

žarek dobrote

5/XVIII
maj
2020

glasilo slovenske karitas



Karitas



Karitas

30 let

glas revnih v družbi

TEMA MESECA

- 2 ••• Prinašati ljubezen, bližino in upanje
3 ••• Karitas = biti v živem stiku z ljudmi v stiski, njihov sopotnik in opora

KARITAS 5+

- 5 ••• Vi ste luč sveta

STISKE SODOBNE DRUŽBE

- 6 ••• Pogoj za abstinenco je predelava čustvene bolečine, ki je v ozadju vsake zasvojenosti

MLADA KARITAS

- 7 ••• Kdaj in zakaj sem postala prostovoljka?

- 8 ••• Mladi se predstavijo

- 8 ••• Dogaja se

NA OBISKU

- 9 ••• Župnijski karitas Sv. Lenart Novo Mesto

- 10 ••• Z Gospodom odkrivamo, da smo dragoceni v teh svojih krhkostih

- 10 ••• Spremembe

KOPER

- 11 ••• Socialne potrebe starejših ljudi

MARIBOR

- 12 ••• Nikar se ne boj

CELJE

- 13 ••• Delo v času izrednih razmer v ŠK Celje

KOPER

- 14 ••• Korona dnevi v Škofijski karitas Koper

LJUBLJANA

- 16 ••• V tem težkem času je prisotnost karitas toliko bolj potrebna in dobrodošla

- 17 ••• Preizkušnja kot priložnost za dejanja pozornosti

- 18 ••• Pogovor po telefonu je prinesel občutek razbremenjenosti

MARIBOR

- 19 ••• Obisk predsednika Republike Slovenije

NOVO MESTO

- 20 ••• Pobuda, ki je obrodila sadove

SLOVENSKA KARITAS

- 20 ••• Utrinki solidarnosti

CARITAS INTERNATIONALIS

- 21 ••• Svet, obrnjen na glavo

- 23 ••• Povzetek letnega poročila celotne mreže karitas za leto 2019



tema meseca

PRINAŠATI LJUBEZEN, BLIŽINO IN UPANJE

msgr. Alojzij Cvikl DJ

Letos, prvi dan meseca maja, bo minilo 30 let od ustanovitve Slovenske karitas. Ustanovili so jo slovenski škofje, takrat združeni še v *Slovensko pokrajinsko škofovsko konferenco*. Še istega leta so začele delovati škofijske Karitas v vseh treh takratnih slovenskih škofijah (Škofijska karitas Ljubljana 29. 6., Škofijska karitas Koper 6. 9., Škofijska karitas Maribor 12. 10).

Prvi koraki niso bili lahki, kajti začeti je bilo treba vzpostavljati celotno strukturo in hkrati dati tudi še pravo identiteto, tako v okviru Slovenske karitas kot tudi na ravni treh Škofijskih karitas. Vendarle pa se je mreža Karitas začela hitro vzpostavljati, kar pomeni, da je začela Karitas zelo kmalu vidno delovati po mnogih slovenskih župnijah.

Karitas ni nastajala in ni bila vzpostavljena kot konkurenca drugim, takrat že delujočim humanitarnim organizacijam, ki so že imele tudi razvito mrežo za dajanje materialne pomoči ljudem v stiski. V duhu evangelija je namreč služenje osnovno poslanstvo kristjana, in zato spada diakonija k bistvenemu poslanstvu Cerkve. Poleg materialne pomoči ljudem, ki so v stiski, smo kot kristjani dolžni prinašati predvsem tudi še človeško bližino, skrbeti za ohranjanje dostojanstva vsakega človeka in na ta način upoštevati duhovno dimenzijo in dostojanstvo vseh, kar pomeni, da se poskušamo vživeti v njihov svet. Na ta način je naš pristop vedno spoštljiv in mora imeti pred seboj človeka v vsej njegovi kompleksnosti in celoti.

Karitas je tako več kot zgolj človekoljubna organizacija, kajti osnova za naše delovanje je krščanska ljubezen do bližnjega. Ta ima svoj izvor v Bogu na način, kot se nam je razodel v Jezusu Kristusu.

Papež Frančišek je na sprejemu predstavnikov Karitas, 28. februarja 2019, dejal, da sta »Cerkev in Karitas več kot le humanitarni organizaciji. Na področju služenja si lahko človek najbolj prizadeva posnemati Boga, svojega Stvarnika«. Papež nadaljuje: »Zelo boleče je, če se človekoljubni delavci spremenijo v funkcionarje in birokrate ...« V misli, da ima Karitas

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Helena Zevnik Rozman •



pred seboj celostno podobo in razvoj človeka, papež poudari: *»K celotnemu razvoju sodi, da mislimo na človeka kot celoto in da smo pozorni do vseh ljudi.«*

Temelj za pristno delovanje Karitas je prostovoljno delovanje, se pravi dejavnost, ki jo člani sprejmejo kot poklicanost in poslanstvo v duhu evangeljske ljubezni in osebne vere.

Sodelavcem Karitas ni treba dopovedovati, da pomoč, ki jo človek v preizkušnji potrebuje, ni samo materialna. Še bolj kot to ljudje tudi danes potrebujejo nekoga, ki jim bo znal prisluhniti, ki se bo poskušal vživeti v njihovo konkretno stanje in jim prinesiti oporo in novo upanje.

Vsak čas ima svoje preizkušnje. Pred tridesetimi leti, ob ustanovitvi Karitas, so bile še isto leto, na začetku meseca novembra 1990, hude poplave po celotni Savinjski dolini in tudi drugje. Takrat je bil to prvi in velik izziv za novoustanovljeno Karitas v Sloveniji. Že ob tem prvem izzivu so člani Karitas pokazali vso svojo iznajdljivost in zrelost, pa čeprav je bil to šele začetek delovanja za Slovensko karitas in prvi korak na njeni poti.

Danes je takšna preizkušnja koronavirus. Tudi v tej preizkušnji se je pokazalo, da lahko Karitas dokaj hitro in organizirano odgovori na nastale težave in se pri tem poveže ter sodeluje z drugimi dobrodelnimi in človekoljubnimi organizacijami. V teh razmerah se znova kaže, kako zelo je ljudem potrebna tudi psihosocialna pomoč, saj vedno bolj narašča število klicev ne le po pomoči, ampak preprosto po pogovoru in po nekom, ki se mu lahko zaupajo.

Vse to sodelavce Karitas vabi in vodi na pot v skrb za osebno rast v veri ter za splošno človeško in duhovno zrelost. Sodelavka ali sodelavec Karitas se trudi, da bi v iskreni molitvi pred Gospodom, ob premišljevanju Božje besede in ob prejemanju zakramentov še bolj tankočutno prepoznaval(a) stiske in bremena sodobnega človeka, da bi bila naša pomoč tudi po tej poti še bolj hitra, še učinkovitejša in s tem bolj evangeljska in bolj krščanska.

Ko obhajamo 30. obletnico delovanja Slovenske karitas, je to za vse sodelavce priložnost, da se Bogu zahvalimo, da smo lahko v imenu Jezusa Kristusa skozi vse to obdobje delili pomoč potrebnim. Dajati pomoč drugemu, človeku, ki je v stiski, ni stvar dolžnosti, ampak ljubezni (karitas).

Ob tem praznovanju hvaležno mislim na vse, ki so imeli pogum, da je pred tridesetimi leti prišlo do ustanovitve Slovenske karitas. Hvaležnost čutim tudi do vseh, ki so postali člani in sodelavci Karitas ter s tem prispevali, da je krščansko poslanstvo ljubezni in služenja med nami zaživelo in postalo prepoznavno pred našo slovensko javnostjo.

V teh treh desetletjih je Karitas pokazala, da zna in zmore odgovarjati na vedno nove oblike stisk, ki se pojavijo med nami. In to je tudi moja želja za naš jutri: da bi izkazovali svojo bližino in konkretno ljubezen do vseh, ki se znajdejo v stiski. Pomoč pa mora biti premišljena, preudarjena, raznolika in kompetentna. Mora biti obzirna in spoštljiva, kajti samo tako lahko obrodi prave sadove in človeku v stiski resnično pomaga.

Moje čestitke ob 30-letnici Slovenske karitas, pa tudi iskrena prošnja Gospodu: da bi člani Karitas vedno, v vsakem ubogem, znali prepoznati resnične potrebe, ki se skrivajo v njegovem srcu. Papež Frančišek pravi: *»Ubogi potrebujejo naše roke, da si bodo opomogli, naša srca, da bodo znova čutili čustveno toplo to, našo navzočnost, da bodo premagali osamljenost. Preprosto, potrebujejo našo ljubezen!«* Naj nesebično ljubezen prejemajo po vsakem od nas.

KARITAS = BITI V ŽIVEM STIKU Z LJUDMI V STISKI, NJIHOV SOPOTNIK IN OPORA

HZR

Kot smo že pisali v prejšnji številki, je bil v začetku marca za novega generalnega tajnika imenovan Peter Tomažič. Mnogi ga že poznate, saj je s Karitas povezan preko 21 let. Začel je kot prostovoljec, kmalu se je tudi zaposlil na Slovenski karitas in vsa ta leta skrbel za medijsko prepoznavnost Karitas, dobrodelne akcije, bedel nad izvajanjem socialnovarstvenih programov in še veliko bi lahko našteali.

Sama ga poznam že 20 let, aktivno in nadvse plodno pa sva začela sodelovati leta 2002, ko sva postala sodelavca v isti pisarni. Že tisto poletje sva skupaj uresničila idejo o rednem glasilu in rodilo se je najino »dete«, Žarek dobrote. Peter je bil v tistih letih neusahljiv vir novih idej. Vsako jutro je prišel v pisarno in predstavil sodelavcem novo idejo za akcijo, nov način zbiranja sredstev, nov program, medijsko promocijo in še kaj. Niso šle vse ideje skozi naše sito, mnoge akcije, ki jih poznate, pa so plod njegove ustvarjalnosti: ZaUpanje, Za srce Afrike, 40 dni brez alkohola, Pokloni zvezek in še bi lahko naštevali.

Petra odlikuje njegova zvestoba in zavzetost za Karitas. Ob izrednih razmerah, težkih situacijah ni bilo nikoli osemurnega delavnika in nobena ura, tudi nočna, ni bila ovira za delo za ljudi v stiski. Še danes mi je v spominu september 2007, ko se mu je v času poplav rodil sin in je bil razpet med porodnišnico, skrbjo za starejše otroke in reševanjem situacije, soorganizacijo koncerta, pošiljanjem položnic itd.



V vseh letih si je pridobil veliko izkušenj, širok pogled na življenje in sodeloval na različnih področjih, zato je dober sogovornik pri ustvarjanju novih poti in možnosti za dobrodelnost v naši družbi.

Kot zadnje pa ga krasi njegova hudomušnost. Tako lepo je začeti delo poleg jutranje molitve še z nasmehom, vicem ali kako hudomušno anekdoto, ki sodelavcem na Slovenski karitas daje dodatno energijo, da se dobro počutimo in smo lahko zelo ustvarjalni.

V nadaljevanju sem ga povabila, da še sam pove nekaj o sebi in svojih pogledih na Karitas.

Peter, vodenje Slovenske karitas prevzemaš ob 30-letnici aktivnega delovanja Karitas v Sloveniji. Kaj ti pomeni ta jubilej 30 let?

Karitas je zrastle skupaj s samostojno Slovenijo. Tudi kristjani smo dobili možnost, da pogledamo iz zakristij oziroma okrnjenega verskega življenja, ki je bilo omejeno predvsem na liturgijo. Lahko smo zadihali še s srčno stranjo pljuč in organizirano začeli udeležati Božjo ljubezen do bližnjega. Dobili smo tudi možnost, da postanemo sogovorniki v družbi, z občino, državo, drugimi ustanovami in tudi mednarodno, ter tako preko svojih del, odnosa do drugih in karitativne države delimo vrednote evangelija in spreminjamo svet na bolje.

Kriza z migranti zaradi vojne na Balkanu je rodila župnijske Karitas in generacijo župnijskih voditeljev, ki je marsikje aktivna še danes. Župnijske Karitas opravljajo izjemno pomembno delo, saj so prve v neposrednem stiku z ljudmi v stiski in najbolj poznajo njihove potrebe. Glede na to se lahko tudi najbolj primer- no odzivajo z oblikami in obsegom prve pomoči. Škofijske Karitas so močno razširile svoje delo najprej kot vsestranska podpora delu v župnijah, od logistike, posredovanja pomoči do izobraževanja sodelavcev. Na tem nivoju je reševanje zahtevnejših stisk, sveto- vanje ter drugi zahtevnejši programi, kot so ljudske

kuhinje, delo z brezdomci, delo z mladimi in otroki ter programi socialnega vključevanja ranljivih skupin.

