

žarek dobrote

2/XIX
februar
2021

glasilo slovenske karitas



Karitas



Karitas

30 let

glas revnih v družbi

vsebina & napovednik

TEMA MESECA

3 ••• Tradicionalna postna spodbuda
40 dni brez alkohola je tudi 'moja poteza'

3 ••• Ne pozabimo

KARITAS 30+

6 ••• Zagovorništvo otrok

STISKE SODOBNE DRUŽBE

6 ••• Vrste depresivnih motenj

KARITAS MLADIH

8 ••• Projekt Vidni in varni na cesti

NA OBISKU

9 ••• Človekovo srce načrtuje svojo pot,
a Gospod vodi njegove korake

11 ••• V iskanju spoznanja

12 ••• Odnos zaupanja je temelj nege bolnika

13 ••• Razvoj projekta Skupnosti MOST v letu 2020

KOPER

14 ••• Dobre in slabe strani šolanja na daljavo

15 ••• Naši stanovalci so se izkazali

15 ••• Soočanje s starostjo

16 ••• Ne dovolimo, da korona kroji naš vsakdan

LJUBLJANA

16 ••• Pogovor s človekom lahko ublaži
njegovo duševno stisko

MARIBOR

17 ••• Obisk mariborskega župana v zavetišču

18 ••• Humanitarna komisija v Mariboru

18 ••• Adventno spletno srečanje YC Maribor

19 ••• Učna pomoč na Nadškofijski karitas Maribor

NOVO MESTO


19 ••• Dobrodelna spodbuda Dva novčiča

20 ••• Dobri sosedje se izkažejo v težkih razmerah

22 ••• Skuhajmo zelenjavno juho za lačne otroke v Venezueli

23 ••• Razvedrilo

- FOTO NASLOVNA STRAN Franc Kejžar,
- ZADNJA STRAN Helena Zevnik Rozman

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



NAPOVEDNIK

OBČNI ZBORI/PLENUMI

13. 3. Nadškofijska karitas Maribor

13. 3. Škofijska karitas Murska Sobota

19. 3. Škofijska karitas Celje

20. 3. Škofijska karitas Koper

20. 3. Škofijska karitas Novo mesto

27. 3. Škofijska karitas Ljubljana

Ure in način izvedbe v skladu z epidemiološkimi ukrepi
bodo sporočeni naknadno.

Škofijska karitas Koper

1. 2. do 1. 3. Razstava Umetniki za Karitas z geslom

»Vi ste luč sveta«, Galerija Družina v Ljubljani



*Hvaljen, moj Gospod,
v naši sestri vodi;
mnogo koristi ponižna,
dobra in čista*

sveti Francišek Asiški



tema meseca

TRADICIONALNA POSTNA SPODBUDA 40 DNI BREZ ALKOHOLA JE TUDI »MOJA POTEZA«

Andreja Verovšek

Vsako leto v postnem času predlagamo posebno odpoved – odpoved alkoholu. Letošnje geslo spodbude se glasi **Moja poteza**. Alkohol je najbolj razširjena droga v Sloveniji. V družbi kljub dejstvu, da poznamo nepregledno število škodljivih in nepopravljivih posledic, še vedno prevladuje strpen odnos do pitja alkohola in opijanja.

Še posebej je zaskrbljujoče, da se vedno več otrok in mladostnikov z alkoholom sreča že pred 13. letom, večina z dovoljenjem staršev.

Pobuda 40 dni brez alkohola, ki jo v slovenski prostor letos pošiljamo šestnajstič, je zasnovana kot odpoved, ki je izkaz solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, ki so posledica pitja alkohola. Pobuda ni namenjena samo tistim, ki imajo težave, ampak tudi tistim, ki pijemo redko in zmerno, da z izkazano odpovedjo sporočimo okolici, da je alkohola na skupnih dogodkih, v naših skupnosti in družinah preveč. Traja do 3. 4. 2021 in vsak dan šteje.

Z njo opozarjamo, da v vsaki četrti slovenski družini trpijo zaradi posledic alkohola, ponujamo možne oblike pomoči, spodbujamo k ukrepanju in prikazujemo, da je življenje brez alkohola (tudi) lepo.

Akcijo organiziramo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa in [Med.Over.Net](#). Že več let se nam pridružujejo tudi NIJZ s projektom SOPA.si – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola in številne nevladne organizacije. Letos bodo gostje akcije Društvo UP, ki vodi dejavnosti z mladimi, da ne bi zašli na pot zasvojenosti, in Skupnost centrov za socialno delo, povezovalna ustanova vseh CSD v Sloveniji, saj so eni prvih, ki se srečajo s problemi, ki jih povzročijo alkohol.



Na pepelnično sredo bomo predstavili letošnjo ambasadorko akcije. Laura Unuk je izjemna mlada šahistka, ki je pri 17 letih postala velemejstrica in je dvakratna svetovna prvakinja med mladinci. Je študentka, a se kljub temu pri 21 letih sooča z najboljšimi šahisti na svetu. Ima velike načrte in želi pokazati, kaj zmore.

Sredi januarja smo z njo snemali videospot ter jo fotografirali kot letošnji obraz akcije. Navdušila nas je z vztrajnostjo, potrpežljivostjo in pozitivno naravo. Veliko smo se naučili o tem, kaj pomeni predanost cilju, kako pomembni sta zbranost in osredotočenost ter vera, da zmoreš. Preko igre šaha smo našli veliko vzporednic z resničnim življenjem.

V tokratni številki Žarka dobrote je tudi plakat. Prosimo vas, naj ne ostane zložen na kupu revij oz. naj ne roma v koš.

17. februarja 2021 ali kak dan kasneje ga obesite na primerno javno mesto v vaši bližini, kjer mimo hodi veliko ljudi. Morda bo koga nagovoril in komu pomagal. Včasih je dovolj droben namig, pa se vse spremeni.

»Čakal sem, da mi bo kdo rekel, da sem alkoholik,« so besede moškega, zdravljenega alkoholika, ki jih ne bom pozabila. Na srečo ga je nekega dne pred to dejstvo postavila svetovalka, in začel se je proces njegovega zdravljenja ter okrevanja družine.

Kaj če bo prav plakat, ki ga boste vi nalepili na oglasno desko, tudi komu odprl oči in njegovi družini spremenil življenje na bolje?

Hvala, ker sodelujete v akciji 40 dni brez alkohola, ter upamo, da je tudi to vaša poteza, kot rečejo v šahu in kot je letošnje nosilno sporočilo.

NE POZABIMO

Jana Lampe

Ne pozabimo vabi k solidarnosti z brati in sestrami v JV Evropi

Slovenska karitas tudi v letošnjem postnem času vabi, da skupaj prisluhnemo stiskam revnih na območju jugovzhodne Evrope in jim pomagamo. Zbrana sredstva v 14. dobrodelni akciji **Ne pozabimo bodo namenjena za pomoč najrevnejšim družinam, otrokom in starejšim v BiH, Srbiji, Makedoniji in Albaniji**. Tudi v teh državah so zaradi pandemije covid-19 mnogi izgubili delo, večini so se zmanjšali prihodki. Mnoge družine so se znašle v hudi stiski in tudi starejši z nizkimi pokojninami. Veliko več ljudi se je obrnilo na lokalne Karitas in na sestre po pomoč, še posebej v hrani. Vaša solidarnost jim prinaša preživetje in upanje. Pomoč v posamezne države



Srbija

»Pomoč, ki jo dobivamo iz Slovenije, je za nas zelo pomembna. Z njo Caritas Aleksinac lahko opravlja svoje poslanstvo in pomaga ljudem, ki so v največjih potrebah. Zelo smo vam hvaležni. V tem letu je bila še posebej dragocena zaradi pandemije. Mnogim so se zmanjšali dohodki in smo jim lahko pomagali,« pravi Goran Žalac, tajnik Caritas Aleksinac.

Iz sklada za pomoč ob COVID-19 po svetu, je Slovenska karitas v 2020 dodatno omogočila nakup 150 paketov s hrano in higienskih potrebščinami za revne družine na območju Sarajeva



V Zenici v BiH je Caritas Sarajevo namesto razdeljevanja toplih obrokov v kuhinji lani zaradi varnosti pred okužbo s COVID-19, družinam razdeljevala mesečno pakete s pomočjo v hrani. Takšne pomoči je bilo deležno 200 ljudi.



Zaposleni v ljudski kuhinji »Jelo na kotačima« v Sarajevu: 2 kuharici in 2 šoferja, ki vozita tople obroke na različne lokacije, dnevno razdelijo topel obrok 150 ljudem na štirih različnih lokacijah.



Lani je Nadškofijska karitas Maribor v Aleksinac peljala 1 kamion pomoči s higienskim materialom, hrano, oblačili obutvijo in drugimi potrebščinami

posredujejo slovenske škofijske Karitas, ki sodelujejo predvsem s škofijskimi Karitas v posameznih državah in redovnimi skupnostmi.

Škofijska karitas Ljubljana je podprla delovanje ljudske kuhinje v Sarajevu v BiH, kjer dnevno razdelijo topel obrok več kot 150 ljudem. V Zenici pa so redno mesečno 79 družinam razdelili pakete z osnovnimi živili.

Škofijska karitas Koper v Banjaluki v BiH podpira 50 otrok pri šolanju. Lani je družinam in posameznikom, predvsem tistim, ki jim je v preteklosti pomagala pri obnovi hiš, zagotovila tudi finančno in materialno pomoč ter sredstva za zaščito pred širjenjem virusa.

Nadškofijska karitas Maribor je okoli 740 družinam iz Zrenjanina in Aleksinca v Srbiji zagotovila pakete s hrano in higienskimi pripomočki. V Aleksincu podpira program nege na domu in pralnice, ki sta lani vključevala 103 osebe, med njimi so starejši, brezdomci in druge ranljive skupine.

Škofijska karitas Novo mesto v sodelovanju s s. Vido Gerkmann podpira delovanje ambulante in nego onemoglih na domu v Gramshu v Albaniji. Lani so sestre z zdravili in oskrbo pomagale 799 ljudem. Z nakupom štedilnikov in pralnih strojev ter obnovo pa so 15 revnim družinam uredile dostojnejše bivališče.

Škofijska karitas Celje je v Severni Makedoniji s pomočjo dosegla okoli 1.000 oseb. Družinam je zagotovila pakete s šolskimi in drugimi potrebščinami ter podprla nakupe hrane za ljudsko kuhinjo, ki zagotavlja redne tople obroke najbolj ubogim v Skopju in okolici.

BiH (ŠK LJ)

»Po pomoč v hrani prihajajo mlade družine, ki so brez dela, ter starejši in bolni, med njimi tudi tisti, ki si morajo kupiti zdravila in nimajo za hrano. Pomagamo vsem. Vsak dan se povečuje število uporabnikov pomoči, stiske so vse večje,« je dejala Katarina Ivanko, vodja ljudske kuhinje Jela na kotačima Caritas Sarajevo, ki vsak dan s toplimi obroki pomaga do 150 ljudem na štirih lokacijah v Sarajevu.

Ga. Milica, ki je prejemnica obrokov ljudske kuhinje Caritas v Sarajevu, pa je dejala: »Veliko mi pomenijo ti topli obroki. To je velika pomoč za družino, ki se je znašla v situaciji, v kakršni smo sedaj mi. Mnogo je takšnih družin. Hvala Karitas in ljudem, ki nam pomagajo. Imam brata s posebnimi potrebami, za katerega skrbim, ter sina, ki je na zavodu za zaposlovanje, jaz pa dobivam 100 evrov mesečne pokojnine. Ta hrana nam zelo pomaga. Zelo smo hvaležni.«



Ranljive družine in posamezniki v Aleksincu so dobile pakete pomoči preko akcije Ne pozabimo, 150 dodatnih v Aleksincu in Ražnju pa ob podpori Ministrstva za zunanje zadeve



Podpiramo tudi delovanje pralnice za ranljive skupine, ki jo vodi Caritas Aleksinac. Lani je brezplačno uslugo pranja perila koristilo 53 ljudi. V prostorih Karitasa imajo ljudje, ki doma nimajo kapacitet, tudi možnost stuširati

BiH (ŠK Koper)

»Na žalost je pri nas situacija glede covid-19 zelo težka. Primanjkuje nam medicinskega materiala, testov. Zapirajo se podjetja, mnogi odpuščajo, povečuje se revščina, vse več ljudi nas prosi za pomoč v hrani. Srčno se vam zahvaljujemo za vašo pomoč, da smo lahko pomagali otrokom in revnim družinam v tej težki situaciji.« Miljenko Aničić, direktor Caritas Banjaluka

5

Makedonija

Škofjska karitas Celje, ki je tudi v preteklem letu zagotovila kamion humanitarne pomoči za revne družine v Severni Makedoniji in podporo ljudski kuhinji v Skopju, tam sodeluje s pravoslavno organizacijo Milosrdie in tako v sklopu te akcije prispeva tudi k ekumenizmu.



60 kmečkih žena, se je skupaj s tehnologinjo učilo tehnoloških postopov predelave sadja in zelenjave v sklopu projekta, ki ga podpira Ministrstvo za zunanje zadeve RS. S kvalitetnejšimi prehrabnimi produkti bodo lahko povečale svojo prodaja in več zaslužile za preživetje.



