

žarek dobrote

3/XIX
marec
2021

glasilo slovenske karitas



Karitas



Karitas

30 let

glas revnih v družbi

TEMA MESECA

3 • • • Moja poteza

KARITAS 30+

6 • • • Zagovorništvo invalidov

VARUJMO ŽIVLJENJE

7 • • • Bivanjska praznota

STISKE SODOBNE DRUŽBE

8 • • • Kako zdravimo depresijo?

POGLED ČEZ PLOT

9 • • • Skupina za samopomoč

KARITAS MLADIH

10 • • • Najboljši buhteljni babi Marije

NA OBISKU

12 • • • Morje dobrote, pa tudi kapljice pelina

13 • • • Bog je ljubezen

14 • • • Stil Boga je njegova bližina,
ki se izraža po sočutnem Jezusu

15 • • • Dan odprtih vrat Skupnosti MOST

15 • • • Novosti na področju programov
za dolgotrajno brezposelne

15 • • • VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni

KOPER

17 • • • Umetniki za Karitas ob kulturnem prazniku

18 • • • Pomoč v Petrinjo in še malo več

18 • • • Družina iz Venezuele, dobrodošla v Kopru!

MARIBOR

19 • • • Januarsko izobraževanje
z župnikom Martinom Golobom

21 • • • O migracijah in trajnostnem razvoju

21 • • • Stiske migrantov v Bosni in Hercegovini
in pomoč Karitas

23 • • • Razvedrilo

- FOTO NASLOVNA STRAN Rok Mubi,
- ZADNJA STRAN Andreja Pavlin

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
Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA PRIPRAVA: Andrej Šauperl •
ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK: Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o.,
Ljubljana • Poština 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

*Hvaljen, moj Gospod,
v onih, ki zaradi tvoje ljubezni odpuščajo
in prenašajo slabosti in trpljenje.
Blagor njim, ki ostanejo v miru,
zakaj ti, Najvišji, jih boš kronal.*

sveti Frančišek Asiški



Foto: Urška Kelvišar



tema meseca

MOJA POTEZA

Zbrala: Helena Zevnik Rozman

Postna spodbuda 40 dni brez alkohola v znamenju solidarnosti z ljudmi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, ki so posledica pitja alkohola.

Vsako leto v postnem času predlagamo posebno odpoved – odpoved alkoholu. Letošnje geslo spodbude se glasi »Moja poteza«.

Pobuda 40 dni brez alkohola, ki jo v slovenski prostor letos pošiljamo šestnajstič, je zasnova kot odpoved, ki je izraz solidarnost z vsemi trpečimi 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: Društvo žarek upanja, Projekt Sporočilo v steklenici, Zavod Vse bo v redu, Društvo Abstinenc, Zavod Varna pot, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije, Šahovska zveza Slovenije in mnogi drugi. Letos bo gost 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 povzroči alkohol.

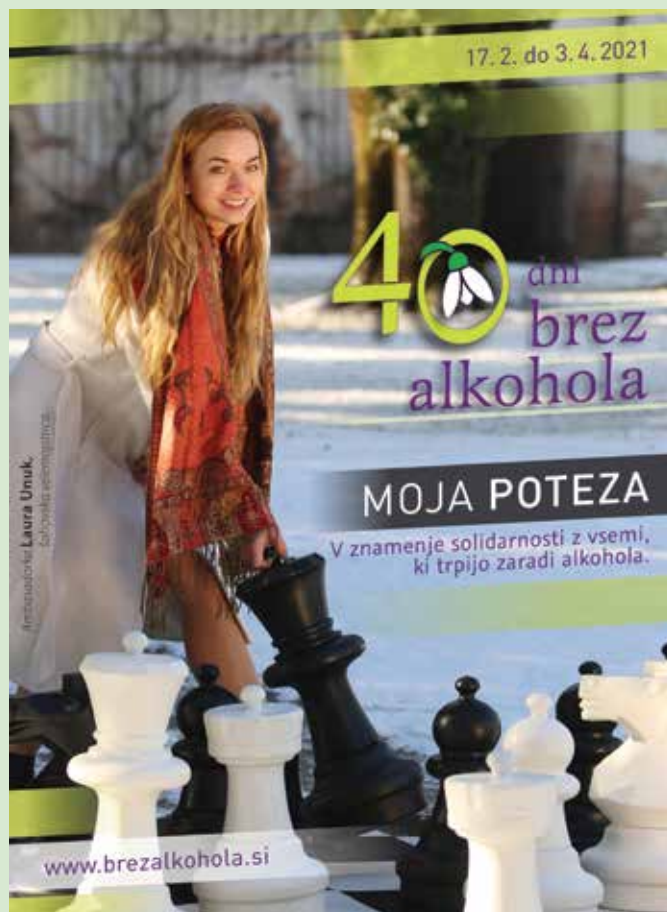
Kaj prinaša akcija 40 dni brez alkohola 2021?

Letošnji simbol akcije 40 dni brez alkohola je **šah**.

Šah dobro ponazarja tudi odnos z alkoholom. Alkohol je zelo zvit, pretkan, prebrisan igravec, ki lahko igra na kratke ali dolge proge. Lahko traja deset ali dvajset let, včasih še dlje, preden se pojavijo simptomi kronične odvisnosti od alkohola.

Včasih lahko v **odvisnost** pademo že v nekaj mesecih. Največkrat je povod za to izguba bližnjega, izguba dela, invalidnost, odhod otrok iz družine, ločitev in druge osebne stiske.

Pomembno je vedeti, da ima alkohol veliko različnih **obrazov** in ne izbira med izobraženimi in neizobraženimi, ženskami in moškimi, mlajšimi in starejšimi.



Vsak mu lahko podleže. Tudi zato, ker težko veš, kje je meja, kaj je še vzdržno in sprejemljivo ter kdaj gre čez rob.

Podobno kot ob šahu tudi v življenju lahko pomislimo na **svoje odločitve**. Že majhne odločitve vplivajo na to, kaj se bo zgodilo v prihodnosti. Seštevek majhnih odločitev gradi dogodek, ki se bo zgodil v prihodnosti. Žal z majhnimi odločitvami danes začenjajo že mladostniki pri trinajstih letih in se zaradi opijanja že po dvajsetem letu, včasih prej, znajdejo v naših programih za pomoč odvisnikom, kar je pretresljivo.

Tretja prispevka in povezava s šahom je, da alkohol v Sloveniji igra gromozansko veliko **simultanko** – z več kot 200.000 odraslimi osebami, ki imajo z alkoholom resne težave. Seveda ta simultanka poteka tudi z vsako četrto družino v Sloveniji. Svojci so prav tako žrtve tega problema. Na žalost po naših ocenah to grozo doživlja več kot 50.000 otrok. Ob tem prometnih nesreč s smrtnim izidom, tragičnih zdravstvenih zgodb in duševnih stisk niti posebej ne omenjamo.

Žal med alkoholiki naraščajo tudi ženske in mlajše osebe, ki prevzemajo to kulturo.

Šah je tudi simbol alternative. Imamo boljše izbire, imamo dobre odločitve. Gotovo je dobra odločitev gibanje, vedno je dobra odločitev odnos s sočlovekom. To je edini način, ki je primeren za razrešitev problemov. Dobra odločitev so tudi družabne igre. Šah je ena izmed njih. Je prijetna igra za dva, lahko jo igra tudi več igralcev.



Dobro je, da svoj prosti čas napolnimo z **veselimi** stvarmi, ki nimajo negativnih posledic. Na drugi strani opijanje ni primeren način za preživljanje prostega časa in tudi ne dobra izbira, da bi z njim napolnili praznino, ki jo imamo v sebi.

Danes smo na potezi mi. Jaz, ti, vi, cela družba. Smo na potezi, da zmanjšamo prekomerno uživanje alkohola.

Peter Tomažič

4

V svetovnem in evropskem vrhu

V povprečju naj bi Slovenec oz. Slovenka, star/-a 15 let ali več, v letu 2019 spil/-a: 91 l piva in 48 l vina in 3 l žgane pijače. Skupno je registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca znašala skoraj 11 litrov, kar je en liter več kot leto prej, predvsem na račun več popitega vina (za 10 litrov). Poleg registrirane porabe alkohola predstavlja za Slovenijo veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje, ki po ocenah še za tretjino poviša številko porabe, kar nas uvršča v sam svetovni in evropski vrh. V slednjem smo tudi po umrljivosti prebivalcev zaradi alkohola, saj vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, umreta vsaj dve osebi. Iz istega razloga imamo vsak dan v povprečju 10 novih hospitalizacij. Ocena zdravstvenih in ostalih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša v povprečju 228 mio. € letno. Trošarine od alkohola znašajo cca 103 mio. € na leto.

Karmen Henigsmann; NIJZ, projekt SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola

Letošnja ambasadorica postne spodbude 40 dni brez alkohola je 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 meri z najboljšimi šahisti na svetu. Ima velike načrte in želi pokazati, kaj zmore. Ob tem je povedala:

»Biokemija in šah sta področji, ki me najbolj zanimata in veselita. Skozi študij spoznavam delovanje celic in se vedno znova navdušujem, ko odkrivam, kako delujejo in kaj zmorejo. Skozi to spoznavam človeško

telo, njegov zapleteni mehanizem delovanja in tudi, kako pomemben je vsak delček, vsaka celica, da deluje uravnoteženo. Za to, da igram šah, je pomembno, da sem zdrava in v ravnovesju. Na tekmovanjih v šahu je pomembno, da se lahko zbereš, se umiriš in osredotočiš na igro. Spoznala sem, da ni dovolj samo znanje šaha, poznavanje pravil. Odločajo drugi dejavniki, ki so v veliki meri odvisni od posameznika in njegovih osebnih značilnosti ter tega, kako dobro se lahko psihično pripravi. Za dobro psihično pripravo moramo igralci imeti bistro glavo. Odpoved alkoholu je pri tem eden izmed pomembnih dejavnikov. Akcijo 40 dni podpiram, ker prinaša veliko dobrega za našo družbo, ki je do alkohola še vedno preveč tolerantna.«

Živeti lepo, polno in veselo življenje

Zaradi katerih trenutkov je življenje lahko lepo?

»Živim lepo, polno in veselo življenje. Rad počnem veliko stvari. Najljubše mi je poleti, ko z vnukoma med počitnicami uživamo na ribolovu in v majhnih, prijetnih stvareh. Največ mi pomeni prekrasen odnos z drago ženo Vlasto, ki mi je vedno stala ob strani. Tudi takrat, ko nama ni bilo lahko. Med mojo rehabilitacijo sva se celo ponovno zblížala in povezala.

Po drugi strani si kar ne upam preveč z navdušenjem zreti naprej. Trenutno s ponižnostjo in hvaležnostjo živim lepo in umirjeno življenje. Vem tudi, da se bom trudil do konca dni ostati trezen in tudi brez cigaret. Upam na veliko preživetih lepih poletij z vnukoma in ženo,« nam je zaupal Peter Senekovič, oče dveh odraslih otrok, poročen 47 let, upokojen in z ženo živi v Mariboru. Zase pravi, da je kar v zrelih letih. Star je 68 let. Za njim je dolga in hribovita življenjska pot. Je zdravljen alkoholik in abstinent že 24 let.

Na vprašanje, kje se mu je zalomilo pri alkoholu, nam je povedal:

»Imel sem veliko vzponov in padcev. Ogromno sem delal in gradil. Ob tem pa 'lepo' pil.

Nikoli več si ne bi želel biti mlad in brez izkušenj, kot sem bil. Ne bi rad šel še enkrat preživljati kalvarije svojega življenja, ki je trajala od najstniških let vse do konca obiskovanja kluba zdravljenih alkoholikov. Ko sem imel 17 ali 18 let, se mi je zdelo, da vse delam prav. Užival sem v gimnastiki, nogometu in vsem, kar mladi tudi danes počno. Sploh nisem razmišljal, kaj je prav in kaj ne. Druženja je bilo na pretek. Poleti taborjenja, pa malo šole. Pozimi smučanje. Bilo je krasno, lepo in polno mladostniško življenje.

Danes vem, da vsak mladi poskusi cigareto in alkohol, morda tudi kaj drugega. Seveda ti je prvič slabo. Pri meni je bilo tako, da sem bruhal in si dejal, da to ni zame. Ampak ob naslednji priložnosti sem spet poskusil. Mislim, da sem bil celo najmlajši v družbi.

Po osnovni šoli sem se izučil za poklic ključavničarja. Veliko sem delal na terenu z izkušenimi delavci in





seveda tudi izkušenimi pivci. Tudi moj oče je bil alkoholik. Danes, ko gledam nazaj, vem, da sem nehotel imeti dobre pogoje za alkoholizem. Seveda se tega takrat nisem zavedal. Zato se je moje pitje strmo dvigalo v nebo. Pozneje se je začela igra odvisnika, manipuliranja proti družini in vsem okoli mene. Čeprav smo pijančki najboljši delavci, pridni, močni in zabavni. Vzrok za moj alkoholizem je predvsem v tem, ker sem se pod vplivom alkohola in tudi kasneje dobro počutil, ko sem bil pijan. Stekel mi je jezik, počutil sem se sprejete in tako počutje mi je 'pasalo'.

Na žalost so prvi učinki alkohola na mladostnika zelo pozitivni. Sploh za takšne, kot sem bil sam, z večnim kompleksom manjvrednosti. Katastrofa se začne, ko moraš za isto počutje sprejetosti in veselja popiti vse več alkohola. Prišel sem tako daleč, da mi je bilo za vse popolnoma vseeno. Prišel sem v situacijo, ko se mi je 'fučkalo', kaj bo z mano. Na drugi strani me je družina 'gnjavila', da neham piti.

Ne gre. Sledili so prepiri z ženo in otroki, tudi v službi. Znašel sem se v položaju, ko je bil cel svet proti meni. Spraševal sem se, kako naj preživim med jastrebi, ki bi mi radi odvzeli alkohol.

