljeno kot orodje za spodbujanje in krepitev osebnostnega razvoja, družbene socializacije in aktivnega državljanstva med mladimi. Z izrazom mladinsko delo opisujemo zelo različne aktivnosti z mladimi, za mlade in s strani mladih, ki imajo širok spekter vsebin in namenov – od družbenih, kulturnih, izobraževalnih do političnih. Pri tem je pomembno tudi dejstvo, da se mladinsko delo uvršča v t. i. izvenšolsko izobraževanje (poimenovano tudi obšolsko izobraževanje), najpogosteje pa govorimo o neformalnem in priložnostnem učenju. A bistvo mladinskega dela je, da je prostor učenja. Če je izraz »učenje« pretrd in morda koga celo odbija, lahko govorimo tudi o prostoru nabiranja veščin in sposobnosti posameznika in posameznice, seveda z nekim določenim namenom.

Pri tem ni nepomembno, da gre za specifičen način učenja: učenje s praktičnimi učnimi preizkušnjami, od katerih vsaka naslavlja enega ali več učnih ciljev. Vsaj v kontekstu mladinskega dela gre pri tem vedno za mešanico med načrtovanimi učnimi cilji (neformalno učenje) in nenačrtovanimi, a vseeno pridobljenimi znanji, spretnostmi in še čim. Pomemben je tudi okvir učenja, namreč izvajanje teh učnih preizkušenj (praviloma) v sodelovanju z drugimi mladimi in praviloma v skupini mladih s podobnimi psihofizičnimi sposob-

nostmi. Proces – in ko govorimo o učenju tudi kje drugje, je učenje vedno proces – bo seveda bistveno drugačen, če imamo opraviti s skupino približno enake starosti, kot če govorimo o procesu, kjer bo starostna razlika med sodelujočimi mladimi velika. Zato klasično mladinsko delo z razlogom temelji na obstoju skupin mladih približno enake starosti, ki skozi daljši čas zasledujejo svojo »učno pot« v mladinskem delu. Izkušveno učenje, ki temelji na sodelovanju med člani in članicami skupine ter na soodvisnosti uspeha od prispevka vseh sodelujočih in ki v drobnih stvareh vnaša tudi vrednote, je klasična podoba mladinskega dela.

DOGAJA se

Lani se je akciji Vidni in varni na cesti, ki ozavešča starejše udeležence o varnosti v prometu, pridružilo 61 župnijskih Karitas, skupaj pa smo dosegli 3.376 udeležencev. Ekipa youngCaritas pa že pripravlja vsebine za jesensko akcijo v letu 2020. Tudi letos se veselimo sodelovanja z vami.



*Več pa kmalu na www.karitas.si
n v vaših nabiralnikih*



MLADI se PREDSTAVIJO

Živijo, sem **Veronika** in sem trenutno absolventka študijskega programa Pedagogika na Pedagoški fakulteti v Kopru. Prihajam iz majhne vasi iz okolice Ajdovščine, kjer imam skozi okno najlepši pogled na Vipavski Križ. Pri Karitas sem prostovoljka že četrto leto, z nekajletnimi vmesnimi premori. Sodelovala sem v popoldanskih programih v Ajdovščini in na Cesti ter na poletnih letovanjih na Soči.

Prostovoljstvo: Poleg prostovoljstva pri Karitas sem bila v srednji šoli prostovoljka še v CIRIUS-u, preko programa Postani moj prijatelj, in si tako dobila dolgoletno prijateljico.

Hobiji: V prostem času zelo rada preberem kakšno knjigo ter rešujem matematične uganke. Zelo rada pa tudi potujem, spoznavam nove kraje in se udeležujem dela v tujini.

Najljubša hrana: Špageti s paradižnikovo omako.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Osebo bi priporočila ogled Vipavskega Križa v decembrskem času.

Najljubša pesem: Vlado Kreslin: Vse naše pravljice.

Najljubši kotichek, kjer se sprostim: V svoji sobi s kakšno dobro knjigo v rokah.

Najljubša slovenska beseda: Melodija.



to moramo vedeti

SMERNICE ZA ZAŠČITO OTROK IN MLADOSTNIKOV V SLOVENSKI KARITAS

Helena Zevnik Rozman

Ob zaključku predstavitve smernic predstavljamo še priloge, ki so bile omenjene v dokumentu.

5. PRILOGE

Priloga 1

Kontrolni seznam za izbiro zaposlenih, prostovoljcev in drugih sodelavcev v Karitas

Naloga	Redno zaposleni	Prostovoljci in drugi sodelavci Karitas
1. Pri razvoju in postavitvi določenega položaja se analizira pomembnost zaščite otrok in možna tveganja zaradi na novo pridobljenega kadra:		
Kakšen stik bodo otroci imeli z novim sodelavcem?		
Kakšne druge vrste stikov (po elektronski pošti, telefonu, spletu, pisma itd.) bodo otroci imeli s sodelavcem?		
Ali bo novi sodelavec imel nenadzorovan stik z otroki ali bo imel višji položaj?		
2. Zapisan bo jasan opis delovnega mesta novega sodelavca, opredelitev njegovih nalog/določena njegova vloga za vse položaje, vključno s kratkotrajnimi zaposlitvami in za svetovalce.		
3. Zahtevane izkušnje na določenem področju bodo jasno opredeljene v merilih za izbor osebja, še posebej pa, ko so predvideni osebni stiki z otroki.		
4. Obveznost obvarovanja otrok in zagotovitev varnega mesta je vsebovana/vključena v vseh razpisih za prosta delovna mesta in se na zahtevo tudi pošlje.		
5. Potrdilo o nekaznovanosti je obvezni del zaposlitvene dokumentacije.		
7. Postopek razgovora je natančno načrtovan: izpraševalci imajo vse potrebne izkušnje in znanje o zaščiti otrok ter najboljšo prakso na tem področju.		
8. Posebna izbrana vprašanja o odnosu in vrednotah kandidata v zvezi z zaščito otrok so vključeni v zaposlitveni razgovor: iz teh razgovorov lahko dobimo odgovore na vprašanja v zvezi z osebnostnim razvojem, sposobnostjo vživljanja in identificiranja z otroki kakor tudi druge vtise o kandidatu. Še dodatno se preveri kandidatovo pripravljenost razmišljanja.		
9. Informativni dnevi in poskusne dobe so smiselni, da bi ugotovili primernost kandidata.		



Priloga 2

Obrazec za prijavo suma o nasilju in zlorabi otrok in mladostnikov

1. Vaši osebni podatki

Ime in priimek:

Vaša vloga v Karitas:

Podatki o drugih vključenih organizacijah:

Vaš odnos z otrokom, na katerega se nanaša prijava:

2. Informacije o otroku/otrocih

Ime in priimek otroka/otrok:

Spol:

Starost:

Naslov:

S kom otrok živi:

3. Informacije o vašem sumu

Ali ste bili osebno priča zlorabljanju otroka ali imate nek drug razlog za sum?

Ali obstaja konkretna obtožba? Vam je otrok zaupal primer zlorabe?

Datum, čas in kraj domnevnega primera:

Narava suma/obtožbe:

Vaša opažanja (npr. čustveno stanje otroka, katerikoli telesni dokazi):

Natančno napišite, kaj vam je otrok povedal in kaj ste vi odgovorili:

Ali obstajajo druge relevantne informacije (npr. invalidnost, jezik)?

Ali so bili drugi otroci vključeni ali seznanjeni?

Ste se pogovarjali s starši ali skrbniki ali neko drugo osebo ali službo za zaščito otrok?

