

# žarek dobrote

12/XVIII  
december  
2020

glasilo slovenske karitas



**Karitas**



**Karitas**

**30** let

glas revnih v družbi

### TEMA MESECA

3 ••• Voščilo

### KARITAS 30+

3 ••• Konceptualni okvir zagovorništva II.

### STISKE SODOBNE DRUŽBE

5 ••• Kako smo lahko bolj medsebojno povezani?

### VARUJMO ŽIVLJENJE

7 ••• Tudi v žalosti je veselje

### KARITAS MLADIH

8 ••• Mladi v Karitas lahko dobijo občutek skupnosti

### POGLED ČEZ PLOT

9 ••• Ali lahko dovolimo spodrsaljaje?

### NA OBISKU

10 ••• Ko vidiš nasmeh na obrazu, je veselje do dela še večje

12 ••• Dela usmiljenja dajejo slavo Bogu bolj kot katerakoli druga stvar

13 ••• Zahvaljevati se, razsvetljevati, žareti, z veseljem služiti!

14 ••• Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z 0.0.

15 ••• Najboljši zajtrk v moji zgodovini

16 ••• »Najboljši način, da se razveseliš, je, da razveseliš nekoga drugega.«

### KOPER

18 ••• Podpora staršem na daljavo

19 ••• Tudi v Škofijski karitas Koper  
Teden Karitas letos drugače

### MARIBOR

20 ••• Mednarodni dan starejših

21 ••• Sprehod za spomin

22 ••• Priznanje za desetletno delo


### MURSKA SOBOTA

23 ••• Slišim te – zahvala sodelavcem Karitas

23 ••• Prispevek migrantov k razvoju naših družb

27 ••• Razvedrilo

• FOTO NASLOVNA STRAN canva, ZADNJA STRAN Katarina Maček •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana  
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •  
ODGOVARJA: Peter Tomažič, 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 Mirkač • 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



*Ljubeča skrb Cerkve  
za ljudi v stiski.  
Glas revnih v družbi.  
V službi  
človekovega dostojanstva.*



*Hvaljen, moj Gospod,  
v našem bratu ognju,  
v katerem nam noč razsvetljuješ;  
lep je in vesel in krepak in močan.*

*sveti Frančišek Asiški*



## tema meseca

# SPOŠTOVANI DOBROTNIKI, PRIJATELJI, ŽUPNIKI, DRAGI SODELAVCI V ŽUPNIJAH, PROSTOVOLJCI IN ZAPOSLENI!

Peter Tomažič

Ko vas pozdravljam, imam pred seboj vse vas, s katerimi se srečujemo preko dela na Slovenski karitas ter škofijskih ali župnijskih Karitas. Pa tudi v naših zavodih za zasvojene, ženske v stiski, osebe s posebnimi potrebami, starejše. Pozdravljam tudi vse tiste, ki jih ne vidimo in so naši podporniki s sredstvi, molitvijo in dobrimi deli.

Izražam vam hvaležnost, da v teh posebnih časih ostajate zvesti poslanstvu dela z ubogimi. In da kljub temu, da se včasih vsi bojimo zase in tudi tvegamo, še vedno vztrajno delamo za ljudi in z ljudmi. Letos že od pomladi odgovarjamo na razmere, ki jih povzroča covid-19. Naše delo je drugačno. Zagotovo vsi pogrešamo večji stik med seboj in z ljudmi, ki jim pomagamo. Na drugi strani pa doživljamo besede zahvale tistih, ki niso pričakovali, a smo jim pomagali. Veseli smo novih prostovoljcev, še posebej mlajših, ki so podali roko, ali pa sokrajanov in prejemnikov pomoči, ki so nam pristopili v pomoč pri deljenju hrane. Veseli smo velike podpore naših darovalcev, ki se je zopet pokazala v Klicu dobrote in tudi v drugih akcijah Slovenske karitas. Čutimo veliko odgovornost ob mislih, ki jih je papež namenil ob Klicu dobrote. Predvsem nas je pozval k edinosti, povezovanju in sodelovanju. Na Karitas bomo še naprej sledili načelu, da vedno radi sodelujemo in se povezujemo, če gre za dobro ljudi v stiski.

Ostanimo skromni kot sveta družina, a vendar praktični kot znamo biti in radodarni v pomoči. Prazniki, ki so pred nami, govorijo o rojstvu, ljubezni, Božjem dotiku in miru, ki ga želim vam in sebi. Veselimo se vsega, kar smo kljub težavam z Božjo pomočjo naredili letos. In še bolj se veselimo novega leta, ki nas pozdravlja z upanjem in lepimi pričakovanji.

*Slava Bogu na višavah  
in na zemlji mir ljudem,  
ki so blage volje!*

*Angelov pesem naj nas osrečuje,  
namesto strahu naj ljubezen zmaguje,  
Božje naj dete mir nam deli,  
svetloba z nebes naj v srcih žari.*

*Blagoslovljen božič ter srečno in mirno novo leto 2021.*

*Peter Tomažič s sodelavci Slovenske karitas*



Foto: Haneburger, Jaslice, Wikipedia

## karitas 30+

# KONCEPTUALNI OKVIR ZAGOVORNIŠTVA

*Nadaljevanje iz prejšnje številke. Osnove zagovorništva so povzete po Priročniku za župnijske Karitas: Ljubi svojega bližnjega, regionalni PSM projekt.*

### 3. Načrtovanje

#### Definirajte namene in cilje vašega zagovarjanja

Namen zagovorništva je dolgoročno rešiti pomemben problem na lokalni ali nacionalni ravni v družbi, ki se lahko tiče **posameznikov** (na primer, da bi ljudje bolje razumeli stiske ranljivih skupin, kot so posamezni migranti, brezposelni, starejši), **lokalnih skupnosti** (da se uredi klančina za invalide pred pošto, cerkvijo) **ali zakonodaje** (kot je dvig višine minimalnega dohodka, povečanje minimalnega števila zaposlenih na oskrbovanca v domovih v starejše ipd.). Za dosego tega namena moramo določiti cilje, ki jih želimo doseči. Ob tem mora institucija, kar je lahko župnijska, škofijska ali Slovenska karitas oz. katera druga institu-



cija, ki želi neko spremembo v družbi, narediti načrt konkretnih zagovorniških aktivnosti, kjer bodo merljivi koraki proti doseganju namena oziroma cilja.

Da boste lažje definirali namen vašega zagovarjanja, se vprašajte naslednje:

- ✓ KAJ želimo spremeniti?
- ✓ KDO lahko pripomore, da se bo nekaj spremenilo? (Poiščite osebe, ki sprejemajo odločitve, ter osebe, ki vplivajo na tiste, ki sprejemajo odločitve.)
- ✓ KOLIKO LAHKO SPREMENIMO?
- ✓ DO KDAJ?
- ✓ NA KAKŠEN NAČIN? (pismo, letaki, osebno)

Informacije, ki jih potrebujemo za definiranje ciljev zagovorništva, po navadi lahko najdemo v vladnih in civilnih dokumentih ter poročilih raziskav o problematiki. Dobre izhodiščne točke so tudi petletni načrti, letna poročila in poročila z delavnic. Dodatne informacije lahko najdemo še v dokumentaciji nevladnih organizacij, agencij in sponzorjev, ki se ukvarjajo s tovrstno problematiko.

Preden začnemo s programi zagovorništva, je treba ustvariti majhno jedro pobudnikov, ki odločijo o tem, ali je pobuda za zagovorništvo dobra in kako se je lotiti. Preučite pomembne dokumente in se pogovorite o vseh možnih idejah (opravite »brainstorming« oz. viharjenje možganov) za določanje nekaj ciljev in namenov, vendar se na zastavljeni cilj ne navežite preveč. Če želite, da bo zagovorništvo uspešno, mora proces definicije namenov in ciljev preveriti še večja skupina ali koalicija (posameznikov, skupin in/ali organizacij). Vaši cilji se lahko med procesom tudi spremenijo glede na zastavljene v začetku.

Primeri ciljev:

- izboljšati zdravstveno varstvo otrok na območju
- zagotoviti večji delež žensk pri sprejemanju odločitev
- urediti do cerkve klančino za invalide
- ozavestiti župljane, občane o problematiki brezposelnosti mladih in omogočiti mladim, da se lažje zaposlijo
- zagotoviti varno pot otrok v šolo
- urediti prostore za srečevanje mladih

### SMART cilji

Cilj je namerni učinek vašega delovanja in je specifična sprememba, ki jo želite doseči. SMART cilj mora biti tudi merljiv, dosegljiv, relevanten (verodostojen) in časovno omejen. Je najpomembnejši del vaše strategije in je naslednji korak potem, ko ste razvili namen, ki ga želite doseči. Vredno se je posvetiti jasnemu izražanju ciljev, kaj želite spremeniti/doseči, saj boste tako hitreje in uspešneje pripravili strategijo

zagovarjanja in imeli več možnosti, da dosežete spremembo.

Primer SMART cilja:

Povečati število žensk, soudeleženih pri sprejemanju odločitev krajevne skupnosti določenega območja, za 20 % v dveh letih.

- Je **S**pecifičen, kajti rast bo 20 %.
- Je **M**erljiv, ker je število žensk v krajevnih skupnostih lahko izmerjeno.
- Je dosegljiv (**A**chievable), ker 20 % rast pomeni 12, ne več 10 žensk v odboru.
- Je **R**elevanten, ker bo zmanjšal zatiranje žensk v okolju, kjer odločitve sprejemajo moški.
- Je časovno omejen (**T**ime-bound), ker se bo odvil v dveh letih.

### Prepoznajte ciljno skupino

Da bi dosegli cilje, morate najprej prepoznati ljudi, ki imajo moč ustvariti spremembe ali jih preprečiti (politiki, župan, duhovnik itd.). To so ljudje, ki jih z vašo zagovorniško akcijo želite doseči in prepričati, naj delajo za te spremembe. Ti so vaša ciljna skupina.

Nato prepoznajte ljudi, ki lahko na pomembneže iz vaše ciljne skupine vplivajo. To je vaše sekundarno občinstvo.

Na začetku zagovorništva uporabite raziskavo ciljne skupine, da bi določili in profilirali svoje občinstvo in ustvarili osnovne informacije za nadaljnje spremljanje. Raziskava občinstva se začne z mapiranjem, kar pomeni, da naštejete vse, ki bi vam lahko pri dosegu vašega cilja pomagali, in potem izberete tiste, pri katerih mislite, da bo uspeh največji.

Tu se bodo v vašem znanju pojavile luknje. Skušajte jih zapolniti z opazovanjem in javno dostopnimi podatki. Da bi svoje potencialne podpornike uspešno prepričali, izvedite vse o njihovih stališčih do vaše problematike. Spoznajte tudi osebna ozadja in prijateljske kroge svojih nasprotnikov, da boste lažje razumeli njihov položaj.

Če se v vaših informacijah pojavljajo pomembne luknje, iščite sredstva za izpeljavo intervjujev, raziskavo na podlagi fokusnih skupin in vprašalnikov. Stroške lahko znižate tako, da raziskave opravljajo člani osebja v vaši organizaciji. V vsakem primeru boste potrebovali dodatna sredstva in strokovni nasvet o tem, ali bodo raziskave, kot ste jih zastavili, lahko dosegle minimalni standard kakovosti, kajti nekredibilna raziskava je metanje denarja skozi okno. Zato je pomembna tudi dobra priprava na raziskavo (kot kakšna vprašanja bodo postavljena, kdo bo vključen v fokusne skupine itd.).

### Urejanje podatkov o občinstvu

Da bi zvedeli več o znanju in stališčih naših občinstev, uporabimo »brainstorming« (viharjenje možganov). Tako pridobimo informacije o občinstvu in zapolnimo luknje v tem, kar vemo.



## stiske sodobne družbe

# KAKO SMO LAHKO BOLJ MEDSEBOJNO POVEZANI?

Kaja Strniša

*Nadaljevanje iz oktobrske številke.*

Osamljenost je težava, s katero se srečuje vedno več posameznikov, ne glede na spol, starost ali družbeni položaj. V prejšnjih člankih sem obrazložila, kaj je osamljenost, zakaj do nje pride in kako vpliva na človekovo psihično in fizično zdravje.

Današnja družba je zaradi tehnološkega napredka vedno bolj povezana, a hkrati smo posamezniki vse bolj nepovezani med seboj. To je večni paradoks celotnega tehnološkega razvoja, globalizacije in predvsem družbenih omrežij.

### Zakaj je tako?

Predvsem zato, ker so človeški dotik, človeška energija in fizična prisotnost še vedno veliko bolj izpopolnjujoči kot tipkanje kratkih sporočil na daljavo. Nihče od nas se verjetno ne spominja, kako dobro je bilo, ko smo s prijatelji dve uri klepetali preko messengerja. Vsak pa je za vedno v sebi ohranil skupne trenutke, ko smo se odpravili na izlet, se smejali na zabavi, šli na odlično kosilo itd.

Po več raziskavah naj bi človeka najbolj osrečevale prav življenjske izkušnje. Te pa največkrat doživimo ravno takrat, ko smo povezani z drugimi.

Ko se v živo povezujemo, smo bolj avtentično taki, kot smo, bolj odprti in pristni. Pogovori preko sporočil in z uporabo »emojijev« so lahko zabavni, vendar nas pustijo prazne, saj jim manjka globine in resničnega prikazovanja čustev.

Brez ponujanja in sprejemanja intimnosti in empatije se počutimo osamljeno tudi, ko smo digitalno povezani.

Osamljeni ljudje ne potrebujejo samo fizične povezanosti, ampak globoko povezanost, ki ima nek pomen. Kjer smo lahko popolnoma avtentično tisto, kar smo.

### 6 načinov, kako lahko postanemo bolj medsebojno povezani

Nasveti niso namenjeni zgolj ljudem, ki se soočajo z osamljenostjo, ampak so koristni za vsakogar.

Ljudje smo namreč družbena bitja in pomembno je, da se trudimo za medsebojno povezanost, smo pozorni drug do drugega in skušamo oblikovati čim pristnejše osebne odnose.

### 1. Prenehajmo s samokritičnostjo

Dober prvi korak pri premagovanju osamljenosti je, da se nehamo obsojati za to, kako se počutimo. Velikokrat se krivimo, če se počutimo osamljene. Mislimo, da nismo dovolj zanimivi in všečni.

Pomembno je, da se zavedamo, da je razlogov za osamljenost lahko mnogo (o tem smo pisali v prejšnjih številkah) in da nismo sami krivi, da se počutimo tako, kot se. Ko nehamo kritizirati sami sebe, se hitreje usmerimo v rešitve in se prej začnemo počutiti bolje.