Zdaj, ko pišem ta sestavek, jočem. Sem žalosten in se še enkrat opravičujem svoji družini. Čeprav danes vem, da takrat nisem zmogel drugače, preprosto ni šlo. Želel sem si, da bi lahko nehal piti.«

Andreja Verovšek,

vir: <https://brezalkohola.si/peter-senecovic-bi-zivel-ali-se-pustil-pokositi-pijaci/>

“Varnega pitja alkohola ni, saj novejša raziskave kažejo, da z vsakim popitim kozarcem alkoholnih pijač tvegamo škodljive posledice, zato svetujemo nič ali čim manj alkohola. Znano je, da ima pitje alkohola vpliv na pojav več kot 200 bolezenskih stanj, slednje tudi zaradi tega, ker neposredno vpliva na imunski sistem. Pitje alkohola poveča dovzetnost za okužbo z virusi in bakterijami, hkrati pa povečuje možnost zapletov, ko se okužba že pojavi. Zaradi tega je v trenutnem obdobju še posebej pomembno, da se pitju alkohola popolnoma izogibamo.”

Karmen Henigsmann, NIJZ, projekt SOPA
– Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola

Vizija nič

Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa (AVP) sledi »viziji nič«, in sicer nič smrtnih žrtev in hudo telesno poškodovanih na slovenskih cestah. Vizija nič je filozofija oziroma etični pristop k zagotavljanju prometne varnosti v cestnem prometu. Pristop poudarja, da je kakršna koli smrtna žrtev ali poškodovana oseba v cestnem prometu nesprejemljiva. Gre za spremembo miselnosti in dojemanja odgovornosti vsakega posameznika za zagotavljanje lastne varnosti

in varnosti drugih udeležencev v prometu. V ospredje postavlja posameznika in njegova ravnanja. Pomemben del odgovornosti pa morajo prevzeti tudi lokalne skupnosti in državne institucije s področja zdravstva, načrtovanja in upravljanja prometne infrastrukture, nadzora ter urejanja prometa, izobraževanja ipd. Pri uresničevanju svojih ciljev AVP skrbi za spoštovanje vrednot, kot so zakonitost, preglednost in učinkovitost opravljanja storitev.

»En hribček bom kupil, bom trte sadil ...« je vsem poznan napev, ki kaže zgodovinsko povezanost Slovencev z alkoholom. Slovenci radi posegamo po alkoholu ob različnih priložnostih – rojstvu, poroki in žal tudi pred vožnjo. Alkohol je najpogostejša in najbolj zlorabljana droga v našem družbeno-kulturnem okolju, ki zato povzroča največ ekonomskih, socialnih in zdravstvenih težav. Alkohol je edina psihoaktivna substanca, ki kot taka ni mednarodno regulirana (kot so npr. tobak in prepovedane droge). Alkohol je depresor centralnega živčnega sistema, ki z redno uporabo stopnjevano (napredujoče) »uspava« delovanje naših višjih možganskih centrov, med njimi tudi centra, povezanega z nadzorom našega vedenja in čustvovanja, kar povzroči sprostitve vedenjskih in čustvenih zadržkov oziroma »popustitev« zavor. Začetna evforija, ki jo povzroči, je posledica vpliva na možganske centre za samoobvladovanje. Poleg nastanka različnih kroničnih bolezni, vključno z nekaterimi rakavimi obolenji, pri osebah, ki več let pijejo večje količine alkohola, je raba alkohola povezana tudi z večjim tveganjem za akutne zdravstvene posledice, kot so poškodbe, tudi zaradi prometnih nezgod.

Učinki alkohola, pomembni za varno sodelovanje v prometu in vožnjo, so:

- a) vid:** zoženje vidnega polja, manjša odpornost na bleščanje, oslabitev sposobnosti prepoznavanja različnih odtenkov svetlobe, zmanjšanje zmožnosti očne leče za prepoznavanje barv – posledično tako vpliva na zaznavanje gibanja, globine, dojemanje oddaljenosti/bližine
- b) motorika:** upočasnitev hitrosti odzivanja in sprememba doživljanja časa
- c) samodojemanje:** samoprecenjevanje, odsotnost uvida v oslabiljeno delovanje čutil, občutek poguma in vsemogočnosti pri obvladovanju stvari, ki se jih človek loti v opitem stanju
- d) čustvena stanja:** spodbudi negativno doživljanje, ki je ob dolgotrajnem pitju stopnjevano do resnih in globljih čustvenih težav, tj. običajno znatno povišanega doživljanja depresivnosti, ki ima pomemben učinek na posameznikovo funkcioniranje.

Jure Smolič,

Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa



Literarni natečaj preventivne akcije 40 dni brez alkohola pod geslom »Moja poteza«

Že peto leto zapored v sklopu akcije, v času od 17. 2. do 3. 4. 2021, vabimo in spodbujamo učence od 6. do 9. razreda osnovnih šol in vse dijake srednjih šol k sodelovanju pri literarnem natečaju, da s svojimi razmišljanji in izdelki prispevajo k uresničevanju življenjskega sloga brez alkohola. Sodelujejo lahko s samostojno avtorsko vsebino v slovenskem jeziku, namenjeno sovrstnikom: PESEM, ZGODBA, ESEJ ali STRIP.

6

Tema natečaja je razmišljanje mladostnikov o življenju brez alkohola v naši družbi, o tem, kaj so odločitve in kako spreminjajo naša življenja. Želimo slišati razmišljanja mladih o tem, zakaj je odločitev odpovedi alkoholu dobra, katere so še druge dobre poteze v življenju, kje so nevarnosti in prelomnice, da lahko zapadeš v težave zaradi alkohola, kateri so pomembni mejniki, kjer je dobro reči ne alkoholu, in kateri so varovalni dejavniki (prijatelji, družina, domača žival, šport, narava, hobiji ...), na čem temeljijo dobre/slabe življenjske poteze in kako nas varujejo pred slabimi dogodki, razvadami ter zasvojenostmi z alkoholom. Bi morda znali opisati podobnost med življenjem in igro šaha?

Z literarnim natečajem želimo mlade spodbuditi, da bi razmišljali o ohranjanju lepih odnosov, zdravja, blaginje ter pravega veselja in zabave na odgovoren način, brez alkohola in drugih drog. Odločitev za prijatelja, šport, glasbo, razvijanje svojih talentov, uresničevanje svojih sanj in ciljev ... je prava izbira, ki nas spodbuja, da pogumno alkoholu rečemo NE.

Vse vsebine, ki bodo do 2. 4. 2021 prispele na naslov Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana (s pripisom za literarni natečaj »Moja poteza«) ali na e-naslov jana.flajs@karitas.si, se uvrstijo v izbor za nagrado. Več o akciji na: <https://brezalkohola.si/nagrada-dni-literarni-natecaj-2021-moja-poteza/>.

Jana Flajs

karitas 30+

ZAGOVORNIŠTVO INVALIDOV

povzela: Helena Ževnik Rozman

Na seminarjih Karitas smo del vsebine posvetili zagovorništvu – tako osnovnim pojmom kot tudi posameznim skupinam ljudi. V Celju smo odprli tudi temo zagovornišstva invalidov, o kateri je spregovoril Borut Sever, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije.

Področje zagovornišstva invalidov zajema več nivojev. Eno je laično zagovornišstvo, ki si ga nudimo med seboj in je tudi najpomembnejše. Drug nivo je profesionalno zagovornišstvo, kjer vstopajo strokovnjaki za

pravice invalidov in pomagajo posameznemu invalidu. Včasih strokovnjaki delujejo v okviru posameznih invalidskih organizacij ter na tak način pomagajo posamezniku, da nima večjega stroška, ko je že tako v stiski.

Nadalje govorimo tudi o kolektivnem zagovorništvu. Ključno pri tem je, da se informacije, potrebe posameznika sliši povsod, kjer morajo biti slišane. Pri tem je pomemben most med posameznimi organizacijami, da lahko pridejo potrebne informacije tudi do odločevalcev. Ena ključnih nalog invalidskih organizacij je, da skozi svoje delo skupaj pridobimo informacije, kje so težave posameznika ali skupine invalidov, kje so diskriminirani, kje niso slišani. Nato si s svojim delom prizadevamo, da se spreminjajo predpisi, postopki, zakoni ... Eden boljših primerov takega kolektivnega zagovornišstva je delo, ki smo ga opravili pri analizi pravic invalidov v Sloveniji in ga nato predstavili v Združenih narodih. V tem primeru smo skupaj od spodaj navzgor zagovarjali te širše pravice.

Naslednja oblika zagovornišstva invalidov je samozagovornišstvo, ki ga izvaja vsak invalid sam. Na začetku je pomembno, da usposobimo, opolnomočimo vsakega posameznika, da zagovarja samega sebe. To ni vedno lahko, še posebej če ima ta oseba še kakšne dodatne težave, morda poškodbo glave in podobno. Pri samozagovorništvu je pomembno, vsak invalid sam ve, kaj so njegove pravice, in jih zagovarja. Zato izvajamo posamezna izobraževanja, kjer jim nudimo vsa ta znanja in informacije in jih opolnomočimo, da se mora človek najprej boriti sam zase, ker najbolj pozna sam sebe, kaj potrebuje ... Ključno izhodišče samozagovornišstva je ozaveščanje: da se bo vsak posameznik zavedal, da je enakopraven, da ima možnost do vsega, da so to njegove pravice.

V nadaljevanju pridemo do spoznanja, da morda nekateri ne zmorejo ali iz določenih razlogov ne morejo zagovarjati samega sebe. Tukaj najprej pristopimo tisti, ki tej osebi pomagamo. V tem primeru se odpre široka skupina ljudi, ki lahko vstopijo. Pri tem je pomembno, da se zavedamo, da je najprej treba človeku prisluhniti in se z njim pogovoriti. Nato je pomembno posredovati informacije, kje so vse možnosti, kaj se lahko naredi. Ključno pri tem pa je, da se zavedamo, da nikoli ne odločamo mi namesto posameznika. Vsi moramo imeti možnost, da se sami odločamo o sebi. Tudi če imajo manjšo možnost, ker težje sprejemajo odločitve, vendarle morajo sami odločati o svojem življenju.

Potem pridemo do tistih stvari, ki jih je treba spreminjati. Lahko so to problemi na področju zdravstva, zaposlovanja, izobraževanja, športa, dostopnosti, participacije, kjer koli v življenju.

Primer iz zdravstva – neka oseba ne zna zagovarjati svojih potreb pri zdravniku. Najprej ji poskušate razložiti, kako to deluje, kam se je treba obrniti, in šele če



resnično ne zmore sama, lahko potem v ta problem vstopimo mi.

Ali primer v župniji, občini – možnost dostopa za osebo, ki je na invalidskem vozičku. Invalid na vozičku iz vašega kraja si želi v cerkev, vendar je tam nekaj stopnic, čez katere ne more sam. Res je, da se ga lahko nese, ampak on si želi iti sam, ne samo takrat, ko je nekdo zraven. Torej poznate tega človeka in njegove potrebe ter pristopite do župnika in mu predlagate, da nekaj skupaj naredite, da se uredi primerna klančina. To vaše posredovanje je primer zagovorništva, kako ste pomagali pri zagovorništvu tretje osebe, vendar niste posegali v njene odločitve. Takih primerov je ogromno v posameznih krajih, občinah ...

Vendar je zagovorništvo še mnogo več, med drugim tudi pomoč v uresničevanju pravic na splošno. Ali da pomagate temu posamezniku oblikovati posamezna mnenja in stališča. Seveda ob zavedanju, da naše stališče ni nujno njegovo. Vsak razvija svoj jaz in naša naloga je, da mu pri tem pomagamo.

Zagovorništvo kot tako je strokovna pomoč, ki jo nudijo posamezne invalidske organizacije, ko poskušajo pomagati preko svojih služb. Ko naletite na pretrd oreh, se torej lahko obrnete na te organizacije v svojem okolju, ki nato poskušajo iskati rešitve, da se pomaga temu posamezniku. Če tudi tako ne gre, se rešitve išče na sistemskem nivoju, kar pa je včasih daljša pot.

Pri zagovorništvu so pomembna tudi etična načela, kako se pogovarjati s posameznikom. Glede na svoje izkušnje lahko povem, da ni splošnega pravila, pomembno je, da pristopimo k posamezniku počasi in z empatijo, vse ostalo pa je odvisno od človeka, ki mu poskušamo pomagati. Invalidnosti so zelo različne, zato je pristop vsakega lahko drugačen – odvisno, kaj kdo potrebuje.

Za posamezno invalidnost imajo posamezne invalidske organizacije zbrane zbirke pravic iz vidika svojih specifik. Želja pa je, da bi te zbirke spravili na višji nivo, saj družba kot taka še vedno ni dovolj tolerantna. Družba mora dozoreti, da je te stvari mogoče urediti.

Varujmo življenje

BIVANJSKA PRAZNOTA

Odlomek iz knjige Viktorja Frankla z naslovom Volja do smisla (Celjska Mohorjeva družba)

Danes je psihiatriji izziv tisto, čemur pravim bivanjska praznota. Vedno več pacientov toži o občutku praznote in nesmiselnosti, o katerem se mi zdi, da je posledica dveh dejstev. V nasprotju z živalmi člo-

veku nagoni ne narekujejo, kaj mora delati. Pogosto še tega ne ve, kaj si v bistvu želi delati. Namesto tega si bodisi želi delati, kar delajo drugi ljudje, ali pa dela, kar od njega drugi ljudje želijo. V času, kakršen je naš, ko izginjajo tradicije, mora videti psihiatrija svojo glavno nalogo v tem, da človeka oskrbi z zmožnostjo, da najde smisel.

