

žarek dobrote

7/XIX
julij
2021

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Srce, ki sprejema

4 ••• Naša odgovornost v času epidemije in tudi po njej

KARITAS 30+

4 ••• Zagovorništvo za mlade

STISKE SODOBNE DRUŽBE

7 ••• Vrste anksioznih motenj (II. del)

TO MORAMO VEDETI

8 ••• Povezani preko telefona – pogovor,
ki starejšim polepša dan (II. del)

KARITAS MLADIH

10 ••• Prihaja čas druženj in iger

NA OBISKU

11 ••• Družina Karitas v Novem mestu

13 ••• Ne ubijaj

14 ••• Dobro vedno raste na ponižen,
skrit in pogosto neviden način

15 ••• Pogled na alkohol z očmi mladih

15 ••• Kriza povečuje težave z zasvojenostmi

16 ••• Individualno svetovanje in spremljanje
v Skupnostih MOST

KOPER

16 ••• Umetniki za Karitas na Sveti gori

17 ••• Dom Karitas Soča, mi smo pripravljeni

18 ••• Odrinimo na globoko

19 ••• Ob zaključku akcije *Pokloni zvezek*

NOVO MESTO

19 ••• Daleč je blizu

LETOVANJA

20 ••• Celje: Počitnice starejših v maju

20 ••• Koper: Z očetovskim srcem

22 ••• Ljubljana: Sprostitev

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA Helena Zevnik Rozman in ZADNJA STRAN Urška Kelvišar •

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



Seminarji Karitas 2021

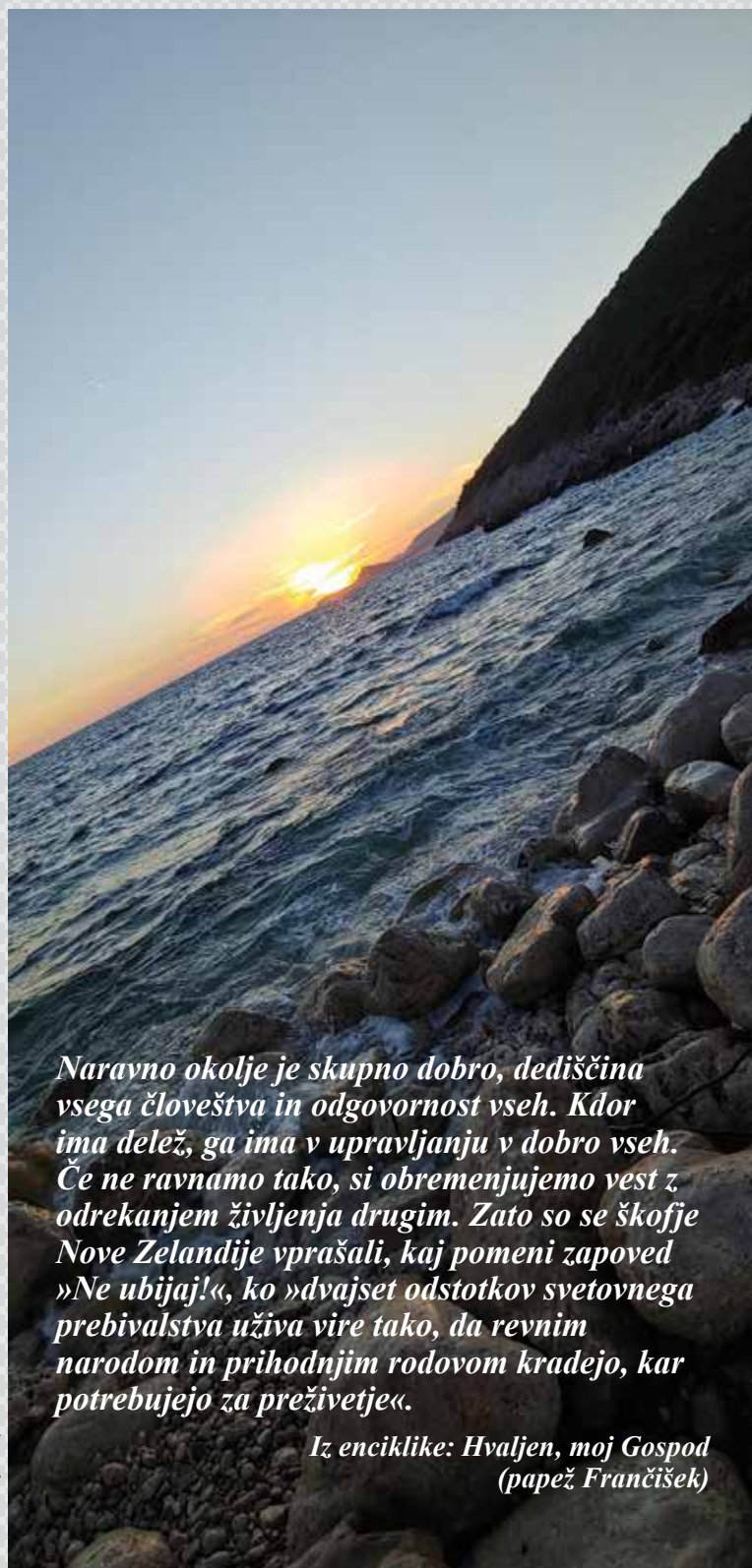
Srce, ki sprejema

25. 9. 2021 Gnidovčev dom, Mirenski grad

1. in 2. 10. 2021 Samostan Stična

8. in 9. 10. 2021 Dom sv. Jožef, Celje

15. in 16. 10. 2021 Zavod Marianum, Veržej



*Naravno okolje je skupno dobro, dediščina
vsega človeštva in odgovornost vseh. Kdor
ima delež, ga ima v upravljanju v dobro vseh.
Če ne ravnamo tako, si obremenjujemo vest z
odrekanjem življenja drugim. Zato so se škofje
Nove Zelandije vprašali, kaj pomeni zapoved
»Ne ubijaj!«, ko »dvajset odstotkov svetovnega
prebivalstva uživa vire tako, da revnim
narodom in prihodnjim rodovom kradejo, kar
potrebujejo za preživetje«.*

*Iz enciklike: Hvaljen, moj Gospod
(papež Frančišek)*



tema meseca

SRCE, KI SPREJEMA

Alojzij Štefan

Razmišljanje ob geslu tedna Karitas 2021

SRCE je središče človekove biti. Skupaj z razumom in voljo je sedež človekove duše, kraj čustvovanja, vozlišče odnosov, varuh vrednot, motor ravnanja in prostor sprejemanja v osebno območje. Razlogi za to, da nekoga spustim blizu, da ga začutim, celostno zaznam, prihajajo iz srca. Razumski filtri lahko močno ovirajo ta proces ali pa ga podpirajo. Stiska nagovarja najprej srce, ki potem gleda, razsodi in deluje iz ljubezni.

Srce je domovanje (so)čutenja, ki razumske razloge za sprejemanje drugega utemelji z dostojanstvom, s solidarnostjo, sočutjem in ljubeznijo.

Srce je središče ljubezni in nežnosti. V njem se dogajajo dejanja sprejemanja in dajanja.

Razširjeno srce je podoba za velikodušno sprejemanje drugega. Tudi resničnost.

Primer: Življenje sv. Filipa Nerija je polno čudežev, eden izmed njih pa je povezan z njegovim srcem. Nekaj dni pred binkoštni leta 1544 se mu je prikazala ognjena krogla, ki je vstopila skozi njegova usta in se mu ustalila v prsih; in nenadoma ga je zaobjel nepredstavljen ogenj ljubezni, ki pa ga ni zmogel prenesti, zato se je vrgel na tla, da bi malce ublažil plamen, ki ga je občutil. Ko si je opomogel, je vstal v nepopisnem veselju. Položil je roko na prsi in na srčni strani začutil za pest veliko oteklini, ki pa ga ni nikoli bolela. Do konca življenja je bil napolnjen z globoko Božjo ljubeznijo in je vedno izžareval nalezljivo veselje. Pozneje so potrdili, da se je njegovo srce od nenadnega vzgiba ljubezni dejansko povečalo. Da bi imelo dovolj prostora za utripanje, sta se mu dve rebri zlomili in oblikovali nekakšen lok. Vse do njegove smrti mu je ob opravljanju duhovnih del srce divje razbijalo.

Lok srca je kot dom, ki sprejema pod streho in nudi mir. To nam je v publikaciji Nič revščine (2011) lepo predstavil prof. dr. V. Potočnik:

»V luči biblične antropologije lahko rečemo, da je temeljni cilj človekovega življenja **gotova in mirna polnost življenja** (shalom). To je, da ima ime, dom(ovino) in moč. Če te prapotrebe niso izpolnjene, se človek znajde zunaj kroga polnosti življenja, v območju družbene izključenosti, v območju socialne smrti.«

Ko govorimo **o srcu, ki sprejema**, ne mislimo le na revne in ljudi v stiski, marveč na vse medsebojne odnose, ki jih Frančišek tako preroško zajema v svoji zadnji okrožnici Vsi bratje. Vsi, še posebno sodelavci Karitas, bi jo morali v celoti prebrati!

Teden Karitas

22. – 28. 11. 2021

geslo: **SRCE, KI SPREJEMA**

24. 11. – 31. dobrodelni koncert Klic dobrote

28. 11. Nedelja Karitas

Sprejema plemenito srce z oblikovano srčno omiko (cordis formatio), ki je v Karitas, poleg strokovnega pristopa do revnih in ljudi v stiski, nujno potrebna (Benedikt XVI, DCE, #31a).

Srce ni zmožno sprejemati, če otrdi zaradi stisk in nasilja, revščine in izključenosti, zlorabe in zane-marjanja, krivic in zla. Meseno srce postane ledeno oz. kamnito srce. To je hudo!

Pot do srca je SREČANJE. Srečanje odpira srce k sprejemanju. *Sprejeti pomeni nekaj z izrazitvijo svoje volje narediti; da preide k osebk, kar mu kdo daje, ponuja* (SSKJ).

SPREJEMANJE je več od PREJEMANJA ravno zaradi odločitve volje, s katero razum in srce želita in delujeta v dobro drugega. Prejemam drugega. S prejemanjem postaja drugi del mene. Njegovo življenje začne utripati z mojim, postaneta si bližnja. V srcu, ki sprejme drugega, ni več indiferentnosti; sebičnost njuno izginja – raste pa vživljanje in usmiljena ljubezen.

Kaj odpira srce za sprejemanje?

To niso predvsem čustva, čeprav so vstopna točka, ampak so to deji uma, duše in mesa.

Sprejema »srce, ki vidi« in bije (črpa in poganja življenjsko tekočino). Karitas je neposreden, konkreten odgovor na to, kar je treba storiti v neki situaciji. Človek se odzove na pobudo srca, sledi spoznanju in navdihu Duha. Bog, ki je vdihnil človeku dušo, v srcu zbujajo sadove ljubezni (dajanje), ki se udejanja v sprejemanju drugega.

Sprejema srce, ki sreča in zaupa. V Kristusu smo popolnoma sprejeti. On se je popolnoma izpraznil, da bi vse sprejel v svoje Srce, ki se ni le razširilo, ampak se je dalo prebosti, da je moglo pritegniti vse v svoje življenje.

Pravega srčnega sprejemanja se lahko naučimo le od Jezusa Kristusa. Samo njegovo Srce, ki je »kralj in središče vseh src«, je popolnoma odprto za sprejemanje. Kot Karitas, nežna, ljubezniva, usmiljena in dobrotna roka njegovega telesa, ki je Cerkev, pomagajmo vsem odpirati srce za sprejemanje drugega v njegovi resničnosti.

Vsi veliki možje in žene, resnični dobrotniki človeštva vseh časov, ki so sprejeli v srce vsakokratne uboge in stiskane, so upodobili svoje srce po Božjem Srcu. Naj nam bodo zgled in priprošnjiki v našem prizadevanju za družbo sprejemanja, za SRCE, KI SPREJEMA.



NAŠA ODGOVORNOST V ČASU EPIDEMIJE IN TUDI PO NJEJ

Peter Tomažič

Kljub temu da je epidemije zaenkrat formalno konec, so še naprej v veljavi maske v zaprtih prostorih. Ti ukrepi veljajo tudi za vse sodelavce in uporabnike Karitas. Prva tako še vedno velja opozorilo, da če smo bolni, ostanimo doma oziroma se testirajmo.

Edino PrebolelCepljenTestiran je odgovoren odnos drug do drugega. To bo veljalo vsaj še naslednje leto, če ne še nekaj let, sona povedal in Ministrstvo za zdravje. Seveda pa smo vsi povabljeni k cepljenju. Kot Karitas bomo cepljenje in preventivne ukrepe spodbujali tudi v javnosti. V nadaljevanju lahko preberete nekaj osnovnih informacij o cepljenju, ki jih lahko posredujete tudi ljudem, s katerimi prihajate v stik pri delu v Karitas.

