

# žarek dobrote

6/XVIII  
junij  
2020

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



**Karitas**

**30** let

glas revnih v družbi

### TEMA MESECA

3 ••• Pokloni zvezek

### KARITAS 5+

4 ••• Sodelavci Karitas čez pet let

### VARUJMO ŽIVLJENJE

4 ••• Evtanazija

### STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Celostna obravnava zasvojenosti v terapevtski skupnosti za dvojne diagnoze

### KARITAS MLADIH

7 ••• Mladi niso solidarni, za solidarnost jih moramo vzgojiti

8 ••• Mladi se predstavijo

8 ••• Dogaja se

### NA OBISKU

9 ••• V sedemnajstih letih je bilo veliko narejenega

### LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

11 ••• Človek ne živi samo od kruha

12 ••• Korona se ne dogaja le šibkim in ranljivim, ampak nam vsem

13 ••• Sveti Duh, dar Boga, naj nam pomaga, da bomo osebe, ki hočejo in znajo ljubiti

### CELJE

14 ••• Aktivnosti socialnega vključevanja za prostovoljce od doma

### KOPER

15 ••• Korona – nadloga ali izziv

### MURSKA SOBOTA

17 ••• Z epidemijo koronavirusa v lepše Pomurje

### 17 ••• NAPOVEDNIK

### CARITAS INTERNATIONALIS

18 ••• Lakota bo najhujša posledica covid-19 po svetu


20 ••• Rezultati nagradnega natečaja


»Za zdrave in zdrave odnose«

21 ••• Rojaki v Venezueli nas potrebujejo

21 ••• Pohod solidarnosti z ljudmi, ki so morali zapustiti dom

• FOTO NASLOVNA in ZADNJA STRAN Andreja Urh •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana  
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •  
FAX: 00386 1 23 23 186 • ODGOVARJA: Cveto Uršič, generalni tajnik  
Slovenske karitas • UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič,  
Jožica Ličen, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo  
Smodiš, Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman  
• LEKTORIRANJE: Alenka Mirzac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA  
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:  
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poštnina plačana pri pošti  
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne  
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •

 Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote  
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in  
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas



## POSŁANICA PREDSEDNIKA REPUBLIKE SLOVENIJE OB 30. OBLETNICI KARITAS

*"Spoštovane in spoštovani,  
kot predsednik republike čutim ob omembi vašega  
imena, predvsem veliko spoštovanje.*

*Vaša tridesetletnica obstoja in izjemne karitativne  
dejavnosti v Sloveniji sovпада s številnimi obletnicami  
naše države, kar kaže, da njene ljudi, njihove vzpone  
in padce, dobro poznate.*

*Biti ob pomoči potrebnih v številnih stiskah, jih ra-  
zumeti, bodriti in jim tudi materialno pomagati, pome-  
ni ohranjati njihovo dostojanstvo. Ko ga človek izgubi,  
je za marsikaj prepozno. Obup in brezizhodnost sta na-  
mreč v revščini še mnogo bolj opazna, saj vodita v tež-  
ka psihična stanja, brezdomstvo in celo hude bolezni.*

*Zato vsa leta spremljam vaše preštevne akcije po-  
moči različnim, še posebej ranljivim skupinam prebi-  
valstva, med njimi otrokom, revnim, bolnim, družinam  
v stiski, vsem brez diskriminacije.*

*Prav gotovo ste lahko ponosni tako na število pros-  
tovoljcev kot tudi na vse oblike in višino pomoči, ki  
ste jih namenili ubogim. Dobrota je namreč zlata nit  
povezovanja med ljudmi in težki časi so preizkus, tudi  
za državo. Bogata je namreč prav tista, ki ima veliko  
poštenih in plemenitih ljudi.*

*Kot predsednik republike se pogosto sprašujem,  
kaj bi torej brez vseh vas.*

*A, se hkrati zavedam, da pomoč osrečuje ne le tiste,  
ki jo prejmejo, pač pa tudi one, ki jo nesebično dajejo.*

*To se je vsekakor ponovno pokazalo ob zadnji ko-  
rona krizi, ki nas je presenetila, a hkrati potrdila koliko  
nesebičnih in izjemnih ljudi pravzaprav imamo.*

*Zato se veselim z vami in vašimi uspehi. Poudarjam  
pa, da ste z izjemnim delom več kot upravičili tudi odli-  
kovanje, ki sem vam ga že podelil.*

*Ob jubileju prejmite moje iskrene čestitke in lepe  
želje."*

*Borut Pahor, predsednik Republike Slovenije*



## tema meseca

## POKLONI ZVEZEK

Jana Flajs

Na Karitas se vsako leto obrnejo številne družine, ki potrebujejo pomoč tudi pri nakupu šolskih potrebščin. Največja težava v takih družinah je brezposelnost, neredno in slabo plačano delo, bolezni enega izmed staršev, nenadne nesreče, slabi pogoji za bivanje in podobno ... Glede na naše izkušnje iz zadnje gospodarske krize pričakujemo, da se bodo stiske letos še povečevale. Pomoč s šolskimi potrebščinami bo zagotovo potrebovalo več kot 12.000 osnovnošolcev, kar je za skoraj 400 razredov otrok. V poletnih mesecih bodo na Karitas prejeli pakete z delovnimi zvezki in potrebščinami, nekateri pa tudi bone ali pomoč pri plačilu položnic za šolske potrebšchine. K tem paketom bomo dodali tudi zvezke in e-razglednice, ki jih bomo zbrali in poklonili v akciji Pokloni zvezek.

**V preteklih letih je bila akcija zelo uspešna. Samo lani je v njej sodelovalo 268 OŠ in 111 vrtcev ter smo skupaj zbrali več kot 30.000 zvezkov.**

Letošnja že 12. zaporedna akcija Pokloni zvezek zaradi izrednih razmer epidemije covid-19 poteka na nekoliko drugačne načine kot pretekla leta. Akcija bo trajala vse do konca meseca junija. Z njo želimo zbrati čim več novih velikih črtanih zvezkov ter ostalih šolskih potrebščin za socialno ogrožene otroke, ki tudi v Sloveniji potrebujejo tovrstno pomoč. Hkrati pa želimo vse otroke spodbuditi k solidarnosti do sovrstnikov. V ta namen smo kot pripomoček za izvedbo delavnice na Karitas pripravili tudi pet krajših filmov, ki govorijo o dobroti in solidarnosti, ter nekaj zgodb o resničnih stiskah otrok, s katerimi se pri svojem delu srečujejo sodelavci Karitas.

**Kako podariti zvezke in šolske potrebšchine?**

- Starši in njihovi otroci ter tudi vsi ostali so povabljeni, da zvezek ali pa tudi šolske potrebšchine poklonijo:
- v izbranih 255 **prodajalnah Mercator** po vsej Sloveniji, v katerih je za ta namen označen nakupovalni voziček pri blagajnah (seznam prodajal: <https://www.karitas.si/pokloni-zvezek>)
  - v spletni trgovini in **papirnicah Office&More**
  - z **SMS sporočilom ZVEZEK ALI ZVEZEK5 na 1919** in darujejo 1 ali 5 EUR

Učenci so od učiteljev preko dela na daljavo prejeli tudi **e-razglednico**, na katero doma zapišejo sporočilo, misel, pozdrav in/ali narišejo risbo za skritega prijatelja v stiski, ki bo zvezek prejel. Razglednico lahko vstavijo v poklonjeni zvezek v prodajalnah Mercator ali papirnicah Office&More, lahko jo posredujejo svojemu učitelju ali k nam na Karitas. Vse prejete razglednice bomo natisnili in jih vstavili v darovane zvezke.

## POKLONI ZVEZEK

Zbiramo šolske potrebšchine  
za **12.000** otrok v stiski



Povabljeni  
k solidarnosti!

»Vsi smo povabljeni, da pomagamo družinam in otrokom v stiski. Vsak človek se v življenju kdaj znajde v težavah. Biti solidaren pomeni priskočiti na pomoč človeku, ki te potrebuje. Načinov za dobro delo med sovrstniki je veliko. Lahko jim poklonimo zvezke, namenimo lepo misel, jim pomagamo pri učenju ...«





## karitas 5+

# SODELAVCI KARITAS ČEZ PET LET

Helena Zevnik Rozman

Vprašanje za izhodišče tega razmišljanja je bilo: »Kako vidite sodelavce Karitas čez 5 let?« In moj odgovor je: »Pet let starejše. Koliko bo pokazala številka, pa vsak sam ve, glede na svoj EMŠO. ☺«

Teh pet let bo nekemu prineslo morda malo bolj sive lase, drugemu dodatno gubo. Tretji, ki je danes vključen v Karitas mladih, bo ustvarjal svojo družino in se veselil otročičkov, kar mu iz vsega srca želimo. Četrti se bo približal lepim, častitljivim letom, in mu morda zdravje ali leta ne bodo več dopuščala, da bi lahko deloval v prvih linijah pomoči. Nekdo se bo odpravil v zaslužen pokoj, spet drugi bo spuščal svoje »mladiče« iz gnezda in oba bosta ugotavljala, da imata malo več časa na razpolago ...

Pet let ni veliko v primerjavi z večnostjo. Pa vendar dovolj dolga doba, da se v organizaciji lahko spremeni marsikaj in zamenja veliko ljudi. Razumevanje teh procesov in dinamike življenja nam lahko pomaga k zavedanju, da ne smemo zaspiti na dejstvu, da imamo v mreži Karitas več kot 11.500 prostovoljcev in nam to številko vsi zavidajo. Tudi 450 mladih prostovoljcev, ki so se v času epidemije javili za sodelovanje, ni garancija za trajnost. Čez pet let je lahko marsikaj drugače.

Smo pred izzivi, kako ohraniti sodelavce Karitas na vseh nivojih, tako prostovoljce kot zaposlene v poslanstvu Karitas. Še več energije kot do sedaj bo treba usmeriti v vzgojo otrok, mladostnikov in staršev, ki predstavljajo srednjo generacijo, za karitativnost in solidarnost. Le z vzgojo novih generacij za dejavno ljubezen je prihodnost svetla.

V času epidemije smo marsikje lahko prebrali, da so se odzvali novi prostovoljci in vstopili na mesto starejših, ki spadajo v ranljivejšo skupino oseb. Naj z vami delim del zapisa enega izmed njih:

*»Ker je naša Župnijska karitas ostala tako rekoč brez kadra (vsi spadajo v ogroženo skupino), sem jim kot član Bratovščine odraslih skavtov, še preden se je za to pokazala potreba, ponudil svojo pomoč. Vnaprej in skupaj z meni dragimi prijatelji iz bratovščine smo prevzeli vse naloge Karitas. V nekaj urah nam je uspelo prevzeti, pripraviti in raznositi pakete pomoči po naši občini. To nalogo bomo skupaj ponovili še nekajkrat, dokler ne bo nevarnost mimo – morda za vedno. Predstavljajte si, kaj in kako smo delali: razložili, preložili in raznosili smo čez tri tone hrane – večkrat! V izredni naglici, pod stresom. V maski, ki te duši že,*

*če samo sediš pri miru, in medicinskih rokavicah, pod katerimi se nenormalno potijo roke. Tudi za mladega človeka je bil ta dan fitnes na kvadrat. Le da je vsak posameznik namesto uteži premaknil, spakiral in dostavil okrog 2–3 tone hrane pomoči potrebnim.*

*Na pakete smo lepili imena. Za prav vsak paket pomoči je bilo treba v rokavicah odvihati selotejp. Že brez rokavic je težko, v rokavicah pa izredno mukotrpno. A smo zmogli. Splačalo se je, kljub temu da sta našega prostovoljca pri dostavi paketa ogrizla dva psa. Ne glede na vse: BILI SMO PRIPRAVLJENI delati še naprej. Nek kuža nas ne ustavi! ...«*

*prostovoljec Matevž  
iz Bratovščine odraslih skavtov*

Čas epidemije ni bil lahek in je bil za mnoge težka preizkušnja. A so se našli ljudje, ki so bili pripravljeni sodelovati. Upam, da jih bomo znali vključiti za vedno, jim dati mesto, jim pokazati, da smo jih veseli, da je njihov prispevek pomemben. In čez pet let bodo lahko ti nosilci dejavne ljubezni v župnijah.

Tudi naši starejši sodelavci, ki so danes steber naše pomoči na terenu in smo nanje zelo ponosni, bodo z leti opešali. Njihova vloga bo tudi čez pet let zelo pomembna, čeprav morda ne bodo mogli biti tako aktivni kot do sedaj. »Enkrat Karitas, vedno Karitas«, zato verjamem, da bodo tudi v obdobju častitljive starosti naši podporniki, svetovalci in molivci za blagoslov pri delu Karitas. Sadovi dela so popolnoma drugačni, če je v ozadju posebna skupina sodelavcev, ki moli za blagoslov. Upam, da bomo razširili opis del in nalog ter znali utemeljiti število prostovoljskih ur tudi za molitev in nasvet, in tako ohranili vse sodelavce, čeprav ne bodo zmogli preložiti treh ton hrane, kot jo morajo sedaj.

