

žarek dobrote

6/XIX
junij
2021

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 • • • Otroci nas potrebujejo

KARITAS 30+

3 • • • Zastopnik pacientovih pravic

STISKE SODOBNE DRUŽBE

4 • • • Vrste anksioznih motenj

TO MORAMO VEDETI

5 • • • Povezani preko telefona – pogovor,
ki starejšim polepša dan

KARITAS MLADIH

7 • • • Salovci

7 • • • Dobrodelno okrog Slovenije – pot za srečo otrok

LJUBEZEN JE IZNAJDLJIVA

8 • • • O tem, kako se na Slapu niso prestrašili

NA OBISKU

8 • • • V taki sredini ni nič težko ...

9 • • • Hvaležni za blagoslove življenja

10 • • • Jezus nas vabi, naj ostanemo v njegovi ljubezni,
da bo njegovo veselje v nas

11 • • • Podelitev nagrad literarnega tečaja »Moja poteza«

12 • • • Skupnosti Most v Zasavju

CELJE

14 • • • Naj prostovoljska, naj prostovoljec

KOPER

15 • • • »Popoldan na Cesti« priznanje ob prazniku
Občine Ajdovščina

16 • • • Nekaj misli, ki so ostale po srečanju z Alenko Rebula
LJUBLJANA

18 • • • 30 let Župnijske karitas Vrhnika

MARIBOR

18 • • • Predana prostovoljka, ki se daruje za ljudi v stiski

19 • • • Karitas pomaga Indiji v boju z epidemijo

27 • • • Razvedrilo

• FOTO NASLOVNA in 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
Mirkac • 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

Teden Karitas

22. – 28. 11. 2021

geslo: **SRCE, KI SPREJEMA**

24. 11. – 31. dobrodelni koncert Klic dobrote

28. 11. Nedelja Karitas



*Hvalite in poveljučite mojega Gospoda
in zahvalite se mu
in služite mu v veliki ponižnosti.*

Foto: Rok Mubi



tema meseca

OTROCI NAS POTREBUJEJO

Jana Flajs

Slovenska karitas v mesecu juniju začneja z dobrodelno akcijo Otroci nas potrebujejo, ki je namenjena zbiranju materialnih in finančnih sredstev za pomoč socialno ogroženim družinam s šoloobveznimi otroki, ki potrebujejo pomoč pri nakupu šolskih potrebščin. Tudi letos pričakujemo, da bo vsaj 12.000 otrok potrebovalo tovrstno pomoč na Karitas. Lani smo s šolskimi potrebščinami pomagali 11.963 otrokom po vseh župnijskih in škofijskih Karitas. Skupna pomoč v šolskih potrebščinah in pri položnicah je presegla 341.000 EUR. Stiske žal ostajajo v podobnem obsegu kot v preteklih letih oziroma se na nekaterih območjih celo povečujejo. Družine s šoloobveznimi otroki bodo tudi letos potrebovale veliko dodatne pomoči pri nakupu šolskih potrebščin.

Prav vse lepo vabimo k darovanju in podpori otrokom, ki potrebujejo šolske potrebščine. Darovi se zbirajo na:

**Slovenska karitas, Kristanova ulica 1,
1000 Ljubljana,**

TRR: SI56 0214 0001 5556 761, sklic:

SI 00 362,

namen: Otroci nas potrebujejo.

Darujete lahko tudi s poslanim **SMS sporočilom** s ključno besedo **ZVEZEK5 na 1919 in prispevali boste 5 € za šolske potrebščine. Zgibanke s položnico** so na voljo tudi po vseh župnijah.

Tudi akcija Pokloni zvezek, s katero zbiramo **nove velike črtaste zvezke** se je že pričela in poteka vse do 11. junija 2021, tako kot smo je bili vajeni v preteklih letih:

- v šolah
- v vrtcih

Šolske potrebščine lahko do konca julija 2021 porabite tudi:

- v vseh **poslovalnicah Office&More ter Bags&More.**

Otrokom želimo, da bi živeli ustvarjalno in dostojno. Da bi se v prihodnosti rešili revščine, potrebujejo primerno izobrazbo, pridobljene spretnosti in vero, da zmorejo.

Iskrena zahvala vsem župnijskim Karitas, ki pomagajo družinam s šoloobveznimi otroki.

Resnične zgodbe družin, ki pridejo po pomoč

Epidemija koronavirusa je prizadela marsikatero družino, pokazala nam je, da lahko vsak izmed nas hitro postane tisti, ki potrebuje pomoč. Tako se



Foto: Kristijan Bišof

je zgodilo v sicer dobro stoječi družini s tremi otroki, ki obiskujejo osnovno šolo, v kateri sta oba starša delala in prejela dohodek, za katerega sta se zanašala, da je reden. Zato sta vzela kredit in si kupila starejšo hišo, ki jo še vedno nameravata obnoviti. Toda prišla je korona in podjetje, v katerem sta zaposlena, ju je oba poslalo na čakanje. S tem se je dohodek družine precej zmanjšal, kredit za hišo in ostali stroški pa so ostali. Staršema ni preostalo drugega, kot da se obrneta k nam po pomoč, in mi

jim poskušamo pomagati, da bodo zmogli preko te preizkušnje. Pomagamo jim s prehrabnimi paketi in šolskimi potrebščinami za otroke. Skupaj verjamemo, da se bo situacija kmalu izboljšala in bodo lahko nadaljevali tudi z obnovo njihove »nove« hiše. V začetku šolskega leta pa bomo, tudi z vašo pomočjo, dragi darovalci, pokazali, da je svet tudi lep.

Pred kratkim je v Center Karitas prišla mama dveh otrok. Eden izmed otrok je osnovnošolec, drugi pa je letos prvo leto srednješolec. Tako ona kot njen mož sta delovna in sta vedno poskrbela, da sta otroka imela, kar potrebujeta, zdaj pa se je zgodilo tako, da se je oče ravno upokojil, kar pomeni nižje dohodke. Mama, ki je bila zaposlena v gostinstvu, pa je zaradi korone ostala brez dela. Na nas so se obrnili, ker v trenutni situaciji ne zmorejo poravnati vseh stroškov, mi pa smo jim ponudili pomoč s prehrabnimi paketi in šolskimi potrebščinami, za kar so kljub stiski, v kateri so se znašli, pokazali veliko hvaležnost. Tudi pred začetkom šolskega leta bodo potrebovali pomoč, ki jim jo bomo lahko nudili z darom dobrih ljudi.

Na nas se je obrnila mama treh šoloobveznih otrok. Sin obiskuje 8. razred, hčerka 3. razred, najmlajši sin pa 2. razred. Zaradi fizičnega nasilja so se na Primorsko preselili pred dvema letoma z Dolenjske. Mati je nemočna, saj je nasilje, ki je trajalo kar nekaj let, pustilo posledice na najstarejši hčerki. Vedno bolj je odtujena, zašla je v slabo družbo, ocene v šoli so padle. Mama se boji, da jo bo kmalu izgubila, saj je dekle dobilo starejšega fanta, ki je v lokalnem okolju zelo dobro poznan. Punco smo povabili na po-



govor, a smo kmalu videli, da živi v svojem svetu, ki ni realen. Svojo bolečino in svoja občutja je preselila v pravljični svet princev na belem konju. Nekaj časa je redno obiskovala naš program, a kaj kmalu je tudi za naša srečanja našla izgovor, da se jih ne more udeležiti. V program se je vrnila na pobudo svetovalne delavke v šoli, saj potrebuje učno pomoč. Družina se sooča tudi z materialno stisko, zato bodo zvezki in boni za nakup šolskih potrebščin svetla lučka v očeh otrok in tudi mame.

4

Stiske sta zapisali

Tatjana Rupnik in Marjana Plesničar Jezeršek.

karitas 30+

ZASTOPNIK PACIENTOVIH PRAVIC

Na seminarjih Karitas smo del vsebine posvetili zagovorništvu – tako osnovnim pojmom kot tudi posameznim skupinam ljudi. V Veržetu smo prisluhnili Martinu Raju, ki je že drugi mandat zastopnik pacientovih pravic za Pomurje.

Zastopnik pacientovih pravic zastopa paciente, ki mislijo, da so jim kršene pravice na področju zdravstvenega varstva s strani izvajalcev zdravstvenih storitev: zdravstveni domovi, bolnišnice, lekarne, domovi za starejše.

Osnovne pacientove pravice je opredelil zakon v letu 2008, ki je bil v letih 2017 in 2020 dopolnjen. Vedno pa se najde še kaj, kar bi bilo na tem področju treba dopolniti. Zakon med drugim pacientom omogoča določene postopke, v okviru katerih lahko uveljavljajo svoje pravice. Eden takih je zastopnik njihovih pravic. V Sloveniji je 14 zastopnikov pacientovih pravic, vsak zastopa eno območno enoto. Imenovani so za dobo petih let.

G. Martin Raj letno obravnava okoli 500 prošenj. V veliki večini gre za enostavnejše težave in se jih da rešiti le s svetovanjem. Okoli 100 zadev pa zahteva tudi uradni postopek, kjer so potrebne obravnava, izvedenci, kot je na sodišču. Predvsem kadar pride do okvare zdravja ali celo smrti.

Zakon ureja naslednje pravice:

- pravica do dostopa do zdravstvene obravnave in zagotavljanja preventivnih storitev
- pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni obravnavi
- pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvene dejavnosti
- pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene obravnave

- pravica do spoštovanja pacientovega časa
- pravica do obveščenosti in sodelovanja
- pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju
- pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje
- pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja
- pravica do drugega mnenja
- pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo
- pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov
- pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic
- pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic

Pomemben je tudi razdelek o dolžnostih pacienta, kajti če se pacient ne drži svojih dolžnosti, vpliva na pravico nekoga drugega. Recimo, če se ne odjavim pravočasno od termina pregleda, drugemu onemogočam, da pride pravočasno na pregled.

V zadnjem času je najbolj izražen problem, da je težko priti do osebnega zdravnika. Glavnina težav izhaja iz neprimerne organizacije. Pacienti kličejo zdravnika in se jim nihče ne oglasi na telefon. To je kršena pravica. Enako je z dolgimi čakalnimi roki za pregled pri zdravniku, zobozdravniku itd.

V zadnjih letih se pojavlja težava pri izbiri osebnega zdravnika zaradi kadrovskih problemov. Veliko zdravnikov se je upokojilo, novih zdravnikov ni, obstoječi zdravniki pa ne sprejemajo dodatnih pacientov. Zato ljudje iščejo zdravnika izven kraja svojega bivališča.

Največ težav pri kršenju pacientovih pravic je na področju pravice do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe – vse od sprejema, komunikacije, diagnosticiranja, zdravstvene obravnave. Ljudje, ki se obrnejo na zastopnika, največkrat navajajo, da je bilo diagnosticiranje neprimerno, prepozno, zdravljenje neustrezno in je zaradi tega prišlo do okvare zdravja, smrti itd. V tem primeru se ugotavlja, kakšna je bila odgovornost zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca in ali je morda prišlo do pričakovane komplikacije. Pri tem se je treba zavedati, da mora biti pacient o tem primerno, na razumljiv način obveščen pred samim posegom.

Pri zagotavljanju pravice do spoštovanja pacientovega časa je v ospredju čakalna doba – čas, ko čakamo na začetek zdravljenja. Do sedaj so bile na napotnici tri stopnje nujnosti, v zadnjem času pa so dodali še stopnjo zelo hitro, ki pa ni vplivala na čakalne dobe. Drugo področje pa je čakalni čas, to je čas, ko nas zdravnik naroči na določeno storitev. Do kršenja te pravice prihaja v primerih, ko se vse paciente naroči ob 8h zjutraj in nato vsi čakajo celo dopoldne, namesto da bi jih naročali na 15 minut. Na zastopnika se po navadi obračajo po pomoč pacienti, ki čakajo tri, štiri ure.



V okviru pravice do obveščenosti in sodelovanja je tudi pravica do naročanja po telefonu in elektronski pošti. Tega se zdravstvene ustanove pogosto ne držijo, zato kot zastopnik piše direktorjem, da to ne teče v redu. Po opominu se začasno popravi, potem pa marsikdaj hitro preidejo nazaj na staro prakso. Zato mora velikokrat informirati tudi svete zavodov, da se take stvari izboljšajo.