### 2. Pogovarjajmo se z neznanci

Včasih nam lahko že nekaj skromnih izmenjav besed z neznanci dvigne razpoloženje.

Ljudje se vedno manj pogovarjamo. Večina nas sicer ne mara t. i. »bežnih pogovorov« (angl. small talk), toda ravno ti nam odpirajo vrata do novih poznanstev in ljudi.

Zato naslednjič, ko boste čakali v vrsti pri zdravniku, vprašajte prijetno gospo poleg vas, kakšen je njen dan, namesto da gledate v telefon in drsite po ekranu med slikami, ki vas velikokrat niti ne zanimajo.

### 3. Organizirajmo si čas za povezovanje

Dobro je, da si v svojem urniku vsak teden načrtno vzamemo nekaj časa za povezovanje. Vem, da je včasih težko, še posebej, če se moramo potruditi za navezovanje novih stikov.

Lahko obiščete sorodnike, pokličete prijatelja za sprehod ali kavo, obiščete kakšno delavnico ali seminar, se vključite v skupinski šport itd.

Pomembno je, da se ne počutimo zavržene, če nekdo nima časa za nas. Včasih (še posebej danes) za povezovanje potrebujemo veliko truda in vztrajnosti. Če kdo nima časa za nas, ne pomeni, da si ne želi naše družbe. Včasih moramo tudi sami pokazati interes in se potruditi, da z nekom preživimo zelen čas.

### 4. Pametno uporabljajmo družbena omrežja

Kakor smo že omenili, imajo družbena omrežja dve plati. Lahko so nam zgolj »kratilec« časa, ki ne prinese nobene dodane vrednosti v naše življenje. Na drugi strani pa se preko njih lahko povežemo v manjše skupine z ljudmi, ki imajo podobne interese kot mi. Na primer, se priključimo zaprti fitnes skupini ali spletnemu knjižnemu klubu.

Dobro je, da si omejimo čas, ki ga preživimo na družbenih omrežjih, ter da se resnično povezujemo z ljudmi, ki nas navdušujejo, in ne s tistimi, ki v nas zbudijo negativno primerjavo in neprijetne občutke.

### 5. Govorimo o tem

Veliko ljudi se počuti bolje, ko enkrat spregovorijo o svoji osamljenosti. Ker se večina sramuje svojih občutkov, se izogibamo pogovorov o tej temi in se



še bolj zapiramo vase. Toda pogovor predstavlja vrsto čustvenega praznjenja in prav je, da si dovolimo izraziti svoje občutke. Ko spregovorimo o svojih občutkih osamljenosti, velikokrat ugotovimo, da nismo sami v svoji osamljenosti in da se podobno počuti več ljudi.

O svojih občutkih se lahko pogovorimo s prijateljem, terapevtom, sodelavcem oziroma katerokoli osebo, za katero imamo občutek, da ji lahko zaupamo.

## 6. Objemajmo in dotikajmo se

Objemanje, držanje za roke, poljubljanje in dotikanje so vedno najboljša, a hkrati najbolj preprosta zdravila.

Fizični dotik znižuje nivo stresnih hormonov, krepi imunski sistem in pomaga pri preprečevanju različnih vnetij. Hkrati ob dotiku se v našem telesu sprošča oksitocin, ki ga poznamo tudi kot hormon ljubezni, saj nam daje občutek pripadnosti in povezanosti.

Zato naj vas ne bo sram objeti znanca, prijatelja, sorodnika (čeprav trenutno ni ravno pravi čas ☺). S tem samo pletemo pristnejše in bolj globoke medsebojne vezi.

## IZKUŠNJE Z OSAMLJENOSTJO

Dobro je, da vemo, kaj pomeni osamljenost in kako vpliva na sodobnega posameznika. Toda hkrati je pomembno, da si medsebojno prisluhnemo in skušamo drug drugega čim bolje razumeti.

Ker verjamem, da se največ naučimo iz izkušenj, si lahko v nadaljevanju preberete nekaj odgovorov na vprašanja o osamljenosti.

### Imate kakšno izkušnjo z osamljenostjo? Ste se z njo soočali v preteklosti? Se z njo soočate sedaj?

- Z njo sem se soočala v času osnovne šole, ko nisem imela veliko prijateljev, s katerimi bi preživljala prosti čas.
- Ko sem bila najstnica, sem se ves čas počutila osamljeno, tudi v družbi. Še vedno se kdaj počutim osamljeno, ker imam drugačne interese kot moji prijatelji.
- Nekaj let nazaj sem se pogosto počutila osamljeno, saj sem bila stran od doma in ob sebi nisem imela ljudi, s katerimi bi se dobro razumela in se ob njih počutila domače. To je trajalo kar nekaj časa, nato mi je počasi postajalo boljše, vendar imam še vedno kakšna obdobja, ko se počutim osamljeno. Osamljeno se počutim tudi, kadar sem obdana z ljudmi – odvisno, s katerimi.
- Najbolj osamljeno sem se počutila, ko sem se soočala z anksioznostjo in sem imela občutek, da me nihče zares ne razume, z nikomer nisem mogla deliti tega, kako se zares počutim.
- Ko sem se silila, da počnem enake stvari, kot jih počnejo moji prijatelji, meni pa ni bilo do tega.

*Oni so veliko hodili ven na žure, meni ni pasalo, pa sem se vseeno silila, da bi bila sprejeta.*

- *Osamljeno se počutim, ko si želim pogovora, pa nihče nima časa zame.*
- *Po razhodu z dolgoletnim partnerjem sem ostala brez tesnih medsebojnih stikov, saj sem v času zveze zgubila stiske s prijatelji.*
- *Ko sem zapadla v depresijo.*
- *Ko mi je umrl oče.*
- *Vse moje prijateljice so se poročile ali odselile in sem edina ostala sama. Tako se mi včasih zdi, da z nikomur ne morem več deliti podobnih želja, interesov, izkušenj.*
- *Največkrat med prazniki, ob različnih praznovanjih, saj nimam nikogar, s komer bi v takih dneh preživljala čas.*

### Kaj se vam zdi, da je/je bil razlog vaše osamljenosti?

- *Moja zares ogromna potreba po povezovanju in pripadnosti, ki ni izpolnjena, saj okrog sebe nimam ljudi, s katerimi bi imela podobne interese.*
- *To, da sem drugačna in ne razumem humorja drugih ljudi.*
- *Sram, ker sem doživela velik neuspeh in sem se zato odmaknila od drugih.*
- *Nisem se morala sprijazniti s končanjem dolgoletnega razmerja, zato sem se umaknila vase.*
- *Moja zaprtost, občutek manjvrednosti.*
- *Občutek, da sama sebi nisem dovolj.*
- *To, da sem zelo rada v stiku z drugimi, sem zelo komunikativna, mi hitro manjkajo ljudje, če nimam dovolj stika z njimi.*
- *Moja nesamozavest, introvertiranost.*
- *V življenju mi primanjkuje ljudi, na katere se lahko zanesem, in ostala sem skoraj sama.*
- *Strah pred zavrnitvijo ali pred tem, da bi me drugi obsojali.*
- *Slabi odnosi z družino.*
- *To, da živim daleč stran od družine in bližnjih prijateljev.*
- *To, da nisem navajena biti sama s seboj. Ni mi udobno, ko se znajdem sama s svojimi mislimi. Občutek imam, kot da je nekaj narobe, če sem večino dneva sama. Je pa razlog verjetno tudi to, da mi veliko ljudi karakternost ne ustreza, in ko se znajdem v okolju z veliko ljudmi, se kljub druženju z njimi počutim osamljeno, saj nisem sproščena.*
- *Sem brezposelna in samska, večino časa sem doma in težko navežem zelo globoka prijateljstva.*
- *Ker nimam družine, partnerja, otrok.*

### Kaj se vam zdi, da bi vam najbolj pomagalo, da se ne bi več počutili osamljeno, oziroma kaj vam

## je najbolj pomagalo, če ste se z osamljenostjo soočili v preteklosti?

- *Da sem se naučila uživati tudi sama s sabo, da sem se sprejela takšno, kot sem, in sprejela druge takšne, kot so, ter ugotovila, da je kljub vsemu največ na meni, da se počutim manj osamljeno. Je pa za to potrebno veliko truda in energije.*
- *To, da sem spoznala ljudi, s katerimi sem lahko to, kar sem v resnici.*
- *Začela sem ceniti sama sebe, velikokrat oditi iz cone udobja ter dati možnost različnim ljudem.*
- *Zaljubila sem se.*
- *Najbolj mi je pomagal moj ljubeč partner.*
- *Ugotovila sem, da tudi osamljenost ni nujno slaba, včasih najdeš sebe, ko nehaš iskati zadovoljstvo v drugih.*
- *Pomagali so mi sprememba prepričanj in življenje v sedanjem trenutku. Uporabljala sem tudi različne tehnike (EFT-metoda, tek, pogovor s psihologom in izvajanje kognitivno-vedenjskih vaj, prebiranje duhovnih knjig in preusmerjanje pozornosti, predvsem pa soočanje s strahom).*
- *Našla sem ljudi, ki me sprejemajo takšno, kot sem.*

Pomembno je, da ločimo samost in osamljenost. Dobro je, da se naučimo preživljati kvaliteten čas sami s seboj. Da ne potrebujemo vedno ob sebi nekoga, da se počutimo udobno. Da si vzamemo čas zase, zbistrimo misli in se malce razvajamo. Toda tudi, če znamo uživati sami s seboj, še vedno potrebujemo ljudi, s katerimi lahko delimo težka obdobja in lepe trenutke. Ljudi, ki nas razumejo, nam stojijo ob strani, imajo podobne cilje in interese ter za katere vemo, da se nanje lahko vedno zanesemo.

Osamljenost lahko doleti vsakega. Morda se z njo sooča kdo od naših bližnjih, pa tega sploh ne opazimo. Zato bi bilo super, če bi si za druge vzeli čas tudi takrat, ko nimamo časa. Če bi kdaj dali na stran vse svoje obveznosti in se posvetili ljudem, na katere včasih nekoliko pozabimo. Predvsem pa, da bi se naučili drug drugemu prisluhniti, se trudili razumeti in si preprosto vzeli čas takrat, ko nas potrebujejo.

### VIRI IN LITERATURA:

Cacioppo John T. in William Patrick. 2008. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York, NY, US: W W Norton & Co.

Hall Karyn. 2013. *Accepting Loneliness: being lonely seems to carry a stigma, yet most people feel lonely at times. Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pieces-mind/201301/accepting-loneliness> (22. 1. 2019).

Latson Jeniffer. 2018. *A Cure for Disconnection. Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/201803/cure-disconnection> (22. 1. 2019).

## Varujmo življenje

## TUDI V ŽALOSTI JE VESELJE

Pius E. Sammut

»Naša tragedija je v tem, da nočemo sprejeti Božjega načrta, čeprav jasno vidimo, da so naši načrti obsojeni na neuspeh.« Ne vem sicer, kdo je izrekel te besede, vendar se z njim globoko strinjam.

Ko je bila Indija še britanska kolonija, je imela Kalkuta zelo dobrega župana, ki je veliko naredil za revna predmestja. Številne barake je nadomestil s hišami in stanovanjskimi bloki. Včasih se je pozno ponoči sprehajal po še neurejenih četrth in si mislil: »Ko bi mi ljudje dovolili, bi zanje marsikaj izboljšal, pa tega nočejo. Navadili so se na svojo umazanijo in se je oklepajo, čeprav jih ubija kakor muhe.«

Podobne občutke je moral imeti Jezus. Če mu dovolimo, lahko za nas naredi karkoli – celo očisti naše življenje ter nas osvobodi strahu in tesnobe. Vendar je vse odvisno od tega, če mu dovolimo.

Včasih se nam Jezus skuša približati prek naših neuspehov. Ker ve, da nas uspeh zapelje v prevzetnost, raje počaka, da se nam stvari zalomijo. Pri zadnji večerji se je Peter hvalil, da Jezusa ne bo nikoli zatajil, že čez nekaj ur pa je trdil, da ga sploh ne pozna. Gotovo so bili njegovi prvi dnevi po križanju polni kesanja in razočaranja nad samim seboj. Vendar je Petra prav to izkustvo padca za vedno spremenilo. Njegove iluzije o lastni moči in zanesljivosti so se razblinile, namesto njih pa ga je navdal nov polet Božjega odpuščanja in ljubezni, ki mu je dajal moč, o kakršni se mu ni niti sanjalo. V Apostolskih delih srečamo Petra, kako neustrašno oznanja Jezusa kot Mesija, ne meneč se za sovražnike, mučenje in celo smrt.

Mark Ruffalo je v petintridesetih letih življenja marsikaj pretrpel. Imel je težko otroštvo v razbiti družini, okusil revščino, ko je očetovo podjetje propadlo, bil priča samomoru najboljšega prijatelja in se celo desetletje (na več kot osemsto avdicijah!) trudil uveljaviti kot igralec. Končno mu je leta 2000 uspelo prodreti z odlično igro v filmih Lahko računaš name (You Can Count On Me), Zadnji grad (The Last Castle) ter 13 in skoraj 30 (13 Going On 30). Še isto leto se je poročil z igralko Sunrise Coigney, s katero sta dobila sina. Nato pa se mu je podrl svet. Po končanem snemanju filma Zadnji grad, v katerem je igral skupaj z Robertom Redfordom, so mu na možganih odkrili tumor. Po operativni odstranitvi benignega tumorja je ostala leva polovica njegovega obraza začasno paralizirana. V intervjuju za revijo Parade, med katerim je pokazal dobršno mero življenjske modrosti, je povedal tudi tole: »Ko gledam nazaj, vidim, da je bilo vse, kar se



mi je takrat zdelo prekletstvo, zame najboljše – celo moj tumor. Celo leto sem lahko preživel s sinom in ženo. Ko si bolan, si prisiljen živeti drugače in prese-gati meje svojih zmogljivosti. Nič od tega ne bi hotel izbrisati iz svoje zgodovine. Spoznal sem, da je tudi v žalosti veselje.«

Krščanski mistik sveti Janez od Križa pa je pove-dal: »Kakšna škoda je, da na večino svojih preizkušenj gledamo kot na neuspeh in se pritožujemo, medtem ko nas želi naš Ljubi prav z njimi pritegniti k sebi, da bi nam dal okusiti popolno veselje.«

V nekem stripu Lučka pride k bratu Linu in mu – kar je zanjo zelo nenavadno – reče, da ga ima rada. Lin nejeverno odkima: »Ne, nimaš me.« Ona pa mu vedno glasneje zatrjuje: »Res te imam rada.« Lin se ne pusti prepričati in ji vsakič odvrne: »To ne more biti res.« Končno Lučki zmanjka potrpljenja in zakriči: »Nehaj že, bedak, rada te imam!«

Enako je Bog prisiljen narediti z nami. Zelo se mora »namučiti«, da nas o nečem prepriča. Se ti zdi, da je Bog v zadnjem času postavil tvoje življenje na glavo? No vidiš, to je dejavna Božja ljubezen!