Nekoč mi je ob treh zjutraj telefonirala neka ženska in mi povedala, da je sklenila narediti samomor, vendar je bila radovedna, kaj bom rekel k temu. Trudil sem se z razlogi in govoril sem ji 30 minut – dokler mi končno ni dala besede, da si ne bo vzela življenja, ampak bo rajši prišla k meni v bolnišnico. Toda ko me je obiskala, se je izkazalo, da je ni prepričal nobeden izmed razlogov, ki sem jih povedal. Da si ne bo vzela življenja, se je odločila samo zato, ker se nisem razjezil, da me je zbudila sredi noči, ampak sem jo pol ure potrpežljivo poslušal in se pogovarjal z njo, in svet – takoj je ugotovila –, v katerem se to lahko zgodi, mora biti svet, v katerem je vredno živeti.

Koliko vzgoja krepi bivanjsko praznoto in prispeva k pomanjkanju napetosti? **Res je, da mladim ne bi smeli nalagati prehudih zahtev. Vendar moramo upoštevati tudi dejstvo, da vsaj danes, v času premožne družbe, večina trpi zaradi premajhnih zahtev, ne pa zaradi prevelikih. Premožna družba je premalo zahtevna družba, ki ljudem prizanaša z napetostjo.** Tako ljudje napetost ustvarjajo sami, naj bo na zdrav ali nezdrav način. V nezdrav način sodi tveganje lastnega življenja. Današnja vzgoja se izogiba temu, da bi mladino soočala z ideali in vrednotami. V ameriški kulturi je neka značilnost, ki je v očeh Evropejcev osupljiva. Obsedeni so z željo, da ne bi bili ukazovalni, celo, da ne bi bili preveč usmerjevalni. Kolektivna obsedenost z bojznijo, da bi nam kdo lahko vsiljeval smisel ali namero, je pripeljala do pretirane občutljivosti za ideale in vrednote.

Kar zadeva mlade ljudi, je njihova posebna pravica, da ne sprejemajo kar kot nekaj samoumevnega, da življenje ima smisel, ampak si to drznejo izpodbijati. In kadarkoli želimo dati prvo pomoč v primeru bivanjske praznote, bi morali začeti pri tem prepričanju. **Toda če mlad človek prisega na to posebno pravico in izpodbija smisel življenja, mora biti potrpežljiv – dovolj potrpežljiv, da počaka, dokler se mu ne posveti, kaj je ta smisel.**



stiske sodobne družbe

KAKO ZDRAVIMO DEPRESIJO?

Kaja Strniša

8

Depresija je ozdravljiva motnja. Tudi pri najtežjih primerih. Tako kot pri drugih boleznih je tudi soočanje z depresijo najbolj učinkovito takrat, ko z zdravljenjem začnemo v zgodnji fazi. Kljub temu soočanje z depresijo nikoli ne poteka »po ravni črti«. Ni univerzalne formule, ki bi na vse delovala enako. Vsak posameznik ima namreč drugačne vzroke, ki so vplivali na razvoj depresije. Vsak ima drugačno družbeno okolje, poglede, misli in pričakovanja. Vse to pa vpliva tudi na proces zdravljenja oziroma obvladovanje katerekoli depresivne motnje, s katero se posameznik sooča.

Soočanje z depresijo lahko razdelimo na tri področja:

1. Medicina

Zdravila lahko pomagajo lajšati simptome, ki se lahko pojavijo pri posamezniku, ki se sooča z depresijo. Npr. lajšajo anksiozne občutke, glavobole, občutke brezupa, otopelosti, hude žalosti. Pomembno je, da se bolnik posvetuje z zdravnikom – psihiatrom, ki spremlja potek zdravljenja z zdravili.

Kljub temu je treba vedeti, da se pri večini ljudi, ki depresijo zdravijo samo z zdravili, le-ta ponovi. Zato je poleg zdravljenja z zdravili priporočljivo, da posameznik hkrati obiskuje psihoterapijo.

2. Psihoterapija

Psihoterapija je proces, v katerem psihoterapevt pomaga posamezniku poiskati in razviti lastne moči za obvladovanje težav, povezanih z depresijo. Posameznik s pomočjo psihoterapije prepozna miselne vzorce, ki spremljajo depresijo, in obnovi potencial svojega bivanja.

Obenem lahko psihoterapija prepreči ponovni pojav depresivnih stanj.

Kot najbolj učinkovito pri soočanju z depresijo navajajo psihoterapijo po principih vedenjsko-kognitivne terapije.

Ljudje, ki so depresivni, se velikokrat vidijo v pretirano negativni luči. Imajo popačene predstave o sebi in svetu ter ga doživljajo kot slab in žalosten kraj. Poleg tega ne vidijo pozitivne slike prihodnosti in povezujejo neprijetne dogodke z negativnim načinom razmišljanja, kar pa vpliva na njihovo čustvovanje in vedenje. S pomočjo vedenjsko-kognitivne terapije posameznik odkrije in spremeni svoja napačna prepričanja, predstave in omejujoč način razmišljanja.

3. Samopomoč

Ljudje, ki se soočajo z depresijo, lahko veliko naredijo tudi sami. Pri marsikom že redno izvajanje športne aktivnosti izboljša razpoloženje in ustvari pozitivne občutke. Tudi kakovosten spanec in primerna prehrana lahko naredita veliko spremembo.

Veliko posameznikov se lahko učinkovito sooči z depresijo že z obiskom psihoterapije in življenjskimi spremembami pri sebi. Pri tem sta ključni vztrajnost in potrpežljivost, saj lahko huda obdobja depresije trajajo kar nekaj časa.

Pri tistih, ki jim depresija onemogoča normalno vsakodnevno delovanje (npr., da se ne odpravijo niti v trgovino, se popolnoma izogibajo stiku s prijatelji, ne čutijo nobenih čustev, so popolnoma itd.), pa je za ponovno normalno delovanje priporočljivo razmisliti tudi o zdravljenju s pomočjo zdravil in/ali bolnišničnem zdravljenju.

Pomembno je, da se o jemanju zdravil posameznik dobro pozanima in pogovori z zdravnikom – psihiatrom, ki bo predpisal ustrezna zdravila ter spremljal medicinski potek zdravljenja. Pri tistih, ki jemljejo zdravila, je najbolj učinkovita metoda zdravljenja kombinacija zdravil, psihoterapije in dela na sebi.

Depresija je resna motnja, a s pravo diagnozo in primerno obravnavo jo večina ljudi lahko premaga oziroma obvladuje.

Če pri sebi opazite znake depresije, je priporočljivo, da obiščete psihoterapevta, ki vam bo pomagal pri iskanju prave poti za rešitev iz njenega primeža.

Vsaka človeška funkcija in vsaka življenjska situacija ima nek namen. Iz nje se lahko veliko naučimo o sebi, svetu in drugih. Pomembno je, da ne obupamo in da se zavedamo, da je s pravim pristopom lahko vsako stanje rešljivo in obvladljivo.

VIRI IN LITERATURA:

- Smith Laura L. in Elliot Charles H. 2003. *Depresija za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- American Psychiatric Association. Dostopno prek: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (15. 7. 2019).
- Knaus William J. 2012. *Cognitive Behavioral Workbook for Depression: a step-by-step program*. New Harbinger Publications.
- Depressive Disorders. *Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/conditions/depressive-disorders> (15. 7. 2019).
- Depression. *Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/depression> (15. 7. 2019).
- Postpartum Disorder. *Psychology Today*. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/intl/conditions/postpartum-disorder> (15. 7. 2019).



pogled čez plot

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Kristina Martelanc

Sem Kristina Martelanc iz Trsta, zamejska Slovenka, ki od leta 2000 delujem kot psihosocialna svetovalka znotraj tržaške škofijske Karitas. Oglašam se vam, da z vami podelim svojo izkušnjo dela v Skupini za samopomoč, ki jo pri tej ustanovi "ne vodim" od leta 2005.

Sicer sem s svetom Karitas prišla prvič v stik v svojem študijskem obdobju v Ljubljani od leta 1990 dalje, ko sem obiskovala tedaj Višjo šolo za socialne delavce (kasneje Visoko šolo za socialno delo) in se je takrat slovenska Karitas v bistvu rojevala. Bila sem med prvimi prostovoljci in zaradi svojega znanja italijanskega jezika sem kot prevajalka pomagala tudi pri ustanavljanju prve Skupnosti Srečanje za zasvojene, ko je v Slovenijo prihajal don Pierino Gelmini. Kasneje sem nekaj časa delovala kot operaterka v skupnosti z visokopražnim programom za odvisnike Projekt Človek.

Po zaključenem univerzitetnem študiju sem se vrnila v svoj domači Trst, kamor so se med tem časom med balkansko morijo zatekali vojni begunci iz nekdanje Jugoslavije. Na tržaški škofijski Karitas (Caritas diocesana di Trieste) so iskali prevajalce in prostovoljce za vojne pribežnike. Tedanji slovenski škofov vikar me je prosil za prevajalsko pomoč, a kmalu se je izkazalo, da je bila zelo potrebna tudi psihosocialna podpora tem trpečim ljudem. Vzporedno pa je dozorevalo zavedanje, da je eden bistvenih ciljev Karitas predvsem v nujenju tiste pomoči osebam, s katero bodo nekega dne dosegli lastno avtonomijo. Tržaška Karitas je bila tedaj preveč usmerjena predvsem v nujenje materialne pomoči, npr. plačevanje položnic. A brez določenega večplastnega programa nujenja pomoči človeku v stiski je bilo tveganje, da postanejo osebe »parazitsko« odvisne od ustanove, še naprej visoko. Zato sem predlagala, da znotraj že obstoječega Centra za poslušanje, ki ga upravljajo v glavnem prostovoljci upokojenci, ustanovimo specifično psihosocialno svetovalnico. Od leta 2000 redno vsaj trikrat tedensko (po potrebi tudi več) deluje psihosocialna svetovalnica, ki je seveda namenjena komurkoli.

Decembra 2005 pa je na pobudo Claudia, ki je zaradi hudih življenjskih stisk prihajal k meni na pogovore, nastala Skupina za samopomoč. Čudovito je dejstvo, da je ta skupina nastala iz vrst prosilcev pomoči, ki so v svojem osebnotnem dozorevanju in postopnem izboljševanju lastne življenjske situacije začutili potrebo, da ustvarijo človeški prostor, znotraj katerega je vsak posameznik svoboden in spoštovan, s svojim človeškim dostojanstvom, in kjer so njegove take in drugačne šibkosti velik skupni izziv za osebnotno rast vseh soudeležencev.

Kdo smo?

Člani skupine, v glavnem tržačani, smo odrasle osebe (od osemnajst do približno osemdeset let starosti), ženske in moški, verni in neverni, z različnimi motivacijami, potrebami in stiskami:

- želja po vse globljem zavedanju življenjskega smisla
- alkoholizem in odvisnost od iger
- partnerski konflikti
- zlorabe v otroštvu
- žrtve različnih oblik nasilja
- fizične bolezni (rak, posledice iktusa, naglušnost, slabovidnost in druge različne bolj ali manj težke patologije)
- napadi tesnobe in panike
- psihiatrična zaznamovanost
- občutek osamljenosti in zavrženosti
- brezposelnost
- brezdomstvo

Kljub vsej teži problematike je vzdušje v naši skupini presenetljivo vedro in lahkotno. Število udeležencev se giblje od deset do največ petnajst.

Cilj

Poglaviti cilj naše skupine je dobro počutje. To pa pomeni: s skupnimi močmi in dobro voljo postopoma prepoznavati svoje ovire in šibkosti, jih sprejeti in jih spremeniti v notranjo moč za doseg čim boljšega in čim bolj zdravega počutja na vseh štirih nivojih:

- telesnem
- duševnem
- socialnem (odnosnem)
- duhovnem

Srečanja

Srečanja potekajo enkrat tedensko, okvirno od deset do trinajste ure, v sobi, kjer je svetovalnica (na sedežu tržaške škofijske Karitas). V obdobju covida smo člani skupine v glavnem povezani preko videoklicev in mobilnih telefonov.





Metoda dela

V skupini ni pravega oz. edinega voditelja. To je bila od vsega začetka moja izrecna želja. Članom sem seveda na razpolago s svojimi strokovnimi nasveti, posebno ko me vprašajo za zasebne pogovore glede bolečih vsebin, ki jih bodo potem še dodatno predelali in delili v skupini. A zagotavljam vam, da je glavna dela predvsem na vsakem posamezniku, saj so naša srečanja v bistvu odkritosrčni izpovedni pogovori, taki, kakršnih naj bi bil v svoji ljubeči in varni družini vsak človek deležen že kot otrok. Naša skupina je namreč skupina ljudi, ki si med sabo po čim bolj naravni in spontani poti pomagamo z bližino in odprtim izpovedovanjem resnice. Uspeh enega postane tako spodbuda za ostale. Za občutek sramu ni prostora. Saj se človek v stiski nima česa sramovati, kvečjemu je lahko z ostalimi vred iskreno ponosen, ko svoje probleme nekega dne reši. Med sabo smo zelo povezani in prav zaradi marsikatero težke prestane življenjske preizkušnje povezujeta vse člane tista neverjetna, občudovanja vredna spoštljivost in obzir do bolečine drugega. Večkrat imam med našimi srečanji občutek, kot bi bila na posebnih duhovnih vajah, ki pa so za razliko od ignacijanskih DV v tišini (ki se jih pri meni nadvse ljubem p. Jožetu Robleku udeležujem od leta 1991), nekakšna izredno vedra in osvobajajoče hrupna. Najbrž kot tista, ki jih je Jezus imel s svojimi prijatelji v trenutkih veselega deleženja. In vendar, koliko notranjega ozdravljenja se dogaja prav v teh trenutkih naših srečanj ... Ena izmed članic igra na harmoniko, tako da ne manjka niti (pa čeprav tudi razglašenega) petja iz naših glasnih grl in src. Med srečanji je skoraj vedno prisoten sladek in slan prigrizek s pijačo, radi pa gremo tudi na pico ali špagete v restavracije, kjer tisti, ki nimamo ekonomskih problemov, z velikim veseljem prispevamo za tiste, ki so trenutno še v ekonomskih težavah. Saj smo vsi poplačani z veliko mero skupnega dobrega počutja, in to je ta glavno! Člani si med sabo pomagajo v vseh možnih konkretnih situacijah vsakdanjega življenja in se v normalnih pogojih (ko ni covida) med sabo obiskujejo na domovih, gredo sku-

paj na sprehode, k zdravniku ali na preglede, k socialnim delavkam, po uradih, na kavico itd. Vedno znova se kot mali otroci iskreno veselimo preprostih, malih, za hrupno in z materializmom raztreseno družbo večkrat nevidnih doseženih korakov.