Tudi v času karantene je sestra Vida Gerkman, ki deluje v Albaniji nadaljevala z nego bolnikov na domu



Materialna pomoč revnim družinam po hribovskih vaseh v okolici Gramsha v Albaniji s strani sester.

Preko akcije Ne pozabimo sofinanciramo tudi triletni razvojni projekt **Razvoj ženskega podjetništva v kmetijstvu v JV Srbiji**, ki ga izvajamo od januarja 2020 in ga sofinancira Ministrstvo za zunanje zadeve RS. Lani smo 60 ženskam v občinah Aleksinac, Ražanj in Knjaževac omogočili usposabljanje o standardnih tehnoloških postopkih predelave sadja in zelenjave, tudi ravnanja ob tem v času epidemije, pripravili priročnik in jim pomagali pri pridobitvi certifikata o kakovosti njihovih izdelkov. V času covid-19 smo 150 najbolj ranljivim družinam iz občin Aleksinac in Ražanj zagotovili tudi pakete s hrano in higienskimi pripomočki.

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

Svoj dar lahko nakažete na:
Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
TRR: SI56 0214 0001 5556 761
Namen: Pomoč JV Evropa
Sklic: 00 2518

Albanija

»Delo gre v naši ambulanti tudi v času covid-19 z maskami in rokavicami naprej, kar je velikega pomena za ljudi, da me lahko pokličejo tudi na dom in dobe konkretno pomoč, ne le prek telefona. Stiske ljudi se kar vrstijo kot veriga, ki se nikoli ne pretrga. Vedno nove in nove potrebe, ostareli, osamljeni, bolni, njihovi otroci pa v tujini večkrat brez dokumentov, in se ne morejo vrniti, ko jih starši rabijo. Tu so družine brez dohodkov, ki si ne morejo popraviti stanovanja, kupiti odeje, obleke, hrane, zdravil ... Ne najdeš pravih besed, kako bi se lahko zahvalil za vse, kar Karitas iz Slovenije naredi za ta kraj Gramsh in okolico. Večkrat mi kašen pravi: Meni ste dali novo življenje, le kako naj bi kdaj to pozabil. Spodbudim ga, naj mu Bog da moč, da bo on lahko pomagal drugim,« je zapisala s. Vida Gerkman.



V letu 2020 je 7 družin po hribovskih vaseh v Albaniji prejelo pralni stroj preko akcije Ne pozabimo.



Skupaj s sestro Vido Gerkman izvajamo v Albaniji tudi akcijo Kupim kožo, katerih mleko je v času epidemije mnogim družinam pomagalo, da niso bile lačne



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE

Mnenja v članku ne izražajo uradnih stališč Vlade RS.



karitas 30+

ZAGOVORNIŠTVO OTROK

povzela: Helena Zevnik Rozman

Na seminarjih Karitas smo del vsebine posvetili zagovorništvu – tako osnovnim pojmom kot tudi posameznim skupinam ljudi. Na okrogli mizi v Celju smo spregovorili o zagovorništvu otrok, z nami pa so bili: dr. Jože Rupačič, namestnik Varuha človekovih pravic, Tatjana Rupnik, vodja programa Popoldan na Cesti, ter Rafo Pinosa, salesijanski duhovnik in sodelavec Projekta Skala. Z nami so delili svoje izkušnje pri delu z otroki in pogled na zagovorništvu oz. možne oblike pomoči današnjim otrokom.

V naši družbi je potrebno, da se sliši tiste, ki najtežje izrazijo svoj glas. To so zagotovo tudi otroci, ki se znajdejo v velikih stiskah, včasih celo v okolju, ki je do njih sovražno – v okolju, ki jih bi moralo zaščititi, pa jih ne. Zato jim je zelo pomembno omogočiti, da se skozi zagovorništvu sliši njihov glas. Še posebej, ko se odloča o njihovi prihodnosti, na primer pri urejanju stikov ob ločitvah ali ob nasilju v družinah.

Človekovo dostojanstvo je temelj, izhodišče vseh pravic. Če se ne obnašamo spoštljivo, potem posredujemo nekaj slabega. Pomembno je torej, da se osredotočimo na to, da celotno družbo preoblikujemo na bolje. To ne pomeni, da se podrejamo, ampak da se v komunikaciji spoštujemo. Velikokrat otroci sploh ne morejo izraziti svojih čustev, čutenj. Kar nam otroci povejo, je izredno dragoceno. Ključnega pomena je, da jim dovolimo, da vstopijo v ta svet in povedo, kaj doživljajo. Le tako bomo obstali kot družba. Zagovornik ne presoja koristi otroka, ampak je njegov glas, da uspe izraziti svoje mnenje.

*dr. Jože Rupačič,
namestnik Varuha človekovih pravic*

Največji problem, ki ga zaznavamo med otroki, ni toliko uporaba telefonov in podobno, ampak osamljenost. Pa ne v tem, da so otroci sami doma, temveč v smislu, da jih ne poslušajo in niso slišani.

Še sedaj se poznajo večje stiske v naših krajih. Starši se vrtijo v krogu iskanja rešitev svojih stisk in težav, pozabijo pa na odnose v družini in na otroke, predvsem na to, da jih otroci potrebujejo. Obremenjeni so z iskanjem možnosti za preživetje. Otroci nam velikokrat povedo: »Doma nimam nikogar, s komer bi se lahko pogovoril.«

Otroci nekaj časa prosijo, da bi jih slišali, če pa niso slišani, se umaknejo in iščejo druge.

Prvi korak, da otroci pridejo, je učna pomoč, ki je vstopna točka v program. Hitro pa na dan pridejo še druge težave, ki se odražajo v poslabšanju učnega uspeha.

Zanimivo je, kar se nam pogosto dogaja, da starši želijo vse narediti za otroka, se namesto njega dogovarjajo, prevzemajo odgovornost, rešujejo. Ko so ti otroci vrženi v svet, pa nastane problem.

Iz izkušenj zaznavamo, da se otroci lažje zaupajo komu, ki jim je bližje po letih. V takem lepem odnosu med mladim in prostovoljcem lažje zaznamo stiske otrok. Če prostovoljec zazna stisko, opozori strokovne delavce, ki na diskreten način pristopimo k otroku in skupaj iščemo rešitev.

Tatjana Rupnik, vodja programa Popoldan na Cesti

Večja skupina otrok, s katerimi delamo na Skali, so otroci priseljencev, migrantov. Starši so prišli sami, kasneje je prišla za njimi še družina ali pa so jo ustvarili tukaj. Dodaten problem teh staršev je bil, da so ves čas delali v slabo plačanih službah. Ko so si malo socialno opomogli, bi želeli živeti svojo mladost, pa imajo otroke, stare morda 4, 6 let. Mladost jim je odtekla, oni pa živijo v svojih spominih nanjo. Njihovi otroci nimajo kam iti, so v bloku, kjer nimajo prostora, nimajo prijateljev, prepuščeni so sami sebi. Naša naloga je preprosto biti s temi otroki, saj njihovi starši tega ne zmorejo. Zaradi zaposlitev ali osebnih razlogov živijo v svoji mladosti v Bosni, Srbiji ... Tam – v Bosni, Srbiji – so sami kot otroci imeli kaj početi, sedaj pa so tukaj, kjer njihovi otroci tega nimajo. Zunaj pa na te otroke čaka veliko jastrebov, da bi jih dobili za karkoli, za izsiljevanje.

Naša naloga morda ni toliko v tem, da smo njihovi zagovorniki, ampak bolj, da se v njihovi situaciji srečamo z njimi tam, kjer so, in smo z njimi tam. Rečemo, da jih opolnomočimo, da sami dojamejo stanje. Pogosto morajo namreč oni pomagati svojim staršem. Predvsem pa skrbimo, da so njihove reakcije še družbeno sprejemljive, da ne gredo v prenašanje, agresijo, beg od doma, v nekaj, kar je čez družbeni rob. Žal so otroci prepuščeni sami sebi – navzven je vse lepo in prav, v ozadju pa zelo veliko pomanjkljivosti.

Rafo Pinosa, Projekt Skala

stiske sodobne družbe

VRSTE DEPRESIVNIH MOTENJ

Kaja Strniša

Huda (velika) depresivna motnja (klinična depresija)

Značilno je zelo intenzivno slabo razpoloženje in izrazit upad zanimanja za aktivnosti.

Poleg tega se znaki hude depresije kažejo kot: nezmožnost sprejemanja odločitev, hude težave s koncentracijo, misli o samomoru, motnje spanja, huda utrujenost, znaki vznemirjenja in upočasnjeno delovanje, zelo slaba samopodoba, vpliv na apetit



(izguba apetita ali prevelik apetit), občutek krivde in obsojanje samega sebe.

Posamezniki, ki trpijo za to obliko depresije, sicer simptome doživljajo različno intenzivno. Ni nujno, da so prisotni vsi, so pa konstantni in ne prenehajo najmanj dva tedna.

Obenem simptomi močno vplivajo na človekovo vsakodnevno delovanje – zmožnost dela, aktivnosti in interakcije z drugimi.

Distimična motnja (kronična depresija blage oblike)

Je na videz precej podobna hudi depresivni motnji, je pa blažja, a hkrati bolj kronične narave.

Pri distimiji se simptomi pojavljajo najmanj dve leti (pogosto dlje), pri posamezniku pa vsak dan prevladuje depresivno razpoloženje.

Posameznik trpi za distimijo, če se pri njem pojavljajo naslednji simptomi:

- nezmožnost koncentracije
- občutki žalosti, praznine, nemoči
- občutki manjvrednosti, zelo nizka samopodoba
- hudi občutki krivde
- misli o smrti ali samomoru
- težave s sprejemanjem odločitev

V primerjavi s hudo depresijo pa je **prisotnih manj telesnih simptomov**, kot so: težave z apetitom, motnje spanja, nihanje teže itd.

Posamezniki, ki trpijo za distimijo, niso tako izrazito malodušni kot tisti, ki trpijo za hudo obliko depresije, a vseeno čutijo pomanjkanje zadovoljstva z življenjem, pomanjkanje energije, radosti, veselja. Na prvi pogled ne delujejo depresivno, so pa pogosto bolj cinični, pesimistični in slabe volje.

V večini primerov se znaki kažejo že v otroštvu ali v zgodnji odrasli dobi. Če je ne zdravimo, se lahko distimija vleče tudi več let.

Prilagoditvena motnja z depresivnim razpoloženjem

Prilagoditvena motnja se pojavi kot posledica enega ali več zelo hudih življenjskih dogodkov (smrt bližnjega, hudo nasilje, naravna nesreča, ločitev, huda finančna stiska itd.).

Prisotni so intenzivni stresni dogodki, ki posameznika vodijo v depresivno razpoloženje.

Znaki so: zmanjšana zmožnost za delo, težave v medsebojni komunikaciji, slabo razpoloženje, občutek manjvrednosti, obupa, lahko pride tudi do anksioznih občutkov.

Prilagoditvena motnja je povezana s povečanim tveganjem za samomorilno vedenje in zlorabo substanc (droge, alkohol).

Če motnja vztraja, se lahko razvije v hudo obliko depresivne motnje.

Pri prilagoditveni motnji gre za abnormalen in pretiran odziv na težke življenjske dogodke. Reakcija je

bolj intenzivna, kot je običajno pri podobnih situacijah, rezultat pa je občutno poslabšanje delovanja na delovnem in zasebnem področju.

Ta motnja je milejša od hude depresivne motnje, a vseeno močno vpliva na posameznikovo vsakdanje življenje.

Bipolarna motnja

Za bipolarno motnjo je značilno **menjavanje epizod maničnega in depresivnega stanja**.

Depresija je »unipolarna«, medtem ko **bipolarna motnja vključuje simptome manije**.

Posameznik, ki trpi za bipolarno motnjo, niha med čustveno povišanim stanjem ekstremnega veselja ter stanjem hude potrnosti (depresije).

V fazi depresije človek občuti praznino, brezvoljnost, utrujenost. Je potr, brezvoljen, ima težave z apetitom, spanjem, je močno utrujen in brez energije. Večinoma se v tej fazi počuti manjvredno, brez smisla in nesamozavestno. Ne zanimajo ga aktivnosti, hobiji ali delo.

Na drugi strani pa je **v manični fazi** evforičen (pretirano dobrega počutja in razpoloženja), čuti, kot da zanj ne obstaja nobena ovira, je zelo dobre volje in nič utrujen. Posameznik je zelo samozavesten in ima dobro mnenje o sebi. Navadno ne potrebuje veliko spanja, ima veliko idej in ogromno energije.

Medtem ko se pri bipolarni motnji menjavata obe stani, do maničnega stanja pri depresiji ne pride. Ljudje, ki trpijo za depresivno motnjo, ne doživljajo nobenih ekstremnih, povišanih čustev.

Depresivne epizode so lahko blage, zmerne ali hude. Prehod iz maničnega v depresivno stanje je lahko zelo hiter, do njega lahko pride tudi v roku enega dne. Depresivno stanje, ki sledi maničnemu, je v večini primerov nepričakovano in posledično zelo boleče in uničujoče za posameznika.

Človek, ki trpi za bipolarno motnjo, se pogosto počuti brezupno, nemočno in brez nadzora nad svojim življenjem.