Zelo se je razvilo tudi področje strokovno zahtevnih socialnovarstvenih programov na področju zdravljenja odvisnosti in materinskih domov.

Ob vsakem jubileju se oziramo v prihodnost. Kako vidiš razvoj Karitas v prihodnje? Kakšne bodo glavne naloge in na katerih področjih bo Karitas morala odgovarjati?

Ljudje, ki prihajajo na Karitas po pomoč, imajo marsikdaj poleg materialne revščine še veliko drugih težav, povezanih z boleznijo, zasvojenostmi, duševnim zdravjem, slabimi stanovanjskimi pogoji, odnosi in nizko samopodobo. Mnogi iz med njih od svojih staršev niso dobili potrditve, da so vredni, prav tako praviloma od njih niso prejeli nikakršne materialne dediščine ali dobrih vzorcev za življenje. Zato jim je poleg materialne pomoči treba pomagati na način, da znova začutijo človeško dostojanstvo in samozavest, da zmorejo, da ni nujno, da so uspešni v smislu ne vem kakšnega dela, ampak da so se sposobni po svojih močeh vrniti nazaj v družbo in tudi kaj prispevati ter ob tem začutiti zadovoljstvo. Zato se mi zdi socialno vključevanje v vseh mogočih različicah in usmerjanje na strokovnejše oblike pomoči naša temeljna naloga. Ponuditi ljudem varnostno mrežo, še preden jih doleti usodni padec. Opaziti, kdaj se ta padec pripravlja, in biti tam. Ogromno je osamljenih, ne samo starejših. Mogoče materialno sploh ne rabijo dosti, ampak rabijo, da jih kdo kam povabi, da skupaj z drugimi kaj delajo ... Kljub temu da je splošna blaginja večja, so ljudje zelo sami. In velikokrat zelo ranljivi. Nastala kriza in epidemija pa nas bo verjetno na žalost vrnila v čas iz pred 10 let, ko je bil glavni problem ohraniti zaposlitev in osnovo za materialno preživetje.

Kaj ti pomeni družina?

Varno okolje, kjer se imamo radi, se lahko odpremo, se spoštujemo in cenimo, poslušamo, si omogočamo rast in poskrbimo drug za drugega.

Kaj ti pomeni beseda služenje?

Sočutnost, ponižnost, skromnost, dobrohotnost in konkretna pomoč bližnjemu.

Vsak vodja si ob začetku zastavi nekaj ciljev, ki jih želi uresničiti v dodeljenem mandatu. Nam morda lahko zaupaš svojo vizijo?

Najprej so cilji za samo nacionalno enoto Karitas, kjer je zagotovo glavni cilj nadaljevati z vsemi zastavljenimi področji dela, ohraniti živ stik s socialo, nuditi podporo škofijskim Karitas, se mednarodno povezo- vati in delovati ter širiti področje zagovorništva, pre- ventive in dela z mladimi.

Gledano širše za celotno Karitas, ki vključuje več kot 460 župnijskih, dekanijskih in škofijskih Karitas ter zavode, ostaja še vedno aktualna vizija »Karitas v službi človekovega dostojanstva, glas revnih v družbi in ljubeč obraz Cerkve«. To je Karitas, ki je v živem



Kakšen je tvoj čas za sprostitev?

Rad sem v naravi, v veliko veselje mi je delo na vrtu, kmečka opravila in vsako fizično delo. Rad imam tudi knjige in dobre filme.

Cerkve, ki ima v ospredju posameznega človeka in njegovo dostojanstvo.

Že 21 let si zaposlen na Slovenski karitas. V tem času je bilo precej izrednih dogodkov, nesreč, kriz. Vsaka je bila nekaj novega. Kaj se lahko iz teh izkušenj naučimo za krizo, s katero se soočamo trenutno?

Prepričan sem, da lahko z osebno in družbeno solidarnostjo premagamo marsikatero težavo, in zaupam, da bomo kot skupnost z odgovornostjo in sočutjem zmogli prebroditi ta čas in pomagati drug drugemu. Potrebno je veliko potrpljenja, prilagajanja, strpnosti in tudi poguma, da stopimo ven in v okviru varnostnih navodil tudi pomagamo. Ta stiska je morda še zahtevnejša, saj je to, kar nas ogroža, nevidno in prav tako ne vemo, kdaj se bo vse skupaj končalo. V tem času smo se neverjetno povezali, še posebej na lokalni ravni, kjer župnijske Karitas lepo sodelujejo z občino, civilno zaščito, skavti, drugimi župnijskimi skupinami ter različnimi ustanovami in dobroteljnimi organizacijami pri odpravljanju posledic epidemije. Sami ne zmoremo vsega, skupaj pa lahko najdemo moč, da v kraju prepoznamo in pomagamo tistim, ki so res potrebni.

Najljubša pesem:

Zvonovi zvonijo

Najljubši kraj v Sloveniji:

Bohinj

Najljubša slovenska beseda:
domovina

stiku z ljudmi v stiski njihov sopotnik in opora. To smo prostovoljci in sodelavci, ki nismo le tehnični izvajalci, ampak je v nas mogoče prepoznati, da imamo pri svojem delu tudi veliko srce ter da nas vodi družbeni nauk

so v hiši. Takó naj vaša luč sveti pred ljudmi, da bodo videli vaša dobra dela in slavili vašega Očeta, ki je v nebesih» (Mt 5,14-16).

Že trideset let si Karitas na Slovenskem prizadeva za civilizacijo ljubezni do bližnjega, zato je temeljni kamen Cerkve bogato obložen z mozaikom dobrote, v katerem se lesketajo obrazi številnih ljudi, ki so ga in ga še sestavljate. To pa ne pomeni, da Cerkev pred tem ni delala dobro, le dovoljeno ji ni bilo. Zato bomo veseli in ponosni, da lahko svojo vero živimo v praksi in brez večjih ovir. Verjamem in upam, da bo ta mozaik čez pet let večji, s starimi in novimi obrazi, ki bodo dajali novo, še svetlejšo podobo. Nekaj izzivov zame, zate, za nas:

Telesna in duhovna dela usmiljenja so jasno zapisana, zato naj bi bilo to prvo merilo pri načrtovanju programov in delovanja župnijskih, dekanijskih, škofijskih in Slovenske karitas, pa tudi zavodov in usta-



Gregor Pratneker: Stiska

nov Karitas. Primerjava med tem, kar ponuja Jezusova Cerkev in trenutne državne in globalne strukture, je še kako povezana ali v nasprotju z naukom naše vere, pa čeprav to včasih pomeni manj denarja, istočasno pa več Ljubezni ... Verjamem, da bo pokončna krščanska 'luč' svetila tudi drugim programom za ljudi v stiski in potrebi. V letih, ki so pred nami, je še kako potrebno nagovarjati ljudi za pomoč lačnim, žejnim, bolnim ..., pa ne le to. Človek ne živi samo od kruha, zato ne zanemarimo duhovnih del usmiljenja, čeprav se je ob njih treba bolj izpostaviti kot pri delitvi materialne ali finančne pomoči. »Korajža velja!« je rekel sveti papež Janez Pavel II.

Pot v Emavs je naša pot. Lahko smo žalostni in prestrašeni, če hočemo kot učenca goreti, pa moramo prisluhniti vsem in vsakemu, ki se nam pridruži na tej proti. Šele ko mu bomo prisluhnili, bomo primerni za lomljenje kruha sopotniku, pa naj bo to paket hra-

karitas 5+

VI STE LUČ SVETA!

Jožica Ličen

Nisem prerokinja, zato lahko samo slutim, kako bo, ali bolje, kako bi lahko bilo. Dobro in prav je, da imamo načrt, kako priti do različnih ciljev, in imamo ga, saj je Božji načrt najboljša strategija z jasnimi cilji. Osebno si želim, da bi se čez pet let tudi za Karitas čutilo: »Vi ste luč sveta. Mesto, ki stoji na gori, se ne more skriti. Svetilke tudi ne prižigajo in ne postavljajo pod mernik, temveč na podstavek, in sveti vsem, ki



ne, streha nad glavo ali samo beseda odprtega srca. Zelo si želim, da bi v teh letih, po zgledu Karitas v nekaterih drugih deželah, imeli v vsaki škofiji v večjih krajih nekaj »centrov za poslušanje«. Še tako lep prostor na eni, za mnoge odmaknjeni lokaciji, in še tako usposobljeni strokovni sodelavec na more v mreži Karitas nadomestiti človeške bližine. Zato naj bi bili v teh centrih ljudje (niti ni pomembno, ali so to zaposleni ali prostovoljci, najbolje oboji), napolnjeni z veseljem srca in duha. Vam rečem, to je tista 'luč', ki sveti.

6

V govorjenju bodite vsi enih misli in naj ne bo med vami razprtij, je pisano in še kako velja za skupnost Karitas. V Karitas smo ljudje različnih poklicev, mišljenj, moški in ženske, stari in mladi, prostovoljci in zaposleni. To je velika dragocenost, da se dopolnjujemo in učimo drug od drugega. Vstopali smo različno, deset, dvajset, trideset let nazaj. Upam in želim, da bi med nas vstopali novi ljudje. Tu je 'minulo delo' stranskega pomena, glavno je odprto srce in odprte roke za nove sodelavce. Tu ni upokojitve, večkrat rečem: »Enkrat Karitas, vedno Karitas,« vendar vsaka doba zahteva svoje, zato v tej petletki naredimo prostor za novo, mlajšo generacijo. Če so cilj ljudje v stiski, je to zate, zame, za nas milost.

Osebna izkušnja: Pred leti je bil predsednik naše Dekanijske karitas pokojni g. Stanko Ipavec, moder mož. Ko se je katera od sodelavk želela umakniti, ji je na srečanju povedal nekako takole: *»Veš, v Karitas ni odpovedi, kot pametna žena si dolžna poiskati svojo namestnico, jo podučiti o svojem dosedanjem delu in jo vsaj nekaj mesecev spremljati. Če vidiš, da ji gre dobro, se ponudi, da boš ti njena namestnica ali pomočnica, vendar ji pusti svobodo.«* Še danes sem mu za te napotke hvaležna. Ko mi je g. škof ponudil mesto ravnateljice, sem ga še isti dan prosila, da imenuje tudi mojo namestnico. Enako imajo pri nas voditeljice dekanjskih, ponekod tudi župnijskih Karitas svoje namestnice. Nositi breme odločitev v dvojje je lažje, zato svetujem, da v naslednjih petih letih delujemo v Gospodovem duhu, kjer je zapisano: *»... in jih je poslal pred seboj po dva in dva v vsako mesto in kraj.«*

To je luč naše vere, zato pogumno, mladi in stari. Za vse je dovolj dela. Ob tem še nasvet, da povabite medse očete in matere, katerih otroci so že nekoliko odrasli. Ni potrebe, da se grejo Karitas od jutra do večera. Dovolj, je da so zraven, kolikor morejo, bolj kot to je dragocen njihov zgled v domači družini.

Zaključila bom z osebno zgodbo: Vsako leto smo šli sodelavci Karitas na romanje v različne kraje Evrope. Sama pa tudi nekatere sodelavke smo povabili zraven najstniške vnuke. Bila je tudi naša Ema. Domov smo se vrnili malo pred župnijsko šagro. Zvečer smo bili za čaščenje Najsvetejšega na vrsti sodelavci Karitas. Ko sem hotela od doma, se mi je brez posebnega pova-

bila pridružila Ema. Le pogledala sem jo in mislila, kaj si to dekle misli, pa me vpraša: *»A nisem sedaj tudi jaz sodelavka Karitas?«* Tak dogodek želim tudi vam!

Ne glede na leta bodite otroci veselja, ki je sad Svetega Duha in ni dvoma, da ne boste v svojem kraju luč – kaj luč, lahko vam uspe, da boste celo žaromet dobrote!

stiske sodobne družbe

POGOJ ZA ABSTINENCO JE PREDELAVA ČUSTVENE BOLEČINE, KI JE V OZADJU VSAKE ZASVOJENOSTI

Drago Sukič

Pot iz zasvojenosti se začne z abstinenco, kar pomeni opustitev vnašanja psihoaktivnih snovi v telo ali opustitev posameznih odvisniških oblik vedenja. To je seveda šele prvi korak iz zasvojenosti k treznosti. Pri obravnavi zasvojenosti je dolgo prevladoval pristop, da je odvisniku treba le odvzeti drogo. Danes pa prevladuje spoznanje, da je zasvojenost predvsem odgovor na nerazrešen problem oziroma simptom nerazrešene čustvene bolečine. Ta spoznanja med ostalim prispevajo tudi k destigmatizaciji zasvojenec, hkrati pa nam pomagajo razumeti, zakaj se veliko zdravljenih zasvojenec, ki se jim je poskušalo zgolj odvzeti drogo, vrne na stara pota. Če se torej ne razreši bolečine, ki je vzrok za nastalo zasvojenost, bo bivši zasvojenec čez določen čas zelo verjetno razvil drugo obliko zasvojenosti ali se vrnil k prvotni. Zaradi tega je treba poiskati izvirne probleme, ki ležijo za zasvojenostjo, in jih predelati.