Seveda se v vseh teh letih člani menjujejo in pridejo novi, toda prijateljska povezanost ostaja in nekdanji člani gredo v svet z obogateno izkušnjo: ustvarjati naprej mrežo človeške solidarnosti v družinah, na delovnih mestih, v medčloveških odnosih. Saj vedno trdim: prava caritas (iz latinščine = dobrohotnost) je tista izven Karitas!

karitas mladih



NAJBOLJŠI BUHTELJNI BABI MARIJE

Katarina Maček, Marta Cigale, Veronika Žižek, Bernarda Nagode

V tokratni rubriki Kuhajmo skupaj vam predstavljamo recept za buhtlje Katarinine babice Marije. Pravi, da so tako puhasti, mehki in slastni, da so enostavno najboljši. Katarina si želi nekoč pripraviti prav tako dobre buhtlje kot njena babi, zato se je s sestro in sestrično povabila na tečaj peke buhtljev. Babi Marija jim je zaupala nekaj skrivnosti in trikov za uspešno pripravo. Da se boste lahko tudi sami sladkali s slastnimi buhtlji, vam zaupamo njen recept. :)

Za pripravo kvašenega testa potrebujete:

- 500 g moke
- 250 ml mleka
- 20 g kvasa
- 1 celo jajce
- 2 rumenjaka
- 100 g sladkorja
- žličko soli
- limonino lupinico
- 100 g masla
- 1 veliko žlico kisle smetane
- 1 žlico olja

Za nadev:

- 150 g trde marmelade
- 80 g surovega masla
- mleti sladkor za posip

Potek priprave:

Moko presejemo v posodo in v njej naredimo jamico. V jamico nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja, mlačno mleko in pripravimo kvasec. Pustimo 5–10 minut, da vzhaja, vmes pa pripravimo ostale sestavine. V lončku stopimo maslo, dodamo preostalo





MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Marko, star sem 23 let, prihajam iz Brezovice pri Ljubljani in zaključujem dodiplomski študij na Fakulteti za strojništvo v Ljubljani. Prostovoljec youngCaritas sem zgolj eno leto. V tem času sem bil animator na letovanju za socialno ogrožene otroke (Biseri), prevzel sem oskrbnišтво koč youngCaritas na Rakitni in aktivno sodeloval tudi pri drugih projektih.

Prostovoljstvo: S prostovoljstvom sem se srečal že v rani mladosti kot pionir prostovoljnega gasilskega društva, potem sem kot prostovoljec malo »pavziral«, prejšnje leto pa sem se, na povabilo sester in prijateljev, vključil v youngCaritas, kjer nadaljujem svojo prostovoljsko zgodbo.

Hobiji: Največkrat se kratkočasim z daljšimi sprehodi po ravnem, še raje pa s hojo v hribe in gore; v toplejših mesecih rad skočim tudi na kolo. Če je zunaj bolj kislo vreme rad preberem kakšno dobro knjigo ali pa v roke vzamem katero izmed kitar oz. se usedem za klavir. Drugače pa tudi zelo uživam v fotografiranju in snemanju.

Najljubša hrana: Sem veliki oboževalec sladoleda; najraje v banjici, z žlico v roki.

Najljubši kraj za izlet po Sloveniji:

Hmm po mojem kar Kranjska Gora zaradi njene idilične podobe in lepih koticov ter hkrati zaradi odličnega izhodišča v gore.

Najljubša pesem: Rad poslušam karkoli od Franka Sinatre in Michaela Bubleja, večkrat si zavrtim kakšno slovensko klasiko npr. Ota Pestnerja, pa občasno tudi kakšen čisto popish komad, s fajn groovy bas linijo.

Najljubši kotic, kjer se sprostiš: Katerikoli hrib ali gora z lepim razgledom.

Najljubša slovenska beseda: Časomer. Taka zelo elegantna beseda za imenovanje ure.



11

mleko in ju segrejemo do mlačnega. Dodamo 1 celo jajce, 2 rumenjaka, sol, sladkor, žlico olja in limonino lupinico ter premešamo. Tekočino dodamo k vzhajanemu kvascu, dodamo še veliko žlico kisle smetane (to je skrivna sestavina!) in testo zgnetemo z mešalnikom. Pripravljeno testo je zelo mehko, naj vas to ne preseneti. Če se vseeno preveč lepi, mu dodajte malo moke, toliko, da se testo lepo odlepi od posode. Po končanem gnetenju testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati približno 30 minut.



jamo 45–60 minut.

ogreto na 180 °C, za 30–40 minut oziroma toliko, da postanejo zlatorjavo zapečeni. Pečene potresemo z mletim sladkorjem in še tople postrežemo.

Recept je izdan, zdaj pa veselo na delo! Tisti, ki živite skupaj v gospodinjstvu, lahko buhtlje pripravljate skupaj. Za ostale pa naj razdalja ne bo ovira. Povežite se po telefonu ali spletnih aplikacijah in jih pripravite na daljavo, vsak svoje. :D Saj gre tudi tako, kajne? Pa še več se vas bo lahko sladkalo z njimi. Peka vam bo vzela kar nekaj časa, ampak se splača potruditi, saj je rezultat odličen. Med vzhajanjem in peko pa imate čas, da se med seboj družite, poklepetate, se kaj novega naučite in seveda skupaj pospravite kuhinjo in posodo, ki je je pri peki vedno veliko, ni tako? ☺

Vzhajano testo damo na pomokan prt in razvaljamo za prst debelo v pravokotnik. Razrežemo ga na 8 do 10 kvadratov (odvisno od željene velikosti buhtljev). Na vsak kvadrat damo žlico marmelade. Marmelada naj bo trda, da ne bo stekla iz buhtljev. Katarinina babi Marija uporablja svojo slastno domačo marmelado iz kosmulj, ki je res trda. Vi pa lahko uporabite tisto, ki vam je najljubša. Kvadrato stisnemo v mošnjiček (buhtelj) in jih na vsaki strani pomočimo v stopljeno maslo, da se buhtlji med vzhajanjem ne sprimejo. Pripravljene buhtlje vzhajamo 45–60 minut. Po končanem vzhajanju jih damo v pečico, ogreto na 180 °C, za 30–40 minut oziroma toliko, da postanejo zlatorjavo zapečeni. Pečene potresemo z mletim sladkorjem in še tople postrežemo.



DOGAJA se

V februarju je potekalo prvo virtualno srečanje prostovoljcev youngCaritas Slovenija. Pridružili so se mu tudi posamezniki, ki sicer niso vključeni v aktivnosti, a bi si v prihodnje tega želeli ali pa jih zgolj zanima delo youngCaritas. Srečanja, ki je minilo v znamenju načrtovanja prihodnjih aktivnosti, se je tako skupno udeležilo 62 mladih.

O PROJEKTU:

Projekt KUHAJMO SKUPAJ je nastal z željo, da bi mladi in starejši skupaj preživeli kakovosten čas, se učili sodelovanja in solidarnosti drug do drugega ter skupaj gradili most medsebojne povezanosti.

Mladi in starejši se moramo zavedati, da se lahko drug od drugega veliko naučimo, si podelimo mladostno energijo in sobivamo kot bratje in sestre.

E-pošta: kuhajmo.skupaj@karitas.si

Projekt financira:





Da se nam bodo ob vaših mojstrovinah cedile sline, vas vabimo, da nam **pošljete kakšen foto utrinek z vašega kuhanja. Če imate kak poseben recept, ki bi ga morali poznati prav vsi bralci revije, pa bomo zelo vesele, če nam recept pošljete.** Objavljen bo v eni od prihodnjih števil Žarka dobrote. Slike in recepte iz vašega skupnega kuhanja zbiramo na naslovu: kuhajmo.skupaj@karitas.si. Vsem, ki boste poslali slike ali recepte, bomo poslale lepo nagrado. Največja nagrada je pa tako ali tako ta, da ste skupaj in se zabavate med pripravo okusnih receptov, kajne?

Do aprila vam pošiljamo lep kuharski pozdrav in se veselimo vaših slik in receptov!

na obisku

MORJE DOBROTE, PA TUDI KAPLJICE PELINA ...

Marjana Plesničar Jezeršek

V tokratni rubriki Na obisku vam predstavljamo prostovoljko, ki je sodelavka Karitas že več kot 30 let in je odgovorna za Center karitas v Ajdovščini. Gre za go. Hermino Radinja, doma iz Ajdovščine, ki je prostovoljka Karitas s srcem in ji je vredno prisluhniti.

Glede na to, da smo v lanskem letu obeležili 30-letnico organizirane Karitas v Sloveniji, smo go. Hermino prosili, da nam pove nekaj o najpomembnejših dogodkih, ki so zaznamovali posamezno desetletje Karitas.

O začetkih je povedala takole: »V letu 1991 so začeli prihajati v Slovenijo begunci iz Hrvaške, nato, v letu 1992, pa še iz Bosne in Hercegovine. Takrat se nas je nekaj prostovoljk odzvalo na povabilo župnika v Šturjah in smo se povezali v medžupnijsko Karitas. Bili smo postavljeni pred velik izziv, kako odgovoriti na Jezusove besede: 'Kajti lačen sem bil in ste mi dali jesti, žejen sem bil in ste mi dali piti, tujec sem bil in ste me sprejeli' (Mt 25,35). Vojaški objekti v Ajdovščini so bili že izpraznjeni, ampak v zelo slabem stanju. Naša prva naloga je bila, da smo prostore očistili in pripravili, da so bili primerni za sprejem beguncev. V eni sami noči, v začetku meseca maja, smo jih sprejeli več kot 400. V mesecu dni so se napolnile vse tri vojašnice, prišlo je skoraj 1.000 ljudi, predvsem mame z otroki, z dojenčki, ter starejši ljudje. Takrat smo vsi prostovoljci delali vse, smo pa kmalu prišli do spoznanja, da je treba naše delo organizirati in si področja razdeliti. Sprejela sem izziv, da bom v imenu Karitas pomagala beguncem v zbirnem centru. S pomočjo dobrotnikov in s. Mihelangele iz sosednje Italije smo za otroke, bolne in starejše priskrbeli mleko v tetrapaku. V petih

letih smo ga v zbirni center pripeljali več kot 100.000 litrov, poleg tega pa še veliko higienskih potrebščin, sadja, sokov, kave in drugega materiala.

Osebnostno so se me ta leta, na začetku mojega prostovoljnega dela z ljudmi, ki so doživeli najhujše preizkušnje vojnega časa, močno dotaknila. Ure in ure sem jih poslušala, skušala dojeti njihove tragične usode in preprosto bila tam, z njimi, ob potokih izjokanih solza in ob vprašanjih brez odgovorov: 'Zakaj sem ostala brez moža, očeta, brata, brez svoje hiše, zemlje, domovine, zakaj?' Zavedala sem se, da bi se lahko isto zgodilo tudi nam, tudi meni, in da moramo biti Bogu hvaležni za mir ter za vse, kar imamo.«

Prvo desetletje je torej zaznamovala predvsem pomoč beguncem, o dogajanju v drugem desetletju pa je go. Hermina povedala naslednje: »V tem obdobju se zelo rada spominjam akcij in velikega veselja, ko smo do zadnjega koticčka napolnili 11 ladijskih kontejnerjev za našega rojaka, misijonarja Danila Lisjaka. Bili so pravi podvigi, kako vsakokrat dobiti največje avtodvigalo in tovor naložiti na vlačilce, ampak hvala Bogu so vsi kontejnerji srečno prispeli v Afriko.«

To so bili tudi časi, ko je Karitas organizirala akcije za pomoč pri poplavah v Albaniji, na Kosovu, v Makedoniji in za pomoč prizadetim na obalah Indijskega oceana, ki jih je prizadel cunami. Stiske pa so ves čas prisotne tudi v domačem okolju, v Vipavski dekaniji Karitas. »Nekateri so 'naši' že vrsto let, težko zaposljivi, delni invalidi, osebe z zdravstvenimi težavami, osebe z raznimi odvisnostmi, mame samohranilke, upokojenci z nizkimi pokojninami, brezdomci in delovni migranti. Marsikomu je težko priti po pomoč, predvsem tistim, ki so imeli delo in brez večjih težav skrbeli za družino, pa so zaradi propadlih podjetij ostali brez dela in brez dohodka. V času gospodarske krize je to stisko občutilo veliko naših občanov, in prav tem je bilo najtežje vstopiti v naše prostore.«





Drugo desetletje so torej zaznamovale predvsem akcije pomoči v tujino ter gospodarska kriza, ki je prizadela tudi naše kraje, naše znance, prijatelje ali celo nas osebno.

Iz zadnjega desetletja pa bo gotovo ostalo nepozabno preteklo leto ali 'korona kriza', ki še ni pokazala vsega. »Naše utečeno delovanje se je temeljito spremenilo. Upoštevanje navodil, maske, razkuževanje, delo brez osebne stika. Delitev pomoči smo organizirali po predhodnih telefonskih pogovorih, tako da posameznik pride do skladišča in prevzame že pripravljen paket. Nove stiske so se pojavile pri družinah s šolajočimi se otroki, potrebe doma so se povečale, zato smo jim tudi mi dodatno pomagali. Večinoma prihajajo po pomoč osebno, nekaterim pa sodelavke župnijskih Karitas tudi dostavijo paket na dom. V pomladnem času epidemije sta nam pri tem pomagala tudi mlada duhovnika, ki sta razvozila pomoč od vrat do vrat.«

V Centru karitas v Ajdovščini je ga. Hermina tista, ki prejemnike pomoči tudi spremlja: »Imamo posebno pisarno, kjer se z vsakim, ki pride po pomoč, lahko osebno pogovorim, prisluhnem. Marsikdo v tem prostoru razkrije svojo dušo, stisko, strahove, obup, ker začutijo, da se tu lahko odprejo. Izkušnje in znanje, ki smo ga nekateri prostovoljci pridobili v tečaju za neprofesionalno svetovanje pri pokojnem Bogdanu Žoržu, mi je v veliko pomoč pri teh pogovorih.«

Ga. Hermina je srce Centra karitas v Ajdovščini in skoraj vsi jo poznajo kot gospo, ki vedno pomaga, če je le mogoče. Kaj pa ima ona od tega, da daruje velik del svojega življenja za pomoč ljudem v stiski?