Sezonska motnja razpoloženja

Nekatere ljudi depresija »obišče« skupaj z letnimi časi.

Pri posameznikih, ki se jim depresija redno pojavi **v jesensko-zimskem ali pomladno-poletnem obdobju** lahko gre za **t. i. sezonsko motnjo razpoloženja**.

Simptomi, ki se pojavijo pri ljudeh s sezonsko motnjo razpoloženja v jesensko-zimskem obdobju, so: občutek brezupa in hude žalosti, samomorilne misli, povečana potreba po spanju, spremembe apetita (velikokrat povečana želja po sladkem) in posledična pridobitev kilogramov, občutek teže v rokah in/ali nogah, hudo pomanjkanje energije, utrujenost,



težave s koncentracijo, razdražljivost, izogibanje družabnim aktivnostim.

Se pa vsi simptomi ne pojavijo pri vsakem posamezniku, ki trpi za to obliko motnje.

Nekateri menijo, da je pri občutljivih ljudeh sprožilec za pojav te motnje pomanjkanje sončne energije. To teorijo podpira dejstvo, da se sezonska motnja razpoloženja pogosteje pojavi pri ljudeh, ki živijo v severnejših predelih sveta.

V manj pogostih primerih se sezonska motnja razpoloženja pojavi v poznem **pomladnem ali zgodnjem poletnem obdobju** ter izzveni v jeseni. Jo pa (obratno kot pri jesensko-zimskem pojavu) spremlja izguba apetita, nespečnost, razdražljivost in anksioznost.

Simptomi sezonske depresivne motnje navadno minejo vsako leto ob istem času. Večinoma so sicer blagi do zmerni, pri redkih pa so tako intenzivni, da posamezniku onemogočajo normalno delovanje.

Poporodna depresija

Poporodno depresijo zaznamuje hude hormonske spremembe, ki se ob porodu zgodijo znotraj ženskega telesa.

Veliko žensk čuti znake poporodne depresije kmalu po porodu, a le-ti kmalu minejo sami od sebe.

Pri nekaterih pa znaki trajajo dlje časa in so skoraj identični tistim, ki jih doživlja oseba s hudo depresivno motnjo.

Ženske, ki doživljajo hudo poporodno depresijo, lahko zavračajo otroka, ga ne držijo v rokah, so izčrpane, razdražljive, otroški jok jih nervira, pojavljajo se tudi negativne misli v zvezi z otrokom. Hkrati z depresijo se pogosto pojavi huda tesnoba, lahko tudi panični napadi. V redkih primerih se lahko pojavijo tudi znaki psihoze, kot so halucinacije in zablode.

Poporodna depresija se lahko pojavi kadarkoli v prvem letu po rojstvu otroka – večinoma nekje do štiri tedne po porodu, v nekaterih primerih pa do nje pride šele nekaj mesecev po rojstvu otroka.

Za diagnozo poporodne depresije morajo biti znaki prisotni vsaj dva tedna in vplivati na materino normalno delovanje.

karitas mladih

PROJEKT VIDNI IN VARNI NA CESTI

Katarina Maček

Slovenska karitas je skupaj z Agencijo Republike Slovenije za varnost prometa v zadnjih mesecih leta 2020 organizirala projekt Vidni in varni na cesti. Glavni namen projekta je bil ozaveščanje starejših pešcev o pomenu uporabe odsevnih teles v prometu. Glavna ciljna skupina so bili starejši pešci, ki so zaradi slabših psihofizičnih sposobnosti in temnih oblačil ena najranjlivejših skupin v cestnem prometu. To na žalost kažejo tudi številke. V letu 2019 je po podatkih Agencije RS za varnost prometa v prometnih nesrečah na cestah umrlo 15 pešcev. Od tega je bilo 9 pešcev starejših od 64 let, 10 prometnih nesreč s smrtnim izidom se je zgodilo v temnem delu dneva.

Veseli smo bili, da so se župnijske Karitas kljub epidemiji in ogroženosti prav populacije starejših z veseljem odzvale na naše povabilo. Tako je pri projektu sodelovalo 39 župnijskih Karitas iz celotne Slovenije. Preventivna gradiva je s pomočjo več kot 400 prostovoljcev prejelo nekaj več kot 2000 starejših. Sodelujoči pri projektu so prejeli brošure z nasveti o varnem ravnanju v prometu



in odsevne trakove, s katerimi bodo povečali svojo varnost na cesti. Za prostovoljce smo pripravili tudi spletno izobraževanje, na katerem smo jim predali nekaj ključnih informacij o varnosti v prometu. Skupaj pa smo iskali tudi rešitve za razdeljevanje preventivnega materiala v času omejitve ukrepov in prepovedi združevanja. K spletni delavnici so prostovoljci pogumno pristopili, sprejeli izziv spletnih orodij ter naredili naše spletno druženje res prijetno in koristno.

Vsem bralcem prilagamo nekaj napotkov, da boste tudi sami bolj VIDNI in VARNI na cesti.

1. Poskrbite, da oblečete svetla oblačila, kadar se v temi in mraku odpravljate na cesto.
2. Ne pozabite na odsevna telesa, ki jih namestite na vidno mesto na tisto stran telesa, ki je bližje cestišču.
3. Če je vaša pot zelo temna in brez javne razsvetljave, s seboj vzemite še svetilko in odsevni jopič.
4. Na cesti bodite pazljivi in hitri, ne ustavljajte se po nepotrebnem.



MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Veronika, študentka pedagogike in andragogike. Prihajam iz okolice Ljubljane. V stik s Karitas, kjer sem prostovoljka že več kot 6 let, sem prišla kot animatorica na Počitnicah Biserov, zadnji dve leti pa sem ena izmed voditeljic tedna. Obenem med letom sodelujem pri različnih akcijah in projektih.

Prostovoljstvo je zame nepozabna izkušnja, skozi katero osebno rastem, spoznavam nove ljudi, pridobivam številne veščine, ob čemer čutim notranje zadovoljstvo, da sem naredila nekaj dobrega in s tem narisala nasmeh na obraz.

Prostovoljstvo: Poleg Počitnic Biserov sem tudi animatorica na različnih počitniških tednih za otroke, mladostnike in družine. V preteklosti sem bila animatorica na oratoriju, pri Stični mladih, na URI Soča ...

Hobiji: Rada klekljam, tečem, pečem, potujem ter se sprehajam v naravi.

Najljubša hrana: Sirovi štruklji.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Težko izberem samo en kraj, ker je Slovenija zelo lepa. :) Eden izmed lepših izletov je bil v lanskem letu, ko sem skupaj s prijateljico obiskala Lovrenška jezera.

Najljubša pesem: Manca Špik in Kvatropirci: Pesem.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Na terasi, v družbi prijateljev, kjer nam kave ne sme manjkati. ☺

Najljubša slovenska beseda: Vedoželjnost.



Deljenje brošur in odsevnih trakov na cepljenju proti gripi
ŽK Rače

DOGAJA se

V youngCaritas smo v preteklem letu veliko pozornosti namenili aktivnostim za lajšanje posledic epidemije. V letu 2021 pa bomo pripravili nova usposabljanja na to temo, nadaljevali z akcijo Povezani preko telefona, vzpostavili sistem učne pomoči za migrantske otroke, predvsem pa še več energije namenili družabništvu, zlasti ranljivih skupin.

na obisku

ČLOVEKOVO SRCE NAČRTUJE SVOJO POT, A GOSPOD VODI NJEGOVE KORAKE

Pogovor z Jožico in Saro Časar

1. Župnijski karitas Markovci in Gornji Petrovci zelo dobro sodelujeta. Koliko članov imate?

Že od ustanovitve pred 18 leti sta ŽK Markovci v Prekmurju in Gornji Petrovci združeni, saj imamo skupnega župnika Dejana Horvata. Ker ste obe župniji manjši, štejeta namreč vsaka okrog 500 vernikov, se tako lažje organiziramo in s skupnimi močmi pomagamo pomoči potrebnim. Stalnih članov nas je okrog trideset, po potrebi pa nam priskočijo na pomoč še občasni sodelavci.



Deljenje brošur in odsevnih trakov po domovih
ŽK Dobrepolje



2. Ga. Jožica, v času epidemije ste izgubili zaposlitev. Kje in koliko časa ste bili zaposleni?

V termah 3000 v Moravskih Toplicah sem bila zaposlena 34 let kot gostinka. V času popolnega zaprtja hotelov sem ostala brez zaposlitve. Ker verovati in delati dobro drugemu zame pomeni način življenja, se mi je v pred božičnem času porodila misel, da bi s sladkimi dobrotami obdarovali bolnike in zaposlene na covid oddelkih murskosoboške splošne bolnišnice.

3. V medijih smo vas spoznali, da redno posladkate zdravstvene delavce. Kdo vse vam je pri tem pomagal?

»Ne ljubimo z besedo, tudi ne z jezikom, ampak v dejanju in resnici« (1 Jn 3,18). Ljubezen je služenje. Služiti ubogim, osamljenim, bolnim nam pomaga razumeti evangelij v najgloblji resnici. V luči teh besed smo se farani župnij Markovci in Gornji Petrovci skupaj s člani Karitas dobrosrčno odzvali in v velikem številu začeli peči drobno pecivo oziroma velikodušno prispevali denarne prispevke. Ob teh prispevkih smo se z Manuelo Kuhar, Angelo Cvetkovič ter njenima hčerama Sanjo in Saro odločile, da napečemo pecivo, ki smo ga s pomočjo faranov in po navodilih NIJZ tudi spakirali.

4. Sanja, kako si ti doživljala peko piškotov?

V soboto popoldan nas je poklicala Jožica Časar in nas prosila za sladko uslugo, pomoč pri peki drobnega peciva za covid oddelek v murskosoboški bolnišnici. Po naključju je bila ravno takrat pri nas soseda Manuela Kuhar, ali kot Jožica rada reče: »Bog je poskrbel za to,« in je tudi ona priskočila na pomoč. Z darovanim denarjem smo nakupile material in začele sladko pustolovščino. Pekle smo pri nas doma, pomagala je tudi sestra Sara, ki ima cerebralno paralizo. Sara se je peke, še posebej pa druženja, zelo veselila, saj se v teh korona časih skoraj nič ne družimo. Sama hodim v Srednjo zdravstveno šolo Murska Sobota, tako da sem že od začetka pandemije hotela nekako sodelovati, zato sem seveda to možnost, da lahko razveselim obolele in zaposlene takoj zgrabila. Gotovo pa

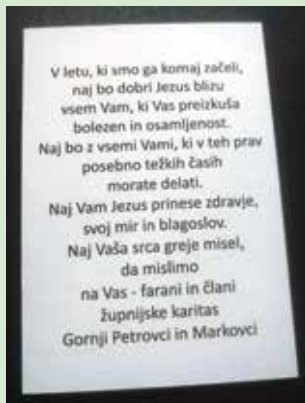
ne škodi niti to, da že od nekdaj zelo rada pečem in kuham. Ko sem prosila razredničarko, če sem lahko zadnje tri dni pouka odsotna, mi je prošnjo z veseljem odobrila in bila zelo navdušena nad mojo odločitvijo.

Nismo bile ravno prepričane, da nam bo uspelo, saj veliko ljudi nima časa peči piškotov in so se raje odločili darovati denar. To je po eni strani super, a kdo bo spekel piškote? Vendar nam je uspelo. V petih dneh smo napekle kar 14 vrst peciva, ki je tehtalo 25 kg. Ob delu smo se zabavale, pogovarjale, delile »resnične zgodbe« ter tu pa tam ukradle kakšen kos. Včasih pa se tudi kregale in jezile, ko nam kaj ni šlo tako, kot smo si zamislile.

Peti dan je bil dan D. Pakirali smo pecivo. Upali smo, da bomo naredili vsaj 300 paketkov, da bo dovolj še za druge zaposlene. V paketkih je bilo po 10 piškotkov, na vsakem paketu pa je bilo privezано posvetilo, da so bolniki in zaposleni vedeli, da mislimo nanje in jim želimo najboljše. Po petih urah pakiranja smo imeli vrtoglavih 500 paketkov. Naslednji dan smo jih dostavili bolnišnici, ki jih je z veseljem in hvaležnostjo sprejela ter jih na božič razdelila.

Naslednji dan nas je spet poklicala Jožica ter nas obvestila, da je ostalo še kar nekaj denarja in da bomo po novoletnih praznikih spet pekle – tokrat





za domove ostarelih. Po prazniku svetih treh kraljev smo z darovanim denarjem znova nakupile material in spet tri dni pekle. Tokrat smo napekle 12 škatel po 120 kosov kremnega peciva in pit. Pekle smo za stanovalce ter zaposlene v Domu Kuzma, Dom Daniela Halasa Velika Polana, Socialnovarstvenem zavodu Hrastovec (enota Hodoš), Domu Brigita Puconci, Domu starejših Rakičan, pa za zaposlene v Pomoči na domu, na zdravstveni postaji in v lekarni v domačem kraju Gornji Petrovci.

5. Ga. Jožica, zakaj mislite, da je bila akcija tako dobro sprejeta tako pri obdarovancih kot pri domačih župljanih?

»Človekovo srce načrtuje svojo pot, a Gospod vodi njegove korake« (Prg 16,9). V teh dneh se je večkrat izkazalo, da je vse odvisno od Božje volje. Hvaležna sem za Njegovo podporo in podporo ljudi, ki so z dobro voljo pristopili k peki peciva oziroma so namesto obdarovanja svojih domačih obdarovali bolnike.