»Nalezimo se dobrih navad – cepimo se«

Epidemija covid-19 je povzročila eno največjih kriz v zadnjem stoletju, ki je korenito spremenila naša življenja, in učinkovita cepiva so v tem trenutku edino realno upanje, da se ne bo ponovila tudi v naslednji hladni sezoni.

Najučinkovitejša zaščita je cepljenje

Z novim koronavirusom se lahko okuži vsak, tako starejši kot tudi mlajši, k preprečevanju širjenja virusa pa lahko pomembno prispevamo vsi. Pri tem je najpomembnejše, da upoštevamo priporočena zaščitna ravnanja: vzdržujemo medosebno razdaljo vsaj dva metra, pravilno nosimo masko, skrbimo za higieno rok, zmanjšamo medosebne stike z drugimi in v primeru bolezni ostanemo doma. Najučinkovitejši ukrep za zaščito našega zdravja in zdravja naših bližnjih pa je cepljenje, ki predstavlja najboljšo zaščito pred boleznijo ter težavami, tveganji in posledicami, ki jih prinaša covid-19.

Cepiva so varna in učinkovita

Skrb glede varnosti in učinkovitosti cepiv je odveč. Vsa cepiva morajo namreč skozi enake, točno določene postopke testiranja in ocenjevanja, kjer se preverja njihova učinkovitost in varnost. Cepiva proti covidu-19 so bila preizkušena v kliničnih testiranjih, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi, in čeprav bila časovnica strnjena, so bili upoštevani vsi pomembni vmesni koraki.

Informacije pridobivajmo iz zanesljivih virov

Ker je ključnega pomena pri odločitvi vsakega od nas naše v varnost in učinkovitost cepiv, so na posebni spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje, www.cepimose.si, na enem mestu zbrane vse informacije o cepivih in cepljenju proti covidu-19. Na strani

so z odgovori strokovnjakov naslovljena najpogostejša vprašanja ter objavljene aktualne novice, načrt cepljenja, informacije o cepilnih centrih in neželenih učinkih. V preglednem interaktivnem prikazu pa so predstavljene tudi podatki o cepljenju proti covidu-19 tako za celotno Slovenijo kot tudi za posamezne regije in občine.

Zaščitimo sebe in druge

Odločitev za cepljenje proti covidu-19 je v rokah vsakega posameznika, odgovornost do drugih pa v rokah nas vseh. Ne pozabimo, da je cepljenje proti covidu-19 tudi izraz odgovornosti do tistih, ki so krhkega zdravja in podvrženi resnim zapletom. Ko bomo na vrsti, se torej cepimo. S tem namreč izkazujemo skrb zase in za vse okoli nas. Na cepljenje se lahko prijavimo na portalu zvem.ezdrav.si ali na spletni strani www.cepimose.si.

Pomembno je, da za uspešno obvladovanje epidemije stopimo skupaj.

Zato se čim prej nalezimo dobrih navad in se cepimo v čim večjem številu.



karitas 30+

ZAGOVORNIŠTVO ZA MLADE

Zbrala: Helena Zevnik Rozman

Caritas Austria je pripravila Priročnik o zagovorništvu za mlade, v katerem je med drugim predstavila zagovorniške strategije in primere uspešnega zagovorništva med mladimi po svetu. V nadaljevanje predstavljamo nekaj primerov dobrih praks, več pa si lahko preberete v priročniku, ki je na voljo tudi na spletni strani youngCaritas: https://youngcaritas.si/wp-content/uploads/2021/06/Prirocnik-o-zagovornistvu-za-mlade_o-globalnih-migracijah-in-razvoju.pdf.

Zagovorništvo je s preprostimi besedami organizirano in sistematično ukrepanje z namenom ustvarjanja sprememb v skupnem interesu.

Te spremembe se lahko nanašajo na:

- način razmišljanja, poglede, odnos in vedenje
- institucionalne politike in prakse
- politični sistem in/ali njegove procese

Za doseganje sprememb se je treba obrniti na deležnike, pomembne za vaše vprašanje, in pridobiti njihovo pozornost. Odvisno od tega, kako želite doseči svoje deležnike, lahko izbirate med različnimi orodji za zagovorništvo:

► Lobiranje je pristop zagovorništva, katerega namen je predvsem vplivati na določeni zakonski osnu-



tek ali zakon, včasih z osebnimi stiki in mrežami. V večini primerov javnost ni vpletena.

► **Aktivizem** je neformalni in konfrontacijski pristop udejstvovanja, katerega namen je doseči veliko javno prepoznavnost. Organizacija Greenpeace je najbolj znana po svojem aktivizmu, na primer z mrtvim kitom pred japonskim veleposlaništvu v Berlinu z namenom izražanja protesta proti kitolovu (2006) ali s plezanjem po kupoli jedrske elektrarne v protest proti jedrski energiji (2009).

► V primerjavi z aktivizmom je **svetovanje** formalnejši pristop vključevanja. Svoje strokovno znanje glede določenega vprašanja delite z ljudmi, ki lahko uvedejo pozitivne spremembe. Karitas ima na primer veliko strokovnega znanja o storitvah oskrbe, saj vodi domove za upokojence ali domove za ostarele. Zato Karitas pogosto deluje kot svetovalni organ, ko vlada pripravlja novo politiko oskrbe.

Sprememba, ki jo zagovarjate, bo najverjetneje povzročila posebno zahtevo, kar imenujemo »zagovorniška zahteva«. Svojo zahtevo običajno naslovite na nosilca odločanja in se sklicujete na določene spremembe politike ali ukrepe, za katere želite, da jih nosilec odločanja obravnava. Posamezniki, ki jih naslovite s svojo zagovorniško zahtevo, so vaše »ciljno občinstvo«.

Za večino organizacij civilne družbe je zagovorništvo bistvo njihovega poslanstva. Kar zadeva Karitas, so naše dejavnosti zagovorništva vedno namenjene izboljšanju razmer ter povečanju moči in vpliva revnih in marginaliziranih. Dejavniki zagovorniki pa niso samo organizacije civilne družbe. Mladi po vsem svetu uspešno zagovarjajo vprašanja, ki so jim blizu in ki so blizu njihovim skupnostim.

ZDA – Amariyanna Copeny



Amariyanna (Mari) se je zelo zgodaj naučila, da ne sme piti vode iz pipe. Njeno rojstno mesto Flint se je spopadalo z vodno krizo. Svinec iz starih cevi se je izločal v vodo, zaradi česar je ta postala strupena. Ko je imela Mari komaj osem let, je predsedniku Združenih držav napisala pismo, v katerem ga je pozvala,

naj obišče mesto Flint in si sam ogleda težavo – kar je tudi storil. Obisk Baracka Obame je mestu Flint prinesel nacionalno pozornost in podporo. Od takrat je Mari zbrala pol milijona dolarjev za šolske potrebščine, igrače, kolesa in čisto vodo, kar je spremenilo življenje več kot 20.000 otrok v mestu Flint (<https://www.maricopeny.com/about>).

PAKISTAN – Malala Yousafzai



Malala je imela enajst let, ko se je morala posloviti od sošolcev. Talibani, ki so prevzeli nadzor nad regijo, so dekletom prepovedali šolanje. Malala je začela javno govoriti v imenu deklet in si prizadevala za njihovo pravico do izobraževanja, zaradi česar je postala tarča v svoji domovini. Potem ko je preživela talibanski napad, je bila Malala še naprej vodilna borka za izobraževanje deklet in je ustanovila fundacijo Malala – dobrodelnostno organizacijo, namenjeno podpori dekletom (glejte spletno stran malala.org). Leta 2014 je prejela Nobelovo nagrado za mir in s samo 17 leti postala najmlajša dobitnica Nobelove nagrade na svetu (<https://www.malala.org/malalas-story>).

ZDRUŽENO KRALJESTVO – Amika George



Ko je Amika prebrala članek o dekletih v Združenem kraljestvu, ki izostajajo od pouka, ker si ne morejo privoščiti higienskih pripomočkov za menstruacijo, npr. tamponov, se je odločila, da bo ukrepala. S peti-



cijo, začetkom kampanje za brezplačne menstruacije (#freeperiods) in organizacijo študentskih protestov je vlado Združenega kraljestva pozvala, naj šolarjem zagotovi brezplačne higienske pripomočke. Leta 2019 je britanska vlada napovedala, da bodo srednje šole v Angliji dobile dodatna sredstva za zagotavljanje brezplačnih tamponov mladim iz družin z nizkimi dohodki (<https://www.freeperiods.org/about-us>).

Primeri zagovorniških dejavnosti v Caritas Austria

Zadnji korak pri oblikovanju zagovorniške strategije je izbira dejavnosti, ki vam bodo pomagale doseči želene spremembe. Obstaja nešteto različnih dejavnosti in za nobeno ne moremo reči, da je pravilna ali napačna. To je povsem odvisno od vaše zagovorniške zahteve in od izbranega ciljnega občinstva. Dejavnost, ki je zelo primerna za nekoga, ki želi spremeniti nacionalno zakonodajo, bi lahko bila neustrezna za ozaveščanje lokalne javnosti.

JANA – naslavljanje politikov z odprtimi pismi in komentiranje nove zakonodaje



Jana (24 let) je ambasadorka ciljev trajnostnega razvoja. Trenutno se zavzema za uporabo steklenic namesto plastenk v lokalnih šolah. Da bi bil njen glas slišan, je pisala odprta pisma zadevnim politikom in komentirala novo zakonodajo. Njen nasvet je, naj se ne izogiba-

mo stikom s politiki, saj so ti zelo splošno usposobljeni in velikokrat morda ne vedo vsega o področjih, ki jih pokrivajo. Pogosto bodo z zanimanjem prisluhnili osebi s strastjo in strokovnim znanjem z določenega področja – in to ste lahko prav vi!

<https://www.caritas-vorarlberg.at/spenden-helfen/auslandshilfe/engagieren/jugendbotschafter/>

AMINA – srečanje z ministrico za pravosodje

Amina (19 let) je vodja projekta POW!ER (Vrstniki proti zatiranju žensk z opolnomočenjem in ozaveščanjem). Cilj projekta je opozoriti na sovražni govor in spletno nasilje nad ženskami in dekleti, izobraževati ljudi o tej tematiki ter zagotoviti žrtvam platformo, kjer lahko delijo svoje zgodbe. V okviru projekta POW!ER Amina in še dve mladi dekleti trenutno pripravljajo razstavo

z naslovom Visible (Vidno), ki bo predstavljala sovražne komentarje in osebne zgodbe prizadetih žensk in deklet. Avstrijska pravosodna ministrica, vključena v oblikovanje novega zakona proti kibernetickemu sovraštvu, je za projekt izvedela prek lokalnih medijev ter je Amino in njeni kolegici povabila na obisk. To je bila za Amino pomembna priložnost, da predstavi projekt in se o svojih zamislih pogovori neposredno z ministrico, odgovorno za novi zakon, ki naj bi odražal tudi dejstva, ugotovljena v projektu.

<https://www.caritas-wien.at/power/>

DILEK – kampanji #part of the puzzle in #nicetomeetyou

Dilek (25 let) se je skupini Mlada Caritas (youngCaritas) pridružila pred nekaj leti. Ena od prvih stvari, ki jih je organizirala, je bila kampanja #part of the puzzle, v okviru katere je skupaj s kolegi spraševala begunce po njihovih željah. Te želje so nato prevedli v več jezikov in pripravili velik plakat, ki so ga postavili v središču mesta. Dilek je prek tovrstnih dejavnosti spoznala, da si begunci želijo več stika z domačini (Avstrijci). S podporo lokalne organizacije Caritas je Dilek soustvarila projekt #nicetomeetyou – vzajemni projekt, ki je pri skupnih dejavnostih združil begunce in domačine. Ta projekt je mnogim ljudem omogočil, da se prvič v življenju srečajo z begunci in bolje razumejo njihov položaj in skrbi, pa tudi njihove želje in upe.

<https://wien.youngcaritas.at/aktionen/thema/nicetomeetyou>





stiske sodobne družbe

VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

Kaja Strniša

Socialna (družbena) anksioznost

Obstajajo različne stopnje **socialne anksioznosti**. Nekateri imajo na primer fobijo pred javnimi nastopi, drugi pa čutijo anksioznost že pri osnovnih interakcijah z drugimi.

Ta strah je veliko močnejši od običajnega nemira, ki ga večina ljudi čuti v podobnih situacijah.

Velikokrat posameznike s **socialno anksioznostjo** skrbi, da jih bodo drugi obsojali in jih imeli za nervozne, šibke ali neumne. Skrbi jih, da se bodo osramotili in da bodo drugi opazili njihovo anksioznost.