Čas in datum pogovora:

Oseba/osebe, s katero/imi ste govorili o primeru:

Priporočilo, ki ste ga dobili:

Dejavnosti, ki ste jih opravili:

12

komentar meseca



KULTURA JE VSE, KAR DVIGA K ZDRAVEMU OPTIMIZMU

Marko Čižman, predsednik ŠK Ljubljana

V mesecu februarju smo se ob prazniku kulture s skupino ljudi pogovarjali, kaj pravzaprav je kultura. Večinoma h kulturi štejemo obisk kakšne predstave v gledališču ali operi ter obisk muzeja. Toda meni se zdi, da je področje kulturnega mnogo širše. Najprej je kultura zame vse, kar me dviga k zdravemu optimizmu in upanju, ter nekaj, s čimer se pozitivno napolnim. Tako je gotovo kultura tudi umetnost pomoči ljudem, ki so tega potrebni. Kulturni ljudje na človeka, ki je pomoči potreben, ne gledajo poniževalno. Ravnaajo tako, da mu po eni strani pomagajo, po drugi strani pa ga vzgajajo, da tudi sam naredi kaj dobrega za ljudi okrog sebe.

Kot sem že omenil, pa h kulturi spada vse tisto, kar nas dviga k zdravemu optimizmu in upanju ter s čimer se pozitivno napolnimo. Zato h kulturi štejem tudi **skrb za jezik**. Slovenci smo lahko ponosni na svoj jezik, saj slovenščina skoraj ne pozna kletvic. To kaže na visoko kulturo naroda in na nas je, da svoj jezik tak tudi ohranimo.

Del kulture je tudi narava. V njej se sprostimo in narava nam je velikokrat v pomoč, da se krepimo za vsakodnevne izzive in napore. Zato je lepo, da zanjo kulturno poskrbimo do te mere, da za nami po oddihu ostane le posedena trava, smeti pa odnesemo s seboj.

V kulturo spada tudi **branje dobrih knjig**, ki so nam v spodbudo ali pa širijo naš pogled na življenje. Pisanje in branje sta načina, ki ju je človeštvo razvilo za izmenjavanje misli in idej. Tako lahko preko branja

pridobimo številne ideje, ki so nam v pomoč pri reševanju življenjskih izzivov, včasih pa so nam preprosto v spodbudo za večji življenjski optimizem.

Tudi petje in igranje inštrumentov je del kulture. Že poslušanje glasbe, še posebno pa, če sami zapojemo ali zaigramo na inštrument, pozitivno vpliva na naše razpoloženje. Večkrat sem že izkusil, da me med pevskega vajami celo neha boleti glava. Iz tega sklepam, da je dobro in zdravo peti. Poleg tega pa nam skupno petje daje prijeten občutek povezanosti in enotnosti.

V kulturo spada tudi **odnos do sočloveka**. Nekdo lahko redno obiskuje kulturne predstave, v odnosu človeka pa se izkaže več kot porazno. Biti do ljudi jassen, jim postaviti jasne meje v odnosu, a hkrati ostati spoštljiv, je velika umetnost. In mi, ki delamo z ljudmi tudi na karitativnem področju, vedno znova izkušamo, kako se je te umetnosti vedno znova treba učiti in se v njej vaditi.

Kulturo izkazujejo tudi **naša vera in obnašanje v sakralnih prostorih**. Tudi če človek ne veruje, je lahko v takih prostorih spoštljiv že zaradi vse lepote, ki so jo ljudje ustvarili zaradi vere in odnosa do svetega in Božjega.

Kultura je tudi **spomin na pripadnike svojega naroda**, ki so kaj dobrega naredili. V tem so nam velik zgled Judje, ki so na nek način »narod spomina«. Vedno znova lahko vidimo, kako ohranjajo spomin na



»BLAGOR ŽALOSTNIM, KAJTI POTOLAŽENI BODO«

papež Frančišek

Andreja Červek, Vatikan

»Nad Davidovo hišo in prebivalce Jeruzalema izlijem duha milosti in prošenj. Ozirali se bodo nanj, ki so ga prebodli, in žalovali bodo za njim, kakor žalujejo za sinom edincem, in bridko bodo jokali, kakor jočejo za prvorojcem.« (Zah 12,10)

Notranja bolečina, ki odpira za odnos

V grškem jeziku, v katerem je napisan evangelij, je drugi blagor, torej *»blagor žalostnim«*, izražen z glagolom, ki ni v pasivni obliki, ampak v aktivni: blagrovani [blaženi] ne podležejo tej žalosti, ampak *»se žalostijo«*, jočejo v sebi. Gre za držo, ki je postala središčna v krščanski duhovnosti in ki so jo puščavski očetje, prvi menihi v zgodovini, imenovali *»penthos«*, to je notranja bolečina, ki odpira za odnos z Gospodom in bližnjim, za nov in obnovljen odnos z Bogom in bližnjim.

Žalost zaradi smrti ali trpljenja drugega

Ta žalost ima v Spisih dva vidika. Prvi vidik je žalost zaradi smrti ali zaradi trpljenja nekoga. Drugi vidik pa so solze zaradi lastnega greha, ko srce krvavi zaradi bolečine ob žalitvi Boga in bližnjega. Pri prvem vidiku *»gre torej za to, da imamo drugega radi na tak način, da se nanj ali nanjo navežemo in delimo njegovo ali njeno bolečino. So osebe, ki ostanejo oddaljene, korak zadaj; a pomembno je, da drugi naredijo luknjo v našem srcu.«*

Dar solza

»Ali lahko ljubimo na hladen način? Se lahko ljubi iz dolžnosti? Seveda ne. Imamo žalostne, ki jih je treba potolažiti, a včasih imamo tudi tiste, ki tolažijo, in jih je treba užalostiti, jih prebuditi, ki imajo kamnito srce in so se odvadili jokati, prebuditi ljudi, ki ne čutijo sočutja pred bolečino drugih.« Žalovanje je npr. grenka pot, a je lahko koristna, saj nam odpre oči za življenje in za sveto ter nenadomestljivo vrednost vsake osebe, in v tem trenutku se zavemo, kako kratek je čas.

Boga, pa tudi na ljudi, ki so jim kaj dobrega storili. V tem so nam lahko velik zgled, da se večkrat spomnimo na vse Slovence in druge, ki so kaj lepega naredili na področju Karitas (nadškof Šuštar, ki je dal pobudo, da se ustanovi Slovenska karitas, jezuit dr. Marijan Šef, dr. Aleksander Doplihar, duhovnik Franc Bole, ki je bil prvi direktor Karitas in je v Sloveniji s svojim »predalom dobrote« prvi začel z uradnim karitativnim delom po II. svetovni vojni). Spominjanje je pomemben del vsake kulture. Če skušamo živeti znotraj vseh omejenih stvari, vidimo, da živimo polno življenje. Včasih pravimo: »Manj je več!« Naj zato znotraj vsakodnevnih opravil ostane naš pogled usmerjen na bistveno.



Jok zaradi greha

Drugi pomen tega paradoksalnega blagra je jokati zaradi greha. Obstaja razlika med nekom, ki se jezi, ker se je zmotil – to je ponos, in med nekom, ki joče zaradi hudega, ki ga je storil, zaradi dobrega, ki ga je opustil, in zaradi izdajstva v odnosu z Bogom. *»To je jok, ker nismo ljubili, in izvira iz tega, da nam je pri srcu življenje drugih. Jočemo, ker ni usklajenosti z Bogom, ki nas ima zelo rad, in žalosti nas misel na dobro, ki ga nismo storili; to je čut za greh.«* Te osebe pravijo: *»Ranil sem tistega, ki ga ljubim,«* in to jih žalosti vse do solz. *»Bog naj bo blagoslovljen, če pritečejo te solze.«*

To je tema o lastnih napakah, h katerim je treba pristopiti, kar je težko, a temeljno. Pomislimo na jok sv. Petra, kar ga je privedlo do nove in resničnejše ljubezni. To je jok, ki očisti, ki obnavlja. Peter je pogledal Jezusa in se je zjokal. Njegovo srce se je prenovilo – za razliko od Judovega joka, ki ni sprejel svoje zmote in se je ubil. *»Razumeti greh je Božji dar, je delo Svetega Duha.«* Mi sami ne moremo razumeti greha. To je milost, za katero moramo prositi: *»Gospod, da bi razumel hudo, ki sem ga storil ali ki bi ga lahko storil.«* To je zelo velik dar. In ko to razumemo, pride do skesanega joka.