V ISKANJU SPOZNANJA

Simon Dvornik

Pred časom mi je prijatelj svetoval, da se med intervjujem na televiziji ali radiu ne uporabi več kot pet besed na enkrat, saj ljudje ne bodo več sledili. Zato izjave kot »ustavimo revščino« in »poslance na minimalce« padejo na tako plodna tla ne glede na smiselnost, sposobnost, iskrenost in kredibilnost avtorjev. Čeprav v šali, ima to spoznanje globlje in bolj žalostne posledice. Da se družba ni pripravljena niti malo posvetiti zanj pomembnim temam, ker je to naporno, in raje pobegne v enostavne varne kotičke, je recept za propad. Degradacija intelekta, dobrega okusa in posledično propad moralnih vrednot vodi v otopelost ter odtujenost družbe in odnosov.

Ta beg ni omejen samo na politična in družbena vprašanja, ampak zadeva tudi osebna. Ukvarjanje z odnosom, refleksija lastnega življenja, vloga na delovnem mestu ... Današnje stanje v družbi odraža zamerjanje teh tem, ki se kaže na vseh nivojih. Najpopularnejši beg pred lastno realnostjo je igranje žrtve in iskanje krivcev. Da sem izgubil službo, je kriv šef, politik, država ipd., in ne dejstvo da sem vinjen spal na delovnem mestu. Da se z ženo/partnerko ne razumeva, je kriva korona, in ne najino večletno nevlaganje v odnos, ko so prednost imeli hobiji, prijatelji in podobne distrakcije. Res je, da te teme niso lahke, vendar so del odraščanja. Neodraslost se odzvanja v begu, poenostavljanju in opravičevanju samega sebe. Zato so najpopularnejše tiste medijske vsebine, ki poenostavljajo odnose, družbena in politična vprašanja. Povrhu pa te teme začinijo še s šokantnostjo in ekscesom. Recept za lahkotno branje, ki daje občutek razgledanosti, kar pa to še zdaleč ni.

Ob pogovoru na temo družine in odnosa mi je znanecc dejal, da je v življenju prišel čas, ko se je bilo treba

odločiti. Kaj bom sedaj? Bom kot odrasla oseba še kar z eno nogo zunaj, malo v mladostniški neodgovornosti, in ne bom prevzel odgovornosti za posledice, ki jih to prinese, ali bom brez polovičarstva skočil v vodo odnosa in družine? Vprašanje, ki nakazuje odraščanje in spoznajnje, da je prišel čas za soočanje s samim sabo ter lastno vlogo v družbi. Naredi, kar hočeš, vendar sprejmi posledice. Težko vprašanje, toda tisto, ki ga enkrat sreča vsak.

Zanimivo je opazovati, kako so ljudje vedno znova presenečeni nad posledicami lastnih dejanj in kako težko si priznajo, da so te v večini sad njihovega trdega dela. Če gradiš hišo na poplavnem območju, ne bodi presenečen nad poplavo. Ob priznanju lastne odgovornosti se tudi rešitve lažje realizirajo. Vsak strokovni sodelavec, ki se ukvarja z odnosi, vam bo povedal, da je z vstopom v njihovo pisarno oseba naredila že pol dela.

Spoznanje in priznanje lastne realnosti bi v naši družbi moralo postati šport številka ena. Ljudje v stiski bi preskočili obtoževanje, kazanje s prstom, in takoj odšli k reševanju. Sprejemanje samega sebe in prevzemanje odgovornosti tako preide v vse pore posameznikovega življenja. V partnerski odnos, starševsko vlogo, vlogo odgovornega državljana ... Odrasli morajo odrasti. Ljubi, delaj in moli. Brez izgovorov, bodi odgovoren, bodi kristjan. Kajti krščanstvo je nekaj, čemur v Ameriki pravijo »tough love«, stroga ljubezen. Krščanstvo seveda zajema sočutje, milost, dobroto, vendar je tu tudi spoznanje, prevzemanje odgovornosti in zavedanje lastne vloge v odnosu z Jezusom. Eno brez drugega ne gre. Ob spoznanju teh enostavnih, vendar ne lahkih načel bo naše življenje postalo kot čisti studenec, brez motenj neodgovornosti, iz katerega bodo lahko pili tudi drugi in od njega odnesli čistost v svoje življenje.



»EDEN JE VAŠ UČITELJ, VI VSI PA STE BRATJE« (MT 23,8). ODNOS ZAUPANJA JE TEMELJ NEGE BOLNIKOV.

papež Frančišek

vir: Vatican news

12 **Poslanica svetega očeta Frančiška za 29. svetovni dan bolnikov**

Dragi bratje in sestre!

Praznovanje 29. svetovnega dneva bolnikov, ki ga obhajamo 11. februarja 2021, na god Lurške Matere Božje, je primeren trenutek, da posebno pozornost posvetimo bolnikom in tistim, ki jim pomagajo, bodisi na krajih, ki so namenjeni negi, bodisi v naročju družine in skupnosti. Posebno mislimo na tiste, ki po vsem svetu trpijo zaradi učinkov koronavirusa. Vsem, zlasti pa najbolj ubogim in odrinjenim, izražam svojo duhovno bližino in jim zagotavljam skrb in ljubezen Cerkve.

1. Tema tega dneva se navdihuje pri evangelijskem odlomku, v katerem Jezus graja hinavščino tistih, ki govorijo, pa ne delajo (prim. Mt 23,1-12). Kadar se vera skrči na sterilne besedne vaje, ne da bi se vključila v zgodovino in potrebe drugega, se izgubi skladnost med izpovedano vero s stvarnimi izkušnjami. Tveganje je veliko; zaradi tega Jezus uporablja močne izraze, da bi posvaril pred nevarnostjo zdrsa v malikovanje samega sebe, in pravi: »Eden je vaš Učitelj, vi vsi pa ste bratje« (v. 8).

Graja, ki jo Jezus namenja tistim, ki »govorijo, pa ne delajo« (v. 3), je vedno zdravilna za vse, ker ni nihče imun pred zlom hinavščine, pred zelo hudim zlom, katerega učinek je, da nam prepreči, da bi cveteli kot otroci edinega Očeta, ki so poklicani v vesoljno bratstvo.

Pred potrebo brata in sestre Jezus ponuja zgled obnašanja, ki je popolnoma nasproten hinavščini. Predlaga, da se ustavimo, poslušamo, vzpostavimo neposreden in osebni odnos z drugim, čutimo empatijo in ganjenost zanj ali zanjo, ko pustimo, da nas njegovo trpljenje vključi do te mere, da v služenju prevzamemo skrb zanj (prim. Lk 10,30-35).

2. Ko zbolimo, čutimo svojo ranljivost, istočasno pa prirojeno potrebo po drugem. Stanje ustvarjenosti postane še bolj jasno, ko očitno doživljamo svojo odvisnost od Boga. Ko smo bolni, misel in srce preplavijo negotovost, strah, včasih tesnoba; najdemo se v nemočnem položaju, ker naše zdravje ni odvisno od naših sposobnosti ali od našega »truda« (prim. Mt 6,27).



Bolezen postavi vprašanje smisla, ki je v veri naslovljeno na Boga: vprašanje, ki išče nov pomen in novo smer za bivanje, ki včasih morda ne najde takoj odgovora. Pri tem napornem iskanju nam včasih ne morejo pomagati niti prijatelji in sorodniki.

S tem v zvezi je značilen svetopisemski lik Joba. Ženi in prijateljem ne uspe, da bi ga spremljali v njegovi nesreči; nasprotno, obtožujejo ga in s tem poglobljajo njegovo osamljenost in zmedo. Job strmoglavi v neko stanje zapuščenosti in nerazumljenosti. A prav po tej skrajni krhkosti, ko odkloni vsako hinavščino in se odloči za pot iskrenosti do Boga in do drugih, njegov vztrajni krik pride do Boga, ki mu na koncu odgovori in mu odpre novo obzorje. Potrdi mu, da njegovo trpljenje ni kazen, prav tako pa ni stanje oddaljenosti od Boga ali znamenje njegove brezbržnosti. Tako iz ranjenega in ozdravljenega Jobovega srca privre tista doneča in ganljiva izjava Gospodu: »Z ušesom sem slišal o tebi, a zdaj te je videlo moje oko« (42,5).

3. Bolezen ima vedno obraz, in ne samo enega: ima obraz vsakega bolnika in bolnice, tudi tistih, ki se čutijo nepriznani, izključeni, žrtve družbenih krivic, katerih osnovne pravice zanikajo (prim. Okrožnica *Vsi bratje*, 22). Sedanja pandemija je razkrila številne neprimernosti zdravstvenih sistemov in pomanjkljivosti v pomoči bolnim. Ostareli, najbolj slabotni in ranljivi nimajo vedno zagotovljenega dostopa do oskrbe in ta ni vedno pravičen. To je odvisno od političnih odločitev, od načina upravljanja z viri in od prizadevnosti tistih, ki imajo odgovornost. Vlaganje v nego in pomoč bolnim osebam je prednostna naloga, ki je vezana na načelo, da je zdravje prednostno skupno dobro. Istočasno je pandemija poudarila tudi predanost in velikodušnost zdravstvenih delavcev, prostovoljcev, delavcev in delavk, duhovnikov, redovnikov in redovnic, ki so s strokovnostjo, odpovedjo, čutom odgovornosti in ljubezni do bližnjega pomagali, negovali, tolažili



in služili tolikim bolnikom in njihovim domačim. Tiha skupina moških in žensk, ki so se odločili, da bodo gledali te obraze, prevzeli skrb za rane bolnikov, ki so jih čutili blizu v moči skupne pripadnosti človeških družini.

Bližina je namreč dragoceno mazilo, ki podpre in potolaži tistega, ki trpi v bolezni. Kot kristjani bližino živimo kot izraz ljubezni Jezusa Kristusa, *umiljenega Samarijana*, ki je sočutno postal bližnji vsakemu človek, ki je ranjen od greha. Združeni z njim po delovanju Svetega Duha smo poklicani biti usmiljeni kakor Oče in ljubiti zlasti bolne, slabotne in trpeče brate (prim. Jn 13,34-35). Poleg osebne ravni to bližino živimo v skupnostni obliki: bratska ljubezen v Kristusu rodi skupnost, ki je sposobna ozdravljanja, ki ne zapusti nikogar, ki vključi in sprejme predvsem najbolj krhke.

S tem v zvezi želim spomniti na pomembnost bratske solidarnosti, ki se konkretno kaže v služenju in lahko privzame zelo različne oblike, ki pa so vse usmerjene v podporo bližnjega. »Služiti pomeni skrbeti za tiste, ki so krhki v naših družinah, v naši družbi, v našem narodu« (*Homilija v Havani*, 20. septembra 2015). V tem prizadevanju je vsak sposoben »odložiti svoje zahteve in pričakovanja, svoje želje po vsemočnosti pred konkretnim pogledom najbolj krhkih. [...] Služenje vedno gleda na obraz brata, se dotika njegovega mesa, tako močno čuti njegovo bližino, da jo v nekaterih primerih *trpi* in išče bratov napredek. Zaradi tega služenje ni nikoli ideološko, ker ne služi idejam, ampak ljudem« (*prav tam*).

4. Za dobro zdravljenje je ključnega pomena odnosni vidik, s katerim lahko celostno pristopimo k bolnemu človeku. Ovrednotenje tega vidika pomaga tudi zdravnikom, bolničarjem, strokovnjakom in prostovoljcem, da zaradi medsebojnega odnosa zaupanja prevzamejo skrb za tiste, ki trpijo, da jih spremljajo na poti zdravljenja (prim. *Nova listina zdravstvenih delav-*

cev [2016], 4). Gre torej za vzpostavitev dogovora med tistimi, ki so potrebni zdravljenja, in tistimi, ki jih zdravijo; dogovor je utemeljen na vzajemnem zaupanju in spoštovanju, na iskrenosti, na razpoložljivosti, tako da presežemo vsako obrambno pregrado, v središče postavimo dostojanstvo bolnika, varujemo strokovnost zdravstvenih delavcev in vzdržujemo dobre odnose z družinami bolnikov.

Ta odnos z bolnim človekom najde neizčrpen vir spodbude in moči v *Kristusovi ljubezni*, kakor kaže ti-sočletno pričevanje mož in žena, ki so se posvetili v služenju bolnikom. V resnici iz skrivnosti Kristusove smrti in vstajenja izvira tista ljubezen, ki je sposobna v polnosti osmisлити tako stanje bolnika kakor tudi stanje tistega, ki skrbi zanj. To velikokrat potrjuje evangelij, ko pokaže, da Jezusova ozdravljenja niso nikoli magična dejanja, ampak so vedno sad *srečanja, medosebnega odnosa*, v katerem na Božji dar, ki ga ponudi Jezus, odgovarja vera tistega, ki ga sprejema, kot povzema beseda, ki jo Jezus pogosto ponovi: »Tvoja vera te je rešila.«

5. Dragi bratje in sestre, zapoved ljubezni, ki jo je Jezus zapustil svojim učencem, dobi svojo konkretno uresničitev tudi v odnosu z bolniki. Družba je toliko bolj humana, kolikor bolj zna poskrbeti za svoje krhke in trpeče člane, in to zna storiti z učinkovitostjo, ki jo spodbuja bratska ljubezen. Prizadevajmo si za ta cilj in storimo to tako, da nihče ne bo ostal sam, da se nihče ne bo čutil izključenega in zapuščenega.