Jean Calvin je bil francoski protestantski teolog in reformator. Čeprav do katoličanov ni bil posebej pri-jazen, je imel prav, ko je napisal: »Pobožen človek se zaveda, da njegovo življenje ves čas visi na nitki ... in da je njegovo življenje v svetu podobno jadranju po nevarnem, razburkanem morju; vseeno pa lahko vse svoje težave in trpljenje potrpežljivo prenaša in v

svojih preizkušnjah najde tolažbo, ker se popolno-ma zanaša na Božjo milost.«

Jezus je to milost, to moč, opisal s čudovito pri-spodobo. Kraljestvo moči primerja s kvasom. Zamesi košček kvasa v testo in boš videl, kako bo vzšlo v velik hlebec kruha.

Na enak način sprejmi v svoje življenje vsaj »dro-bec« Boga in se bo božje življenje v tebi bogato raz-cvetelo. Vedno bolj boš postajal takšen, kakršnega te je načrtoval Bog. To je tisto, čemur pravijo Kraljestvo moči! In ta moč je na voljo vsem nam.

*Vir: Pius E. Sammut, Smisel trpljenja, Zgodbe iz duhovnih oaz, Družina, 2016.*

## karitas mladih

### MLADI V KARITAS LAHKO DOBIJO OBČUTEK SKUPNOSTI

Florjan Ungar

Sem Florjan Ungar, študent 5. letnika teologije. Pri-hajam iz kraja pod Roglo, ki ga obdajajo grički, pose-jani z vinogradi. Pred vsem pa iz kraja, ki ga že okoli tisoč let varuje in blagoslavlja farni zavetnik sveti Jurij – to so Slovenske Konjice. V oktobru sem začel aktiv-no delovati kot koordinator Mlade Karitas na področju Nadškofijske karitas Maribor.

V naših krajih se odvija mnogo prostovoljnih akcij, v katerih sodelujejo tudi mladi. Prostovoljne akcije imajo različne namene; bodisi gre za zbiranje dobrin za otro-ke in družine v stiskah ali zbiranje denarja za različne operativne posege. V času covida prostovoljci v na-šem kraju kuhajo kosila za šoloobvezne otroke, odvija se sosedska učna pomoč, veliko mladih te dni poma-ga v raznih CSOD-jih in bolnišnicah. Menim, da je da-našnja mladina solidarna, že zaradi zgoraj omenjenih dejanj. Samo s solidarnostjo in empatijo do drugega pa lahko premagamo tudi to covid krizo, kjer moramo v bistvu skoraj bolj paziti na druge kot pa nase, da jih ne okužimo oziroma da nismo prenašalci virusa.

Vsak človek je individuum, kar že v temelju po-meni, da smo si različni. Mladi, ki imajo v sebi bolj oblikovan čut prostovoljstva, solidarnosti in karitativ-nosti, imajo različne talente in potrebe. Nekateri se priključujejo Karitas, spet drugi drugim organizacijam, nekateri pa poizkušajo samostojno. Temeljno je, da se vsi trudijo za boljši svet, svet brez stisk. Mladi, ki so se priključili Karitas, aktivno sodelujejo v programih ter dajejo nekakšno svežino in zagnanost. Pomembno je tudi vodstvo in budnost starejših, ki so izkušeni in opozarjajo mlade na stvari ter potrebe, ki jih morda večkrat ne vidijo.

## DOGAJA se

Mlada Karitas na področju škofijske Kari-tas Koper je v času epidemije zelo aktivna pri pripravljanju spletnih delavnic za otroke. Nudi-pa tudi individualno učno pomoč.







Gotovo lahko Karitas kot tista ljubezen Cerkve, ki se razdaja za druge, mladim ponudi veliko več kot katerakoli druga organizacija. Kristjani, ki se zbiramo v Cerkvi, imamo ta naboj skupnosti, ki ljudi »vleče« skupaj. Tako tudi Karitas »vleče« skupaj ljudi (prejemnike, prostovoljce in darovalce). Mladi lahko prav v Karitasu dobijo ta občutek skupnosti, poleg tega slišijo za odrešenijsko oznanilo Jezusa Kristusa in vse to je področje notranje duhovne rasti, ki se v prvi vrsti razdaja za druge. Tako lahko Karitas bogati mlade – na duhovni ravni. Seveda pa tudi na osebni.

Da bi bili mladim blizu, jih moramo znati nagovoriti, da bi jih znali nagovoriti, pa moramo biti z njimi. Ni dovolj, da smo ob njih, ampak z njimi. Tako jim lahko v prvi vrsti damo zgled in oporo.

Ob tridesetletnici delovanja Nadškofijske karitas Maribor je g. nadškof in metropolit msgr. Alojzij Cvikel podpisal ustanovno listino youngCaritas Maribor. Namen je celosten. Mladini, ki se prepozna v našem poslanstvu, želimo podariti celostno rast, tako osebno kot duhovno. V načrtu imamo več projektov, nekateri se že odvijajo. Organizirali bomo tudi kakšno duhovno obnovo ali duhovni vikend in še kaj podobnega. Predvsem si želimo, da bi se mladi pri nas počutili dobrodošle, zaželjene in domače, tako bomo lahko delovali s polno paro kot youngCaritas Maribor ter puščali za sabo dobra dela, po katerih nas bodo ljudje lahko prepoznali.



## MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Sara Bračun, stara 20 let, in živim v Šentilju v Slovenskih goricah. Na filozofski fakulteti v Ljubljani študiram bibliotekarstvo, informacijsko znanost in knjigarstvo, trenutno 2. letnik. S prostovoljstvom sem se prvič srečala pred petimi leti na poletnem letovanju družin Karitas v Portorožu, kjer sem pomagala kot animatorka. Do zdaj sem vsako leto z veseljem namenila en teden počitnic za ljudi, ki smo jim s tem mogoče polepšali celo leto, hkrati pa je to vsako leto zame en najbolj nepozabnih spominov, ki jih rada obujam. Pred dvema letoma sem začela tudi aktivno sodelovati pri projektu donirana hrana Nadškofijske karitas Maribor, kjer vsak večer pobereмо hrano iz več kot 20 trgovin, ki jo naslednji dan razdelijo pomoči potrebnim družinam.

**Najljubša hrana:** riž, samo ne rižev narastek

**Najljubši kraj za izlet v Sloveniji:** Radovljica in Bled

**Najljubša pesem:** Love Goes – Sam Smith

**Najljubši kotiček, kjer se sprostiš:** kjerkoli, samo da imam mir in dobro knjigo

**Najljubša slovenska beseda:** purpurna



## pogled čez plot

### ALI LAHKO DOVOLIMO SPODRSLJAJE?

Andreja Verovšek

Delavci na področju sociale in dobrotelčnosti si pogosto želimo, da bi naše delo potekalo brez napak, da bi bili vsi primeri, ki jih dobimo v obravnavo, uspešni in da bi vsi projekti, ki jih pripravljamo, dosegli nadpovprečne učinke.

S podobnimi pričakovanji in zastavljenimi cilji sodelujem v uspešnem programu Involved, triletnem projektu, ki se preveša v fazo zaključevanja. V tem trenutku se že sprašujem, kaj bi še lahko naredili, da bi bil še uspešnejši.

Tokrat se mi je zgodil preobrat in prejela sem dve pomembni sporočili, ki bi ju rada delila z vami.

#### Ko po dvajsetih letih dela končno dobiš potrditev svoje teorije

Na dogodku projekta Involved smo pred dobrim mesecem izvedli inovacijsko delavnico. K udeležbi smo povabili prostovoljce in strokovnjake, ki se srečujejo z dolgotrajno brezposelnimi. Udeleženci so bili predstavniki centrov za socialno delo, zavodov za zaposlovanje, občin, nevladnih organizacij in gost iz Avstrije. Skupaj z organizatorji se nas je zbralo 54.



S primeri iz prakse so govorci predstavili, kako rešujejo stiske ljudi, ki so dolgotrajno brezposelni, in iskali načela, ki odlikujejo kakovostne oblike pomoči. Poleg strokovnih spoznanj in izkušenj udeležencev, od katerih so mnogi imeli več kot 25-letno prakso dela z ranljivimi skupinami, je moje uho tokrat ujelo še nova sporočila.

Drug za drugim so udeleženci v predstavitev in v delovnih skupinah ponavljali, kako pomemben je človeški vidik. Poleg strokovnosti so izpostavili, da so toplota, bližina in odprtost prostovoljca ali strokovnega delavca (mentorja) nepogrešljive. Izpostavili so, da so v njihovih programih najbolj *napredovali* tisti, ki uspeli vzpostaviti stik in zaupanje s svojim svetovalcem. Ti ljudje so zmogli narediti naslednji korak in začeli *plezati* iz svoje stiske.

Čeprav se ne spomnim, da bi o tem v času študija kaj slišala (op.: socialna delavka, diplomirala 1999), sem to v sebi od nekdaj vedela. Zato me je to razveselilo, kot me vedno veseli, ko v javnosti slišim kakšnega strokovnjaka, ki opozarja na ta vidik pomoči. Verjetno je vam, sodelavcem Karitas, organizacij to blizu. Prav je, da vemo, da ni samoumevno.

Temu je sledilo še drugo pomembno sporočilo. Tisto, ki me je spodbudilo k pisanju današnjega pripevka.

### **Če bomo skrbno načrtovali, bo manj nevarnosti za neuspeh**

Na delavnici je s predstavitvijo modela ustvarjanja delovnih mest na sekundarnem (drugem) trgu dela nastopil tudi mag. Bernhard Sundl iz Caritas Steiermark iz Gradca (Graz). V nasprotju s klasičnim, primarnim trgom dela, kot ga poznamo tudi pri nas, sekundarni trg dela v Avstriji sestavljajo delovna mesta, ki so ustvarjena s pomočjo javnih sredstev. Njihov glavni cilj je podpirati ranljive skupine ljudi, ki se ne zmorejo vključiti na redni trg dela. Tako dobijo priložnost, in če uspešno zaključijo program, lahko (ponovno) vstopijo na primarni trg dela.

Imajo unikatne, prilagojene in razumne pogoje dela, prilagojeno politiko zaposlovanja in sistem, ki temelji na poslušanju potreb uporabnikov. Slednje je magister Sundl izpostavil kot pomemben element načrtovanja programov. Kot mi je poznano, so avstrijski kolegi pri delu natančni, skrbni in preudarni. Zato sklepam, da so tudi njihovi programi skrbno pripravljani. Pa vendar je na koncu rekel nekaj, kar me je prebudilo in streznilo.

### **Neuspeh je dovoljen**

Izpostavil je, da se moramo kljub predanosti in skrbno načrtovanim dejavnostim strokovni delavci in prostovoljci zavedati, da so vzponi in padci, napredovanje in nazadovanje, dobro sodelovanje in tudi opu-

stitev načrtovanih dejavnosti vključenega posameznika del vsakdana.

Ljudje pridejo in odidejo.

Naše želje in resnično stanje se občasno razhajajo. Rekel je, da moramo imeti realna pričakovanja, spoštovati individualnost in odgovornost vsakega posameznika, da v programu ne sodeluje, kot bi želeli. Lahko tudi ne napreduje, kot bi pričakovali, in morda se celo odloči zapustiti program.

To, da nekdo ne uspe ali program opusti, je v nasprotju z mojim idealističnim in naivnim gledanjem na svet, ki deluje po načelu *»in potem so vsi živeli srečno do konca svojih dni«*. To je ta resničnost.

Lahko bomo pomagali mnogim, ampak ne vsem. In morda bomo ravno s tem, ko jim ne bomo, naredili največ dobrega.

Da, vsak ima svojo pot.

*Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del., mag. posl. znan., strokovna sodelavka programa Involved.*

Več na: [www.karitas.si/involved](http://www.karitas.si/involved)



## **na obisku**

### **KO VIDIŠ NASMEH NA OBRAZU, JE VESELJE DO DELA ŠE VEČJE**

Polona Miklič

Gospa Marjana Celestina je že pet let in pol voditeljica ŽK Zagorje, ki se ji je na prošnjo g. župnika Janija pridružila pred šestimi leti. Ko sem jo prosila, če bi lahko odgovorila na nekaj mojih vprašanj, je prijazno in brez oklevanja privolila. Med najinim pogovorom sem začutila njeno vedrino in optimizem, ki je ni zapustil tudi v teh negotovih časih.

Sama pravi, da ji je delo na Karitas zelo blizu, saj je prej delala kot prodajalka in ji delo z ljudmi ni tuje. Ljudi si hitro zapomni, mnogo jih pozna še od prej, kar ji stvari olajša.

»Zelo prijetno mi je, ko lahko pomagam človeku, ki je v hudi stiski. Včasih je že lepa beseda ali pa to, da nekemu prisluhneš, del rešitve problema. Zelo sem vesela tudi besede hvala, ki jo izreče kdo od prejemnikov, ali pa nasmeha na obrazu starejše osebe, ki jo presenetiš z majhno pozornostjo.«



ŽK, ki jo vodi, zelo dobro sodeluje z ostalimi institucijami na lokalni ravni, s šolo, domom za starejše, zdravstvenim domom, društvom upokojencev in še posebej z občino, s centrom za socialno delo in Rdečim križem. Imajo redne sestanke, se usklajujejo in sodelujejo pri reševanju stisk.

V priprave na vsakoletno srečanje starejših vključijo tudi mlade, skavti in birmanci jim priskočijo na pomoč, če je treba koga pripeljati, sodelujejo pri oblikovanju programa, k sodelovanju povabijo tudi glasbeno šolo. Starostnike in bolne obiskujejo tudi na domu in v domu za starejše. »Kdor ne more sam priti po paket, mu ga peljemo na dom. Mnogi, predvsem starejši in bolni, živijo sami, nimajo prevoza, zato gremo mi k njim. Tega so zelo veseli, ni treba veliko, vsaka malenkost šteje, predvsem pa to, da se nekoga spomniš in si vzameš čas zanj.«

Poseben dogodek za otroke je prav gotovo miklavževanje, ko se v cerkvi v Zagorju zbere tudi do 300 otrok. »Čeprav so darila skromna, slikanice,

delom, se zberemo, se pogovorimo, če katero kaj teži, skuhamo čaj, kavo, po navadi od doma prinesem kakšno pecivo. Srede, ko sem na Karitas, so moje. Pa ponedeljki zjutraj,« doda v smehu.