»Sodelovanje pri Karitas mi veliko pomeni. Goto, da brez razumevanja in podpore v družini tega ne bi zmogla. V skupini sodelavk, ki se redno tedensko srečujemo, ko pomagamo ljudem, smo izredno povezane, si zaupamo in se tudi med seboj lahko vedno iskreno pogovorimo. Vsaka na svoj način se trudimo, da z dejanji, zgledom in potrpežljivostjo pomagamo vsem, ki pomoč potrebujejo.

V vseh letih sem veliko doživela, seveda tudi kapljice pelina, a bilo je veliko čustvenih, srečnih trenutkov pa lepih doživetij na naših skupnih romanjih in srečanjih. Moj najlepši in nepozaben spo-



min pa je ta: V družini s sedmimi otroki je najstarejši sin Ilija zaključil osemletko v begunskem centru in je imel veliko željo oditi v semenišče. A kam in kako v tistih čudnih časih? Poskušala sem urediti na Škofijski gimnaziji v Pazinu, pa ni bilo mogoče. Ravnatelj

ŠG Pazin se je izredno zavzel in uspel urediti sprejem v semenišču Zadar. Precej truda sem vložila, da sta obe ambasadi, Hrvaška in Bosanska, izdali dovolilnico za prehod meje. V Zadar ga je odpeljal neki gospod iz Pazina, midva pa sva ostala v stalnem kontaktu. Po začetnih težavah je uspešno zaključil semenišče in se vpisal na Teološko fakulteto v Rijeki, kjer sva ga z možem večkrat obiskala. Z velikim veseljem sem se udeležila njegovega posvečenja v Puli in nove maše v Istri. Zame so to najlepši spomini kot prostovoljke Karitas.«

Spominov, ki bi jih ga. Hermina lahko delila z nami, je še veliko in vsak dan nastajajo novi. Naj bo to košček v mozaiku dobrote in skromna zahvala ge. Hermini za vse, kar je nemogoče povrniti. HVALA!



komentar meseca

BOG JE LJUBEZEN

Janez Turinek

Deus Caritas est. (1 Jn 4,8) To je vinjeta za avtocesto odpuščanja, usmiljenja, darovanja. Karitas v digitalni dobi in v dobi korone obstaja kot veliko omrežje zaupanja med kristjani, ki živijo Jezusovo zapoved ljubezni. Vajeni smo, da pridejo dejanja ljubezni najbolj do izraza ravno med možem in ženo, in to tista, ki se zgodijo v finalnem delu življenja, ko eden od njiju obnemore.

Postni čas je čas za odpuščanja in miloščine, ki se najbolj izkazuje v dejanjih ljubezni do ljudi v stiski. Ob umivanju nog na veliki četrtek se Jezusa predstavi kot Karitas. Ne pozabimo na Marijo, Jezusovo mater, ki v milostnem času priprave na veliko noč razvezuj etudi najbolj zavezane vozle, vozle slabosti in trpljenja. Blagor tistim, ki se v tem času dokopljejo do svetega obhajila, svete spovedi, svetega bolniškega maziljenja. Za te svete dobrine, ki prinašajo Gospodov mir, se spleča biti vztrajen in trmast. Hkrati pa bodimo potrpežljivi kot sveti Jožef, ki je postal varuh Družine in vesoljne Cerkve. Bog je ljubezen.



STIL BOGA JE NJEGOVA BLIŽINA, KI SE IZRAŽA PO SOČUTNEM JEZUSU

papež Frančišek

prevod: p. Ivan Herceg DJ – Vatikan, vir: Vatican news

14

Ko so prišli iz shodnice, so se z Jakobom in Janezom takoj napotili v Simonovo in Andrejevo hišo. Simonova tašča je ležala, ker je bila vročična, in brž so mu povedali o njej. Pristopil je, jo prijel za roko in jo vzdignil. Vročica jo je pustila in ona jim je stregla. Ko pa se je zvečerilo in je sonce zašlo, so prinašali k njemu vse bolnike in obsedene. Vse mesto se je zbralo pred vrati. In ozdravil je veliko bolnikov z različnimi boleznimi in izgnal veliko demonov, ki pa jim ni dovolil govoriti, ker so ga poznali. Navsezgodaj, ko je bilo še čisto temno, je vstal, se odpravil ven na samotni kraj in tam molil. Simon in njegovi tovariši so mu sledili. Ko so ga našli, so mu rekli: »Vsi te iščejo.« Rekel jim je: »Pojdimo drugam, v bližnja naselja, da bom tudi tam oznanjal, kajti za to sem prišel.« In prihajal je v njihove shodnice, oznanjal po vsej Galileji in izganjal demone.

Ozdravitev Petrove tašče je prvo fizično ozdravljenje po Markovem pripovedovanju. Žena z vročico leži v postelji. Do nje ima Jezus značilno simbolno držo in geste: »Pristopil je, jo prijel za roko in jo vzdignil« (v. 31), je zabeležil evangelist. Toliko ljubkosti je v tem preprostem dejanju, da se zdi kar naravno: »Vročica jo je pustila in ona jim je stregla« (prav tam). Jezusova ozdravljajoča moč ne naleti na noben odpor. Ozdravljena oseba nadaljuje s svojim normalnim življenjem, s takojšnjo mislijo na druge, in ne na sebe samo. In to je pomenljivo, saj je znamenje resničnega »zdravlja«!

Tisti dan pa je bila sobota. Ljudje iz vasi so čakali na zahod, in potem ko je bilo konec zapovedanega počitka, so šli ven ter prinesli pred Jezusa vse bolnike in obsedene. On jih je ozdravil, a je prepovedal demonom razodevati, da je On Kristus (prim. vv. 32-34). Od vsega začetka je torej Jezus pokazal svojo prednostno izbiro: trpeče tako na telesu kot v duhu. Jezusova prednostna izbira je, da se približa osebam, ki trpijo tako na telesu kot v duhu. Ta prednostna izbira je Očetova, Jezus pa jo udejanja in razodeva z dejanji in z besedami. Njegovi učenci so bili očitniki tega. To so videli in so potem pričevali. Toda Jezus jih ni hotel imeti samo za gledalce svojega poslanstva. Vključil jih je, jih poslal in jim dal oblast ozdravljati bolnike in izganjati demone (prim. Mt 10,1; Mr 6,7). To se je brez prekinitve nadaljevalo v življenju Cerkve vse do danes. Pomembno je, da poskrbeti za bolnike različnih vrst za Cerkev ni izbirna dejavnost, ni nekaj dodatnega – ne, poskrbeti za bolnike različnih vrst je sestavni



del poslanstva Cerkve, kakor je bilo to Jezusovo poslanstvo. To poslanstvo je, da prinesemo trpečemu človeštvu Božjo nežnost.

Resničnost, ki jo trenutno živimo na svetu zaradi pandemije, napravlja to sporočilo – to bistveno poslanstvo Cerkve – še posebej aktualno. Jobov glas je znova razlagalec naše človeške pogojenosti, ki je tako vzvišena zaradi dostojanstva, a istočasno tako krhka. Pred to resničnostjo se v srcu vedno porodi vprašanje: »Zakaj?«

Na to vprašanje Jezus, učlovečena Beseda, odgovori, a ne z razlago, zakaj smo tako vzvišeni zaradi dostojanstva, a tako krhki zaradi pogojenosti. Jezus na ta zakaj ne odgovori z razlago, temveč s svojo navzočnostjo ljubezni, ki se skloni, prime za roko in pomaga vstati, kakor je storil Petrovi tašči (prim. Mr 1,31). **Skloniti se, da bi ponovno dvignili drugega. Ne pozabimo, da je edina zakonita oblika, edin zakoniti način, da gledamo neko osebo od zgoraj navzdol, ta, ko iztegneš roko, da bi ji pomagal vstati. Edina. In to je poslanstvo, ki ga je Jezus zaupal Cerkvi.**

Božji Sin ne razodeva svojega gospostva »od zgoraj navzdol«, tudi ne na daljavo, temveč z bližino, z nežnostjo, s sočutjem. Bližina, nežnost in sočutje so stil Boga. Bog postaja naš bližnji z nežnostjo in sočutjem. Kolikokrat v evangeliju beremo, da je pred problemom z zdravjem ali kakršnim koli problemom imel sočutje. Jezusovo sočutje, Božja bližina po Jezusu je stil Boga. In evangelij o ozdravitvi Petrove tašče nas spomni, da ima tudi to sočutje svoje korenine v intimnem odnosu z Očetom. Zakaj? Ker se je Jezus pred zoro in po zahodu sonca umaknil in ostal sam, da bi molil (prim. v. 35). Od tu je zajemal moč za izpolnitev svojega poslanstva pridiganja in ozdravljanja.

Sveta Devica naj nam pomaga, da se bomo pustili ozdraviti Jezusu, saj to tako zelo potrebujemo, vsi, da bomo potem tudi mi lahko pričeli ozdravljajoče Božje nežnosti.



DAN ODPRTIH VRAT SKUPNOSTI MOST

Konzorcijski partnerji Zavod karitas Samarijan, Društvo Žarek upanja, Zavod Pelikan Karitas in Slovenska karitas smo četrtek, **4. 2. 2021, ob 13h** izvedli Dan odprtih vrat Skupnosti MOST.

V prvem delu smo s spletno projekcijo v sliki, besedi in z video izjavami predstavili program od ideje in dobre prakse Zavoda Karitas Samarijan pa vse do danes. Nato smo partnerji predstavili partnerske ustanove ter tri odprte skupnosti, v katerih biva 10 zdravljenih oseb, ki imajo težave z zasvojenostjo. Gre za visokopražni program, ki smo ga ob sodelovanju strokovnjakov iz vseh partnerskih ustanov v konzorciju Skupnosti MOST strokovno nadgradili in ga razvijamo še naprej.

Svoj pogled na program in doprinos konzorcija Skupnosti MOST pri ohranjanju dostojanstva, možnosti popolne reintegracije zasvojenih ter novosti, ki jih ta program prinaša, sta predstavila generalni tajnik Slovenske karitas **Peter Tomažič** in predsednica Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije **Nataša Sorko**.

V drugem delu so udeleženci prisluhnili predavanjem dveh strokovnih sodelavcev. **Uroš Perko** iz Zavoda Pelikan - Karitas je predstavil **Stanje reintegracije v Sloveniji in po svetu** (ZDA, EU) ter prikazal nekatere razlike med različnimi namestitvenimi programi. Poudaril je, da Slovenija s programom Skupnosti MOST, ki ponuja dolgoročno spremljanje zdravljenih oseb, ki imajo težave z zasvojenostjo, stopa ob bok mnogim državam, ki take programe že imajo.

Tjaša Pogorevčnik iz Društva Žarek upanja je najprej predstavila značilnosti zasvojenosti. Nato je preko praktičnih primerov nakazala, kakšne so možne tehnike **odvrčanja** od pitja alkohola. Tudi tukaj se kaže, da ima bivanjska skupnost oseb, ki imajo podobno izkušnjo in se trudijo za trezno življenje, izjemno pomembno vlogo za vztrajanje na njihovi začetni poti.

Odgovorili smo tudi na vprašanja udeležencev. Srečanja preko Zooma se je udeležilo več kot 40 ljudi: med drugim so bili z nami zaposleni iz CSD-jev, zdravstvenih domov, mreže Karitas, novinarji pa tudi drugi zainteresirani.

Veseli smo medijskih in drugih odmevov, ki smo jih prejeli po dogodku. Naslednje skupnosti bomo odprli že v pomladnem času 2021, zato vas vabimo, da našim dejavnostim sledite tudi v prihodnje (<https://skupnosti-most.si>).

NOVOSTI NA PODROČJU PROGRAMOV ZA DOLGOTRAJNO BREZPOSELNE

Andreja Verovšek

Slovenska karitas svoje poslanstvo uresničuje skozi različne oblike programov pomoči. V okviru projekta INVOLVED (socialno vključevanje preko prostovoljstva in novih oblik zaposlovanja za osebe, ki jih ogrožata nezaposlenost in socialna izključenost) začnjenja tudi s pomočjo dolgotrajno brezposelnim.

V letu 2020 je bilo v Sloveniji 98.244 novo prijavljenih brezposelnih. Brezposelnost znaša 8,6 % in počasi, a vztrajno raste. Dolgotrajno brezposelnih je skoraj polovica (4 %) iskalcev zaposlitve, četrtna (2,5 %) pa je zelo dolgotrajno brezposelnih in več let ne dobijo niti priložnostnega dela.

Mnogi si želijo delati, če bi jim prilagodili procesa dela. S tem bi jim vrnili pravice in dostojanstvo. Na ta način tudi ne bi bili več popolnoma odvisni od socialnih oblik pomoči. Ne bi se več počutili breme družbe.

Epidemija covid-19 in s tem povezani ukrepi še trajajo, tako da se naš program odvija nekoliko počasneje, kot je bilo načrtovano, pa vendarle je v Celju že zaživel, v Mariboru in Ljubljani pa bo v prihodnjem mesecu.

Program je namenjen in vključuje osebe, ki niso zaposlene in delo neuspešno poskušajo dobiti že leto dni ali več ter izpolnjujejo vsaj enega izmed kriterijev:

- imajo težave z zasvojenostmi (alkohol, droge) in so vključene v program pomoči mreže Karitas;
- so ženske žrtve nasilja in vključene v program pomoči ženskam v okviru programov Karitas;
- so brezdomne osebe;
- so koristniki drugih oblik pomoči mreže Karitas.