Z vidika relacijske družinske paradigme bi rekli, da je zasvojenost kot nadomestek za neuresničen varen in smiseln odnos. Torej zgolj odvzem droge zasvojenca še ne bo opremil z mehanizmi za vzpostavljanje funkcionalnih odnosov. Čaka ga proces nujnih sprememb na področju mišljenja, čustvovanja in vedenja – tako v odnosu do sebe kakor tudi do drugih.

Poiskati je treba izvor bolečine. Na neki točki mora zdravljenec priti v stik s potlačenimi ali odcepljenimi čutenji oziroma do uvida, zakaj se počuti tako nesrečnega, tesnobnega in negotovega. Zakaj občuti pretirano krivdo, žalost, sram, strah, ki ga blokirajo, da ne zmore normalno funkcionirati? Tega procesa zdravljenec vsaj na začetku ne zmore sam – zato pa obstajajo različni programi, ki nudijo potrebno pomoč in podporo tistim, ki se odločijo za tovrstno razreševanje svojih težav.

Če je zasvojenec za notranje umirjanje ali sproščanje napetosti potreboval drogo, se bo ob odvzemu



droge, s katero je dolgo uravnaval svoj čustveni svet, počutil zelo negotovega in tesnobnega. Čeprav se sliši paradoksalno, mu je droga pomagala preživeti, saj se ni znal ali zmozel na drug način spoprijemati s svojim čustvenim svetom. Zasvojenost se torej razvije kot posledica nefunkcionalnega upravljanja z vsem, s čimer posameznik ne zmore upravljati (težka neprijetna čutenja).

Ko posameznik opusti drogo/alkohol, bo za sproščanje notranjih napetosti ali regulacijo čustvenih stanj potreboval nadomestek. Zdravljenec torej nujno potrebuje nekaj oziroma nekoga, varen odnos in varno okolje, kjer lahko postopoma prihaja v stik s svojimi strahovi, z žalostjo, sramom, občutki manjvrednosti ipd. Potrebuje tudi strukturo, ki mu daje občutek varnosti in predvidljivosti, saj se bo le tako postopoma učil upravljati s svojim razburjenjem, tesnobo, jezo ... Dejansko se mora učiti prepoznavati in uravnavati svoj živčni sistem, kako uravnavati čustveno napetost, tesnobo, jezo, žalost, strah; skratka, da bo lahko upravljal sam s seboj.

Zasvojenost namreč povzroči disfunkcijo možganov, ki popači procese čustvovanja: občuti preveč, zaradi česar se odziva pretirano – občuti premalo, zaradi česar je čustveno odrevenel. Zato se je treba naučiti prepoznati pristna čutenja in pravilno oceniti, ali so ta občutja primerna glede na situacijo. Nato je treba najti primeren način izražanja čutenj. Ob doživljanju nelagodja se bo moral ozreti vase, da ugotovi, ali so v njem nerazrešena občutja jeze, sramu ali krivde, ki bi ga utegnila motiti pri iskanju rešitve. Pri vsem tem je predvsem v začetni fazi bistvena vloga terapevta, ki ustvarja varen prostor za naslavljanje raznih težkih, ogrožajočih čutenj, ki so za zdravljenca nekaj povsem novega. Zdravljenec dejansko s pomočjo terapevta nadaljuje razvojni proces, ki je bil v otroštvu ali v primeru travmatske izkušnje blokiran in nedokončan.

Učiti se mora, kako vsebina mišljenja vpliva na čustvovanje in čustvovanje na telesno zaznavanje in vedenje. Spodbuja se ga k beleženju miselnih vsebin, da bi razvil uvid, kako lahko določene miselne vsebine sprožijo močna čustvovanja in tesnoba. Tako se bo počasi naučil samopomirjanja in sprostitve, da za čustveno sprostitev ne bo vedno potreboval nečesa ali nekoga drugega. V pomoč so mu lahko različne sprostitvene tehnike, s katerimi lažje prihaja v stik s svojim telesom in čutenjem.

Če se zdravljenec v času zdravljenja ne nauči mehanizmov čustvene regulacije v varnem odnosu, se bo v stresnih situacijah ali kasnih drugih kritičnih situacijah zelo verjetno po pomoč zatekel k staremu znancu: drogi. Človek se namreč vedno znova vrača k že znanemu, pa četudi je to še tako boleče in neprijetno.

Pri zdravljenju je zasvojenost kot nekakšna »speča zver«, ki dobro pozna vse njegove vzorce čustvo-

vanja, vedenja, njegove najranljivejše točke, in čaka na trenutek šibkosti, da ga zagrabi. Nekomu je lahko zelo velik stres že to, da mora npr. opraviti razgovor za službo ali drugo obveznost na kakšni ustanovi. »Speča« zasvojenost v njem dobro pozna njegove ranljive točke (situacije, ki sprožijo sram), in ga v njih čaka. Če ni opremljen z novimi mehanizmi za spoprijemanje z močnimi čutenji, bo v veliki nevarnosti. Na uho mu recimo zašepeta: »Daj, spij samo malo, pa bo potem vse v redu.« Zato je tako bistveno, da zdravljenec skupaj s terapevtom razvije strategije za ugotavljanje in prepoznavanje, kje »speča zver« preži nanj, in načrt, kako se pred njo zavarovati.

Sleherna čustvena bolečina (travma) še ne pomeni, da bo posameznik razvil zasvojenost, skoraj zagotovo pa velja, da je za skoraj vsako zasvojenostjo nepredelana čustvena bolečina. Zato bo trajna abstinenca možna le takrat, ko se bo taka potlačena čustvena bolečina v zadostni meri predelala.

mag. Drago Sukič, spec. ZDT

Zavod Pelikan - Karitas

Programi socialne rehabilitacije zasvojenih Zavoda Pelikan - Karitas sofinancirajo MDDSZ, Slovenska karitas (s sredstvi FIHO) ter lokalne skupnosti.

karitas mladih

KDAJ IN ZAKAJ SEM POSTALA PROSTOVOLJKA?

Meta Aljaž

Kdaj in zakaj sem postala prostovoljka? Zgodaj, pravzaprav že v poznem otroštvu, ko sem pomagala materi pri njenih »akcijah«. »Gremo v akcijo,« je zaključila. In smo šli.

Mami je bila vedno moja vzornica. Formalno sicer ni bila prostovoljka, bila pa je vaša osnovnošolska učiteljica na Gorenjskem in v tej vlogi je opravila veliko »pro bono« ur – dnevnih in nočnih, ko je nudila podporo in oporo šolskim otrokom. Kar naprej je bil kdo od teh otrok pri nas doma, kjer mu je mami razlagala učno snov, ki je ni razumel, mu kuhala hrenovke in pekla palačinke, tudi pregledovala lasišče zaradi morebitne ušivosti, prala obleko, iskala primerna oblačila zanj in – nama s sestro v največje veselje – na našem naslovu zanj preskrbela varno prenočišče.

Vse naštetu je bilo v času mojega otroštva, v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja, popolnoma samoumevno početje učitelja, čeprav to ni bilo ravno nepisano pravilo, ki bi mu sledil vsak učitelj. Treba je razumeti, da je bilo v tistem obdobju delovanje centrov za socialno delo manj dodelano kot danes, ljudske stiske pa so bile prisotne tako takrat,



kot so danes. Niso obstajale regijske službe in multidisciplinarni timi, tudi ne sodelovanje teh ali podobnih organov pri, recimo, obravnavi nasilja v družini ali pri reševanju človeških in socialnih težav posameznikov in družin.

No, moja mati je bila točno takšna učiteljica in še več kot samo učiteljica, in sicer zato, ker se je zavedala, da smo drug drugemu lahko doprinos le takrat, ko dobro drug do drugega tudi udeležujemo. Enkrat samkrat mi je razložila, kako hudo je bilo med vojno (takrat je štela dobrih 10 let), ko nisi mogel zares pomagati nikomur, ker še zase nisi imel ne hrane ne obleke ne drv. Pa si tako želel olajšati prav te stiske, ki so bile tudi tvoje, sosedu, ker je takšna človeška narava: da si pač pomagamo. In ravno ta naravnost me vodi na poti moje prostovoljske dejavnosti: vračati socialni sredini, skupnosti, katere del sem, in dati, podariti komu, kar potrebuje in kar sama imam, zmorem in znam.

V akcijo Naš kraj, naše srce, ki mlade aktivira za pomoč ranljivim skupinam v času epidemije, se je prijavilo že 420 prostovoljcev.

Moje prostovoljstvo tako ni moj osebni projekt: ne v smislu osebnostne rasti ne zaradi zaposlitvene mobilnosti ne kot stremljenje po vseživljenjskem učenju. Tudi ga ne

izvajam zaradi zapolnitve svojega dneva, še najmanj iz samopotrditve, da me nekdo preprosto potrebuje.

Je pa prostovoljstvo vsekakor doprinos v mojem življenju, in sicer v enaki meri, kot sem sama v vlogi prostovoljke lahko doprinos v življenju človeka, ki ga, denimo, v sedanjem času pandemije dnevno kontaktiram po telefonu. Prav v tej obliki prostovoljske aktivnosti sem v svoji najpristnejši obliki: na svoji strani telefonske linije sem preprosto to, kar sem, in osebi na drugi strani dajem prav to, kar lahko človek vedno in vedno znova pokloni človeku: pozornost, besedo, nasmeh, čas, sočutje, empatijo. Znotraj tega okvira se tako zgodi izmenjava, tkejo se vezi. Saj smo vendar socialna bitja in prav vsak izmed nas išče pripadnost: košček pod soncem, kjer je slišan, razumljen in sprejet. En telefonski klic na dan je lahko vse to. In tudi je.



MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Zala, ta prva od desetih otrok v družini Rus. Prihajam z Brezovice pri Ljubljani. Prostovoljka Karitas pa sem, uf, upam da bom prav povedala, 7 let. Čas kar teče, ko se maš fino :)

Prostovoljstvo: Ko sem bila majhna, sem s prostovoljstvom začela pri gasilcih PGD Log pri Brezovici. Kasneje, na koncu osnovne šole, sem postala animatorka na oratorijih Vrhnika in Brezovica pri Ljubljani. Potem me je pa pot kar hitro vodila med prostovoljce Karitas, kjer sem še danes.

Hobiji: Najrajši na svetu imam glasbo in s tem se želim ukvarjati tudi profesionalno. Igram saksofon, čisto malo kitare in še manj klavirja :D Rada pa imam tudi različne vrste športa, posebej tiste, ki mi po žilah pošljejo malo adrenalina.

Najljubša hrana: Nisem prav izbirična, rekla bi, da je najljubše vse, kar skuha moja mami (reeeee dobro kuha). Če pa se moram omejiti na eno stvar: dober medium rare burger!

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Piran! V vseh letnih časih očarljiv, ima utrip tudi pozimi, poleti imajo super jazz festival. Pa še po morju diši.

Najljubša pesem: Uf, najtežje vprašanje do zdaj. Stalno se spreminja. Trenutno: I know you know pevke in basistke Esperanze Spalding.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Ob morski obali, kjerkoli že. Obožujem vonj in zvok morja, to me najbolj sprosti.

Najljubša slovenska beseda: slepomišenje



DOGAJA se

Na pobudo Mlade karitas Škofijske karitas Koper, da napišejo pismo starostnikom v domovih za ostarele, so se odzvali različni prostovoljci in ostali. V šestih dneh so prejeli preko 30 pisemc. Vsa so krasna, porisana, popisana, pesmice, lepe misli ...