## varujmo življenje

### EVTANAZIJA

zbrala: Helena Zevnik Rozman

*V februarski številki smo predstavili pojem paliativno zdravljenje, v aprilski številki pa pojem opustitev zdravljenja, kot ga je predstavil prof. dr. Matjaž Zwitter (2019) v knjigi Pogovarjajmo se o evtanaziji. Z željo, da čim bolj razjasnimo pojme, danes na podlagi omenjene knjige predstavljamo, kaj pomeni evtanazija.*

V dobesednem prevodu iz grščine evtanazija pomeni prijazno smrt. Za našo razpravo pa bomo poiskali definicijo evtanazije v današnjem pomenu te besede. Evtanazijo bomo razlikovali od opustitve neutemelje-



nega zdravljenja, ki jo mnogi zmotno označujejo kot »pasivno evtanazijo«, in podali definicijo samomora z zdravniško pomočjo.

Ko se človek s polno avtonomijo odloči, da želi končati svoje življenje, lahko za dejanje evtanazije zaprosi drugo osebo, najpogosteje zdravnika. To je torej »aktivna evtanazija«, kakor to dejanje opisujejo v medicinski literaturi. Ker pa vsaj za avtorja te knjige »pasivna evtanazija« ne obstaja, je tudi beseda »aktivna« odveč. V nadaljevanju bomo zato preprosto govorili o evtanaziji.

Sodobna definicija mora razlikovati evtanazijo od uboja in od naravne smrti, kot jo povzroči bolezen ali poškodba. Če nekoliko poenostavimo definicijo, ki sta jo ponudila Beauchamp in Davison, pod evtanazijo torej razumemo dejanje osebe A, ki namenoma povzroči smrt osebe B zgolj zaradi dobrobiti osebe B. Pri tem mora oseba A svoje dejanje utemeljiti na prepričanju, da s tem prepreči neizogibno trpljenje osebe B, ali drugače povedano, da je za osebo B smrt boljša od nadaljevanja življenja. Oseba B je rojeno človeško bitje (Beauchamp, 1979). Sam tej definiciji dodajam, da mora biti dejanje osebe A strojeno na izrecno željo osebe B. Brez tega dodatka namreč ne moremo razlikovati evtanazije od uboja: brez izrecne želje trpečega je namerno povzročena smrt te osebe uboj ne glede na to, kako na trpljenje gledajo vsi ostali. Pojma, kot sta evtanazija brez soglasja in evtanazija proti volji prizadetega, sta z etičnega pa tudi s pravnega stališča popolnoma nesprejemljiva (Radbruch, 2016). Kdor ju uvršča med sprejemljive oblike evtanazije, se zgleduje po nacističnih programih »evtanazije« za duševne bolnike in za pripadnike »manjvrednih« ras.

### **Samomor z zdravniško pomočjo**

Če je bila evtanazija opravljena resnično na izrecno željo bolnika in ne morda brez njegovega soglasja (to smo že prej označili kot nedopustno in kot uboj), potem se v etičnem pogledu od evtanazije bistveno ne razlikuje prošnja za pomoč pri samomoru. Prav zaradi dejstva, da pri pomoči pri samomoru ni dvoma, da bolnik to zares želi, se zdi nekaterim ta oblika evtanazije sprejemljivejša.

V državah, kjer je samomor z zdravniško pomočjo dovoljen, bolnik najpogosteje prejme recept za »zdravila«, ki jih bo nato vzela sama. Zdravnik torej pri samem zaužitju smrtonosnega »zdravila« ni nujno prisoten. Običajno bolnik najprej vzame zdravilo proti slabosti, nato pa popije sok, v katerem je prej raztopil visok odmerek uspaval. Smrt nastopi v obdobju nekaj ur. Ni pa redko, da se samomor izjalovi.

Tako kot ima zdravnik pravico do ugovora vesti, ima pri izdaji »zdravila« za samomor tudi farmacevt pravico do ugovora vesti in torej lahko odkloni izdajo zdravila, kadar glede na količino in navodila na receptu

sklepa, da namerava bolnik zdravilo uporabiti za samomor.

### **Zakaj javnost podpira uzakonitev evtanazije**

V vseh državah razvitega sveta narašča javna podpora legalizaciji evtanazije (Emanuel, 2016). Na Nizozemskem je leta 2005 evtanazijo podpiralo 85 odstotkov ljudi. Več podpore aktivnemu končanju življenja je bilo med nižje izobraženimi, ateisti in samskimi (Rietjens, 2005). V angleški sistematični analizi raziskav javnega mnenja od odnosu do zadnjega obdobja življenja, ki so bile objavljene v letih 1990–2011, je okrog 75 odstotkov ljudi podpiralo uzakonitev evtanazije (Cox, 2013). Kje so glavni vzroki za takšen odnos javnosti do smrti in umiranja?

Prvi in po mojem mnenju glavni vzrok za podporo evtanaziji je razvoj medicine, ki vse bolj pozablja na svoje humanistične korenine in se osredotoča zgolj na biologijo bolezni ter na tehnične veščine. Če to povežemo z vsem pomembnejšim vplivom farmacevtske industrije in s sodobnim konceptom »medicine, sloveče na dokazih«, postaja današnji zdravnik ujetnik smernic diagnostike in zdravljenja, ki mu ne puščajo prostora za premislek o smiselnosti svojega početja. Ko smo zatrli zdravnikov etični razmislek in iz procesa odločanja odstranili tudi bolnikov vrednostni sistem, samo stopili na pot brezosebne tehnične medicinske veščine. Besede Cecily Saunders, pobudnice sodobnih hospicev: »Podoba umiranja ostaja v spominu vseh, ki živijo dalje,« merijo prav na to: vsi, ki svojo drago osebo opazujejo v nemoči in nedostojnosti odtujenega umiranja, bodo dali prednost drugačnemu, bolj človeškemu zaključku življenja.

Drugi vzrok so pomembne družbene spremembe, ki jih od sredine dvajsetega stoletja dalje lahko vidimo v državah razvitega sveta. Z bistveno daljšo pričakovano življenjsko dobo se znižuje razmerje med delovno aktivno populacijo in upokojenci. Tradicionalne velike družine v razvitih, s Slovenijo primerljivih državah skoraj ni več, in skrb za starajoče vse bolj bremeni širšo družbeno skupnost. Zaradi napredka medicine je manj nenadnih smrti in več kroničnih bolnikov. Stroški za zdravstvo skokovito naraščajo, še posebej stroški za zdravstveno obravnavo v zadnjih mesecih življenja. Razumljivo je, da ob takšnih družbenih spremembah upada solidarnost do starih, bolnih in onemoglih, ki so vedno bolj socialno izolirani.

Tretji vzrok je zmotno razumevanje pomena paliativne medicine. V javnosti krožijo domneve, da je cilj paliativne medicine podaljševanje življenja za vsako ceno, celo za ceno večjega trpljenja (Karsoho, 2016). Mnogi preprosto ne prepoznajo vloge paliativne medicine pri ohranjanju kakovosti življenja v zadnjem obdobju.



## stiske sodobne družbe

# CELOSTNA OBRAVNAVA ZASVOJENOSTI V TERAPEVTSKI SKUPNOSTI ZA DVOJNE DIAGNOZE

Drago Sukič

**6** Tako teoretični kot tudi praktični vidik razumevanja in obravnave zasvojenosti se je v zadnjih desetletjih ves čas izpopolnjeval in nadgrajeval. Že precej časa prevladuje spoznanje, da na pojav zasvojenosti vplivajo biološki (transgeneracijski učinki travmatičnih doživetij), psihološki (naučeni vedenjski vzorci, opremljenost za soočanje s problemi ipd.) in socialni dejavniki (družbena (ne)podpora, povezanost ipd.). Temu razumevanju je postopoma sledil razvoj **bio-psiho-socialnega modela** obravnave zasvojenosti, ki temelji na splošni teoriji sistemov in pomeni razširitev biomedicinskega modela. Poudarja skupen pomen in medsebojno vplivanje **bioloških, psiholoških, kulturoloških in socialnih dejavnikov** na pojav zasvojenosti ter težav na področju duševnega zdravja.

V zasledovanju navedenih spoznanj metode dela v programu *Terapevtska skupnost za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju* temeljijo na osnovnih načelih bio-psiho-socialnega modela. V metode dela celostne obravnave zasvojenosti s sočasnimi težavami v duševnem zdravju pa si v največji možni meri prizadevamo vključevati tudi najnovejša spoznanja s področja nevrobiologije zasvojenosti, adiktologije, relacijskih teorij inp.

Sopojavnost težav v duševnem zdravju in motenj, povezanih z zlorabo psihoaktivnih snovi, ki jo običajno imenujemo komorbidnost ali dvojna diagnoza, sicer ni povsem nova, vendar se šele v zadnjih letih (tudi zaradi vse več raziskav na tem področju, ki kažejo potrebo po tovrstnem pristopu) razvijajo primerni programi za t. i. dvojne diagnoze in naš program je bil prvi tovrstni v naši državi.

Pojav dvojne diagnoze najlažje razumemo kot posledico samozdravljenja. Model samozdravljenja se močno povezuje s posameznikovo osebnostjo oziroma z njegovo psihopatologijo. Tudi ugotovitve različnih raziskav navajajo, da se lastnosti substanc oz. njihov učinek povezuje z osebnostno organizacijo zasvojenca. Substanca pravzaprav zamenja manjkajoče obrambne mehanizme ega, zasvojenec pa brez nje ni zmožen čustvene in vedenjske samoregulacije. Od tu izvira termin samozdravljenje, saj si zasvojenec podzavestno želi z drogo predvsem pomagati.

Vse več prepoznanih praktikov na področju zasvojenosti pojav samozdravljenja postavlja v kontekst nepredelane psihične bolečine ali čustvene ranjenosti iz otroštva. Nerazrešena psihična bolečina namreč predstavlja največje tveganje za takoimenovani odvisniško-travmatični cikel. Ta vključuje predvsem **umikanje pred dejanskimi občutji** in **odtujevanje same-mu sebi**. Ko posameznik zaradi nerazrešene čustvene rane doživlja ogromno notranje napetosti, bolečine in nemoči, poseže po samozdravljenju na način, da si s substancjo za nekaj trenutkov olajša notranje psihično dogajanje. Ko učinek substanc pojenja, se oseba spet in še bolj počuti preplavljeno z razdiralnimi občutji osamljenosti, sramu, krivde in drugimi bolečimi občutji. Sledi še večja potreba in prisila po ponovni zlorabi substanc. Ko se to nekaj časa ponavlja, pravimo, da je posameznik vstopil v t. i. začaran oz. razdiralni cikel, ki je sestavljen iz naslednjih faz:

1. čustvena in psihična bolečina
2. samopomirjanje oz. samozdravljenje s pomočjo zlorabe substanc
3. treznitev
4. ponovna preplavitev z nerazrešenimi občutji in bolečinami
5. še več samozdravljenja s pomočjo zlorabe substanc

To pomeni, da mora posameznik **zamenjati škodljiv način samozdravljenja** z resničnim zdravljenjem. Odkriti bo moral, katere komponente vsebuje njegov obrambni mehanizem, predvsem pa dobiti določen uvid v to, pred čim ga je zasvojenost varovala. Korenine teh težav zelo pogosto segajo vse tja do primarnega odnosa iz zgodnjega otroštva ali odnosa, **zaznamovanega s travmo**.

V praksi to pomeni, da bo posameznik v procesu celostne obravnave zasvojenosti na začetku doživljal še precej ambivalence, saj se bo brez substance čutil tesnobnega in se bo sam le z veliko težavo notranje umiril. Zato je tako pomembno, da mu program zagotavlja varno in strukturirano okolje, saj mu v njegovem notranjem svetu prav to najbolj primanjkuje. V začetni fazi ravno tako potrebuje veliko zunanje motivacije. Terapevt mu z uporabo metod motivacijskega postopka pomaga premagovati odpore in odkrivati močnejša področja, saj se bo le tako postopoma lotil sprememb na šibkejših področjih. Biološki vidik obravnave zasvojenosti zajema tudi psihiatrični del obravnave, zato je v programu vsak uporabnik vključen tudi v redno psihiatrično obravnavo, vsaj enkrat mesečno.

Psihološki (osebnostni) vidik obravnave vključuje individualno in skupinsko svetovalno/terapevtsko delo, izdelavo in evalvacijo individualnih načrtov, tedensko načrtovanje dela in samoevalvacijo, motivacijske pogovore, sodelovanje z drugimi ustanovami, multidisciplinarni pristopi obravnave inp.