Vsi, ki se srečujete z dolgotrajno brezposelnimi in bi želeli več informacij o programu, pišite na andreja.verovsek@karitas.si.

VAU – Vključeni.Aktivni.Uresničeni

Nina Stenko Primožič

Karitas že ves čas epidemije blaži stiske najbolj ogroženih. S projektom VAU – Vključeni.Aktivni.Uresničeni, ki je v celoti financiran s strani Republike Slovenije in Evropske unije iz Evropskega socialnega sklada, postavljamo v ospredje opolnomočenje in družabništvo za ranljive skupine, prizadete zaradi epidemije covid-19. Na Slovenski karitas naslavljamo stiske in potrebe **otrok in mladostnikov, mladih migrantov in starejših**. Prednostno je projekt na-

menjen najbolj ogroženim osebam znotraj omenjenih ranljivih skupin. Slovenska karitas bo pri tem projektu sodelovala z mrežo youngCaritas Slovenija, Zavodom sv. Stanislava, Inštitutom Integrum in Nefiksom.

S **kampanjama ozaveščanja** bomo starejše ustrezno informirali o preventivnih ukrepih v povezavi s covidom-19 (higiena, uporaba zaščitnih mask), oblikah nasilja nad starejšimi, kako ga prepoznati in možnostih pomoči. Preko otrokom in mladostnikom bližnjih komunikacijskih kanalov pa bomo dvignili raven ozaveščenosti o stiskah, povezanih z epidemijo, ponujene bodo tudi alternativne rešitve.

Otroci in mladostniki

Preventivno-ozaveščevalne vsebine za **otroke in mlade** bodo potekale pod sloganom »**Za mladost ni ovire, so samo prave izbire**«.

Z **nagradnim literarnim in ustvarjalnim natečajem** učence **od 4. do 9. razreda OŠ in srednješolce** vabimo, da razslijo o skrbah in veselju, izzivih in rešitvah. Mladi lahko ustvarijo zgodbo, pesem, strip, risbo, fotografijo, kratek film ali drugo ustvarjalno delo na temo časa in okoliščin, v katerih živimo, ter doživljanja v povezavi z njimi. Natečaj poteka od 1. februarja do 14. maja 2021.

Preko **interaktivnih delavnic** bomo otroke in mladostnike seznanili s pastmi spleta (nasilje na spletu, izsiljevanje, pornografija, nasilje na podlagi spola in družbeno-ekonomskega statusa) in pomenom kritičnega ovrednotenja dobljenih informacij. Prav tako bodo spodbujeni k razmisleku, kje so meje naše svobode, da z njo ne ogrožamo drugih in sebe, ter o pomenu solidarnosti in varnosti. Poudarek bo tudi na rešitvah iz stisk ter lastni aktivnosti za ohranjanje duševnega in telesnega zdravja.

V okviru projekta VAU bomo otrokom in mladostnikom, ki prihajajo iz socialno šibkejšega okolja, ponuditi **družabništvo** s strani prostovoljcev youngCaritas. Redna spletna srečanja bodo priložnost za pogovor, razvedrilo, podporo, prepletena bodo z vsebinami za zmanjšanje tveganja dolgotrajne revščine in socialne izključenosti. Del aktivnosti bo tudi srečanje v živo (ko bodo epidemiološke razmere dopuščale).

Otroci in mladostniki migranti

Otrokom migrantom bomo večkrat mesečno omogočili **učno pomoč**, ki ji bo sledila tudi ura družabništva. Pomanjkanje znanja slovenskega jezika ter onemogočena naravna druženja s slovensko govorečimi vrstniki so

tem otrokom še dodatno otežili šolanje na daljavo. Pogosto so zaradi neznanja jezika in pomanjkanja veščin tudi starši težko pomagali pri delu za šolo. Poleg učne pomoči, ki naj bi pripomogla k izboljšanju ocen ter zmanjšanju stisk, povezanih s šolanjem, pa naj bi družabništvo spodbudilo širjenje socialne mreže.

Pomembna za vsakega človeka, sploh pa mladostnika, je potreba po razumevanju, vključenosti, sprejetosti v širši družbi in druženju/stiku v živo. Slednje pri migrantih pripomore tudi k hitrejši in uspešnejši integraciji. Mladim migrantom bomo omogočili **druženje s slovenskimi vrstniki** v živo, s čimer bo olajšana tudi vključitev v lokalno okolje. Z vključevanjem mladih migrantov v **prostovoljstvo** jim bomo omogočili neformalno pridobivanje izkušenj, povečali socialno vključenost (mreženje s prostovoljci, organizacijami) in nadalje tudi izboljšali zaposlitvene možnosti. Z navedenimi aktivnostmi želimo spodbuditi rušenje predsodkov na obeh straneh ter omogočati kulturo spoštovanja in sobivanja.

Starejši

V projektu VAU se želimo posvetiti tudi starejšim. Sodijo namreč med najbolj izolirane in ranljive skupine.

Ozaveščali bomo o stiskah starejših, povezanih s covidom-19, ter nudili tudi konkretne aktivnosti, kot so **delavnice za starejše** o posledicah epidemije in ozaveščanju o nasilju nad starejšimi, ki bodo izvedene v lokalnem okolju v živo. Na ta način bo medijska kampanja podkrepljena z oprijemljivimi nasveti. Starejši bodo opremljeni z zadostnimi informacijami, širšo socialno mrežo in orodji za reševanje stisk.

Pomemben del projekta je tudi aktivnost **Povezani preko telefona**, ki je zaživela že lani. Tokrat gre za nadgradnjo aktivnosti, vzpostavljene v prvem valu epidemije. Starejšim iz različnih geografskih območij Slovenije, osamljenim zaradi epidemije, omogočamo tedensko družabništvo in jih povezujemo z prostovoljci Mlade Karitas. Prostovoljci Karitas v Sloveniji vsako leto obiščemo več kot 40.000 starejših. Trenutno ta aktivnost poteka v omejeni obliki, zato se vzpostavlja jo tudi druge poti za družabništvo.

Vedno nam je lažje, če lahko s kom spregovorimo nekaj besed, mu povemo o svojem dnevu in življenju, malo potarnamo in se skupaj nasmejimo ...

V aktivnosti **Povezani preko telefona**, ki poteka v sklopu projekta VAU, je vzpostavljena telefonska številka **069 928 187**, na kateri se lahko **vsak delovni**





Povezani
preko
telefona

dan med 9. in 20. uro prijavijo vsi starejši, ki bi želeli redno poklepetati s prostovoljci.

Sodelavce Karitas vabimo, da kontakt posredujejo starejšim.

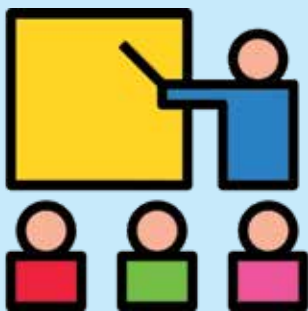
Z našimi mladimi prostovoljci bomo izvajali tudi druge pobude, da zmanjšamo osamljenost starejših ter spodbujamo k ohranjanju tako telesnega kot tudi duševnega zdravja.

Usposabljanje prostovoljcev

Za prostovoljce, vključene v projekt VAU, bomo pripravili usposabljanje. Uporabnikom projekta bomo tako zagotovili kvalitetno podporo, lajšanje stisk in ozaveščanje, na drugi strani pa bomo prostovoljce okrepili pri njihovem delu in poslanstvu. Izobraževanje bo sestavljeno iz dveh delov: skupinskega (v treh nadaljevanjih) in dela po posameznih skupinah (glede na specifične aktivnosti, v katerih bodo prostovoljci sodelovali). Prostovoljecem bomo zagotavljali tudi mesečno spremljanje.

Uvodno izobraževanje bo potekalo 4. marca 2021 od 18h do 19.30 na Zoomu, nato pa se bo nadaljevalo vsak četrtek ob isti uri.

Vse aktivnosti v zvezi s projektom VAU, obrazce in termine izobraževanj lahko spremljate in najdete na www.karitas.si/vau/.



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



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



Karitas
Slovenska karitas

Projekt COVID-19 – VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni. je v celoti financiran s strani Republike Slovenije in Evropske unije iz Evropskega socialnega sklada. Mnenja, izražena v besedilu, so mnenja Slovenske karitas in ne predstavljajo uradnega stališča EU in Vlade RS.

koper

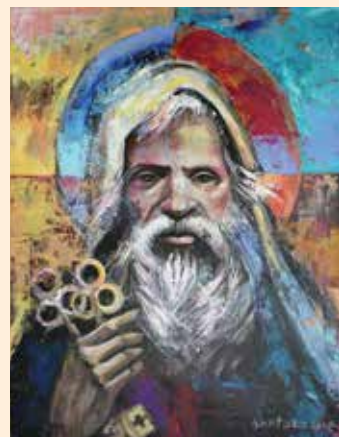
UMETNIKI ZA KARITAS OB KULTURNEM PRAZNIKU

Jožica Ličen

Razstave Umetniki za Karitas doživljajo podobno usodo kot drugi kulturni dogodki. Treba se je organizirati na drugačen način. Samo postavitev razstave je premalo, kajti cilj Karitas in nastalih del je, da pride lepo in dobro med ljudi.

Iz galerije Ars v Gorici se je razstava v februarju preselila v Galerijo Družina v Ljubljano, kjer je že vrsto let postavljena ob slovenskem kulturnem prazniku. Zadnja leta je razstava združena s sveto mašo v ljubljanski stolnici, vendar je bilo letos drugače.

Sveto mašo je 6. februarja v frančiškanski cerkvi Marijinega oznanjenja daroval nadškof Stanislav Zore, prenos je bil tudi na Radiu Ognjišče. Nadškof je med drugim povedal, da je v sedanjem trenutku kultura precej nedoločen pojem. Ne vem, koliko umetniki v resnici doživljajo, kar je povedal papež pri maši v Domu svete Marte: »Umetniki nam pomagajo razumeti, kaj je lepota. Brez lepote evangelija ni mogoče razumeti.« V kulturnih izrazih, ki se nam ponujajo, je včasih težko prepoznati lepo, kaj šele dobro. Potrebujemo čut za



lepo in dobro, da bomo sposobni prepoznati, kaj je v resnici lepo, kaj izvira iz večne Lepote in nas vabi k dobremu, k večnemu Dobremu – da ne bomo molčali pred grdim, ki se ponuja kot lepota, in da ne bomo molčali pred hudobnim, ki hoče obveljati za dobro. Ob tem se zahvaljujem Umetnikom za Karitas, ki so tudi v tem času pripravili kolonijo na Sinjem vrhu in razstavo v Galeriji Družina, ki nas nagovarja z Jezusovim naročilom: »Vi ste luč sveta.« Naj tudi te umetnine postanejo luč: luč za tiste, ki jih bodo videli, luč za tiste, ki jih bodo kupili, in luč za tiste, ki bodo iz teh sredstev lažje živeli.

V uvodu v sveto mašo se je urednik za kulturo in tudi strokovni sodelavec kolonije Jože Bartolj zahvalil Bogu in številnim umetnikom, ki soustvarjajo lepo za dobro. Povedal je, da je ta sveta maša namenjena tudi tistim sedemnajstim umetnikom, ki so na Sinjem vrhu ustvarjali in jih ni več med nami.

Razstava je v Galeriji Družina postavljena ves februar, predstavitev je na družbenih omrežjih; virtualno



predstavitev sta pripravili ga. Manica Ferenc iz Družine in likovna kritičarka ter strokovna sodelavka kolonije Anamarija Stibilj Šajn.

Izkupiček prodanih del je letos namenjen otrokom umetnikov, ki zaradi izgube dohodka potrebujejo pomoč. Hvala Bogu, bilo je prodanih že toliko likovnih del, da smo pri Karitas že pomagali petnajstim otrokom. To je dokaz, da smo izbrali pravo geslo, »Vi ste luč sveta«, saj so nesporno luč sveta tudi umetniki, ki so darovali svoj čas, kupci, ki so s svojim darom pomagali, še najbolj pa otroci, ki jih je dar razveselil.

POMOČ V PETRINJO IN ŠE MALO VEČ

Milka Topič Smrdel

Po škofiji Koper je od severa do juga kar dolga pot. V trgovinah Mercatorja se je povsod zbal 'nekaj malega', zato smo presodili, da bi prevažanje zbranega iz enega na drugi konec bilo negospodarno. V Centru karitas v Pivki je bila večja količina plenit, in tako je zbrano blago ostalo v posameznih Centrih karitas za pomoč doma, ekvivalent tega pa je bila nabava v pivškem Mercatorju in plačano iz sklada Škofijske karitas za pomoč ljudem v stiski. In kako je vse skupaj potekalo?

V petek smo se dogovorili, da bomo pripravili najnujnejše potrebščine za ljudi v Petrinji, ki jih je prizadel potres. Ko sta se Julka in Jožica dogovorili, sta Milka in Julka šli v Mercator v Pivki in tam nakupili



osnovne življenjske potrebščine. Največ hrane se je bilo kupljeno za otroke: raznih čokolad, kosmičev, čokolade, higienskih pripomočkov, plenit ... Nakupili smo tudi nekaj hrane in higienskih pripomočkov za odrasle. Zahvaljujemo se delavkam v Mercatorju v Pivki za pomoč.

V ponedeljek popoldne je v skladišče Karitas Pivka prišel g. Joso, ki je že velikokrat peljal na prizadeto področje v Petrinjo. Bil je srečen in vesel, da je lahko spet naložil kombi in se ponovno odpravil tja. Predvsem je bil vesel spoznanja, da na tamkajšnje ljudi nismo pozabili in smo jim še vedno pripravljeni pomagati.