Fizični znaki niso pretirano vidni, vključujejo pa predvsem znojenje in zardevanje. Pojavijo se tudi: potenje, povišan srčni utrip, slabost.

Navadno se posameznik zaveda nerazumskosti svoje fobije (pri otrocih s socialnimi fobijami je drugače).

Večina ljudi, ki se soočajo s **socialno anksioznostjo** ima **izrazit strah pred javnim nastopanjem, ocenjevanjem ali kakšno drugo obliko izpostavljanja pred drugimi ljudmi**.

Socialna anksioznost se lahko kaže tudi kot strah pred sestanki, okroglimi mizami, strah pred zardevanjem v javnosti, strah pred prehranjevanjem v javnosti, strah pred uporabo javnih stranišč, strah pred nadzorom v službi, strah pred množicami, strah pred izpiti itd.

Včasih **socialna anksioznost** ni specifična in je generalizirana ter vključuje izogibanje vsakršnim socialnim interakcijami z drugimi.

Fobije

Fobija pomeni strah in izogibanje določenemu specifičnemu objektu ali situaciji.

Pri specifičnih fobijah gre za to, da se oseba pretirano boji in preceni nevarnost dejanske situacije ali objekta. Večinoma sta strah in izogibanje tako močna, da vplivata na vsakodnevno delovanje posameznika.

Najbolj očitna simptoma fobije sta:

- izogibanje situacijam, kjer bi se oseba morala soočiti s svojo fobijo (npr. oseba, ki ima fobijo pred višino, ne hodi v visokogorje, oseba, ki ima fobijo pred letenjem, se izogiba vožnji z letalom itd.);

- oseba doživi anksiozne občutke že ob sami misli na soočenje s svojo fobijo (npr. nekdo, ki ima fobijo pred pajki, lahko doživi anksiozne občutke že ob sami pajkovi fotografiji).

Čeprav se velik delež teh ljudi zaveda neracionalnosti fobije, se vseeno izogibajo situacijam, kjer bi se lahko z njo soočili, in se čutijo anksiozne že, če samo pomislijo na možno soočenje s fobijo.

Najpogostejše fobije so: živalske fobije (najpogostejše so: strah pred pajki, kačami, psi, podganami, žuželkami), akrofobija (strah pred višino), strah pred dvigali, strah pred letenjem, fobija pred zdravniki ali zobozdravniki, fobija pred injekcijami, fobija pred odvzemom krvi, strah pred nevihto ali strelami, strah pred infekcijskimi okužbami, strah pred boleznimi.

Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM)

Nekateri ljudje so naravno bolj organizirani, rajši imajo čistočo in urejenost, kar jim pride prav tako doma kot tudi v šoli ali na poklicnem področju.

Toda v primeru obsesivno-kompulzivne motnje gre posameznik pri tem v ekstremne in moteče razsežnosti. Ljudje z OKM posvetijo ekstremno veliko časa čiščenju, pospravljanju, organiziranju ali preverjanju, če je vse »v redu« – vse do točke, ko te aktivnosti vplivajo na njihovo vsakodnevno delovanje.

Obsesije so ponavljajoče se ideje, misli in predstave, ki se zdijo brez smisla, toda vseeno okupirajo posameznikove misli. Primeri so recimo: predstave o nasilnih dejanjih, misli o poškodovanju drugega ali strah, da smo pustili doma prižgane luči, odklenjeno hišo itd.

Osebe z obsesijam prepoznavajo, da so te misli nerazumske, in se jih skušajo znebiti, toda vseeno se pojavljajo tudi po več ur, dni, tednov ali celo mesecev. Te misli niso pretirane skrbi o življenjskih težavah, ampak so večinoma popolnoma nepovezane z resničnimi življenjskimi problemi.

Kompulzivnosti so obnašanja ali rituali, ki jih posameznik izvaja, da razprši nemir, ki ga povzročajo obsesije. Nekateri si nenehno umivajo roke zaradi strahu pred okužbami, nešteto krat preverijo, ali so zaklenili vrata, ali pa stalno pogledujejo v vzvratno ogledalo avtomobila, da se prepričajo, da ne bodo koga zbili. Jasno jim je, da so ti rituali nerazumni, a jih vseeno izvajajo, da zmanjšajo anksiozne občutke, povezane s svojo obsesijo. Velikokrat posamezniki glede svojih ritualov čutijo sram in prezir, a jih vseeno izvajajo.

Obsesije se lahko pojavijo same po sebi in ni nujno, da posameznik v povezavi z njimi razvije določene kompulzivne motnje.

Kompulzivnosti največkrat vključujejo umivanje, štetje ali preverjanje. Posamezniki se na primer izogibajo dotikanju kljuk na vratih, rokovanju. Nekateri si nenormalno dolgo in velikokrat umivajo roke ali se tuširajo. Drugi nešteto krat preverjajo, ali so zaklenili vrata, ugasnili plin, ali je prosta cesta, da lahko speljejo, itd. Nekateri morajo nenehno šteti do določene številke ali večkrat ponavljati določeno besedo.

Obsesivno-kompulzivne spektrske motnje

Od OKM se razlikujejo po njihovi manifestaciji. Najbolj pogoste so:



- **Telesna dismorfija** (preokupacija s telesnimi »napakami« ali pomanjkanji na zunanjem videzu, ki jih posameznik sam dojema kot napake).
- **Obsesivno vlečenje ali praskanje kože**, ki se ne neha.
- **Motnja kopičenja** – posameznik ne more zavreči svojih stvari, zato jih nalaga in izbira kot navlako v svojem domu (»hkrčkanje«).
- **Trihotilomanija** – ponavljajoče se puljenje dlak ali las.
- **Hipohondrija** – neracionalen strah pred boleznijo, preokupacija z boleznijo in prepričanje, da posameznik ima določeno bolezen, povezano s telesnimi znaki, ki naj bi dokazovali bolezen.

Posttravmatska stresna motnja (PTSM)

Glavna karakteristika PTSM je razvoj omejujočih psiholoških simptomov, ki sledijo travmatičnemu dogodku. Prvič so ga identificirali v 1. svetovni vojni, ko so med vojaki opazili kronično anksioznost, nočne more in ponavljanje preteklih podob.

PTSM lahko doleti vsakega, ki doživi hud travmatski dogodek, ki ni v okviru običajnih človeških izkušenj. To so travme, pri katerih človek doživi intenziven strah, grozo in občutke nemoči.

Pojavi se lahko ob vojnah, naravnih nesrečah, kot so potresi in hurikani, avtomobilskih ali letalskih nesrečah, ob zlorabah, posilstvih in drugih kriminalnih dejanjih, ki so storjena nad nami ali našimi bližnjimi.

Simptomi so bolj intenzivni in trajajo dlje v primeru, ko se travma dotika neposredno nas (na primer v primeru hudega fizičnega nasilja ali posilstva nad posameznikom). Toda tudi opazovati nekoga, ki doživi hudo travmo, lahko povzroči razvoj PTSM.

S PTSM je povezana tudi **depersonalizacija**: gre za občutek »izstopa« iz svojega telesa. Oseba se počuti, kot da ni del svojega telesa – kakor da je zunanji opazovalec dogajanja v svojem telesu.

Pogosto pa se pojavi tudi **derealizacija**, ko se človeku zdi, da je okolje in celotno dogajanje okrog njega neresnično in oddaljeno (kot v sanjah).

PTSM se večinoma ne pojavi takoj po travmatični izkušnji. Najpogosteje se nekateri simptomi začnejo kazati od enega tedna do treh mesecev po dogodku. Včasih pa lahko traja več mesecev ali celo let, da se pojavijo.

Nekatere klasifikacije anksioznih motenj obsesivno-kompulzivno motnjo in posttravmatsko stresno motnjo obravnavajo ločeno od anksioznih. Kljub temu smo za namene tega članka in lažje razumevanje posameznih motenj skušali obrazložiti tudi ti motnji.

Anksiozne motnje popolnoma zamajajo delovanje posameznika, ki se sooča s katero izmed njih, zato je pomembno, da se naučimo prepoznavati simptome

pri sebi in drugih, saj tako lažje in hitreje najdemo pot soočanja s posamezno motnjo.

Za najučinkovitejšo pot soočanja s posamezno anksiozno motnjo se je še vedno izkazala psihoterapija. Posameznik namreč skupaj s terapevtom najde način, ki je najprimernejši zanj. Spozna različne tehnike sprostitve in umiritve, nauči se prepoznavati in nadzirati svoje misli in obvladovati svoje neprijetne občutke.

Za današnjo družbo je značilen zelo hiter tempo življenja, podvrženi smo nenehnim spremembam in zdi se, da je celotna družba »pod stresom«. Tudi to so nekateri izmed razlogov, zakaj se med ljudmi pojavlja vedno več anksioznih občutkov. Zato je dobro, da se posvetimo sami sebi, si vzamemo čas zase ter razvijemo tehnike soočanja z različnimi pritiski.

to moramo vedeti

POVEZANI PO TELEFONU – POGOVOR, KI STAREJŠIM POLEPŠA DAN (II. del)

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 preko telefona – 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«.

Prvi del prispevka je bil objavljen v junijski številki Žarka dobrote.

Kdaj je pravi trenutek za neko vprašanje? Koliko vprašanj in kakšna vprašanja postaviti?

Način izpraševanja, ko želimo od uporabnika izvedeti čim več, je zagotovo stranpot od dobrega pogovora.

Veščina postavljanja vprašanj v okviru pogovora je zahtevna. Iz izkušnje vemo, da je vprašanje, sploh ko se pogovarjamo po telefonu, lahko hitro preveč. V nadaljevanju navajam nekaj možnih, uporabnih vprašanj, povzeto po Miranu Možini:

Osvetlimo spremembe, ki so se zgodile pred klicem. Z vprašanji, ki so usmerjena k rešitvam in virom, uporabnika presenetimo. Večina uporabnikov je pozitivno presenečenih, ko ozavešijo, kaj vse jim je že uspelo ali jim uspeva, preden so pričeli s pogovorom. Možna oblika vprašanja: »Ali se je v zadnjih dneh



(tednih, mesecih) že zgodilo kaj v smeri rešitve?» ali »Vam je že uspelo narediti kakšen korak v zeleno smer?« Ko uporabnik opiše, kaj mu je že uspelo, lahko raziskujemo naprej z vprašanjem: »Kaj še?«

Vprašanja, ki pomagajo uporabniku **do zelenega razpleta procesa pomoči**, so na primer: »Ko boste odložili slušalko, kaj vidite, slišite, čutite, da bo drugače – da si boste lahko rekli: splačalo se je pogovarjati po telefonu?«

Pomembno je, da prostovoljec uporabnika pogosto spomni na **neizkoriščene vire** in ga povabi, da jih bolj(e) izkoristi. Uporabnikom je treba znova in znova dati priložnost, da čutijo še več zadovoljstva v svojem življenju. Možna oblika vprašanja: »S čim (s kom) ste si do zdaj že pomagali na poti k rešitvi? Kdaj nazadnje?« Ko uporabnik opiše določen vir, lahko prostovoljec raziskuje naprej: »Kaj še?«

Ko uporabnik na primer izpostavi prekomerno pitje alkohola, postavimo **vprašanja o izjemah**: »Kako vam je uspelo, da niste cel teden nič pili? Neverjetno, kako vam uspe, mar ni to težko? Prosim, opišite mi, kako vam je tokrat uspelo zdržati kar cel teden!? Kaj bi vam lahko pomagalo, da bi s tem nadaljevali ali znova začeli? Kako ...? Kako boste naredili prvi korak?«

Možna oblika **vprašanja z lestvicami**: »Kje ste ta trenutek na lestvici med 1 in 10? Kaj ste naredili, da vam je uspelo priti na 7? Kako vam je to uspelo? Kaj vam je pri tem pomagalo? Kaj še?«

Pri **krožnih vprašanjih** (vprašati okoli vogala) povabimo uporabnika, da opiše iz perspektive drugih (npr. žene, otrok, prijatelja ...). Koristna so še posebno takrat, ko uporabnik iz lastne perspektive ne zmore opisati. Možna oblika vprašanja: »Kaj menite, da bi rekla vaša žena, da je drugače v pozitivnih dneh? Po čem vaši otroci prepoznajo, da vam gre dobro? Po katerih spremembah vaši otroci/terapevtka v domu prepoznajo, da vam je tisti dan uspelo? Kaj bi morali najprej narediti, da bi bil tak pozitiven dan možen? In kako bi to vplivalo na naslednji korak?«

Spodbujajoče besede so še posebno pomembne pri komaj opaznih premikih na bolje, saj krepijo občutek lastne vrednosti. »Presenečen sem, kaj vse ste prenesli. Res ste šli skozi težko obdobje. Sprašujem se, kako vam uspe dan za dnem iti po malem naprej, od kod črpate toliko moči. Kako vam to uspe? Kako to naredite? Če bi v istih pogojih živeli drugi ljudje, bi to dosti težje prenesli. Kaj si v sebi govorite, da se opogumljate, da zberete moči, da se sprostite, da bi potem nekaj naredili v zeleno smer? Kaj vam pravi notranji glas, notranji dialog, Bog v molitvi (če je uporabnik veren) ...?«

Humor je čudežno zdravilo. Najdragocenejši je, ko se pojavi spontano. Bodi pozoren na specifičen klicateljev humor. »Ali vaše žene/sestre ne zadene kap, ko vi tako ...?«

V pogovoru lahko uporabimo tudi naslednja vprašanja: Kaj pričakujete od mene/tega pogovora? Kaj si najbolj želite v tem trenutku? Kaj vam ne da spati? So dnevi, ko je bolje, ko niste žalostni, osamljeni? Kako je biti v vaši koži? Kako se počutite, ko ste osamljeni? Ste vedno znova razočarani? Kaj potrebujete, da bi se počutili drugače? Kaj je za vas še sprejemljivo? Kaj je vam pomembno? Kaj bi radi rekli tej osebi? Kakšen odnos pa si vi želite? Mislite, da bo v bodoče bolje? Mislite, da boste nekega dne lahko ... odpustili?