Pomemben element socialnega vidika obravnave predstavljajo družinska srečanja (svetovalno/terapevtsko delo z družino). Družina je sistem in sistem je vedno močnejši od posameznika. Iz tega izhaja, da spremembo potrebuje celoten družinski sistem, ne le posameznik.

Socialni vidik obravnave vključuje tudi delo s svojci (skupina za svojce), ki zajema psihoedukacijo, krepitev razumevanja nevrobiologije zasvojenosti in drugih vidikov zasvojenosti.

Če se prikriti vzrok zasvojenosti ne razreši in če se ne opusti škodljivih zasvojenjskih vedenjskih vzorcev, obstaja velika verjetnost, da se na neki točki pri posamezniku pojavi druga oblika zasvojenosti. To pa pomeni, da pri celostni obravnavi zasvojenosti ni bližnjic, potreben je čas in zavzeto delo na sebi.

*mag. Drago Sukič, spec. ZDT  
Zavod Pelikan - Karitas*

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

## karitas mladih

# MLADI NISO SOLIDARNI, ZA SOLIDARNOST JIH MORAMO VZGOJITI

Tilen Mlakar

Ko pomislimo na mlade, najbrž dobimo zelo različne asociacije. Od »upanja za prihodnost«, »mladostne zagnanosti« in »neizmerne potenciala« vse do »izgubljene generacije«, »lenih razvajencev« in »zabubljenec v telefone«. Mladi so vse to in še mnogo več, saj je vsak mlad človek predvsem samostojna oseba, vsaka s svojo edinstveno izkušnjo družine, življenja in odnosov, ki jo oblikujejo. In raznolikih življenjskih vzorcev je v naši kompleksni družbi zares veliko.

### Oratorija ni brez mladih

Če poskusim pogledati na mlade z vidika Oratorija Slovenija, kjer delam, je prva, zelo očitna in tudi zelo resnična naslednja ugotovitev: oratorijev, kakršne poznamo, brez mladih ne bi bilo. Oratorij je projekt mladih za otroke. Med pripravljavci oratorijev je starejših od 30 let le za vzorec. Primarni vzgojitelji na oratoriju so mladi: učenci zadnjega razreda osnovne šole, dijaki, študenti. Vsako leto jih animatorsko majico obleče več kot 7.000, pa je to le eden od prostovoljskih projektov, ki obstajajo pri nas.

Kaj nam to pove o solidarnosti mladih? Prav gotovo to, da med mladimi obstaja in je živo prisotna. Toda

ne pride kar sama od sebe, ampak z vzgojo, izkušnjo, zgledom. Vprašanje je, v kolikšni meri staršem, družbi, Cerkvi in prostovoljskim organizacijam uspe v mladih spodbujati in krepiti čut solidarnosti.

### Čut solidarnosti je stvar rasti

Če si predstavljamo tipičnega mladostnika, ki vstopa v animatorske vrste, je to birmanec v 8. ali 9. razredu. V animatorstvo je ali malce potisnjen s strani župnika in staršev ali pa tam pristane zaradi dobre družbe in zgleda starejših vrstnikov. V tej starosti mladi še ne izbirajo svojih dejavnosti zaradi solidarnosti ali truda, da bodo naredili kaj dobrega. V prostovoljstvo se vključijo, ker se morajo, ali pa, ker predvidevajo, da jim bo tam prijetno. So pač še v fazi razvoja, v kateri raziskujejo predvsem sebe – v odnosu do drugih. Večinoma pa so že odprti za oblikovanje čuta odgovornosti in solidarnosti. Potrebujejo izkušnje lastne solidarnosti, ljubezni, dobrote, preko katerih doživijo blagodejne posledice tako za prejemnike kot zanje same. Vseh teh vrednot si namreč ljudje ne oblikujemo v teoriji, ampak v praksi.

### Vloga Cerkve

Kaj torej lahko kot Cerkve storimo za mlade in za oblikovanje njihovega čuta solidarnosti? Predvsem jim lahko še naprej in še bolj ponujamo spodbude in možnosti za izkušnjo njihove aktivne participacije v prostovoljskih projektih. Pa ne le pri izvajanju teh projektov, temveč tudi pri načrtovanju, odločanju, evalvaciji ... Hkrati pa jim pomagamo reflektirati in ovrednotiti to njihovo izkušnjo, da jo bodo lažje razumeli in integrirali v svoje življenje. S tem jim omogočamo vzgojo in formacijo, ki je sicer ne bi bili deležni, in pomagamo oblikovati njihov čut solidarnosti.

### Pomanjkljivosti naše ponudbe za mlade

Če ocenjujemo, kako uspešni smo pri tem, se lahko po eni strani potrepljamo po rami, saj je število mladih, vključenih v naše projekte, visoko. A hkrati si je treba naliti čistega vina, zato naj zaključim s pomanjkljivostmi, ki jih vidim pri naših prostovoljskih projektih za mlade:

- Veliko mladih prostovoljcev zapusti naše vrste po letu ali dveh, kar pomeni, da te izkušnje niso integrirali v svoje življenje ali pa enostavno ni »konkurenčna« ostalim njihovim izkušnjam.
- Nudimo ozek nabor prostovoljskih izkušenj, ki so v največji meri pedagoške in socialne, ne navorjamo pa mladih, ki jih ti področji prostovoljstva ne zanimata.
- Veliko mladih naši obstoječi projekti ne dosežejo, saj z njimi ostajamo v ozkem krogu župnijskih občeštev.



- Ker je to lažje, iste mlade vključujemo v več projektov in jih pogosto preobremenjujemo, namesto da bi nagovorili tiste, ki niso vključeni še nikamor.
- Mlade prostovoljce še vse prevečkrat dojemamo kot delovno silo, ki nam bo pomagala izpeljati pro-

jekt. V resnici pa gre za primarne deležnike naših prostovoljskih projektov, ki potrebujejo usmeritve in podporo, da bodo vrednote, pridobljene preko svoje izkušnje, kar najbolje integrirali v svoje življenje.

## MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Klemen Runtas iz Beričevega (Dol pri Ljubljani).

Prostovoljec Karitas sem štiri leta. Drugače se veliko ukvarjam z raznoraznim prostovoljstvom. Prvič sem se s prostovoljstvom srečal pri gasilcih. Danes sem vodja mladine pri PGD Beričevo Brinje, kjer vsako leto zbiramo star papir za ljudi v stiski ali s težavami. V Afriko (Gambijo) sem šel preko projekta »Work as a volunteer« učiti otroke angleščino. Potem pa me je pot preko prijateljice pripeljala do Karitas in super projekta Biserov, kjer peljemo na morje otroke iz ogroženih družin.

**Hobiji:** Vsako leto se poskušati naučiti nov instrument, (vsaj osnove). Sedaj igram kitaro v tamburaškem orkestru Senožeti. Učim pa se tudi ukulele, cajon in škotske dude.

**Najljubše aktivnosti:** Moja strast so poceni potovanja. Priti nekam čimceneje in spoznati čimveč ljudi. Zame bistvo potovanja niso destinacije, ampak pot sama.

**Najljubši kraj za izlet v Sloveniji:** V Sloveniji grem najraje poleti na Veliko Planino, preprost odklop od sveta.

**Najljubša pesem:** Se spreminja, odvisno od razpoloženja. Na splošno imam rad alternativni rock. Moja najljubša skupina na Balkanu je Dubioza Kolektiv, v svetu pa Red Hot Chili Peppers (če je kitarist John Frusciante).

**Najljubša slovenska beseda:** slepomišiti.



8

## DOGAJA se

V sklopu projekta MIND poteka nagradni natečaj, katerega namen je spodbuditi razmišljanje in povečati ozaveščenost o pozitivnih učinkih migracij ter jih povezati z globalnim razvojem. Zato vabimo vse dijakinje in dijake slovenskih srednjih šol, da s svojimi razmišljanji in izdelki prispevate k rušenju stereotipov o migracijah.

Rok za oddajo izdelkov je 24. junij 2020. Mladi lahko v nagradnem natečaju sodelujejo z razpravljalnim esejem, zgodbo ali pesmijo. Več o pogojih, nagradah in načinu oddaje literarnih del na [www.youngcaritas.si](http://www.youngcaritas.si)







## na obisku

# V SEDEMNAJSTIH LETIH JE BILO VELIKO NAREJENEGA

Jožica Časar

### Župnijska karitas Markovci v Prekmurju in Gornji Petrovci

Krščanska ljubezen mora biti prav takšna, kakršna je bila Kristusova ljubezen. Sledeč zgledu in naročilu Jezusa Kristusa smo v župniji Markovci v Prekmurju in Gornjih Petrovcih pod vodstvom župnika obeh župnij Dejana Horvata 1. oktobra 2003 ustanovili Župnijsko karitas.

#### Skrb za bolne in ostarele

Člani in članice ZK Markovci v Prekmurju in Gornji Petrovci imamo čuteče srce za starejše, bolne in osamljene, ne pozabimo pa tudi na tiste v domovih za ostarele. V adventnem času, včasih pa tudi ob veliki noči, jih okrog 70 obiščemo in razveselimo s prav posebnimi darili, ki jih največkrat sami naredimo in jih župnik blagoslovi: presmeci ali butarami iz zelenja, košaricami z »remenkami«, preprostimi križi iz trsja, križi za na steno iz slame, adventnimi venci, božičnimi aranžmaji ... Zraven pa priložimo dobrote, kot so doma vložene češnje, različno sveže ali suho sadje, krosanti, pecivo, župnijski med, zeliščna mešanica za čaj, medenjaki, ter posebej zanje narejena voščila, ki jih marsikateri ostareli skrbno hrani vse do smrti. Včasih se našim obiskom pridružijo tudi birmanci.

Za okrog 50 bolnih in ostarelih enkrat letno pripravimo srečanje in jih na predpraznični dan farnega proščenja povežemo v skupni molitvi ter lomljenju kruha v naši župnijski cerkvi Marijinega obiskanja. Med sv. mašo prejmejo bolniško maziljenje in kljub svoji starosti pri maši z veseljem sodelujejo. Nato jih v sproščenem vzdušju pogostimo in se z njimi poveselimo.

Za tiste, ki si zaradi starosti ali bolezni sami ne zmorejo opraviti težjih fizičnih del, to z veseljem postori naš župnik Dejan Horvat. S svojim traktorjem pokosi marsikateri travnik, zorje njivo, z motorno žago podere, razžaga in pripelje domov drva. Obenem pa ob tem ljudi razveseli in se z njimi pogovori.



Naravni material za izdelavo adventnih vencev.



Blagoslov adventnih vencev.

Vsak dobi k adventnemu vencu še zloženko z voščilom.



"Bog nas je utemeljil na samem sebi in v naši globini se nas dotika."

Naj božična svetloba obsije Vašo dušo in zapolni Vaše srce. Naj Bog čuva tisto, kar ljubite in Vam podari tisto, kar imate, a si želite.

BLAGOSTANJE, ZDRAVJE IN DRUŽBO ISKRENH LJUDI, Vam želimo člani župnijske karitas Markovci in Gornji Petrovci.

Zadnjih nekaj let smo sprejeli izziv in se odločili praznovati skupaj z jubilanti 90-letniki. Obiščemo jih nekaj dni po njihovem rojstnem dnevu, jim zaželimo obilo Božjega blagoslova in Marijinega varstva. Podarimo jim torto, rože, voščilnico in simbolno darilo ter se z njimi poveselimo ob obujanju spominov na mlada leta, nemalokdaj pa skupaj tudi zapojemo.

V moj spomin in v mojo dušo se je najbolj vtisnil obisk pri gospe, ki je bila že nekaj časa priklenjena na bolniško posteljo. Ko smo pristopili k njeni postelji, je samo negibno ležala in nič več ni mogla govoriti. Ko sem jo nekaj časa držala za drobno roko in ji čestitala ob 90. rojstnem dnevu, sem začutila drhtenje njene duše. V kotiček očesa se je prikazala kapljica solze. To je bil zame SVET trenutek – njen pogled oz. najin pogovor z očmi. Takrat sem se zavedela svoje nebo-



Velikonočna razstava.

gljenosti, nemoči, majhnosti. Največ, kar smo lahko takrat naredili zanjo, je bilo biti z njo.

### Pomoč uporabnikom

VVčasih smo v skrbeh glede hrane EU in raznih drugih pomoči; komu dati, da bo najbolj pravično? Naredimo po svoji vesti. Že več let nam podjetje Proconi, d. o. o., iz Murske Sobote radodarno podarja svoje prehranske artikle pod znamko Pogrej in pojej. Teh toplih obrokov se uporabniki zelo razveselijo. Posredujemo pa tudi pri izmenjavi oblačil, obutve, bele tehnike, posteljnine, pohištva ...