Ljudje prav tako niso seznanjeni, da morajo biti v čakalni seznam vpisani v petih dneh po predložitvi naloge in prejeti obvestilo o pričakovanem terminu storitve. Pacient pa lahko odpove termin do 10 dni pred obiskom. To spada tudi med pacientove dolžnosti.

Če pacient čaka dlje, kot je določeno v najdaljši dopustni čakalni dobi, ima v skladu z direktivo EU pravico poiskati pomoč v drugi državi članici EU in zanj povrne stroške zdravljenja ZZS. V tem smislu veliko ljudi koristi omenjene storitve, ki so cenejše kot pri nas.

Pacienti morajo dobiti ustno obvestilo, ki je razumljivo in v okviru katerega so predstavljeni vsi riziki, povezani s posegom. Mnogokrat se dogaja, da dobimo v podpis izjavo, vendar ne poznamo vseh tveganj posega. Šele ko nastane problem, se pacient zave, da ni bil pravilno obveščen.

Pravica do upoštevanja prej izražene volje nam je morda manj poznana. Gre za to, da lahko pacient, ko je še zdrav, izrazi svojo voljo, kako naj poteka zdravljenje, ko ne bo več mogel odločati. Zato lahko izpolni obrazec, ki ga podpiše tudi njegov zdravnik in zastopnik pravic. Prav tako pacient lahko določi pooblaščenca, ki ga lahko zastopa, ko se zdravi, in odloča namesto njega.

Pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja zagotavlja možnost zdravljenja na negovalnih oddelkih. Težave pri zagotavljanju te pravice nastajajo zaradi premajhnih kapacitet negovalnih oddelkov. Čeprav imamo pravico do takega zdravljenja, se prepogosto zgodi, da pacienta na hitro odpustijo v domače okolje, čeprav svojci še nimajo urejenih razmer za negovanje doma ali v domovih za starejše. Ta možnost je dana ravno z namenom, da bi svojci v vmesnem času našli primerno oskrbo.

Vsak ima tudi pravico do drugega mnenja, če dvomi o mnenju zdravnika. Tako lahko na stroške ZZS pridobi drugo mnenje, ki ga lahko uveljavlja v isti zdravstveni ustanovi. Tu pa lahko nastane velik problem sodelovanja med zdravniki.

Vsak ima pravico do vpogleda v svojo zdravstveno dokumentacijo in do kopije izvidov. Zdravstveni karton je last zdravstvenega doma, pacient pa ima pa pravico do kopije in tudi do elektronskih dokumentov v okviru normalnih stroškov fotokopiranja (10 centov na stran).

V okviru varstva osebnih podatkov je pomembna zasebnost, da drugi ne slišijo, kaj se pogovarja z zdravnikom. Drugo področje pa je zaupnost osebnih podatkov, recimo primeri prometnih nesreč, ko so poškodovance klicali iz zavarovalnic, da so jih pripravljene zastopati, čeprav le-ti niso sporočili informacije o poškodbah. Torej je nekdo iz zdravstvene ustanove obveščal te zastopnike.

Pravica do zastopanja pacientovih pravic pomeni brezplačno svetovanje in vlaganja neformalnih in formalnih zadev na zdravstvene ustanove ali komisijo za zastopanje. Zastopnik pacientovih pravic pa pacientov ne zastopa na sodiščih, saj je to naloga odvetnikov. Prav tako zastopnik ne more ugoditi pričakovanjem pacientov glede krajše čakalne dobe in podobnega – ko želijo nekaj, kar po zakonu ni mogoče, (da bi recimo prej prišli na vrsto).

stiske sodobne družbe

VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

Kaja Strniša

Anksiozne motnje so glede na večino dostopnih podatkov najpogostejša oblika psihičnih stisk in bolezni današnjega časa. Za anksioznimi motnjami trpi vedno več posameznikov. Vsakemu človeku se lahko zgodi, da občasno ali enkrat v življenju doživi tesnobo ali večjo anksioznost.

Gre za občutke stalnega nemira, nepojasnjene strahu, tesnobe in pretiranih skrbi, ki jih spremljajo tudi telesni znaki, kot so glavoboli, vrtoglavice, povišan srčni utrip, mravljinčenje okončin, slabost itd.

Če se takšno stanje pri posamezniku pojavlja daljše časovno obdobje, lahko govorimo o eni izmed **anksioznih motenj**.

Anksiozne motnje so skupina mentalnih bolezni, ki posamezniku onemogočajo običajno funkcioniranje v vsakdanjem življenju.

Kljub temu da med **anksioznimi motnjami** najdemo veliko skupnih imenovalcev, so si med seboj precej različne. Oseba se sicer lahko sooča z več oblikami hkrati, ni pa nujno.

Poznavanje specifik posamezne motnje je pomembno, saj posameznik tako bolj razume, kaj se mu dogaja, ter lažje najde pravi način soočanja s tem.

Generalizirana anksiozna motnja

Gre za kronični občutek anksioznosti, ki vztraja vsaj pol leta.

Posameznik čuti nenehno anksioznost in nemir, brez specifičnega razloga. Ljudje, ki trpijo za generalizirano anksiozno motnjo, ne prestopajo tuhtajo, premleva-



jo in so polni skrbi. Obenem imajo občutek, da nimajo nadzora nad svojimi mislimi in življenjsko situacijo.

Vnaprej si predstavljajo različne (negativne) scenarije o tem, kaj vse se lahko zgodi, ter jim pripisujejo veliko verjetnosti, da se dejansko zgodijo – čeprav realnost kaže povsem drugače.

Simptomi generalizirane anksiozne motnje so: nenehna napetost (občutek zakrknjenosti), hitra utrujenost, težave s koncentracijo, razdražljivost, napetost in bolečine v mišicah, težave s spanjem itd.

Ljudje, ki se soočajo z generalizirano anksiozno motnjo, imajo občutek, da nimajo nadzora nad lastnimi mislimi. Stalno so v skrbeh vsaj zaradi dveh izmed naslednjih področij: zdravje (svoje in drugih), kariera, finance, otroci, partnerski odnosi, nesreče.

Nenehno jih skrbi, da se bo njim ali njihovim bližjim zgodilo nekaj slabega. Zaradi skrbi se izogibajo situacijam, ki jim povzročajo strah, nemir in neprijetne občutke. Hkrati pa za njihovo skrb v resnici ni nobene realne podlage.

Primer: oseba si ne upa voziti avta, ker jo skrbi, da se bo zgodila prometna nesreča.

Diagnoza generirane anksioznosti se posamezniku postavi, če občutki skrbi, nemira in anksioznosti vplivajo na njegovo običajno vsakodnevno delovanje: na obveznosti v službi, na odnose z bližnjimi ali druga pomembna področja v življenju.

Panični napadi

Panični napadi so nenadne epizode hudega nemira ali nepojasnjenega strahu, ki se pojavijo iznenada, brez očitno specifičnega razloga.

Intenzivna panika navadno ne traja dlje kot nekaj minut, vendar pa lahko pride v valovih v času do dveh ur.

Med paničnim napadom lahko posameznik doživi naslednje simptome: hlastanje po zraku, občutek dušenja, močno razbijanje srca, preskakovanje srca (kot aritmija), vrtoglavica, omotica, tresenje, potenje, slabost ali bolečina v trebuhu, občutek nerealnosti (kot da ni zares v tej situaciji – depersonalizacija), otopelost ali mravljinčenje v stopalih ali dlaneh, menjajoči se občutki mraza in vročine, bolečina v prsih, strah pred izgubo kontrole, intenziven strah pred smrtjo, občutek, da se mu je posamezniku »zmešalo«.

Vsaj štirje od zgoraj naštetih znakov se pojavijo, ko človek doživi panični napad. Če doživi dva ali tri simptome gre za t. i. **omejen panični napad**.

Včasih kdo doživi panični napad, ki se nato ne pojavi več. **Panična motnja** pa se pojavi, če posameznik doživi dva ali več paničnih napadov v krajšem časovnem obdobju. Obenem posameznika začne skrbeti, da bo ponovno doživel napad in da je z njim nekaj narobe.

Pomembno je, da se zavemo, da panični napad sam po sebi ni povezan z nobeno specifično fobijo.

Panika se ne pojavi, ker se približujemo ali razmišljamo o določeni fobiji. Pojavi se spontano, nepričakovano in brez posebnega razloga.

Čeprav je posamezna fobija lahko sprožilec napada, **panična motnja** pomeni, da oseba doživi napad predvsem v situacijah, ki se zdijo popolnoma običajne. Panični napadi pridejo iznenada in nepričakovano.

Agorafobija

Gre za strah pred paničnimi napadi. Posameznik se boji ponovnih napadov in se začne izogibati situacijam, v katerih so se navadno pojavili.

Primer: ljudje se začnejo izogibati vožnji po avtocesti, nakupovalnim središčem, vožnji z avtobusom itd.

Strah pred sramoto igra pri tem pomembno vlogo. Večine ljudi z **agorafobijo** ni strah le samega napada, ampak tudi odziva ljudi, ki bodo morda v bližini, ko se jim bo napad zgodil.

Morda najbolj pogosta karakteristika **agorafobije** je strah pred oddaljenostjo od doma ali »varne osebe« (navadno soproga, prijatelja, starša, nekoga, na katerega je oseba močna navezana in mu/ji zaupa).

Posameznik ima **agorafobijo**, če se izogiba vsaj enega do dveh krajev ali dogodkov (npr. trgovin, avtoceste, čakanja v vrsti, oddaljenosti od doma, javnega prevoza, mostov, tunelov, kinodvoran itd.).

V zelo skrajnih primerih sploh ne zapusti več svojega doma.

Posamezniki z **agorafobijo** niso anksiozni zgolj glede specifičnih situacij, ampak čutijo konstanten strah in nemir.

Nadaljevanje v naslednji številki.

Kaja Strniša, diplomirana politologinja in magistrica komunikologije. Vključena v ekipo BRST psihologije, kjer sodeluje pri izvedbi predavanj, delavnic in izobraževanj. Več na: <https://www.brstpsihologija.si>

to moramo vedeti

POVEZANI PO TELEFONU – POGOVOR, KI STAREJŠIM POLEPŠA DAN

Magdalena Škerl

Usmeritve za spoštljiv in opogumljajoč telefonski pogovor prostovoljca s starejšo osebo

Prispevek je pripravila **Magdalena Škerl**, dolgoletna prostovoljka na telefonu za klice v duševni stiski in supervizorka na Škofijski karitas. Svoje izkušnje in poglede je delila na **spletnem izobraževanju za prostovoljce projekta VAU – Vključeni. Aktivni.**



Uresničeni. – aktivnosti **Povezani po telefonu – pogovor, ki starejšim polepša dan.** Izobraževanje je potekalo v okviru projekta »COVID-19 – VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni. Opolnomočenje in družabništvo za ranljive skupine, prizadete zaradi epidemije covid-19«.

Ko razmišljamo o pogovarjanju po telefonu s starejšimi pa tudi z drugimi našimi uporabniki, si moramo najprej zastaviti vprašanje: *Katere potrebe človeka pripravijo, da spregovori z nami po telefonu? Kaj si takrat želi od sogovornika, od nas? Kako se lahko počutijo ljudje na drugi strani telefonske povezave?*

Ljudje na drugi strani se lahko počutijo: osamljeno, žalostno, brezvoljno, prazno, nemočno, nevredno, preobremenjeno, prestrašeno, ježno, osramočeno, krivo, ujeta, razočarano, nesrečno, ljubosumno, tesnobno, ranjeno, utesnjeno, prevarano ... Vse to lahko povzroča stisko oz. povod za pogovor. V stiski lahko doživljamo težave kot nerazrešljive. Če lahko stisko/slabo počutje nekomu zaupamo, se ta zmanjša oziroma se čustveno razbremenimo. Beseda vedno išče odnos z bližnjim, beseda je klicanje in ponujanje sebe. Zavedajmo se, da lahko že pogovor razbremeni in odpira nove poti. Klic za pogovor je pomoč. Povečuje zavedanje o sebi in drugih, lahko prinese umiritev, oporo in pomoč pri iskanju zelenih sprememb.

Bistveni elementi dobrega pogovora z uporabniki po telefonu so: priprava na pogovor, poslušanje, sprejemanje, empatija, iskanje priložnosti za besede spodbude, zaključek pogovora. Uporabnik mora ob pogovoru z nami začutiti, da je vreden in da ga vendarle nekdo sliši. Učinkovit pogovor lahko poteka že z malo informacijami o uporabniku. Pomembnejše je, kako se pogovor razvija. Že v nekajminutnem pogovoru se lahko začne razvijati odnos, tako da imata potem, ko odložita slušalko, oba občutek, da si ni sta več tujca.