Ko želim **zaključiti pogovor**, to vedno povežem z uporabnikom in najinim pogovorom: »Mislim, da sva se že kar nekaj pogovorila, naj ostane nekaj še za drugič ... Bi za danes končala, pa boste o vsem skupaj malo razmislili in vas spet pokličemo?« Lahko tudi rečemo: »Bova počasi zaključila s pogovorom. Mislila bom na vas. (Če je uporabnik veren, lahko: Zmolil/a bom eno desetko za vas ...)«

Še nekaj pomembnih poudarkov:

- Naš glas naj bo umirjen, priazen.
- Nobene vzvišenosti, pokroviteljstva nad uporabnikom, z njim smo na človeški ravni.
- Z uporabnikom imamo človeški donos – pristen in ljubeč, s toplim sprejemanjem in čutečim srcem.
- Klic za pogovor = pomoč.
- Ne prekinjamo pogovora.
- Znati začutiti, kaj uporabnik potrebuje (tišino, spodbudo, ubeseditev čustev ...).
- Biti pozoren na čustva (njegova in moja).
- Paziti, da ne dajemo nasvetov, ne poučujemo (»Pojdi na sprehod.«), raje vprašajmo (Kaj pa sprehod?«).
- Če je uporabnik usmeril pozornost nate/na prostovoljca, nežno vrni žogico z vprašanjem (npr.: Kaj ste pa že razmišljali? Imate kakšne podobne izkušnje? Ste se o tem že s kom pogovarjali? ...).
- Vprašati tako, da lahko potrdi ali zanika, z vprašanjem moramo dati na voljo možnost izbire (Kako se vam zdi, če ga vi pokličete?).
- Ne sprašuj iz radovednosti, pazi, da ne usmerjaš pogovora, sogovorniku je treba dati čas.
- Najti način, da uporabnika resnično poslušamo (medmeti, ustrezna vprašanja, po Zoomu ustrezna mimika obraza ...).
- Vedno znova iskati priložnost za potrditev uporabnika in njegovih dejanj, čeprav so lahko v naših očeh njegovi koraki majhni (»Bravo, super, da vam je uspelo skuhati kosilo, iti na sprehod ...«).
- Postaviti svoje meje (npr. informacije o meni – prostovoljcu ...) na spoštljiv način, vedno se mora v pogovoru ohraniti dostojanstvo (njegovo in moje).
- Govoriti v prvi osebi ednine = JAZ (To bi mene ujezilo, to bi pa mene zelo razveselilo ...«).



- Vedno se vrniti nazaj k uporabniku, ne k možu, otrokom, staršem ... (»Zagotovo ste že sami ...«).
- Ne odločamo, rešujemo namesto njih, temveč uporabnika usmerimo, da sam pokliče, napiše, poišče ...
- Skušamo poiskati svetlo točko (»Imate načrt za ...?«) in dati besedo podpore: »Želim razumeti. Sem na vaši strani. To je bilo pa za vas težko. Ko vas poslušam/ko slišim, kaj vse ste v preteklosti že rešili, verjamem, da vam bo tudi tokrat uspelo!«
- Izogibamo se praznim frazam: »Saj bo šlo. Saj ni tako hudo. To se dogaja vsem. Čez čas bo vse v redu.«
- Po vsakem pogovoru se moram vrniti k sebi (npr. opravi dihalne vaje, sprostim telo, izdiham napetost/misli; če sem veren, zmolim za sogovornika in ga prepustim v roke Stvarniku). Vprašam se, kaj se je dogajalo v meni tekom pogovora. Morda je to pomembno tudi v taki meri, da podelim na mesečni interviziji.

Andrej Rozman Roza

NEKAJ TI MORAM POVEDAT

Za vsakogar mora obstajati nekdo, kateremu tako zaupa, da se mu lahko zaupa, ko mu je težko.

Za vsakogar mora obstajati nekdo, ki ga razume in posluša, ko mu je zmrznjena duša in mu je v srcu slabo.

Nekdo, kateremu lahko zaupa tudi tiste težave, ki bi jih najrajši izbrisal iz glave, in mu lahko pove tudi to, kar ni povedat lahko.

A pogovarjanje je za človeka še bolj pomembno kot obleka in hkrati danes redka stvar, za katero ni potreben denar.

Pogovarjanje ni le za zabavo, zdravilno je tudi, ko imamo težavo in se v lastnih mislih dušimo, dokler jih še z nekom ne delimo.

Pogovarjanje je bližina in toplina, s pogovarjanjem smo družina in skupina. S pogovarjanjem se človek s človekom prepleta, s pogovarjanjem smo mreža tudi zunaj interneta.

karitas mladih

PRIHAJA ČAS DRUŽENJ IN IGER

Luka Oven

Prihaja obdobje, ko se bomo spet lahko več družili v živo. Po mesecih, ko smo se gledali le prek zaslonov, je dobro, da v skupinah prostovoljcev spet vzpostavimo prijetno vzdušje, se povežemo in skupaj nasmejimo. Predlagamo nekaj aktivnosti, ki jih lahko pri tem uporabimo.

Gibalne naloge:

1. Znotraj skupine se razdelite v pare in zaplešite na slišano glasbo.
2. Postavite se v ravno vrsto in desnega soseda primite za levo uho. Počepnite, vstanite, stopite dva koraka naprej in po eni nogi trikrat skočite nazaj. Pri tem se morate ves čas držati za sosedovo uho.
3. Vsi člani skupine hkrati skočite in se v zraku obrnite. Ne smete se dogovarjati s pomočjo besed.
4. Določite posameznika, ki bo komentator, in upriporite nogometno tekmo. Pri tem ne smete uporabljati nobenih pripomočkov.
5. Postavite se v kolono. Stegnite levo nogo nazaj in z rokami primite za nogo osebo, ki stoji pred vami. Zadržite vsaj pet sekund.
6. Sestavite živo piramido.
7. Na izviren način dvignite največjega člana skupine.
8. Znotraj skupine se razdelite v pare. Vsak par dobi balon in ga napihne. Voditelj vsakemu paru pove, kako mora držati balon. Na znak se vsi pari poskušajte usesti na tla in pri tem pazite, da vam balon ne poči ali pade na tla.
9. Brez besednega dogovarjanja drug za drugim naredite 10 počepov. Vsak posameznikov počep velja za enega skupnega. Če več članov skupine počepne hkrati, se štetje počepov začne od začetka.
10. Izberite posameznika, ki dobi liste s pojmi. Pojme na listih naj kaže preostalom članom skupine, tako da sam napisanega ne vidi (drži jih nad glavo). Preostali člani skupine morate s pantomimo čim bolj nazorno pokazati, kaj piše na listu, pri tem pa ne smete uporabljati zvokov in drugih predmetov.



DOGAJA se

Pri projektu Na zdravo zabavo v naravo smo pripravili brošuro, v kateri otroci opišejo izlete v hribe in zbirajo višinske metre. Starši jim pomagajo tudi pri ustvarjanju risbic ali fotografij ter se na dan izleta zavežejo, da ne bodo uživali alkohola. Brošura je lep spomin na skupne izlete, pripravili pa smo tudi nagrade za sodelujoče.

Več na

www.youngcaritas.si



MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Gašper, star sem 23 let in prihajam iz okolice Repenj pri Vodica. Študiram matematiko, kjer sem zaključil prvo stopnjo.

Prostovoljstvo: Prostovoljec sem na oratorijih, Počitnicah Biserov in pri kakšni drugi aktivnosti youngCaritas.

Hobiji: programiranje, kar pa je trenutno tudi moj vir zaslužka :)

Najljubša hrana: čokolino

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Bovec, predvsem zaradi lepe reke Soče

Najljubša pesem: Let it go v ruščini :)

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: pisarna

Najljubša slovenska beseda: matematika

na obisku

DRUŽINA KARITAS V NOVEM MESTU

Zbral: Simon Dvornik

Na obisku pri sodelavcih Škofijske karitas Novo mesto

Katja Kastelic Mlakar

Delovanje preko Karitas je zame več kot služba. Več kot delo. Je poklic. Hvaležna sem, da lahko skupaj s sodelavci, prostovoljci in deležniki prispevam delčke k mozaiku dobrote, veselja in pozitivnih sprememb, ki jih predstavlja Karitas. Skupaj ustvarjamo okolje, v katerem se vsi učimo in preko učenja razvijamo v boljše, odgovornejše in bolj sočutne ljudi.

Z željo po sodelovanju v Karitas sem se srečala neke na prehodu študijev – od psihologije k zakonskim in družinskim študijem. Pritegnila me je predvsem duhovna komponenta, ki je v vsakdanjem življenju velikokrat spregledana, v aktivnostih Karitas pa tako lepo vseprisotna.

Na ŠKNM delujem v okviru nudenja materialne in psihosocialne pomoči posameznikom, parom in družinam – sprejem in priprava prošenj po pomoči za komisijsko obravnavo, organizacija, spremljanje in izvedba posameznih akcij ter letovanj, organizacija in izvedba izobraževanj za prostovoljce ter uporabnike, izvajanje razbremenilnih in svetovalnih pogovorov za posameznike, pare in družine, ki se znajdejo v stiski ali pa se soočajo z željo po osebni in medosebni rasti.

Živimo v svetu odnosov. Odnosa do sebe, svojih bližnjih in do sveta. Naj bo delovanje vseh nas usmerjeno v rast in razvoj vseh naših odnosov v smeri sočutja, odgovornosti, zdravih meja, aktivnega delovanja in ljubezni. Naj delujemo z drugim in za drugega v duhu Karitas ter tako prispevamo delčke k mozaiku Karitas.

Simon Dvornik

Družina Karitas me je medse sprejela pred nekaj leti, vendar sem njeno širino spoznal šele s sprejetjem funkcije generalnega tajnika Škofijske karitas Novo mesto v letu 2020. Da smo del družbe, katere temelj je zavedanje, da je vsak posameznik odgovoren za dobrobit oseb in narave okoli sebe, sem pričel





spoznavati že v zgodnjih srednješolskih letih. To spoznanje je raslo preko študija, do prvih služb in na koncu v priходу na Karitas.

Moja pot do Karitas je neobičajno vijugasta, vendar je njena stalnica spoznavanje, da so dobra volja, par delovnih rok, odprtost srca in oči potrebni v vseh porah naše

družbe. Preko srednje kmetijske šole sem spoznal odgovornost človeka do narave in okolja. Zatem mi je teološka fakulteta omogočila vpogled v človeka, njegov smisel, zgodovino in razvoj. Študij bibliotekarstva in nato delo na teološki fakulteti pa sta me umestila v urejen sistem, ki te nauči o pomembnosti vsakega posameznika v kvaliteti dela večjega organizma. Tego-be gospodarstva in konkurenčnega delovanja znotraj naše družbe so se mi nato predstavile v naslednjih letih, ko sem vodil podjetje znotraj avdio-vizualne sfere. V družino Karitas me je povabil sošolec in prijatelj Gregor Vidic, tedanji generalni tajnik Škofijske karitas Novo mesto.

Lahko rečemo, da Karitas predstavlja povezanost družbe znotraj ene besede. Odgovornost do narave in človeka, njegova zgodovina, kultura, doživljanje in duhovno življenje, njegova umeščenost v večji sistem, ki je naša družba, ter breme in teža iskanja svojega mesta in dostojnega življenja se steka v Karitas. Vsi koščki, ki sem jih na poti srečal, se v luči Karitas sestavijo in dobijo dodatno globino. Karitas mi omogoča, da pridobljene koščke ponudim vsem, ki jih potrebujejo in so jih pripravljeni sprejeti. Ta ponudba me tako oplemeniti in mojemu znanju poda namen in pomen ter s tem večjo globino. Veselje družine Karitas je tako v tem, da v njej lahko pridobi vsak – tisti, ki prejema, in tisti, ki daje.