Lepota s solzami umitega obraza

Eden od prvih menihov, Efrem Sirski, pravi, da je obraz, umit s solzami, neizrekljivo lep. *»Lepota kesa-nja, lepota joka potrnosti. Kot vedno ima krščansko življenje svoj najboljši izraz v usmiljenju. Moder in blažen je tisti, ki sprejme bolečino, povezano z ljubeznijo, kajti prejel bo tolažbo Svetega Duha, ki je nežnost Boga, ki odpušča in opominja.«*

»Bog vedno odpušča, tudi največje grehe. Vedno. Problem je v nas, ki se trudimo, da bi prosili za odpuščanje. To je problem. Ko se nekdo zapre in ne prosi odpuščanja. Bog pa je tam, da bi nam odpustil.«

Če vedno upoštevamo, da Bog *»z nami ne ravna po naših grehih, ne vrača nam po naših krivdah«* (Ps 103,10), živimo v usmiljenju in sočutju, in v nas se pojavi ljubezen. *»Naj nam Gospod podeli, da bi obilno ljubili, da bi ljubili z nasmehom, bližino, služenjem in tudi z jokom.«*



SODELOVANJE SLOVENSKE KARITAS S PLANINSKO ZVEZO SLOVENIJE

Helena Zevnik Rozman

Planinska zveza Slovenije, odbor Planinstva za invalide, že nekaj let organizira pohode v gore, v okviru katerih omogoča planinstvo tudi invalidom. Zelo poznan je projekt »Gluhi strežejo«, kjer v planinskih kočah s pomočjo tolmačev za znakovni jezik pomagajo streči gluhe osebe. V zadnjih letih je Planinska zveza izvedla tudi nekaj zelo odmevnih pohodov, v okviru katerih so lahko s pomočjo spremljevalcev šle v gore gibalno ovirane osebe na invalidskih vozičkih. Letos pa je Planinska zveza skupaj s slepimi in slabovidnimi planinci začela triletni projekt z namenom prehoditi Slovensko planinsko pot.

Pri organizaciji pohodov potrebujejo veliko prostovoljcev, zato so k sodelovanju povabili tri organizacije: Slovensko karitas, Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov in Zvezo tabornikov Slovenije. V soboto, 8. februarja, smo na Mariborski koči predstavniki vseh štirih organizacij podpisali dogovor o sodelovanju pri izvedbi pohodov v gore. To smo simbolično naredili na Prešernov dan in udeležili njegovo misel, da smo se »zbratli, ker v srcu dobro mislimo«.

Ob podpisu smo predstavniki organizacij zapisali: *»Ob stisku rok vseh podpisnikov smo se zavedali, da smo prestopili stigmatizacijo, kdo s kom lahko in kdo s kom ne sme. Dokazali smo, da lahko vsi z vsemi, in prešli smo ovire, ki so največkrat le v glavah. Vsi smo dokazali, da mislimo resno, saj so se spremljevalci/prostovoljci že aktivno vključili v delo in so nasmejani spremljali na pohodu. Izpeljali smo govorjenje v realnost, resničnost, in dokazali, da solidarnost nima meja. Sodelovanje pomnoži vložen trud, ko so na kupu prostovoljci. Opора skupine se čuti pri vsakem posamezniku, ne glede na to, ali je potrebna fizična pomoč ali samo pogovor, da korak lažje steče in pot hitreje mine, skoraj mimogrede.«*

Pohodi bodo razporejeni čez celo leto, po vsej Sloveniji. Želja organizatorjev iz Planinske zveze Slovenije je, da bi se na te pohode vključili tudi prostovoljci iz lokalnega okolja, zato so k sodelovanju povabili organizacije, ki imajo mrežo razširjeno po vsej Sloveniji. Za Karitas pa je izziv tudi možnost, da lahko poleg prostovoljcev v projekt povabimo uporabnike, ki so vključeni v druge naše programe.

Med več kot enajst tisoč prostovoljci v mreži Karitas po vsej Sloveniji je veliko ljubiteljev gora. Verjameмо, da bodo številni pripravljeni združiti dobro delo in izlet v gore. Vabljeni! Poseben izziv pa predstavlja projekt za Karitas mladih. Mladi za svojo dobrodelnost



potrebujejo izzive, zato je tako sodelovanje lahko priložnost tudi zanje. Hkrati se bodo ob tem lahko učili solidarnosti, sprejemanja drugačnosti in različnosti, se učili sprejemati pomoč in tega, da skupaj lahko gore celo premikamo, ne le osvajamo.



PROJEKT SKUPNOSTI MOST

Projekt po vsebini naslavlja problematiko odvisnosti (alkohol, droge itd.), skušal pa bo odgovoriti na potrebo po spremljanju in strokovni podpori uporabnikom po zaključku programov zdravljenja in rehabilitacije. V Skupnosti MOST v konzorciju sodelujemo Slovenska karitas, Zavod Karitas Samarijan, Društvo Žarek upanja in Zavod Pelikan Karitas.

Projektna ekipa je januarja naredila povzetek analize stanja in ponudbe programov na področju reintegracije zdravljenih alkoholikov in drugih odvisnikov, pri čemer smo pogledali tako situacijo v Sloveniji kot tudi v tujini. V sredo, 5. 2. 2020, pa smo se zbrali na strateškem načrtovanju v Portorožu v Sončni hiši Karitas. Preverili smo zastavljeno delo, izmenjali izkušnje, usklajevali strokovni pristop, naše posebnosti umeščali v skupno vizijo in si na koncu ogledali še bližnji primer dobre prakse. Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo.



15

HRANA ZA POMOČ NAJBOLJ OGROŽENIM

Jana Flajs

Dejavnost razdeljevanja hrane in izvajanja spremljevalnih ukrepov v okviru Operativnega programa za materialno pomoč najbolj ogroženim za obdobje 2014–2020

Slovenska karitas v prihodnjih letih nadaljuje z dejavnostjo razdeljevanja hrane in izvajanja spremljevalnih ukrepov v okviru Programa za materialno pomoč najbolj ogroženim, ki se izvaja po pogodbi z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Obdobje izvajanja dejavnosti je od 1. 1. 2020 do vključno 31. 3. 2023. Projekt v 85 % sofinancira Evropska unija, 15 % pa prispeva Republika Slovenija.

Za obdobje 2020–2023 bo Ministrstvo izbralo dobavitelje, s katerimi bo sklenilo Pogodbe o postopni dobavi prehrabnega blaga. Ljudje, ki so v stiski, bodo tako še naprej deležni pomoči v obliki prehrabnih paketov, ki bodo vključevali osnovne prehrabne artikle: pšenično moko, jajčne testenine, brušen dolgozrnat riž, mleko, jedilno rafinirano sončnično olje ter konzervirano zelenjavo (fižol in pelati).

V letu 2020 so načrtovane tri dobave. Prva in druga dobava bosta vključevali vsaka po 30 % izdelkov, tretja dobava pa še 40 % preostanka 40 % prehrabnih artiklov, predvidenih za celotno leto. Časovni mejnik za prvo dobavo izdelkov v centralna skladišča (ŠK LJ, NŠK MB, ŠK CE, ŠK KP, ŠK NM in ŠK MS) je predviden v času od 20. 2. do 20. 3. 2020. Po prejemu vseh artiklov v centralna skladišča se bo pričel razvoz hrane na več kot 300 razdelilnih mest. Na razdelilnih mestih

bodo prostovoljci župnijskih Karitas pripravili pakete pomoči glede na število prejemnikov pomoči.

Iskreno se zahvaljujemo vsem prostovoljcem Karitas, ki v svojem času po svojih močeh in z različnimi znanji pomagata ljudem v stiski. HVALA.



DEJAVNOST SOFINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Skladi za evropsko pomoč najbolj ogroženim



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



koper

DUHOVNA OBNOVA V BERTOKIH

Pavla Brec

Lahko rečemo, da je že tradicija, da se sodelavci Karitas vsako leto na drugo soboto v januarju zberemo na duhovni obnovi v Bertokih. Ko sva z g. Prelcem razmišljala, kaj bi bila letos tema srečanja, sva se odločila, da povabimo g. generalnega vikarja. Vedeli smo, da je g. Slavko Rebec podal zanimivo temo »Otroci in mladi v družini« na adventnem večeru decembra v Vipavi, kar je bil pripravljen v primerni obliki predstaviti tudi v Bertokih.