**na obisku****ŽUPNIJSKA KARITAS
SV. LENART NOVO MESTO**

Cvetka Plantan

Župnijska karitas sv. Lenart Novo mesto deluje že 29 let in obsega ulice in vasi, ki spadajo pod našo župnijo. Predsednik in duhovni vodja je župnik p. Križostom. Naša skupnost šteje 24 prostovoljcev. Enkrat mesečno imamo predvideno sveto mašo za sodelavce Karitas, nato pa imamo sestanek, kjer se pogovarjamo o poteku izpeljanih aktivnostih iz preteklega meseca in izdelamo plan dela za naslednji mesec. Pomagamo posameznikom, družinam, skupini ne glede na osebnostne, statusne, nacionalne, verske, ideološke, politične in druge razlike. Vse osebe, potrebne materialne, duhovne ali duševne pomoči, sprejemamo takšne, kot so. Karitas črpa navdih in moč za svoje delo iz evangelija Jezusa Kristusa, po katerem nas Jezus vedno znova vabi k ljubezni do bližnjega.

Naše delo obsega pripravo paketov hrane, ki jo razdelimo med prosilce vsak prvi četrtek v mesecu. Na mesec imamo povprečno 50 različnih družin in posameznikov v stiski, ki potrebujejo pomoč v obliki



hrane. Naša druga večja dejavnost je pregledovanje in sortiranje oblačil in igrač, ki jih lahko prosilci prejmejo vsak tretji četrtek v mesecu. Pri večjih akcijah nam občasno pomagajo tudi prostovoljci, ki niso člani Karitas; to so naši birmanci, pa tudi prostovoljci iz tovarne zdravil Krka, ki enkrat letno sodelujejo pri pripravi paketov. Vsako leto dobimo tudi pomoč v hrani iz evropskih rezerv. Letos smo jo prejeli v mesecu aprilu in jo razdelili med 220 prosilcev. Naslednja pomoč



iz evropskih rezerv se obeta v mesecu juniju. Zaradi prostorske stiske nam je letos priskočil župnik iz Šmihela g. Igor in nam posodil prostore, v katerih smo lahko opravili delitev. Redno skozi celo leto zbiramo tudi plastične zamaške za pomoč Društvu paraplegikov Novo mesto.

V okviru Karitas deluje tudi skupina Klepet ob kavi, ki je namenjena druženju ljudi, ki so osamljeni, prav tako deluje tudi skupina Ročna dela, ki izdeluje ročne umetnine, pred prvo adventno nedeljo pa izdelujemo tudi adventne venčke, ki jih na stojnicah ponudimo našim župljanom ob zbiranju prostovoljnih prispevkov za Karitas. Lansko leto smo v sodelovanju s trgovino Hofer v Žabji vasi prvič zbirali tudi hrano za pomoč otrokom in družinam v stiski. Odziv ljudi je bil nad pričakovanji in vreden vse pohvale, saj smo v dveh dneh zbrali skoraj 500 kg hrane. Lahko smo ponosni, da je med nami še veliko dobrih ljudi, ki so pripravljeni pomagati bližnjemu v stiski, zato vsem darovalcem še enkrat prav lepa hvala.

Sodelavci Karitas v spomladanskem času oblikujemo tudi sveto mašo za bolne in ostarele, nato pa imamo skupno druženje s pogostitvijo in obdaritvijo v prostorih samostana. Enkrat letno gremo sodelavci Karitas z osta-

limi sodelavci župnije na eno dnevno romanje, udeležimo pa se tudi dobrodelnega koncerta Klic dobrote v Celju. Naše življenje v skupini Karitas je čez celo leto zelo razgibano, delovno in pestro, zato si želimo pridobiti v svoje vrste še veliko novih sodelavcev.





Z GOSPODOM ODKRIVAMO, DA SMO DRAGOCENI V TEH SVOJIH KRHKOSTIH

papež Frančišek

Prevod: br. Miran Špelič OFM, vir: Vatican News

Del homilije na 2. velikonočno ali nedeljo Božjega usmiljenja

10

Dragi bratje in sestre, v preizkušnji, ki jo preživljamo, smo se tudi mi kakor Tomaž s svojimi strahovi in dvomi prepoznali kot krhki. Potrebujemo Gospoda, ki v nas onkraj naših krhkosti vidi lepoto, ki je ni mogoče odstraniti. Z njim odkrivamo, da smo dragoceni v teh svojih krhkostih. Odkrivamo, da smo kot prelepi kristali, krhki in dragoceni obenem. In če smo kakor kristal prosojni pred njim, potem njegova luč, luč usmiljenja, sveti v nas in skozi nas v svet. Glejte, to je razlog, da smo, kakor nam je povedalo Petrovo pismo, »polni veselja, čeprav je treba zdaj nekaj časa trpeti v raznih preizkušnjah« (1 Pt 1,6).

Na ta praznik Božjega usmiljenja nas najlepše oznanilo doseže po učencu, ki je prišel kasneje. Samo on je manjkal, Tomaž. Toda Gospod ga je počakal. Usmiljenje ne zapusti tistih, ki zaostanejo. Medtem ko zdaj razmišljamo o počasnem in mučnem vračanju po pandemiji, se vsiljuje prav ta nevarnost: pozabiti tistega, ki je zaostal. Tvegamo, da nas zadene še hujši virus, virus brezbrizne sebičnosti. Prenaša se od ideje, da se življenje izboljša, če gre dobro meni, da bo vse dobro, če bo šlo dobro meni. To je izhodišče, pridemo pa do izbiranja oseb, do izločanja ubogih, do tega, da na oltarju napredka žrtvujemo tiste, ki zaostajajo. Ta pandemija pa nas spominja, da ni razlik in meja med tistimi, ki trpijo. Vsi smo krhki, vsi enaki, vsi dragoceni. Kar se godi, nas žge v notranjosti: čas je, da odstranimo neenakosti, da ozdravimo od krivičnosti, ki pri koreninah ogroža zdravje vsega človeštva! Naučimo se od zgodnje krščanske skupnosti, ki jo opisuje knjiga Apostolskih del. Prejela je usmiljenje in je živela z usmiljenjem: »Vsi verniki so ... imeli vse skupno: prodajali so premoženje in imetje ter od tega delili vsem, kolikor je kdo potreboval« (Apd 2,44-45). To ni ideologija, to je krščanstvo.

V tej skupnosti je po Jezusovem vstajenju samo eden zaostal in drugi so ga čakali. Danes je videti obratno: majhen del človeštva je šel dalje, medtem ko je večina zaostala. In vsak bi lahko rekel: »To so zapleteni problemi, ni moja stvar, da poskrbim za potrebne, drugi morajo misliti na to!« Potem ko je sv. Favstina srečala Jezusa, je napisala: »V trpeči duši moramo videti Jezusa Križanega, in ne parazita ali breme ... [Gospod], daješ nam možnost, da bi se vadili v delih



usmiljenja, mi pa se vadimo v sodbah« (Dnevnik, 6. 9. 1937). Sama se je nekega dne pritoževala Jezusu, da izpademo naivni, če hočemo biti usmiljeni. Rekla je: »Gospod, pogosto izkoriščajo mojo dobroto.« Jezus pa na to: »Nič zato, moja hči, naj te ne skrbi, ti samo bodi vedno usmiljena z vsemi« (24. 12. 1937). Z vsemi: ne mislimo samo na svoje interese, na posebne interese. Vzemimo to preizkušnjo za priložnost, da pripravimo jutri za vse, ne da bi izločili kogar koli. Kajti brez skupne vizije ne bo prihodnosti za nikogar.

Danes Jezusova razorožena in razorožujoča ljubezen prebujata srce učenca. Tudi mi kakor apostol Tomaž sprejmimo usmiljenje, rešitev sveta. In udeležimo se usmiljenja do najšibkejših: samo tako bomo znova zgradili novi svet.



komentar meseca

SPREMEMBE

Peter Perše

Zadnji mesec se je življenje številnih družin – tudi naše – močno spremenilo. Virus nam je, vsaj za zdaj, podaril milostni čas, ko se nam je praktično čez noč obrnilo življenje, in to na bolje. Še pred dvema mesecema je bilo moč v naši hiši slišati pritoževanje, kako živimo prehitro, kako nimamo časa za refleksijo tega, kar se nam dogaja, kako nas življenje prehiteva in le občasno pridemo na površje po svež zrak, ko nas spet zalije nov val. Razmišljali smo, kako bi izstopili iz norenja, v katerega smo ujeti, kako bi kar pobegnili nekam v Afriko, na samotni otok, kjer življenje še vedno teče počasi in se ljudje ne ubadajo s kopico za življenje bolj ali manj nepotrebnih reči. In Bog nas je uslišal. No, včasih je dobro paziti, kaj in kako prosimo, saj lahko Bog naše želje vzame zelo zares. Misleč,



da se hude stvari, kot je virus, dogajajo le drugim in na drugem koncu sveta, nas je ustavitev življenja čez noč presenetila. Zaživeli smo v novi realnosti. Otroci so ostali doma in se že nekako privadili na šolanje od doma. Razen prijateljev, pravijo, šole ne pogrešajo. Tudi najmlajši hčerki je vseč domači vrtec in družba bratov in sestre. Žena ima kot učiteljica sicer več dela, vendar je pomirjena, ker se ji za razliko od učenja v razredu ni treba poleg strokovnih vprašanj ukvarjati še z vzgojnimi, jaz pa sem prevzel vlogo podporne čete, saj pomagam otrokom pri učenju, ob tem pa poskrbim za hišo, nakupe, perilo, kuho ... Za nas je ta čas res milostni čas.

Zavedam pa se, da je situacija v družbi precej drugačna: da je marsikdo izpostavljen večji nevarnosti (zdravstveni delavci), marsikdo veliko več dela (vodstveni delavci), marsikdo je osamljen, zapuščen (starejši), marsikatera družina je v teh razmerah padla v krizo, marsikje je več nasilja ...

Ob tem, ko se soočamo z nečim povsem novim v našem življenju, se naš pogled že ozira v prihodnost. V spodbudo so nam razmišljanja papeža Frančiška o tem, česa nas ta kriza uči in kako zastaviti, da bo življenje v prihodnje kljub stiskam, ki nas čakajo, pridobilo na kakovosti, ki smo jo v preteklosti zamenjali s produktivnostjo in kopičenjem.

Seveda si želimo, da bi se življenje, vsaj kar se tiče zdravja, vrnilo na stare tire. Ne želimo si vseh omejitev, ki jih moramo sprejemati zaradi svoje varnosti in varnosti drugih, a ne želimo nazaj v stari način življenja, kjer bo spet vse podvrženo dobičku, nenehnemu napredku, vedno večji produktivnosti, učinkovitosti, kjer bomo spet izgubili stik s sabo in bodo za odnose z bližnjimi ostale le drobtinice. Zdaj opažamo, da je za srečo potrebno zelo malo, da so največji kapital lepi medsebojni odnosi, da nič ne more nadomestiti in poplačati časa, ki ga preživimo skupaj.

Ko gledam v prihodnost, si želim, da bi država pokazala odločnost, kot jo kaže pri obvladovanju virusa, in poskrbela, da iz te krize ne bi spet najmočnejši izšli kot zmagovalci, vsi ostali pa kot poraženci. Ta izkušnja nas uči, da lahko preživimo le skupaj in da imajo pravzaprav največjo ceno stvari, ki smo jih do zdaj jemali za samoumevne. Upam, da smo se zbudili iz morastih sanj in si dovolili sanjati o pravičnejši družbi, pravični razdeljenosti dobrin, poštenem vrednotenju vsakega dela, tudi dela gospodinje in vzgojiteljice doma. V teh dneh, ko imam res prazno glavo, bi si želel, da bi virus prinesel boljšo družbo, kjer bi v središče postavili vrednote, ki smo jih v pehanju za vedno več in bolje spregledali, pozabili ali celo poteptali. Predvsem pa si želim, da ob tem ne bi spregledali tistih, ki jim življenje ne prizanaša, in bi ponovno spoznali, da nas Bog v teh časih ni zapustil, ampak nam prinaša novo življenje.

koper

SOCIALNE POTREBE STAREJŠIH LJUDI

Darja Leban Obid

Z besedami: »Če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge, če hočeš pomagati drugim, poskrbi zase,« je Franica Grmek, socialna delavka pri Škofijski karitas Koper, pričela predavanje za prostovoljce Tolminske območne Karitas. Tema tokratnega izobraževanja je bilo zadnje obdobje človekovega življenja, starost. S starostniki se prostovoljci srečujemo vsak dan, saj je vse več prejemnikov pomoči starejših, in je to področje, kjer naše delo nikoli ne bo končano. Istočasno pa smo tudi mi vsak dan starejši, pred čimer si velikokrat namerno zatiskamo oči. Počasen prehod v starost mora poleg osnovnih eksistenčnih potreb zagotoviti, da starostnik doživlja to obdobje enako smiselno in vredno kot prej mladost in srednja leta. Rdeča nit predavanja je bila knjiga benediktinskega patra Anselma Grūna z naslovom Umetnost staranja. Vsak mora pri tem najti svojo lastno pot. Te poti so različne, vendar vse temeljijo na dejanju sprejemanja, odpovedovanja in preseganja samega sebe. Na svoje življenje moramo gledati s hvaležnostjo, kljub temu da ni bilo vedno popolno, da je bila teža križa marsikdaj velika. Istočasno pa se je treba v starosti tudi marsičemu odreči. S starostjo pa človek pridobi številne vrline: razsodnost, modrost, mirnost, potrpljenje, krotkost, hvaležnost ... To so darovi, ki jih starostniki lahko poklanjajo mlajši generaciji. To so temeljne točke medsebojnega povezovanja, hkrati pa tudi dopolnjevanja. Ga. Franica je poudarila, da lahko vsak dan spoznamo, da med dajanjem in sprejemanjem ni razlike, da nam to priložnost daje življenje, ki čaka, da ga sprejmemo in živimo.