Vse bolnike, zdravstvene delavce in tiste, ki se žrtvujejo za trpeče, izročam Mariji, Materi usmiljenja in Zdravju bolnikov. Iz Lurške votline in iz svojih nešteti svetišč po vsem svetu naj podpira našo vero in naše upanje ter nam pomaga, da bomo drug za drugega skrbeli z bratsko ljubeznijo. Vsem in vsakemu posebej iz vsega srca podeljujem svoj blagoslov..



RAZVOJ PROJEKTA SKUPNOSTI MOST V 2020

Gre za program vzpostavitve posebnih stanovaljskih skupnosti oziroma spremljanih samostojnih gospodinjstev za tiste zdravljenе alkoholike in druge odvisnike, ki v procesu reintegracije potrebujejo kontinuirano in dolgoročno strokovno in osebno podporo pri vsakodnevnih življenjskih izzivih. Preko preventivne dejavnosti in izobraževanj nagovarjamo tudi strokovne delavce, potencialne uporabnike, svojce, mrežo Kari-

tas ter širšo javnost. S pomočjo različnih projektnih objav krepimo prepoznavnost programa in problematike.

Konzorcijski partnerji smo Zavod karitas Samaritan, Društvo Žarek upanja, Zavod Pelikan Karitas in Slovenska karitas. V letu 2020 smo izvedli dve pol-dnevni delovni srečanja projektnih partnerjev v živo ter 16 sej na daljavo.

Glavne aktivnosti in dosežki programa so bili:

- Pripravili, oblikovali in izdelali smo vso potrebno dokumentacijo za zagon skupnosti:



- strateški načrt konzorcija do leta 2024,
 - strokovni model ter celostno podobo stanovanjskih skupnosti in gospodinjstev,
 - hišni red stanovanjskih skupnosti in gospodinjstev ter spremljajoče dokumente.
- Pripravili smo koncept izobraževanj za leto 2020 ter izvedli sedem izobraževanj preko videokonferenc ter eno v živo za partnerje in podporne partnerje pa tudi za zainteresirano javnost; na internih izobraževanjih je bila udeležba do 20 oseb, na javnih pa do 50 oseb.

Ustanovili smo tri stanovanjske skupnosti oz. spremljana gospodinjstva v okolici Strunjana, Sevnice in Zagorja. V njih je bilo ob koncu leta nastanjenih 10 uporabnikov, ki jim zagotavljamo osebno in strokovno pomoč. Po nekaj mesecih se že kažejo prvi rezultati sobivanja in programa: uporabniki niso recidivirali, vzdržujejo vsakdanji red, se vključujejo v okolje, pridobivajo socialne interakcije, skrbijo za psihofizično zdravje in so vedno bolj povezani med seboj.

V individualno svetovanje za uporabnike in svojce (za vztrajanje v življenju brez zasvojenosti, pri zastavljanju in uresničevanju ciljev, urejanju družinskih od-

nosov) je bilo vključenih preko sedemdeset (70) oseb, z njimi smo opravili več kot devetsto (900) svetovalnih razgovorov.

Za namen promocije programa smo naredili in vzpostavili spletno stran projekta <https://skupnosti-most.si>, pa tudi Facebook in Instagram stran, ki jih redno vzdržujemo in ažuriramo.

Pripravili in objavili smo 27 strokovnih in poljudnih prispevkov ter objav v različnih tiskanih glasilih in na spletnih portalih.

Za konec pa **prošnja**: V letu 2021 bomo v okviru programa odpirali naslednje skupnosti. Pri tem opažamo, da v osrednjeslovenski regiji težje dobimo najemniška stanovanja po solidnih cenah za naš namen. Namestitve prioriteto iščemo severno od Ljubljane – proti Gorenjski. Če kdo razpolaga ali ve za kakšne kapacitete, ki se jih oddaja ali bi se jih lahko, pa so prazne, smo zainteresirani. Več informacij: Slovenska karitas, Kristanova 1, Ljubljana, GSM 041 485 844.

#Skupnosti MOST



DOBRE IN SLABE STRANI ŠOLANJA NA DALJAVO

Ivica Čermelj in Maja Funa, sodelavki v Šoli za starše

Naši otroci so v tem času zelo vpeti v šolanje na daljavo. Na tak način se sedaj v drugem valu šolajo že tretji mesec. Če smo bili v prvem valu vsi skupaj zbegani in prestrašeni, mnogi brez prave opreme, je tokrat lažje in bolj organizirano. V javnosti se pojavljajo različna mnenja glede učinkovitosti, razvoja otrok, znanja ... Mnogokrat so ta mnenja usmerjena bolj v negativne plati. Na srečo pa ni vse samo slabo, ampak je vedno tudi kaj dobrega, zato se je treba o tem pogovarjati.

V okviru šole za starše sva Ivica in Maja, mati in hči, ki se dnevno srečujeva s šolanjem, poskušali pokazati pogled z drugega zornega kota, skozi pozitivna očala. Predstavili sva obe plati, več poudarka pa sva dali na pozitivne, ki so jih našli učenci (študentje, dijaki in osnovnošolci):

Izpostavili so večjo sproščenost (v šolo v pižami), večjo povezanost z družino, manj je čustvenega izsiljevanja med vrstniki, učitelj se lažje posveti posamezniku.



Učenci lahko posvetijo več časa tisti snovi, ki jim gre težje ali jih bolj zanima. Zelo pomembno se jim zdi, da imajo boljšo dostopnost do znanj (spletni viri, spletne knjižnice), za pomoč lahko prosijo tudi koga iz družine.

Osnovnošolci so izpostavili, da si lahko urnik sami prilagajajo in razporedijo čez dan, manj so utrujeni in imajo več prostega časa. Študentje pravijo, da jim je študij dostopnejši, tudi tisti v tujini, in posledično cenejši, saj ni stroškov poti in nastanitve.

S sodelujočimi smo se nato pogovarjali o tem, kako pomemben je v tem obdobju pogovor – npr. o šolanju, o varni uporabi IK-tehnologije, izključiti ne smemo tudi pogovora o razporejanju časa, da otroke usmerjamo v to, da si znajo razporediti čas za šolo,



rekreacijo in tudi spanje. Naloga staršev je, da otrokom nudimo podporo, ljubezen in potrpežljivost. Šele v takem varnem okolju bodo lahko spregovorili tudi o svojih stiskah in težavah. Nič ni narobe, če priznamo, da sami ne bomo našli rešitve, in poiščemo pomoč strokovnjaka.



Pred starši in otroki je v tem obdobju veliko izzivov, hkrati pa nam je prineslo nova znanja, o katerih prej nismo razmišljali. Kdor si želi znanje in ima željo po uspehu, lahko uspe tudi danes.

Pomembno je, da znamo biti fleksibilni in se prilagoditi trenutnim razmeram, saj bomo le tako lahko napredovali in iz tega prišli močnejši.

NAŠI STANOVALCI SO SE IZKAZALI

Lucija Božič

Nahajamo se v zelo težkih časih, ki od vseh nas zahtevajo veliko strpnosti in razumevanja. Novi koronavirus ni prizanesel niti zavetišču za brezdomce Hiša Malorca Ajdovščina. V mesecu novembru smo zbolele vse tri zaposlene in so stanovalci hiše ostali sami.

Priznam, da me je bilo v začetku zelo strah, kako se bodo znašli sami, skrbelo me je, kaj če hudo zbolijo kateri od stanovalcev, kdo jim bo pomagal, kdo jih bo opozarjal, naj skrbijo za razkuževanje rok, kljuk, za ohranjanje varnostne razdalje ...

Po pogovoru z go. Tatjano Rupnik, namestnico ravnateljice, smo se povezali z Občino Ajdovščina, Civilno zaščito in zdravstvenim domom. Takoj so nam prihiteli na pomoč, tako da je življenje v Hiši kljub karanteni potekalo brez večjih težav.

Stanovalce sem tudi sama vsak dan poklicala in jih povprašala o počutju ter stanju v hiši. Na moje veliko veselje so se zelo izkazali. Skrbeli so za spoštovanje pravil, za čistočo v hiši in za spoštljive medsebojne odnose. Še bolj »pridni« so bili kot takrat, ko smo zaposlene v službi. Kot kaže, jih je strah pred boleznijo medsebojno povezal.

Koordinacijo je prevzel stanovalec Denis, ki je bil v rednih stikih z menoj, Tatjano, Civilno zaščito in zdravstvenim domom. Denis ni skrbel samo za to, da je življenje v hiši potekalo nemoteno, ampak je kot prostovoljec pomagal trem starejšim občanom, ki so bili okuženi s koronavirusom. V mesecu novembru in decembru je vsak dan odšel v zdra-



vstveni dom po nujno opremo in šel na obisk k obolelim. Z njimi se je pogovarjal, pomagal jim je pri skrbi za čistočo in osebno urejenost, šel zanje po zdravila v lekarno, poskrbel, da so dobili donacijo kosil ...

Konec novembra smo se zaposlene vrnile v službo in v mesecu decembru smo se potrudili, da smo ustvarili predpraznično vzdušje. Naredili smo jaslice in drevesce, izdelali voščilnice in jih poslali našim prijateljem ter podpornikom, spekli smo potico. Orehe nam je podarila mama enega od stanovalcev in stanovalci so jih pridno trli in luščili.

Iskreno se zahvaljujem Tatjani Rupnik, Gordani Krkoč iz Občine Ajdovščina, ki nam že ves čas delovanja Hiše Malorca stoji ob strani, Igorju Benku iz Civilne zaščite, ki nam je pomagal že v pomladnem valu epidemije, tako da smo imeli dovolj razkužil in mask, Egonu Stoparju iz zdravstvenega doma ter vsem donatorjem, ki nam redno darujejo kosila in druge darove.

**15**

SOOČANJE S STAROSTJO

Marjana Plesničar Jezeršek

Usposabljanje za neprofesionalno svetovanje

Tema starosti je vedno aktualna, v času epidemije koronavirusa pa še veliko bolj izstopa, saj so prav starejši najbolj ogroženi. To temo smo imeli v sklopu našega usposabljanja za svetovanje v načrtu obravnavati že od vsega začetka, se je pa zgodilo tako, da je na vrsto prišla zdaj. Ker gre za obsežno temo, smo ji namenili dve srečanji. Prvo nam je še uspelo izvesti v živo, tik pred sprejetjem omejitev, drugo pa smo bili, čeprav smo dolgo čakali, končno le primorani izvesti na daljavo. Kot so se strinjale udeleženske, so srečanja »v živo« vsekakor boljša, a glede na situacijo so dobrodošla tudi takšna na daljavo.

Obe srečanji je vodila ga. Marija Puc, upokojena patronažna sestra, dolgoletna prostovoljka Karitas in voditeljica Odbora za ostarele, bolne in drugače preizkušane Škofijske karitas Koper. Gre za gospo z neverjetnim občutkom, mogoče kar darom za sočloveka, pa tudi z ogromno znanja, ki ga še vedno pridobiva preko raznih izobraževanj in literature, ter seveda za gospo z ogromno neprecenljivimi življenjskimi izkušnjami, ki jih naprej lahko preda le ona.

Naj poskusim na kratko povzeti, o čem smo se na teh dveh srečanjih pogovarjale:

Ga. Marija je srečanje začela s predstavitvijo svojega poklica patronažne sestre, s katerim lahko pote-



gnemo kar nekaj povezav za delo s starejšimi, pa naj bo to kot prostovoljci Karitas ali v lastni družini. Tako je povedala: »Delo v patronaži je zanimivo, pestro, uporabiš vse svoje sile, znanje, se veliko razdajaš, veliko pa tudi prejemaš, se učiš življenja in spoznaš, da je v vsakem človeku dobro. Navežeš se na ljudi (družine spoznaš) in jih nosiš v svojem srcu.«

Pri njenem delu in v njenem življenju igra veliko vlogo vera. Prav iz vere, iz Svetega pisma in molitve je velikokrat črpala moč pri preizkušnjah, ki jih je prineslo delo, pa tudi sedaj, ko kot prostovoljka spremlja ostarele.

Po predstavitvi dela patronažne sestre nam je ga. Marija spregovorila o staranju – kaj pomeni biti star, pa da je lahko starost tudi srečno obdobje, še posebej če sprejmemo nekaj pravil umetnosti staranja, katerih bistvo je v tem, da si in da si odprt. Pomembno je, da starostnik sprejme sam sebe, da sprejme svoje življenje takšno, kot je, in da na ta način sam sebi ugaja.

Osnovne potrebe v starosti se nekoliko spremenijo in se jim je nujno treba prilagoditi. Če to ne uspe, pripelje do stisk, težav in mogoče celo do bolezni, ki se pojavijo v starosti, ne nastanejo pa zaradi starosti. Starostniki doživljajo telesne in du-

ševne spremembe, pri katerih je zelo pomembno, da imajo ob sebi oporo – osebo, s katero zgradijo most komunikacije. Gre za vzpostavitev zaupanja, ko se starostniku ali drugi osebi v stiski toliko približamo, da lahko razkrije, kar se skriva v njegovi notranjosti, da se lahko odpre in da se lahko očisti.