Vso nakupljeno hrano so Joso, Julka, Milka, Lea in Saša naložili v kombi. Poleg hrane so dodali še veliko količino plenit za otroke in odrasle. Ne smemo pozabiti tudi na starejše, saj tudi oni potrebujejo pomoč. Ko smo se pogovarjali z g. Josom, se je strinjal, da naložimo še nekaj otroških posteljic, in na pot so šle tudi te.

G. Joso se je s polnim kombijem odpeljal na pot v Petrinjo in tja tudi srečno prispel.

Vsi smo zadovoljni in srečni, da smo ponovno stopili skupaj ter pomagali tistim, ki so pomoč nujno potrebovali. Kakor je bilo že velikokrat povedano: »Po njihovih delih jih bodo spoznali«.



DRUŽINA IZ VENEZUELE, DOBRODOŠLA V KOPRU

Jožica Ličen

Kakšna je situacija v Venezueli, slišimo po medijih, čisto drugače pa je slišati zgodbo družine, ki je slovenske korenine že pognala v Venezueli, zato je bila odločitev za vračanje v Slovenijo še toliko težja. Če nimaš nikogar, ki bi te sprejel, je hudo, toda za to družino lahko rečem, da so jo sorodniki pričakovali z odprtimi rokami. Tudi koprška škofija in Karitas smo za to medgeneracijsko družino iskali primerno stanovanje, njihova sorodnica ga. Dorjana Babič pa je bila tisti motor, ki jih je pripeljal nazaj. Prosila sem jo, naj nam jih v razmislek in poduk predstavi, in tako je opisala vrnitev družine Pušnar Črnac in de Baschieri iz Venezuele:



JANUARSKO IZOBRAŽEVANJE Z ŽUPNIKOM MARTINOM GOLOBOM

Darko Bračun

Tradicionalno januarsko srečanje/izobraževanje sodelavcev in prostovoljcev Karitas mariborske nadškofije.

19

V sredo, 13. januarja 2021, so v Slovenijo po načrtu repatriacije srečno pripotovali vsi člani družine Pušnar Črnac in Baschieri, ki je živela v mestu v Maracay v Venezueli.

Zgodba družine sega v leto 1954, ko sta se takrat 21-letna Marija, ki je živela v zaledju slovenske Istre v vasi Trsek, in sedaj že pokojni mož Angel, ki je živel v Anhovem, odločila, da s 6-mesečno hčerko Nevenko Angelo odpotujejo v Venezuelo, kjer sta se jima rodili še hčerki Anamaria Ines in Silvana. Veselje v družino pa so čez nekaj let prinesle še vnukinja Liliana in njena hčerka Nicol Sofia ter vnukinja Doriana, ki se je že pred 15 leti preselila v Italijo.

Družina si je v Venezueli ustvarila dom, za katerega so verjeli, da bo večni. Vendar se je življenje v Venezueli, ki je nekoč bilo zelo lepo, drastično spremenilo. Odločitev sedemčlanske družine za selitev v Slovenijo ni bila lahka, saj so morali za seboj pustiti vse, kar so ustvarili in poznali. Vendar so vedeli, kam prihajajo, saj so vsa leta vzdrževali stik s svojimi sorodniki v Sloveniji, kamor so večkrat prišli na obisk, prvič leta 1970, nato pa na skoraj vsaki dve leti. Nekateri člani družine tako razumejo slovenski jezik in poznajo naše navade. Tudi v Venezueli niso nikoli zanemarjali svojih slovenskih korenin, saj so vseskozi imeli stike s slovenskim društvom in se udeleževali skupnih dogodkov.

Družina se je po prihodu v Slovenijo, kjer so jih na Brniku toplo sprejeli predstavniki Karitas, naselila v Kopru. Veseli so, da so lahko v bližini svojih sorodnikov, ki živijo na slovenski obali.

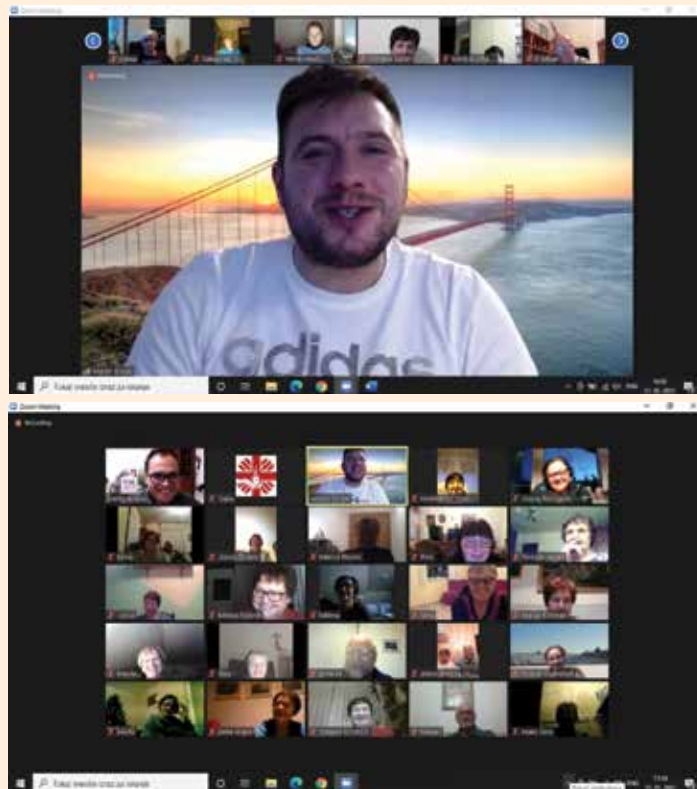
Vnukinja Liliana, po poklicu pravica in komercialistka, si želi, da bi se čim prej naučila slovenski jezik in si našla zaposlitev, njena hčerka Nicol Sofia pa bi se rada čim prej vključila v nadaljevanje šolanja.

Ob tej priložnosti se družina zahvaljuje vsem, ki so sodelovali v projektu njihove repatriacije, Slovenski Karitas in Karitas Koper pa se zahvaljujejo tudi za izjemno skrb in pomoč ob selitvi.

V sredo, 21. 1. 2021, popoldan je v spletnem okolju Zoom potekalo januarsko izobraževanje sodelavcev in prostovoljcev Karitas mariborske nadškofije. Kar 123 udeležencev je prisluhnilo g. Martinu Golobu, župniku iz Grosuplja, ki je spregovoril o življenju, Karitas, upanju in optimizmu, popolnosti.

»Karitas je živi evangelij, je najboljša pridiga tega, kar nas Jezus uči. Odgovorimo Božjemu klicu tako, da živimo tam, kjer smo, v svoji najboljši izdaji, tisto, kar smo. Iščimo dobre stvari drug v drugem in širimo ljubezen – Karitas.

G. Martinu se zahvaljujemo za njegov čas, ki ga je podaril sodelavcem in prostovoljcem Karitas v mariborski nadškofiji, da jih je spodbudil k še bolj zavzetemu delu in pomoči sočloveku v tem času zapovedane medsebojne razdalje.





O MIGRACIJAH IN TRAJNOSTNEM RAZVOJU

Saša Ristić Zvonar

Slovenska karitas je v sklopu projekta MIND - »Migracije. Povezanost. Razvoj.« izdala tematski priročnik, ki vsebuje navodila za izvajanje delavnic v srednjih šolah in zadnje triade osnovnih šol. Z vami bomo podelili nekaj uvodnih definicij za lažje razumevanje migracij in trajnostnega razvoja v globalnem svetu.

Migracije

Migracije so se vedno dogajale in se vedno bodo. Predstavljajo pomembno značilnost današnjega globaliziranega sveta. V širšem smislu pomenijo gibanje ljudi iz enega kraja bivanja v drugega. Zajemajo **premik prebivalstva znotraj države** (s podeželja v mesta, iz ene regije v drugo) ter **mednarodne migracije** (iz države v državo). Pri slednjih gre za posebno pravno, politično in družbeno kategorijo, saj se ljudje preselijo iz nacionalne države, kjer so državljani s pravicami in zaščitami, ki jim jih državljanstvo praviloma nudi, v druge države, kjer pravice in zaščite nacionalnosti, dostopa do socialnega varstva za in skupne identitete pogosto ne veljajo in kjer so lahko družbeni in kulturni vzorci precej drugačni.

Medtem ko ni enotne opredelitve migracij, pa mednarodne konvencije navajajo sprejete opredelitve za begunce ter delavce migrante in njihove družinske člane, ki veljajo skoraj za vse mednarodne migrante.

Begunci

V skladu s Konvencijo o statusu beguncev iz leta 1951 in njenim Protokolom iz leta 1967 je begunec oseba, ki je »zaradi utemeljenega strahu pred preganjanjem zaradi rase, vere, narodne pripadnosti, pripadnosti določene družbeni skupini ali določenemu političnemu prepričanju, zunaj države, katere državljan je, in ne more ali zaradi strahu noče uživati varstva te države«. Vse države EU so ratificirale tako konvencijo kot tudi njen protokol.

Delavci migranti

Mednarodna konvencija o varstvu pravic vseh delavcev migrantov in njihovih družinskih članov navaja: »Izraz »delavec migrant« se nanaša na osebo, ki bo, je ali je bila vključena v plačano dejavnost v državi, katere državljanstva nima«. Konvencija izpostavlja, da osnovne človekove pravice krijejo vse družinske člane, ki so z delavci migranti ali so od njih odvisni. Po podatkih Mednarodne organizacije dela (ILO) so skoraj vsi mednarodni migranti, ne glede na njihove razloge za migracije ali dovolitev vstopa, na koncu delovno aktivni, bodisi zaposleni, samozaposleni ali drugače vključeni v plačane dejavnosti.

Mednarodni migranti

Pod okriljem ZN so bile sprejete posebne opredelitve in statistični standardi za pridobivanje zanesljivih in primerljivih podatkov o mednarodnih migrantih, ki jih uporablja večina vlad. Za statistične namene je mednarodni migrant opredeljen kot »oseba, ki vsaj leto dni živi zunaj države, v kateri je bila rojena ali v kateri ima državljanstvo, ne glede na vzroke in motive za preselitev in pravni status v državi prebivanja.

**Po ocenah naj bi danes 272 milijonov ljudi žive-
lo zunaj držav rojstva ali izvirnega državljanstva.**

Globalni trajnostni razvoj

Zaveza, naj nihče ne ostane zadaj (»Leave no one behind«) in **naj se zagotovijo človekove pravice za vse, je temeljno vodilo Resolucije Generalne skupščine ZN z naslovom »Spremenimo svet: Agenda za trajnostni razvoj do leta 2030«, sprejete 25. septembra 2015, ki vsebuje deklaracijo in 17 ciljev trajnostnega razvoja s 169 podcilji.**

Dokument, ki ga je sprejelo vseh 193 članic ZN, je odraz skupne vizije in zaveze za »svet splošno uveljavljenega spoštovanja človekovih pravic in človeškega dostojanstva, pravne države, pravičnosti, enakosti in nediskriminacije, svet spoštovanja rase, etnične in kulturne raznolikosti ter svet enakih možnosti, ki bo omogočal celovito izkoriščanje človeških danosti in blaginjo za vse. Svet, ki bo vlagal v svoje otroke in v katerem bodo vsi otroci odrasli brez nasilja in izkoriščanja. Svet, v katerem bodo vse ženske in deklice uživale popolno enakost spolov in v katerem ne bo več pravnih, družbenih in ekonomskih ovir za krepitev njihove vloge. Pravičen, nepristranski, strpen, odprt in družbeno vključujoč svet, v katerem bodo zadovoljene tudi potrebe občutljivih«. (Agenda 2030 za trajnostni razvoj, 8. odstavek).

Agenda 2030 je spremenila paradigmo pri doje-manju razvoja. Trajnostni razvoj zadeva vse države na planetu, ne glede na stopnjo ekonomskega razvoja; varstvo okolja in odpravljanje neenakosti sta med ključnimi razvojnimi cilji; mir in socialna pravičnost sta bistvena sestavna dela te univerzalne razvojne agende. Poudarjena je tudi potreba po zavezanosti in udeležbi vseh skupin znotraj vseh družb in držav, s čimer bo mogoče doseči razvoj za vse. Novo svetovno soglasje o razvoju temelji na Splošni deklaraciji človekovih pravic in vseh pogodbah o človekovih pravicah. Če si torej države ne prizadevajo za dejansko uresničevanje človekovih pravic za vse, ciljev trajnostnega razvoja ni mogoče doseči.

Migracije in razvoj

Kako je razvoj povezan z migracijami, je stoletja trajajoče pravno, politično in praktično vprašanje. Zaradi obstoječih prisilnih ali prostovoljnih migracij prebivalstva od 17. stoletja naprej sta se Severna in Južna Amerika gospodarsko razvili, prav tako pa tudi nastajajoče evropske nacionalne države. Vse od konca druge



svetovne vojne so migracije in razvoj predmet obsežnih razprav med oblikovalci politik, akademiki, civilno družbo in javnostjo.

Migracije so postale temeljni steber gospodarskega razvoja v več regijah v okviru regionalnega povezovanja in razvojnih projektov, še zlasti po nastanku Evropske gospodarske skupnosti, ki jo je nasledila Evropska unija. Od 70-ih let 20. stoletja so migracije bistvene za razvoj preko sistemov prostega pretoka med regijami v Srednji, Vzhodni in Zahodni Afriki. Tudi v Sloveniji so delavci migranti iz držav Zahodnega Balkana pomembno prispevali k industrijskemu razvoju v zadnjih desetletjih 20. stoletja.

Na podlagi geopolitičnih dogodkov, ki so v veliki meri vplivali na mobilnost ljudi v svetovnem merilu, je postala povezava med migracijami in razvojem osrednja tema v današnjih političnih, gospodarskih in družbenih razpravah. Vsesplošni sodobni okvir je že omenjena Agenda 2030 za trajnostni razvoj. Izrecno sklicevanje na migracije in razvoj je zapisano v podcilju 10.7 o zagotovitvi »urejenih, varnih, zakonitih in odgovornih migracij ter mobilnosti ljudi«.

Na migrante, begunce, migracije in/ali razmere, ki silijo v migracije, se nanaša več kot 44 podciljev v 16 od 17 ciljev trajnostnega razvoja.