Udeleženke predavanja so odšle domov obogatene z novim znanjem, izkušnjami, ki so si jih delile med seboj ob sproščenem klepetu, predvsem pa z radostjo v srcu, da je ljubezen tista, ki edina v življenju šteje ter ustvarja most med nami, prav tako pa tudi vez z njimi, ki so onkraj.

Za konec pa še nekaj misli, spodbud, rekov udeležencev:

- Delaj in bodi pošten. Iz vsake stvari potegni nekaj dobrega.
- Iz stare hiše nikoli ne narediš nove, iz stare žene nikoli mladega dekleta.
- Bog je dal, Bog bo vzel.
- Kreposti, ki so jih poudarjali starši in jih tudi živeli: delavnost, poštenost, točnost, zanesljivost.
- Če človeku ne moreš pomagati, mu tudi škoduj ne.
- Predavanje Franice Grmek je bilo odlično, ker nam je dalo misliti.

P. S.: Predavanje je bilo pred izbruhom pandemije.

maribor

»NIKAR SE NE BOJ« (prim. Iz 43,1)

Darko Bračun

Pogled ljubezni in iztegnjena roka ne potrebuje veliko besed, sta preprost izraz dejavne ljubezni, ki ima svoj izvor in bistvo v Bogu. Sta objem Boga, namenjen vsakemu človeku, na poseben način zadnjim in trpečim. Le-ti potrebujejo poleg toplega obroka ali sendviča oz. druge materialne pomoči predvsem naše roke, da bi si opomogli, naša srca, da bi ponovno čutili toplino naklonjenosti, našo prisotnost, da bi presegli osamljenost. Preprosto vsi potrebujemo Ljubezen, ki nam spregovori: »**Nikar se ne boj**, saj sem te odkupil, poklical sem te po imenu: moj si!« (Iz 43,1)

Z navedenimi svetopisemskimi besedami smo se v soboto, 7. marca, sodelavci in prostovoljci Karitas mariborske nadškofije najprej zbrali pri oltarju v mariborski stolnici in se zahvalili za dar služenja ter prosili za blagoslov karitativnega dela v naši nadškofiji. Sv. mašo je v mariborski stolnici ob somaševanju duhovnikov daroval mariborski nadškof metropolit msgr. Alojzij Cvikel.

Plenumsko srečanje smo nadaljevali v Slomškovi dvorani. Uvodoma smo prisluhnili razmišljanju g. Branka Mačka, predsednika Nadškofijske karitas Maribor, ki že 30 let vodi karitativno delo v naši nadškofiji. Sledila je predstavitev dela Karitas v letu 2019 in načrt za leto 2020.

V mreži mariborske Karitas je v letu 2019 sodelovalo več kot 1.300 sodelavcev in prostovoljcev, ki so opravili preko 105.000 ur prostovoljnega dela ter pomagali preko 21.000 ljudem v stiski.

Ob bogatem kulturnem programu varovancev iz doma Karitas Čebelnice ter pevcev vokalne skupine ARS iz Lovrenca na Pohorju in voščilu vsem materam in ženam se je plenumsko srečanje zaključilo ob srečanju pri bratski mizi in medsebojni izmenjavi dela, načrtov in podpore.





celje

DELO V ČASU IZREDNIH RAZMER V ŠK CELJE

Glej, medtem ko je bil povsem na križu, je bil še vedno povsem blizu vseh stvari.

sv. Efremski

Že v prvi polovici marca smo začeli uvajati in izvajati osnovna priporočila zračenja in razkuževanja prostorov, higiene rok in kašlja pri delu s strankami, pri delu s prostovoljci in uporabniki krizne namestitve. Odpovedali smo naše predvidene aktivnosti, načrte, dogodke, srečanja. Naš vsakdanjik se je v veliki meri obrnil na glavo.

Takoj v začetku smo aktivirali telefonsko številko za vse, ki se zaradi razmer počutijo osamljene, prestrašene ali so se znašli v osebni stiski in potrebujejo pogovor. Številka je dosegljiva vsak dan. Bodisi za nasvet, tolažbo ali samo pogovor. V začetku epidemije je bilo v pogovorih občutiti več strahu in negotovosti, sedaj pa je splošen vtis, da je poleg informativno-razbremenilnih pogovorov predvsem povečana skrb za zdravje.

Intenzivno smo se lotili telefonskih pogovorov z voditelji in odgovornimi osebami na župnijskih Karitas o stanju na območju celotne škofije ter informiranja o vrstah pomoči v trenutnih razmerah. V skladišču smo v sodelovanju z novimi prostovoljci, ki so se v prostovoljno delo vključili tudi (in ne samo) preko skupne mreže Naš kraj – naše srce, pripravljali izredne pakete živil in higienskih potrebščin. Skupaj s prostovoljci izvajamo tudi redne in izredne delitve paketov predvsem v celjskih mestnih ŽK.

V sodelovanju z Rotary klubom Celje smo pomagali najranljivejšim skupinam ljudi, starejšim, posameznikom in družinam. Tako smo družno izvedli akcijo priprave in razdeljevanja higienskih pripomočkov in prehranskih izdelkov s sloganom »Skupaj zmoremo lajšati tegobe tega časa«.

Ker so bili predvideni obiski starejših ob Veliki noči odpovedani, so prostovoljci programa socialnega vključevanja doma izdelovali voščilnice, ki smo jih nato s pomočjo župnijskih Karitas po klasični pošti razposlali starejšim po škofiji in jim s tem skromnim delom skušali sporočiti, da niso popolnoma sami in zapuščeni.

Skupaj s prostovoljci ŽK in Rdečega križa v žalskem območju vsak delovnik dostavljamo tople obroke za starejše in invalidne osebe na njihove domove.

Nadaljujemo tudi z izvajanjem učne pomoči, ki se je preoblikovala v spletno učno pomoč in se sedaj izvaja s pomočjo videokonferenc. Tako se redno spletno srečujejo prav vsi učenci in njihovi mentorji. Na novo pa so se vključili še trije otroci.



Na spletni strani in Facebooku redno objavljamo osnovna priporočila, navodila in praktične nasvete o aktualni tematiki.

»... **kljub varnostni razdalji ohranimo bližino srca, vztrajajmo v upanju in zaupajmo v moč ljubezni, ki zmore preko razdalje in ločenosti izraziti spoštovanje in skrb za ljubljene,**« je zapisano v voščilu ŠKC ob velikonočnih praznikih.



koper

KORONA DNEVI V ŠKOFIJSKI KARITAS KOPER

Marjana Plesničar Jezeršek

Vpliv epidemije na delo ŠK Koper

14

Karitas je organizacija, ki pomaga tistim, ki potrebujejo pomoč tudi, ko ni izrednih razmer, tistim, ki nas zdaj potrebujejo še bolj. V Škofijski karitas Koper imamo 13 centrov, v katerih delimo pomoč in se z ljudmi pogovarjamo in vsak izmed centrov ima svoje posebnosti. Zaradi tega se je moral tudi vsak center na svoj način prilagoditi novim razmeram. Večinoma sedaj delujejo tako, da se prostovoljke, ki pripravljajo in delijo pakete pomoči, telefonsko dogovorijo za točno uro, ko posameznik pride po pomoč. Tako smo poskrbeli, da ohranjamo socialno distanco med uporabniki.



V nekaterih OK/DK dostavljamo pakete tudi na domove. Na Vipavskem sta nam pri tem na pomoč priskočila dva mlada duhovnika, na Goriškem opravljajo to prostovoljci sami, v DK Idrija-Cerkno jim je skladiščni prostor za delitev hrane odstopilo območno združenje RK, saj bi bilo razkladanje skozi okno v prostore Karitas, glede na nevarnost širjenja virusa, preveč tvegano, pri razvozu na domove pa jim pomaga civilna zaščita. V Pivki prav tako razvažajo pakete po domovih, v Postojni pa so si razdelilno mesto postavili pred vrata, da so omejili fizični stik. Tudi na Obali pakete pripravijo vnaprej, da jih lahko uporabniki prevzamejo ob dogovorjeni uri. V Kopru jim poleg delijo tudi kruh, ki ga dobijo v dar. V več krajih poteka aktivno sodelovanje s civilno zaščito, občinami, šolami, vrtci in drugimi nevladnimi organizacijami. Epidemija od nas zahteva, da smo iznajdljivi in da med seboj sodelujemo, za kar bomo lahko, ko se konča, tudi hvaležni.

Poleg delitve materialne pomoči je mogoče še pomembnejše spremljanje ljudi, ki prihajajo po pomoč. Pri spremljanju gre v veliki meri za pogovore, ki so v tem času dobili drugačno obliko. Nekaj se jih še opravi iz oči v oči, ob upoštevanju varnostne razdalje in z uporabo mask ter drugih zaščitnih sredstev, večina pogovorov pa sedaj poteka preko telefonov. Ljudje

pokličejo, ker iščejo informacije, ker so se znašli v stiski ali ker se enostavno želijo pogovarjati. Opažamo kar velik porast telefonskih klicev v naše centre.

»Velik hvala koordinatorjem in odgovornim v Centrih Karitas, ki so v času, ko so bili mnogi doma na varnem, darovali svoj čas in pozabili nase in na svoje zdravje ter opravili tisoče klicev in pripravili veliko paketov v skupni teži preko 30 ton. Vem, da ne čakate priznanja, niti 'jabolka navdiha', niti državnih 200 EUR, saj ste delovali za ljudi v stiski, in to prostovoljno in z veseljem, kot vedno. Boglonaj, lepo je biti del vas!«

Jožica Ličen, ravnateljica ŠK

V času izrednih razmer smo dočakali tudi **naš največji praznik – Veliko noč**, ki je bila letos resnično posebna. Ena od naših nalog v pričakovanju velike noči je raznašanje voščilnic ljudem v domovih za ostarele in drugim starejšim ter onemoglim. Prostovoljke Karitas so bile letos pred novim izzivom. Želele so za ostarele in onemogle storiti nekaj lepega, a do njih niso smele. A kjer je volja, je tudi pot, in odkrile so



kar nekaj načinov, da so svojo nalogo opravile. Nekatere so jim voščilnice, v katerih je bila letos tudi podoba Svetogorske Marije, poslale po pošti, druge so jih same dostavile do nabiralnikov v svoji soseski in jim pomahale skozi okno. Tudi v domove za ostarele so se pretihotapila voščila in dobre misli naših prostovoljk. Nekje so izdelale plakate namesto voščilnic, drugje so v dogovoru z zaposlenimi samo dostavile voščilnice, ki so jih potem zaposleni razdelili med stanovalce. Da so voščilnice dosegle svoj namen, smo izvedeli, ko nam je direktorica enega izmed domov poslala naslednje sporočilo: **»Leto za letom v predprazničnih dneh naše stanovalce razveseljujete s svojim obiskom, voščili in kavo. Letos ima ta vaša gesta še posebej velik pomen. Sama sem bila prisotna v nekaj sobah, ko so naše delavke s posebnim izrazom veselja prinesle voščilo stanovalcem. To lahko opišem le z besedami – bilo je ganljivo. V imenu stanovalcev in v svojem imenu HVALA za poslana voščila in kavo, hvala tudi za vse misli, molitve in dela, ki jih v teh časih namenjate vsem, ki so potrebni materialne ali duhovne pomoči.«**



Vse, kar v Centrih Karitas in izven njih delamo, opravimo tako, da upoštevamo zaščitne ukrepe. Uporabljamo zaščitna sredstva, ki jih dobimo od SK in civilne zaščite, in jih po potrebi tudi razdelimo. Ker je naša Karitas precej razpotegnjena, od Trente do morja, porabimo nekaj časa že s samim dostavljanjem zaščitnih sredstev, nekateri pa ob tem pridobivamo tudi logistične izkušnje.