### Adventni venci

Že konec novembra pripravimo ves potrebni material za izdelavo vencev iz naravnih materialov in se lotimo dela. Venčke ponudimo župljanom že na nedeljo Kristusa Kralja. Poleg venčkov, ki jih ponudimo pred cerkvijo, pripravimo vsako leto tudi zloženke, ki so namenjene razmišljanju, osveščanju in molitvi ob adventnem vencu. Primer statistike enega leta: Petnajst članov Župnijske karitas je v povprečju dnevno opravilo pet ur prostovoljnega dela. Za izdelavo 196 adventnih vencev smo porabili 345 ur oziroma 14 dni in 9 ur. Decembra smo se lotili tudi izdelave novoletnih aranžmajev – le-teh smo izdelali 89, kar je zneslo 142 ur oziroma 5 dni in 22 ur.

### Razstave

Že več let se udeležujemo dveh velikonočnih razstav, ki ju organizirata Občina Šalovci in Občina Gornji Petrovci. Vsebina naših razstavljenih eksponatov predstavlja delček velikonočnega verskega motiva. Poleg razstave ponudimo obiskovalcem tudi zloženko, ki vsebuje razlago o razstavljenih predmetih.

### Občni zbor

Na občnem zboru se nas zbere okrog 30 rednih članov, občasno pa povabimo še podporne člane. Smo medgeneracijsko zelo mešana skupina od 14 do 89 let, vendar se kljub temu zelo dobro razumemo in dopolnjujemo. Zberemo se pri sv. maši, ki je darovana



Občni zbor.

za pokojne člane. Na občnem zboru skrbno pregledamo delo prejšnjega leta in imamo sprotno refleksijo, kjer si iskreno povemo vse, kar je bilo za pohvaliti in kar ni bilo v redu. Sestavimo tudi plan dela za naslednje leto. Sledi pogostitev in prijetno druženje, saj smo člani kot ena velika družina in smo radi skupaj v dobrem in slabem.

### Ostale aktivnosti

- Bili smo organizatorji škofijskega Klica dobrote, pripravili pa smo tudi nekaj mini župnijskih Klicev dobrote. Na škofijskem Klicu dobrote smo nastopili z igrico Kmečka družina.
- Organizirali smo ekumensko srečanje Župnijske karitas in Evangeličanske EHO podpornice.
- Organizirali smo srečanje članov Krščanskega bratstva bolnikov in invalidov Slovenije.
- Na zbiralni akciji za pomoč Bosni in Hercegovini smo nabrali 37 kartonov najnujnejših gospodinjskih in higienskih materialov, oblačila, obutve, posteljnine ...
- Pripravljamo proslave ob Dnevu staršev.
- Pomagali smo pri nakupu osebnega avtomobila, ki je prilagojen za paraplegike.
- Sodelujemo pri organizaciji župnijskega dneva, polnočnice, križevega pota v naravi in še marsikje ter delamo vse tisto, kar je očem prikrito in vidi samo Bog.

Iz predstavitve naše Župnijske karitas je razvidno, da je bilo v teh 17 letih veliko narejenega. Vsak izmed prostovoljcev sam najbolje ve, koliko ur prostovoljnega dela je daroval za uboge med nami. Samo mi vemo, koliko molitev smo na glas in potihom zmolili, koliko prošenj za vzdržljivost pri delu smo izrekli našemu Gospodu, da bi nam bilo lažje, da bi znali krmariti čolniček dobrote in solidarnosti v razburkanem morju revščine in sovraštva, osamljenosti, potrnosti in nasilja.



## Ijubezen je iznajdljiva

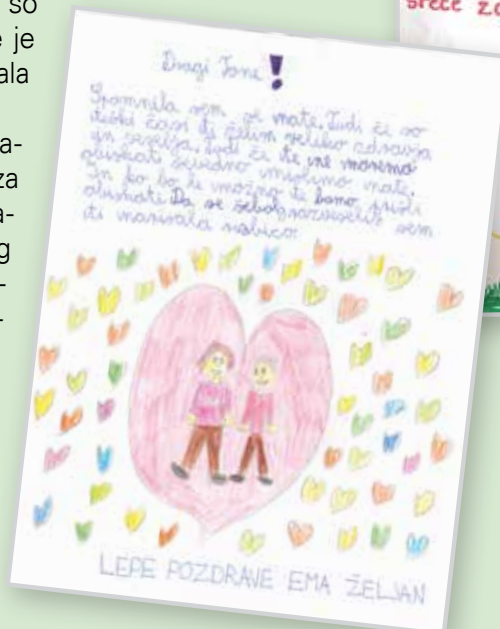
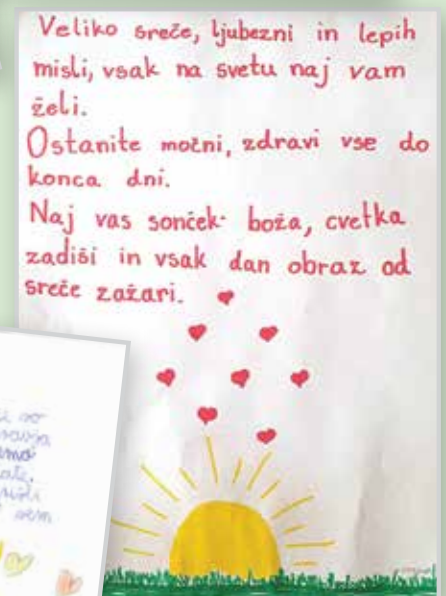
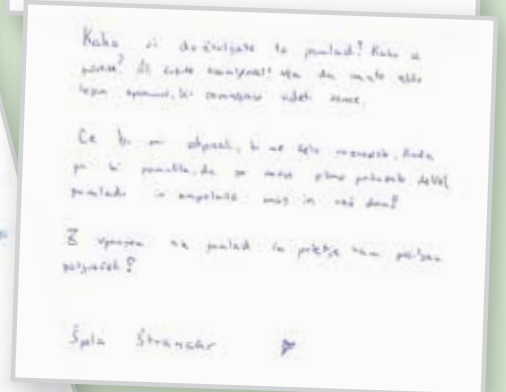
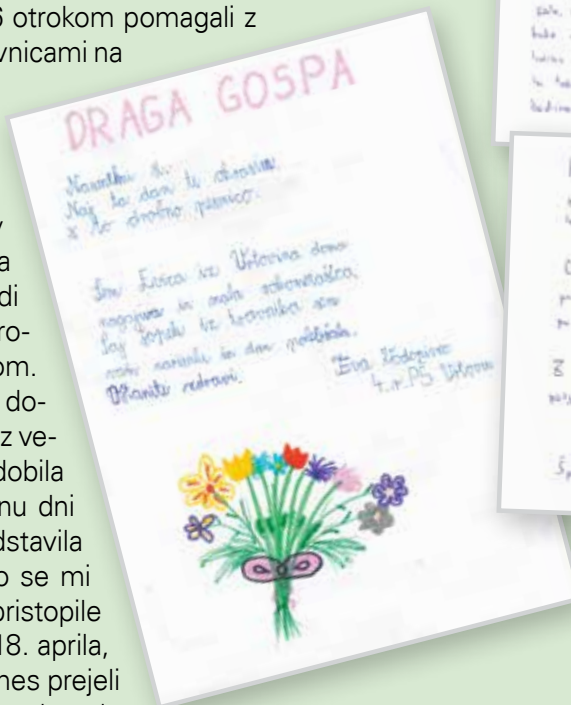
# ČLOVEK NE ŽIVI SAMO OD KRUHA ...

Tatjana Rupnik

Od časa, ki je za nami, se lahko marsikaj naučimo, tudi to, da Karitas ni le materialna pomoč in da človek ne živi samo od kruha. Kljub temu da smo bili vsak v svoji hiši, smo bili veliko bolj povezani med seboj. Program Popoldan na Cesti je kljub zaprtju deloval. Potrebno je bilo sicer veliko koordinacije in pri-  
vajanja na nov način dela, ampak mislim, da smo bili in smo uspešni.

V mesecu aprilu smo kar 86 otrokom pomagali z učno pomočjo in različnimi delavnicami na daljavo tako na goriškem kot na vipavskem in notranjskem koncu. Budno smo spremljali dogajanje in dotaknile so se nas zgodbe in posnetki domov za starejše. Takrat sem prišla na idejo, da bi Mlada karitas (mladi prostovoljci, ki pomagajo pri programu) pisala pisma starostnikom. Stopila sem v stik z direktorji domov, ki so našo idejo in pobudo z veseljem sprejeli. V začetku sem dobila le nekaj pisem, a potem v tednu dni že preko 60. Ko sem akcijo predstavila na različnih spletnih medijih, so se mi oglašale osnovne šole, ki so pristopile k sodelovanju. In tako smo od 18. aprila, ko je stekla akcija, pa vse do danes prejeli preko 300 pisem, risbic, zgodbic tako mladih in otrok kot tudi starejših. Redno smo jih pošiljali v domove in tudi nazaj smo dobili nekaj povratnih informacij stanovalcev. Vsi so bili presrečni, da so se mladi odločili, da jim pišejo. Osebnostno se me je zelo dotaknilo pisemce deklice, ki je v dom pisala svojemu dedku, ker ga ni smela obiskati.

Z akcijo nadaljujemo, saj pisma še kar prihajajo. Ob tem bi se rada zahvalila trem domovom za starejše: Dom Bor Črni Vrh, Zavod Pristan Vipava in Dom za starejše občane Ajdovščina. Poleg domov pa smo pisma pošiljali tudi v varstveno-delovni center v Vipavi in v Ajdovščini. Vsem direktorjem, strokovnim delavkam in stanovalcem se lepo zahvaljujemo in želimo veliko zdravja. Obenem zahvala vsem staršem, ravnateljem, učiteljem – preveč vas je, da bi vas naštevala –, da ste se z veseljem odzvali našemu povabilu. Otrokom, mladim in vsem, ki ste in še pridno pošiljate pisemca in risbice, pa iskrena hvala.





## KORONA SE NE DOGAJA LE ŠIBKIM IN RANLJIVIM, AMPAK VSEM NAM

Alenka Petek

12

Čas, kot smo mu priča zdaj, je za mnoge velik izziv, saj se s takšno situacijo doslej še nismo srečali. Koronavirus nam je življenje v zadnjih dveh mesecih postavil na glavo. Ustaljenega vsakdana ni bilo več. Vse se je upočasnilo in svet je postal drugačen. Naše življenje se je povsem spremenilo in s tem posredno tudi naše vrednote.

Čas se je ustavil. Ne samo industrija, potniški promet, šolstvo ... Tudi posamezniki so se morali upočasniti, česar do sedaj še nismo doživeli ali storili. Nihče nima predstave, kam nas to pelje. Pred nami je velika negotovost, veliko neznanega in nerazložljivega, težko pojasljivega.

V teh dveh mesecih so nam postale vrednota že malenkosti, ki se jih prej še zavedali nismo. Po eni strani je to vodilo v večjo solidarnost, pomoč, sočutje in povezanost. Zavedali smo se, da smo vsi na istem, da doživljamo podobne stiske. Takšne situacije so prebudile našo človečnost in težnjo po pomoči.

Zavedati smo se začeli, kako pomembno je naše javno zdravstvo, šolstvo, izobraževanje. Pomembna nam je postala domača oskrba. Mnogi so začeli zelenice pred hišami spreminjati v grede. Marsikdo si je na balkonu omislil vrtniček. Ugotovili smo, da ne potrebujemo veliko. Hitro smo se navadili, da potrošništvo ni nuja. Da za preživetje ne potrebujemo mnogo. Ne potrebujemo trgovin, ki so odprte vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih. Ljudje so začeli več kuhati, pripravljati bolj zdravo hrano, peči kruh. Delati in izdelovati so začeli stvari, za katere so mislili, da jih ne znajo in da so pretežke, da bi se jih naučili. Ljudje so odkrili svoje nove potenciale in sposobnosti, na katere so že pozabili. Marsikdo je postal pravi mojster v kuhi, drugi v peki. Nekateri so začeli šivati. Ne samo maske, tudi oblačila.

Ljudje smo si morali na nek način zapolniti prosti čas in se razbremeniti v tej težki, resni in nepredvidljivi situaciji. Poiskati smo morali aktivnosti, ki nam vlivajo občutke varnosti in smisla. Pri tem je dobro pomisliti, kaj nam je doslej pomagalo, da smo se počutili varno in dobro v svoji koži. Za nekatere je to sprehod, telovadba, branje, igranje družabnih iger ... Vsak mora pri sebi ugotoviti, kaj rad počne in kaj je tisto, kar ga razbremeni.