Andreja Gril Lunder

»Če izhajamo iz dejstva, da je Bog ljubezen, mora biti v vsem našem delu in življenju glavni poudarek na naših medsebojnih odnosih. Tu se naš odnos do Boga konkretizira, utelesi. Zato je pri karitativnem delu najprej pomemben odnos, s katerim se srečujemo z drugimi ljudmi, posebno s tistimi, ki so v stiski. Ne delamo za ljudi v stiski, am-



pak z njimi in skušamo ustvarjati partnerski odnos, pri katerem ni tistega, ki samo daje, in ne tistega, ki samo prejema, ampak oba dajeta in oba prejemata.« Pisalo se je leto 1991, ko je tako povedala dr. Metka Klevišar na Pastoralnem tečaju.

Jeseni 2020 sem prišla na Škofijsko karitas Novo mesto kot zamenjava za čas porodniškega dopusta in bila s strani sodelavcev (mlada ekipa) zelo lepo sprejeta. Glavna naloga, ki jo opravljam, je skrb za koordinacijo dela v Dnevni sobi Škofijske karitas Novo mesto. Delavnice, ki potekajo/so potekale v teh za ves svet težkih koronskih časih, so me izoblikovale. Pristopiti do ljudi, jim zapolniti dolge dopoldneve z najrazličnejšimi dejavnostmi, prisluhniti, izpeljati akcijo miklavževanja, Zelemenjavo, skupaj z obiskovalci raziskovati bližnjo okolico in tako krepiti tudi njihovo fizično kondicijo, izvajati dejavnosti na daljavo – preko spleta so le nekatere naloge, ki jih z veseljem opravljam. Vsak dan znova se ob obiskovalcih Dnevne sobe zavedam, da več prejmem, kot dajem.

V veliko veselje pa mi je bilo, da sem bila povabljen na tudi v delovno skupino youngCaritas. Zavedanje, da je nujno, da se moč Karitas prostovoljcev pomladi, da se pod okrilje Karitas vpletejo novi projekti, je glavna naloga v prihodnjem letu tudi v naši škofiji.

Luka Vodnik

Prijatelj iz otroštva in sošolec s fakultete me je poklical in mi dejal, da imajo kadrovski primanjkljaj, ter vprašal, če bi bil pripravljen pomagati pri Karitas. Do takrat si nikoli nisem mislil, da bi počel kaj takega, saj je moja primarna dejavnost organizacijsko-tehnična podpora pri-



reditve, po domače »show business«. Kot naročeno za spremembo, sem si mislil, saj se je to zgodilo ravno v času prve korona krize, par dni potem, ko so nas obvestili, da se celotna kulturna panoga ustavi. Odločil sem se poskusiti in ni mi žal. Dela je veliko, delavcev pa malo. Ljudi, potrebnih pomoči, je vedno več, samo prepoznati jih je treba. Pri tem mi Simon, tajnik ŠKNM, pomaga z nasveti in odpira nove poglede na humanitarnost. Veselim se prihodnosti v Karitas, novih projektov in sodelovanja.



NE UBIJAJ

Peter Tomažič

V zadnjih 15 letih se je število psov v Sloveniji skoraj podvojilo in danes imamo v Sloveniji več kot 230.000 registriranih psov. Število otrok med 0–14 let pa je v tem času naraslo za 9 % na 315.000. Če se bo ta trend nadaljeval, bo število psov kmalu prehitelo število otrok. Očitno imamo pse zelo radi, saj gre večinoma za družabnost, ne pa za ekonomsko ali praktično korist. So pa vsekakor prijazni spremljevalci našega življenja. Večina psov, ki si jih danes ljudje omislimo, stane med 500 in 1000 EUR. Zahtevajo resno in tudi drago skrb. Mešanci so skoraj samo še preteklost. To bi lahko povezali še z drugimi pojavi, kot je npr. vse večje število starejših, ki ne živijo v medgeneracijskih skupnostih ali so celo sami, preseljevanje mladih v mesta, vse več aktivnih samskih oseb, vse več parov, ki v najbolj rodnem obdobju nimajo otrok, imajo pa npr. psa ali pa intenzivno živijo za svoje hobije. Pa številna potovanja na vse konce sveta in še bi lahko naštevali. Vse to so znaki velikega blagostanja in bogate družbe. Povprečen Slovenec v svetovnem merilu z gotovostjo spada med 20 % Zemljinega prebivalstva, ki porabi ogromno zemeljskih virov in ustvari ogromno smeti.

Seveda pa naše blagostanje ni upravičeno, če je v škodo drugih ljudi in v škodo naravne raznolikosti na Zemlji. Kot pravi papež Frančišek, »je naravno okolje skupno dobro, dediščina vsega človeštva in odgovornost vseh. Kdor ima delež, ga ima v upravljanju v dobro vseh. Če ne ravnamo tako, si obremenjujemo vest z odrekanjem življenja drugim.« Tako kot so se škofje Nove Zelandije vprašali, kaj v tem kontekstu pomeni zapoved »Ne ubijaj!«, se lahko vprašamo tudi mi. Tudi če tega ne povemo v spovednici, smo na žalost med tistimi, ki dobesedno ubijamo, če revnim in naslednjim rodovom krademo vire za preživetje. Vsak človek ima pred Bogom enako dostojanstvo in pravico, da preživi in živi.

Na žalost smo kot medvedje – če se nam ponuja hrana na pladnju, ne bomo več jedli zelenega listja. Hitro se navadimo na boljše in kmalu spet pozabimo, da je to boljše, ter hrepenimo po še več. Trošenje se nam zdi samoumevno in upravičeno. Vsa energija, ki temelji predvsem na nafti (enako pa velja tudi za številne druge eko variante, ki so običajno samo tržna preobleka), je daleč podcenjena, ker v ceni ni stroška odpravljanja škode v okolju, ki že tepe ter mori druge ljudi po svetu in ki bo tepla prihodnje rodove. Enako

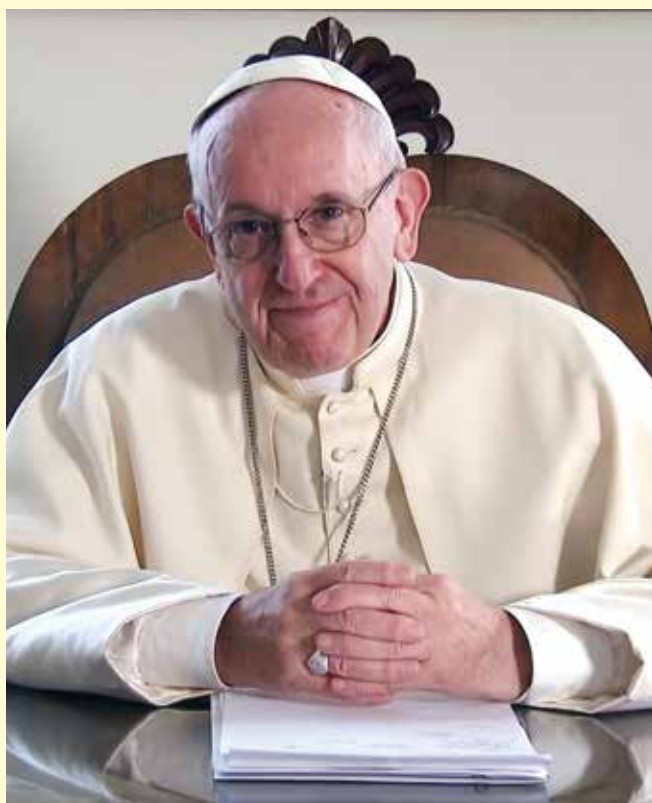
velja za oblačila in hrano, ki jo pridelujemo na okolju škodljiv industrijski način. Smeti in umazano industrijo spravimo v tretje države in smo čisti. In še bi lahko naštevali.

Sam ne verjamem v velike učinke osebne spremembe v smislu eko ideologije, ki se na koncu izkaže le kot tržna in trendovska niša. Ne jem mesa, moja hrana pa potuje iz drugega konca sveta, kupujem stara oblačila, vendar jih odvržem še hitreje kot nova, uporabljam varčne naprave, ki so v postopku razgradnje ekološka katastrofa, ločujem plastiko in je uporabljam vse več ...

Najlažje razumemo in spreminjamo svoje navede, ko nas preprosto udari po žepu. Pa tudi življenje mora biti praktično, ne moremo se vsi iti puščavnike in »eko komune«. Vse to stvarstvo nam je Gospod dal v upravljanje, in ne v zlorabljanje ter uničevanje. Tako seveda ni druge poti, kakor da se kot družba skupaj odločimo, da bomo živeli drugače in sebi ter celotni



človeški skupnosti z razvojem pomagali, da bo živel v blagostanju in naravnem ravnovesju. Ravno papeževe misli v encikliki Hvaljen, moj Gospod, nas spodbujajo in opogumljajo, da sprejmemo večje družbene spremembe v smeri pravičnosti za vsa človeška bitja na tem svetu in za naravno ravnovesje raznolikih živih bitij, brez katerega ne moremo živeti. Tudi če bo naše ugodje in razvade malo bolj skržene, bodo še vedno daleč od skromnosti. Seveda pa lahko pomagamo tudi prostovoljno – če npr. po svojih močeh podpiramo delo naših misijonarjev in lokalnih Karitas v revnih deželah, da si lahko ljudje sami zaslužijo kruh, imajo zdravnika, vodo in šolo, smo naredili zelo veliko.



DOBRO VEDNO RASTE NA PONIŽEN, SKRIT IN POGOSTO NEVIDEN NAČIN

papež Frančišek

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

Iz nagovora pred opoldansko molitvijo angelovega češčenja z okna apostolske palače na Trgu sv. Petra, 13. junija 2021

»Dragi bratje in sestre, dober dan! Priliki, ki nam ju danes predstavlja bogoslužje, se navdihujeta pri navadnem življenju ter razodevata pozoren in prodoren Jezusov pogled, ki opazuje resničnost ter preko majhnih vsakodnevnih podob odpira okna na skrivnost Boga in na človeško življenje.«

Jezus je govoril tako, da ga je bilo lahko razumeti. Govoril je s podobami iz resničnosti, iz vsakdanjega življenja. Tako nas uči, da tudi v vsakodnevnih stvareh, v tistih, ki se zdijo vse enake in jih z raztresenostjo in težavo peljemo naprej, prebiva skrita Božja navzočnost, to je: imajo nek pomen. Torej tudi mi potrebujemo pozorne oči, da bomo zmogli iskati in najti Boga v vseh stvareh.

Jezus danes Božje kraljestvo, njegovo navzočnost, ki prebiva v osrčju stvari sveta, primerja z gorčičnim zrnem, torej najmanjšim semenom, ki obstaja, zelo majhnim. Pa vendar, ko je enkrat vrženo v zemljo, začne rasti, tako da postane veliko drevo (prim. Mr

4,31-32). Tako dela Bog. Včasih nam hrup sveta skupaj s tolikimi dejavnostmi, ki zapolnjujejo naše dneve, preprečuje, da bi se ustavili in opazovali, na kakšen način Gospod vodi zgodovino. Pa vendar – to zagotavlja evangelij – je Bog na delu na način majhnega dobrega semena, ki tiho in počasi klije. In počasi, počasi postane bujno drevo, ki da življenje in počitek vsem. Tudi za seme naših dobrih del se lahko zdi, da je nekaj majhnega, pa vendar vse to, kar je dobro, pripada Bogu in torej ponižno in počasi obrodi sad.

Dobro – to si dobro zapomnimo – vedno raste na ponižen, skrit in pogosto neviden način.

Dragi bratje in sestre, s to priliko nam Jezus želi vlitati zaupanje. V številnih situacijah življenja se nam lahko zgodi, da nam zmanjka poguma, ker vidimo krhkost dobrega glede na navidezno moč zla. Lahko pa se tudi pustimo ohromiti nezaupanju, ko začnemo ugotavljati, da si prizadevamo, a rezultatov ni in se zdi, da se stvari nikoli ne bodo spremenile. Evangelij zahteva od nas nov pogled tako na nas same kot na resničnost; zahteva od nas, da imamo večje oči, ki znajo videti onkraj, še zlasti onkraj navideznega, da bi odkrili navzočnost Boga, ki s ponižno ljubeznijo vedno deluje na tleh našega življenja kakor tistega iz zgodovine. In to naše zaupanje je tisto, kar nam daje moč, da gremo vsak dan potrpežljivo naprej in sejemo dobro, ki bo obrodilo sad. Kako zelo pomembna je ta drža, da bomo uspešno izšli iz pandemije. Gojiti moramo zaupanje, da smo v Božjih rokah, in si s potrpežljivostjo in stanovitnostjo vsi istočasno prizadevati za ponovno izgradnjo in ponovni začetek.