ŠK Koper ima tudi nekaj specifičnih programov, ki so morali sprejeti specifične ukrepe. **Dnevni center za brezdomce v Bertokih** je tako odprt le ob torkih in petkih, predvsem z namenom, da lahko uporabniki poskrbijo za svojo higieno in se okrepčajo. Vstopati morajo posamično, zaposleni pa morajo redno razkuževati prostore in opremo. Vprašanje, ki se poraja v njihovem centru je, kaj bo, če kdo izmed brezdomcev zbolí; kdo ga bo opazil in v kakšno izolacijo bo šel človek, ki nima strehe nad glavo?

Hiša za brezdomce Malorca v Ajdovščini je predvsem hiša, kar pomeni, da mora tako delovati tudi sedaj. Vodja zavetišča, strokovna delavka Lucija Božič, je o trenutnem stanju povedala naslednje: »Že takoj na začetku, ko koronavirusa še ni bilo v Sloveniji, smo imeli delavnico o pomenu rednega umivanja rok s toplo vodo in milom in o pravilnem postopku razkuževanja rok. Delavnico je izvedla medicinska sestra Neli. Ko so se pojavili prvi primeri koronavirusa v Sloveniji, smo bili vsi zmedeni, spraševali smo za navodila, nismo vedeli, kje dobimo razkužila, maske, rokavice. K sreči smo se hitro povezali z lokalno Civilno zaščito, ki nam je zagotovila osnovna zaščitna sredstva, zaščitna sredstva smo kmalu prejeli tudi od Slovenske karitas. Bolj nas skrbi, kaj bomo, če kateri od stanovalcev zbolí. Možnosti samoizolacije namreč v naši hiši nimamo, prav tako nimamo ustrezne zaščitne opreme za tak slučaj. V sobah sta po dva stanovalca, kuhinja, dnevni prostor, sa-



nitarije so skupne. V tem primeru se bomo povezali s Civilno zaščito in upoštevali njihova navodila. Za kosilo je v prvem tednu poskrbel gostinec iz Vipave, sedaj pa vsak dan dobimo topel obrok od gostinca iz Ajdovščine. Prav tako so naši stanovalci prejeli pakete s humanitarno pomočjo v marcu od Karitas in v aprilu od Rdečega križa. Včasih pa tudi sami kaj skuhamo in spečemo. Za veliko noč smo pobarvali pirhe, ena od delavk je doma spekla potico in menihe in jih prinesla stanovalcem, eden od stanovalcev je spekel šunko v testu. Seveda se moramo vsi držati navodil, odpadli



so skupni sestanki, delavnice, skupno igranje družabnih iger in ostati moramo doma. Za naše brezdomce je dom Hiša Malorca Ajdovščina.«

Program Popoldan na Cesti je tako kot šola postal program na daljavo. Mladi prostovoljci s pomočjo tehnologije pomagajo predvsem družinam z več otroki. Mislim, da smo vsi starši ugotovili, da ni enostavno

biti učitelj, če pa moraš kar naenkrat postati učitelj za več razredov hkrati, je pomoč še kako dobrodošla. V Občini Ajdovščina se težav, s katerimi se srečujejo starši šolajočih se otrok, zaveda tudi župan, ki je programu podaril računalnike za tiste otroke, ki bi jih potrebovali, in nekaj jih šolarji že pridno uporabljajo. Pravkar je program začel tudi izziv za mlade v obliki pisanja pism za starostnike, ki preživljajo osamljene dneve v domovih za ostarele, ali za ostarele duhovnike v Petrovem domu v Šempetru. Vsi mladi in mladi po srcu ste povabljeni, da se izzivu pridružite (več informacij dobite pri vodji programa, strokovni delavki Tatjani Rupnik, na tel. 041 762 029).

To je nekaj utrinkov iz »korona dni« ali 'hude nadloge', kot rad reče naš škof Jurij. Drugače pa delo teče dalje. Položnice še vedno prihajajo, in ker imajo številni ljudje trenutno manj dohodkov, se obračajo tudi na nas. Prišla sta na primer starša z dvema otrokoma, ki sta sicer zaposlena, a sta oba trenutno na čakanju. Odplačujeta kredit za hišo, ki bi ga s plačo zmogla, zdaj pa dohodka ni, obrok kredita pa je še vedno treba plačati. Hvaležno sta sprejela paket in se opravičevala, čeprav ju je situacija potisnila do tega.

Zaradi virusa so trgovine manj obiskane in posledično tudi košarice v trgovinah bolj prazne, odpadla je akcija Hofer, kar se pozna v naših skladiščih. Še posebej sedaj, ko so otroci doma in ni šolskih malic in kosil, družine potrebujejo kakšno živilo več od zgolj osnovnih. Zato se priporočamo vsem dobrim ljudem



in sporočamo: pomagajmo drug drugemu, skupaj bomo premagali tudi koronavirus.

Pri Škofijski karitas pa prav v teh dneh naročamo iz zbranih sredstev dodatno hrano, ki je še posebej dobrodošla v družinah otroki. Če bomo porabili več, kot imamo, računamo tudi na rezultat akcije Pomagajmo preživeti.

Ijubljana

16

V TEM TEŽKEM ČASU JE PRISOTNOST KARITAS TOLIKO BOLJ POTREBNA IN DOBRODOŠLA

Polona Miklič

V času, ko smo se v Sloveniji soočili s prvim primerom Koronavirusa in kmalu z njegovim širjenjem ter posledično s sprejetimi vladnimi ukrepi, smo se tudi sodelavci ŠKL in naši prostovoljci po župnijah znašli v položaju, ko je bilo treba sprejeti odločitev, kako naprej. Jasno je bilo, da prejemnikov ne moremo prikrajšati za pomoč, ki so jo v teh trenutkih še kako potrebovali. Seveda sta bila strah in negotovost prisotna tudi med nami, skupna pa je bila misel, ki jo je lepo zapisala Mari Banko, voditeljica ŽK Vodice, »da je v tem težkem času aktivnost in prisotnost Karitas toliko bolj potrebna in dobrodošla«.

Na ŠK smo pripravili protokol za varno delitev pomoči in z njim seznanili vse naše prostovoljce. ŽK smo posredovali zaščitno opremo ter kontakte mladih prostovoljcev, ki so se javili preko akcije *Naš kraj, naše srce*. Bili smo v stiku z vsemi ŽK, ki so v tem obdobju izvedle delitev. Vse so upoštevale naša navodila in hrano delile na varen način. Prejemnike so po telefonu obvestili, kdaj in kako prevzeti paket, naročali so jih v časovnem razmiku ter tako poskrbeli, da se niso srečevali. Niso pozabili na tiste brez lastnega prevoza, na starejše in kronične bolnike. Tem so hrano dostavili na domači prag. »Bili so nas res veseli in prav ganljivo je bilo, ko smo se pozdravljali in si pomahali kar čez zaprta steklena vrata skladišča,« pove ga. Mari iz Vodice. »Starejših in bolnih žal letos nismo mogli razveseliti z obiskom in skromnim darilom za veliko noč. Voščila smo jim poslali po pošti in priložili obvestilo, da jih obiščemo, ko se življenje vrne v stare tirnice. Nam, prostovoljkam, pa je lepo presenečenje pripravila naša sodelavka Metka. Z vrečo, v kateri sta bili butarica in voščilnica, nas je vseh dvajset obiskala in nam kar na domači kljuki pustila darilce. Z lepo gesto nas je še bolj povezala. Ob tem dejanju sem začutila, kako pozornost v teh težkih dnevih osame poboža,

in prav lepo sem se počutila ob misli, da sem tudi jaz z delitvijo hrane komu olajšala skrbi. V ŽK Vodice smo prostovoljke iz vseh delov župnije. Dogovorile smo se, da vsaka v svoji okolici po telefonu pokliče starejše, bolne ali pa tudi mlajše, ki so osamljeni. Na naši Facebook strani smo povabili krajanke, naj bodo pozorni do soljudi, in jih spomnili, da so telefoni odlično sredstvo za preprečevanje osame in izolacije. Lepo sodelujemo tudi z županom in CZ. Prejeli bomo tudi maske za enkratno uporabo, ki jih šivajo vzgojiteljice v vrtcu Škratek Svit. Te bomo lahko po potrebi tudi razdeljevali.«

Podobne izkušnje imajo tudi v ŽK Dobropolje. »Veselili smo se, da bomo tako kot vsako leto za veliko-nočne praznike ljudi lahko razveselili s prvo letošnjo pošiljko EU hrane. Pa je bila razglašena epidemija in s tem strogi varovalni ukrepi. Kaj naj storimo? Ljudje zdaj še bolj potrebujejo našo pomoč in tudi pakete hrane že težko pričakujejo. Kako naj naredimo, da bo varno za nas prostovoljce in za naše uporabnike?« je



razmišljala voditeljica Marta Šuštar. »S sodelavko sva skovali res dober načrt. Najprej sem poklicala Nejca, Anjo in Klemna, tri najbolj zveste in pogumne mlade prostovoljce, ki so se z veseljem odzvali. Iz srca se jim zahvaljujem za dobrovoljno in učinkovito pomoč. Prišel je dogovorjeni dan, ki je poleg skrbi in vznemirjenja prinesel še sneg, dež in mraz. Naš načrt pa je predvideval delitev hrane zunaj pod balkonom. Toda nismo se ustrašili. Toplo smo se oblekli, se zaščitili z maskami, rokavicami in razkužili ter pričeli z delom. Razkužilo za površine smo si pripravili kar sami iz 90% alkohola in nekaj vode. Ljudje so bili izredno točni. Paket s hrano smo jim zložili na klopco tik ob parkirišču, da so si jo lahko sami zložili v avto. Pozdravili smo se, si pomahali in si zaželeli vse dobro. Razkužili smo klopco in pripravili vse za drugo družino ali posameznika, kot je predvideval načrt. Ko je delo steklo, smo se razdelili, trije so delili hrano pod balkonom, dva pa sva šla na teren in po domovih razvozila še ostalo hrano. Tudi v avtu sva imela domače alkoholno razkužilo, ki je imelo močan vonj. Šalila sva se, kako



»Prvič sem pomagala deliti hrano na Karitas še zelo na začetku karantenskih ukrepov in se šele pri tem zares zavedla:

1) kako je virus res vstopil in spremenil naš rožnat vsakdan in

2) da ta za nekatere že prej ni bil rožnat.

A me je izkušnja hkrati napolnila z upanjem, da lahko skupaj vplivamo na oboje.

Ljudi ni prišlo veliko, bilo je že proti koncu meseca, nekateri pa si tudi niso upali. A mi je bilo zanimivo in lepo pripraviti vsak paket, predvsem pa se (na razdalji) družiti z ostalimi prostovoljci in ljudmi na Karitas ter poslušati njihove izkušnje in doživljanje situacije. Ter vedeti, da skupaj delamo nekaj dobrega.«

mlada prostovoljka Eva

se bova izgovorila, če naju ustavi policija. Hrano smo res razdelili brezkontaktno, žal tudi precej brezosebno. Vedno je bilo tako prijetno malo poklepetati z našimi uporabniki, jih povprašati, kako jim gre, ali prisluhniti njihovim težavam. Vendar so ljudje razumeli, da so zdaj posebne razmere. Pa vendar so bili zadovoljni in hvaležni. Mnogi so me potem še poklicali ali mi poslali SMS z zahvalo. Ob začetku epidemije sva se predstavnici ŽK udeležili kriznega sestanka s CZ in RK na občini. Naša ŽK ima sodelavce po vseh vaseh in vsak se je pozanimal, če je v vasi kdo, ki nima nikogar, da jih pokličemo, jih povprašamo, kako so, kaj potrebujejo, ali jih preprosto poslušamo in jim voščimo za praznike. Nekaj naših mlajših sodelavcev se je javilo, da bodo kot prostovoljci na razpolago CZ za konkretno pomoč starejšim in osamljenim.«

CZ Borovnica so se kot prostovoljci pridružili tudi mlajše sodelavke ŽK Borovnica, člani ŽPS in dva mlada prostovoljca. Prevzeli so oskrbo z živili, zdravili in drugimi nujnimi potrebščinami za vse ostarele in bolne, ki nimajo svojcev v občini Borovnica. Občina Borovnica je organizirala izdelovanje zaščitnih mask in tej akciji so se pridružile tudi sodelavke Karitas. Maske so potem skupaj z razkužilom razdelili po gospodinjstvih. V teh težkih časih pa mnogi doživljajo tudi duševno stisko in bolj kot materialno pomoč potrebujejo človeško toplino, besede spodbude ... Tudi v takih situacijah sodelavke ŽK Borovnica ponudijo svoj čas, svoje srce, svoje besede.