Kot prostovoljka se srečuje z mnogimi stiskami, nekatere so zelo težke in v vseh primerih ni mogoče pomagati. Kaj pa je tisto, kar ji v težkih trenutkih najbolj pomaga, da vztraja? »Po naravi sem optimist in pozitivno gledanje na svet je tisto, kar mi pomaga, da v vsaki situaciji vidim delček dobrega in možnost, kako prebroditi krizo.«

Dobro so se znašli tudi v trenutnih kriznih razmerah. »Letošnje leto je nekaj posebnega. V prvem valu epidemije smo se povezali z Rdečim križem Zagorje in smo vsem našim družinam in posameznikom skupaj razvažali pakete na dom. Pripravili smo pakete ter seznam vseh prejemnikov po ulicah, in v nekaj dneh so vsi prejeli hrano na dom. Pri tem so nam na pomoč priskočili tudi gasilci. Zdaj, v drugem valu, pa smo se sami organizirali na način, da naše delo poteka varno ob upoštevanju vseh priporočil.«



pobarvanke, nekaj sladkarij, kar pač najdemo, otrokom zelo veliko pomenijo.« Žal so letos razmere drugačne in kar nekaj dogodkov ne bodo mogli izvesti.

V preteklem letu je njihovo pomoč prejelo skoraj 1250 oseb. »V naši dolini je kar velika brezposelnost, kajti zaprli so rudnik, ki je dajal kruh mnogim družinam. Pogosto se zgodi, da me kličejo s centra za socialno delo, če lahko kako pomagamo. Potrudimo se po najboljših močeh, in ko vidiš nasmeh na obrazu, je veselje do dela še večje.«

Veseli jo, da se z ostalimi prostovoljkami, okoli dvanajst jih je, zelo dobro razumejo. »To je pa nekaj posebnega, kot družina smo. Dobro se poznamo, skupaj praznujemo rojstne dneve. Vsako leto imamo izlet, lani smo s kombijem skupaj romale na Ponikvo. Vsak teden po koncu uradnih ur, ko zaključimo z



Poleg dela na Karitas ga. Marjana kot spremljevalka že vrsto let sodeluje tudi pri Krščanskem bratstvu bolnikov in invalidov. Z njimi gre na morje, na izlete, na vikend srečanja. »To je pa nekaj posebnega, to je pa za mojo dušo. Ko vidiš te nasmejane in zadovoljne obraje, ko na primer nekemu pomagaš v vodo in ti je za to neizmerno hvaležen. To so prav posebni občutki.«

In katere so tiste stvari, ki ji v življenju največ pomenijo? »Razumevanje v družini, rada razvajam vnuke s kakšno dobro sladico, pa sprehodi v naravo, kjer si napolnim baterije.«

»Delo na Karitas pa mi daje potrditev, da je vredno delati dobro, kajti vsaka dobrota se povrne, ne glede na to, kako in komu pomagaš.«



## DELA USMILJENJA DAJEJO SLAVO BOGU BOLJ KOT KATERAKOLI DRUGA STVAR

papež Frančišek

Prevod: p. Ivan Herceg DJ, s. Leonida Zamuda SL,  
vir: Vatican news

*Homilija na praznik Jezusa Kristusa, Kralja veseljstva*

12

Odlomek iz Matejevega evangelija je zadnja stran pred pasijonom: preden nam Jezus podari svojo ljubezen na križu, nam izroči svojo oporoko. Reče nam, da bo dobro, ki ga bomo storili enemu izmed njegovih najmanjših bratov – lačnim, žejnim, tujcem, pomoči potrebnim, bolnim, jetnikom –, storjeno Njemu (prim. Mt 25,37-40).

Gospod nam tako izroči seznam daril, ki jih želi za večno svatbo z nami v nebesih. Dela usmiljenja so tista, ki delajo naše življenje večno. Vsakdo izmed nas se lahko vpraša: Ali jih udejanjam? Ali storim kaj za tistega, ki je potreben pomoči? Ali pa delam dobro le osebam, ki so mi drage, ter za prijatelje? Ali pomagam komu, ki mi ne more povrniti? Ali sem prijatelj kakšne osebe, ki je revna? In tako naprej. Veliko vprašanj lahko postavimo. »Jaz sem ta,« ti pravi Jezus, »čakam te tam, kjer si ne predstavljaš, in tam, kjer morda niti ne bi želel gledati, tam, v revnih.« Jaz sem tam, kjer prevladuje miselnost, v skladu s katero gre življenje dobro, če je dobro meni. Jaz sem tam, pravi Jezus tudi tebi, mlad človek, ki si prizadevaš uresničiti življenjske sanje.

Jaz sem tam, je Jezus pred več stoletji rekel nekemu mlademu vojaku. Bil je 18-letnik, ki še ni bil krščen. Nekega dne je videl reveža, ki je ljudi prosil za pomoč, vendar je ni dobil, ker so vsi »hodili mimo«. In tisti mladi mož je, »ko je videl, da se v drugih ni zbudilo usmiljenje, razumel, da je bil tisti revež namenjen njemu«. Vendar s seboj ni imel ničesar, le svojo delovno uniformo. Tedaj je prerezal svoj plašč in ga je dal polovico revežu, ob čemer je bil deležen zasmehovanja nekaterih, ki so bili okoli. Naslednjo noč je sanjal: videl je Jezusa, oblečenega v del plašča, s katerim je ovil reveža. In slišal ga je reči: »Martin me je pokril s tem oblačilom.« (prim. Sulpicio Severo, Vita Martini, III). Sv. Martin je bil mlad fant, ki je sanjal tiste sanje zato, ker jih je živel, čeprav tega ni vedel, kakor pravičniki v današnjem evangeliju.

Dragi mladi, dragi bratje in sestre, ne odpovejmo se velikim sanjam. Ne zadovoljimo se s tem, kar je dolžnost. Gospod ne želi, da omejimo obzorja, ne želi, da smo parkirani ob straneh življenja, ampak da tečemo visokim ciljem naproti, z veseljem in smelostjo. Nismo ustvarjeni, da bi sanjali počitnice ali konec te-



dna, ampak da bi uresničili sanje Boga v tem svetu. On nas je usposobil za sanjanje, da bi objeli lepoto življenja. In dela usmiljenja so najlepša dela življenja. Dela usmiljenja so postavljena v središče naših velikih sanj. Če imaš sanje prave slave, ne slave sveta, ki pride in gre, ampak Božje slave, je to prava pot. Prebiraj odlomek današnjega evangelija, razmišljaj o njem, saj dela usmiljenja dajejo slavo Bogu bolj kot katerakoli druga stvar. Dobro poslušajte to. Dela usmiljenja namreč dajejo slavo Bogu bolj kot katerakoli druga stvar. Na koncu bomo namreč sojeni po delih usmiljenja.

Vendar pa: od kod se začne, da bi uresničili velike sanje? Pri velikih izbirah. Današnji evangelij nam govori tudi o tem. V trenutku poslednje sodbe se Gospod namreč opira na naše izbire. Skoraj se zdi, da ne sodi: loči ovce od kozlov, vendar če smo dobri ali slabi, je odvisno od nas. On vzame le posledice naših izbir, jih osvetli in spoštuje. Življenje je torej čas močnih, odločilnih, večnih izbir. Plehke izbire vodijo v plehko življenje, velike izbire pa delajo življenje veliko. Mi namreč postajamo to, kar izbiramo, v dobrem in v slabem. Če izberemo, da bomo kradli, postanemo tatovi; če izberemo, da bomo mislili nase, postanemo egoisti; če izberemo, da bomo sovražili, postanemo jezni; če izberemo, da bomo preživeli ure pred mobilnim telefonom, postanemo odvisni. Če pa izberemo Boga, postanemo vsak dan bolj ljubljene, in če izberemo, da bomo ljubili, postanemo srečni. Tako je, da je lepota izbir odvisna od ljubezni. Lepota izbir je odvisna od ljubezni, ne pozabite tega. Jezus ve, da v primeru, da živimo zaprti in brezbrizni, ostajamo hromi, če pa se darujemo za druge, postanemo svobodni. Gospod življenja želi, da bi bili polni življenja, in nam zaupa skrivnost življenja: v lasti se ga ima le tako, da se ga podarja. To je pravilo življenja. Življenje se ima v lasti sedaj in večno le, če se ga podarja.



Res pa je, da obstajajo ovire, ki otežujejo izbire: pogosto strah, negotovost, zakaji brez odgovora. Ljubezen pa pravi, naj gremo onkraj, naj ne ostanemo obešeni na »zakajih« življenja, čakajoč, da bo odgovor prišel iz nebes. Odgovor je prišel, in to je Očetov pogled, ki nas ljubi in nam je poslal Sina. Ljubezen spodbuja, da bi prešli z zakaj na za koga; z »Zakaj živim?« na »Za koga živim?«; z »Zakaj se mi to dogaja?« na »Za koga lahko storim kaj dobrega?«. Za koga? Ne samo zase: življenje je že polno izbir, ki jih naredimo zase, da bi imeli študijski naziv, prijatelje, dom, da bi zadovoljili svoje interese, svoje hobije. Vendar pa tvegamo, da mine mnogo let, v katerih mislimo nase, ne da bi začeli ljubiti. Manzoni je dal lep nasvet: »Bolj bi bilo treba misliti na to, da bi delali dobro, kot na to, da bi bili dobro: in tako bi bili na koncu tudi bolje« (Zarochenca, XXXVIII. poglavje).

Vendar pa niso le dvomi in zakaji tisti, ki ogrožajo velike velikodušne izbire, vsak dan obstaja mnogo drugih ovir. Obstaja potrošniška mrzlica, ki omrtviči srce z nepotrebnimi stvarmi. Obstaja obsedenost z zabavo, ki se zdi edina pot za rešitev iz težav, vendar pa pomeni le prelaganje težav. Obstaja vztrajanje pri uveljavljanju lastnih pravic, pri tem pa se pozablja na dolžnost, da je treba pomagati. In nato obstaja veliko slepilo glede ljubezni – zdi se nekaj, kar se živi v občasnih valovih čustev in všečkov, medtem ko ljubiti pomeni predvsem dar, izbiro in žrtev. Izbrati, posebej danes, ne pomeni pustiti se poenotiti in ne pustiti, da bi nas ohromili potrošniški mehanizmi, ki izključujejo originalnost; pomeni znati se odpovedati zunanosti in navideznosti. Izbrati življenje pomeni boriti se proti miselnosti »uporabi-in-odvrzi« ter »vse-in-takoj«, da bi usmerjali svoje bivanje nebeškemu cilju naproti, Božjim sanjam naproti. Izbrati življenje pomeni živeti, in mi smo bili rojeni, da bi živeli, ne pa životarili. To je rekel mlad človek, kot ste vi. »Hočem živeti, ne pa životariti«.

Vsak dan se v srcu pokažejo mnoge izbire. Želel bi vam dati zadnji nasvet, da bi se izurili, da bi dobro izbirali. Če pogledamo vase, vidimo, da se v nas pogosto porodita dve različni vprašanji. Eno je: kaj želim narediti? Gre za vprašanje, ki pogosto prevara, saj namiguje na to, da je pomembno misliti nase in ugoditi vsem željam in nagibom, ki pridejo. Vendar pa je vprašanje, ki ga Sveti Duh predlaga srcu, drugo: ne »Kaj se ti da?« ampak »Kaj je dobro zate?« Tukaj je vsakdanja izbira: kaj se mi da narediti ali kaj je dobro zame? Iz tega notranjega iskanja se lahko rodijo banalne izbire ali življenjske izbire, kar je odvisno od nas. Glejmo Jezusa, prosimo ga za pogum, da bi izbirali tisto, kar je dobro za nas, da bi hodili za Njim po poti ljubezni. In našli veselje, da bi živeli, in ne životarili.

## ZAHVALJEVATI SE, RAZSVETLJEVATI, ŽARETI, Z VESELJEM SLUŽITI!

Branko Maček

Po letošnjem posebnem Tednu Karitas smo vstopili v advent. To je čas, ko se trudimo, da bi se znali na trenutke ustaviti in pripraviti na Sveti večer in Božič ter dneve božičnega časa. Tudi letos, v tem »čudnem« času virusa, smo k temu povabljeni. V teh dneh bomo mogoče slišali ali pa smo že, da se je koga že »dotaknil virus«. Morda ste tudi sami nekaj časa preživeli v karanteni ali pa celo v bolnišnici. To je res poseben čas za vse nas. Kljub temu pa ne opuščajmo molitve ter hvalimo Gospoda, se mu zahvaljujmo in ga prosimo.

V teh dneh se srečujemo z »ognjem« – svetlobo na adventnem vencu in tudi v naših dušah ter pri našem delu. Upam, da se v domačih ognjiščih več moli. Ko smo »prikrajšani« za srečevanje z Gospodom pred oltarji naših svetišč, postajajo še močnejša žarišča toplote naše družine. Na novo se prebujajo in obnavljajo družinska bogoslužja.

Sodelavci Karitas pa smo polni ognja, ko v tem času virusa pogumno vztrajamo ter skrbimo za ljudi v duševni ali materialni stiski. Iščemo »nove poti«, kako pomagati in slišati, kje je treba priskočiti na pomoč. Hvala Bogu, da odmeva letošnje geslo Tedna Karitas: SLIŠIM TE! Da, prisluhni je treba svoji notranjosti, svojim v družini, sosedom in vsem, ki nas pogrešajo oziroma potrebujejo.

V dneh, ko se pripravljamo na veliko svetlobo Svetega večera, se srečujemo na daljavo v molitvi ob adventnih vencih sami ali pa v družinskem krogu.

Velikokrat slišimo: »Časi so čudni!« Pa so res? Ne. Tudi v času virusa je med nami veliko svetlobe. Vsaka nova lučka na adventnem vencu prinaša nov »ogenj« za človeka, človeštvo. Se znam ustaviti ob tej svetlobi in poiskati pravo svetlobo, ki me bo »presvetlila, prežarila« tudi letos, mi dala nove moči in me ogrela za vse dobro ter mi pokazala nove poti Dobrote za ta svet in za večnost? Čeprav se ne moremo osebno srečevati ter so nam odsvetovani objemi in dotiki, sem prepričan, da se kljub temu ustavljamo pred Gospodom in je hvaljen v svetiščih naših družin. Hvala vsem za molitev, prošnje za blagoslov, ki smo ga v tem času vsi zelo potrebni.