Pred pogovorom je pomembno, da se skušamo kar se da jasno zavedati sebe, svojega telesnega in duševnega počutja. Sprostimo napetost, umaknemo svoje skrbi in čustven nemir, zavestno se postavimo v držo sprejemanja in odprtosti do človeka, ki ga bomo poklicali. Usedemo se udobno, ne ležerno. Če nam je v pomoč, si v teku pogovora bistvene točke ali ključne besede zapišemo.

Poslušati pomeni, da moramo dojeti celoto in biti pozorni na podrobnosti. Ne poslušamo samo z ušesi ali razumom, ampak z empatijo – lahko bi rekli, da poslušamo s celotnim svojim bitjem. Lahko poslušamo, a ne slišimo. **S pozornim poslušanjem gradimo odnos in s tem uporabniku sporočamo: »Ni mi vseeno zate. S teboj sem. Na voljo sem ti. Vreden si moje pozornosti.«** Ta občutek je v mnogih primerih največja vrednota za uporabnike. Zbrano po-

slušamo izgovorjene besede pa tudi premore in vse neverbalne izraze komunikacije (jakost in barva glasu, vzdih, jok, smeh ipd.). Ko poslušamo, skušamo biti kar se da naravni in pristni. Sogovorniku pustimo, da dokonča pripoved. Ne prekinjamo ga s prezgodnjimi vprašanji ali pripombami. Imamo čas in smo potrpežljivi. Govorimo lahko šele potem, ko smo prej poslušali in se je uporabnik nehal izpovedovati. Naše govorjenje vedno izvira iz tega, kar smo slišali, in ne iz nekih splošnih modrosti ali lastnih izkušenj. Sprašujemo samo, kolikor je potrebno, da pogovor teče. Vprašanja morajo izvirati iz povedanega. Ne načenjamo novih tem. Spregovorimo lahko, ko je naše sodelovanje potrebno in pomaga, npr. ko uporabnik ne zmore nadaljevati in potrebuje spodbudo ali je treba usmeriti pogovor. Ne spregovorimo pa vsakokrat, ko nastopi tišina! Ko znamo dopustiti tišino, le-ta ni neprijetna. Če oseba želi neposreden nasvet, pozornost usmerimo vanjo, na primer jo povprašamo, če je sama že razmišljala o možnih rešitvah, korakih. Izogibamo se opisovanja osebnih izkušenj. Ob uporabnikovi pripovedi se lahko v nas ustvarjajo strahovi ali sprožijo obrambni mehanizmi; pojavi se lahko potreba po dominiranju ali odpor do določenih vsebin. Dobro je, da vztrajamo v drži poslušanja in se vzdržimo vsakih diagnoz, sodb in nasvetov. Če smo pazljivi, bomo ugotovili, da težje poslušamo, ko gre za določeno temo, generacijo, svetovni nazor, način izražanja, celo glas ali način govorjenja. Dobro je, da se svojih zadržkov zavedamo. Vztrajanje v še tako zahtevni komunikaciji pa nas povezuje s svetom in z našimi notranjimi silami.

*Kaj konkretno pomeni sprejemajoč in pozitiven odnos pri delu na telefonu? Kako tak odnos ustvari-*mo? Potreba po ljubezni je osnovna človekova potreba in pogoj za vsako osebnostno rast. Naša osnovna motivacija mora biti želja, da bi delali to, kar želimo, da drugi storijo nam. Pozitiven odnos in toplino izražamo s tem, da jim naklonimo vso svojo pozornost in jih poslušamo celostno, brez vrednostnih sodb. Z empatijo se vživljamo vanje in ubesedujemo to, kar slišimo (predvsem čustva, želje in vrednote). Sprejeti uporabnika pomeni, da enako sprejemamo tako njegova prijetnejša kot manj prijetna čustva, zrele in nezrele vzgibe, prijetne in odbijajoče vsebine. Če težko sprejemamo sogovornika in njegovo obnašanje, nam bo v pomoč, če se vprašamo, kaj ga je privedlo do sedanjega stanja in kako bi bilo nam, če bi živeli v podobnih okoliščinah. Bistveno je ločiti dejanje od človeka, kajti če odklonimo dejanje, s tem ne zavrnemo človeka. Pri tem si pomagamo: »Se je sploh zavedal, kaj dela? Je bil zmožen/sposoben ravnati drugače?« Zavedati se moramo, da svoj odnos do sogovornika izražamo na neverbalen način morda še očitneje kot s tem, kar rečemo. Že sama barva glasu in način go-



vorjenja izžarevata, kar čutimo. Vendar sprejemanja in pozitivnega pogleda ne bi smeli zamenjevati s soglašanjem. Skratka, **sprejeti ga moramo takšnega, kot je. Svojega sogovornika predvsem spoštujemo kot osebo; zame sta njegovo dostojanstvo in osebna svoboda nedotakljivi.** Če svojemu sogovorniku pokažemo nič ali malo odobravanja in naklonjenosti, če smo do njega hladni ali odklonilni, se bo čutil zavrnjenega, nesprejetega. Sprejemajočo in pozitivno držo ohranimo ne glede na to, kaj uporabnik reče ali kako se vede. Seveda imamo pravico in dolžnost zaščititi sebe in postaviti meje. Težave s sprejemanjem lahko izhajajo tudi iz našega nerazčiščenega odnosa do nekaterih vprašanj v lastnem življenju. Če ugotovimo, da sogovornika nikakor ne moremo sprejeti, se na primeren način umaknemo in mu ponudimo drugega usposobljenega prostovoljca.

*Kakšno vlogo igrajo čustva v našem življenju? S katerimi čustvi pri drugih ravnam zlahka in s katerimi težko? Čustva sicer dajejo našemu življenju barvo. Kadar nas neko čustvo močno prevzame, nekateri začutijo veliko potrebo po pripovedovanju o tem. Empatija pomeni vživeti se v drugega in obenem ostati v sebi; ne dovolimo, da nas odnašajo sogovornikova čustva. Ne gre torej samo za prepoznavanje čustev pri uporabniku, začutiti jih moramo. Podobno kot takrat, ko gledamo film ali beremo leposlovno knjigo. Brez empatičnega vživljanja gledamo situacijo od zunaj, pri čemer kaj hitro lahko postanemo nasilni: postavljamo diagnoze, delimo nasvete, predalčkamo, vsiljujemo svoje rešitve ... **Sposobnost empatičnega vživljanja je za delo po telefonu ključnega pomena.** Razlogi za to so številni. Če želimo človeka čustveno razbremeniti/mu pomagati, moramo vedeti, kaj zadovoljstvo ali rešitev iz stiske pomeni njemu, ne nam; kaj je on osebno pripravljen storiti in s katerimi viri moči razpolaga; kaj dejansko želi od nas in kaj zares potrebuje (to ni nujno rešitev problema; lahko je samo čustvena razbremenitev, pozornost, podpora, razumevanje, sočutje ali preprosto prostor za mirno raziskovanje svojega položaja). Če uporabnik na dolgo in široko pripoveduje o oddaljenih temah ali ljudeh, skušamo ugotoviti, kaj mu to pomeni in kaj se dogaja v njegovi notranjosti, ko o tem pripoveduje; kako ga to zadeva osebno, zato ga o tem povprašamo. Če sogovornika nismo razumeli ali prehitro preide na drugo temo, ga vprašamo po njegovem doživljanju stvari in prosimo, da razloži, kaj to njemu pomeni. Če smo pristni, bo uporabnik to zaznal tudi po barvi in jakosti našega glasu, po dihanju, premorih in nebesednem izražanju. Osredotočimo se predvsem na tisto, kar sogovornik doživlja in občuti v tem trenutku, tu in zdaj. Če uporabnik pripoveduje svojo zgodbo samo v zunanjih obrisih, je dobro, da ga povprašamo po njegovem*

doživljanju, pričakovanjih, željah in kaj mu določen dogodek osebno pomeni.

Se nadaljuje ... Prihodnjič: kdaj v pogovoru po telefonu zastavljati vprašanja, kakšna naj bodo, kako zaključimo telefonski pogovor, še nekaj pomembnih poudarkov.



karitas mladih

SALOVCI

Blažka Gregor



Z babico Heleno sva se odločili za pripravo salovcev po družinskem receptu. Kot pravi sama, jih je po tem receptu pripravljala že njena babica, recept pa se prenaša iz generacije v generacijo. Naša babi najraje kuha in peče ravno nam, svojim vnukom, saj jo osreči, ko nas vidi uživati ob njenih dobrotah.

SESTAVINE:

- 40 dag moke
- 20 dag sala
- 2 dag kvasa
- 1 dl mleka
- žlička sladkorja
- poljubna marmelada
- sladkor v prahu
- ščepec soli

POSTOPEK:

Pečico segrejejo na 180 °C. V skodelico nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in moke ter zalijemo s toplim mlekom. Kvasec pustimo vzhajati od 10 do 15 minut. Medtem v skledi zmešamo moko s salom. Vzhajani kvasec dodamo zmesi sala in moke. Zmes posolimo in zgnetemo v testo. Testo pokrijemo in ga na pultu pustimo počivati pol ure. Nato testo razdelimo na manjše dele, saj ga bo tako lažje valjati (ostalo testo pa pokrijemo in razvaljamo kasneje), in ga razvaljamo na debelino nožev konice. Vzamemo





DOBRODELNO OKROG SLOVENIJE – POT ZA SREČO OTROK

Lenart Zaletel

Od 27. aprila do 1. maja je potekal dogodek Dobrodelno okrog Slovenije, kjer so kolesarji z vseh koncev Slovenije in tujine ob dobrodelni noti v petih dneh skupno prekolesarili pot okrog Slovenije.

Letos se je dogodku prvič pridružila tudi Slovenska karitas, natančneje youngCaritas, ki je skrbela za koordinacijo dobrodelnega dela dogodka. Namen dobrodelnega kolesarjenja je bil zbiranje donacij, s katerimi se bo otrokom podarilo kolesa, saj je današnjih časih kolesarstvo postalo zelo popularno. Za otroke kolo lahko predstavlja vključenost, možnost rekreacije in lažji dostop do interesnih dejavnosti ter šole.

Dobrodelno okrog Slovenije, ali krajše DOS, se je začel v zgodnjih deževnih jutranjih urah na trgu v Novem mestu, od koder se je velika skupina zagretyh kolesarjev odpravila na pot proti Portorožu. Tekom prvega dne so kolesarji morali premagati muhasto vreme, kar jim je na koncu tudi uspelo, ko so v večernih urah prikolesarili do Portoroža. Med potjo so bili deležni številčne podpore na različnih mestih ob trasi. Naslednji dan pa se je začel veliko bolje, saj so se na pot odpravili v lepem sončnem vremenu. Tudi ta dan, kot se za pomladno vreme spodobi, ni minil brez dežnih kapelj, kar pa kolesarjev ni preveč motilo, tako da so v poznih popoldanskih urah uspešno prikolesarili do konca etape drugega



kozarec ali okrogel modelček in iz testa izrežemo kroge. Na vsak krog damo žličko marmelade, kroge prepognemo in rob zatesnimo z vilicami, da dobimo obliko školjke, saj s tem preprečimo, da bi marmelada med peko stekla ven. Salovce pečemo od 10 do 15 minut oziroma dokler niso zlatorjave barve. Ko so še topli, jih posujemo s sladkorjem v prahu, saj se jih le-ta takrat najbolj oprime, in jih postrežemo.



Povabljeni, da sodelujete v naši nagradni igri Kuhajmo skupaj. Več informacij dobite na: <https://youngcaritas.si/kuhajmo-skupaj/>.

za OTROKE pripravljamo ...

Kaj? Kuharski vikend.

Kdaj? Od 9. do 11. julija 2021.

Kje? V koči na Rakitni.

Kdo? Otroci od 8 do 12 let.

Kaj bomo delali? Najprej bomo spoznali recept starih staršev. Ob večernem ognju bomo prisluhnili zgodbam preteklosti in si na ognju sami spekli večerjo. Iskali bomo zaklad in se osvežili v jezeru.

Za prijavo in več informacij spremljajte FB, IG in spletno stran youngCaritas Slovenija.