Tisti, ki so delali od doma, so morali na novo strukturirati dan. Treba je bilo določiti čas za delo, za pomoč otrokom, za prosti čas, za partnerja, za svoje konjičke. Veliko staršev je tarnalo, da vseh obveznosti, ki jim jih

nalaga otrokova šola, njihova služba, gospodinjstvo, enostavno ne zmorejo. Vsega je bilo naenkrat preveč. Mnogi so ne samo pomagali otrokom pri učenju, ampak delali namesto njih. Celodnevno preživljanje časa v izolaciji in kontakti z otroki in partnerjem pa so privedli tudi do številnih napetosti.

V času izolacije so bili stiki z družinskimi člani pogostejši kot prej, ko so se srečevali samo zjutraj pred odhodom v službo, vrtec ali šolo in popoldan po zaključeni obveznostih. Zato je pogosteje prihajalo do napetosti, nestrpnosti, konfliktov. Potruditi so se morali, da je bivanje v družini postalo prijetno, da so bili kos vsem obveznostim in na novo nastalim situacijam ter da so kljub vsem težavam ostali povezani. To je postal čas, ko so starši morali postati vzpodbudni za ljudi okoli sebe, ko so morali širiti dobro voljo, pozitivno energijo in miselnost ter se niso smeli obdati z negativnim razmišljanjem.

Znanka, ki je delala od doma, mi je omenila, da je sodelavcu morala dostaviti neke službene dokumente. Sredi dopoldneva, ga je našla v pižami, vsega izgubljenega. Zelo pomembno je, da si tudi delo od doma znamo strukturirati. Da se zbudimo ob določeni uri, se uredimo in pripravimo za delo. Pomembno je, da ohranimo rutino, ki smo jo imeli, ko smo hodili v službo. To velja tudi za otroke, ki od doma delajo za šolo. Brez tega dan hitro postane nekoristen, neznosen in prazen. Ritualni, ki jih vzdržujemo, nam pomagajo strukturirati dan. Dan si razdelimo na majhne delčke, ki jih izpolnimo z aktivnostmi, ki jim moramo početi, in tiste, ki jih radi počnemo. Lahko se začnemo ukvarjati s stvarmi, za katere prej nikoli nismo imeli časa. Začnite s katerim od tečajev na daljavo. Pojdite v gozd in spoznavajte drevesa. Berite knjige in si oglejte kakšno serijo ali film. Telovadite. Poiščite družabne igre in jih igrajte z otroki.

Naučiti se moramo ceniti to, kar imamo, in se ne izgubljeni v iskanju tistega, česar ta trenutek ne moremo imeti. Dejstvo je, da so omejitve za marsikoga težko breme. A bolj kot se bomo osredotočali na nekaj, kar nam ta trenutek manjka, bolj bomo temu dajali moč. Zato preusmerimo svoje misli v to, kar imamo, in bodimo hvaležni, da smo zdravi mi in naši najbližji. Zelo verjetno se bo po koncu tega obdobja spremenil tudi naš pogled na stvari, ki so nam bile prej samoumevne.

Socialna izolacija je psihično naporna. Zato je ključnega pomena, da še vedno ohranjamo stike z ljudmi, ki so nam blizu: prijatelji, sodelavci, družino, le na nekoliko drugačen način. Pomembno je zavedanje, da smo vsi v podobni ali isti situaciji, ki jo moramo skupaj prebroditi. To pa nam lahko uspe le s popolnim upoštevanjem trenutnih omejitev, sočutjem in veliko mero moči in upanja.



## SVETI DUH, DAR BOGA, NAJ NAM POMAGA, DA BOMO OSEBE, KI HOČEJO IN ZNAJO LJUBITI

papež Frančišek

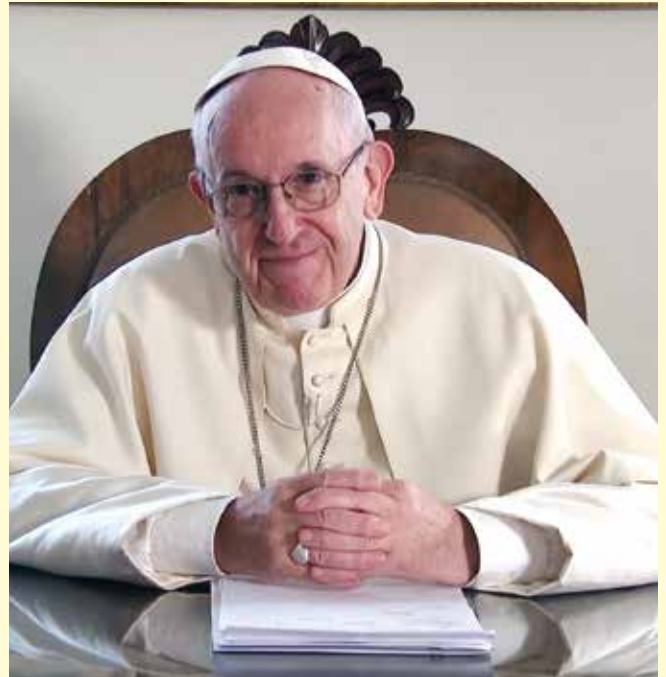
Prevod: P. Ivan Herceg DJ, vir: Vatican News

***Nagovor papeža Frančiška pred opoldansko molitvijo Raduj se, Kraljica nebeška, v knjižnici apostolske palače v Vatikanu na 6. velikonočno nedeljo.***

Jezus povezuje ljubezen do njega s spolnjevanjem zapovedi in glede tega vztraja v svojem poslovnem govoru: »Če me ljubite, se boste držali mojih zapovedi« (v. 15). »Kdor ima moje zapovedi in se jih drži, ta me ljubi« (v. 21). Jezus zahteva, da ga ljubimo, a razloži, da za to ljubezen ne zadostuje želja ali čustvo po Njem. Ne, zahteva razpoložljivost za hojo po njegovi poti, kar je Očetova volja. In ta je povzeta v zapovedi medsebojne ljubezni, prvi zapovedi, ki jo je dal Jezus sam: »Kakor sem vas jaz ljubil, tako se tudi vi ljubite med seboj« (Jn 13,34). Ni rekel: »Ljubite me, kakor sem vas jaz ljubil,« ampak: »Ljubite se med seboj, kakor sem vas jaz ljubil.« On nas ljubi, ne da bi za to zahteval povračilo. Jezusova ljubezen je zastonska in nikoli ne zahteva povračila. Hoče, da ta zastonska ljubezen postane konkretna oblika življenja med nami. To je njegova volja.

*Jezusova ljubezen  
je zastonska  
in nikoli  
ne zahteva  
povračila.*

Da bi pomagal učencem pri hoji po tej poti, Jezus obljubi, da bo prosil Očeta, naj pošlje »drugega Paraklita« (v. 16), to je Tolažnika, Zagovornika, ki bo prevzel njegovo mesto in jim bo dal um za poslušanje in pogum za spolnjevanje njegovih besed. To je Sveti Duh, Dar Božje ljubezni, ki se spusti v kristjanovo srce. Potem ko je Jezus umrl in vstal, je njegova ljubezen podarjena vsem, ki



verujejo Vanj in so krščeni v imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Ta Duh jih vodi, razsvetljuje, jih utrjuje, da lahko vsak hodi po poti življenja tudi skozi nasprotovanja in težave, z veseljem in v bolečini, ostajajoč na Jezusovi poti. To pa je možno, če ostanemo dojemljivi za Svetega Duha, da lahko s svojo delujočo navzočnostjo ne le tolaži, ampak spreminja srca, jih odpira za resnico in ljubezen.

Tudi med izkušnjo zmote in greha, ki ga vsi delamo, nam Sveti Duh pomaga, da ne podležemo in da v polnosti dojamemo smisel Jezusovih besed: »Če me ljubite, se boste držali mojih zapovedi« (v. 15). Zapovedi nam niso dane kot neke vrste ogledalo, v katerem vidimo odsevati svojo bedo in nedoslednost. Ne, Božja Beseda nam je bila dana kot Beseda življenja, ki preoblikuje srce, prenavlja, ki ne sodi, da bi obsodila, ampak zdravi in ima za namen odpuščanje. Božje usmiljenje je takšno. Beseda, ki je luč našim korakom. In vse to je delo Svetega Duha! On je Dar Boga, je Bog sam, ki nam pomaga, da smo svobodni ljudje, osebe, ki hočejo in znajo ljubiti, osebe, ki so razumele, da je življenje poslanstvo za oznanjanje čudovitih del, ki jih Gospod izvršuje v tistih, ki mu zaupajo.

Devica Marija, zgled Cerkvi, ki zna poslušati Božjo Besedo in sprejeti dar Svetega Duha, naj nam pomaga, da bomo z veseljem živeli evangelij v zavesti, da nas podpira Sveti Duh, božanski ogenj, ki ogreva srca in razsvetljuje korake.



## celje

# AKTIVNOSTI SOCIALNEGA VKLJUČEVANJA ZA PROSTOVOLJCE OD DOMA

zbrala in zapisala: Saraja Špec

14

V časih, ki si jih bomo verjetno najbolj zapomnili v svoji osebni zgodovini, morda tudi v zgodovini naroda, smo na Škofijski karitas Celje skušali prilagoditi svoje delo tem spremembam.

Ob tem, ko smo se prav vsi morali na hitro prilagoditi in spremeniti običajni vsakdanjik, smo na ŠKC razmišljali, kako kljub omejitvam pri druženju in delu ohraniti odnose in aktivnosti socialnega vključevanja za prostovoljce, ki so vključeni v prostovoljsko delo v programu Socialnega vključevanja ranljivih oseb.

Uvedli smo **aktivnosti, ki so za prostovoljce potekale od doma.**

Vsak je imel možnost vključitve tja, kamor mu je ustrezalo. Nekateri so se prijavili na dve dejavnosti.

a) **Videokonference:** namenjene so predvsem druženju, spodbudam in resnim debatam.

b) **Pisanje prispevkov za knjižico:** namenjeno zbiranju pisnih prispevkov na različne teme, z namenom, da izdamo knjižico iz časa epidemije in jo delimo še z drugimi.

c) **Izdelava voščilnic – zahvalnic:** namenjene temu, da jih uporabimo kot zahvalne voščilnice za sodelovanje s šolami ob koncu šolskega leta.

**Vtisi z videokonferenc:**

- Nekateri še niso poznali videokonferenc. Z nekaj truda in napotki so se naučili uporabljati nove aplikacije. Sedaj se uspešno in samozavestno udeležijo videokonference.
- Dobivali smo se enkrat do trikrat tedensko, odvisno od tedna.
- Redno se je videokonference udeležilo pet oseb, občasno pa še štiri.
- Večkrat smo s dobili na e-kofetkanju, kar je pomenilo, da si je vsak zase pripravil kavo ali drug topli napitek, in smo poklepetali o splošnem počutju ter o aktualnih temah.
- Veliko je bilo smeha.
- Glede na situacijo je bilo prav fino druženje.

- Nekajkrat smo odprli tudi resne teme ter šli na globoko: *skupnost vs. individualizem, aktivnosti v karanteni, nevidne odvisnosti (do sedaj ...)*.
- V vsaki debati smo odprli kakšno novo zanimanje: *komunikacija, odvisnost od odnosov, nestrpnost, nepotrpežljivost, tabu/stigma, iskanje psihične pomoči, kako delujejo možgani – zavedno in nezavedno, tradicionalni recepti.*

- Ugotovili smo, da velikokrat v današnji družbi ne zmoremo kvalitetnih debat, zaupnih odnosov, pogumnih korakov za reševanje lastne situacije (tudi zaradi tabuiziranih tem).

- Nekaj spodbud, ki smo jih želeli iz debat prinesiti tudi bralcem:

- Vredno je pomagati starejšim v času epidemije, aktualno in potrebno bo tudi po epidemiji.
- Skušajmo omogočiti videokonference s starejšimi ali mlajšimi v depresiji.

- Če imaš urnik, je lažje kvalitetno preživeti karanteno.

- Karantena nam omogoča čas za več gibanja in s tem skrbi za zdravje.
- Obudimo nove ali stare hobije: družabne igre, glasba in filmi, novi recepti – preizkušanje, sestavljanke, križanke, kdor ima vrt, je to super aktivnost – v bloku lahko sadimo v lončnicah.
- Čas za učenje novih znanj in veščin: uporabne tehnike, učiti se kuhati, peči, novi načini spletnega druženja.
- Lahko beležimo svoja doživetja tudi preko fotografiranja. Običajno to omogočajo moderni telefoni.