Najprej smo se zbrali pri sv. maši v cerkvi v Bertokih, ki jo je vodil g. Slavko, somiševala sta g. Franc Prelc in g. Janez Gregorc. V nagovoru je g. Slavko poudaril tri elemente povezanosti človeka z Bogom: voda – pri sv. krstu, Sveti Duh – pri sv. birmi ter sv. Rešnje Telo in Kri – pri sv. obhajilu. Pri vseh naših dobrih delih za Boga in za druge pa je potrebna odločitev: HOČEM.

Po sv. maši smo se preselili v hišo Karitas na Markovo 38 in se najprej pogreli ob kavi in čaju, nato pa se zbrali v podstrešni predavalnici. Za prvi del srečanja smo bili s predstavnicami Centra za socialno delo v Kopru dogovorjeni, da nam bodo na kratko predstavile različne oblike finančnih pomoči, ki jih občani lahko prejmejo s strani države in občine. Razvili smo zanimiv pogovor, postavili številna vprašanja in vsi menili, da je bila ta predstavitev zelo koristna. Tako bomo lažje usmerili prejemnike naše pomoči tudi do pristojnih institucij. Zahvalili smo se jim za trud in čas, ki so ga nam namenile.

V drugem delu nam je g. Slavko Rebec postavil tri vprašanja:

- Kaj želimo slišati na temo »Otroci in mladi v družini«?
- Kakšne težave otrok in mladih poznamo?
- V čem vidimo smisel pogovora na to temo?

Po skupinah smo o teh vprašanjih razmišljali in se pogovarjali. Seveda je pogovore vodil in usmerjal g. Slavko, ki je potem tudi podal nekaj pomembnih ugotovitev. Družina je nastala po Božji zamisli. Starši so otrokom prvi oznanjevalci vere. Poslanstvo družine je medsebojna ljubezen vseh članov. Otroke in mlade

sprejmimo takšne, kot so, in jih bodimo pripravljeni poslušati ter podpreti v njihovih dejavnostih. Velika naloga vseh nas pa je, da za družine molimo.

Na srečanju nas je prijazno pozdravila in bila prisotna tudi ga. Olga Franca, podžupanja MO Koper. Zahvalo dolgujemo tudi uporabnikom Vrtnice, ki nam vedno pripravijo prostor, poskrbijo, da imamo dovolj stolov, ter za nami tudi pospravijo.

Spomniti želim, da ta duhovna obnova ni namenjena samo sodelavcem iz Istrske območne karitas in bomo v prihodnje zelo veseli, če se nam bodo pridru-



žili tudi prostovoljci iz drugih DK. Letošnja udeležba je bila zelo spodbudna – zbralo se nas je 65.

Srečanje smo zaključili na kosilu v bližnji gostilni in po kosilu še obdelali nekatera poročila o delu ŽK v preteklem letu.

SEMINAR ZA NEPROFESIONALNO SVETOVANJE »ODRINIMO NA GLOBOKO«

Marjana Plesničar Jezeršek

»Raje kot nasvet daj pomoč.« (Marquis de Va- uvenargues)

Šest srečanj, skoraj tretjina našega seminarja za neprofesionalno svetovanje, s katerim »rinemo na globoko«, je za nami. Začeli smo s telesnimi in duhovnimi deli usmiljenja, strukturo Karitas kot organizacije in družbenim naukom Cerkve, ki je osnova za naše prostovoljsko delo. Nato smo nekaj srečanj namenili delu z otroki, mladimi in njihovimi družinami, zadnji dve srečanju pa sta obravnavali svetovanje samo.

Prvo od teh dveh srečanj je vodila socialna delavka ŠK Koper, **Franica Grmek**. Spregovorila nam je o spremljanju in svetovanju ljudem v različnih stiskah, ki je enako soustvarjanju odnosa. Kot sodelavci Kari-



tas, ki želimo pomagati ljudem, ki pomoč potrebujejo, moramo najprej sprejeti sebe takšne, kot smo, ter dopustiti drugim, da so ob nas takšni, kot so. Z ljudmi stopamo v odnos s svojimi izkušnjami, stiskami, problemi, pričakovanji, znanjem in takšni stopajo tudi drugi pred nas. Včasih se nam zgodi, da pri svojem delu ne vidimo sadov in se počutimo neuspešne, razočarane. Takrat je dobro, da se spomnimo, da smo v odnosu še z Nekom, ki nas ima neizmerno rad takšne, kot smo, z vsemi našimi napakami, in da svojo stisko ali nemoč predamo Njemu.

Ko pomagamo drugemu, z njim soustvarjamo odnos. Na prvem mestu takrat ne sme biti to, da osrečimo drugega, ampak da poskrbimo, da smo mi srečni v tem odnosu. Pomembno je torej, da najprej poskrbimo zase, kajti šele potem lahko resnično pomagamo drugemu. Pomembno je tudi, da se zavedamo, da vsak

lahko spremeni
le sebe
in da je vsak
odgovoren
za svoje ravnanje. Naša naloga je, da smo ob ljudeh, ki pride-



jo k nam, jih poslušamo in jim pomagamo, da sami pridejo do želje po spremembi.

Ga. Franica nam je predstavila tudi načrt krepitve moči, razlike med svetovanjem in individualnim načrtovanjem, skupaj pa smo se poglobili tudi v nas same z raziskovanjem našega življenjskega sveta.

Drugo srečanje je vodila **dr. Tatjana Rožič**, specialistka zakonske in družinske terapije, ki je na ŠRCD (Študijsko-raziskovalni center za družino) na projektu *Informacijski in svetovalni programi za žrtve nasilja* zaposlena kot terapevtka ima večletne izkušnje iz svetovanja, katerih delček je posredovala tudi nam.

Za začetek nam je povedala nekaj o teoriji navezanosti in temeljni potrebi vsakega človeka, da vzpostavlja ali ohranja bližino s priljubljeno ali posebej določeno osebo. Potem smo se ozrli vsak v svoje otroštvo in poskušali ugotoviti, kaj je tisto, kar nas je nagovorilo, da smo postali sodelavci Karitas, in kaj pri tem delu dobimo za nas same.



Nadaljevali smo s pogovorom o stiku, kako ga lahko ponudimo, in tem, kaj lahko storimo, ko je stik težko vzpostaviti. Posebej smo se ustavili ob obrambah in zaviralnih čustvih, ki se poskušajo izogniti »težjim« čustvom. Vsako obrambno ali zaviralno čustvo lahko presežemo, če je le naše srce odprto in smo mi to, kar smo, torej pristni. Kadar naše delovanje zavira krivda, potrebujemo odpuščanje in sočutje, prav to, kar skušamo ponuditi ljudem, ki se obračajo na nas po pomoč. Večkrat se zgodi, da je breme krivde ali česa drugega za nas pretežko, da si ne moremo odpuščati, da ne znamo naprej. Takrat je za nas tu On, na katerega se lahko vedno obrnemo z molitvijo srca: »Jezus Kristus, usmili se me!«

Podrobneje smo si pogledali še čustvo sramu,



pri katerem smo iskali oklepe, ki nas pred sramom zavarujejo. Sram lahko premagamo z empatijo. Kot kristjani pa spet ne smemo pozabiti, da imamo vedno ob sebi Boga, ki nas ljubi; Njegova ljubezen se ne ustavi ne pred strahom, ne pred krivdo, ne pred oddaljenostjo.

Dr. Tatjana Rožič je poskusila odgovoriti še na nekaj konkretnih vprašanj, ki so se med udeleženkami porodila že ob prejšnjem srečanju, potem pa nam je, kot smo se že navadile, zmanjkalo časa in smo dobile nov razlog, da komaj čakamo na naslednje srečanje.