Nekaj besed je namenila tudi empatiji, ki mora biti prisotna, če želimo graditi mostove. Ko se želimo v človeka vživeti, moramo pozabiti nase in na svoje potrebe, človeku moramo prisluhniti, začutiti to, kar čuti on. Biti moramo odprti – šele takrat se nam bo lahko odprl tudi on.

Vse, kar nam je ga. Marija povedala (tu je zbranih le nekaj misli), je podkrepila s konkretnimi primeri, ki jih je sama doživela, nekaj izkušenj pa so podelile tudi udeleženke srečanja. Prav izkušnje so namreč tisto, kar je vredno deliti, tisto, kar je najbolj pristno in lahko

resnično koristi. Ge. Mariji se še enkrat zahvaljujem za srečanja, ki ju je pripravila, in zaključujem z njenimi besedami oz. z molitvijo, ki jo je tudi ona izbrala za zaključek: »Gospod, daj mi milost, da sprejem stvari, ki jih ne morem spremeniti; daj mi pogum, da spremenim stvari, ki jih lahko spremenim; in daj mi modrost, da razlikujem eno od drugega.«

NE DOVOLIMO, DA KORONA KROJI NAŠ VSAKDAN

Jožica Marija Ličen

Kot sodelavka Karitas imam vodilo »Ljubi svojega bližnjega, kot samega sebe«, in prav v koronačasu je to še kako pomembno za vse nas. Pred Bogom in ljudmi smo dolžni poskrbeti za zdravje sebe in drugih.

Te dni je prišla k meni vnukinja, sicer študentka zdravstvene, nege in mi veselo povedala: »Veš, nona, sem se cepila, tudi zato, da se bova lahko spet obiskovali!« Tudi zaradi teh besed spoznavam, da je edini način čim prej doma in v svetu zaustaviti neusmiljeni pohod virusa, ki pušča za sabo trpljenje in smrt, še zdravim pa kroji odnose doma in v družbi. Če se ozremo v zgodovino, so zaradi takih in drugačnih virusov ljudje umirali. Strokovnjakom gre zahvala, da so se te stvari omilile, če že ne ustavile. Nekoč je to trajalo dolgo, v današnjem času pa smo dokaj hitro dobili cepivo, ki mu zaupam in za katerega upam, da bo ustavilo pohod te nadloge.

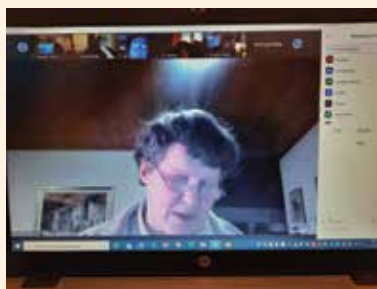
Zato, drage sodelavke in sodelavci Karitas ter vsi ljudje dobre volje, naredimo ta korak in s hvaležnostjo sprejmemo cepivo, ki nas bo spet naredilo prijatelje v pravem pomenu besede, pa se bomo z nasmehom, brez mask, srečevali v šoli, cerkvi, v prostorih Karitas, na ulici, na delovnem mestu, v trgovini, na kulturnih in športnih prireditvah ter še marsikje. Bodimo prvi, bodimo luč!

Ijubiljana

POGOVOR S ČLOVEKOM LAHKO UBLAŽI NJEGOVO DUŠEVNO STISKO

Alenka Petek

Smo v času, ko voditelji ŽK pripravljajo poročila o delu v preteklem letu, zato se z njimi veliko pogovarjamo po telefonu ali pa si dopisujemo po mailu, ko poskušamo njihovo celoletno delo, ki ni vezano na materialno pomoč, strniti v številke. Vsi opažajo, da je epidemija pred nas postavila nove izzive in vnesla spremembe v





vsakdanjik dela ŽK. Spremenila je našo dnevno rutino, uradne ure in stiki s prosilci se odvijajo na drugačen način. Ker so koronarazmere tako zelo nepredvidljive, se z njimi težko spoprimemo in predstavljajo velik izživ ter prinašajo mnogo težav. V mnogih ŽK so zato najstarejše prostovoljce umaknili iz neposrednega dela s prosilci. Nekateri so vključili nove, mlajše. Spet pri drugih ŽK pa so delo starejših, če so želeli, da oskrba poteka nemoteno, morali prevzeti sami.

Vsi smo upali in si hkrati želeli, da bi nam novo leto prineslo spremembe na bolje. Da bi se stvari spet postavile v stare tirnice in da ne bi bilo toliko omejitev. V času korone se je mnogim ljudem zgodilo veliko težkih stvari. Naše prosilce moramo spomniti, da se jim niso dogajale samo slabe reči, kajti zelo pomembno je, da ne pozabimo na vse male, dobre, pozitivne stvari, ki smo jih doživeli in so nam polepšale dan. Zaradi njih tudi ni vse črno, kot se nam včasih zdi. Številni so v letu 2020 zaradi epidemije zgubili svojce, službo ali so jim razpadli zakoni. Vse to so težke izkušnje, ki v nas lahko povzročijo zaskrbljenost, obupanost, strah, nespečnost, jezo, stisko, osamljenost ... Pomembno je, da o teh težavah spregovorimo, da se ne zapiramo in se smilimo samim sebi ter da se svojih občutkov in stisk ne sramujemo in jih ne zanikamo. Pred časom mi je starejša gospa, s katero se tedensko slišiva, povedala, da poskuša v teh težkih mesecih ostati pozitivna. Da se ne obremenjuje s stvarmi, ki jih ne more spremeniti. Da razume, da je svojci ne morejo tako pogosto obiskovati zaradi mnogih dodatnih obveznosti, ki jim jih je naložil današnji čas. Tudi obdobje, ko je zaradi korone ležala doma, ni bilo prijetno. Pove, da jo je bolezen zelo izčrpala. Potrebovala je veliko tednov, da si je opomogla. Verjame, da bodo prišli boljši časi, in čeprav ji je včasih težko, se rada spominja vseh lepih trenutkov, ki jih je doživela v preteklosti. To ji polepša dan. V teh časih je bila zelo vesela vsakega pisma, voščilnice, ki jo je prejela za praznike. Bila je presenečena in vesela darilca, ki jo je čakalo na kljuki stanovanja. Še danes ne ve, kdo ji ga je prinesel. Neznane darovalca se vsak dan spomni v molitvi.

Spet druga gospa je povedala, da so ji svojci kupili nov telefon. Naučili so jo, kako ga vklopi, da se bodo med pogovorom tudi videli, če je že obiskovati ne morejo tako pogosto kot včasih. Ker niso mogli na obisk, so našli druge načine in ohranili stik s pomočjo telefona, videoklica ter z izmenjavo fotografij in videoposnetkov. Hvaležna je za to, saj je kljub drugačnemu načinu ostala v stiku svojci. Povedala je, da prevečkrat jemljemo stvari za samoumevne, in šele ko nečesa nimamo, ugotovimo, da niso take. Zato je pomembno, da se zavedamo, kaj vse imamo, in da se znamo zahvaliti tudi drugim ter jim povedati, kaj nam pomenijo. Ko se počuti osamljeno, pokliče svoje

bližnje ali koga v hiši, ki je prav tako osamljen kot ona. V hiši živijo kar tri vdove. Pove, da so se zelo povezale, da so v stiku mnogo bolj kot pred korono.

V premnogih družinah je prišlo do napetosti med člani, zaradi več skupaj preživetega časa. Prišlo je do prepiranja, včasih celo do nasilja. Marsikdo tudi ni zmožal brez alkohola. Srečali smo se tudi z ljudmi, ki so koronasituacijo doživljali kot največjo grožnjo. Stiske so bile povezane s strahovi pred okužbo s koronavirusom. Zato so bili mesece zaprti v stanovanju in niso hodili ven, tako zelo jih je bilo strah, da bi se okužili. Spet drugi pa so doživljali obsojanje okolice, ker so se okužili. Nek gospod mi je povedal, da se njega in njegove družine izogiba cel blok, čeprav so vsi že kar nekaj časa negativni. Vsa ta obnašanja so zelo pričakovani odzivi ljudi na nekaj, česar ne poznajo. Svoj strah nalepijo na drugega in se nanj jezijo. Nekateri se čutijo krivi, drugim se zdi krivično, da so zboleli prav oni, spet tretji zanikajo resnost položaja in pravijo, da je to le hujša gripa ...

Pri ljudeh, ki so izgubili službo, se pojavljajo strahovi pred prihodnostjo, pred finančno stisko. Podobno situacijo so doživeli pred dobrim desetletjem v času hude ekonomske krize, ko so njihova podjetja šla v stečaj. Kar nekaj let so potrebovali, da so dobili novo službo in spet normalno zaživel. Danes pa so v podobni stiski. Obdajajo jih občutki nemoči, pomanjkanje nadzora nad situacijo, negotovost ...

Zato je danes še toliko pomembnejše, da pristopimo k sočloveku in mu prisluhnemo. Pogovor s trepečim človekom lahko ublaži njegovo duševno stisko. Naj nas ne bo strah z njimi govoriti o njihovem počutju, stiskah, strahovih, nemoči, o spremembah obnašanja, ki smo ga opazili. Pogovor bo pomagal, da se bodo razbremenili, se počutili slišane in morda celo našli rešitve za svoje težave.

maribor

OBISK MARIBORSKEGA ŽUPANA V ZAVETIŠČU

Jasmina Bračko in Danilo Forstnerič

V prazničnem času adventa je program Zavetišča za brezdomne sv. Martin Nadškofijske karitas Maribor, ki je locirano in že vrsto let deluje na lokaciji Ljubljanske ulice v Mariboru, kar dvakrat obiskal tudi naš mariborski župan Sašo Arsenovič ter tudi na ta način jasno izkazal, da so tudi brezdomne osebe občani mesta Maribor ter da so na nek način bili, so in žal tudi bodo stalnica našega 'totege' mesta, kot je žal brezdomnost tudi sicer stalnica vsakega večjega



mesta, pa najsibo družba še tako razvita in tehnološko dovršena ter v posledici sofisticirana.

Ob prvem obisku se je zadržal kar nekaj časa, žal pa zaradi razmer in posledičnega 'korona' protokola, ki velja v zavetišču ni mogel vstopiti, ampak je z zaposlenimi pokramljal pred zavetiščem. Pogovor je tekel o zdravstvenem (fizičnem in duševnem) stanju uporabnikov, kako doživljajo in sprejemajo stisko, v kateri se je znašla naša družba, ter kateri so glede na to največji izzivi. Prav tako ga je zanimalo, kakšen je vpliv trenutnega 'korona' stanja na številčnost uporabnikov v zavetišču ter nasploh statistika in izhajajoče potrebe na polju socialnovarstvenega dela, s posebnim poudarkom na brezdomnosti kot tisto partikularni veji, ki je na nek način najbolj na udaru, upoštevajoč značilnosti in zakonitosti brezdomne populacije.

18



Nadalje je beseda tekla o družbeni in gospodarski situaciji v našem mestu ter o tem, katere prioritete so pred nami kot občani mesta Maribor. Hkrati je bila to tudi priložnost, da župana seznanimo z aktivnostmi in dejavnostmi, ki potekajo pod streho našega zavetišča, torej kaj delamo, znamo, zmoremo in katera programska načela najbolj zaokrožujejo našo dejavnost. Srečanje je trajalo slabo uro, župan pa je ob koncu, kot je že tradicija, s prazničnimi darili razveselil naše uporabnike. Uporabniki pa so mu izročili lesene izdelke, ki jih sami ustvarjajo na ročnospretnostnih delavnicah, ki dnevno potekajo v programu v okviru okupacijskih dejavnosti.

Ob drugem, krajšem obisku je župan prav tako prinesel donacijo tako za uporabnike kot tudi za zaposlene, še enkrat zaželel lepe praznike, ob tem pa je posebej poudaril, da ve, da gre predana donacija zares v prave roke.

Praznična darila in donacija s strani našega župana so nam vsem, še prav posebej pa seveda uporabnikom, v teh izrazito težkih in turbulentnih časih, ki smo jih vsakodnevno deležni, napolnila srca in dušo z upanjem po boljšem jutri.

HUMANITARNA KOMISIJA V MARIBORU

Lijana Lepej

V prvem valu epidemije je bila v mariborski občini na pobudo poveljnika Civilne zaščite ustanovljena Humanitarna komisija. Člani Humanitarne komisije prihajajo iz MO Maribor, CSD, Centra za pomoč na domu, Nadškofijske karitas Maribor, Rdečega križa, Kabineta župana in Službe za zaščito, reševanje in obrambno načrtovanje.