Advent je začetek novega cerkvenega leta. Herman Hesse je zapisal: »V vsakem začetku domuje poseben čar.« Tako je imel poseben čar tudi letošnji Teden Karitas in ga ima adventni čas. Vsako leto sprejmemo popotnico za poglobitev našega dela in nadaljnje poti, in to v ponižnosti ter ljubezni. Pa ne le v ponižnosti pred Bogom, temveč tudi v ponižnosti





pred človekom. In ne samo pred tistimi, ki so bogati, pametni ali simpatični, ampak ponižnost pred vsemi ljudmi in do vseh ljudi. To se človek uči in nauči pri Karitas, v vseh programih, v mreži Karitas. Tu je namreč potrebno, da znamo drug drugemu pogledati v oči, čeprav ima vsak svojo življenjsko zgodbo ter je v tej posebni situaciji potrkal na vrata Karitas.

Potrebna je Ljubezen, da znamo, zmoremo sprejemati in deliti prejete darove. Le skupaj smo tako močni in zmoremo blažiti stisko človeka, če je že ne moremo rešiti. Za sodelovanje pa potrebujemo zaupanje. A zelo jasno je, da zaupanja ne moremo izsiliti, zaupanje je vedno rezultat izkušenj. Papež Frančišek velikokrat zelo jasno pove, kaj najbolj potrebuje človek in Cerkev danes: »Sposobnost zdraviti rane in *ogreti srca vernikov, sposobnost biti blizu.*« Mreža Karitas si za to prizadeva že več kot 30 let in se trudi to uresničevati tudi danes v času virusa.

Advent je primeren čas, da to s premisslavljanjem poglobimo. V tem času smo poklicani kot Janez Krstnik, da drug drugega kličemo k molitvi, razsvetljevanju, spreobrnjenju, prinašamo v življenje upanje in luč. Da se znamo veseliti za vse, kar nam prinaša in daje ta čas. Tako kot Marija, ki je znala prisluhniti in slišati sporočilo Vsemogočnega. Odgovorila je in sprejela vse, kar ji je bilo od Gospoda poslano na življenjsko pot.

Božič nam prinese Dete, položen v jasli. Svetlobo in angelsko petje pri pastirjih na betlehemske poljanah ter zvezdo, ki kaže pot do Odrešenika. Rojstvo otroka je vedno nekaj čudovitega. Vsi se veselijo ter želijo, da bi bilo dete v življenju krepko in močno na poti do večne svetlobe. Vemo, da je na tem svetu veliko temin. Zato sem in smo tukaj mi, da temine tega sveta razsvetljujemo, in ne prinašamo še več teme v ta svet. Treba je le dovoliti, da nas adventni in božični čas tudi letos v tem vzgajata. Le dovoliti moram vsemu, kar me obdaja in nagovarja, da se me dotakne in me prenovi. Če nam to vsaj malo uspe, se veselimo in ugotavljamo, da so med nami čudoviti ljudje – sodelavci, ki s svojim zgledom in delom kažejo, tako kot Janez Krstnik, na Odrešenika.

Ne vemo, kako bo šla pot Karitas naprej. Velikokrat je ta pot težka. A čim težja je pot, tem lepši je cilj. Naša pot je in ostane Kristus in z Njim vemo za cilj.

Tudi letošnji adventni dnevi nas naj »ogrevajo«. Svetloba na adventnem vencu – na Sveti večer in v božičnem času – pa naj delavcem, sodelavcem, darovalcem in vsem, ki so potrebni pomoči Karitas, prinese tisto toplino, ki jo zna razdati le novorojeno Dete v jasli. Pri vsem tem razdajanju in služenju z veseljem želim veliko blagoslova.

## ZMerno. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z 0.0.

Nina Stenko Primožič

Slovenska karitas že desetletje in pol opozarja na izredno perečo problematiko **razširjene rabe alkohola v celotni populaciji v Sloveniji**. S programom »Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z 0.0.«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, nadgrajujemo delo na področju ozaveščanja o škodljivi rabi alkohola. »Z 0.0« želimo narediti korak k spremembi družbenih navad pitja alkohola v smeri zmernosti ter odgovornih ravnanj. Zato smo v program umestili tudi mlade, ki predstavljajo potencial za spremembo tolerantne države celotne družbe do alkohola, ki vodi v tvegano in škodljivo pitje.

*Vsak dan zaradi alkohola pripisljivih vzrokov umreta dve osebi in kar 43 % prebivalcev Slovenije pije čez mejo manj tveganega pitja. Ne poznamo varnega pitja alkohola, vsako pitje je bolj ali manj tvegano. Vse alkoholne pijače so že v majhnih količinah škodljive za zdravje in poslabšujejo našo sposobnost za presojo in odzivanje. Na cesti je lani zaradi alkohola umrlo 22 oseb, 145 pa jih je bilo huje poškodovanih. Po ocenah strokovne javnosti v vsakem četrtem gospodinjstvu obstaja problem zasvojenosti ali večjih težav zaradi alkohola.*

Pomemben del programa so interaktivne delavnice za osnovnošolce tretje triade in srednješolce o vplivu alkohola v družinah in med mladimi z vidika zdravja in odnosov. **Mladostnike seznanjamo o nevarnostih ob pitju alkohola, vrstniških pritiskih in družbenih vzorcih. Želimo, da razmišljajo o svojem osebnem odnosu in možnih pozitivnih alternativah za bolj zdravo preživljanje prostega časa in druženje.** Mlade nagovorimo preko video klipov, ki predstavljajo tri pogoste situacije, v katerih se znajdejo mladi, in preko spletnih aktivnosti (spletni kviz in vprašalnik). Spodbudimo jih, da si izberejo aktivnosti, ki jih veselijo ter v katerih so dobri (šport, igranje inštrumenta, umetnost, ročne spretnosti idr.), in tako že v mladih letih **gojijo zdrave »ventile« za sproščanje vsakodnevnega stresa.** Tako se bodo tudi v odraslosti znali na zdrav način sprostiti, družiti, se zabavati brez alkohola. Spodbujamo jih, da si **poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo**, kajti to je znak moči in poguma.

**Prav otroci in mladostniki so zaradi razvojnih sprememb, predvsem dozorevanja možganov, občutljivejši za škodo, povezano z alkoholom.**



Toleranten odnos celotne družbe do alkohola ter informacije in vzorci vedenja, ki jih starši posredujejo svojim otrokom, igrajo zelo pomembno vlogo. Vedno več otrok in mladostnikov se z alkoholom namreč sreča že pred 13. letom. Čim mlajša je oseba, ko začne piti alkohol, tem večja je verjetnost, da bo imela pozneje v življenju zaradi alkohola zdravstvene in druge težave.

**Vsa navedena spoznanja nas usmerjajo v prizadevanjih o pomembnosti ozaveščanja otrok in mladostnikov ter tudi staršev. Prav starši so velikokrat precej slab zgled odrasčajočim otrokom.** Pogosto govorijo eno, delajo pa drugo (celo s kozarcem v roki). Tudi za starše v zakonskih skupinah in pare v pripravi na zakon pripravljamo delavnice in gradivo za pogovor o odnosu do alkohola ter spodbudo, da poiščejo pomoč.

Del programa je tudi **pobuda Prostovoljec z 0.0** za naše mlade prostovoljce. Gre za spodbudo k zavezi, da v času opravljanja prostovoljnega dela ne posežejo po alkoholu ali drugih psihoaktivnih substancah. Seveda ste **k tej drži povabljeni vsi prostovoljci Karitas**, saj ste s svojim delom (uporaba prostega časa za pomoč drugim) in odnosom (sem prostovoljec, ki med opravljanjem prostovoljnega dela ne uživa alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc) pomemben zgled otrokom, mladostnikom in odraslim, s katerimi prihajate v stik. Bodite zgled zmernosti in odgovornosti.

Video klipe, pri katerih sta sodelovala modna vlogerka Lepa afna in glasbenik Trkaj, ter več o programu ter mitih in dejstvih o alkoholu ter možnostih pomoči najdete na <https://www.karitas.si/z-0-0/>.

Program  
»ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z. 0.0.« sofinancira  
Ministrstvo za zdravje RS.



*Ena najpogostejših neresnic o učinkih alkohola, ki trenutno krožijo v družbi, je tudi, da uživanje alkohola uničuje koronavirus in bolezen covid-19.*

*Uživanje alkohola slabi imunski sistem, zaradi česar je organizem dovzetnejši za različne vrste bolezni.*

*Že dolgo namreč vemo, da obstaja povezava med pitjem alkohola in njegovimi škodljivimi učinki na imunski sistem. Manj znano pa je dejstvo, da na naš imunski odziv vplivajo že manjše količine alkohola, ki povečajo tveganje za okužbe in bolezni. »Alkohol vpliva na vse vidike imunskega odziva organizma, kar zmanjša našo odpornost na širok spekter patogenov, vključno z virusi in bakterijami. Pri virusnih okužbah alkohol lahko poveča dovzetnost za okužbo ali prispeva k težjemu poteku bolezni« (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism; Alcohol Research: Current Reviews, po NIJZ).*

*Ne drži:*

- da pitje alkohol uničuje novi koronavirus;;*
- da pitje alkoholnih pijač z visokim odstotkom alkohola ubije virus v vdihanem zraku,*
- da pitje alkohola (pivo, vino, žgane pijače, zeliščni alkohol) spodbuja imunost in odpornost proti virusu.*

*Pitje alkohola, ne glede na vrsto alkoholne pijače, nas ne bo zaščitilo pred boleznijo covid-19 niti ne bo preprečilo okužbe s koronavirusom. Svoj imunski sistem lahko krepimo z zdravim načinom prehranjevanja in redno telesno aktivnostjo (po NIJZ).*

## NAJBOLJŠI ZAJTRK V MOJI ZGODOVINI

Helena Zevnik Rozman

*Tradicionalni slovenski zajtrk tudi v ustanovah Karitas*

Tudi letos, že desetič zapored, je v petek, 20. novembra, potekal tradicionalni slovenski zajtrk z jabolkom, medom, maslom, kruhom in lončkom mleka. K projektu so zagnano pristopili sodelavci Radia Ognjišče. Ob ponujenih roki Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano so »Dnevu slovenske hrane« dodali tudi dober namen ter vključili Karitas. Ob pomoči pokroviteljev in poslovnih partnerjev so pripravili bogate pakete (Ljubljanske



## »NAJBOLJŠI NAČIN, DA SE RAZVESELIŠ, JE, DA RAZVESELIŠ NEKOGA DRUGEGA.« ALBERT EINSTEIN

Helena Zevnik Rozman

Foto: Tatjana Splichal

»Klic dobrote letos, v tem 'šmentanem' letu, izjemoma v Ljubljani, izjemoma v studiu, izjemoma brez občinstva ...« je tik pred začetkom koncerta sporočil Jure Sešek, ki se je v studiu pripravljaj na koncert. Pa vendar smo kljub vsem izjemam doživeli zelo lep večer, s katerim so vsi udeleženi dokazali, da tudi to »šmentano« leto rodi kaj dobrega. Dokaz za to so bili vsi, ki so se v tem večeru trudili za tako lepo prireditev, predvsem pa srca mnogih Slovenk in Slovencev, ki so se odprli in v času koncerta darovali ter skupaj zbrali neverjetnih 228.684,00 €.

Z letošnjim jubilejnim 30. dobrodelnim koncertom Klic dobrote za družine v stiski, ki je potekal v sredo, 25. novembra 2020, je Slovenska karitas obeležila 30-letnico organizirane oblike delovanja Karitas v Slo-



veniji. Slovenska karitas se zahvaljuje vsem dobrotnikom, podjetjem in posameznikom, ki bodo mnogim družinam prinesli toplino v njihove domove. Iskrena zahvala vsem nastopajočim pevcem in glasbenikom. K dobroti in solidarnosti z 20.000 družinami v stiski, ki jim Karitas pomaga v različnih programih pomoči, so nas s pesmijo nagovorili Irena Vrčkovnik, Simona Vodopivec Franko, Damjana Golavšek, Nuška Drašček in Gašper Rifelj. Iz studia v Ljubljani so v družbi mladih prostovoljcev Karitas, skavtov in družin, ki so sprejemali telefonske klice, dogodek povezovali Bernarda Žarn, Katarina Braniselj in Jure Sešek.

Zahvala tudi scenaristu Franciju Trstenjaku, režiserju Tomažu Šviglju, scenografiji Urški Dolinar ter vsej ekipi TV Slovenija z odgovorim urednikom verskega programa Vidom Stanovnikom na čelu. Hvala za pripravljenost na vse spremembe in prilagoditve,

mlekarne, Čebelarstvo Ferencak, Sadjarstvo Šilec, Panvita, Kmetijska zadruga Laško, Invalidsko podjetje Mercator, Žito).

Z okusnim tradicionalnim slovenskim zajtrkom in drugimi priboljški so razveselili uporabnice z otroki v osmih materinskih domovih Karitas v novi Gorici, Solkanu, Ljubljani, Škofljici, Mozirju, Žalcu, Svetemu Juriju ob Ščavnici in Murski Soboti ter v Varni hiši za Primorsko. Prav tako so se darovane hrane razveselili v Terapevtskem pripravljalnem centru za vstop v komune v Višnji Gori, terapevtski skupnosti Sostro, brezdomci, ki so nastanjeni v Zavetišču sv. Martin v Mariboru, osebe, ki so nastanjene v programu Efrem v Vrbju in v hiši ŠK Ljubljana v Logatcu.

Za preko 120 ljudi, ki so vključeni v nastanitvene programe Karitas, je tradicionalni slovenski zajtrk pomenil tudi druženje ob skupni mizi in občutek povezanosti in sprejetosti v družbo, saj so v svojem življenju mnogokrat doživeli nasilje, izključenost, nerazumevanje.

V imenu vseh uporabnikov programov Karitas se iskreno zahvaljujemo Radiu Ognjišče in Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano za pobudo ter vsem dobrotnikom za darovane izdelke z besedami: »Srčna hvala za čudovito presenečenje in bogat slovenski zajtrk,« ali kot je napisal eden izmed otrok: »Najboljši zajtrk v moji zgodovini.«







ki so bile potrebne, da smo kljub vsem omejitvam in navodilom zaradi epidemije lahko izpeljali koncert.

Zahvaljujemo se tudi vsem radijskim postajam, časopisnim hišam in spletnim portalom širom po Sloveniji, ki so v mesecu novembru širili glas o dobrodelnem koncertu ter vabili na dogodek. Imena medijev so objavljena na [www.karitas.si/akcije/klic-dobrote](http://www.karitas.si/akcije/klic-dobrote).