Naj zaključim z mislijo, ki se mi je porodila na teh zanimivih srečanjih: Da odrinemo na globoko, nam ni treba daleč. Dovolj je, da se zazremo vase in v lastnih globinah poiščemo občutek varnosti, ki je osnova za delo z ljudmi. In četudi Jezus ne govori veliko, v tem odlomku reče Simonu prav to: »Ne boj se! Odslej boš lovil ljudi.« (Lk 5,10) Če bomo Jezusu zaupali, bomo lahko tudi počeli to, kar si kot sodelavci Karitas želimo: pomagali drug drugemu



VABILO V SOČO

Marjana Plesničar Jezeršek

Dom Karitas stoji v središču vasi Soča, tik ob cerkvi sv. Jožefa, ki jo krasijo poslikave Toneta Kralja, in tik ob reki Soči. Obdaja ga bogata kulturna in zgodovinska dediščina ter prečudovita narava.

Dom je odlično izhodišče za obisk tako najvišjih kot tudi malce nižjih vrhov, za kolesarske podvige, adrenalinske trenutke ter vodne radosti, ki jih nudi reka Soča. Le nekaj kilometrov stran sta še dolini Trente in Lepene.

18



V pritličju doma se nahajajo prostori, ki so v skupni rabi gostov. To so kuhinja, ki je dovolj velika, da z lahkoto poskrbi za 50 ljudi, jedilnica, družabni prostor in sanitarije. V prvem nadstropju se nahaja pet sob, ki skupaj nudijo 30 ležišč; vsaka soba ima svojo kopalnico. V drugem nadstropju je soba, namenjena skupnim ležiščem (cca 10 ležišč), skupna tuša in umivalnica s stranišči ter še tri sobe s 7 ležišči in lastnimi kopalnicami. Skupaj lahko torej v domu biva 45 oseb.

V toplejših mesecih je možno program izvajati tudi na pokriti terasi ali na travniku za domom.

Od lanske jeseni ima naš dom nove postelje, novo pohištvo in čiste, sveže prepleškane stene. Hvala organizaciji FIHO ter še posebej vsakemu posamezniku, ki je daroval svoj čas in svoje roke za to, da vas lahko povabimo v boljši in lepši dom. V poletnih mesecih so postelje že zasedene, lahko pa se odločite, da se boste gorskega zraka in lepote naše smaragdne reke naužili v pomladnih mesecih vse do konca junija ali v jeseni, od septembra dalje.

Za rezervacije in dodatne informacije pišite na: marjana.plesnicar@gmail.com.

PRISRČNO VABLJENI!



Obnovo prostorov je omogočila Fundacija za sofinanciranje invalidskih in humanitarnih organizacij.

KARITAS OB KULTURNEM PRAZNIKU

Jožica Ličen

Kultura ni samo glasba, umetnost, pesmi, knjige. Pri Karitas vemo, da je kultura dobrodelnosti, medsebojnih odnosov in spoštovanje vsakega umetnost, ki nam je dana od Boga za človeka. Tudi zato se že četrto leto na praznik kulture srečamo pri sveti maši v ljubljanski stolnici in nato na razstavi v Galeriji Družina. Tokrat so naše druženje popestrili pevci iz Podnanosa, rojstnega kraja Premrlove Zdravljice, in Kvartet Radia Ognjišče, pa tudi razstavljena dela 25. mednarodne likovne kolonije Umetniki za Karitas pod geslom Od rinimo na globoko. Mislim, da bo pridiga g. nadškofa msgr. Stanislava Zoreta odmevala v slovenskem prostoru, zato želim podeliti z vami njegove misli:

msgr. Stanislav Zore: Naša kultura se je navdihovala ob lepem in dobrem

»Spoštovana ga. Jožica Ličen, ravnateljica Škofijske karitas Koper in duša dogajanja na Sinjem vrhu ter po različnih krajih Slovenije in širše, kjer potekajo razstave Umetniki za Karitas, spoštovani drugi sodelavci, dragi umetniki in ljubitelji umetnosti, spoštovani častni gostje, dragi bratje in sestre! Na poseben način povabimo v svojo sredo pokojnega Toneta Seiferta, ki se je s smrtjo ločil od čopičev in platen ter se zazrl v Lepoto, večno davno, večno novo, ki jo je ljubil z vso močjo ter se ji predajal z vso strastjo ustvarjalnega naboja.

Smrtni dan Franceta Prešerna, umrl je 8. februarja 1849, je za našo državo slovenski kulturni praznik. Prav je, da smo Slovenci v tem praznovanju samonikli. Edini v Evropi in najbrž kar na celem svetu imamo državni praznik, v katerem se oziramo v svoje kulturne dosežke, v svoje kulturne ustvarjalce in vsako leto znova preverjamo svojo identiteto. Pred dobrimi petnajstimi leti je Michel Pochet o tem prazniku zapisal: »V primeru, če bi moral zamenjati državljanstvo, bi si izbral slovensko. To mislim iskreno. Narod, ki si je v trenutku tako dolgo pričakovane samostojnosti po stoletjih zatiranj izbral za svoj državni praznik obletnico smrti pesnika in to proslavlja brez vojaških parad s tanki in protivarijskimi raketami ter ob prisotnosti predsednika države, vlade, diplomatskega zbora podeljuje nagrade svojim najboljšim slikarjem, kiparjem, glasbenikom, pesnikom ..., tak narod, čeprav številčno majhen, je velik narod.«

Pochet ima prav. Skozi zgodovino se namreč nismo mogli postavljati ob bok večjim in močnejšim narodom, ki so premogli vojaško moč, ki so vzpostavljali kraljestva in cesarstva, ki so premikali meje in oblikovali države. Čeprav nas tudi na tem področju ni treba



biti sram. Ko se namreč oziramo v zgodovino evropskih dosežkov, pogosto naletimo tudi na Slovence, ki so se odlikovali na različnih področjih življenja.

Dejstvo pa je, da nas ti dosežki na diplomatskem, znanstvenem, vojaškem in še toliko drugih področjih niso oblikovali v to, kar smo danes. Živelimo in še vedno živimo na preveč prepišnem svetu, na križišču vzhoda in zahoda, severa in juga, da bi se mogli zaneesti zgolj na dosežkih posameznikov, ki so se odlikovali po evropskih prestolnicah in širše. Potrebne je bilo nekaj bolj strnjenega, bolj trdno med seboj povezanega in tudi nekaj bolj tesno ljudi, vasi, kraje in narod povezujočega, da je moglo kljubovati velikim političnim tvorbam in jezikovnim skupinam v naši okolici.

Nedvomno je bila to naša narodova kultura, ki se je oplajala z vseh strani in obenem ostajala in ustvarjala kot resnično naša, slovenska. Kultura, ki je rasla iz nas, in obenem kultura, s katero smo rasli kot narod, kot Slovenci, pa seveda tudi kot kristjani. Oblikovala je našo identiteto, ki je bila dovolj svetovljanska, da zaradi zaprtosti vase ni postala jalova in nerodovitna, obenem pa je pognala tudi dovolj globoke korenine samoniklosti v naše bregove in doline pa tudi v naša srca, da je ni moglo odplaviti valovanje vplivov in moč pritiskov, ki jih je doživljala z vseh strani.