Naloge Humanitarne komisije so:

- usklajevanje in dogovarjanje o načinih pomoči in skupnih aktivnostih v težkih socialnih in materialnih stiskah posameznikov
- dogovarjanje o kriterijih in protokolih za dodeljevanje materialne/finančne pomoči posameznikom s strani institucij in NVO v MO Maribor
- analiza stanja in predlogi za reševanje nujnih nastitev starih in nemočnih občanov brez socialne mreže
- spremljanje socialno-ekonomskega stanja prebivalstva v MO Maribor in oblikovanje predlogov za izboljšanje le-tega
- informiranje in osveščanje javnosti o aktivnostih
- predlaganje razvoja programov, ki bi izboljšali socialno sliko Maribora

Sodelovanje je potekalo zelo dobro, zato je po sklepu župana komisija nadaljevala z delom tudi po epidemiji. Sestajamo se enkrat do dvakrat tedensko (odvisno od problematike) po Zoomu.

Od oktobra lani je spet razglašena epidemija, zato delo poteka pod odredbo poveljnika Civilne zaščite.

Mislím, da je to primer dobre prakse, ki bi ga bilo vredno posnemati.

ADVENTNO SPLETNO SREČANJE YC MARIBOR

Florjan Ungar

Prvi vtis, ki se mi poraja ob misli na Adventno spletno srečanje je, da je bilo zelo prijetno in prisrčno. Snovali smo ga kar nekaj časa, medtem pa so dozorevale ideje. V adventnem času se je nato spletno srečanje tudi zgodilo. Sestavljeno je bilo iz štirih delov. Prvi del se je navezoval na duhovni uvod, sledila je kratka temeljna predstavitev YC Slovenije in Karitas na sploh, nato pa smo udeležence razdelili v skupine, kjer so se pogovarjali glede zastavljenih vprašanj (ki so jih lahko zapisali tudi v forumu), sledil je še duhovni zaključek.

Kar še želim povedati, je to, da je srečanje s prostovoljci na takšen način potekalo prvič. Prostovoljci



YC Maribor so se prvič skupinsko srečali na spletu, za kar je »kriva« trenutna situacija novega koronavirusa. Organizatorji smo bili s potekom spletnega srečanja zadovoljni, prav tako pa smo bili zadovoljni s številom udeleženi prostovoljcev iz različnih področjih, kjer se udeležujejo.

V januarju je odbor YC Maribor že imel novo srečanje, kjer smo načrtovali plan za tekoče leto. Naši prostovoljci se udeležujejo v raznoraznih prostovoljnih dejavnostih. Poleg aktivnih dejavnosti smo načrtovali tudi spomladansko in jesensko delovno akcijo, ki bo temeljila na pomoči starejšim in onemoglim na domu. V načrtu je tudi duhovni odmik v hiško Young-Caritas. Seveda nismo pozabili na temeljne programe poletja, kot so Počitnice biserov in Počitnice družin, kjer bodo sodelovali tudi naši prostovoljci.

UČNA POMOČ NA NADŠKOFIJSKI KARITAS MARIBOR

Urška Mumelj

V oktobru 2018 smo na Nadškofijski karitas Maribor začeli z izvajanjem učne pomoči za otroke, ki obiskujejo osnovno ali srednjo šolo. Tudi v letošnjem šolskem letu nadaljujemo z nudenjem tovrstne pomoči. Po začetnih negotovostih in napovedih smo se odločili, da učno pomoč prenesemo na splet. Tako smo v letošnjem šolskem letu 2020/21 osvojili veččino uporabe spletne aplikacije Zoom ter se na tak način približali otrokom in mladim, ki potrebujejo učno pomoč. Šolanje na daljavo, kot so ga dodobra izkusili tudi naši mladi, s katerimi se srečujemo, prinaša veliko negotovosti, pomanjkanja socialnega stika in obremenjenosti s šolskim delom.

V letošnjem letu je v program učne pomoči vključenih 13 otrok in mladih ter 13 prostovoljk. Učno pomoč izvajamo vsak torek med 16h in 17.30. K sodelovanju smo kot odgovor na njihove potrebe povabili otroke in mlade iz družin, ki so že naši uporabniki, torej vključeni v vsaj enega od programov, ki jih izvajamo na NŠKM. Večina mladih je sodelovala že v lanskem letu in so letos želeli z učno pomočjo nadaljevati. V

skupini prostovoljk, ki z veseljem pomagajo ter delijo svoje znanje in talente, smo letos pridobili nekaj novih obrazov, ki smo jih zelo veseli. Kljub fizični oddaljenosti smo zadovoljni, da se lahko vidimo vsaj preko spleta in na tak način pomagamo otrokom in mladim.

Trudimo se za odprtost in povezanost ter se veselimo dneva, ko se bomo lahko na učni pomoči zopet srečali v živo, reševali matematične in jezikovne izzive, raziskovali geografske in fizikalne zakonitosti ter utrjevali medsebojno zaupanje in prijateljstvo.

ново mesto

DOBRODELNA SPODBUDA DVA NOVČIČA

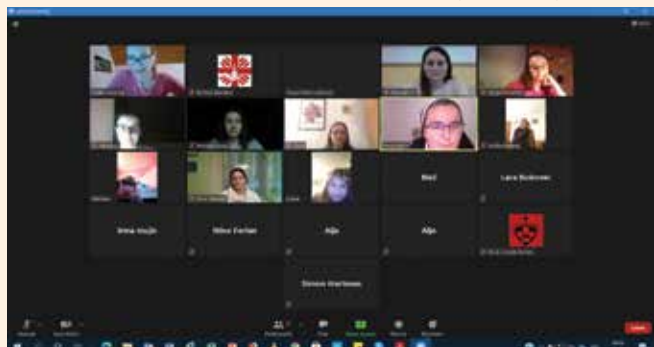
Simon Dvornik

V času božičnih in novoletnih praznikov smo na Škofijski karitas Novo mesto v sodelovanju s podjetjem 3Tav, d. o. o., iz Novega mesta pričeli dobrodelno spodbudo Dva novčiča. Z njo smo podjetja in njihove zaposlene povabili, da se nam pridružijo v pomoči najbolj nemočnim in darujejo svoja »dva novčiča«. Čeprav se to morda ne sliši veliko, sta kot spodbuda vredna veliko več.

Na vrata Škofijske karitas Novo mesto so v letošnjem letu potrkali mnogi, ki primarno niso potrebovali materialne pomoči, pač pa so zaradi poslabšanih osebnih okoliščin (izgube službe, osamljenosti, družinskih odnosov) iskali človeški stik, ki bi jih opogumil in spremljal na poti ponovnega postavljanja na noge.

Strokovni sodelavci in prostovoljci Škofijske karitas Novo mesto želimo pomagati čim več ljudem v osebni stiski. V letu 2020 smo vzpostavili program spremljanja, ki bi ga radi ne samo ohraniti, pač pa tudi razširili. Z njim bi osebe izobraževali in spodbudili k ponovnem vstopu v svet zaposlitve ter aktivnega odgovornega življenja. Prav temu programu je namenjena letošnja spodbuda.

Zahvaljujemo se podjetju 3Tav, d. o. o., za pomoč pri izvedbi akcije. Dobrodelna spodbuda Dva novčiča še vedno poteka. Hvala tudi vsem darovalcem in sodelujočim za njihova dva novčiča.





DOBRI SOSEDJE SE IZKAŽEJO V TEŽKIH TRENUTKIH

Jana Lampe

Pomoč Karitas po potresu na Hrvaškem

Prebivalce Petrinje in okoliških krajev na Hrvaškem je konec decembra 2020 prizadel hud potres. Poškodovanih je do 80 % hiš v Petrinji in podobno tudi v okoliških vaseh. Tla se še vedno tresejo. Hiša, ki je danes še primerna za obnovo, jutri zaradi novega potrese nega sunka mogoče ne bo več. Mnogi na Hrvaškem so tako ostali brez varnega doma in vsega, kar so v

življenju ustvarili. Na Slovenski karitas smo takoj začutili veliko stisko naših sosedov in že na dan potresa začeli z akcijo zbiranja sredstev za pomoč v potresu prizadetim družinam in posameznikom. Prav tako smo od prvega dne v navezi s sodelavci Hrvaške Karitas, ki jim naša bližina in solidarnost Slovencev res veliko pomenita.

Že v prvih dneh po potre-

su smo zbrali 110.000 evrov in jih nakazali Hrvaški Karitas. Ob tem se je msgr. Fabijan Svalina, direktor Hrvaške Karitas, ki je bil ganjen nad veliko solidarnostjo, zahvalil z besedami: *»Zahvaljujemo se vsem ljudem dobre volje v Sloveniji, ki podpirajo akcijo Slovenske karitas za pomoč žrtvam uničujočega potresa. Soočeni z mrazom, težkimi razmerami in globoko žalostjo zaradi izgubljenih življenj in uničenih družinskih domov, čutimo v srcu, kako je topla, radodarna in upanja polna vaša bližina in roke, ki nam pomagajo. V tem trenutku je težko najti prave besede, ki bi vam lahko izrazile našo globoko hvaležnost. Ostanite z nami v molitvi in prihodnji podpori žrtvam potresa.«*

Na Hrvaški Karitas so zelo veseli, da glede na zapleteno situacijo v zvezi s covidom-19, uspejo vsak dan organizirati približno 200 prostovoljcev, med njimi so tudi sestrskeske skupnosti. Zaradi epidemije vključu-

jejo večinoma mlajše prostovoljce, ki Karitas pomagajo pri zbiranju in razdeljevanju materialne pomoči. V potresu prizadetim ljudem v Petrinji, Glini in Sisku ter okoliških vaseh dnevno razdelijo okoli 20 kombijev s pomočjo v hrani, vodi, higienskih potrebščinah, obleki, čevljih ter grelnikih. Vsa tovrstna materialna pomoč intenzivno prihaja iz celotne Hrvaške: iz Škofijskih karitas, škofij, dobrodelnih društev in od posameznikov, zato so nas prosili, da jim za enkrat ne pošiljamo nobene materialne pomoči, dokler se njihova skladišča ne izpraznijo. V ta namen smo v začetku januarja 2021 začeli z zbiranjem pakirane hrane, ki ne potrebuje hlajenja, ter higienskih pripomočkov v 247 trgovinah Mercator po vsej Sloveniji v zato posebej označenih vozičkih pri blagajnah.

»Nihče ne bo pozabljen! Karitas je tukaj in bo pomagala na dolgi rok,« je ob obisku prizadetih vasi v okolici Petrinje dejal direktor Hrvaške Karitas. Skupaj s sodelavci Škofijske karitas Sisak so od prvega dne potresa prisotni na terenu, da poslušajo prizadete ljudi in njihove potrebe. Hrvaška Karitas se bo na dolgi rok osredotočila na pomoč pri obnovi domov in oživitvi življenja predvsem kmečkega prebivalstva v vaseh v okolici Petrinje. Ti ljudje, ki so že prej živeli zelo skromno, mnogi med njimi v revščini, so izgubili vse, kar so v življenju ustvarili. Ob tem bodo največje potrebe po zagotovitvi zadostne količine gradbenega materiala.

V prvi fazi pomoči Hrvaška Karitas pomaga z zagotavljanjem začasnih bivališč družinam v okoliških krajih Petrinje, katerih dom ni več varen za bivanje. V ta namen so v začetku januarja naročili 100 bivalnih kontejnerjev, ki so primerni za takojšnje bivanje in so poskus vrnitve dostojanstva ljudem, ki so ga s potresom v trenutku izgubili. K nakupu več kot 30 bivalnih kontejnerjev je v sklopu mednarodnega humanitarnega apela prispevala tudi Slovenska karitas, ki je ob veliki solidarnosti Slovencev do 13. januarja 2021 posredovala Hrvaški Karitas zbranih 220.000 EUR.

Hrvaška Karitas je naročila kakovostne bivalne kontejnerje, ki so požarno varni in imajo zagotovljene vse osnovne pogoje za bivanje z mini kuhinjo in hladilnikom, kopalnico, spalnim prostorom s postelja-



Msgr. Fabijan Svalina, direktor Hrvaške Karitas obiskuje družine, da bi videl kakšne so njihove potrebe pomoči po potresu



Vsakodnevno prostovoljci po vaseh v okolici Petrinje razdeljujejo osnovne potrebščine s potresom prizadetim družinam.



V skladiščih in na terenu Hrvaški Karitas dnevno pomaga do 200 prostovoljcev, zaradi epidemije so večinoma mladi.



S potresom porušene hiše v vaseh v okolici Petrinje, kjer pomaga Karitas.

pomoči prizadetim ob potresu v okolici Petrinje, saj jih je omogočilo po minimalni ceni.

V sredini januarja so bivalne kontejnerje dostavili prvim 6 družinam v vaseh Sibič in Graberje, v naslednjih dneh in tednih jih bo postopoma prejelo še 94 družin. Družina Likevič iz Sibiča je bila prva, ki je od Bože Radoša, varaždinskega škofa in predsednika Hrvaške Karitas, prejela ključ bivalnega kontejnerja. Ob tej priložnosti se je škof Radoš zahvalil vsem, ki so prek Karitas pomagali ljudem, ki potrebujejo pomoč. Prav tako se je številnim – domovini in izseljenski Hrvaški, Caritas Internationalis, Malteškemu redu in posebej Slovenski karitas, ki smo pomembno prispevali k nakupu teh kakovostnih bivalnih kontejnerjev, zahvalil direktor Hrvaške Karitas, msgr. Svalina. Ob tem je omenil, da razmišljajo o naročilu še 100 dodatnih bivalnih kontejnerjev.