10

dneva v Soči. Tretji dan utrujenosti ni bilo videti, saj so se ob pomoči kuharskih sposobnosti prostovoljcev youngCaritas dodobra podkrepili. Pot jih je vodila iz Soče čez Vršič vse tja do Prevalj, kjer so jih pričakali prostovoljci Župnijske karitas Prevalje z različnimi dobrotami. Naslednji dan pa je sledila pot do Dobrovnika. Na poti so bili deležni podpore Župnijskih karitas Radlje ob Dravi, Vuzenica in Brezno, pa tudi grajskega sprejema na gradu Fala. Na cilju etape 4. dneva jih je s prijetnim sprejemom pričakal župan Občine Dobrovnik. Zadnji dan, pot proti Novemu mestu, je bil za mnoge kolesarje najlažji. Zavedali so se, da so zelo blizu cilja in jih nato čaka zasluženi počitek. Na trg v

Novem mestu, kraj začetka DOS-a, so v soboto, 1. maja, prikolesarili v popoldanskih urah, ko se je kot naročeno za sprejem pokazalo sonce. Sprejel jih je župan Mestne občine Novo mesto, ki je s sodelavci razdelil priznanja in zahvale za vse kolesarje, ki so pot opravili v celoti.

1225 kilometrov ni mačji kašelj, tako da smo tudi na Slovenski karitas ponosni na kolesarje in hvaležni za vso pomoč, ki so jo nudili pri promociji dobrodelnosti na poti za srečo otrok. V petih dneh smo zbrali sredstva za 12 koles, ki bodo razdeljena otrokom po vsej Sloveniji.

MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Lenart, star sem 24 let in prihajam iz okolice Šentvida pri Stični. Zaključujem študij fizioterapije, obenem pa sem že nekaj let prostovoljec pri Slovenski karitas in youngCaritas.

Prostovoljstvo: Prostovoljec Mlade Karitas sem že več let, začelo pa se je z malenkostmi, ko me je prijatelj povabil, da mu samo nekaj pomagam ... Iz tega se je razvilo moje sodelovanje pri različnih projektih: Klicu dobrote, Varno s kolesom, Dobrodelno okrog Slovenije in podobno.

Hobiji: gorsko kolesarstvo

Najljubša hrana: rezanci s piščancem

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: kjerkoli v naravi z lepim razgledom

Najljubša pesem: kakršnakoli rock glasba, je pa tudi odvisno od trenutnega razpoloženja

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: katerikoli hrib, ki ga osvojim s kolesom

Najljubša slovenska beseda: kava



Ijubezen je iznajdljiva

O TEM, KAKO SE NA SLAPU NISO PRESTRAŠILI

Ljubica Ženko, vodja Karitas Slap, in Ingrid Petrič, vodja slapenske knjižnice

Dejal jim je: »Kaj ste preplašeni in zakaj se vam v srcu oglašajo dvomi?« (Lk 24,36)



Ta svetopisemska misel nas spremlja od avgusta leta 2017, ko se je župnija Slap pridružila župniji Vipava kot podružnica Sv. Matija.

Kakor tedaj Jezusovi učenci smo bili tudi mi plašni in negotovi, kako naprej. Skoraj čez noč je postalo vse drugače – nismo bili več Župnijska karitas, ampak Karitas Slap, in postali smo sami odgovorni za obstoj krščanske dobrodelnosti v svojem kraju. Voditelji smo si zastavili cilje in s pogumom stopili na novo pot z vsemi prostovoljci in programi.





Tako Karitas Slap dejavno posveča pozornost in skrb otrokom, starejšim in vsem pomoči potrebnim. V okviru različnih aktivnosti voščimo starejšim za božič in veliko noč, čestitamo 80- in 90-letnikom, čestitamo staršem vseh novorojenčkov v vasi, pošljemo žalno vizitko z darom za sv. mašo za rajne člane in ožje sorodnike naših članov ter pomagamo družinam v stiski. Ob veliki noči in godu sv. Miklavža se spomnimo našega zadnjega župnijskega duhovnika g. Franca Kralja ter vseh ostarelih duhovnikov in zaposlenih v Petrovem domu. V postnem času sodelujemo v programu ŠK Koper Posvojitev na razdaljo in kot slapenska skupnost zberemo denarno pomoč za našo posvojenko.

V juniju smo v letih pred epidemijo za vse vaščane redno organizirali srečanja in sv. mašo s starejšimi in bolnimi na Slapu. V času epidemije smo namesto tega dogodka darovali prispevek za sv. mašo, pri kateri smo molili za vse bolne in ostarele. Pred epidemijo smo v tednu karitas vsako leto organizirali tudi delavnico izdelave adventnih venčkov, ki je bila pomembna za naše delovanje in program Karitas.

Pred približno 15 leti so tri prostovoljke Karitas na Slap pripeljale program za otroke in mladino Popoldan na Slapu, ki še vedno deluje v okviru programa ŠK Koper Popoldan na Cesti. Začeli smo z individualno učno pomočjo in z ustvarjalnimi delavnicami. Učno pomoč so nudili dijaki in študentje ter odrasle zaposlene osebe. Prvi animatorji so bile odrasle osebe, sčasoma pa so udeleženci delavnic postajali in ostali naši mladi animatorji. Kot animatorji v programu Popoldan na Slapu sodelujejo osnovnošolski otroci, dijaki in študentje ter odrasle osebe, zlasti starši otrok, ki so naši veliki podporniki. Kot program smo se vrsto let predstavljali na raznih prireditvah v koprski škofiji.

Skozi leta smo programu, glede na potrebe v župniji, dodajali nove aktivnosti in projekte: pustno povorko maškar po vasi za otroke in odrasle, v marcu smo obeležili dan staršev, izdelovali velikonočne butarice, organizirali križev pot za otroke na veliki petek, krašnje majniškega Marijinega oltarja in vodenje šmarnic v maju, vodenje rožnega venca v oktobru z okrasitvi-

jo oltarja, organizirali miklavževanje za najmlajše, božičnico na sveti večer, spoznavanje starih običajev z gosti, potopisno predavanje in razne delavnice med letom na določeno tematiko, kot so bile na primer: ptice pozimi, medovite rastline in številne druge.

Največja pridobitev programa Popoldan na Slapu je slapenska knjižnica, ki jo urejajo in v njej prostovoljno dežurajo po urniku sami prostovoljci in vodja knjižnice. V knjižnici so poleg knjig na voljo za izposajo tudi igrače, razne revije, družabne igre in pobarvanke. Zbirka knjig v slapenski knjižnici obsega literaturo predvsem za predšolske in šolske otroke, za dijake in odrasle osebe. Zasnovana je bila kot družinska knjižnica, zato je postala prostor za srečanja in za ustvarjalne delavnice. V knjižnico občasno povabimo tudi zanimive goste, v njej beremo in gledamo risanke ter imamo razna praznovanja. V njej stalno domuje škrat Slapko, ki je postal maskota slapenske knjižnice.

Aktivnosti Karitas Slap in Popoldan na Slapu se skozi leto nenehno prepletajo, dopolnjujejo in povezujejo. V letošnjem maju nas je tako povezovala Devica Marija s šmarnicami, ki so jih vodili animatorji, angel Serafinček z nasveti za svetost in ustvarjanje doma ter velik obisk otrok in ostalih.

Zadnje leto nas spremlja in spreminja koronavirus, ki od nas zahteva drugačne prijeme in pred nas postavlja nove izzive. V tem obdobju epidemije pogrešamo ustvarjalne delavnice v knjižnici, pogrešamo osebne stike, pogrešamo drug drugega. Vendar pa naša medsebojna krščanska povezanost ostaja tudi na razdaljo in nas bogati s spoznanjem, da zmorejo prijateljski in medsosedski odnosi zdržati tudi v času epidemije.

Naj se na koncu zahvalim vsem našim prostovoljcem in podpornikom, ki nam pomagata in sodelujeta na različne načine, ste naši donatorji, svetovalci, poslušalci, nas pohvalite in ste z nami vedno, ko vas potrebujemo. Posebej hvala za večletno podporo župnikoma Francu Kralju in Alojzu Furlanu. Zahvala gre tudi naši krajevni skupnosti Slap, ki programu brezplačno nudi svoje prostore.





na obisku

V TAKI SREDINI NI NIČ TEŽKO ...

zbrala: Polona Miklič

Za tokratno rubriko Na obisku smo se odločili, da ostanemo kar »doma« in predstavimo mlajši del ekipe ŠKL, ki je v kolektiv prinesel svežo energijo in sproščenost, ki je pri našem delu še kako pomembna.

12

Andreja Ošlaj, magistrica socialnega dela, je komunikativna, prijazna in delovna oseba, vedno pripravljena na nove izzive. Kot sodelavka nikoli ne odkloni pomoči in nam prisluhne, kadarkoli se kdo obrne nanjo. Je ljubiteljica dobrih koncertov, rada potuje ter pridobiva nova znanja in veščine. Prosti čas najraje preživlja v naravi ali prebere kakšno dobro knjigo.



»Že od malega sem vedela, da želim delati z ljudmi, zato sem izbrala študij socialnega dela. Na dodiplomskem študiju sem se posvečala duševnemu zdravju v skupnosti, na magistrskem pa sem izbrala socialno delo z družino. Od leta 2018 sem zaposlena kot socialna delavka v svetovalni službi ŠKL. Moje temeljno delo je pomagati ljudem, ki so se znašli v socialnih težavah in stiskah, da ohranijo, si povrnejo oz. razvijejo potenciala za enakopravno vključevanje v družbeno življenje. Pri delu nisem omejena le na področje socialnega varstva, prizadevam si tudi za družbene spremembe, ki povečujejo socialno pravičnost in blaginjo posameznikov in družin. Pogosto opravljam delo zagovornika in ozaveščam ljudi o njihovih pravicah, jim pomagam izpolnjevati vloge in obrazce za uveljavljanje pravic v raznih javnih zavodih. Na terenu spremljam in usmerjam šest družin, ki so zaradi finančnih dolgov in deložacije iz lastnih stanovanj začasno nameščene v večstanovanjski stavbi ŠKL, ter sodelujem tudi pri izvajanju vseh rednih letnih pomoči. Prizadevam si bistveno izboljšati življenje posameznikov in družin, s katerimi se srečujem, jim pomagati, da najdejo oporo in izhod iz stiske, s katero se srečujejo. Marsikateri uporabnik se mi zasidra v srce in dušo in ga v mislih nosim tudi po končanem delovnem času.«

Lidija Dolenc Jakšič, mamica dveh nadobudnih osnovnošolcev, popoldneve preživlja nekje med plesno šolo, nogometnim igriščem in šolskimi zvezki. Je zelo družabna, vesela in topla oseba, vedno pripra-

vljena na pogovor, a zna biti v pravem trenutku resna, in kadar je treba, za hec. Družina je zanjo na prvem mestu, rada ima druženje s prijatelji, ni ji odveč kakšen skok na Šmarno goro, pod katero je njen dom, poleti pa se rada spopada z morskimi tokovi. Zanj velja, da je rana ura zlata ura, saj je prva, ki pride v pisarno, poleg tega pa poskrbi, da nas ob prihodu v službo pozdravi domač vonj po jutranji kavici.



»Moje delo na Karitas je področje financ, računovodstvo. Sprva si niti nisem znala predstavljati, kakšne naloge in kakšen obseg dela je potreben v računovodstvu na ŠKL. Ker tega dela še nisem opravljala, sem razmišljala, le kako bom vse to opravila in se naučila vsega novega. Vendar so bili pomisleki odveč. Ob podpori moje odlične mentorice Marinke in dobrega kolektiva mi je vsak mesec bolje uspevalo. Sedaj teče moje drugo leto na Karitas, delo mi je zelo všeč. Opravljati računovodsko delo je bila moja želja in vesela sem, da sem dobila to priložnost, sploh ker do sedaj še nisem imela take možnosti. Veseli me tudi, da sem del kolektiva ŠKL.«

Ana Brumec je po izobrazbi psihologinja ter zakonska in družinska terapevtka. Ana je tista, ki razvaja naše brbončice zokusnimi tortami, ki niso le dobre, ampak tudi lepe na pogled. Je vedno pripravljena za akcijo in zdi se, da ji nobena naloga ni pretežka. Je tudi pevka, članica zbora Bee Geesus, ki je bil lanskoletni ambasador akcije 40 dni brez alkohola.