V ŽK Lj.-Bežigrad je sodelavkam Karitas na pomoč priskočil župnik p. Andraž, ki je s pomočnikom pripravljaj pakete in jih dostavil najbolj ogroženim. Že v naslednjo delitev so vključili mlade prostovoljce. »Hvala za to pomoč! Tisti, ki jim je bil paket dostavljen na dom, so bili zelo hvaležni. Neka starejša gospa, ki ji

redno dostavimo paket na dom, ker težko hodi in živi sama, nam je rekla, da je bila tako presenečena, ko je videla, da ji je župnik prinesel paket. Če ne bi bilo epidemije, pravi, in če ne bi bil župnik, bi ga kar objela od hvaležnosti. Res gre zahvala našemu župniku p. Andražu za vso pomoč in angažiranost v teh izrednih razmerah. Tako ugotavljamo, da v stiskah le nismo sami, da se vedno najdejo ljudje, ki radi priskočijo na pomoč. Torej zahvala tudi vsem našim prostovoljcem! Naj ostanejo zdravi in izročajmo jih Božjemu varstvu.«

V ŽK Vrhnika je zelo prav prišla iznajdljivost voditeljice Marice Štirn, ki je kar sama, še preden so prejeli zaščitno opremo, za svoje prostovoljke izdelala zaščitne maske iz Baby Soft krpice ter pralne maske. Tudi oni so razdelili in razvozili hrano. Prejemnikom, ki so jo lahko prišli iskat sami, so pakete zložili kar v prtljajnik. Ga. Marica nam je povedala, da so prejeli kar nekaj klicev staršev s šoloobveznimi otroki, ki niso imeli potrebne elektronske opreme in znanja. Obrnili so se na lokalnega prodajalca računalniške opreme Petra Moleka, ki jim je z veseljem pomagal s tablico in računalnikom za dve družini, »ki nista mogli skriti svoje hvaležnosti ob tej pridobitvi. Stiske družin so v teh časih velike. Ne upam si pomisliti, kaj bo, ko bo te epidemije konec. Poleg finančnih težav so v porastu tudi duševne. Ljudi skrbi njihova prihodnost, ki že prej ni bila rožnata,« je še zapisala ga. Marica.

Prav posebej pa bi želela omeniti tudi pomoč bogoslovcev, ki so se takoj na začetku pridružili ekipi ŠKL in nam pomagali ter še pomagajo, kadarkoli jih potrebujemo. Hvala vam za vse, vaša pomoč nam veliko pomeni!

PREIZKUŠNJA KOT PRILOŽNOST ZA DEJANJA POZORNOSTI

Simon Lamprecht

V zadnjih nekaj tednih, odkar nas je prizadela naldoga virusa covid-19, smo se tudi bogoslovci Bogoslovnega semenišča Ljubljana skupaj z vodstvom odločili, da želimo še bolj živeti to, kar nam naroča





Kristus: »Kar koli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili« (Mt 25,40). Z malimi dejanji pomoči in besedo spodbude lahko tudi v času krize, seveda ob upoštevanju vseh varnostnih ukrepov, prispevamo h kakovostnemu življenju ljudi, ki se na terenu srečujejo z najrazličnejšimi življenjskimi izdigi. Eno izmed pomembnejših poslanstev v pripravi na duhovniški poklic je gotovo *diakonija*, služenje. To lahko danes še bolj doživeto živimo in izpolnjujemo tudi preko mreže Karitas. Mala dejanja večajo našo ljubezen do sočloveka in Boga, kar postane očitneje v časih preizkušnje. Bog tudi takrat je in ostaja zvest, uporabi pa našo dobro voljo, da preko malih dejanj pozornosti postanemo orodje Njegove ljubezni. Tudi čas preizkušnje postaja milostni čas, ki ga lahko primerjamo izkušnji »malo daljših« duhovnih vaj, v katerih imamo kot posamezniki priložnost globlje pogledati vase in se vprašati, kako živimo odnose z drugimi in z Bogom.

Tako vas smemo tudi bogoslovci kot sodelavci Karitas spodbuditi, da drug za drugega molimo in krepimo medsebojne vezi ter si z malimi dejanji pozornosti še naprej stojimo ob strani. Obenem pa se zahvaljujemo tudi vsem humanitarnim organizacijam, ki na različne načine nesebično pomagajo ljudem v stiskah.

POGOVOR PO TELEFONU JE PRINESEL OBČUTEK RZBREMENJENOSTI

Alenka Petek

Koronavirus nas je vse presenetil. Nihče ni pričakoval, da se lahko kaj takega zgodi, da lahko nek virus popolnoma ohromi ne samo eno državo, ampak cel svet. Tudi Karitas se je znašla pred novimi izzivi. Znašli smo se v slepi ulici. Na kaj takega nismo bili pripravljeni. Nova situacija je od nas zahtevala mnogo prilagajaj in odločitev, s katerimi smo morali zaščititi tako zdravje naših sodelavcev kot tudi prosilcev. Veliko našega dela smo opravljali preko telefona in e-pošte. Odrpli smo tudi novo telefonsko številko, namenjeno vsem, ki potrebujejo svetovanje, ker se zaradi koronavirusa počutijo panične, nemočne, jezne in so v stiski zaradi nejasne prihodnosti.

Toliko, kot se v teh dneh pogovarjamo z ljudmi na daljavo, se verjetno še nikoli v življenju nismo. Te zgodbe pozitivno vplivajo tako na tiste, ki jih pripovedujejo, kot na tiste, ki jih poslušajo.

V času, ko so ljudje v osami in nimajo toliko stikov z ljudmi, imajo občutek, da se je v njihovem vsakdanu nakopičilo preveč skrbi in težav, ki jih ne obvladajo. V normalnih razmerah so o tem lahko spregovorili s

Neskončno sem vesela in hvaležna, da ste nas povezali s prostovoljko, ki me sedaj vsak dan pokliče. Sicer imam na voljo računalnik, da preganjam dolgčas, a z računalnikom se ne morem pogovarjati, tako kot se lahko z resnično osebo.

*ga. Elica iz DSO Krško
(uporabnica Povezani preko telefona)*

sosedi, prijatelji, sorodniki. V osami pa je to težje. V začetku so veliko spremljali medije in vase srkali informacije o razvoju virusa. Sploh starejši ljudje, ki živijo sami in imajo že od prej težave z zdravjem, so bili zelo prestrašeni in panični. Preveč so se obremenjevali z dnevnimi razmerami v državi. Bali so se za življenje, strah jih je bilo, da bi se okužili. Njihove misli so imele same črne scenarije, zato jih je klic na našo številko razbremenil. Poklicali so nas tudi starši, ki so se doma počutili izredno nemočne, saj so naenkrat doma ostali otroci, ki so prej hodili v šolo in vrtec. Te situacije niso obvladali oz. so se pri dnevnih soočanjih z obstoječim stanjem počutili izredno nemočne. Na novo so morali strukturirati dan in postaviti nova pravila. Nekateri so spraševali, kako si zagotoviti varstvo otrok, spet drugi so potrebovali učno pomoč, računalnik za delo šolarjev ali prehrano za otroke.

Težko je bilo tudi zakoncem, ki že prej niso imeli dobrega odnosa. Povedali so, da se veliko kregajo, da jih stvari, ki jih prej pri partnerju niso opazili, izredno motijo. Ker imajo majhne prostore, se nimajo kam umakniti in pomiriti.

Samo pogovor po telefonu njihovih težav ni rešil, je pa prinesel občutek razbremenjenosti. Ni treba, da breme nosijo sami, lažje je, če ga z nekom delijo. Ko se nekomu zaupajo, jim odleže, pa čeprav se situacija niti ne bo bistveno spremenila. A dobili so pomemben občutek, da nekdo stoji ob njih in jih podpira, sliši in razume.

Od določenih klicateljev smo izvedeli vse tekoče novice o širitvi koronavirusa in ukrepih naše države, da bi širjenje zaježili. Poskušali smo jih animirati, da počnejo še kaj drugega kot spremljajo novice. Nekateri so po dolgem času spet začeli kvačkati, izdelovati prtičke ali pa šivati gobeline. Svoje misli so morali preusmeriti, in ta aktivnost jim je k temu pomagala.

Seveda pa je pri vseh priporočljivo, da se gibajo in gredo na svež zrak v okolico domov. Za učinkovit boj proti virusu potrebujemo trden imunski sistem. Gibanje jih je pomirilo in sproščalo, spet druge pa je pomirjalo čiščenje in pospravljanje stanovanja.

Gospa srednjih let, ki prej ni imela časa za branje knjig, je začela brati. Povedala je, kako je vesela, da lahko bere knjige za dušo. Spet druga si je znala po-



lepšati dan s šopkom rož. Ko je odšla v trgovino po hrano, je kupila tudi vrtnice samo zase. Ta drobni trenutek lepote jo je hranil, pomirjal in dajal upanje. Povedala je, da je njeno dobro počutje odvisno od nje – in zakaj si ga ne bi pričarala na tako preprost način?

Vsak si je v teh težkih časih poiskal svoj način za razbremenitev. Mnogim je pomagal tudi humor. Veliko je vredno, če se znamo kljub stiski in težkim časom nasmejati in poveseliti.

Sedaj je čas, da se malo umirimo in odvržemo vso navlako, ki nas bremeni in zavira. Ne mislim samo na stara oblačila, ki jih že dolgo ne nosimo več, ampak predvsem na slabe miselne vzorce, tekmovalnost, egoizem ... Zdaj imamo priložnost, da se zopet uglašimo in damo v ospredje vrednote, ki nas vodijo k harmoniji, empatiji, solidarnosti, sočutju.

maribor

OBISK PREDSEDNIKA REPUBLIKE SLOVENIJE

Darko Bračun

V četrtek, 7. aprila 2020, je humanitarno skladišče Karitas in RK v Mariboru obiskal predsednik Republike Slovenije, g. Borut Pahor. Z obiskom se je želel simbolično zahvaliti vsem prostovoljcem in sodelavcem širše mreže Karitas ter tudi na ta način pokazati, kako pomembna je vloga organiziranega prostovoljstva v družbi, še posebej ob večjih preizkušnjah in stiskah, kot je trenutna, ko je ustavljeno življenje, ki ga poznamo. Zato je na tem mestu še posebej pomembno delo Karitas in RK, ki z roko v roki ob usmeritvah služb Civilne zaščite ter drugih institucij pomenita stik s človekom, ki je ob tokratnih omejitvah še kako pomemben.

Za lažjo realizacijo in koordinacijo pomoči v času epidemije bolezni covid-19 smo na Nadškofijski karitas Maribor sprejeli v brezplačno uporabo električno vozilo. Prevzem, dostava in koordinacija humanitarne dela v času epidemije se ob podpori podjetja Enertec, d. o. o., vrši z manjšim ogljičnim odtisom.



Delo mreže Karitas v Sloveniji je predstavil predsednik Slovenske karitas msgr. Alojzij Cvikel, mariborski nadškof. Posebej je izpostavil redno pomoč prostovoljcev in sodelavcev v mreži Karitas družinam in posameznikom, razdeljeno hrano in higienske pripomočke, dostavo pomoči na dom najbolj ogroženim starejšim in tistim, ki živijo sami, pomoč pri plačilu položnic, nove mlade prostovoljce, ki so se v času epidemije priključili Karitas, pomoč v invalidskih pripomočkih, vedno obsežnejšo psihosocialno pomoč ob vse več klicih na kontaktne številke Karitas ter delo strokovnih delavcev Karitas v nastanitvenih enotah (materinski domovi, terapevtske skupnosti, zavetišča). Delo je zahtevno!

V nadaljevanju je g. nadškof še poudaril:

»V času stiske je pomembno stopiti skupaj. Veseli me sodelovanje Karitas s Civilno zaščito, z Rdečim križem (stojimo pred zgradbo, v kateri imata RK in Karitas od leta 1994 skupno humanitarno skladišče). Hitra in usklajena pomoč je tista, ki lahko učinkovito blaži neštete krizne situacije in prinaša upanje in zaupanje.



Želim, da se te vrednote solidarnosti in sočutne pomoči še bolj razširijo med nami, kajti tako bo med nami manj stisk in več veselja do življenja.