»Letošnje geslo 'Slišim te!' je vsem nam spodbuda, da smo pripravljeni zbrano poslušati in tudi slišati vse, ki si pridejo k nam v svojih stiskah. Kljub omejitvam je veliko priložnosti, da se odzovemo na stiske ljudi. Da se pri kom ustavimo in spregovorimo čez balkon, da redno pokličemo osamljene in jih vprašamo, če kaj potrebujejo, da umirjamo ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju in se ne znajdejo v različnih omejitvah. Hvala tudi za vse darove, s katerimi bomo lajšali stiske slovenskih družin.«

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas



*Dragi bratje in sestre,*

*ob štiridesetem dobrodelnem koncertu Slovenske karitas Klic dobrote vas pozdravljam in se vam zahvaljujem za kulturno dejavnost, ki jo opravljate za Karitas. Najlepša hvala.*

*40 let! Za to je potrebno potrpljenje. Molim za vas in vam želim uspešen koncert. Naj letošnji Klic dobrote naredi še korak naprej, tudi za edinost v Cerkvi in v vašem narodu. Kjer ni edinosti, dragi bratje in sestre, ni Gospodovega duha. Gospod vselej išče edinost. A to ne pomeni enoličnosti, saj ima vsakdo svoje vrline, svojo karizmo in značaj, toda vselej v duhu edinosti. Ne smemo biti sektaški in drug zoper drugega. Ne smemo biti ljudje strank, ampak eno.*

*Naj ta koncert izrazi harmonijo edinosti med vami. Naj vas Bog blagoslovi, molite zame.*

papež Frančišek

Op. ur.: Naš papež dobro pozna našo zgodovino. Organizirana karitas v Sloveniji res deluje 30 let, vendar je bilo karitativno delovanje živo v Poštnem predalu dobrote in Komisijah za karitativno dejavnost, vsaj že desetletje pred uradno ustanovitvijo Karitas. Poštni predal dobrote je imel celo status člana Caritas Internationalis.





## koper

## PODPORA STARŠEM NA DALJAVO

Marjana Plesničar Jezeršek

V letu 2019 smo ustanovili **Center Bogdana Žorža**, kot nadgradnjo delujočega programa Popoldan na Cesti, z namenom, da družinam ponudimo tako preventivo, ki bo preprečila večje stiske, kot tudi dodatno pomoč pri že obstoječih težavah.

V okviru Centra smo najprej pričeli s Seminarjem za neprofesionalno svetovanje, s katerim izobražujemo naše sodelavke, ki v Centrih karitas poskušajo po svojih najboljših močeh pomagati vsakomur, ki potrka na njihova vrata. Srečanja so potekala v živo in smo jih bili prisiljeni za nekaj časa prekiniti, lahko pa rečemo, da znanje, ki so ga do sedaj pridobile, udeleženke že uporabljajo na terenu.

Že dlje časa smo imeli v načrtu tudi **Šolo za starše**, ki bi nudila staršem znanje za ravnanje z različnih življenjskih področij pri vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov, pri čemer bi izhajala iz njihovih potreb. Glavni namen Šole za starše bi bil usposobiti starše za učinkovito, odgovorno starševstvo, ki omogoča otrokom, da odrastejo v zrele in odgovorne osebe – torej starše opolnomočiti, da bi znali prisluhniti, da bi znali videti z očmi in s srcem.



Šola za starše v živo 2003



Šola za starše na daljavo 2020

18

*Papež nam s svojim sporočilom kaže in želi, da bi se ta koncert dotaknil čim večjega števila src in bi ljudje nanj res odgovorili. Vsak korak solidarnosti dobrote v obliki daru, je lahko namenjen za tiste, ki res potrebujejo pomoč po naših družinah in teh je vedno več. In tako sem zelo vesel in hvaležen papežu, da nas je spodbudil in nam dal poguma, da res stopimo skupaj v tej harmoniji edinosti src, da bi potem lahko res Klic dobrote obrodil bogate sadove.*

*Tretja dimenzija krščanske vere je ravno služenje, čuteče srce in solidarnost s tistimi, ki so v stiski. Jezus sam pravi, uboge boste imeli vedno med seboj. To pomeni, da nas pošilja, da bi bili tisti, ki bi s čutečim srcem pomagali lajšati tegobe in bolečine ljudi v stiski, ki so vedno med nami. Zelo sem vesel, da so bili med nami možje in žene, ki so pomagali v času pred uradno ustanovitvijo Karitas, ko še ni bilo dovoljeno opravljati dobrotelosti v cerkvi, in so že kazali, kaj naj bi bilo naše poslanstvo v cerkvi in v svetu.*

*Geslo »Slišim te« je bilo letos izbrano res zelo dobro. Ker živimo v času velikih stisk, velike krize. In slišati pomeni izstopiti iz sebe, pomeni podati se k drugemu, živeti se k drugemu, šele takrat, ko se živim v drugega, mu lahko pomagam. Lahko pomeni, da slišim te ne samo, da imam ušesa, da slišim stisko drugega okoli sebe, ampak, da slišim v srcu in stegnem roko k drugemu, mu grem naproti. Dodal bi še slišim te in hvala. To je vzpostavljajanje dialoga, ko drugi vidi, da sem prišel k njemu in ga slišim, potem sledi še hvala. Ko začutim v najgloblji točki kje on trpi, on pa čuti, da kljub svojemu trpljenju, stiski, je slišan in ni pozabljen.*

*msgr. Alojzij Cvikl, predsednik Slovenske karitas*



Naredili smo načrt, izbrali strokovnjake, se dogovorili o poteku, ko je naše načrte prekinil koronavirus. Toda ker smo prisluhnili prejemnikom pomoči, ki prihajajo v naše Centre, ter drugim staršem, ki so del naših programov, smo spoznali, da je epidemija stiske staršev še poglobila oz. dodala nove. Zato smo sklenili, da ne smemo več čakati, ampak moramo staršem stopiti naproti in jim nekaj ponuditi, pa čeprav v nekoliko drugačni obliki, kot smo sprva načrtovali. Srečanja smo prestavili na splet.

Malo smo dvomili, kakšen bo odziv, če niso starši v tem času že tako preobremenjeni, zato **smo jim ponudili reševanje trenutnih težav, stisk, ki so prišle z epidemijo in njenimi posledicami.** Na prvem srečanju, ki ga je vodila Silva Pavlin, strokovna delavka v Zavodu Pelikan – Karitas, voditeljica skupin za samopomoč, psihoterapevtka in voditeljica preventivnih delavnic, smo govorili o duševnih stiskah, ki so trenutno v porastu in s katerimi se sooča tudi veliko staršev. Srečanju se je poleg staršev pridružilo tudi nekaj prostovoljk Karitas in odziv je bil zelo hvaležen: »Hvala, da ste organizirali aktualno temo v pravem času, ki se je razvila tudi v pravo smer s pomočjo gostje, ki je pustila sled, da je dostopna,« ali: »Izredno dobro predavanje, čeprav nimam šoloobveznih otrok, bo prišlo prav pri mojem delu v Centru karitas.«

Na drugem srečanju, ki ga je vodila Agata Praček, vzgojiteljica predšolskih otrok in svetovalka na področju vzgoje ter medosebnih odnosov, smo se poglobili v temo, ki je v trenutni situaciji še kako prisotna. Pogovarjali smo se o jezi oz. o tem, kako jo zavrniti, se osvoboditi in zaživeti polnejše pa tudi bolj zdravo. Tokrat je bil odziv še večji in prav lepo je bilo videti, da smo bili na enem ekranu zbrani iz vseh koncev koprške škofije. Tudi tokrat so bili odzivi poslušalcev polni navdušenja: »Tema je vedno in zelo aktualna, o njej bi lahko znova in znova razpravljali, predstavitev pa je bila jasna, preprosta in dobro razumljiva. Vse pohvale!«

Vsekakor smo veseli, da smo s Šolo za starše začeli, saj je, kot kaže, v našem okolju potrebna. Naslednje srečanje je že tik pred nami, a o tem vam poročamo naslednjik.

## TUDI V ŠKOFIJSKI KARITAS KOPER TEDEN KARITAS LETOS DRUGAČE

Jožica Ličen

Letošnji, že trideseti Teden karitas, nosi naslov »Slišim te« in bo potekal od 22. do 29. novembra. Glavni namen Tedna karitas je praznovanje dobrote,

solidarnosti in ljubezni do bližnjega. In prav zato naslov »Slišim te«!

Kot vsako leto smo tudi letos v našem okolju načrtovali številne javne dogodke, toda skrb za zdravje nas in drugih je dogajanje prestavila na daljavo. Najprej je bilo treba odpovedati svečano akademijo in razstavo Umetniki za Karitas pod naslovom Vi ste luč sveta v dvorcu Lanthieri v Vipavi, odpadlo je romanje sodelavcev na Ponikvo in Klic dobrote v Celju, dan odprtih vrat v Centru karitas in tudi nabirka Nedelje karitas. Pa kljub temu lepo in dobro ne bo šlo mimo nas.

Razstavo Umetniki za Karitas smo postavili na splet in si jo lahko ogledate na <https://umetniki-za-karitas.rkc.si>. Na spletni in FB strani Škofijske karitas Koper pa se bodo preko celega tedna predstavljali naši centri in programi, zato ste vabljeni k virtualnemu ogledu našega dela. Klic dobrote bo iz studia TV Slovenija in preko Radia Slovenija in Radia Ognjišče vabil k darovanju, na Nedeljo karitas bo preko TV Slovenija sveta maša, ki jo bo daroval predsednik Slovenske karitas nadškof Alojzij Cvikl.

Res je marsikaj ostalo za zaprtimi vrati, toda vrata vseh 13 Centrov karitas v koprski škofiji so za ljudi, ki potrebujejo pomoč, odprta. Več kot 2.000 družinam in posameznikom, ki jim stalno pomagamo, so se pridružile številne družine, ki se jim je v teh težkih časih zmanjšal dohodek. Tudi sodelavke so začutile drugačen »klic dobrote« ter odgovorno in spoštljivo delijo materialno in finančno pomoč. Ni enostavno, ko si je treba nadeti masko, razkužiti roke in vse potrebno v skladišču in se z vso potrpežljivostjo prostovoljno odpraviti v Center karitas ter se brez bojazni srečevati



Umetniki za karitas 1995 dalje -Sinji vrh in razstave



z ljudmi, ki potrebujejo pomoč. Redni dobavi hrane EU in nabavi iz sredstev Caritas so v nekaterih okoljih zmogli dodate še izredne nabave, ki so jih v večini sofinancirale občine. Veliko je nujnih položnic, ki jih ljudje zaradi izpada dohodkov ne morejo poravnati. Tudi v tem primeru ostaja hvaležnost lokalni skupnosti in vam, dragi darovalci. Kontakt: [karitas.koper@rkc.si](mailto:karitas.koper@rkc.si), 031 393 666.

Velik doprinos pri lajšanju stisk ima program za otroke Popoldan na Cesti in Center Bogdana Žorža, ki s pomočjo elektronskih medijev podpira otroke in starše. Kljub izrednim razmeram se je na virtualni način v podporo staršem pridružila še Šola za starše. Otroci in mladi pridno pišejo pisma, ki jih pošiljamo v Domove za starejše. Tudi osebe, ki tem ljudem pomagata, potrebuje podporo, zato skrbno zbiramo darove, da bo tudi njih obiskal sv. Miklavž. Kontakt: pnc. [karitas@gmail.com](mailto:karitas@gmail.com), 041 762 029.

Tudi v Hiši Malorca, kjer bivajo brezdomni, ni šlo brez okužb in karantene, toda nesebična pomoč lokalne skupnosti, zdravstvenega doma in Civilne zaščite, pa tudi brezdomnih, ki so iz hiše naredili pravi dom, je svetla plat solidarnosti. Kontakt: [malorca.karitas@gmail.com](mailto:malorca.karitas@gmail.com), 064 195 859.

Težko je tudi v Dnevem centru za brezdomne v Bertokih, in če kdo, prav ti ljudje potrebujejo kraj, kjer lahko poskrbijo za osnovno higieno. Kontakt: [karitas-bertoki-brezdomci@gmail.com](mailto:karitas-bertoki-brezdomci@gmail.com), 051 313 265.

Hvala lepa vsem ljudem dobre volje, če boste prisluhnili Klicu dobrote in darovali, sicer pa bo vsak EUR prav prišel tudi Škofijski karitas Koper na TRR SI56 0475 0000 3155 558. Še vedno velja: Dobrodošli vsi, ki pomoč potrebujete, in boglonaj vsem, ki pomagata.



Teden karitas od 2000-2005

## maribor

### MEDNARODNI DAN STAREJŠIH

Liljana Cafnik, Polona Šporin

V Domu sv. Lenarta vsako leto obeležimo mednarodni dan starejših. Tako je bilo tudi letos, vendar v skromnejši obliki kot pretekla leta, ko so pri nas nastopali razni kulturniki. So nas pa zelo razveselili učenci ter njihove učiteljice in učitelji iz OŠ Voličina, ki so v okviru svojega tehniškega dneva za nas napisali mnogo lepih misli in nam poslali objeme ter za nas izdelali darila – družabne igre, ploščice, potiskane majčke ...

Tako smo 1. oktobra na ogled postavili izdelke mladih rok iz Voličine in izdelke izpod pridnih rok naših stanovalk. Dogodek smo obogatili z igranjem na harmoniko, recitacijami ter predstavitev razstavljenih izdelkov, delovna terapevtka ga. Liljana Cafnik pa je spregovorila o pomenu aktivnosti delovne terapije in posredovala zbrane misli stanovalk o pomenu vključevanja v aktivnosti.

Z ročnimi deli se v okviru delovne terapije ukvarjajo tiste stanovalke, ki jim tovrstne tehnike in ročna dela prinašajo veselje in zadovoljstvo. Včasih kdo reče, da takšnim prej mine čas. Mogoče navzven, na videz res, a ga. Liljana kot delovna terapevtka vidi v tem večjo, terapevtsko vrednost. Pri ročnih delih pa tudi drugih ustvarjalnih tehnikah stanovalci na telesni ravni ohranjajo svoje spretnosti, mišično moč, gibljivost, koordinacijo, na kognitivni in čustveni ravni pa skrbijo za ohranjanje znanja, krepijo spominske in druge mentalne sposobnosti, ob tem pa doživljajo zadovoljstvo in se veselijo, ko jim nekaj uspe. Tako lahko ustvarjeno tudi vidimo, osmislimo in delimo z drugimi.

Ob sproščenem druženju in pogovorih na aktivnostih v delavnici delovne terapije se rešijo ali izpostavijo kakšne dileme, skrbi in težave, ki jih podelimo drug z drugim, in velikokrat tako rešijo kakšne stiske in skrbi.

Zbrane je v dveh manjših skupinah nagovoril tudi direktor doma, g. Zlatko Gričnik.

Ob koncu prireditve je bila obakrat pogostitev.