»Svoje mesto sem našla v socialni službi ŠKL, kjer izvajam svetovanje in psihoterapijo za naše proslilce, obravnavam prošnje za pomoč, v okviru rednih akcij sem v navezi z našimi prostovoljci in še kaj se najde. Kar obožujem pri svojem delu, je to, da sem lahko priča, kako se našim proslilcem kar razjasniyo vremena, ko jih podpremo bodisi z materialno pomočjo bodisi z opogumljajočo besedo ali zgolj samo s poslušanjem njihove stiske. V veliko veselje so mi tudi pogovori z našimi prostovoljci ŽK, sploh kadar zaradi tega uspejo odložiti kašno breme ali posebno težak primer.



Sicer pa me navdihujejo preproste stvari, tišina, glasba, dobre zgodbe in odnosi. Izjemno rada ušpičim kakšno neškodljivo neumnost ali presenečenje (ker je smeh pol zdravja!), pripravim kako sladko dobroto, plešem, pojem, ustvarjam ter pohajkujem po hribih in gorah. Vas zanima še kaj? Dobrodošli, da se oglasite!»

Milan Capuder, 41

let, (trenutno) samski ☺, je naš hišni pesnik, ki vsa rojstnodnevna voščila kot bi mignil spremeni v rime. Izhaja iz glasbene družine in je tudi sam zelo aktiven na tem področju. S petjem se ukvarja že od malih nog, trenutno prepeva v Komornem zboru Limbar iz



Moravč, v Zboru staršev in učiteljev Waldorfske šole iz Ljubljane in pa v Klapi Lumin iz Ljubljane, kjer je ustanovni član in predsednik Kulturno umetniškega društva Lumin. Že kar nekaj časa v vlogi kantorja sodeluje pri mašah z ljudskim petjem na koru v Domžalah. Na ŠKL je zadolžen za program pomoči iz sklada EU, program škofijske hrane in za donacije. Skrbi za koordinacijo pomoči, nabavo hrane, distribucijo, logistiko, pripravo različnih poročil in še kaj bi se našlo.

»Pred prihodom na ŠKL nisem imel velikih pričakovanj, saj je bilo po stečaju podjetja, v katerem sem bil predhodno redno zaposlen, za menoj par let kalvarije v začaranem krogu brezposelnosti, iskanja zaposlitve in opravljanja različnih priložnostnih del. Tudi tukaj sem sprva kandidiral le za delovno mesto voznika kombija za obdobje treh mesecev, vendar se je, hvala Bogu, vse obrnilo drugače. Dva tedna pred nastopom dela sem se z enim od pevskih zborov vrnil s turneje po Portugalski, kjer smo poromali tudi v Fatimo. Več kot očitno so bile moje prošnje uslišane, saj sem ob povratku izvedel, da je moj predhodnik podal odpoved, in tako sem ga glede na svoje pretekle delovne izkušnje lahko zamenjal. Moji prijatelji se tako radi pošalijo, da sem napredoval, še predno sem sploh nastopil službo.

Po dobrem letu lahko rečem, da mi je to delo pisano na kožo. Delam med samimi dobrimi ljudmi, v odličnem delovnem okolju, z veliko podpore in opore. Dnevno sem v stiku z ljudmi, ki želijo pomagati pomoči potrebnim, tako donatorji kot prostovoljci ŽK, ki nesebično namenjajo svoj trud, čas in energijo za pomoč drugim ljudem. In v takšni sredini ni nič težko ...»

HVALEŽNI ZA BLAGOSLOVE ŽIVLJENJA

Helena Zevnik Rozman

***Hvalite in poveljučite mojega Gospoda
in zahvalite se mu
in služite mu v veliki ponižnosti.***

V mesecu maju lahko vsako leto opazujemo bujno rast. Komaj kaj vsadimo v zemljo, že v nekaj dneh opazimo, da klije in raste. Če kakšen dan nismo pozorni, nas ta hitra rast lahko prav preseneti. Tudi letošnji maj ni drugačen, čeprav nam ni postregel s sončnim vremenom in prijetnimi majskimi temperaturami. Vsi smo že nekoliko siti neprestanega dežja, mrzlih dni. Mnogi tarnajo nad slabim pridelkom, ki so ga vzele pozebe.

In tukaj smo že pred izzivom, ali se kljub temu, da ni vse tako, kot si želimo in pričakujemo za ta čas, zahvaljujemo Gospodu za vse dobro. Ni lahko reči Gospodu hvala, če veš, da jeseni ne bo pridelka. Sv. Frančišek pa pravi celo: »... služite mu v veliki ponižnosti.« Ne samo, da se mu zahvaljujemo.

Kaj je služenje? Kaj je ponižnost?

Nič od tega ni cenjeno, v družbi je razumljeno kot slabšalno. Ljudi, ki služijo v ponižnosti, radi ožigosamo, da so reve. Pa sem se v teh dneh večkrat srečala s problemi, ki bi bili drugače rešljivi, če bi ljudje na odgovornih mestih pokazali vsaj malo ponižnosti in prisluhnili mnenju še koga drugega. Še več, če bi svoj naziv, položaj, službo razumeli kot služenje za soljudi in za skupno dobro, bi morda lažje premagali ovire, ki so nastale.

Podobno je lahko z našim doživljanjem trenutnih dogodkov. Kriza z epidemijo nas je pahnila v tarnanje in težko se je zahvaljevati za to naporno leto. Pa vendar, če v ponižnosti pogledamo na svoje življenje, lahko najdemo tudi lepo in dobro, ki ga je prinesel ta čas. Če sama odkrito priznam, že dolgo nismo tako lepo doživljali praznikov, ker nismo bili vpeti v evforijo nakupovanj, obveznih srečanj in obiskov prirediteljev. Lepo in mirno je bilo v krogu družine, kar smo doživljali kot še večji blagoslov.

Podobno je o tem času na Radiu Ognjišče dejal umetnik, slikar Nik Anikis Skušek, v odgovoru na vprašanje, kako doživljal čas epidemije, ki za umetnike ni najbolj ugoden čas. Njegov odgovor je bil popolnoma drugačen, ko bi lahko pričakovali: »Lahko rečem, da še nikoli bolje ... Sem najbolj hvaležen življenju za take blagoslove.« Od vsega povedanega mi je ostalo le to.

Te hvaležnosti in zaupanja Vanj, ki daje rast, si želim tudi v naši ljubi domovini.



JEZUS NAS VABI, NAJ OSTANEMO V NJEGOVI LJUBEZNI, DA BO NJEGOVO VESELJE V NAS

papež Frančišek

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

Nagovor ob odlomku iz evangelija Jn 15,9-17

Vprašajmo se, katera je ta ljubezen, za katero pravi Jezus, naj ostanemo v njej, da bomo imeli njegovo veselje; katera je ta ljubezen? To je ljubezen, ki ima svoj vir v Očetu, kajti »Bog je ljubezen« (1 Jn 4,8). Izvira kakor reka v Sinu Jezusu in preko Njega pride do nas, njegovih stvaritev. On namreč pravi: »Kakor je Oče mene ljubil, sem tudi jaz vas ljubil« (Jn 15,9). Ljubezen, ki nam jo Jezus podarja, je ista, s katero Oče ljubi njega, torej čista, brezpogojna in zastonska ljubezen. Ni je mogoče kupiti, zastonj je. S tem ko jo da nam, nas ima Jezus za prijatelje, saj nam je dal spoznati Očeta in nas tako vključi v svoje poslanstvo za življenje sveta.

Lahko si torej zastavimo vprašanje: »Kako ostati v tej ljubezni?« Jezus pravi: »Če se boste držali mojih zapovedi, boste ostali v moji ljubezni« (v. 10). Svoje zapovedi je Jezus povzel v eno samo, v tole: »Da se ljubite med seboj, kakor sem vas jaz ljubil« (v. 12). Ljubiti, kakor ljubi Kristus, pomeni dati se vedno v službo, v službo bratom tako, kot je storil on, ko je učencem umil noge. Pomeni iti iz samega sebe, odtrgati se od

svojih človeških gotovosti, udobnosti in se odpreti drugim, še posebej najbolj pomoči potrebnim. Pomeni dati se na razpolago s tem, kar smo, in s tem, kar imamo. To torej pomeni ljubiti ne z besedami, temveč z dejanji.

Ljubiti kot Kristus pomeni reči ne drugim »ljubeznim«, ki nam jih ponuja svet: ljubezni do denarja, kajti kdor ljubi denar, ne ljubi kot Jezus, ljubezni do uspeha, nečimrnosti, oblasti ... Te varljive poti »ljubezni« nas oddaljijo od Gospodove ljubezni in nas pripeljejo do tega, da postajamo vedno bolj sebični, samovšečni in objestni. Objestnost pa vodi v propad ljubezni, v zlorabo drugih ter povzročanje bolečine ljubljene osebi. Mislim na bolno ljubezen, ki se spremeni v nasilje. Koliko žensk je vsak dan žrtev nasilja. To ni ljubezen. Ljubiti, kakor nas ljubi Gospod, pomeni ceniti osebo, ki je ob nas, ter spoštovati njeno svobodo, ljubiti jo takšno, kot je, ne takšno, kot naj bi bila, ljubiti jo zastonsko, takšno, kot je. Skratka, Jezus od nas zahteva, da ostanemo, da prebivamo v njegovi ljubezni, ne v svojih idejah, ne v čaščenju nas samih. Kdor prebiva v čaščenju samega sebe, prebiva v ogledalu. Jezus zahteva od nas, da se oddaljimo od hotenja, da bi nadzorovali in upravljali z drugimi – ne jih nadzorovati, temveč jim služiti, odpreti srce drugim in se podarjati drugim.

Dragi bratje in sestre, do kam pripelje ta ostati v Jezusovi ljubezni – do kam nas pripelje? To nam je rekel Jezus: »da bo moje veselje v vas in da bo vaše veselje dopolnjeno« (v. 11). Za to veselje, ki ga ima Gospod, ker je v popolnem občestvu z Očetom, hoče, da je tudi v nas, če smo povezani z Njim. Veselje, ker vemo, da nas Bog ljubi navkljub našim nezvestobam, nam omogoča, da se z vero soočimo s preizkušnjami življenja, in nam pomaga prebroditi krizo, da iz nje pridemo boljši. V tem, ko živimo to veselje, je bistvo, da smo resnični pričevalci, kajti veselje je prepoznavno znamenje resničnega kristjana. Pravi kristjan ni žalosten. Tudi v težkih trenutkih ima v sebi notranje veselje.

Naj nam Devica Marija pomaga, da bomo ostali v Jezusovi ljubezni ter da bomo rasli v ljubezni do vseh in pričevali veselje vstalega Gospoda.

PODELITEV NAGRAD LITERARNEGA NATEČAJA »MOJA POTEZA«

Jana Flajs

Slovenska karitas je v povezavi s preventivno akcijo 40 dni brez alkohola v sodelovanju z Javno agencijo za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net že peto leto zapored pripravila nagradni literarni natečaj za osnovnošolce od 6. do 9. razreda in dijakke srednjih šol. Natečaj je potekal v času od 17. februarja do 23. aprila 2021.

Strokovna komisija je dne 6. 5. 2021 pregledala in ocenila 42 prispevkov. Petčlansko komisijo je presenetila globina razmišljanja in zapisi, ki so bili ponekod pretresljivi – predvsem zato, ker je bil prikaz negativnih posledic čezmernega pitja alkohola tako realističen in življenjski. Razveseljiva je modrost ter zrel in odgovoren pogled mladih ustvarjalcev na problematiko alkohola. Literarne prispevke lahko preberete na <https://www.karitas.si/rezultati-nagradnega-natecaja-moja-poteza/>. Nekaj najboljših prispevkov objavljamo v tej in prihodnjih številkah Žarka dobre.

ALKOHOL IN TI

Ko sem prvič v roke vzela steklenico, je bilo to zato, ker me je tako zelo spominjala nate. Občutek alkohola, ki je z vsakim požirkom postajal manj pekoč, je prinašal znano bolečino tvojih besed, tebe in tvojo moč. Besede, ki si jih izpljunil v moj obraz, vsak pijan večer, na ves glas.

Ta znana bolečina alkohola, ki vsakdan večkrat zdrsi po mojem grlu, prinaša podoben občutek cmoka bolečin kot tisti, ki si ga ustvaril s tem, ko si raje pozabil in sem namesto opravičila zaslišala še en »čin«.