Tudi v Cerkvi lahko uspeva ljuljka nezaupanja, še posebej ko gre za krizo vere in za propad različnih projektov ter pobud. Vendar nikoli ne pozabimo, da rezultati setve niso odvisni od naših sposobnosti, ampak od Božjega delovanja. Na nas je, da z ljubeznijo, prizadevnostjo in potrpežljivostjo sejemo. Toda moč semena je božanska. To razloži Jezus v drugi današnji priliki. Sejalec poseje seme in potem se ne zaveda, kako obrodi sad, saj je seme, ki raste samo od sebe podnevi in ponoči, ko on to najmanj pričakuje (prim. vv. 26-29). Z Bogom je tudi na najbolj suhih tleh vedno upanje za nove kalčke.

Sveta Marija, ponižna Gospodova služabnica, naj nas uči videti veličino Boga, ki deluje v malih stvareh, da bomo premagali skušnjavo malodušnosti in vsak dan zaupali Njemu.

POGLED NA ALKOHOL Z OČMI MLADIH

V času postne spodbude 40 dni brez alkohola je potekal natečaj za literarna dela, povezana z alkoholom. Predstavljamo vam prispevek Lane Strmec, 6.c, OŠ Brinje Grosuplje, ki je pod mentorstvom Maje Zajc Kalar prejela najvišje priznanje.

Alkohol

Alkohol povzroča gorje,
bedo, bolezen in strto srce.

Na cesti veliko je nesreč,
alkohol prisoten absolutno je preveč.
Huda prometna nesreča se zgodi,
če voznik trezen ni.
Zato pijan
nikoli ne sedi za volan.

Veliko družin trpi,
ker alkohol uničuje družinske vezi.
Veliko družin alkohol razdre,
otroci trpijo hudo gorje.

Če ne bi bilo alkohola v neomejenih količinah,
bi bila radost v vseh družinah.
Zato manj alkohola pij
in sreča v družinah se lahko kar vrsti.
Nesreč bo mnogo manj
in posledično manj grozljivih in žalostnih otroških sanj.

KRIZA POVEČUJE TEŽAVE Z ZASVOJENOSTMI

Adela Krištof

Življenje se pred poletjem vrača v normalnejši vsakdanjik, številke okuženih se nižajo in zopet lahko živimo bolj odprto življenje. Ves čas epidemije smo spremljali številke okuženih ljudi in število smrti zaradi covida-19 – to je bila skrb vseh nas. Ni dvoma, da je epidemija na različne načine zaznamovala naša življenje, vendar pa smo se pretežno posvečali ukrepom in statistiki ter premalo pozornosti namenili drugim številkam in perečim problemom, ki so nastali tudi zaradi povezave z epidemijo. Na dan prihajajo vedno večje stiske posameznikov, zgodbe o nemoči in obupu. Veliko ljudi je zaradi epidemije izgubilo službo, dohodke in svoje življenje, kakršnega so poznali. Mnogo ljudi ne najde več smisla življenja, motivacije in ciljev za naprej. Nekateri so bili že pred epidemijo podvrženi raznim substancam, duševnim stiskam, nasilju in drugim težavam, ki so se medtem še potencirale. Ob svoji stiski in negotovosti se ljudje, ki ne vidijo drugega izhoda, pogosto zatečejo v svet alkohola, drog in drugih substanc, s katerimi si želijo popraviti razpolo-



ženje, izboljšati sebe, olajšati svoje življenje in morda sploh nekako preživeti svoj dan. Vse to so lažne poti do sreče. Definicija zasvojenosti se glasi:

Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. ASAM (American Society of Addiction Medicine), 2011

Ljudje potrebujemo ugodje, dobre občutke, zadovoljstvo in sproščenost. Če tega ne dobimo, se lahko zatečemo v svoj svet – svet, ki nam spremeni življenje in nas hitro potegne vase. Dandanes je veliko najstnikov in mladih odraslih, ki morda niso odvisni od kemičnih substanc, vendar pa je nekemična oz. psihična zasvojenost prav tako zaskrbljujoča. Najbolj znane oblike tovrstnih zasvojenosti so: zasvojenost z igrami na srečo ali tvegano podjetništvo, zasvojenost s sodobnimi elektronskimi mediji (računalniške igrice, internetna pornografija, internetno hazardiranje, socialna/družabna omrežja), zasvojenost s hrano, odnosi, delom, športom ... Meje, kdaj lahko vedenje določimo v zasvojenost, so sicer močno zabrisane. Težko je namreč jasno določiti mejo, kdaj je ukvarjanje s športom pretirano – še posebej, ko aktivno življenje sicer smatramo kot zelo pozitivno in se nam zdi zagrizenost nekoga hvalevredna. Ali lahko določimo, kolikšna je še sprejemljiva količina časa, preživetega za računalnikom – še posebno v času, ko se je tudi šolanje preselilo tja? Mnogo ljudi se odvisnosti od odnosov in odvisnosti od dela niti ne zaveda, vse to pa je lahko resno bežanje v drug svet in klic na pomoč, da se v ozadju nekaj dogaja. Družina in svojci igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju in zaznavanju zasvojenosti. Bistveno je, da se z osebo soočimo. Potreben je jasen pogovor in da se vsi skupaj soočimo s samo zasvojenostjo – ne glede na to, kakšne bodo posledice ali kako nas skrbi,



kaj si bodo mislili sosedge, družina ali prijatelji. Le tako zasvojeni osebi lahko kar najhitreje pomagamo iz začaranega kroga, stran od laži, manipulacij in omame.

Potrebna je moč in treba je zbrati pogum! Pri tem lahko pomagamo strokovni delavci v programu Skupnosti Srečanje v okviru Zavoda Pelikan - Karitas. Dosegljivi smo na telefonski številki **(01) 548 02 86** ali **030/ 646 943**, na e-naslovu **ss.polje@gmail.com** ali v pisarni vsak delovnik od 8h do 16h: SKUPNOST SREČANJE, Polje 350, 1260 Ljubljana – Polje.

16

INDIVIDUALNO SVETOVANJE IN SPREMLJANJE V SKUPNOSTIH MOST

#Skupnosti MOST

Nobena zasvojenost se ne zgodi čez noč, ampak gre za niz napačnih odločitev in težkih življenjskih okoliščin, ki slednjič privedejo do odvisnosti. Ta lahko pri mladih osebah nastopi že po letu ali dveh, medtem ko pri odraslih lahko traja tudi deset ali več let. Ko se oseba odloči in nato stopi na pot zdravljenja, se začne dolgotrajen proces, ki ni niti lahek niti preprost.

Tega se v Skupnostih MOST zavedamo, zato našim uporabnikom v reintegracijskih skupnostih nudimo dolgoročno strokovno in osebno podporo pri njihovem trudu za trezno in izpopolnjujoče življenje. Če želijo abstinenti pri tem biti uspešni, morajo v svojem življenju najti nov smisel in izzive – tako osebne kot delovne. Pri tem jim naši strokovni sodelavci pomagajo v obliki individualnih svetovanj in spremljanja na različnih področjih, in sicer pri:

- vztrajanju v zdravem življenju brez zasvojenosti
- urejanju odnosov s svojci in drugimi pomembnimi osebami
- usmerjanju v zaposlitev (poklicna rehabilitacija) ali dokončanju izobraževanja
- uresničevanju ciljev in konstruktivnem preživljanju časa
- ustvarjanju ali širjenju socialne mreže

V povprečju naši strokovni delavci mesečno izvedejo od 60 do 70 svetovalnih razgovorov. V te razgovore so poleg naših uporabnikov in njihovih svojcev vključene tudi osebe, ki se zanimajo za vključitev v Skupnosti MOST ali pa zgolj potrebujejo določeno strokovno pomoč na zgoraj naštetih področjih.

Strokovni sodelavci smo vam na voljo:

- Zavod Karitas Samarijan, Silva Pavlin, 041 714 123, program.most@zavodsamarijan.si
- Društvo Žarek upanja, Tjaša Pogorevčnik, 051 216 213, skupnosti.most@zarekupanja.net
- Zavod Pelikan Karitas, Uroš Perko, 031 828 783, uros.perko@siol.net
- Slovenska karitas, 041 485 844, info@karitas.si

koper

UMETNIKI ZA KARITAS NA SVETI GORI

Jožica Ličen

Na binkoštno nedeljo je v **Franciškovih dvorani na Sveti gori nad Gorico** potekalo odprtje razstave likovnih del iz preteklih kolonij Umetniki za Karitas. Razstavo je na pot z blagoslovom pospremil rektor bazilike na Sveti gori p. Bogdan Knavs, z glasbo pa Gianni Rijavec.

Na ogled je več kot 100 likovnih del različnih avtorjev in različnih motivov, za različne okuse. Tudi velikost slik in ocenjena vrednost je dostopna tako zahtevnim ljubiteljem umetnosti kot tudi tistim, ki radi darujejo in bodo v spomin na svoj dar odnesli v svoj dom izbrano sliko. Odkup slike je preprost: izbereš, plačaš, dobiš potrdilo ali pismo, s katerim daš svoj dar, in je to istočasno potrdilo, da si lastnik slike, ki v dom ali poslovni prostor prinese posebno sporočilo. Zgodilo se je celo, da so nekateri obiskovalci želeli blagoslovitev slike (to kratke so sicer že blagoslovljene).

Razstava je stalno odprta; med tednom se je treba dogovoriti v frančiškanskem samostanu, ob nedeljah pa so tam prisotne sodelavke in tudi kak sodelavec Goriške območne Karitas. Velika zahvala gre patrom, ki po vsaki sveti maši romarje in obiskovalce povabijo k ogledu razstave. Namen razstave ni le prodaja. Tudi to, a širjenje umetnosti ali lepega in dobrega, kot radi rečemo, je glavni motiv. S kakšnim veseljem dežurna sodelavka sporoča, sprašuje in obvešča, da je bila slika, ki je narejena za dober namen, nekemu všeč! Z veseljem ugotavljamo, da prihajajo tudi stalni obisko-





valci in kupci. Nakup dveh, treh likovnih del ali odkup iz leta v leto je že zaradi narave Karitas povezan s popustom ali bolje, dogovorjeno ceno.

Obisk Svete gore je ob sprostitvi ukrepov velik. Družine in posamezniki prihajajo h Kraljici miru, da se jim pogled spočije od hribov do morja, pa tudi Sočo z edinstvenimi mostovi si vtisnejo v spomin. Slikar in nepogrešljiv pomočnik pri postavitvi razstav Igor Zimic je tudi v odboru za dogodke na Sveti gori v času, ko bosta obe Gorici evropski prestolnici kulture. Številne dogodke bo obogatila tudi razstava Umetniki za Karitas.

Poseben spektakel se je odvijal v kraljevski etapi kolesarske dirke po Sloveniji. Prav v razstavni dvorani je imel sedež tiskovni center, ki je ob vrhunski predstavitvi pogumnih kolesarjev ponesel v svet tudi dela umetnikov, ki ustvarjajo iz človekoljubja.

Razstava na Sveti gori bo postavljena tja v jesen, darovi od likovnih del bodo namenjeni otrokom v različnih stiskah. Povabljeni!

Dela iz lanske kolonije so še v depozu v Ljubljani in prav kmalu gredo na Prevalje in še kam. Kljub zaprtju galerij nam je uspelo prodati toliko slik, da smo lahko v dveh nakazilih pomagali petnajstim otrokom umetnikov, ki se jim je zaradi korone zmanjšal dohodek.

Prihaja čas 27. mednarodne likovne kolonije, ki bo na Sinjem vrhu od 16. do 20. avgusta pod geslom »Z očetovim srcem«.

DOM KARITAS SOČA, MI SMO PRIPRAVLJENI ...

Tatjana Rupnik

Veseli nas, da bomo v letošnjem letu uspeli izpeljati letovanja, čeprav ob zmanjšanem številu otrok. Prijava so zbrane, potekajo še zadnje priprave in kmalu bo hiša v Soči spet polna otroškega živčava. Epidemija, ki še vedno traja, je odprla marsikatero rano in pripeljala na plan marsikatero šibko točko. Vsak otrok s seboj na letovanje prinese svojo zgodbo, ki je v začetku lepa,

polna sonca in smeha, a kaj kmalu čez otrokove oči pridejo temni oblaki, ki nam pokažejo, da le ni vse tako, kot bi moralo biti. Odpre se skrinjica, v kateri so tudi manj prijetni dogodki, spomini. Zato je prav, da vemo, kako ukrepati v takih primerih, da si bo otrok letovanje zapomnil kot nekaj lepega in da bo spoznal, da so ljudje, ki mu želijo dobro ter ga imajo radi.