Kje pa je ta, v najboljšem pomenu besede, naša kultura zajemala svoj navdih in svoj izraz? Mislim, da lahko upravičeno rečemo, da se je navdihovala ob lepem in dobrem. Če se morda kaj ni navdihovalo pri lepem in dobrem, potem to ni preživelo preizkusa časa. Ta preizkus neusmiljeno izloči žlindro, prazne pene na površju kulturnega ustvarjanja in dogajanja, ki so sicer očesu lahko najprej vidne, a jih bo čas v resnici odpihnil v pozabo, morda za nekaj časa v depojе galerij in muzejev ter v odročne police knjižnic, najbolj zanesljivo pa jih bo odnesel duh pozabe, duh ne-

zanimanja zanje. To so nemi izrazi nekega časa in ljudi v njem, ki so živeli iz zanikanja in zato ostali brez besed, brez sporočila. Omenjal jih bo morda samo kdo. Kot rečeno, so te pene očem najprej vidne, a niso kultura, ki sama v sebi nosi naboj preživetja. Ta kultura v pravem pomenu besede je spodaj, v globini, in se pokaže s tem, da preživi čas. Ta kultura ne izgine v pozabo, ker raste iz resnice in lepote, ne iz prizadevanja, da bi šokirala. Ustvarjalci te kulture ne iščejo sami sebe, ampak iščejo resnico. Kopljejo po globinah duše in se bojujejo z vprašanji, ki se rojevajo v svetu in v njih samih, da bi se dokopali do odgovorov ali vsaj do sledi odgovorov, po katerih hrepenijo. Ti ljudje so svečeniki resnice. Njim ne gre za videz, za nastopaštvo. Zavedajo se, da edinole resnica odpira človeka za življenje svobode duha in srca, čeprav morebiti skozi preizkušnjo in tragiko. »Vsaka pristna izkušnja resnice in lepote sama po sebi želi rasti v nas. Vsaka oseba, ki živi globoko osvoboditev, postaja bolj dojemljiva za potrebe drugih. 'Dobrota se ukoreninja in razvija, ko jo podarjamo,' pravi papež Frančišek v apostolski spodbudi Veselje evangelija.

Tukaj nam prihaja na misel zapis Dostojevskega, da bo lepota odrešila svet. Glede na to, da je svet odrešil Jezus Kristus, za katerega velja, da »ni imel podobe ne lepote, da bi ga hoteli videti, ne zunanosti, da bi si ga želeli« (Iz 53,2), ne gre za lepoto, kakor jo razumemo v vsakdanjem izrazu. Njegova lepota je v





darujoči se ljubezni, ki se razdaja vsem, pravičnim in krivičnim, kakor sonce vzhaja nad dobrimi in hudobnimi. Gre za daritev življenja, ki ji lepoto daje ljubezen.»

Če prevedemo te besede v karitativni jezik, lahko trdimo, da bo dobrota in resnica rešila svet. Družba nam ponuja različne poti dobrotelčnosti, toda naša pot je pot služenja po zgledu Jezusa Kristusa. Ali bomo znali pustiti čas, v katerem delujemo, pečat vere, upanja in ljubezni, ali bomo le pena in žlindra, ki se zgubi v poplavi akcij in besed? Bodimo pričevalci!

20

Ijubiljana

TI BOŠ BLAGOSLOV

Alenka Petek

Tokratna tema šolanja za svetovanje, ki je potekalo od 7. do 9. 2. 2020, je bila »Ti boš blagoslov«. Začeli smo z vodenjo meditacijo po hiši našega otroštva in se poskušali spomniti različnega tona glasu naših staršev, ko so nas vsakodnevno klicali.

Glasovi so se razlikovali glede na to, ali so nas starši grajali ali so nas želeli pohvaliti ali so nas klicali zvečer domov ali nam razdelili zadolžitve. V meditaciji smo se skušali spomniti glasu in prepoznati vsebino sporočila. Kdaj smo bili deležni spodbud staršev? Kdaj so nas starši razžalostili, spravili v jok, ponižali? Kakšen je bil takrat njihov glas, gib, položaj? Kako smo se na vse to odzvali mi?

Narisali smo dežnik in pod njim napisali besede staršev, ki smo se jih zapomnili in so nas zaznamovale. Ugotovili smo, da si je bilo glas staršev, ko so nas klicali v različnih situacijah, težko priklicati v spomin.

Potem smo vse to narisali na list papirja. Izpod dežnika so kot dežne kapljice prihajala sporočila naših staršev. Besede, ki so nas razveseljevale ali razžalostile. Besede, ki smo jih ponotranjili in nam prinašajo zadovoljstvo, ali pa tiste, ki jih za nič na svetu ne bi ponovili.

Ker prihajamo iz različnih generacij in različnih družin, so bile naše izkušnje zelo raznolike. Nekateri starši so prisegali na stroge vzgojne prijeme. Prepričani so bili, da se le tako otrok ne bo razvadil in se bo v življenju sposoben znajti. Veliko staršev je svoje otroke kdaj tudi pokritiziralo. S tem ni nič narobe, saj se tako otroci naučijo temeljito opraviti določene naloge ali hišna opravila. Ne smemo pa v svoji kritiki pretiravati in dati otroku občutka, da nič, kar naredi, ni nikoli dovolj dobro. 4 je slaba ocena, da bi bilo dobro, bi moral dobiti 5.



Včasih je v družinah veljalo prepričanje, da morajo otroci biti tihi in staršem ne smejo odgovarjati. Starši so tudi vedno imeli vse prav. Mame so se z otroki bolj pregovarjale, oče pa je samo grdo pogledal, pa si že vedel, kaj ti je storiti. Mame so bile tudi bolj zaščitniške. Marsikatero preizkušnjo so svojim otrokom želele prihraniti. So tudi bolj pridigarske in ne nehajo deliti nasvetov in priporočil.

Vedeti moramo tudi, da spoštovanje in strah nista ena in ista stvar. Čeprav je neka vrsta discipline neizogibna, starši naj ne bi uporabljali dejanj in besed, ki prestrašijo otroke in jim trajno škodijo. Ni treba, da je otrok prestrašen, da bi bil spoštljiv.

Ko smo jezni, je včasih težko govoriti z drugimi, a odrivanje otroka z molkom je zelo škodljivo in otročje. Otroku čuti pritisk, da mora popraviti situacijo, tudi če ni naredil ničesar narobe. Če je starš preveč jezen, da bi bil sposoben mirnega pogovora, bi se moral za nekaj minut odpraviti v drug prostor in se pomiriti, namesto da otroka ignorira.





Starši otroke tudi pogosto obremenjujejo s tem, koliko so zanje žrtvovali in kako nesrečni so zaradi tega. Noben otrok ni odgovoren za srečo svojih staršev. Prav tako starši ne bi smeli zahtevati, da se otrok odreče stvarjem, ki ga veselijo, da bi si tako bila enaka v nesreči. Vsak je sam odgovoren za svojo srečo.

Vsak razrešen zaplet s starejšimi generacijami, ki sta ga zakonca med seboj predelala in ob njem kot par ter kot posameznika dozorela, je korak več k sreči njunih otrok.

Problemi se pokažejo tudi ob otrokovi izbiri partnerja, poroki. Večje probleme kot imajo starši s tem, bolj nerazmejeni so od svojih otrok. Zaradi nerazumejnosti, kaj je naše in kaj otrokovo, prihaja do težav. Spori med snaho in taščo so tako klasičen primer nerazrešenih odnosov med materjo in sinom.

Starši so tisti, ki naše življenje najbolj zaznamujejo in najbolj vplivajo nanj. Prilagodimo se in avtomatsko prevzamemo njihovo vedenje, čustvene odzive in nazore. Če ne prej, ko dobimo lastne otroke, ugotovi-

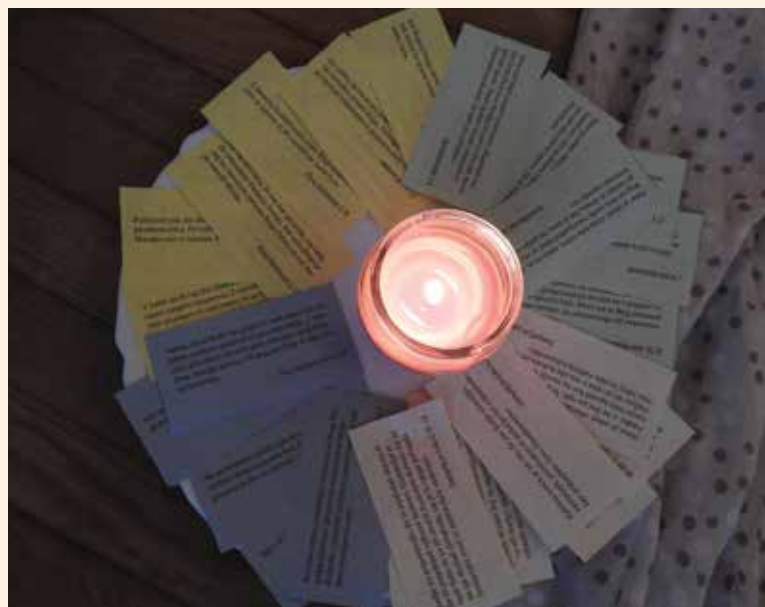
Če se lahko poslovimo od pričakovanj, ki se na našajo na našo preteklost, ter jih usmerimo na sedanjost, se na konstruktiven način lahko začne sprememba. Številni ljudje vse življenje čakajo, da bodo prejeli ljubezen in priznanje svojih staršev. Ob tem pa ne opazijo, koliko ljubezni in priznanja prejema iz svojega neposrednega okolja. Zanje je tisto, česar ne dobijo, veliko pomembnejše kot tisto, kar prejmejo. Razlika je v našem načinu gledanja. Naš način gledanja, razlage, ocenjevanja ima posledice tako v sedanjosti kot prihodnosti. Za boljšo prihodnost smo odgovorni sami.