### Misli stanovalk o pomenu vključevanja v aktivnosti delovne terapije:

»Rada kvačkam, drugega ne morem. Veseli me, da lahko pokažem, kaj znam, nikoli nisem lenarila.« **Cecilija**

»Rada delam vsa ročna dela, s tem si krajšam čas. Dnevi so mi kar prekratki. S tem odženem skrbi, ker mislim na delo.«

**Jelka**

»Pomembno je druženje, malo heca, si vmes kaki priboljšek privoščimo in obujamo spomine.« **Mimika**



»Kljub temu da so sedaj v času koronavirusa domove za starejše in s tem tudi naš dom, Dom sv. Lenarta, označili za ogrožena območja, pa je naš dom vselej in bo tudi v prihodnje ostal območje ljubezni, sočutja, solidarnosti, sprejetosti, hvaležnosti, obzirnosti, strokovnosti, predvsem pa domačnosti, kjer najdete tolažbo in pomoč vsi, ki tukaj živite, in tisti, ki tukaj delamo.

Drug drugemu z roko v roki ponudimo človeško toplino, hvaležnost, sprejetost, obzirnost, dobroto, optimizem in veselje do življenja tukaj, sedaj, v tem času in prostoru. Hvala vsem za sodelovanje, strpnost in srčnost ter bodimo vselej odgovorni drug za drugega.«

Zlatko Gričnik

»Glasba je zame zdravilo, ko sem na tleh, me dvigne. Rada zaigram tudi za druge. S tremo pa nimam težav.« **Gizela**

»Meni je najbolj pomembno, da grem ven iz postelje, da se družimo na delovni terapiji in da delam vse, kar sem zmožna z desno roko. Ko moram biti v postelji, je zame žalosten dan.« **Anica**

»Fajn je, da nisem sama, da nekam pridem, da nekaj novega doživim.« **Danica**

»Pomembno mi je, da pridem v delavnico in da sem v družbi, sem zelo družabna, samota me ubija. Veseli me, da kaj koristnega napravim in si tako polepšam dan. Vesela sem, kadar obiskovalci pohvalijo, kako lep dom imamo.« **Tončka M.**

»Ker sedim v popolni temi, sem zelo hvaležna, da me delovna terapevtka povabi na delovno terapijo, kjer po svojih močeh telovadim in dobim prilagojeno delo. V naši delavnici slišim veliko novega in tako pozabim na svoje skrbi. Zelo pogrešam petje.« **Tončka Š.**

## SPREHOD ZA SPOMIN

Sodelavci Doma sv. Lenarta

Konec septembra, ko obeležujemo mednarodni dan alzheimerjeve bolezni, smo se v Domu sv. Lenarta odpravili na sprehod v mestni park dr. Jožeta Pučnika. Sprehod smo organizirali v okviru projekta Demenci prijazna točka, da opozorimo na porast te bolezni, njene značilnosti in posledice, s katerimi se srečujejo oboleli in njihovi svojci.

Vreme nam je bilo naklonjeno. Po poti smo sproščeno klepetali in opazovali barve jeseni, v parku pa smo si privoščili »sladoledni počitek«.





22

Takšna druženja nas razvedrijo, gibanje na svežem zraku nam dobro dene ter nam daje moč in upanje, da bomo skupaj zmogli prebroditi tudi težave, ki jih prinaša ta bolezen.

## PRIZNANJE ZA DESETLETNO DELO

Vilma Trop

Leto 2020 je za Nadškofijsko karitas Maribor jubilejno leto, saj praznuje 30 let delovanja. Je pa tudi povsem drugačno leto zaradi virusa, ki spreminja naše življenje in načrte. Tudi naša Župnijska karitas Ormož letos praznuje: 10 let svojega delovanja. Že veliko prej so se zveste župljanke ukvarjale z zbiranjem in delitvijo obleke tistim, ki so jo potrebovali. Počasi je zorela ideja o ustanovitvi ŽK v naši župniji. Leta 2010 je bila uradno registrirana in potrjena z vsemi dokumenti ŽK Ormož. Gospa, ki je prevzela vodenje, je po enem letu razdajanja opešala in se zaradi zdravstvenih težav poslovila od prostovoljstva. Vodenje je prevzel takratni tajnik in začel z vrsto aktivnosti, ki so potekale v naši župniji. Pridružili smo se tudi vsem aktivnostim, ki jih je izvajala NŠKM. Po zelo vestnem in vztrajnem delu voditelja in 10 sodelavcev ŽK Ormož je v naši prostovoljni organizaciji nenadoma nastala velika praznina, ko je naš voditelj zbolel in po hudi

bolezni iznenada umrl. Znašli smo se na razpotju, ali zaključimo z delom ali se organiziramo in nadaljujemo. Po mesecu razmisleka smo potrdili novo voditeljico ŽK in našim poslanstvom nadaljujemo. Trudimo se po svojih najboljših močeh, pridobili smo nekaj novih mlajših sodelavcev, saj starejši počasi opešajo in v zadnjem letu tudi odhajajo v večnost.

Ko so se zaradi novega virusa spet začele zaostrovati razmere v državi, je prišlo obvestilo, da v okviru krajevnega praznika podeljujejo priznanja in plakete za uspešno delo v krajevni skupnosti. Tudi naše prostovoljno delo v 10 letih so opazili in podelili priznanje krajevne skupnosti za 10-letni trud.



Vsi sodelavci in prostovoljci smo bili prijetno presenečeni in obenem zadovoljni, da so krajanje opazili in zaznali naša prizadevanja. Podelitev priznanj in plaket je bila svečana, čeprav smo zaradi omejitev zbiranja lahko bili navzoči le dobitniki priznanj in plaket. To priznanje nam je spodbuda in obenem zaveza, da nadaljujemo z našim delom z vsemi vzponi in padci ter z Božjo pomočjo.

## murska sobota

SLIŠIM TE – ZAHVALA  
SODELAVCEM KARITAS

Jožef Kociper

V letošnjem Tednu Karitas se bomo zaradi posebnih okoliščin srečevali nekoliko drugače. Vsaka leta so vas nagovarjali naši prostovoljci s svojimi spodbudami po dobrotelnosti.

Za leto 2020 lahko tudi rečemo, da je celotno leto ena sama Karitas, leto dobrotelnosti in solidarnosti.

Naj se ob tej priložnosti zahvalimo vsem tisočerm prostovoljcem, ki ste opravili preko sedemdeset tisoč prostovoljnih ur, ko ste pomagali skoraj deset tisoč ljudem v stiski s preko 250 tisoč kg hrane. Vendar vse te količine ne bi štele kaj dosti, če dela ne bi opravljali s sočutnim srečanjem do bližnjega.

En človek lahko naredi kakšno malo dobrotelno dejanje oziroma posveti pozornost drugemu, pet jih lahko naredi nekaj več – prav zaradi tega smo vsi povabljeni, da se ozremo okoli sebe in se poskušamo približati k sočloveku, ki nas potrebuje.

»Slišim te« je naše letno vodilo dobrotelnosti 2020.

Prejšnjo nedeljo smo obeleževali svetovni dan ubogih. Res mnogim primanjkuje osnovnih življenjskih potrebščin, še več ljudem pa žal primanjkuje pristnih medsebojnih človeških odnosov. Človek je odnosno bitje, brez odnosa izgublja človečnost.

V tem času epidemije smo vsi prikrajšani za neposredna srečavanja, zato smo še posebej poklicani, da poiščemo druge poti do bližnjega. Ena od najpristnejših je lahko lastnoročno napisano pismo. Tega se bo razveselil sleherni samotni človek. Vabimo vas, da se spomnite vsaj enega človeka, ki živi doma, v domu za starejše ali pa celo v bolnišnici, in mu v adventu napiše nekaj lepih karitativnih besed.

Karitas v prevodu pomeni Ljubezen do bližnjega, ki ne išče povračila. Lahko tudi rečemo, da je to materinska ljubezen.

Škof dr. Jožef Smej je to karitativno ljubezen kar izžareval. Vsakokratno srečanje z njim je človeka napolnilo z milino, z nekakšnim notranjim mirom in novo močjo po razdajanju. Prejšnjo soboto se je poslovil od zemeljskega življenja. Prav gotovo je lahko škof Smej velikokrat ponovil: »Slišim te in vidim te, Gospod,« ko je zagledal siromaka.

Naj mu bo dobri Bog bogat plačnik.

PRISPEVEK  
MIGRANTOV K  
RAZVOJU NAŠIH  
DRUŽB

Jana Lampe

#whatishome

Kaj je  
DOM?

**18. decembra obeležujemo svetovni dan migrantov.** Ob tem dnevu jim na Slovenski karitas želimo izreči posebno priznanje. Najprej za **njihov pogum**, da so odšli od doma na dolgo in včasih tudi tvegano pot, v želji po dostojnejšem življenju, ki ga jim razmere v njihovi državi velikokrat ne omogočajo. Hkrati pa jim želimo dati priznanje **za njihov prispevek, ki ga dajejo k razvoju držav gostiteljic.** Migranti namreč v novi državi, kamor so se priselili, s svojim znanjem, veščinami in delom ter plačilom davkov pomembno prispevajo k razvoju te države. Mnogo migrantov, ki so se preselili v Slovenijo, tako prispeva k razvoju naše države.

Med njimi je največ migrantov iz držav Zahodnega Balkana, še posebej iz BiH, Srbije, Hrvaške, Severne Makedonije in Kosova. **Ti migranti igrajo pomembno vlogo pri zaposelnjenju vrzeli pomanjkanja delovno aktivne populacije v Sloveniji, ki nastaja zaradi staranja prebivalstva, upada števila rojstev in odhoda številnih mladih v tujino.** Pripravljene so delati v tistih sektorjih in dejavnostih, ki zaradi nizkih plačil in slabših pogojev dela ter negotovosti zaposlitve pogosto ne pritegnejo domačih delavcev in delavk. Večina tujih delavcev pri nas opravlja težja fizična dela v gradbeništvu, proizvodnji, pri reciklaži odpadkov, vzdrževanju, varovanju, čiščenju, prehranski industriji in gostinstvu ter oskrbovanju starejših in bolnih. Delavci migranti, ki s plačilom davkov pomembno prispevajo tudi v naš nacionalni sistem socialne varnosti za plačilo pokojnin in zdravstvenega zavarovanja vseh državljanov, so **na žalost pogosto žrtve izkoriščanja in kršenja človekovih pravic.** **Mnogi med njimi so zelo pomembni delavci tudi v času boja z epidemijo covid-19,** še posebej tisti, ki delajo v zdravstvu, negi in trgovinah z osnovnimi živili. Pa ne samo v Sloveniji, tudi v Evropi se je med krizo covid-19 pokazala odvisnost od migrantskega dela. Če igrajo pomembno vlogo v delovanju naših družb, jih tako tudi obravnavajmo. Mnogi med njimi prispevajo tudi k obogatitvi naše kulinarike, glasbe in k športnim dosežkom države. Hkrati pa z delom zasluženega denarja pomagajo k razvoju v državi, iz katere izhajajo, predvsem njihovim družinam, da lažje preživijo.

V letošnjem poletju je v sklopu projekta MIND – Migracije.Povezanost.Razvoj., na našem FB profilu Skupni dom potekala akcija ozaveščanje Kaj je dom?,

ki je predstavljala različne zgodbe migrantov in njihov prispevek k razvoju; **zgodbe tistih, ki so se preselili v Slovenijo, in tudi Slovencev, ki so odšli v tujino.** V nadaljevanju vam jih nekaj predstavljamo.

**Tamara Levičnik**, dr. med., je pred 15 leti prišla v Slovenijo iz Bosne in Hercegovine.

»Za Slovenijo sem se odločila naključno. Začetki mojega bivanja v Sloveniji so bili težki, tako kot so za vse priseljence. Najhujša je bila fizična ločitev od sina, ki je bil tedaj star 3,5 leta. Pri odhodu iz Bosne v Slovenijo so mi pomagali prijatelji. V Sloveniji sem spoznavala nove ljudi, nekateri so bili zelo prijazni in so mi stali ob strani. Nikoli jih ne bom pozabila in vedno jim bom hvaležna. Vse težave, s katerimi sem se soočala, sem premagovala z močno željo in voljo, da dosežem cilj, ki sem si ga zadala. Po dveh letih in pol mi je



uspelo, dobila sem delo v Splošni bolnišnici Jesenice, kjer delam še danes kot specialistka dermatovenerologije. Kolektiv me je dobro sprejel, v vseh teh letih svojega dela in opravljanja mojega poslanstva sem si pridobila njihovo zaupanje in zaupanje pacientov.

Največ mi pomeni nasmeh in hvaležnost pacientov, ki jo čutim pri vsakodnevem delu. Trudim se, da jim pri reševanju njihovih težav dam svoj strokovni maksimum, pa tudi sebe. Številni pacienti to cenijo, kar je zame neprecenljivo, zlasti, ko skupaj pridemo do cilja. Takrat sem resnično hvaležna Bogu in dobim novo moč za naslednje ovire. Srečna sem, da sem se pred leti odločila tako, kot sem se.«

### Daniel in Mojca

Daniel Nzotam je zapustil rodni Kamerun, da bi lahko preživel svojo družino in sorodnike. Ustabil se je v Sloveniji, kjer je ustvaril družino in skupaj z ženo odprl prvo afriško trgovinico pri nas. Ob tem je povedal: »Slovenija je že deset let moj novi dom. V tem času sem odprl svojo trgovinico v Ljubljani ter vzpostavil ne-profitno organizacijo Zavod Afriška vas, kjer z nasveti poskušamo pomagati Afričanom pri premagovanju birokratskih in socialnih težav v Sloveniji. Vključitev v novo kulturo zame ni bila enostavna. Pomembno pa



je, da vsak migrant razume in sprejme novo kulturo, ki ga obdaja, se ji prilagodi, hkrati pa ohrani svojo integriteto. To je pomembno za obe kulturi.« Žena Mojca pa je o Danielu povedala: »Če Daniel ne bi vstopil v moje življenje, ne bi imela možnosti spoznati tako srčnega in dobrega človeka, kot je on. Njegova ljubezen do življenja je bila najprej zame nepredstavljiva, a sem se kaj kmalu nalezla neopisljive dobre volje in preprostejšega načina življenja. V desetih letih, kolikor sva že (skoraj) poročena, sva dobila dva nagajiva, a občasno pridna otroka. Končno zjutraj z veseljem vstanem in grem v službo, saj vem, da vsak dan delam dobro, pa tudi če pomagam le eni osebi. Saj veste, kaj pravijo: kamenček na kamenček – palača. Tukaj pa velja: dobro delo na dobro delo, lepša prihodnost.«

**Goran Popović** se je v Slovenijo preselil iz Srbije.

»Življenje v Srbiji je bilo težko in tudi politična situacija mi ni najbolj odgovarjala. Zato sva se z ženo Slovenko preselila v državo, ki sem jo poznal kot zelo prijazno – v Slovenijo.