Vzroki za migracije

Karitas prepozna, da je vse več ljudi prisiljenih zapustiti svojo domovino, ne samo zaradi konfliktov in preganjanja, ampak tudi zaradi drugih življenjsko ogrožajočih situacij. To so revščina, lakota, brezposelnost in pomanjkanje dostojnega dela, slabo upravljanje države, slab dostop do izobrazbe in zdravstvenega varstva ter posledice podnebnih sprememb. Pod izrazom prisilne migracije tako razumemo vsa migracijska gibanja, ki vsebujejo element prisile, vključno s primeri, ko posamezniki brez možnosti zaslužka in posledično preživetja v svoji domovini iščejo delo drugje. Ljudje, ki bežijo pred konflikti in preganjanjem, imajo posebno pravico do mednarodne zaščite. Karitas ugotavlja, da je velik delež migracij znotraj Evrope in v Evropo tudi odraz objektivne potrebe držav članic EU po »tuji« delovni sili in znanjih, da lahko vzdržuje učinkovito delovno silo, ki lahko poskrbi za razvoj teh držav. Ta potreba izhaja iz vse hitreje razvijajočih se tehnologij, sprememb v organizaciji dela in njihovi lokaciji ter pomanjkanje domače delovne sile zaradi staranja prebivalstva in upada rodnosti, kar velja tudi za Slovenijo.

Literatura:

Zidar, Romana. 2019. *Naš skupni dom: povezanost migracij in razvoja v Sloveniji*. Ljubljana: Slovenska karitas, 2019.

Besedilo je del priročnika za pedagoge, ki je nastal v sklopu mednarodnega projekta MIND – Migracije. Povezanost. Razvoj. Sofinancirata ga Evropska unija in Ministrstvo za zunanje zadeve RS.

Vsebina predstavlja mnenje Slovenske karitas in ne predstavlja uradnega stališča EU in Vlade RS.



STISKE MIGRANTOV V BOSNI IN HERCEGOVINI IN POMOČ KARITAS

Jana Lampe

Položaj migrantov v Bosni in Hercegovini, ki so morali zapustiti svoj dom zaradi vojn, preganjanja, posledic podnebnih sprememb, lakote in skrajne revščine, je v tej zimi zelo težak. Mnogi med njimi živijo v človeka nevrednih pogojih, brez strehe nad glavo in ogrevanja, primerne obleke, sanitarij in tople vode ter higienskih pripomočkov in hrane. Caritas Bosne in Hercegovine jim preko humanitarnih apelov pomaga od leta 2018 dalje, predvsem s paketi s hrano, oblekami, higienskimi pripomočki in storitvami ter psihosocialno pomočjo. **Vlada Republike Slovenije je preko mednarodne mreže Caritas Internationalis namenila prispevek v višini 40.000 evrov za pomoč migrantom v BiH.** Tudi Slovenska karitas z akcijo zbiranja sredstev vabi k sočutju z migranti v BiH.

»Ti ljudje so obtičali, ne morejo ne naprej ne nazaj. Njihovi upi so zamrznili. Upajmo, da se to ne bo kmalu zgodilo tudi z njihovimi telesi,« je povedal **Tomo Knjažević, direktor Caritas Bosne in Hercegovine**, ki nadaljuje: »Evropa Bosno in Hercegovino izrablja kot dvorišče, proti kateremu je zaprla vsa vrata in okna. Zdaj se moramo ukvarjati s humanitarno katastrofo, čeprav smo sami še vedno precej ranjena povojna država, v kateri vlada precejšnja revščina. Evropska zveza se pri begunskem vprašanju ne sme vesti kot Pilat in si zgolj umiti rok. Predvsem kristjani bi morali ravnati drugače. Mi nujno potrebujemo več solidarnosti tudi znotraj evropske mreže Karitas, da bi lahko nadaljevali svoje delo.«

»Zima je zelo poslabšala življenjske razmere migrantov. Ob tem je v zadnjih treh mesecih Caritas BiH migrantom razdelila 5.000 higienskih paketov, 2.000 parov čevljev, 2.500 spalnih vreč, 2.000 paketov hra-



Razdeljevanje nahrbtnikov migrantov v kraju Ključ s strani Caritas BiH, oktober 2020



ne, 1.000 zimskih jopičev, 4.000 parov nogavic, 4.000 kosov spodnjega perila ter 800 nahrbtnikov. Ob tem si prizadevamo, da pomagamo tam, kjer primanjkuje pomoči,« je povedala **Dijana Muzička, koordinatorica projektov pomoči za migrante pri Caritas BiH.**

Caritas BiH s takšno pomočjo podpira migrante v več migrantskih centrih v BiH; v Bihaću, Kladuši, Tuzli, Hadžićih, Ušivaku, Lipi, Sedri, Delijašu ter tudi drugim migrantom, ki bivajo izven kampov na ulici v različnih krajih. Do sedaj je preko že tretjega humanitarnega apela za migrante, ki se je začel izvajati v maju 2020, v skupni vrednosti 719.370 evrov, **pomagala 8.000 migrantom v BiH.**

Poleg materialne pomoči v hrani, obleki in higienskih pripomočkih je Caritas BiH migrantom v posameznih centrih zagotovila **tudi tuše in pralnice za pranje oblačil** z zaposlenimi domačini za to storitev, ki so jo v zadnjih treh mesecih migrantom omogočili 7.497-krat. V migrantskih centrih Lipa, Ušivak, Tuzla, Bihač in Sedra **vsakodnevno deli v t. i. »socialnih kottičkih« tudi topel čaj ter omogoča pogovor in druženje.** Caritas BiH poskrbi tudi, da so ob prihodu v BiH ženske z otroki, bolni, mladoletniki in drugi ranljivi migranti sprejeti v njihovi varni hiši, in tako niso na ulicah, preden so razporejeni v posamezne migrantske centre. Pri izvedbi pomoči Caritas BiH sodeluje z lokalnimi



Razdeljevanje obutve migrantom v kraju Ključ za migrante, ki niso v centrih, december 2020

oblastmi, IOM in drugimi nevladnimi organizacijami, ki delujejo v migrantskih centrih.

V januarju 2021 je Caritas BiH v sklopu dvoletnega apela pomoči migrantom, ki ga bo izvajala do marca 2022, začela realizirati pomoč v višini 40.000 EUR, ki ji jo je za to namenila Vlada Republike Slovenije. To je poleg prispevkov posameznih članic mreže Ka-

ritas velik doprinos, da Caritas BiH sploh lahko pomaga migrantom, in se zato zahvaljuje Republiki Sloveniji. K temu apelu želi še naprej prispevati tudi **Slovenska karitas in vabi vse ljudi dobre volje k solidarnosti ter sočutju z migranti v BiH, ki so odšli na dolgo in tvegano pot v želji po preživetju in dostojnejšem življenju.** K temu nas spodbuja tudi papež Frančišek: »Zaprtoost ni rešitev. Edina pot rešitve je pot solidarnosti. Solidarnost z migrantom, solidarnost s tujcem ...« **Darujete lahko preko TRR:** Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, namen: Migranti BiH, sklic: SI00 625. **Iz srca HVALA za vsak dar!**



Razdeljevanje zimskih jaken (bundl) migrantom v centru v Lipi s strani Caritas BiH, 23.1.2021



Pralnica Caritas BiH v migrantskem centru Lipa, november 2020



Pomoč z odejami za migrantom v Bihaću, 22.1.2021



Razdeljevanje paketov s hrano migrantom izven centrov, Ključ, december 2020



Pomoč s spalnimi vrečami v centru v Tuzli, 23.12.2020



Socialni kotti v migrantskih centrih, kjer sodelavci Caritas vsakodnevno delijo čas in kjer je možnost za druženje, pogovor in igro, da malo pozabijo na vse skrbi



NAGRADNA KRIŽANKA

februar

Vodoravno:

- 2 Vrh v Julijskih Alpah
- 4 Srebrn Kovanec
- 8 Grški mitološki junak
- 9 Morska riba
- 12 Doživljajski park na Goriškem
- 13 Nasprotje plimi

Navpično:

- 1 Japonska denarna valuta
- 2 Mesto na jugu BiH
- 3 Jezero v Albaniji
- 5 Ruski šahist, Garry
- 6 Mehko pokrivalo
- 7 Stara sorta jabolka
- 10 Premaz za nohte
- 11 Indijsko oblačilo

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 3. 2021 na naslov:

Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana
ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si

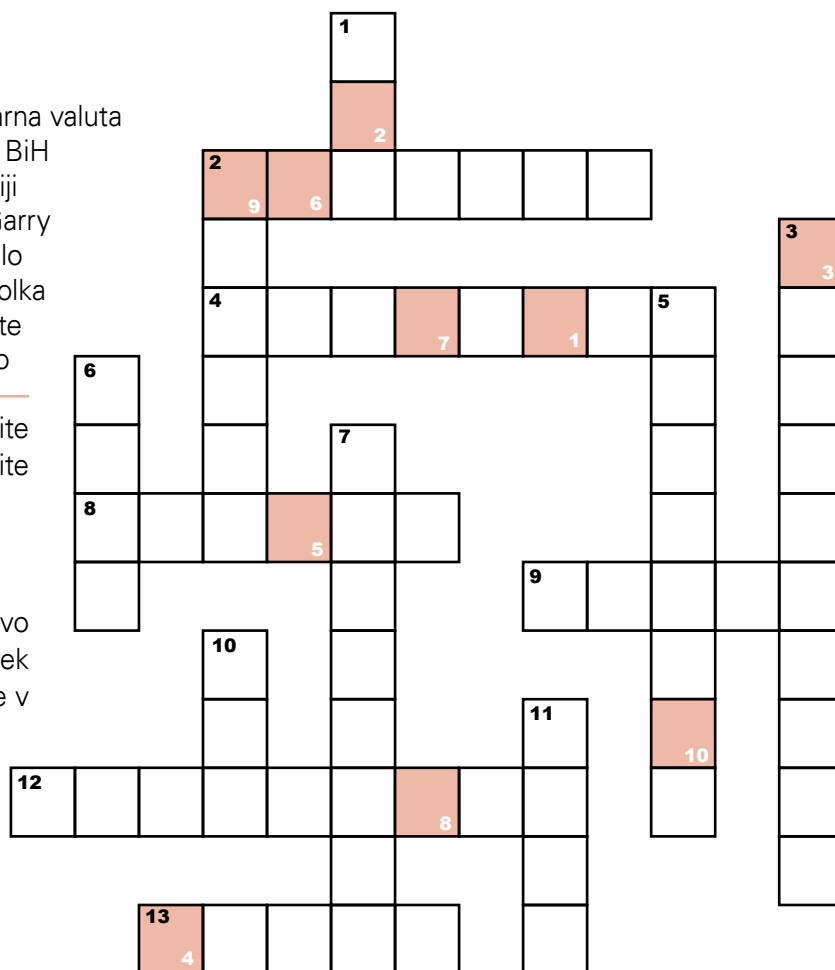
S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in karaja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

Nagrade:

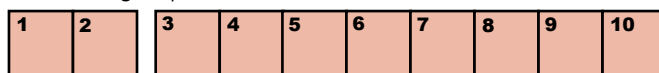
- 1. nagrada: lonček
- 2. nagrada: majica Karitas
- 3. nagrada: blok Karitas

Nagrajenci januarske nagradne križanke:

- 1. nagrada: **s. Ernesta**, Žirovnica
- 2. nagrada: **Valerija Seme**, Rimske toplice
- 3. nagrada: **Ljuba Štok**, Dutovlje



Geslo, ki ga izpišete iz obarvanih, oštevičenih kvadratkov:





»Šah dobro ponazarja tudi odnos z alkoholom.

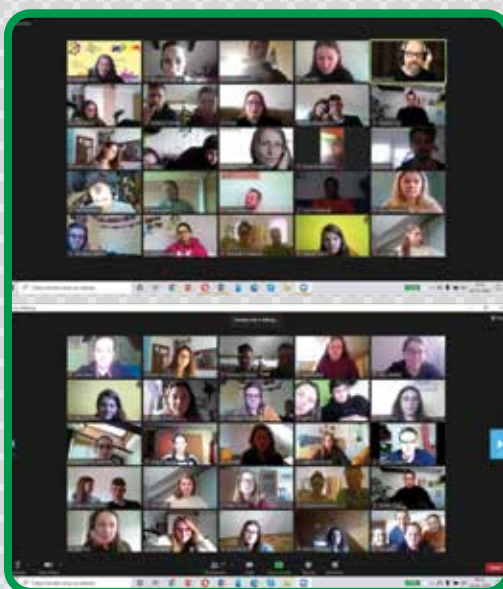
Podobno kot ob šahu, tudi v življenju lahko pomislimo na naše odločitve. Že majhne odločitve vplivajo na to, kaj se bo zgodilo v prihodnosti.« nam sporočajo organizatorji postne spodbude 40 dni brez alkohola in nas vabijo, da se ji pridružimo tudi mi.



Ob slovenskem kulturnem prazniku je bila v Galeriji Družina postavljena razstava Umetniki za Karitas. Zaradi epidemioloških razmer je bila na družbenih omrežjih predstavljena virtualna predstavitev razstave, ki jo pripravili gospa Manica Ferenc iz Družine ter likovna kritičarka in strokovna sodelavka kolonije Anamarija Stibilj Šajn.



Klicu na pomoč iz Petrinje in okolice po katastrofalnem potresu se je odzvalo veliko srčnih Slovencev. Poleg finančnih sredstev se je zbralo tudi precej materialnih dobrin, ki jih bodo v naslednjih dneh odpeljali na Hrvaško.



Priprave za Počitnice Biserov 2021 so se začele. Na virtualnem uvodnem srečanju se je zbralo preko 90 mladih prostovoljcev, ki so z zanimanjem prisluhnili predavanju psihologa Matica Munca o odnosu do otrok in mladostnikov, še posebej tistih z vedenjskimi težavami.

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