Hvala vam, g. predsednik, za vaš obisk, ki prinaša spodbudo in priznanje vsem, ki delijo solidarnost in sočutno pomoč! Vam in vsem sodelavcem ter prostovoljcem Karitas želimo doživeti velikonočne praznike!»

Predsedniku države je bilo nato predstavljeno sodelovanje ter konkretna pomoč širši skupnosti ob stiskah epidemije. Ogledal si je procese ter delo in še enkrat poudaril velik pomen Karitas pri pomoči države današnjemu človeku.

20

ново mesto

POBUDA, KI JE OBRODILA SADOVE

Na pobudo g. župnika in župnijske Karitas ter našega župana so se začele aktivnosti za šivanje mask. Maske so skupaj z navodilom za uporabo pred velikonočnimi prazniki raznosili prostovoljci iz PGD Mirna Peč, Jablan, Hmeljčič in Globodol. Maske je šivalo 29 šivilj, material je za cca 6000 mask prispevala Občina Mirna Peč. V prvem raznosu je vsako gospodinjstvo prejelo po 2 maski, v občini pa je cca 1000 gospodinjstev. Maske so bile dostavljene tudi v lokalne trgovine in v karmeličanski sa-



mostan. Maske še šivajo in jih bodo po potrebi ponovno raznosili oziroma bodo na razpolago tistim, ki jih bodo potrebovali.

slovenska karitas

UTRINKI SOLIDARNOSTI

Ženska srca so se povezala v skupni skrbi za naše zdravje. Redovnice uršulinke v Ljubljani in pri Sv. Duhu pri Škofji Loki so sešile pralne maske (preko 50) za zaposlene in uporabnice materinskega doma Zavoda Pelikan - Karitas ter za uporabnike pomoči na ŠK Ljubljana. Tej gesti so se pridružile tudi sestre Hčera krščanske ljubezni, ki so šivale in darovale 100 mask, ki jih bodo prejeli uporabniki pomoči na Škofijski karitas Celje.



Pomoč pri zagotavljanju mask za uporabnike Karitas so nam ponudili tudi preko krajevne skupnosti Zasip na Gorenjskem, kjer so s pomočjo prostovoljnega dela šivilje Nede Vukalič, KUD Kamot, podjetja Dewesoft in podjetja Gozdni mož darovali preko 50 mask in blago za šivanje.



Caritas Internationalis

SVET, OBRNJEN NA GLAVO

Jana Lampe

V času, ko je majhen virus obrnil na glavo cel svet, sem v stalnem kontaktu glede stanja v povezavi s pandemijo z misijonarji v Afriki, Albaniji in Venezueli ter s predstavniki lokalnih Karitas v Ruandi, Libanonu, Srbiji, kjer ob podpori MZZ RS na Slovenski karitas izvajamo razvojne projekte. Spremljam tudi novice o širjenju covid-19 druge po svetu, ki nam jih pošiljajo članice naše mednarodne mreže Caritas Internationalis.

Ob tem vidim, da se virus neizprosno širi prav na vse konce sveta. Tudi v najrevnejše države in na območja, kjer imajo še manj možnosti, da bi se lahko uspešno spopadali s to pandemijo. Tam mnogi ljudje, še posebej na podeželju, že tako živijo v hudi revščini, brez zadostne zdravstvene oskrbe, v pomanjkanju pitne vode, hrane, dostojnega dela. Mogoče se bojijo za svoje življenje ne samo zaradi virusa, ampak ker so sredi nesmiselne vojne. Ali pa jim je še težje, ker živijo v nečloveških razmerah v velikem begunskem kampu. Naše misijonarke se najbolj bojijo hude lakote ...

Ob tem bi z vami rada podelila zapis naše misijonarke s. Urše Marinčič konec marca, ki deluje v Ugandi: »Pri nas v Ugandi so danes uradno potrdili prvega okuženega s koronavirusom. Že od petka pa imamo preventivno, načeloma za en mesec, zaprte vse šole, bare. Nimamo sv. maš in kakšnih drugih srečanj, meje so zaprte. Priporočeno je, da se zadržujemo doma in seveda skrbimo za higieno in var-

nostno distanco. Vse naše okoliške države so virus registrirale že prej. Naš predsednik ljudem zagotavlja, da se nimamo ničesar bati. Da je država dobro pripravljena na vse. Ko pa malo bolje pogledaš, kaj konkretno to pomeni, ne veš, ali bi se smejal ali jokal. V naši Ugandi, ki šteje cca 43 milijonov prebivalcev (nimamo niti točnega števila), imamo celih 55 postelj za intenzivno nego in 13 oseb, usposobljenih za to delo. Poleg tega pa le eno 'mašino' za opravljanje analize testa v glavnem mestu, v Kampali. V ljudeh se čuti strah in negotovost. Posebno pri učiteljih smo začutili še dodatno zaskrbljenost, saj so ostali brez služb



Prostovoljci Caritas Lodi v Italiji, ki v času pandemije pripravljajo brisače za brezdomce, ki se pridejo tuširati v prostore Caritas. S tem pripomorejo k preprečevanju širjenja COVID-19.

in s tem brez prihodkov za preživetje ... Tu namreč ni tako kot pri vas. Pri nas ne biti v službi pomeni ne dobiti ničesar, ne glede na vzrok. Tudi med počitnicami npr. učitelji ne dobijo niti centa. Pa je njihova plača že tako mizerna, poleg tega pa morajo s tem denarjem podpreti tudi širšo družino. Podobno nezadovoljni so učenci. Iti domov ne pomeni samo ne imeti možnosti za učenje (o e-šoli lahko samo sanjamo), pač pa še huje kot to – iti domov pomeni biti lačen ...

Kar pa naše ljudi še posebej dela izgubljene, je to, da naj bi med sabo držali razdaljo. Si predstavljate afriškega človeka in razdaljo? Pri nas se vsi rokujejo in objemajo in se dobresedno tiščijo skupaj ... To je del njihovega načina življenja. Sedaj pa ... No, glede higiene pa sploh ne bom izgubljala besed. Pa vendar – ostajamo optimisti in prosimo za blagoslov, tako zase kot za vse vas, ki ste trenutno v veliko težji situaciji ...«

Z namenom, da bi nudili takojšnje in učinkovite odgovore, je Caritas Internationalis ustanovila poseben solidarnostni sklad kot odgovor na covid-19. Ta sklad predstavlja vidno znamenje solidarnosti vesoljne Cerkve in bo omogočil Karitas ter drugim katoliškim organizacijam nadaljevanje nujenja pomoči. Hkrati bodo lahko uvedli tudi preventivne ukrepe za zaježitev okužb z virusom, pri čemer bodo posebno



Sodelavci Caritas Afganistan pri delitvi hrane revnim v času pandemije koronavirusa.



Caritas Indija pri delitvi hrane v času pandemije.



pozornost namenili državam, v katerih bi imelo širje-nje epidemije še veliko hujše posledice, kot smo jim priča v Evropi. Prednostna področja, ki jim bodo namenjena sredstva iz sklada, so naslednja: preventiva in nadzor okužb, dostop do čiste vode in higiensko-zdravstvenih storitev ter oskrba s potrebščinami za osebno zaščito (maske, rokavice itd.). Prav tako bodo upoštevali predloge za omejitev širjenja covida-19, ki vključujejo osveščanje in širjenje informacij glede preprečevanja okužb ter pomoč skupnostim pri zagotavljanju varnosti hrane. *Povzeto po Vatican news (s. Leonida Zamuda).*

V ta namen se tudi na Slovenski karitas zbirajo sredstva za pomoč najbolj ubogim po svetu:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, namen: Pomoč COVID po svetu, koda namena: CHAR, BIC banke: LJBAS2X, sklic: 00 640.

Osebnostno upam, da bomo iz te krize na koncu odnesli vsaj nekaj pozitivnega za dobro sočloveka in Zemlje ter da se bo namesto koronavirusa po vsem svetu razširil predvsem virus solidarnosti. Solidarnosti do tistih, ki so najranljivejši, ki živijo v hudi revščini in z manj možnostmi. Da bi imeli vsi možnost za dostojno življenje, da nihče ne bi bil pozabljen.



Caritas Hong Kong pri delitvi preventivnih pripomočkov



Prostovoljke Caritas Hong Kong pri šivanju zaščitnih mask.



POVZETEK LETNEGA POROČILA CELOTNE MREŽE KARITAS ZA LETO 2019

Peter Tomažič

V letu 2019 je bilo v različne programe Karitas z materialno in nematerialno pomočjo vključenih več kot 159.000 oseb, od tega 29.000 otrok in 54.000 starejših.

V programih materialne pomoči Karitas po vsej Sloveniji ostaja več kot 44.000 gospodinjstev, ki se sama, kljub pomoči, pokojnini ali delu za minimalno plačo, ne zmorejo preživljati. Približno polovica gospodinjstev je staršev z otroki, preostale pa so predstavljali starejši in posamezniki, ki živijo sami. Za osnovno materialno pomoč ljudem v stiski je Karitas v Sloveniji iz različnih virov v letu 2019 skupaj namenila 6,6 mio EUR.

V lanskem letu smo v celotni mreži Karitas na 310 razdelilnih mestih v obliki materialne pomo-

či (večinoma hrane in plačila položnic) pomagali **98.267 osebam po vseh slovenskih krajih**. Pomoč je bila realizirana z darovi darovalcev, donatorjev, delom prostovoljcev, sredstvi FIHO, ministrstev in lokalnih skupnosti ter hrano iz Sklada za evropsko pomoč najbolj ogroženim. **Med prejemniki materialne pomoči je bilo 80.883 staršev z otroki in posameznikov, 16.163 starejših in 1.221 brezdomcev. 11.500 prostovoljcev, ki delujejo v 464 župnijskih Karitas, je ljudem v stiski razdelilo 3.380 ton hrane in skupaj podarilo več kot 677.000 prostovoljnih ur.**

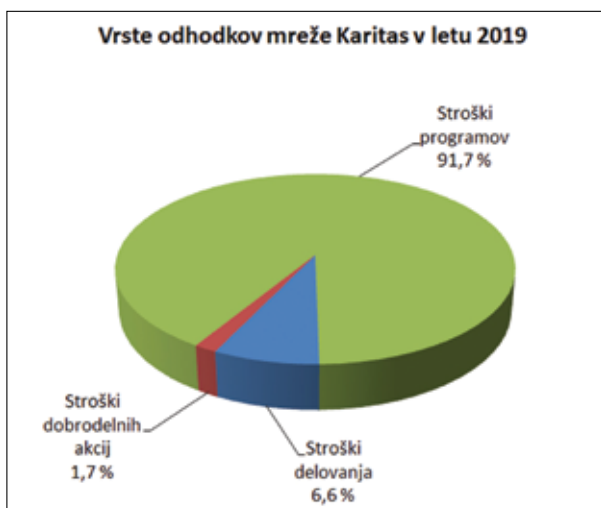
Samo v lanskem letu je bilo pomoči v obliki plačila najnujnejših položnic deležnih 13.070 oseb. Ob večjih stiskah, naravnih in drugih nesrečah je pomoč prejelo 1.478 oseb. 11.961 otrok je prejelo pomoč s šolskimi potrebščinami. Prostovoljci so izvedli 75.000 obiskov starejših. **V socialnovarstvene programe za pomoč zasvojenim, ženskam v stiski in žrtvam trgovine z ljudmi pa je bilo v celodnevno oskrbo z namestitvijo vključenih 437 oseb.**

Skupna vrednost splošno dobrodelnih in socialnovarstvenih programov pomoči Karitas v Sloveniji je v letu 2019 znašala 8,8 mio EUR. Dodatno pa je Karitas izvajala tudi programe osveščanja, preventive in izobraževanj. S sredstvi, zbranimi v akcijah in razpisih za pomoč tujini, smo na področjih zdravstva, šolstva in podhranjenosti pomagali predvsem v Afriki in na območjih Balkana. Pomoč tujini je presegla 700.000 EUR.

Največji vir za realizacijo celotne dejavnosti Karitas so v letu 2019 predstavljali donatorji s 43,6 %, sledijo javna sredstva s 37,7 % in FIHO v višini 11,3 %.

Podrobno poročilo je na voljo na:

<https://www.karitas.si/o-karitas/porocilo>





Škofijska karitas Celje



Škofijska karitas Ljubljana

Sodelavci Karitas širom Slovenije so se na različne načine znašli, da so lahko pristopili do ljudi. Epidemija s COVID 19 se je spremenila v epidemijo solidarnosti, ki je našla poti do srca in pozornosti.



Škofijska karitas Koper



Karitas mladih

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