Pot vsakega priseljence je zelo težka, tudi moja je bila. Delal sem v skladišču, v trafiki, kot raznašalec časopisa in šele po kar nekaj letih sem dobil službo v svojem pedagoškem poklicu. Takrat se je zame začela uspešna kariera v Sloveniji.«

Trenutno je ravnatelj OŠ Livada, ki je pravo multikulturno stičišče mladih, saj se v njej šolajo otroci iz kar 28 držav, po hodnikih pa je slišati 18 različnih jezikov.





Kako se počutijo otroci, ko pridejo v popolnoma novo in tuje okolje, zelo dobro ve njihov ravnatelj. Ker tudi zanj prva leta pri nas niso bila lahka, se še posebej trudi, da bi se otroci v novem okolju počutili sprejete in se čim hitreje naučili slovenskega jezika. Uči jih, da svoje dežele ne smejo pozabiti, vendar je treba Slovenijo, državo, ki jih je sprejela, spoštovati.

OŠ Livada je iz »geto« šole postala ugledna šola, ki zelo uspešno integrira tujce.

### Samih iz Sirije

»Razpet sem med Hrvaško, Dominikansko Republiko in Slovenijo. Na Hrvaško, kjer sem študiral medicino, višjo fizioterapijo, kiropraktiko, osteopatijo in alternativno medicino, sem se preselil leta 1980. Iz rodne Sirije sem prinesel znanje tradicionalne sirijske pranoterapije.

Pred 17 leti sem prišel v Slovenijo, kjer sem s svojimi rokami in znanji uspešno zdravil slovenske vrhunške športnike, druge pomembne ljudi in vsakogar, ki je potreboval pomoč.



Ne glede na to, kje živim, sem hvaležen hrvaški zemlji, da mi je dala znanje, in Sloveniji, kjer sem si nabiral izkušnje, s katerimi še danes pomagam ljudem v stiski.

Svoje znanje rad delim z ljudmi, ki jih to zanima. Tako smo vsi bogatejši. Verjamem, da človek, četudi tujec, lahko uspe kjer koli, če v sebi nosi dobro vzgojo, kulturo, poštenje, iskrenost in delavnost. To so tudi moje vrednote, ki so mi v različnih deželah prinesle uspeh.«

**Marija Voglar** je Slovenka, rojena v Venezueli, kamor so njeni starši migrirali leta 1950.

»Bog me je blagoslovil z dvema domovinama. Obe sta moji ljubezni. 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.

Po končanem študiju medicine v Italiji sem študirala defektologijo v Venezueli. Z dojenčki in odraslimi z najrazličnejšimi invalidnostmi sem delala 34 let.

Že od otroških let sem s svojimi starši sodelovala pri dejavnostih slovenske skupnosti v Venezueli. Kasneje smo imeli skupaj z drugimi nalogo ohraniti tisti plamen ljubezni do domovine, ki so jo v naših srcih zasadiли 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 in ekstremno nasilje. Lani je Slovenija odprla svoje velikodušne roke in mi dala možnost za boljše življenje. Z vso družino sem vrnila k svojim koreninam. V Slovenijo smo prispeli v začetku leta, od takrat se še ni ustavila radodarnost, solidarnost in naklonjenost vseh okoli nas. Nimam besed, da bi se jim zahvalila za njihovo neskončno prijaznost.

Slovenija nam je vrnila mir, tišino in kakovost življenja, ki smo jo izgubili v Venezueli, v državi, ki plava na nafti, vendar ni bencina, kjer zlato sije na svoji zemlji, a ni zadosti hrane za njene ljudi, in kjer je življenje morda vredno kot mobilni telefon, par čevljev ali zdravilo, ki ga ni ali ga ne moreš kupiti.«

**Dr. Evgen Bavčar** je filozof, slepi fotograf, dvakratni častni doktor, stoodstotni invalid, ki živi in deluje med rodnim Lokavcem in Parizom.

Vid je izgubil pri enajstih letih, med otroško igro mu je v rokah eksplodirala bomba.

Po diplomu na Filozofski fakulteti v Ljubljani je leta 1972 s štipendijo francoske vlade nadaljeval študij in doktoriral iz filozofije in estetike na pariški Sorboni. Že od sredine osemdesetih let se ukvarja s fotografijo, imel je že več kot osemdeset samostojnih razstav po vsem svetu, o njegovem delu so bili objavljeni številni članki, eseji in študije ter dokumentarni filmi. Izdal je vrsto publikacij, redno sodeluje v različnih radijskih in televizijskih oddajah, vodi seminarje o fotografiji in predava o estetiki na mednarodnih strokovnih srečanjih ter je najbolj prepoznaven ambasador slovenstva in slovenske literature v Franciji in po svetu.

Na vprašanje, zakaj živi v Parizu, odgovarja: »Pariz zame ni eksotika. Dal mi je spoštovanje do kulture,



svetovljanstvo, toleranco do različnosti. Seveda so bili pomembni tudi stiki z vrhunskimi evropskimi intelektualci. Ostal sem v Parizu, ker sem imel večje možnosti za študij v brajevi pisavi. Sicer pa Slovenije nisem nikoli zapustil in tam živim tudi, ko je moje telo v Parizu.« Moliti se je naučil v slovenščini, drugače sploh ne zna, pravi: »Molitev je najbolj intimen odnos z Bogom. Seveda znam molitvene obrazce v tujih jezikih, ampak kadar zares molim, molim v slovenščini.« Kadar posluša francoščino in jo govori, si zaželi, da bi slišal slovenščino in jo govoril: »Sanjam v slovenščini. Tudi strah me je v slovenščini. In veste: tudi če bi ne imeli nobene besede več in bi nam ostala samo še tišina, bi to še vedno bila velika beseda.«

*Zgodbo zapisala Ksenja Hočevar, novinarka Družine.*

**Marcos Fink** je svetovno priznan basbaritonist slovenskih korenin, rojen v Argentini. Doma so govorili slovensko, v šoli špansko. V Argentini je bil njegov dom 40 let, v Sloveniji 30.

Pred tridesetimi leti je pustil službo profesorja na agronomski fakulteti buenosaireške univerze in sprejel ponudbo salzburškega deželnega gledališča. Do takrat ni imel operne izkušnje ali uradnega spričevala kakšne pevske ustanove. Imel pa je čudovit glas.



V Salzburgu je živel štiri leta, ko se mu je iztekla pogodba in ko je glas o basbaritonistu slovenskega rodu obšel Evropo in svet, se je preselil »domov«, v deželo, kjer so se rodili njegovi starši.

Po uspešnih nastopih v Salzburgu je dobival ponudbe za sodelovanje od vrhunskih dirigentov in ravnateljev svetovnih opernih hiš. Vseh vlog ne šteje. Pravi pa, je pa v tridesetih letih poustvaril največje

koncertne in operne vloge, v šestih jezikih, ki jih govori, pa posnel prek 60 plošč.

Z vprašanjem, ali je bolj Slovenec ali bolj Argentinec, si Marko Fink ne greni življenja. »Po rodu sem Slovenec, rojen pa sem v Argentini. Doma smo govorili slovensko, v šoli špansko. Starši so nas spodbujali k učenju slovenščine, v sobi je visel slovenski zemljevid, v kotu smo imeli bogkov kot. V Argentini je bil moj dom 40 let, v Sloveniji 30.« *Zgodbo zapisala Ksenja Hočevar, novinarka Družine.*

**Pomembni Slovenci, ki so odšli v tujino in ogromno prispevajo k razvoju revnejših držav, so naši misijonarji.**

O misijonarju Pedru Opeki je za akcijo ozaveščanja Kaj je dom? pisal Jure Sešek, novinar radia Ognjišče: »Razmišljati o veličini Petra Opeke, o tem, česa bi Madagaskar ne imel, če bi ga Gospod vodil drugam, in vedeti, da ti je danih 1000 znakov, je nemogoča kombinacija. Posebej, če ti je



bilo dano doživeti uspeh njegovega poslanstva, če si imel milost sprehoditi se po Akamasoi pod njegovim vodstvom, srkati bogastvo njegovih misli, čuditi se nad koreninami in posebej sadovi njegovega dela.

Predstavljajte si prostrano predmestje z neurejenim smetiščem brez meja. Pa uboge ljudi, ki v smradu umirajo v iskanju česarkoli uporabnega v tonah neskončnih odpadkov mesta. In v njihovo bolečino, brezup in strah je stopil bel človek s križem na prsih, z vedno prijazno mislijo, močnim stiskom roke in Božjo besedo. Njegovo delo je rodilo kopico osnovnih šol, gimnazij, zasnovalo univerzo in gradilo hiše. Najprej ulico, nato sosesko, danes ogromno mesto upanja. V Akamasoi, na misijonu Petra Opeke, so družine z otroki, ki hodijo v šole, starši, ki jim je delo vrnilo dostojanstvo, danes že na stotine sodelavcev, ki bodo gotovo nadaljevali njegovo delo. Peter je Madagaskar približal misli vplivnih mož in žena v Evropi in svetu,



Projekt MIND – Migracije.Povezanost.Razvoj. je sofinanciran s strani programa Evropske unije in Ministrstva za zunanje zadeve RS. Mnenja, izražena v besedilu, ne predstavljajo uradnega stališča EU in Vlade RS.



ljudem, ki jim je dano živeti na misijonu, ki ga vodi, pa spoznanje, da Bog obstaja. Srečo doživeti, kako deluje prek ljudi.

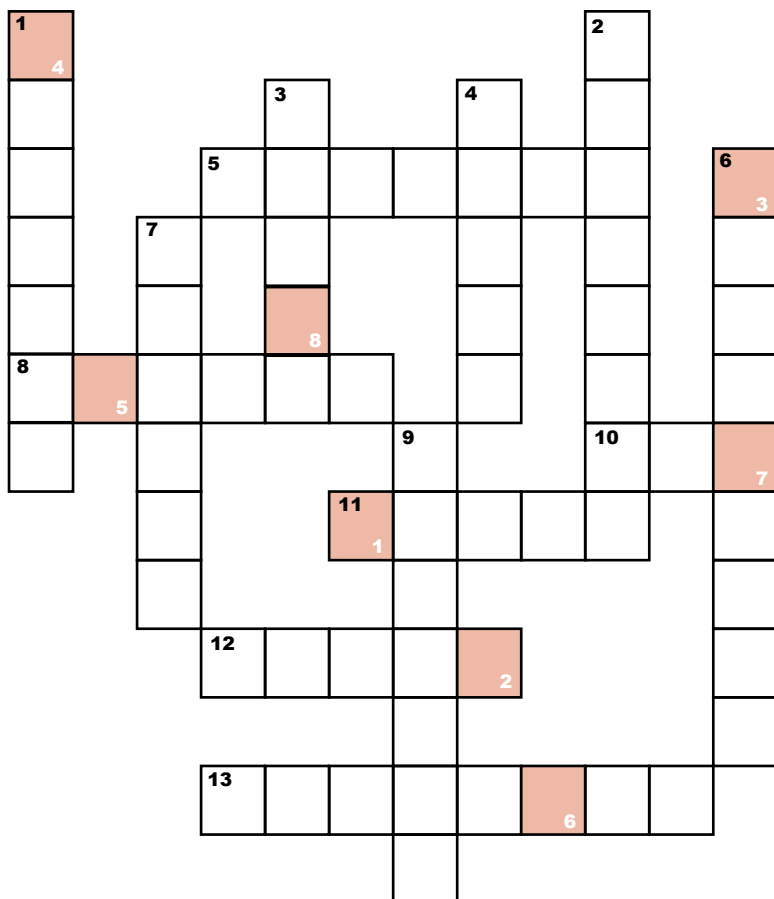
Z neskončno voljo prepričuje razviti svet, da mora misliti na drugo polovico ljudi, da je prav darovati in

pomagati. Uči z zgledom, gara brez usmiljenja do sebe in nas že desetletja prepričuje, da nihče ne bi smel živeti v razmerah, ki so podobne tistim na smetišču Antananariva. Nihče!« *Celoten zapis je dostopen na karitas.si ter FB Skupni dom.*

## NAGRADNA KRIŽANKA

december

27



Vodoravno:

- 5. Ime dobrodelnega koncerta, Klic ...
- 8. Mati, pomanjševalnica
- 10. Velika ptica
- 11. Afriška žival, značilna za savano
- 12. Grški otok
- 13. Del srajce

Navpično:

- 1. Mesto na jugu Italije
- 2. Poškodba kože zaradi ognja
- 3. Šahovska figura
- 4. Drugi dan v tednu
- 6. Prebivalec Ukrajine
- 7. Tradicionalno japonsko oblačilo
- 9. Zdravilno zelišče in začimba

### Nagrade:

- 1. nagrada: **pulover youngCaritas**
- 2. nagrada: **majica youngCaritas**
- 3. nagrada: **maska youngCaritas**

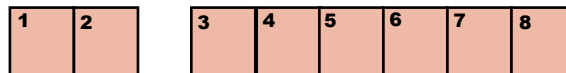
### Nagrajenci oktobrske nagradne križanke:

- 1. nagrada: **Ana Nosan**, Medvode
- 2. nagrada: **Olga Vidmar**, Jesenice
- 3. nagrada: **Stanko Kostanjšek**, Videm Dobropolje

### Nagrajenci novembrske nagradne križanke:

- 1. nagrada: **Zofija Šajn**, Postojna
- 2. nagrada: **Jožica Kovačič**, Škofljica
- 3. nagrada: **Milena Čančula**, Pivka

Geslo, ki ga izpišete iz obarvanih, oštevičenih kvadratkov:



Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 20.12.2020 na naslov:

*Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana*  
ali ga sporočite po e- pošti: [info@karitas.si](mailto:info@karitas.si)

S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in karaja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.



*»Le kaj je skrito v teh darilih?«*

**Več kot 200 Miklavževih angelčkov je zbralo darila za otroke iz socialno ogroženih družin**



*»Kljub razdalji sem v mislih z vami...«*

**Pisma za lepši dan za stanovalce domov za starejše po Sloveniji bodo v teh decembrskih dneh polepšali dneve in mnogih vrnilo upanje, da niso sami v svojih sobicah.**

*»Hvala vsem dobrotnikom, da ste slišali glas Klica dobrote za družine v stiski!«*

**30. dobrodelni koncert Klic dobrote je kljub vsem epidemiološkim oviram ponesel v naše domove svoj glas dobrote.**



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