- »Vse je v glavi – v prepričanjih.«
- »V stiski biti človek za druge.«
- »Če imamo streho, zdravje in hrano, ni nič hudo, vse je v glavi.«
- In še nekaj za nasmeh: »Koliko krompirja gre v en liter? – Ne gre, krompir ne more iti, ker nima nog.«

**Vtisi sodelovanja s tistimi, ki so izdelovali voščilnice – zahvalnice:**

- Te aktivnosti se je udeležilo največ oseb – več kot 30.
- Z veseljem so na dom sprejeli materiale in izdelovali zahvalnice. Nekaj jih je celo poklicalo ali pisalo, da bi radi prejeli še več materiala za izdelovanje.
- V našem poštnem nabiralniku se je nabralo več kot 1300 zahvalnic. Hvala!





- Kljub temu da bomo prvotno uporabili zahvalnice za zahvalo šolam, ki ob različnih akcijah skozi vse leto sodelujejo z nami, jih je dovolj, da jih bomo lahko uporabili še ob drugih priložnostih.
- Marsikdo je povedal, da je hvaležen za priložnost za delo od doma, da se zamoti, saj bi mu bilo sicer dolgčas.
- Zelo lepo je bilo slišati, da z veseljem delate od doma, vendar je še lepše, ko pridete »v našo hišo« ter se ob delu tudi družite.

### koper

## KORONA – NADLOGA ALI IZZIV?

Jožica Ličen

Preveč lepo bi bilo razmišljati, da je pandemija mimo, še bolj neprimerno pa stalno misliti, da izza vsakega vogala preži na nas. Če smo v prvih mesecih poznali le besedo 'prosim', je sedaj vmesni čas, da se zahvalimo. Seveda najprej Bogu in vsem duhovnim spodbudam, ki so nam dajale moč in pogum. Za številne naše sodelavke pa tudi zase vem, da so jutranje maše papeža Frančiška imele tako močan naboj, da nihče, ki je bil zraven, ni ostal brez moči. Preproste in razumljive besede v preprosti kapeli Svetega Duha v Domu svete Marte so nas povleklo v vrtinec 'poklicanih', predvsem pa prepričale, da smo potrebni prav tam, kjer smo. Zato naj velja najprej hvala svetemu očetu pa tudi bratu Miranu Špeliču za spremljanje in tolmačenje. Če je bila to krepitev lastne vere, prav, še bolje pa, če je bila to spodbuda k molitvi za obolele, osamljene, prestrašene, osirotele ... tudi to je karitas.

Sodelavci Škofijske karitas Koper smo brez velikih besed vedeli, kje je naše mesto, zato HVALA IN BOGLONAJ:

- Vsem v mreži Karitas za spodbude in izzive. Sama se nasmehnem ob prepogostih opominih 'o rizičnih skupinah'; nikjer – no, vsaj kar vas poznam – tega ni bilo čutiti. Celo preveč poguma je bilo med vami.
- Sodelavcem, ki ste vsak po svoje podpirali ljudi v stiski. Tisoč in več paketov je v koprski škofiji marsikomu vlivalo moč in zaupanje, da v stiski ni sam. Pripraviti paket je najmanj, veliko več je zagotoviti učinkovito pomoč. Še bolj kot to pa odgovoriti na tisoče telefonskih klicev ali pa poklicati ljudi in vprašati, kako jim gre. No ja, tvegali smo tudi izredno nabavo hrane predvsem za tiste družine z otroki, ki doma potrebujejo več hrane kot navadno. Za porabljeni znesek 30.000 EUR računamo na dobre ljudi.



Center karitas Ilirska Bistrica



Center karitas Ajdovščina



Center karitas Koper

- Za župane občin in Civilno zaščito, ki so podprli delo Karitas, tako moralno, finančno, in materialno kot tudi z zaščitno opremo. Res smo se vsaj na našem koncu počutili enaki med enakimi. Marjano so iz CZ večkrat poklicali, če imamo vse, kar potrebujemo. Počlašena sem bila, da so me iz občine poklicali, naj ob videopraznovanju občinskega praznika v imenu Karitas povem nekaj spodbudnih besed našim občanom. Opogumila nas je tudi sinjevrška družina, v zahvalo so nam ob občinskem prazniku prinesli kosilo.



Center karitas Idrija



Center karitas Nova Gorica

- Galeriji Družina, ki je Umetnike za Karitas spremenila v virtualno razstavo.
- Osebu v domovih za ostarele, da so kljub številnim obveznostim sprejeli pobude Karitas, ki so bile namenjene lažšanju vsakdana njihovih oskrbovancev.



Center karitas Postojan



Center karitas Sežana



Center karitas Tolmin



Center karitas Pivka



Kosilo iz Sinjega Vrha



Pogum

- Mladi karitas, ki je bila polna pobud in tudi konkretnih dejanj.

O tem je bilo veliko povedanega. Ko je Mercator poslal pakete za 'junake', se mi je prvi trenutek zdelo nebodigatreba. Dobesedno porinili so nas med ljudi. Tako sva z Marjano obiskali vse večje Centre Karitas in prinesli zanimivo torbo, toda več kot to je bil vreden osebni stik s sodelavci. Opogumili smo drug drugega

in tudi dokumentirali spomin.

Mimogrede smo v Kopru zavili na kavo še h gospodu škofu Juriju, ki se vsem vam zahvaljuje za nesebično pomoč ljudem v stiski, za naprej pa že s svojim geslom sporoča: »Pogum, vse ljudstvo v deželi!«

Še bi lahko pisala, vsak dan je nov izziv. Čutim, da smo v 'korona času' postali bolj solidarni in prijazni. Če bodo zaradi tega naši odnosi boljši, potem, 'draga gospa korona', hvala tudi tebi. Sedaj pa pojdi in nas pusti boljše in zdrave.



## PODARI KOŠČEK SRCA!



Program je namenjen otrokom iz socialno šibkih družin, ki jim starši ne zmorejo nuditi osnovnih življenjskih dobrin in šolanja ter možnosti aktivnega vključevanja v različne dejavnosti. Če jim želite pomagati, se lahko vključite v program *Posvojitev na razdaljo* in za posameznega otroka prispevate 25 eur mesečno. Za več informacij, kako podariti košček srca pokličite na: 05 33 00 233 ali pišite na [karitas.koper@rkc.si](mailto:karitas.koper@rkc.si).

V kolikor takšnega zneska ne zmorete, lahko poljuben znesek nakažete na račun spodaj in bo namenjen v sklad za tiste otroke, ki še čakajo na »posvojitelja«.

Škofljska Karitas Koper, Skalniska 1, 5250 Solkan, TRR: 5156 0475 0000 3155 558, Nova KBM  
namen: Posvojitev na razdaljo, sklic: 5100 29002

Takšne so zgodbe, ki potrebujejo vaš KOŠČEK SRCA...

Deček ima 5 let in je najmlajši v družini. Ima še dve sestri in brata, ki obiskujejo osnovno šolo. Deček je že od rojstva veliko pri zdravnikih. Trenutno sumijo na avtizem, vendar diagnoze še niso potrdili. Mama je po njegovem rojstvu ostala doma in se zelo trudi.

Iz srca je hvaležna za pomoč, ki jo prejme v obliki paketov ali šolskih potrebščin.



Deček je učenec 8. razreda, rad ilustrira in lovi ribe, je pa sladkorni bolnik in astmatik. Poleg njega je v družini še 5 otrok, 3 obiskujejo osnovno, 2 pa srednjo šolo. Oče dela doma na kmetiji, kjer mu radi pomagajo tudi otroci, mama pa je zaposlena za zelo nizko plačo.

Na karitas redno prihajajo po pakete pomoči, hvaležni pa so tudi za šolske potrebščine in bon, ki ga dobijo ob začetku šolskega leta.





### murska sobota

## Z EPIDEMIJO KORONAVIRUSA V LEPŠE POMURJE

Jožef Kociper

Ob ponovnem odprtju Ljudske kuhinje, po skoraj dveh mesecih, smo naredili kratko refleksijo dosedanjega zadovoljstva naših obiskovalcev. Še ne tridesletni fant, ki je zaradi svoje kronične bolezni v Ljudsko kuhinjo vključen že šest let, nam je v zahvalo na vprašalnik pripisal: *»Zahvaljujem se vam, da ste se v času epidemije, ko je bila kuhinja zaprta, še posebej potrudili in ste nam poslali bone in pakete hrane. S tem ste nam pomagali, da smo tudi v času zaprtja kuhinje lažje kupili sestavine za kuhanje.«*

Mamica srednješolke nam sporoča: *»Zelo smo vam hvaležni za vse, kar ste nam dali, in tudi drugače nam zelo pomagata v stiskah. Še enkrat se vam iz srca zelo zahvaljujem.«*

Nekdaj dober kuhar pa: *»Kot kuhar vam povem, da je hrana odlična, zato vsa čast kuharici in seveda pohvale tudi vam drugim zaposlenim za pomoč.«*

Te in takšne besede hvaležnosti nas potrjujejo, da iščemo dobre in solidarnostno vzajemne poti do bližnjega v stiskah tudi v nepredvidljivih situacijah.

Naj v nadaljevanju predstavim nekaj naših aktivnosti v času epidemije:

V ponedeljek, 9. marca 2020, smo na ŠK Murska Sobota aktivno pristopili na preventivno pot k preprečevanju prenosa koronavirusa med našimi prejemniki pomoči. V Lazarjevem domu in na drugih lokacijah smo namestili navodila o dobrih praksah za preprečevanje virusa med ljudmi in pri vhodu postavili sredstva za razkuževanje rok.

V petek, 13. marca 2020, smo imeli na Mestni občini Murska Sobota prvo delovno srečanje različnih organizacij. Ob županu in njihovih strokovnih delavcih smo bili prisotni še predstavniki Karitas, Civilne zaščite, bolnišnice, zdravstvenega doma, policije, upravne enote, NIJZ ... V ponedeljek, 30. marca, pa smo imeli 3. izredno sejo Občinskega štaba Civilne zaščite Mestne občine Murska Sobota.

Od ponedeljka, 16. marca 2020, dalje smo dnevne socialnovarstvene programe (svetovalnice, socialne pomoči, odvetniška pomoč, Ljudska kuhinja ...) izvajali po prilagojenih pogojih. Svetovanja so potekala po telefonu, po pošti in po elektronski pošti. Obiskovalcem Ljudske kuhinje smo dali večji paket za 14 dni, nato pa vsaka dva tedna Mercatorjev bon v vrednosti 20 €. Ob ponovnem vračanju Ljudske kuhinje smo v

četrtak, 7. maja 2020, prav tako vsem obiskovalcem Ljudske kuhinje dali velik paket hrane.

Za obiskovalce Karitas pa smo za nujne primere odprli dodatno stalno dežurno telefonsko številko. Nanjo so se odzvali vsi dosedanja uporabniki in še mnogih drugih ljudi v velikih stiskah. Ob rednem stiku z obiskovalci Ljudske kuhinje smo bili izredno pozitivno presenečeni, kako umirjeno in razumno so sprejemali preventivne omejitvene ukrepe.

V ponedeljek, 11. maja 2020, smo ponovno odprli Ljudsko kuhinjo. Prejemniki so si lahko topel obrok odnesli domov v enkratni nepovratni embalaži. Razdeljevanje smo izvajali pod primernimi preventivnimi zdravstvenimi pogoji (zaščitna maska in rokavice, razkuževanje rok in medsebojna oddaljenost 2 m).

Sredi marca smo prejeli že vso količino evropske hrane, vendar smo jo v skladu z navodili za en mesec zadržali v centralnem skladišču pri Svetem Juriju ob Ščavnici. Delili smo jo od srede aprila pa do tja začetka maja.

Na Škofijski karitas Murska Sobota po preživetih izolacijah ugotavljamo, da so ljudje, ki so bili pred epidemijo v najtežjih socialnih, zdravstvenih ali medosebno zahtevnih situacijah, v krizi najbolj vestno upoštevali navodila zdravstvenih služb. Še posebej pa so nas pozitivno presenetili z visokim spoštljivim odnosom do nas sodelavcev Karitas kakor tudi do drugih ljudi. Lahko bi celo rekli, da je koronavirus tudi ozdravil nezdrave odnose, ki so jih drugi ljudje imeli do njih.

17

### NAPOVEDNIK

#### 18. 6.: spletna delavnica za prostovoljce in strokovnjake, ki se srečujejo z dolgotrajno brezposelnimi.

Dogodek bo potekal v virtualni obliki v okviru projekta INVOLVED, ki preko prostovoljskega udejstvovanja in inovativnih oblik zaposlitve pomaga pri vključevanju v družbo tistim, ki so brezposelni in potisnjeni na rob družbe. Tokrat bodo svoje izkušnje predstavili strokovni delavci in poznavalci iz organizacij Karitas in drugih ustanov iz Slovenije in Avstrije.