Razlog, zakaj sem prvič v roke vzela steklenico, je bil spomin nate, ko si se pijano naslonil na polico, me še zadnjič skrbno pobožal in za vedno zatisnil oči. Tebe morda res več ni, vendar boš meni, kot kavna usedlina v kavi, za zmeraj dajal grenak priokus, ki bo ostal v moji glavi.

Življenje se kot šahovska igra spreminja z vsako potezo. Navdihnili si me, da naredim dobro potezo in prekinem to čarobno alkoholno vezo.

Razlog, zakaj sem zadnjič v roke vzela steklenico, je bil daljni spomin nate, ko si me še kot deklico nežno potisnil na gugalnici, me prijel za roko in si me, namesto da bi šel v bar, dvignil kar se da visoko.

Neja Mihevc, 9. b (Osnovna šola Lava)



Spletna podelitev nagrad najboljšim sodelujočim v literarnem natečaju je potekala v torek, 18. 5. 2021. Najboljših petnajst mladih ustvarjalcev se je podelitve udeležilo skupaj z mentorji.

Rezultatih najboljših del:

Od 1. do 3. mesta:

Rachel Laura Lovšin – Ena napaka,
OŠ Rodica Domžale, 8. razred,
mentorica: Alenka Brovč

Neja Mihevc – Alkohol in ti,
OŠ Lava Celje, 9. razred,
mentorica: Nina Senica

Lana Strmec – Alkohol v družini,
OŠ Brinje Grosuplje, 6. razred
mentorica: Maja Zajc Kalar

Od 4. do 8. mesta:

Jakob Kršljin Stojič – Moja poteza,
OŠ Miklavž na Dravskem polju, 9. razred
mentorica: dr. Ana Koritnik

Tara Raišić – Moja poteza,
OŠ Brinje Grosuplje, 6. razred
mentorica: Maja Zajc Kalar

Klara Sprinčnik – Alkohol ali svetlejša prihodnost,
OŠ Miklavž na Dravskem polju, 9. razred
mentorica: dr. Ana Koritnik

Nastja Podgoršek Ferčec – Nisi več ti,
SŠ Za oblikovanje Maribor, 3. letnik
mentorica: Jelka Kotnik Rudolf



Lea Lipovšček – Reci ne!,

OŠ Lava Celje, 8. razred

mentorica: Nina Senica

Od 9. do 13. mesta

Enej Kos – Razmišljanje o alkoholu,

Srednja strojna šola, 2. letnik

mentorica: Anita Vidic

Pia Krajnc – Kaj se zgodi, če voziš pod vpli-

vom alkohola, OŠ Lava Celje, 7. razred

mentorica: Nina Senica

Meta Gašperlin – Moje brezalkoholne misli,

OŠ Šenčur, 9. razred

mentorica: Katarina Klajn

Brina Lužar – Alkohol – hvala, ne,

OŠ Presej pri Radomljah, 6. razred

mentorica: Tanja Kastelic

Kaja Sever – Napiši si zgodbo s srečnim koncem,

SŠ Veno Pilon Ajdovščina, 4. letnik

mentorica: Brigita Slejko

14. in 15. mesto

Nika Hraščanec – Problemi alkohola,

OŠ I. Murska Sobota, 7. razred,

mentorica: Andreja Oslaj

Eva Mohar – Moja poteza,

Srednja strojna in kemijska šola, 1. letnik,

mentorica: Mojca Šorli Ahačič

Nagrajenci so prejeli privlačne nagrade, ki so jih poklonili: Slovenska karitas, Zavarovalnica Triglav, Pot med krošnjami Pohorje, Trampolin park WOOP, Puistolovski park Bovec in Agencija za varnost prometa.



SKUPNOSTI MOST V ZASAVJU

Tjaša Pogorevčnik, Projekt Skupnosti MOST

Društvo Žarek upanja je poleg treh ustanov Karitas četrti konzorcijski partner v projektu Skupnosti MOST. Predstavljamo vam dve reintegracijski skupnosti za zdravljenе osebe s težavami s prekomernim pitjem alkohola na območju statistične regije Zasavje, prvo v Zagorju ob Savi in drugo v Litiji.

Prva skupnost deluje od meseca julija 2020 na območju mesta **Zagorje ob Savi**. V njej trenutno prebiva šest odraslih posameznikov, ki med seboj delujejo skladno in povezano. Naše delo je bilo usmerjeno predvsem v krepitev veščin, povezanih z načinom skupnega življenja, in učenje strategij sprotne reševanja problemov. V skoraj letu dni se je med stanovalci v skupnosti ustvarila prijetna klima, so sodelovali, postali so empatični eden do drugega. Izkazalo se je

tudi, da so razvili čut in skrb do sebe in drugih. Samo-iniciativno si že razdelijo naloge v skupnosti in so že spoznali, kdo v skupnosti bolje zmore opraviti določene naloge, ter si jih po tem pravilu tudi razdeljujejo.

Druga skupnost je bila odprta aprila 2021 na območju **Občine Litija**. V njej trenutno prebivata dva posameznika, ki uspešno vzdržujeta abstinenco, oba sta končala tudi bolnišnično zdravljenje. Uporabnika imata vsak svojo sobo, ki je dokaj dobro opremljena, delita si le kuhinjo in kopalnico z WC-jem. Zelo hitro sta medsebojno razvila sodelovalen odnos. Eden izmed uporabnikov ima več težav z zdravjem in pogostejše potrebuje pomoč pri nakupovanju in podobnih vsakodnevnih opravilih, pri čemer mu drugi pomaga. Oba imata dokaj dobro urejen socialno-ekonomski status: eden je zaposlen, drugi pa je v postopku urejanja pridobitve invalidske pokojnine.

Z vsemi uporabniki v obeh skupnostih se redno srečujemo, vsaj enkrat tedensko. Takrat imajo priložnost izraziti svoje stiske, s katerimi se trenutno spopadajo, in seveda tudi priložnost, da z nami podelijo vse druge izkušnje in izzive, s katerimi se soočajo. Izjema niso tudi prijetne izkušnje, ki dokazujejo, da naši uporabniki sledijo zastavljenim ciljem in so pri tem, ob naši podpori, uspešni.

Sodelovanje z lokalno skupnostjo

Obe skupnosti smo ustanovili s pomočjo ter podporo lokalnih Centrov za socialno delo (CSD), občin Zagorje ob Savi in Litija ter stanovanjskih podjetij. Sodelovanje s pomembnimi deležniki na lokalnem nivoju je za izvajanje projekta iz našega vidika izjemno pomembno, skupnostim pa ravno to sodelovanje daje dodatno težo. Skupaj z deležniki v lokalnem okolju smo skupnost v Zagorju ob Savi za uporabnike in skupaj z njimi uredili tako, da je bivanje v njej še bolj prijetno. Uporabniki so prebelili celostno hišo. Pred kratkim pa je Stanovanjsko podjetje Zagorje ob Savi tudi omogočilo novo opremo v hiši, in sicer imajo uporabniki sedaj





na novo opremljeno kuhinjo, kar še dodatno vpliva na njihovo aktivno vključevanje v delo v skupnosti.

Zelo pomembno je intenzivno sodelovanje društva Žarek upanja z lokalnimi CSD. Intenzivnejše sodelovanje poteka s CSD Zasavje, enota Zagorje ob Savi, kjer ima društvo že vrsto let dogovor za izvajanje Svetovalnice enkrat tedensko za posameznike s težavami s prekomernim pitjem alkohola. Ta dejavnost je še vedno v teku in tudi krepi našo prisotnost v lokalnem okolju.

celje

NAJ PROSTOVOLJKA, NAJ PROSTOVOLJEC

Barbara Godler



Vsako leto se konec aprila veselimo, da smo lahko priča dogodku Mestne občine Celje, ki v atriju Celskega doma združi prizadevne prostovoljce in organizacije, da se podružijo in izmenjajo izkušnje ter morebiti vzpostavijo novo sodelovanje. Že od vsega začetka festival prostovoljstva organizirata **Celjski mladinski center** in **Informacijska točka Europe Direct Savinjska**. To leto je bil obeležen že **16. festival prostovoljstva** po vrsti.

Med nominirance smo na Škofijski karitas Celje predlagali tudi prostovoljki, ki se radi udeležujejo na humanitarnem področju. Za leto 2020 si je naziv NAJ PROSTOVOLJKE v starostni kategoriji IV. (od 30 do 60 let) zagotovo zaslužila naša Alojzija Guček. Alojzija Guček se je leta 2014 kot prostovoljka priključila Škofijski karitas, kjer pomaga ljudem v stiski in v okviru organizacije sodeluje v številnih akcijah ter tudi v ustvarjalni skupini, kjer izdelujejo voščilnice, in se pridno uči tuje jezike. V starostni kategoriji V. (nad 60 let) pa je priznanje prejela Zinka Jazbec. Udeležuje se v več humanitarnih organizacijah, opravlja razne obiske na domu in si zelo prizadeva za delo z mladimi.

HVALA vsem prostovoljcem, ki ste veliko svojega časa namenili pomoči drugim ter poskrbeli za veliko nasmejanih obrazov skozi celo leto.

koper

»POPOLDAN NA CESTI« PREJEL PRIZNANJE OB PRAZNIKU OBČINE AJDOVŠČINA

Jožica Ličen

Sodelavci Škofijske karitas Koper smo ponosni na županovo jubilejno priznanje ob 20-letnici programa POPOLDAN NA CESTI za predano delo na področju izboljšanja kakovosti življenja otrok in mladostnikov ter širjenje prostovoljstva.

V obrazložitvi je bilo zapisano: »Namen programa je izboljšati in oplemeniti kakovost življenja otrok ter obogatiti njihov vsakdan z organizacijo prostočasnih dejavnosti. Plamenito poslanstvo opravljajo tudi z brezplačnim nudenjem učne pomoči otrokom in mladostnikom iz ekonomsko in socialno ogroženih družin. V program so vključeni tudi prostovoljci, dijaki srednjih šol in vsi drugi, ki čutijo, da bi radi pomagali. Sodelujoči v programu želijo otrokom in mladostnikom v največji možni meri zagotoviti kvaliteto preživljanje prostega časa ter zaposljevanje vrzeli v socialnem, emocionalnem in kognitivnem razvoju. Njihovo delovanje temelji na izpostavljanju močnih, perspektivnih področij posameznika. Prizadevajo si za ohranitev duševnega zdravja otrok, ozaveščanje in širjenje prostovoljstva med mladimi, imenovano »Mlada Karitas«, s prirejanjem raznolikih delavnic krepijo otrokovo ustvarjalnost in kreativnost, osnovano na kulturi dialoga.

Program, ki deluje pod okriljem Škofijske karitas Koper, je svoje delovanje iz garaže v Domu karitas na Cesti razširil tudi izven občinskih meja. Od leta 2019





je svoje poslanstvo nadgradil z ustanovitvijo **Centra Bogdana Žorža**, v katerem ponujajo pomoč tako mladostnikom kot staršem. V 20 letih delovanja so pomagali več kot 3500 otrokom, pomoč je nudilo več kot 500 mladih, ki so opravili 97.000 ur prostovoljnega dela.

Priznanje je v imenu vseh prevzela **voditeljica PNC Tatjana Rupnik**. Čestitke in obilo blagoslova še naprej!

18

Ob 5. maju, občinskem prazniku, se vsako leto župan in občani zahvalijo posameznikom in skupinam, ki so v preteklem letu pripomogli k skupnemu dobremu. Letos je najvišje petomajsko priznanje dobil **Aleksander Lemut**, za izjemen gospodarki uspeh in izkazano domoljubje; zlati znak občine so prejeli **Rafael Klemenčič**, župnik v Kamnjah in Črničah, za pomemben prispevek k sožitju v skupnosti in predano skrb za ohranjanje kulturne dediščine, **Nikolaj Ličen**, za prizadevno delo in krepitev medčloveških odnosov, **Marjan Krpan**, za prispevek k razvoju in ohranjanju ljubiteljske kulturne dejavnosti in zborovskega petja, **Malonogometni klub Kix**, za predano delo na področju športa in uspehe v malem nogometu, ter **Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna**, za nesebično pomoč v zdravstveni krizi.

Zahvalo in priznanje župana Občine Ajdovščina Tadeja Beočanina so za plemenito dejanje prejeli tudi številni, ki so brezpogojno pomagali v boju s koronavirusom.