Zato smo se za letošnja letovanja še posebej pripravili. Letošnje geslo »Z očetovim srcem« nam predstavi sv. Jožefa. Njegovo delo, njegova vloga je bila v Jezusovem življenju zelo pomembna. G. Rafko Klemenčič je voditeljem letovanj skozi apostolsko pismo predstavil sv. Jožefa. V nadaljevanju smo medse povabili dr. Vilijema Ščuko, s katerim smo spregovorili o otrocih z motnjami pozornosti ali

17

ADHD-jevcih. Naučili smo se, da motnja ni napaka vzgoje, ampak je motnja, ki je zapisana v genih. Skozi svoje dolgoletne izkušnje nam je hotel približati take otroke, da bomo znali mirno odreagirati, ko otrok ne bo več zmožal slediti vsem navodilom. Drugo izobraževanje nam je pripravila Taisa Darja Cerkenik, ki nam je v prispodobi šakala in žirafe hotela pokazati, kako mora potekati komunikacija. Kako prav je, da je komunikacija nenasilna, in kako najti v sebi pomiritev, da ne pride do izbruha težkih besed. Zadnje predavanje pa je izvedla Nino Kočar, ki nam je povedala, da ima vsak izmed nas v sebi vsaj eno travmo iz otroštva. Nekateri lažjo, drugi žal težjo, pomembo pa je, kako se z njo soočimo.

Čakata nas še srečanja o podrobnostih letošnjega letovanja, nato pa odhod v Sočo. Verjamemo, da



18

bomo znanja, ki smo jih pridobili, dobro uporabili, še bolj pa si želimo, da bi otroci doživeli letošnje letovanje kot nekaj lepega, sproščenega, da bi vsaj za trenutek malce pozabili preteklo leto in se z optimizmom zazrli v prihodnost.

ODRINIMO NA GLOBOKO

Zvonka Nose

Sedim ob Bohinjskem jezeru. Pogled mi roma po vrhovih Vogla, Komne, Voglarja ... V spomin si priključem 25. oktober 2019, ko smo se sodelavke Karitas vipavske dekanije ter Goriške in Istrske območne karitas prvič zbrale na seminarju za neprofesionalno svetovanje pod naslovom Odrinimo na globoko. Bilo nas je okrog dvajset.

Na naših srečanjih smo se pogovarjali o duhovnih in telesnih delih usmiljenja, pridobivali znanja, kako v stiskah pomagati otrokom in mladostnikom, družinam, starejšim in umirajočim. Seznanili smo se z načini reševanja konfliktov pa tudi s tem, kako si pomagati, da pri svojem delu ne izgorimo.

Na našem zadnjem srečanju smo izpostavile probleme, s katerimi se srečujemo pri našem delu.

Kako poiskati ljudi, ki so potrebni pomoči, a zanje ne prosijo? Kako pomagati ljudem, ki so na dnu, ki nimajo ne zaposlitve ne denarja, so brez stanovanja in jim vzamejo celo otroke? Kaj svetovati ljudem, ki ne znajo delati z denarjem? Nemočne smo pri reševanju problemov, ki so povezani z alkoholom, drogami, igrami na srečo. Na kak način pridobiti mlade? Kako ravnati z ljudmi, ki so nasilni do delavk na Karitas? Tudi odnosi med sodelavci na Karitas niso povsod taki, kakršne bi si želeli.

Zbrala sem nekaj vtisov udeleženk tega seminarja:

»Usposabljanje je zajelo več sklopov. Imeli smo predavanja že uveljavljenih strokovnjakov, ki so zelo uspešni na svojem področju, pa tudi predavanja posameznikov, ki so s svojim dolgoletnim delom pridelali bogate izkušnje in znanja.«

»Predavatelji so nam na strokoven in človeško toplem način približali stiske in situacije, s katerimi se srečujejo ljudje v današnjem času. Skupaj smo iskali

poti do njihovih src in hkrati spreminjali svoja. Bilo je srčno, lepo.«

»K usposabljanju sem pristopila, ker sem čutila, da imam premalo znanja za kvalitetno pomoč ljudem v stiski. Od samega usposabljanja sem veliko pričakovala in to v večini tudi dobila, med drugim tudi spoznanje, da dejansko zelo malo vemo o temah, ki smo jih poslušale. Pri svojem delu moramo predvsem poslušati Božji in svoj notranji glas ter ravnati po svoji vesti.«

»S celotnim programom sem bila zelo zadovoljna. Veliko mi pomeni osebno delo, delo na sebi, tako lažje razumem druge. Zelo poučni so bili konkretni primeri predavateljev.«

»Izobraževanje se mi je zdelo zelo koristno za nadaljnje delo v Karitas. Tudi kot skupina smo se dobro ujele, si izmenjale izkušnje s področja, kjer delujemo. Nova znanja mi bodo koristila pri delu.«

»Na seminarju smo bile zbrane sodelavke iz različnih okolij in dejavnosti, tako smo lahko v pogovoru spoznavale različne stiske in oblike reševanja le-teh. Predstavljene vsebine so bile večinoma zanimive in uporabne. Sama sem imela precej težav pri spremljanju vsebin po Zoomu. Upam, da mi bodo vsaj nekatere vsebine v pomoč, predvsem pa sedaj vem, na koga se lahko obrnem za nasvet.«

»Hvala vsem za pridobljena znanja. Hvala, da sem imela možnost obiskovati ta prečudovit tečaj.«

Še vedno sedim ob jezeru. Pred seboj vidim prosilca, ki je prišel po pomoč prejšnji četrtek. Zazrla sem se v njegove oči, pogled je bil odsoten, uprt v tla. Zde-





lo se mi je, kot da se je razdalja med menoj in njim v času koronavirusa še povečala. Naj mi ta seminar pomaga, da mu bom poleg paketa hrane znala podariti tudi svoj nasmeh. Naj mi Bog in Mati Terezija pomagata, da bo tudi njemu svet zaradi mojega nasmeha lepši in toplejši.

Hvala vsem predavateljem, ki so se trudili z nami, hvala Marjani Plesničar Jezeršek, ki je organizirala naša srečanja, hvala naši Jožici Ličen, ki nam je ob koncu zaželela: »Naj bo mirno morje, brez viharjev in čeri.«

OB ZAKLJUČKU AKCIJE POKLONI ZVEZEK

Ajdovščina

Ob zaključku akcije Pokloni zvezek so Center Karitas v Ajdovščini obiskali otroci iz vrtca Ajdovščina ter prinesli zvezke in tempera barvice, ki so jih zbrali. Ob tej priložnosti smo jim razkazali prostore Centra in jim povedali, kaj vse se dogaja v njem, oni pa so imeli za nas pravo presenečenje, saj so nam zapeli o tem, kaj je dobrota. Otroci so nam lahko zgled v svoji nesebični radodarnosti in prav tako njihove vzgojiteljice, ki jih k temu vsakodnevno spodbujajo. Hvaležni smo, da lahko sodelujemo na tak način.

Ilirska Bistrica



Spoštovani organizatorji, vesela sem, da sem se letos »vžgala« in priključila vaši vseslovenski akciji Pokloni zvezek. Vesela sem tudi, da smo jo zaključili na drugačen način, z mini predstavo za vse sodelujoče – idejo sem dobila na vaši spletni strani: kratek nastop plesalk iz 5.a in 5.b, varnostniki iz istih razredov so skrbeli za red ... Zbranim smo sporočili, da smo skupaj zbrali nekaj več kot 200 zvezkov (100 učencev).

Nasvidenje na naslednji akciji!

*Darinka Dekleva, svetovalna delavka,
OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica*

ново mesto

DALEČ JE BLIZU

Ana Pavlakovič

Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj že vrsto let uspešno organizira in vodi Mednarodno kiparsko kolonijo mladih. Zaradi omejitev zbiranja in druženja se letos mladi umetniki niso mogli zbrati in ustvarjati. A iznajdljivi in ustvarjalni delavci ZIK-a se niso predali. Kljub vsemu so želeli opozoriti na ta dogodek, malo drugače. Odločili so se, da bodo Petrov trg, ki se nahaja v centru mesta ob cerkvi sv. Petra, okrasili z velikonočnimi lampijoni. K sodelovanju so povabili 11 različnih institucij, ki so v času epidemije vsaka na svoj način pomagale občanom lajšati stisko. Med povabljenimi je bila tudi Župnijska karitas Črnomelj, ki se je vabilu z veseljem odzvala.

Prostovoljka Ivanka, ki ji lepota ustvarjanja ni tuja, je ob nekaj pomislekih sprejela delo. Skoraj 1 m visok lampijon se je znašel v njeni dnevni sobi, ki se je za dva dni spremenila v likovni atelje. Ivanka pa je svoji domišljiji dala prosto pot. Kar žarela je, ko je na njem hotela ponazoriti vse delo ŽK. Po lampijonu je risala odprte dlani, ki so pripravljene dajati, risala je srca, ki so pripravljena brezpogojno ljubiti, risala je rože, ki bi že morale cveteti, a v tej mrzli pomladi niso mogle. Celoten njen lampijon je izžareval dobroto, ki jo sodelavci Karitas nosijo v svojem srcu in jo nesebično delijo.

11 lampijonov, vsak s svojo lepo poslikavo, je skozi ves velikonočni čas do prvomajskih praznikov krasilo Petrov trg. Posebno očarljiv je bil pogled nanje v nočnem času. Lampijoni so nosili različna pozitivna sporočila na temo »Daleč je blizu«. Mimoidočim so sporočali, da v mestu sodelujemo med seboj, da smo si blizu kljub medsebojni oddaljenosti. Na lampijonih smo lahko brali sporočila, značilna za vsako institucijo, ki je izdelala lampijon: sodelovanje, pomoč, humanost, dobrota, pripravljenost, zdravje, skrbnost, srčnost, solidarnost, sprejemanje, pogum.





CELJE POČITNICE STAREJŠIH V MESECU MAJU

Barbara Godler

**»Na koncu niso leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih.«
(Abraham Lincoln)**

Starejši iz Škofije Celje smo se na precej deževen dan odpeljali v Sončno hišo v Portorož. Kljub dežju smo bili vsi zadovoljni in veseli, saj smo vedeli, da je pred nami teden počitnic, odloženih skrbi in spoznavanja novih ljudi. Naš teden je bil zelo aktiven – in z njim vsi, ki smo bili na počitnicah. Obiskali smo mesto Piran, tamkajšnji akvarij, se s Solinarko odpeljali v Sečoveljske soline, z gusarsko ladjo pa po slovenski obali do Izole, obiskali program Vrtnica v Truškah, Merezige. Nikakor nismo pozabili na kavo in sladoled. Izdelali smo rože iz papirja in se z užitkom prepustili odličnim jedem kuharice Ane. Hvaležni smo bili, da smo imeli možnost vsak dan prisostvovati sveti maši v kapeli. Z

nami je letoval duhovnik, kar je vsem prisotnim zelo veliko pomenilo. Z veseljem smo se udeleževali svetih maš in pri njih tudi sodelovali. Spoznanje, do katerega sem prišla v tem tednu, je precej dragoceno: namreč, nikoli nismo prestari, da bi šli na morje. Iskreno in z vso hvaležnostjo se zahvaljujem vsem sodelavcem župnijskih Karitas, ki najdejo in prijavijo naše bisere, da kljub stiskam in težavam ter vsakodnevnim obveznostim zasijejo v svoji lepoti.

KOPER Z OČETOVSKIM SRCEM

Franica Grmek

Letovanje starejših v Portorožu iz ŠK Koper

Blaženi Jožef, tudi za nas se pokaži očetovski, vodi nas na poti življenja, izprosi nam milost, usmiljenje in pogum ter brani nas vsega zla.

papež Frančišek

Rdeča nit letošnjega letovanja sodelavk in sodelavcev Karitas v Portorožu je bilo spoznavanje življenja in kreposti sv. Jožefa. Tako smo vsak dan že zjutraj prebrali o eni Jožefovi kreposti. Razmišljali smo o sledečih temah: *Ne primerjaj se; Zvestoba, ki temelji na veri; Ne na pesku, ampak na skali; Naše poslanstvo; Pozoren na besede; Vse, kar potrebujem, je ...; Čas žalovanja in čas veselja.*

Sv. Jožefu smo se priporočali, se mu zahvalili za vsakdanje zajemanje Božje moči in Duha, za zgled vere in sočutno podporo ljubezni.



Živimo življenje, kjer je na preizkušnji tako osebna vera kot vera skupnosti. Ker je bil sv. Jožef tudi na preizkušnji dvoma, se od njega gotovo lahko učimo. Učimo se vere, ljubečega odnosa, kjer iščemo razumevanje podarjenega in danega, doživetega in okušenega.

Velik pomen sv. Jožefa sta nam na preprost način pojasnila duhovnika, g. Franc P. in Primož K. po sveti maši, ki sta jo darovala. Na praznik sv. Rešnjega telesa smo se udeležili maše v prelepi cerkvi v Luciji, ki jo je daroval župnik Vinko P.