Več informacij in prijave na dogodek: [www.karitas.si](http://www.karitas.si)



**Caritas Internationalis**

## LAKOTA BO NAJHUJŠA POSLEDICA COVIDA-19 PO SVETU

Jana Lampe

Pandemija koronavirusa je prizadela ves svet, najhujše posledice pa bodo občutili najbolj ranljivi ljudje iz najrevnejših držav sveta, kjer imajo že tako šibek zdravstveni sistem in gospodarstvo ter obstoječe humanitarne krize.

Zaprte Evrope, ZDA ter Kitajske in Japonske je povzročilo upad svetovnega gospodarstva. Socialno-ekonomske posledice pandemije bodo veliko večje od posledic samega virusa. **Lakota bo najhujša posledica, število lačnih na svetu se bo podvojilo in življenje bo izgubilo na milijone ljudi, če ne bo takojšnje pomoči.** Najbolj prizadeta bo Afrika, kjer mnogi ljudje živijo od dnevnega zaslužka, ki ga sedaj ni. Problem je karantena v nekaterih državah, in ker ni trgovine z drugimi državami, se cene hrane in drugih dobrin povečujejo. Afriko pestijo še drugi problemi, povezani s pridelavo hrane, kot so suše, poplave, slaba letina in konflikti. Mnogi sedaj niso jedli obroka hrane tudi že teden ali več. Zaradi lakote nekateri zapuščajo mesta, ker na vasi mogoče vsaj kaj pridelajo na polju-pridelajo. S pomanjkanjem hrane pa se bodo borili tudi v Aziji in Latinski Ameriki. Med najranljivejšimi skupinami so otroci, ženske in begunci.

Mednarodna Karitas je na pobudo papeža Frančiška **ustanovila solidarnostni sklad** za nudenje takojšnje pomoči ob pandemiji koronavirusa po svetu.

»Ta človeška tragedija je poziv, da vzamemo najboljše, kar je v naši človeški naravi, in ravnamo v solidarnosti. Živimo v zelo težkem trenutku našega obstoja in moramo biti skupaj. Moramo izraziti solidarnost z brezpogojno ljubeznijo in vesplošnim bratstvom, zlasti z najrevnejšimi in najbolj ranljivimi,« je ob tem dejal **papež Frančišek**.

Slovenska karitas je v ta solidarnostni sklad že namenila 5.000 EUR in začela z akcijo zbiranja sredstev za pomoč pri preventivi in blaženju posledic pandemije po svetu. Zbrana sredstva bodo namenjena za preventivne ukrepe in zdravljenje ter predvsem za zagotavljanje oskrbe z vodo, nakupe hrane in potrebščin.



Caritas Venezuela, pomoč družinam s hrano



Caritas Ekvador, pomoč

V tem kritičnem trenutku je **potrebno sodelovanje vseh organizacij na vseh ravneh družbe**, da se doseže učinkovito ukrepanje in da nihče ne ostane zadaj, brez pomoči. V mnogih državah po svetu **nevladne organizacije v partnerstvu z vlado igrajo ključno vlogo v partnerstvu z vlado v boju proti koronavirusu**. Ob tem imamo zelo pomembno vlogo verske organizacije, kot je Karitas, ki delujemo mrežno in dosežemo tudi najodročnejše predele.

V **Demokratični republiki Kongo** katoliške zdravstvene ustanove zagotavljajo 40 % zdravstvenega sistema. **Caritas Irak** je v tesnem sodelovanju z vlado tiskala in razdeljevala letake za ozaveščanje o covidu COVID-19 ter nadaljuje z zagotavljanjem nujno potrebne hrane na ravni skupnosti, kjer deluje.



Caritas VBosna in Hercegovina



Afrika



**Caritas Libanon** je kljub gospodarski krizi, ki je že obstajala že pred covidom COVID-19, svoje storitve prilagodila epidemiji z upoštevanjem strogih zaščitnih ukrepov, pri tem pa še vedno zagotavlja nujno potrebno prehrano in zdravstveno pomoč ranljivim ter dosega širšo javnost s sporočili za ozaveščanje o COVIDcovidu-19.

Prostovoljci **Caritas Lodi, mesta na severu Italije**, enega ob pandemiji najbolj prizadetih področijskih pandemij, še naprej pomagajo skupini prosilcev za azil, ki so preživeli pot čez Sredozemlje in pobegnili pred vojno in preganjanjem in ter so zelo ranljiva skupina za okužbo, kot tudi drugi begunci pa svetu.

**Caritas Indonezija** je zaradi velikega pomanjkanja zaščitnih sredstev v državi za 96 nereferečnih bolnišnic v 28 škofijah, kjer delujejo ŠK, zagotovila potrebna zaščitna sredstva, kot so kirurške maske, rokavice, razkužila, zaščitno obleko in očala, škornje in elektronske termometre. Najranljivejšim skupinam prebivalstva so zagovorili tudi pakete s hrano ter jim podarili semena rastlin. O preventivnih ukrepih so osveščali tudi preko medijev.

**Caritas Mozambik** ranljivim prebivalcem, ki jih je v preteklem letu prizadel ciklon Idai, ob pandemiji zagotavlja pripomočke za higieno kot je milo in vedra za vodo.

**Caritas Malavi** zagotavlja zaščitno opremo ter higienske pripomočke za zdravstvene centre in za prebivalstvo. Preko lokalnih medijev, letakov in plakatov v lokalnem jeziku izvajajo preventivne aktivnosti pred okužbo. Ravno tako bolnišnicam in zdravstvenim centrom, s katerimi sodelujejo, zagotavljajo dodatne postelje.

To je nekaj primerov, kako organizacije Karitas, ki delujemo v 165 državah sveta, pomagamo ljudem ob pandemiji koronavirusa.

**Vsi, ki bi želeli podpreti ta prizadevanja Karitas po svetu, lahko svoj dar prispevajo na:**

Slovenska karitas,  
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,  
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,  
Namen: Pomoč COVID po svetu ;  
Koda namena: CHAR,  
BIC banke: LJBAS12X,  
Sklic: 00 640.

Hvala iz srca hvala vsem, ki čutite z ljudmi v tej stiski tudi izven meja naše države in širite klic po pomoči naprej.



## REZULTATI NAGRADNEGA NATEČAJA »ZA ZDRAVJE IN ZDRAVE ODNOSE«

Jana Flajs

Slovenska karitas je v povezavi s preventivno akcijo 40 dni brez alkohola v sodelovanju z Javno agencijo za varnost prometa in Zavoda Med.Over.Net pripravila že četrto leto nagradni literarni natečaj. Natečaj je potekal od 26. februarja do 13. aprila 2020. Letošnja spodbuda je potekala pod naslovom »Za zdravje in zdrave odnose«.

Strokovna komisija je pregledala in ocenila vse prejete izdelke literarnega natečaja. Prejeli smo 54 prispevkov.

Podelitev nagrad bo zaradi epidemije koronavirusa letos izvedena na drugačen način. Avtorji najboljših 13-ih prispevkov in njihovi mentorji so povabljeni na

podelitev, ki bo potekala preko video konference v sredo, 3. junija 2020 ob 17:00 uri.

Vsem sodelujočim in njihovim mentorjem se zahvaljujemo za sodelovanje.

Rezultati najboljših literarnih prispevkov:

### Od 1. do 3. mesta:

*Očka*, avtorica: Zala Černe, Gimnazija Nova Gorica  
*Razbita steklenica*, avtorica: Vanja Vrabl, 8. Razred OŠ Hajdina

*Alkohol? Ne hvala!* avtorja: Matevž Pečnik in Leon Kovše, 3. Letnik, SŠ za strojništvo, mehatroniko in medije

### Od 4 do 9. mesta

*Samo zaradi alkohola*, avtorica: Gaja Semprimožnik, 8. razred, FLV Slivnica pri Mariboru

*Življenje vendarle ni popolno*, avtorica: Neja Mihevc, 8. razred, OŠ Lava

*Mračno življenje ob alkoholiku*, avtorica: Nika Mravlja, 9. razred, OŠ Črni vrh

### ALKOHOL? NE HVALA!

**A**lkohol človeka spremeni, tako trdijo vsi in to drži.

In če misliš, da frajer si, ker piješ, le slabo stran sebe razkriješ.

**L**e poglej okoli sebe, saj te gledajo vsi, ko glasnejši si od glasbe, le kaj se s teboj godi.

**K**ar nekaj lepih je stvari, ki počneš lahko jih trezen, ne da te alkohol mori in ne da bil bi jezen.

**O**dgovornost zdaj je na tebi, te slabe navade se znebi. A ti si tisti, ki usodo si kroji, zato le pojdi tja, kjer svet lepši se ti zdi.

**H**valežen boš, zato se za priložnost zagrebi, v dobro vseh in v dobro sebi.

Do tvojega cilja ovir je veliko, a pot lahko opravljaš piko za piko.

**O**koli sebe veliko dobrih imaš ljudi, družina, prijatelji, ki zate jih skrbi. Čeprav niso vedno na tvoji strani, so v tvoje življenje z razlogom dani.

**L**e pogumno svojim sanjam sledi, kar potrebno je, to naredi. Če pa kdaj ti šlo ne bo, verjemi, da na koncu se dobro bo izšlo.

**U**darec prenesel boš prav vsak, ni važno, ali močan ali blag. A za zdaj važno je le eno, da življenje živiš počaščeno.

**R**esničen odnos z družino je drag, čeprav imaš jezik brez dlak, te povedati je strah.

Le pogumno, potrebe ni za preplah.

**E**dino kar šteje je tukaj in zdaj, zaupaj svojim, kaj muči te in zakaj. Pogovor pomaga in vedno bo tako, hitro ga preskusi in ne bo ti več hudo.

**C**eni ta naravni raj, na zemlji najdi svoj mirni kraj. Kraj, kjer skriješ se lahko, ko v življenju ti je hudo.

**I**zkoristi zdaj prejeti dar, kaj storiš, nikomur ni mar. V mislih pa le eno imej, da življenje nikoli ne bo več kot prej.

**N**e vračaj se spet nazaj, tja v slabi pivski "raj", saj se ti bo kaj zgodilo, lahko da življenje bo prehitro ugasnilo.

**E**nkraten v očeh imaš čar, res si faca, res si car. Nisi poseben, si takšen kakršen si, bodi takšen do konca svojih dni.

### MAGISTRALE:

**A**lkohol človeka spremeni,  
**L**e poglej okoli sebe,  
**K**ar nekaj lepih je stvari,  
**O**dgovornost zdaj je na tebi,  
**H**valežen boš, zato priložnost zagrebi,  
**O**koli sebe veliko dobrih imaš ljudi,  
**L**e pogumno svojim sanjam sledi,  
**U**darec prenesel boš prav vsak,  
**R**esničen odnos z družino je drag,  
**E**dino kar šteje je tukaj in zdaj,  
**C**eni ta naravni raj,  
**I**zkoristi zdaj prejeti dar,  
**N**e vračaj se spet nazaj,  
**E**nkraten v očeh imaš čar.

*Matevž Pečnik in Leon Kovše,  
3. letnik Srednje šole za strojništvo, mehatroniko  
in medije iz Šolskega centra Celje,  
mentorica: prof. Brigitte Renner*



*Trenutek, ki uniči vse*, avtorica: Pija Burger, 9. razred, OŠ Rodica

*Alkoholne solze*, avtorica: Eva Leskovar, 9. razred, OŠ Šmarje

*Alkohol*, avtor: Jakob Kršljlin Stojič, 8. razred, OŠ Miklavž na Dravskem polju

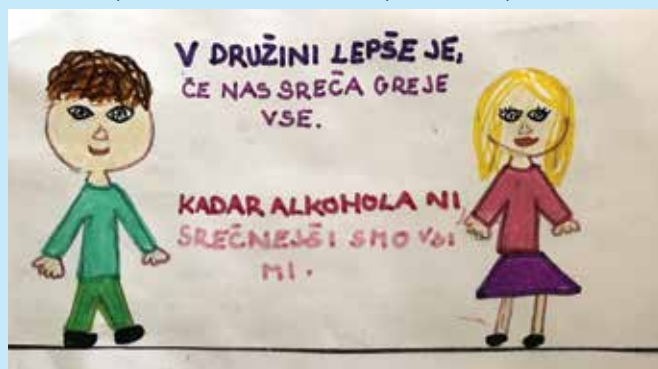
### Od 10 do 13. mesta

*Alkohol ni rešitev*, avtorica: Tereza Lombar, 9. razred, OŠ Matija Valjavca Preddvor

*En ja ti lahko spremeni prihodnost*, avtorica: Ališa Peperko, 7. razred, OŠ Lava

*Za zdravje in zdrave odnose*, avtor: Andraž Babšek, 7. razred, OŠ Preska

*Reci NE!*, avtorica: Meta Lukan, 8. razred, OŠ Rovte



Lea Lipovšček

### OČKA

Avtor: Zala Černe, Gimnazija Nova Gorica

Očka, povej mi, zakaj se bojim?  
In strah me je tebe, še v sanjah kričim.  
Veš, da te ljubim v sebi, globoko,  
zakaj ne poslušáš, težko imaš roko.