Seznani smo se tudi z zgodbami Abrahama in Saraje, Izaka in Rebeke ter Jakoba in Ezava, Rahele ter Lee. Skozi njihova življenja smo spoznali različne odnose (starš – otrok, mož – žena, sorodstvo, pomembnost prvorojenstva).



mo, da od staršev nismo dobili samo pozitivnih plati, ampak tudi tiste lastnosti in načine ravnanja, ki jih od svojih staršev nikoli ne bi želeli prevzeti. Zato je zelo pomembno, da znamo stvari razmejiti.

Osebnosti ne bomo našli v preteklosti, zgodi se v sedanjosti in prihodnosti. Zato ni nič spodbudnega v tem, da se osredotočamo na preteklost in se oklepamo lastnih pomanjkljivosti s tem, da krivimo starše za vse, kar je šlo v našem življenju narobe. Naša preteklost je taka, kot je, in je ne moremo več spremeniti, prav tako ne moremo spremeniti svojih staršev. Lahko pa spremenimo pogled na preteklost in starše. Pomembno je, da ne vidimo samo tistega, kar ni bilo dobro, ampak da vidimo tudi stvari, ki so potekale dobro. Sprejeti moramo tako negativne plati, ki smo jih prevzeli po starših, kot tudi pozitivne.



Starševske vloge, vzgoja, norme in pravila so se v zadnjih treh generacijah zelo spremenili. Tisto, kar je nekdaj veljalo za pravilno, je danes povsem nesprejemljivo. Večina današnjih staršev s svojimi otroki ne želi ravnati tako, kot so z njimi ravnali njihovi starši. Čas pa bo pokazal, ali bodo naši otroci o naši vzgoji razmišljali manj kritično, kot mi razmišljamo o vzgoji svojih staršev.

Ne naši starši ne naše otroštvo ne odločajo, kako se vedemo kot odrasli. Odgovornosti za svoja dejanja ne smemo prenašati na preteklost. Zato smo v soboto zvečer pred sv. mašo po odhodu iz cerkve odvrgli v morje vse negativne stvari, ki smo jih prevzeli po svojih starših, pozitivne, ki nas hranijo, pa smo ponesli s sabo. Sv. mašo smo tokrat imeli v cerkvi v Luciji. Pred mašo smo odšli na most, kjer smo se poslovili od preteklosti in od duhovnika prejeli blagoslov ter luč za pot v prihodnost.



maribor

POMOČ OSEBAM, KI TRPIJO ZARADI PREKOMERNEGA UŽIVANJA ALKOHOLA

Darko Bračun

22

Januarska izobraževanja za sodelavce in prostovoljce mreže Karitas mariborske nadškofije

V začetku leta 2019 smo se sodelavci in prostovoljci mreže Karitas mariborske nadškofije, kakor vsako leto, ponovno zbrali na Ptuju, v Slovenj Gradcu in Mariboru v okviru zdaj že tradicionalnega januarskega izobraževanja. Tokrat smo gostili gospoda Marjana Drčarja, laičnega sodelavca iz programa Vrtnica, Zavoda Samarijan, ki deluje pod okriljem Škofijske karitas Koper. Program vrtnica je namenjen uporabnikom, ki se samostojno in prostovoljno odločijo, da bodo svoje življenje postavili na nove temelje in abstinerili od alkohola ter se vključili v stanovanjsko skupnost, kjer je večkrat najprej potrebna uvodna faza programa – razstrupitev.

Gospod Marjan nam je najprej spregovoril o svoji življenjski zgodbi, ki jo je preživel kot alkoholik, brezdomec ter poti iz primeža alkohola. Danes je laični sodelavec z osebno izkušnjo. Predvsem pa smo ga bomo prosili, da kot laični delavec z izkušnjo pove s katerimi znanji moramo biti sodelavci in prostovoljci Karitas opremljeni pri pomoči osebam s težavami pri prekomernem uživanju alkohola.

Poleg Marjana sta spregovorila tudi udeleženec programa Vrtnica gospod Jože in strokovna delavka v programu Vrtnica Zavoda Karitas Samarjan ga. Milena Finc, mag. ZDŠ, ki je pripravila tudi kratko gradivo v pomoč pri delu z osebami, ki trpijo zaradi prekomernega uživanja alkohola v mreži ŽK.

Izobraževanja se je na treh lokacijah skupaj udeležilo 170 sodelavcev in prostovoljcev ŽK iz mariborske nadškofije.



murska sobota

DUHOVNA OBNOVA SODELAVCEV ŠKOFIJSKE KARITAS MURSKA SOBOTA

Benjamin Puhar

Sodelavci Škofijske karitas Murska Sobota se že nekaj let zadnjo soboto v januarju zberemo v Domu Danijela Halasa v Veliki Polani. To leto nas je duhovno bogatila s. Veronika Verbič. Kot je povedala v kratki predstavitvi, prihaja iz reda šolskih sester. Natančneje je naziv njihove kongregacije šolske sestre sv. Frančiška Kristusa Kralja. Njihova ustanoviteljica je s. Margareta Puhar, po rodu Pomurka iz kapelske župnije. Po poklicu je s. Veronika Verbič družinska terapevtka in voditeljica Družinskega centra mir.

Tema njena duhovnega nagovora je bilo geslo »Dobro iz vsakega srca«. S. Veronika je govorila iz življenjskih izkušenj, ki jih kot družinska terapevtka gotovo nima malo. Najzgovornejši se mi je zdel primer, ko ni videla napredka pri obiskovalcu centra Mir. Zdela se ji je, da stagnirata na začetki točki. Ko se je glede tega potožila sosestram, so ji povedale, da temu ni tako, da je napredek že pri malih stvareh, pa najsi bo to samo telefonski klic.

Potem je s. Veronika dodala misel, ki si jo moramo zapomniti vsi sodelavci Karitas: čarobni *gumb ne obstaja*, čeprav bi si ga velikokrat želeli. Zavedati se moramo, da veliko stvari ni odvisnih od nas samih. Pogosto si v svoji glavi in načrtih zastavimo previsoke cilje, pozabljamo pa, da smo samo ljudje. Nekajletne zgodovine človeka se ne da spremeniti s čarobnim gumbom. Za kratko vajo lahko to poskušamo pri sebi. Dobro je v vsakem srcu, a zaradi nas samih pa ga je velikokrat težko opaziti. Bodimo pozorni na to – začnemo lahko že med domačimi in potem v vsakem posamezniku, ki ga srečamo.

Po duhovno bogatem nagovoru smo se v kratkem odmoru ustavili ob dobrotah Župnijske karitas Velika Polana, za kar se jim tudi na tem mestu zahvaljujemo. Duhovno in telesno obogatili smo se po duhovnem nagovoru odpravili v cerkev v Veliki Polani, kjer smo se zbrali pri adoraciji pred Najsvetejšim, da bi prosili za blagoslov pri svojem delu pri Njem, ki dela zares velike stvari, velikokrat tudi z »gumbom«. Po blagoslovu smo se vrnili v dom na kosilo. Verjamem, da smo je duhovna obnova obogatila vse prisotne.