Ogledali smo si tudi film, ki je prikazoval življenje sv. Jožefa, Marije in Jezusa z naslovom Marija, mati svojega sina. Vsebina filma se nas je močno dotaknila.





Z barko Solinarko smo se ob veselem prepevanju odpeljali do sečoveljskih solin ter tam spoznavali trdo življenje solinarjev in njihovih družin.

Bili smo v Krkavčah, kjer nas je prijazno sprejela ga. Pavla, voditeljica Istrske območne Karitas, in nam skupaj s sinom in snaho predstavila istrsko narodno nošo, ki jo je sama sešila in izvezla. V sliki in besedi so nam predstavili pridelovanje oljčnega olja, ki smo ga imeli možnost tudi pokušati. Zelo lepo župnijsko cerkev nam je na zanimiv in hudomušen način predstavil domačin g. Pavel.

Zadnji večer smo uživali v nastopu folklorne skupine Val iz Pirana. Seveda smo, ob praznovanju dveh rojstnih dni, tudi sami zaplesali in zapeli.

Čeprav nismo bili deležni kopanja v bazenu (zaradi korone) in je bilo tudi morje prehladno, nas je vse dni grelo toplo sonce, ki smo ga bili po tako deževnem in mrzlem maju še kako veseli.

Skupina se je zelo lepo uje-la. Po odličnem kosilu in večerji smo vedno skupaj posedeli v prijetnih in koristnih pogovorih, petju in izdelovanju drobnih pozornosti drug za drugega.

Preko celega tedna je vsak iz med nas vršil vlogo skritega angela. To nas je še posebej povezovalo in utrjevalo v medsebojnem podarjanju in služenju.

V nenehni skrbi voditeljic ge. Franice in ge. Marije, kuharic Olge in Majde ter mladih animatorjev Petra in Nine smo preživeli čudovite duhovne, kulturne, rekreacijsko aktivne počitnice.

Srečanje smo zaključili z željo, da se ponovno snidemo, in z zahvalo sv. Jožefu: »Sv. Jožef, učenec edine ljubezni, hvala ti za tvojo odločitev za ljubezen in ne za strah, za podarjanje in ne za sebičnost. Hvala ti, ker smo v tvoji šoli.«

»V prvem tednu junija smo starejši iz škofije Koper preživeli prijetne dneve v Sončni hiši v Portorožu. Zbrani iz cele Primorske smo doživeli veliko lepega in za vsakega od nas je bila to nova izkušnja. Vsako letovanje posameznike bogati in za to so zaslužni vsi, ki so z nami sodelovali.

Naši Franica in Marija, ki sta nam odpirali nova obzorja, pa kuharici in seveda Nina in Peter. Vseskozi pa nas je spremljal blaženi Jožef s svojo očetovsko roko, ki ne obupuje, ampak spodbuja.

Program letovanja je obsegal duhovno oskrbo, obiskala sta nas duhovnika g. Prevc in g. Krečič. Po darovani sveti maši sta nam predstavila lik svetega Jožefa. Vsako jutro smo začeli tudi z jutranjimi hvalnicami.

Da so bili naši dnevi zanimivi, smo obiskali Sečovelje, si ogledali soline in prisluhnili predstavitvi le-teh. Marsikdo še ni obiskal lepe pokrajine Slovenske Istre – Krkavč, bisera koprskega zaledja. Prisrčna predstavitev mladih prevzemnikov kmetije in pokušina olja nas je navdušila. Ob tem pa nismo pozabili na obisk cerkve sv. Mihaela.

Vsak dan smo z zanimanjem pogledovali v naš 'predal', ali nas je obiskal 'skriti angel'. Po koncu smo s smehom spremljali, kdo je bil tisti, ki je skrbel za nas.

Med nami so se stkala prijateljstva, poslušali smo se in bilo je lepo. Razšli smo se z željo, da se še srečamo, tudi tu v Portorožu.«

udeleženka letovanja Eva Kodrič



LJUBLJANA SPROSTITUTEV

Alenka Petek

22

Od 7. do 11. 6. se je v Portorožu na počitnicah zbrala pisana družčina. Zaradi epidemije smo morali določene aktivnosti in dejavnosti prilagoditi razmeram. Naš program je bil najprej namenjen druženju, spoznavanju okoliških krajev in znamenitosti, sprehodom ob morju, imeli smo tudi zanimive goste. Vreme nam ni bilo najbolj naklonjeno, pa smo se vseeno znašli in skupaj preživeli nepozaben teden.

Dan smo začeli s telovadbo, s katero smo razgibali telo, krepili zdravje in izboljšali svoje počutje.



Dopoldanski izleti so nas popeljali po bližnji in daljni okolici. Med znamenitostmi smo si ogledali tudi Sečoveljske soline, ki so del krajinskega parka. Že takoj na začetku sta nas pozdravila spokojnost in mir ter izjemna lepota narave. Opazili smo veliko različnih vrst ptic, vso pot so nas spremljali obsežni travniki slanuš – rastlin, prilagojenih za življenje na slanih tleh. Po poti smo opazovali porušene in opustošene solinarske hiše, ki so nekoč nudile dom premnogim družinam, ki so se preživljale s pridelavo soli.

Posebno doživetje je predstavljal obisk cerkve Marijinega prikazanja v Strunjanu, ki leži v bližini rta Strunjan in je danes najpomembnejša istrska Mariji-



na božja pot. Skrita je v bujnem zelenju vinogradov, sadovnjakov, njiv in vrtov. Leta 1521 se je Marija prikazala dvema čuvajema vinogradov in jima potožila, da so pozabili nanjo. Takrat so bili v teh krajih hudi časi. Epidemija kuge je zahtevala mnogo življenj, poleg tega pa je ljudi pestila tudi huda lakota. Razbohotilo se je nasilje, že tako obubožano prebivalstvo so ropale tolpe. Kot da razmere niso bile že dovolj hude, je ozemlje prizadejal še hud potres. Ljudje so zaradi mnogih preizkušenj in težkih okoliščin postali še bolj bogaboječi in so iskali zavetje v veri. Na mestu stare napol porušene cerkve so zgradili novo v čast Mariji.

K Mariji je poromala tudi naša skupina. Sprejel nas je tamkajšnji župnik Bojan Ravbar. Predstavil je zgo-



dovino cerkve in daroval sveto mašo. Prosili smo za Božjo pomoč pri našem delu in se priporočili Mariji v varstvo. Na koncu smo bili deležni še pogostitve ob kavi in piškotih ter prijetnega druženja. Po maši smo odšli naprej do strunjanskega križa, ki se nahaja nad Mesečevim zalivom, na 80 m visokem klifu. Od tam se odpre razgled po celotni Istri. Opazovali smo tovorne ladje pred lukama Koper in Trst. Mogočne gore so bile videti na doseg roke. Strunjanski križ ima posebno mesto in pomen. Ljudsko izročilo pravi, da se je na dan Marijinega vnebovzeta nad Tržaškim zalivom



razbesnelo hudo neurje. Ladje bi potonile, če se ne bi na vrhu klifa prikazala Marija in pomirila razbesnelo naravo. Morje se je takoj umirilo, vihar je ponehal, mornarji pa niso bili pogubljeni. Domačini so v zahvalo postavili križ, še danes pa pripovedujejo o stopinjah in solzah, vtisnjenih v kamen, kjer je Marija jokala, da bi rešila mornarje. Še dolgo zatem so mimo vozeče ladje trobile v zahvalo Mariji.

Pot nazaj v Portorož se je vila čez Strunjanske soline ter po poti Parenzana.

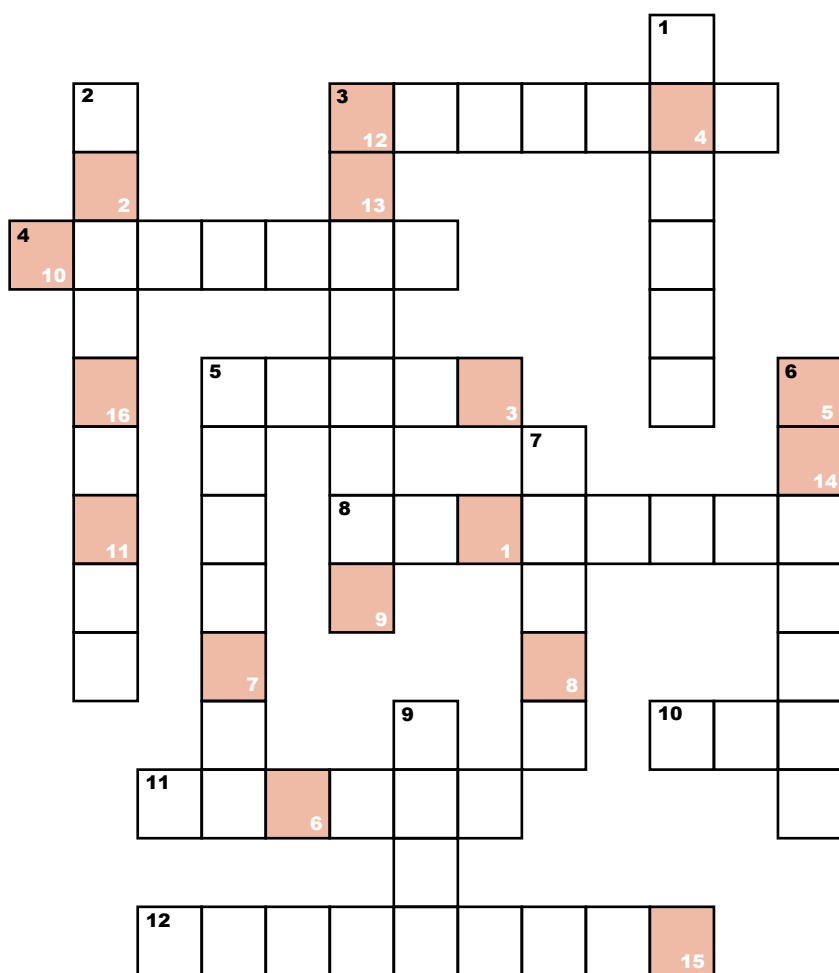
Popoldneve smo preživljali ob ustvarjalnih delavnicah, prijetnih pogovorih, sprehodih ob morju. Najpogumnejši so celo zaplavali v morju.

Marsikaj smo videli in spoznali, najpomembneje pa je, da smo med sabo stkali nove vezi, si izmenjali telefonske številke in obljubili, da ostanemo v stiku. V skupini se je že prvi dan ustvarilo prijetno vzdušje in je trajalo vse do konca. V tem tednu smo se naužili sonca, morja, spoznali marsikaj novega, ustvarjali, peli in se veliko družili. Kdor nas je videl skupaj, je pomislil, da je to skupina starih znancev, ne pa ljudi, ki so se spoznali na počitnicah. V tem tednu so bili pomembni naši prostovoljci, ki med letom skrbijo za druge. Teden je bil zahvala njim, za njihovo nesebično delo za druge.

NAGRADNA KRIŽANKA

julij

Anamarija Peterkovič



Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 16. 7. 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.

Vodravno:

3. Predmet, ki nudi zaščito pred soncem
4. Pripomoček iz blaga za sušenje telesa in las
5. Slovenska pevka, Tinkara
8. Država kjer bodo potekale poletne OI
10. Žival s kleščami
11. Slovenski plavalec, Peter
12. Pokrajina v srednjem delu vzhodne Slovenije

Navpično:

1. Reka v Slovenski Istri
2. Majhen sadež, ki raste na grmičevju
3. Naselje, znano po solinarstvu
5. Večji otok v Sredozemskem morju
6. Vodno plovilo namenjeno prevozu potnikov in vozil
7. Centralna točka našega osončja
9. Okrogel predmet, ki se uporablja v različnih igrah

Nagrade:

1. nagrada: **odeja Biseri**
2. nagrada: **lonček "Kuhajmo skupaj"**
3. nagrada: **nogavice biser**

Nagrajenci majske nagradne križanke:

1. nagrada: **Ula Razpotnik**, Ljubljana
2. nagrada: **Milka Waland**, Sp. Idrija
3. nagrada: **Stanko Jehart**, Šentjanž

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



»Otroci so nam lahko zgled v svoji nesebični radodarnosti ...«

Tudi otroci iz vrtca Ajdovščina so zbirali zvezke za vrstnike v stiski.

Končno priprave na Počitnice Biserov v živo in s polno paro do začetka, ko bodo na morje prispeli prvi otroci ...



Sončna hiša v Portorožu je sprejela prve goste: starejše iz različnih koncev Slovenije. Kljub nekoliko nagajivemu vremenu so preživeli lepe počitnice in si podarili veliko dragocenih trenutkov, ki ostanejo za vedno.



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