Res je tudi Mlada Karitas ob tem odigrala pomembno vlogo, saj je skozi program »Popoldan na Cesti« podprla mnoge starše in otroke, ki jih je korona našla nepripravljene, s pisanjem pisem starejšim in bolnim pa je širila civilizacijo ljubezni.

Čestitke in hvala lepa vsem!

NEKAJ MISLI, KI SO OSTALE PO SREČANJU Z ALENKO REBULA

Marjana Plesničar Jezeršek

Sedaj lahko rečemo, da se naše 60-urno **Uspesabljanje v piramidi svetovanja** zaključuje. Zaradi epidemije se je časovno raztegnilo na dobro leto in pol, pa tudi 8 od 20 srečanj smo bili primorani izvesti na daljavo. Toda zdaj že lahko rečemo, da nam je dobro uspelo. Obdelali smo širok nabor tem, ki bodo vsem udeležencem koristile pri iskanju rešitev za različne stiske ljudi, poleg tega pa smo si izmenjali tudi ogromno izkušenj, ki so še kako dragocene, če želimo dobro delati, kar delamo.

Kot zadnjo smo gostili **go. Alenko Rebula**, filozofinjo in psihologinjo, mamo in ženo, ki je več let pou-

čevala psihologijo in pedagogiko, sedaj pa se ukvarja z esejistiko, literaturo, predavanji, delavnicami in še čim. Srečanje, ki ga je pripravila za našo skupino, je nosilo naslov »Včasih omagujemo, a to je dobro«, potekalo pa je v kapucinskem samostanu v Vipavskem Križu. Bratom kapucinom se zahvaljujemo, da so nas prijazno sprejeli.

Ga. Alenka nam je za začetek povedala, da obstaja več vrst omagovanja. Prva vrsta nastane iz naše



utrujenosti, ki je nikoli do konca ne odpočijemo. Ta utrujenost se potem dan za dnem nalaga, vsakič smo še malo bolj utrujeni, dokler ne omagamo, izgorimo. Rešitev je, da si vzamemo čas za počitek in da v tem vidimo nekaj dobrega.

Drugo vrsto omagovanja povzročijo hude življenjske preizkušnje, s katerimi smo se primorani soočiti

tekem naše življenjske poti. Če ob takih preizkušnjah vztrajamo in želimo še naprej pomagati drugim, nas bodo najverjetneje pripeljale do tega, da bomo omagali. V takih obdobjih se je dobro ustaviti, si priznati, da potrebujemo čas zase, poiskati oporo pri ljudeh, ki jim zaupamo.

Od fizične utrujenosti je velikokrat hujša čustvena in duhovna izčrpanost, do katere pridemo zato, ker naše delo (doma ali na delovnem mestu) ni ovrednoteno, ker je kritika pogostejši del našega vsakdana kot pohvala. Dobro si je zapomniti, da dokler sami ne znamo sprejeti pohvale, ki jo dobimo, je tudi drugemu ne bomo znali dati. Samo vrteli se bomo v začaranem krogu, ki nas bo vedno bolj utrujal in izčrpaval.

Močno nas utrujajo tudi nepredelane prizadetosti, ki jih radi po najlažji poti hitro pospravimo v skrite kotičke svojih src. Tam ždijo, medtem ko se delamo, da jih ni, in nas počasi od znotraj razjedajo. Kaj je končni rezultat tega, si lahko predstavljate. Ranjenost bomo najlažje predelali tako, da jo izgovorimo, da se nekomu odpremo in povemo, kaj nas je prizadelo in zakaj. Seveda pa za to potrebujemo osebo, ki ji zaupamo, ki nas je pripravljena poslušati in nas sprejema takšne, kot smo.

Ga. Alenka je nadaljevala s tem, kaj lahko mi, sodelavci Karitas, ki smo se odločili in želimo sočloveku pomagati, ljudem, ki pridejo do nas, damo. Lahko jim damo materialne dobrine, a veliko več jim lahko damo nematerialnega. Prav to nematerialno je dragocenost,



po kateri hrepeni vsak človek, je tisto, kar si lahko med seboj podarjamo. Naj zapišem samo tri zaklade izmed vseh, ki nam jih je ga. Alenka naštel: »da smo komu v veselje«, »da se nasmejemo iz srca«, »da nam nekdo reče, da smo zaklad«.

Pomembno je, da smo teh zakladov deležni tudi sami, šele potem lahko resnično pomagamo drugim. Zato je prvo pravilo, da skrbimo zase, da skrbimo, da ne presahne naš notranji izvir, iz katerega izhaja tudi naša želja pomagati drugim.

Od sebe tudi ne smemo zahtevati, da dosti dajemo. Damo lahko toliko, kolikor tisti dan, v tisti situaciji zmoremo, in nič več. In prav tako tisti, ki sprejema, sprejme, kolikor zmore, za nas pa je pomembno, da se zavedamo, da pri tem ni nič narobe, da je dobro, četudi je majhno, skoraj neopazno.

Dobro je tudi ozvestiti, da se spremembe dogajajo počasi, da se nikamor ne mudi, da so ljudje dolgo tonili v težave in da hitre poti ven preprosto ni. Če to ozvestimo, ne bomo zahtevali od sebe, da rešimo težavo človeka, ki stoji pred nami, in potem tudi ne bomo razočarani.

Ga. Alenka je sproti odgovorila še na vprašanja, ki smo jih zastavile, izvedle pa smo tudi krajšo vajo poslušanja in sprejemanja.

Zapisala sem le nekaj utrinkov, nekaj misli, ki so



me na srečanju nagovorile, vsekakor pa sem hvaležna, da smo Usposabljanje za svetovanje zaključili z gostjo, ki svoje znanje in izkušnje predaja preprosto, razumljivo, na trenutke šaljivo, a tako zelo polno življenjske modrosti, da si želiš poslušati in slišati še več. Vsakomur priporočam, da se udeleži kakšnega od predavanj Alenke Rebula, vzame v roke katero od njenih knjig, prebere katero od njenih pesmi ali obišče njeno spletno stran.



Povabilo

Naš dom Karitas v Soči vabi, da ga obiščete in si odpočijete ob čudovitih barvah narave in šumenju reke Soče. Primeren je za manjše in večje skupine (do 45 oseb) in je zaenkrat na voljo do 25. junija. Nudi prenovljene sobe, veliko kuhinjo, skupne prostore, pokrito teraso in travnik za hišo, predvsem pa obilje čudovite narave, kamorkoli se obrneš.

Za več informacij pokličite na 031 393 666 ali pišite na marjana.plesnicar@gmail.com.





Ljubljana

30 LET ŽUPNIJSKE KARITAS VRHNIKA

Sodelavci ŽK Vrhnika

20

30 let je minilo od tedaj, ko je bila aprila leta 1991 na pobudo takratnega župnika Florijana Božnarja, ga. Ančke Petkovšek, ge. Marije Jurjevčič, ge. Lučke Oblak, ge. Ivanke Medic in g. Antona Jerine ustanovljena Župnijska karitas Vrhnika.

Začetki delovanja so bili skromni, saj ni bilo dovolj finančnih sredstev, niti prostora, kjer bi lahko začeli z delom. Kjer je volja, je znana pot, vse je mogoče, nobena ovira ni prevelika. Tako kot pred 30 leti, tudi danes. Glavna naloga Župnijske karitas Vrhnika je, da hodi z roko v roki s Cerkvijo in pomaga človeku v njegovi stiski. Ne smemo si zatiskati oči pred ubogimi, pomoči potrebnimi. Slediti moramo Jezusu, ki se je vedno ustavil pri bolnih, revnih, izključenih iz družbe, ki so začutili njegovo ljubezen.

Odločili smo se, da navkljub vsem omejitvam v zelo ozkem izboru povabljenih vseeno proslavimo našo obletnico. Ni nam bilo vseeno, ker med nami ni bilo ustanovitelja, nekdanjega vodstva Karitas, sodelavcev, nekdanjih prostovoljcev, dobrotnikov in prijateljev.

Med nas je prišel g. nadškof Stanislav Zore, ki je ob somaševanju naših duhovnikov, diakona in duhovnika Marka Čizmana daroval sv. mašo.

Svoje misli so ob nežni spremljavi citer, na katere je igral g. Peter Perše, povedali direktor Škofijske karitas Ljubljana g. Marko Čizman, generalni tajnik Škofijske karitas Ljubljana g. Jože Kern in tajnica Župnijske karitas Vrhnika Marica Štirn. Program je povezovala ga. Romana Kogovšek.

Ob 30-letnici smo izdali knjigo, katere snovalec je bil g. Kazimir Metljak. Za konec bom povzela kar njegove besede iz knjige:

Župnijska Karitas je kot jezero. Le toliko, kot vanj priteče, lahko iz njega odteče. Lepa podoba tudi za človeka, samo v moči prejete ljubezni lahko dajemo naprej. Ljubimo lahko samo toliko, kolikor pustimo, da Bog napolni naše jezero srca z ljubeznijo. Hvaležni smo, da je toliko src, ki darujejo materialne dobrine, denarna sredstva, hrano, pridelke obleko, igrače ...

Še enkrat hvala!





maribor

PREDANA PROSTOVOLJKA, KI SE DARUJE ZA LJUDI V STISKI

Helena Zevnik Rozman

Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor je v sredo, 19. 5. 2021, v Veliki dvorani predsedniške palače priredil sprejem ob podelitvi državne nagrade in priznanj na področju prostovoljstva za leto 2021. Gre za najvišja državna priznanja za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja, ki jih prostovoljkam, prostovoljcem oziroma prostovoljskim organizacijam vsako leto podeli Odbor Republike Slovenije za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva.

Med prejemniki priznanj je bila tudi dolgoletna voditeljica Župnijske karitas Prevalje ga. Terezija Vivod, ki jo skrb za soljudi spremlja že od mladosti, ko je pomagala starejšim sosedom in drugim pomoči potrebnim. Konec osemdesetih je sodelovala pri ustanavljanju Društva prijateljev mladine. Leta 2007 pa se je pridružila Župnijski karitas Prevalje, kjer je leta 2008 prevzela vodenje. Bila je tudi aktivna v Društvu kmečkih žena in Kulturnem društvu pihalni orkester. V župniji pa je vsa ta leta nepogrešljiva sodelavka na vseh področjih.

Terezija Vivod je predana prostovoljka, ki se razdaja za ljudi v stiski. Zanja je vsak človek dragocen, in ko kdo potrebuje pomoč, pri njej ni vprašanja glede časa. Sama večkrat reče, da ne bo mirovala tako dolgo, dokler se nekomu, ki nujno potrebuje pomoč, konkretno ne pomaga (ureditev stanovanja, celostna ali vsaj začasna ureditev stiske). Za človeka v stiski bi naredila vse. Še posebej so ji blizu otroci iz družin, ki potrebujejo pomoč, in zanje poskrbi za dodaten priboljšek.

Je izredna organizatorica in zna nagovoriti prostovoljce k sodelovanju in različnim akcijam. V letih njenega vodenja ŽK se je število prostovoljcev povečalo



za petkrat. Mnoge je nagovorila osebno, drugi so se priključili zaradi njene energije in spoštljivega odnosa.

Stik in konkretne rešitve išče v dogovorih z občino, CSD, drugimi društvi in posamezniki, ki želijo ter so pripravljeni narediti nekaj več za sočloveka. Tako je v preteklih letih sodelovala pri organizaciji dobrodelnega teka, organizirala akcije: družina pomaga družini, podajmo roko starejšim, dobrodelne slikarske razstave in druge, s katerimi je nagovarjala k solidarnosti do soljudi. Učinke njenega prostovoljskega dela čutijo mnogi širom Koroške in Slovenije.

Ge. Tereziji Vivod se iskreno zahvaljujemo za vse njeno delo v Karitas in skrb za najbolj potrebne ter ji čestitamo ob prejemu državnega priznanja na področju prostovoljstva.