Sošolke me sram je peljat' v stanovanje,  
vseskozi trepečem, kje si pustil kozlanje.  
Kako naj zaljubim se, fanta dobim,  
če potlej, kot praviš, še tebe izgubim.

Kdo me bo spremljal poročnega marca,  
če ti še stojiš ne brez polnega kozarca?  
Težko je pudrat' vsak dan si modrice,  
bit' trden, vztrajen, zatirat' govorce.

A bolj kot udarci bolijo besede,  
kako ne opaziš, oči so bolj blede.  
Barvo vso sem s solzami izprala,  
stokrat v dnevu sem sebe izdala.

Ne verjamem, ne ljubim, se več ne poznam,  
za četrtno srca še dušo prodam.  
Zato daj, zbudi se, bodi mi oče!  
Alkohola družina nikdar več noče.

Pojdi se streznit, zavrzi to sranje,  
pokliči prijatelje, spomni se nanje.  
Mene pa objemi, kot si me takrat,  
povej mi, da tu si in me še vedno imaš rad.

## ROJAKI V VENEZUELI NAS POTREBUJEJO

Jana Lampe

Na Slovenski karitas smo zaradi krize, ki že več let vlada v Venezueli, priskočili na pomoč predvsem našim tam živečim rojakom, ki občutijo predvsem zlasti pomanjkanje hrane in zdravil. V sodelovanju z dDruštva Ssv. Cirila in Metoda v CKaracasu in s Slovenci v Venezueli ter misijonarko sestro Andrejo Godnič smo od leta 2017 zagotovili **33 večjih paketov z zdravili** v sodelovanju s pro bono ambulantami v Kranju, Ljubljani in Mariboru ter s tovarno zdravil, Krka, d. d., iz Novega mesta in Uradom za Slovence v zamejstvu in po svetu. Za okoli 50 družin in posameznikov smo večkrat zagotovili večkrat pakete z **osnovnimi živili in higienskimi pripomočki**. Posredovali smo tudi **29.070 EUR**, ki smo jih večkrat razdelili med 43 družin in posameznikov, da lahko ob zelo nizkih plačah in pokojninah –, sledenje soznašajo okoli 5 dolarjev –, sploh preživijo. Z vami bi v nadaljevanju rada podelila življenjsko zgodbo Marije Voglar, 69-letne upokojene zdravnice, ki je bila zaradi krize v Venezueli v letošnjem letu repatriirana v Slovenijo.



Marija Voglar

»Sem Slovenka, rojena v Venezueli., starši so prišli v to državo leta 1950. Bog me je blagoslovil z dvema velikima ljubeznima: imeti dve domovini. V eni sem se rodila in oblikovala, druga pa me je posejala s svojimi vrednotami, ki so mi jih vzbudili starši: ljubezen do dela in solidarnost.

Imela sem neizmerno srečo, da sem študirala medicino v Italiji, kjer sem tudi začela prostovoljno in socialno delo. Potem, ko sem končala študij in se vrnila



Venezuela - Marija s sodelavkami  
Karitas fare Corpus Christi v Valenciji.  
Šli so pomagat v zapor za mladoletne.

v Venezuelo, sem spoznala čudovit svet od otrok in mladih s posebnimi potrebami., tTam sem se naučila ceniti malenkosti v življenju, kako pomemben je nasme, pogled ali milo. Zato sem se odločila za študij defektologije in delala 34 let delala na tem področju,, od dojenčkov do odraslih, z vsemi najrazličnejšimi invalidnostmi.

Že od otroških let sem s svojimi starši sodelovala pri dejavnostih slovenske skupnosti v Venezueli –, prvi stik z kulturo te čudovite dežele. Kasneje smo imeli skupaj z drugimi nalogo ohraniti tisti plamen ljubezni do domovine, ki so jo v naših srcih zasadili starši in stari starši, čeprav se v njej nismo rodili.

Položaj v državi je nekaj let nazaj postal kritičen, in na žalost sem morala spoznati lakoto, bedo, bolečino terin ekstremno nasilje., n Našla sem obraz Jezusovega trpljenja in tudi ljubečo roko Kkatoliške cCerkve z delom v Caritas Venezuela. V župniji, kjer sem živela, sem sodelovala v programu, namenjenem podhranjenim otrokom, hkrati pa smo tudi obiskovali bolnike, mlade presopnikne zakona v zaporih, ter starejše in jim prinašalia nekaj hrane in besedo evangelija ali preprost nasme.

Lani je Slovenija odprla svoje velikodušne roke in mi dala možnost za boljše ka-

kovosti življenja z repatriacijo, s katero sem se z vso družino vrnila k svojim koreninam. V Slovenijo smo prispeli 15. 01. 2020, od takrat pa se še ni ustavila radodarnost, solidarnost in naklonjenost vseh, ki so okoli nas. Nimam besed, da bi se jim zahvalila za njihovo neskončno prijaznostin; radada bi na nek način rada poplačala s tem, kar znam storiti.

Slovenija nam je vrnila mir, tišino in kakovost življenja, ki smo jo izgubili v Venezueli. D – državi, ki plava na nafti, vendar nima bencina, kjer zlato sije na svoji zemlji, ali ni zadosti hrane za svojnjenee ljudi, in kjer je življenje morda vredno kot mobilni telefon, par čevljev ali zdravilo, ki ga ni alioz. ga ne moreš kupiti. Sredi te pandemije in grozne krize, ki jo doživlja Venezuela, je pomoč Slovenske karitas blagoslov za Slovence, ki živijo v tej državi. Z njo so si olajšalinjihov svoj položaj. Nimamo besed, da bi se Vam zahvalili, in želimo, da bi Bog še naprej osvetljeval vašo pot in vodil korake tistih, ki sodelujejo v tej ustanovi, ki omogoča, da božanje ljubeznive roke Cerkve doseže tiste, ki najbolj potrebujejo pomoč. Hvala vsem in Slovenski karitas za veliko pomoči v imenu vseh rojakov iz Venezuele. Naši rojaki Vas potrebujejo.«

**Na Slovenski karitas še vedno zbiramo sredstva za pomoč.** Veseli bomo, če boste spodbudili k darovanju spodbudili tudi vaše so-župljane. Dar lahko nakažete na:

Slovenska karitas,  
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,  
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,  
Namen: pomoč Venezueli, sklic: 00 850.

Hvala ilz srca hvala vsem za vsak dar. Naj vam bo vaša dobrota v življenju obilno poplačana!



Pomoč Slovcem v Venezueli

## POHOD SOLIDARNOSTI Z LJUDMI, KI SO MORALI ZAPUSTITI DOM

Jana Lampe

Akcijo ozaveščanja »Kaj je dom?«, ki v sklopu projekta MIND – Migracije.Povezanost. Razvoj. poteka že tretje leto v poletnem času, letos začnemo **20. junija, ob mednarodnem dnevu beguncev.**

Begunci so ljudje, ki so prisiljeni zapustiti svoj dom zaradi vojn, konfliktov, preganjanja, posledic podnebnih sprememb ali skrajne revščine. V upanju, da bodo preživeli, da jih nekje čakata varnost in bolj dostojnejše življenje, se odpravijo na dolgo, naporno in tvegano pot z le malo hrane in pogosto brez strehe nad glavo. Mnogokrat so na poti žrtve posilstev, mučenja, trgovine z ljudmi in tihotapcev, na poti skozi Saharo ali Sredozemlje mnogi številni izgubijo življenje. Na svetu živi 70 milijonov ljudi, ki so bili prisiljeni zapustiti svoj dom.

Na Slovenski karitas prepoznavamo njihov pogum in željo po človeka vrednem življenju, zato jim želimo ob začetku letošnje kampanje želimo izkazati posebno solidarnost. Da bi tudi mi čim bolj začutili, koliko moči vložijo begunci in tudi ekonomski migranti v svojo pot v bolj dostojnejše življenje, ki jo pogosto velik del prehodijo peš, **organiziramo solidarnostni teden z begunci v obliki pohodov, ki bo potekal od 20. do 26. junija 2020.**

Zaradi ukrepov ob epidemiji skupinskih dogodkov ne moremo organizirati, **vabimo pa vse ljudi dobre volje, tudi sodelavce Karitas, da se nam na solidarnostnemu pohodu pridružite v lastni organizaciji v manjših skupinah v domači okolici.** V ta namen se odpravite na sprehod ali pohod v okolici vašega svojega doma, na bližnji hrib ali kam drugam v naravo. S seboj povabite vaše družinske člane, sorodnike in prijatelje, še posebej mlajšo generacijo. V znamenje solidarnosti bomo zbirali in beležili število prehojenih kilometrov. S tem



23

**želimo biti sočutni sopotniki čim več beguncem, ki so prepotovali in prehodili 2.810 kilometrov dolgo pot iz Damaska v Siriji do Ljubljane.**

**Vse, ki boste sodelovali na solidarnostnem pohodu za begunce, prosimo, da število prehojenih kilometrov sporočite na elektronski naslov [sasa.zvonar@karitas.si](mailto:sasa.zvonar@karitas.si) ali telefon 031 673 710. Lahko pa jih boste vpisali v posebno aplikacijo na spletni strani [www.karitas.si](http://www.karitas.si) ali Facebook strani Skupni dom. Veseli bomo tudi fotografije s pohoda.**

Na družbenih omrežjih, posebej Facebook strani Skupni dom, bomo v sklopu letošnje akcije namenili prostor predvsem zgodbam migrantov, ki s svojim delom, znanjem in talenti prispevajo k razvoju držav, kamor so se priselili, tudi Slovenije, ter k razvoju držav, iz katereih izvirajo. Med njimi so zdravstveni delavci, trgovci, gradbeniki, pedagogi, glasbeniki, športniki in drugi. Le vsi skupaj lahko gradimo skupni dom, kjer imamo možnost, da se razvijamo, ter živimo v miru in dostojanstvu.

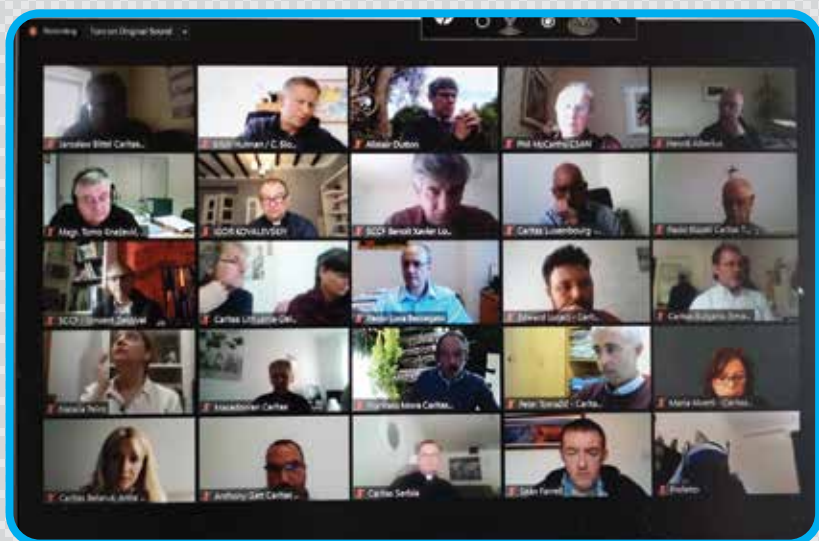
**Vabljeni, da nam sledite na Facebook strani Skupni dom, jo všečkate in tako postanete del skupnosti, ki ji je mar za begunce in migrante!**



Projekt MIND sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za zunanje zadeve RS. Mnenja v prispevku ne izražajo stališč EU in Vlade RS



19. maja je potekala regionalna konferenca Caritas Europa, tokrat virtualno s predstavniki iz 42 nacionalnih organizacij Karitas. Izvolili smo novega predsednika Michaela Landaua iz Caritas Austrije in podpredsednico Natalio Pieri iz Caritas Španije. Skupno poslanstvo ostaja enako – slediti znamenjem časa ter zagovarjati socialno pravičnost in dostojanstvo ljudi, ki jim služimo kot mreža Karitas.



Trgovsko podjetje Mercator je v času epidemije poklonilo pakete s hrano za ljudi v stiski ter tudi pakete za junake, vse prostovoljce, ki so v času karantene pomagali ljudem na terenu.



»Hvala za obisk in pakete za junake!«  
Paketi za junake Caritas so spodbudili ravnateljico ŠK koper Jožico Ličen, da je skupaj s sodelavko Marjano ob tem obiskala vse centre na njihovem področju.

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



Zahvalnice, ki so nastajale v času karantene za vse, ki pomagajo in darujejo na Skofijski karitas Celje