»DOBROTA IZ VSAKEGA SRCA«

s. Veronika Verbič, ŠSFKK

Apostol Janez piše: »Bog je ljubezen, in tisti, ki ostaja v ljubezni, ostaja v Bogu in Bog ostaja v njem«



(1 Jn 4,16). Že prvo poglavje Svetega pisma nam razodeva Božjo dobroto. Ob stvarjenju je bilo vse ustvarjeno dobro. Kot krono stvarstva je Bog ustvaril človeka, po svoji podobi ga je ustvaril – in bilo je prav dobro. To je temelj, ki utrjuje našo vero, da je dobro položeno v vsako človeško srce, tudi moje in tvoje: Bog je dobrotar in ustvarjeni smo po njegovi podobi.

Da utrdimo svojo vero v D(d)obro, se zazrimo v Božjo ljubezen, ki je:

sočutna: Takoj ko je Bog ustvaril človeka, je z njim sočuten. Ve, da mu ni dobro biti sam, zato mu ustvari njemu primerno družico. Nadalje srečamo Božje sočutje s stisko Izraela v Egiptu, ko pravi Mojzesu: »dobro sem videl stisko svojega ljudstva« (2 Mz 3,7). Še bližje pa nam je Jezusovo sočutje z grešniki, ranjenimi, malimi, odrinjenimi.

usmiljena: Po padcu prvega človeka ga Bog ne zavrže in ne zapusti, pač pa ga išče; prav tako tudi Kajna po bratomoru. Usmili se svojega ljudstva, ki si naredi zlato tele in ga moli kot svojega boga. Jezus usmiljeno odpušča grešnikom in svoje učence vabi: »Bodite usmiljeni, kakor je usmiljen tudi vaš Oče« (Lk 6,36). V uri trpljenja na križu odpusti svojemu sotrpinu in Očeta prosi za odpuščanje svojim rabljem.

zvesta: Izvoljeno ljudstvo vedno znova prelomi zavezo z Bogom, on pa na to vedno znova odgovarja s svojo zvestobo, kakor pravi sv. Pavel: »Če se mi izneverimo, on ostane zvest, kajti sebe ne more zatajiti« (2 Tim 2,13).

pravična: Na človekova dejanja odgovarja, kakor je prav, poimenuje in pravično kaznuje greh, do grešnika pa je vedno usmiljen. Primer nam je kralj David, ko je grešil z Urijevo ženo (2 Sam 12), ali kralj Ahab, ko si je prilastil Nabotov vinograd (1 Kr 21).

gre do konca: Da bi Bog pritegnil človeka v občestvo svoje ljubezni, da vse, celo svojega Sina. V njem se učloveči, se spusti k človeku, da bi ga srečal tam, kjer je, in ga dvignil k sebi.

deli življenje: Bog v svojem Sinu Jezusu Kristusu ne biva v kraljevi palači, tudi se ne zadržuje ves čas v templju, ampak preprosto je z ljudmi, z njimi deli vsakdanje življenje in v njihovo življenje prinaša novost odrešenja.

zastonjska: Ne pričakuje pohvale, ne plačila. Ko Jezusu izkazujejo slavo in čast, jasno pove, da gre ta le Očetu, ki je v nebesih.

darujoča se: Kot krono razodetja svoje ljubezni da svoje življenje na križu. Da bi pšenično zrno rodilo sad, pade v zemljo in umre. Ne gleda nase, daje se za odrešenje človeka.

Tam, kjer je dobro, pa začne svoj boj tudi zlo. Kača je v raju v človeku prebudila dvom v Božjo ljubezen, s tem pa posredno tudi dvom v dobro v sebi in okoli sebe. Ta boj med vero v dobro in dvomom je ves čas spremljevalec človeštva. Vendar to ni razlog za obup, pomembno pa je, kako k temu pristopamo,

kam usmerimo svojo pozornost – v dobro, ki prihaja od Dobrega, ali v dvom, ki nasprotno prihaja od skušnjavca, ali zaupamo v dobro ali se prepuščamo dvomu.

Bog, ki je ljubezen, nas je ustvaril po svoji podobi. To pomeni, da je v nas dobro. Zakaj ga ne vidimo? Na tem dobrem, ki ga je Bog položil v nas, se je nabral »prah« življenja, »prah« različnih doživetij, ranjenosti, bolečin, strahu, žalosti ... Če hočemo videti dobro, je treba pogledati izza vsega tega. To je pogled vere, ko verjamemo, da je za tem, kar nas moti, nekaj dobrega. Včasih zadošča le srečanje pogleda, in v očeh drugega odkrijemo dobroto, ki se skriva za površinsko jezljivostjo, trdoto ali čim podobnim.

V poslanstvu dobrote je potrebna velikodušna zavzetost, vendar bi bilo napačno, če bi ga razumeli kot naše junaško delovanje, sad lastnih moči in naprezanja. Zavedanje, da je to predvsem Božje delo, nas varuje napuha in vzvišenosti ter nas ohranja v preprostosti in ponižnosti. On, ki je ljubezen in prvi ljubi, nas je poklical za svoje sodelavce ter nas okrepil z močjo svojega Duha. On nas je izbral, da bi bili v ljubezni sveti in brezmadežni pred njim (prim. Ef 1,4). Vsak na svoj edinstven način: oče in mama po potrpežljivi vzgoji otrok; mož in žena po medsebojni zvestobi in spoštovanju; uslužbenec po vestnem in odgovornem opravljanju poklicnih dolžnosti; prostovoljec po velikodušnem in zastonjskem služenju ... Ko se ujamemo v skušnjava nemoči in nevrednosti ali skušnjava pomembnosti in napuha, dvignimo pogled k Njemu in mu recimo: Gospod, slaboten sem, toda ti lahko v meni in po meni narediš čudež ljubezni. In ne prezirimo majhnih korakov, ne pri sebi in ne pri drugih. Merilo popolnosti ni količina dejanj in ne spoznanj, pač pa stopnja ljubezni.

Po tem, ko smo odkrivali Božjo ljubezen in njeno delovanje, ne moremo iti dalje, brez da bi se zavedali, da je vse, kar imamo in kar zmoremo, DAR. Logika daru pa je prejemanje in podarjanje. Prejemanje: Kar imamo, smo prejeli. Zato se nimamo s čim ponašati ali biti vzvišeni nad drugimi. Hvaležno sprejemamo in se zahvaljujemo D(d)arovalcu. Podarjanje: Kar imamo, ni naše in teži k podarjanju. Potrebno je le, da ničesar ne zadržimo zase, ne zapremo v svoj svet, pač pa dopustimo, da v nas postaja rodovitno. Tu gre večkrat tudi za podarjanje življenja, za darovanje in žrtev. Sveti Pavel pravi, da je to, kar šteje, »vera, ki deluje po ljubezni« (Gal 5,6), Jezus pa nam v Matejevem evangeliju podaja pravilo obnašanja, ki je usmiljenje in ljubezen: »Pridite, blagosloavljeni ...! Kajti lačen sem bil in ste mi dali jesti ...« (Mt 25,34-35) Bog se poniža in porabi človeka, tako tistega, ki je prostovoljec, kakor tudi tistega, ki išče oz. potrebuje pomoč, da je lahko navzoč v svetu. Ker je on navzoč v človeku, je v človeku dobro, in zaradi njega iz človeka prihaja dobro.



*»Varno na pot s podporo
prostovoljcev...«*

Prostovoljca Karitas mladih spremljata
slepo udeleženko pohoda 'S slepimi
in slabovidnimi planinci po slovenski
planinski poti' na Mariborsko kočo.



Otvoritev razstave umetniški del 25. mednarodne likovne kolonije
Umetniki za Karitas pod geslom Odrinimo na globoko na slovenski
kulturni dan v Galeriji Družina v Ljubljani. Druženje so popestrili
pevci iz Podnanosa, rojstnega kraja Premrlove Zdravljice.



Mladi prostovoljci Počitnic Biserov so se
zbrali v Portorožu in začeli s pripravami
na poletje 2020.



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



Veja Slovenske Karitas
Karitas 
- ljubeča skrb Cerkve za ljudi v stiski.
Glas revnih v družbi.
V službi človekovega dostojanstva.

ISSN 1581-5528

9 771581 552004