Družini Likevič prejeti stanovanjski kontejner, ki so ga postavili na dvorišče njihove porušene hiše, veliko pomeni. Doslej so spali pri sorodnikih in dneve preživljali ob ostankih svojega porušenega doma, ker imajo živali, za katere morajo skrbeti. Njihov družinski dom je označen z rdečo nalepko in predviden za rušenje. Do gradnje novega doma je stanovanjski modul njihov novi dom, s katerim so izredno zadovoljni. »Zahvaljujemo se Hrvaški Karitas in vsem dobrim ljudem, ki so nam pomagali.«

Veseli smo, da je tudi ljubljanska nadškofija na pobudo nadškofa Stanislava Zoreta izrazila solidarnost ob potresu prizadetim ljudem na Hrvaškem in prispevala za dva bivalna kontejnerja. Nadškof Zore je ob tem dejal: »Trpljenje ljudi je za kristjane in vse ljudi dobre volje vedno znova povabilo k solidarnosti. Tudi tokrat so naši ljudje pokazali veliko mero sočutja s tistimi, ki jih je potres prizadel. V to solidarnostno gibanje je stopila tudi naša nadškofija, ki je prizadetim v Petrinji namenila dva bivalna kontejnerja. Srčno upamo, da bo tistim, ki jih je potres prizadel, nekoliko lažje.«

K pomoči Hrvaški je pristopila tudi mednarodna mreža Karitas. Njene članice bodo tako kot Slovenska karitas prispevale k šestmesečnemu humanitarnemu apelu v skupni vrednosti 881.341 EUR, ki ga izvaja Hrvaška Karitas. Svojo pomoč so že potrdile Karitas Avstrije, Italije in Poljske. Poleg zagotovitve bivalnih kontejnerjev



Med prostovoljkami Hrvaške Karitas, ki pomagajo s potresom prizadetim ljudem, so tudi redovnice.

mi, vključno z vsemi priključki za elektriko, vodo in klimatsko napravo. Vseljivi so takoj in so primerni za dostojno bivanje. Za družine z več otroki je v pripravi posebna nastanitev z več kontejnerji skupaj. Direktor podjetja Tehnix, g. Đuro Horvat, ki pospešeno izdeluje te kontejnerje, je zelo vesel, da bodo skupaj s 500 zaposlenimi lahko prispevali k družbeno koristnemu delu in



Direktor podjetja Tehnix d.o.o. in škof Radoš, ki so se dogovorila s Hrvaško karitas za nakup in izdelavo 100 bivalnih kontejnerjev. Nakup 40 kontejnerjev je zagotovila Slovenska karitas



Mons. Božo Radoš, škof in predsednik Hrvaške Karitas je predal ključ prve družini, prejemnici bivalnega kontejnerja za katere je darovala sredstva Slovenska karitas.



Družina Likevič iz Sibič, katere dom je bil med potresom močno poškodovan, je bila prva, ki je prejela bivalni kontejner Hrvaške Karitas. Novi »srečni dom za nesrečno družino«. Nasmeh matere pove vse



Zunanost bivalnega kontejnerja, ki jih prejema s potresom prizadete družine v okoliških vaseh Petrinje.



Notranjost bivalnega kontejnerja, ki je takoj primeren za bivanje. Ima kuhinjo kopalnico, postelje, hladilnik, pralni stroj, ogrevanje ...





bodo z zbranimi sredstvi v polletnem obdobju preko apela pomagali tudi pri obnovi vsaj 100 s potresom poškodovanih hiš v teh vaseh.

Predvsem za namen obnove poškodovanih hiš na Slovenski karitas nadaljujemo z zbiranjem sredstev z SMS sporočilom KARITAS5 na 1919 z vrednostjo daru v višini 5 EUR ali z nakazilom na:

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

Namen: POTRES PETRINJA

Sklic: 00 627

22

Položnice so na voljo tudi v župnijah in poštah ali na telefonski številki 01 300 59 60. »Iz srca hvala vsem v Sloveniji za vašo veliko pomoč,« so besede Suzane Borko, koordinatorice humanitarne pomoči pri Hrvaški Karitas. HVALA vsem, ki ste že in še boste darovali za ta namen.

SKUHAJMO ZELENJAVNO JUHO ZA LAČNE OTROKE IZ VENEZUELE

Jana Lampe

V sodelovanju z misijonarko s. Andrejo Godnič, ki deluje v Venezueli, je Slovenska karitas z revijo Mavrica in Sobotno iskrico Radia Ognjišče v januarju 2021 začela z **dobrodelno pobudo za otroke Zelenjavna juha za Venezuelo**. S pobudo želijo še posebej v postnem času otroke in njihove družine spodbuditi h konkretnim dobrim delom za sovrstnike v obubožani Venezueli.



5-letna deklica Sofija z njeno družino, katere najljubša jed je zelenjavna juha, ki jo za revne otroke sestre s sodelavci pripravijo enkrat mesečno.

V Venezueli so zaradi več let trajajoče krize razmere zelo težke. Primanjkuje hrane in zdravil. Pogosto so brez elektrike, vode. V deželi nafte ni mogoče kupiti bencina za avto ... Mnogi so lačni, med njimi tudi veliko otrok. Zaradi trenutno zelo naraščajočih cen živil, ker lokalna valuta bolivar zelo hitro pada, in zelo nizkih dohodkov družin (plača in penziona je le nekaj dolarjev



Misijonarka sestra Andreja Godnič med Venezuelskimi otroci.

na mesec) ali brezposelnosti družine zelo težko zagotovijo svojim članom zadostno količino hrane.

Otroci v Venezueli jedo le enkrat na dan

Deklica Sofija iz Karakasa, ki ima 5 let, je za revijo Mavrica povedala, da dostikrat jedo le enkrat na dan, tako da je cel dan

lačna. Takih otrok je v Venezueli sedaj veliko. Povedala je tudi, da je njen najljubši obrok zelenjavna juha v župniji, ki jo enkrat na mesec organizirajo sestre ušulinke, med katerimi deluje misijonarka s. Andreja Godnič. Pripravljajo ga za okoli

250 revnih ljudi, večinoma so otroci, nekaj pa je tudi starejših. Ta zgodba deklice Sofije se nas je sodelavec Karitas in Mavrice tako globoko dotaknila, da smo sklenili napolniti čim več loncev z zelenjavno juho za te otroke in odrasle s pomočjo iz Slovenije.

Enkrat mesečno sestre nahranijo 250 ljudi

Na šoli »Academia Merici«, kjer deluje s. Andreja Godnič in ki jo obiskujejo dekleta iz bogatejših družin, sestre vsak prvi teden v mesecu organizirajo zbiranje zelenjave in mesa, ki ga darujejo učenke, njihovi starši, misijonarji, ki organizirajo misijone na šoli, ter druge skupine. Na prvo soboto se na pobrateni, revni šoli Marijinega Presvetega Srca seklja, lupi in skuha zelenjavna juha za kakih 250 otrok in ostarelih. Da enkrat nasitijo 250 ljudi, sestre potrebujejo okoli 150 evrov.

»Za številne je to eden najbolj slastnih obedov čez mesec in ga vsi pričakujejo z odštevanjem dni,«

pravi s. Andreja Godnič in pove, kako



Kuhanje zelenjavne juhe za 250 lačnih



Hranljivi napitek, ki ga otroci in odrasli dobijo poleg juhe.



Zelenjavna juha za otroke v Venezueli je skupna pobuda letošnjega posta s strani revije Mavrica, Radia Ognjišče in oddaje Sobotna iskrica in Slovenske karitas. Namenjena je predvsem spodbudi slovenskim otrokom, da pomagajo svojim lačnim vrstnikom v Venezueli, da bodo njihovi trebuščki bolj pogosto polni.

poteka delitev hrane v času pandemije koronavirusa: »Vsi, ki imajo kartončke, se ob 12h postavijo v vrsto pred vhodom v šolo. Znotraj šole pakiramo napitke v pokrite plastične lončke, juho v plastično škatlo in arepo s piščančjim nadevom v servieto ter

izročamo porcije ljudem. Poleg zelenjavne juhe vsak prejme tudi arepas in hranljiv napitek.«

Več o razmerah v Venezueli in tej akciji lahko preberete v februarški reviji Mavrica ali slišite v arhivu oddaj Sobotna Iskrica na Radiu Ognjišče, ki sta potekali 2. in 16. januarja 2021.

Kako lahko pomagate skuhati zelenjavo juho za otroke v Venezueli?

Svoj dar za juho nakažete na TRR:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

TRR: SI56 0214 0001 5556 761

Sklic: 00 855

Namen: Otroci Venezuela

Lahko pa pošljete SMS sporočilo s ključno besedo

CLOVEK5 na 1919 in darujete 5 evrov za juho.

Darove bomo zbirali do velike noči.

23

»Ves denar bo prišel v prave roke za otroke in starejše v Venezueli, kjer delujem. Hvala vam. Naj Bog bogato poplača vašo dobroto. Vaša s. Andreja Gondič« HVALA iz srca za vsak dar, kličemo tudi sodelavci Slovenske karitas!

NAGRADNA KRIŽANKA

februar

Vodoravno:

2. Glasen smeh
5. Soncu najbližji planet
7. Pecivo, značilno za pust
8. Kraj pri Murski Soboti
12. Naslov Grimmove pravljice
13. Nasprotje svetlobe
14. Priprava za bivanje čebel

Navpično:

11. Ostanek podrtega drevesa
3. Jezero na severu Italije
4. Nočna ptica
6. Slovenska slikarka Ivana
9. Značilni lik s Ptuja
10. Samostanski predstojnik
11. Šesta črka v grški abecedi

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 23. 2. 2021 na naslov:

Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana

ali ga sporočite po e- pošti: info@karitas.si

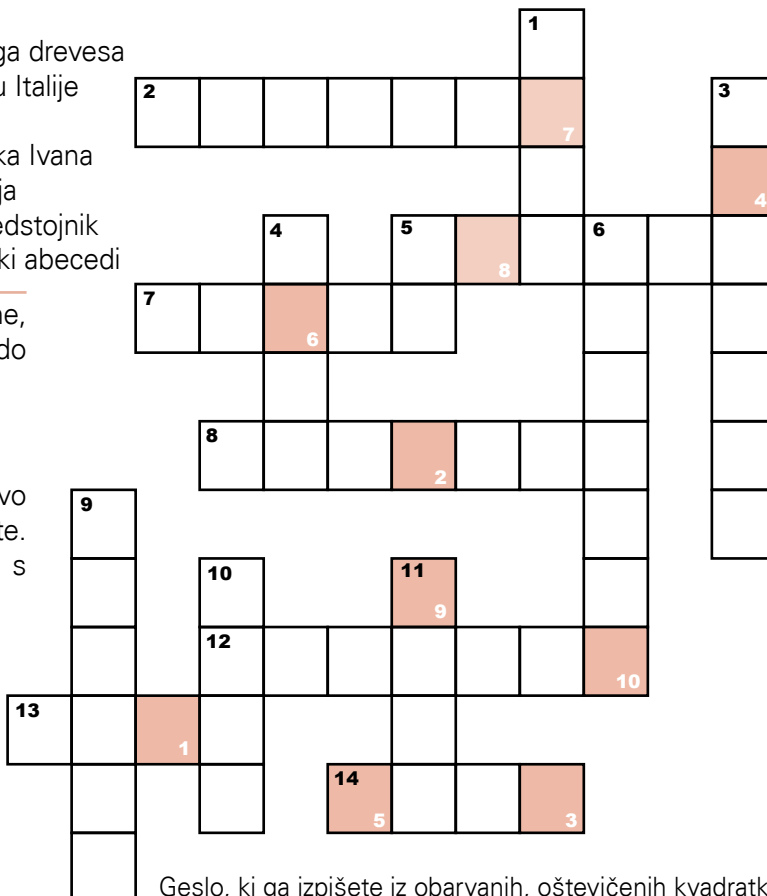
S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in karaja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

Nagrade:

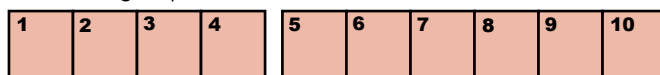
1. nagrada: **skodelica**
2. nagrada: **majica**
3. nagrada: **USB ključ**

Nagrajenci decembrske nagradne križanke:

1. nagrada: **Đurđa Oblak**, Rakek
2. nagrada: **Zinka Vadnjaj**, Pivka
3. nagrada: **Metka Sušanj**, Jesenice



Geslo, ki ga izpišete iz obarvanih, oštevičenih kvadratkov:





Hrvaška Karitas pomaga ljudem, prizadetim v potresu, v vaseh v okolici Petrinje

Nadškofijska karitas Maribor se je razveselila donacije zaščitnih mask s strani Caritas Gradec.



Iznajdljivost v času epidemije je velika so dokazali mnogi sodelavci Karitas in starejše na terenu opozorili na nevarnost v prometu, kljub epidemiološkim ukrepom.

Dobili smo že prve fotografije vašega skupnega kuhanja z vnuki. Nov recept vas čaka marca. Do takrat pa vas vabimo, da skupaj z vnuki pripravite miške mame Jane iz januarske številke. Fotografije skupnega kuhanja in vaše recepte še vedno zbiramo na e-naslovu: kuhajmo.skupaj@karitas.si.

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