KARITAS POMAGA INDIJI V BOJU Z EPIDEMIJO

Jana Lampe

22

»Situacija je v Indiji zelo težka. Ljudje preplavljajo bolnišnice, ki pa nimajo dovolj postelj in opreme. Ljudje enostavno umirajo. Naši zdravstveni delavci in prostovoljci, ki so v prvih linijah, delajo neprekinjeno, da bi sledili tempu zdravstvenih ukrepov,« je dejal Paul Moonjely, izvršni direktor Caritas Indije. V Indiji se v zadnjih dveh tednih s covidom-19 na dan okuži več kot 300.000 ljudi, okoli 3.000 jih izgubi življenje. Bolnišnicam primanjkuje zalog kisika in drugih medicinskih pripomočkov, zdravstveni sistem je na koljenih. Caritas Indija, ki je v sodelovanju z lokalno vlado in drugimi organizacijami že od aprila 2020 ena izmed glavnih akterk pomoči s preventivo in pri blaženju socialnih posledic epidemije v Indiji, v teh težkih in žalostnih trenutkih drugega vala epidemije ves svet prosi za pomoč in solidarnost.



Na njen klicu po solidarnosti želi odgovoriti tudi Slovenska karitas, ki tako nadaljuje z zbiranjem sredstev za pomoč ob soočanju s covidom-19 po svetu, ki bo tokrat namenjena Indiji.

Darove zbiramo na:

Slovenska karitas,
Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
namen: INDIJA COVID
SI56 0214 0001 5556 761, sklic: SI00 641

Dar v višini 5 oz. 1 EUR je možno nakazati tudi z SMS sporočilom CLOVEK5 ali CLOVEK na 1919.

Caritas Indija je že ob prvem valu najrevnejšim pomagala s hrano, higienskimi pripomočki in drugimi preventivnimi sredstvi, ozaveščanjem o preventivi in psihosocialno pomočjo. Poleg tega je za zdravstveni kader zagotavljala zaščitna sredstva. S takšno pomočjo želi nadaljevati tudi sedaj in jo še okrepiti. V ta namen bo na območju celotne Indije ustanovila



200 centrov za oskrbo in informiranje v zvezi s covidom-19, 60 centrov, namenjenih izolaciji in karanteni ter oskrbi ljudi, ki bodo v njih bivali, s hrano in drugimi potrebščinami. Zagotovila bo tudi 3.500 medicinskih kompletov za oskrbo okuženih s covidom-19, ki bodo vsebovali pulzne oksimetre, parne inhalatorje in N-95 zaščitne maske ter zaščitno opremo za svoje prostovoljce in zaposlene, ki pomagajo prizadetim lokalnim skupnostim. **Iskrena hvala za vsak dar v ta namen!**



Dosedanja pomoč Karitas revnim ob covidu-19 po svetu

Slovenska karitas se je že v aprilu 2020 pridružila pobudi papeža Frančiška in Caritas Internationalis, da bi nudili takojšnjo in učinkovito pomoč najrevnejšim ob pandemiji po vsem svetu, in začela z akcijo zbiranja sredstev. **Do sedaj je zbrala in posredovala 39.075 EUR za sledeče namene:**

- **15.000 EUR je namenila neposredno v sklad Caritas Internationalis za blaženje socialno-gospodarskih posledic in preventivo pred covidom-19 v najrevnejših državah (do sedaj so organizacije Karitas prispevale v ta sklad 3,7 milijona EUR, ki so bili razdeljeni v 39 naravnih držav sveta)**
- **10.000 EUR za Caritas Bosne in Hercegovine za pakete pomoči za 150 revnih družin**
- **10.000 EUR za Caritas Ruanda za preventivne ukrepe v 12 zdravstvenih centrih in širši populaciji**
- **4.075 EUR za Caritas Pakistan za pomoč s hrano in preventivnimi ukrepi za 300 zelo ranljivih družin**



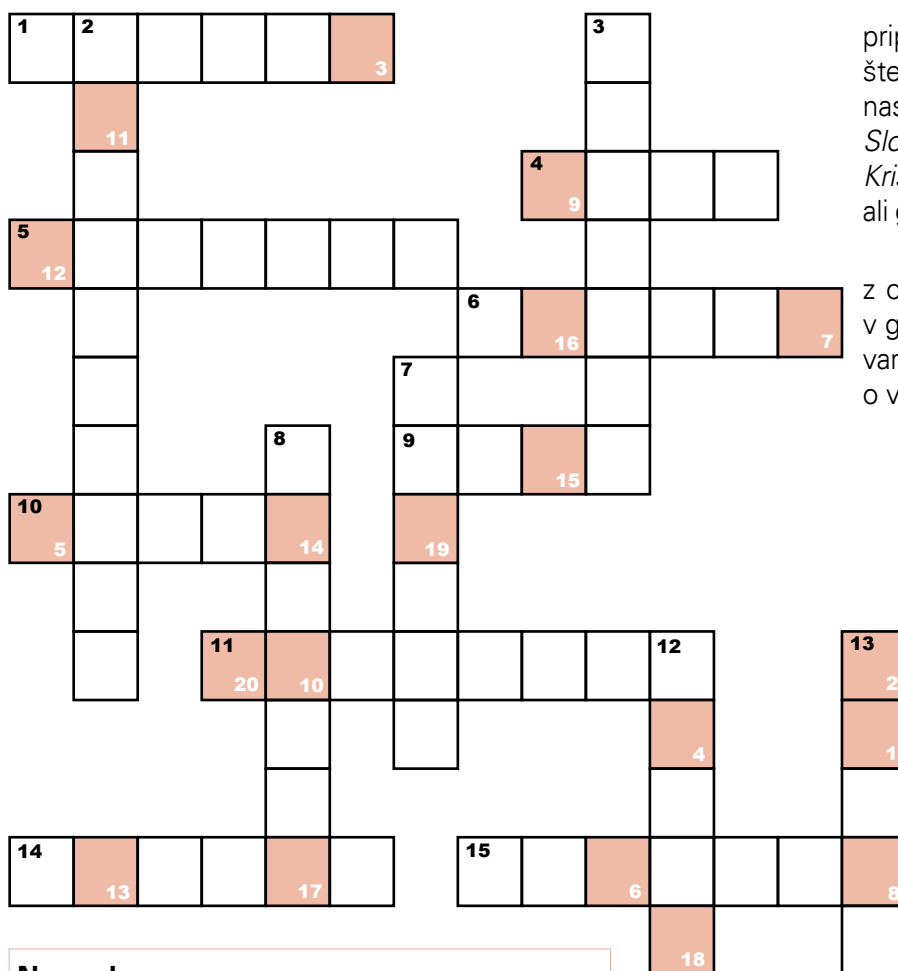
Preko Caritas Internationalis in v sodelovanju s Slovensko karitas je v letu 2020 **Vlada Republike Slovenije za boj z epidemijo in njenimi posledicami v Severni Makedoniji namenila 25.000 EUR tamkajšnji Caritas**. Za 350 revnih družin so zagotovili pakete s hrano in preventivnimi sredstvi, redne tople obroke za 20 zelo ranljivih ljudi ter zaščitna sredstva za 20 šol in socialnih ustanov.

Na Slovenki karitas se zelo zavedamo, da smo v boju s to pandemijo toliko močni, kot je močan najšibkejši člen na svetu. Zato ponovno kličemo h globalni solidarnosti.



NAGRADNA KRIŽANKA

junij



Nagrade:

1. nagrada: **odeja**
2. nagrada: **lonček "Kuhajmo skupaj"**
3. nagrada: **blok Caritas**

Nagrajenci aprilske nagradne križanke:

1. nagrada: **Helena Avsenik**, Ljubljana - Šmartno
2. nagrada: **Jožica Kovačič**, Škofljica
3. nagrada: **Darja Leban Obid**, Most na Soč

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 5. 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.

Vodoravno:

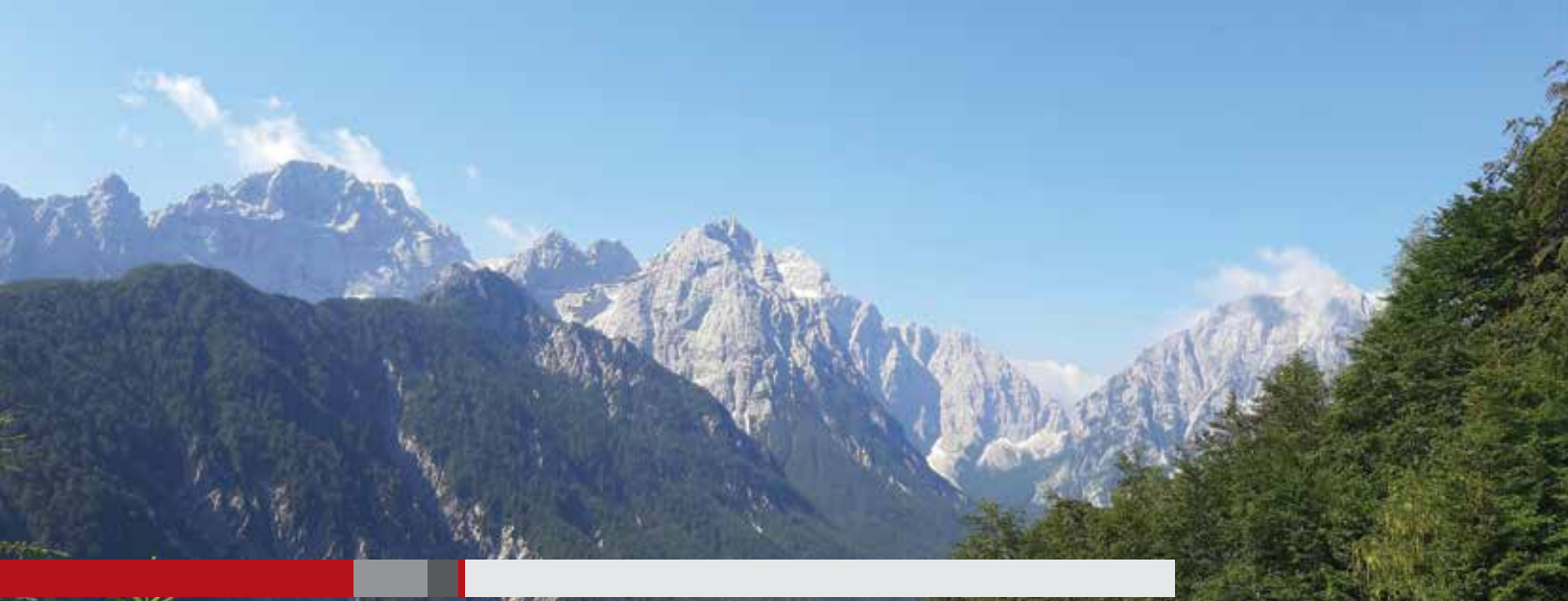
- 1 Slovenska otroška pisateljica, Ida
- 4 Sestrin mož
- 5 Močan nevihtni veter
- 6 Rimski bog ognja
- 9 Žensko pokrivalo pri ljudski noši
- 10 Ljudsko strunsko glasbilo
- 11 Kruh iz nekvašenega testa
- 14 Romarski kraj na Gorenjskem
- 15 Prevara, trik

Navpično:

- 2 Vlečno tirno vozilo z lastnim pogonom
- 3 Ženska, ki šiva
- 7 Slovenski motokrosist, Tim
- 8 Večje mesto v Italiji
- 12 Slap v bližini Kobarida
- 13 Poldrag kamen

Geslo, ki ga izpišete iz obarvanih, oštevičenih kvadratkov:

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Slovenska karitas je 18. maja skupaj z RTV Slovenija in gosti ob premieri dokumentarnega filma »Igra pred obzidjem Evrope«, spregovorila o izzivih migrantov na Balkanski poti, kjer živijo v nečloveških razmerah, brez dostopa do dobrin in v nevarnosti za življenje in politike pozvala k reševanju te problematike.



YoungCaritas Slovenije se je pridružila akciji Dobrodelno okrog Slovenije v okviru katerega so kolesarji zbirali za kolesa za otroke iz socialno ogroženih družin.



V maju je potekala regionalna konferenca članic mreže Caritas Europa, že drugič na daljavo, katere smo se udeležili tudi s strani Slovenske karitas. Poudarek je bil na novem strateškem načrtu mreže za 8 let in na papeževi encikliki Bratje, iz katere bo Caritas črpala navdih za delo v prihodnjih letih. Predsednik Caritas Europa in Caritas Avstrije, msgr. Michael Landau (na sliki), pa je poudaril, da bi bili v času COVID-19 mnogi v Evropi brez pomoči in upanja.



Terezija Vivod, voditeljica ŽK Prevalje, je iz rok predsednika države Boruta Pahorja prejela državno priznanje za izjemne dosežke na področju prostovoljstva. Čestitamo!



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

