

POGLOBIMO POSTNI ČAS

*Post je čas,
za dobra dela,
odpoved in molitev
za ljudi v stiski.*



Karitas



Postni tedni

GRADIVO ZA OBLIKOVANJE BOGOSLUŽJA

Post je čas za molitev, dobra dela
in odpoved za ljudi v stiski.

POGLOBIMO POSTNI ČAS

Gradivo za oblikovanje bogoslužja



Karitas

Izdala: Slovenska karitas

Odgovarja: Peter Tomažič

Uredila: Helena Zevnik Rozman

Avtorji: Peter Tomažič, Luka Oven, Tine Zevnik, Florjan Ungar, Veronika Žižek,
Tea Belak, Maja Jamnik, Matej Šadl, s. Zala Vrabec, Rok Metličar,
p. Bogdan Rus, Nina Stenko Primožič

Lektorirala: Ana Kepic

Fotografije: Karmen Tomažič, naslovnica, Zdenka Šfiligoj in arhiv Slovenske karitas

Oblikovanje solzice, zadnja stran: Gapro design

Stavek in tisk: Antus d.o.o., Jesenice

Naklada: 1300 izvodov

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

01 300 59 60, info@karitas.si, www.karitas.si

Ljubljana, februar 2022

Vsa gradiva so na voljo na spletni strani www.karitas.si/post

ENO DOBRO DELO NA DAN

Vse stvari, vsi dogodki so veliko lepši, če jih pričakujemo in se na njih pripravljamo. Pripravljamo se na praznovanja in na različne pomembne dogodke. Pripravljamo se tudi na veliko noč. Priprava pomeni, da se na nekaj osredotočimo, ker nam je to zelo pomembno in smo za to pripravljani tudi kaj konkretnega storiti. Mislimo in trudimo se za ljudi in Boga ter se tudi notranje spremenimo. Pri tem nam lahko prav evharistija in križev pot pomagata, da se lažje poglobimo v skrivnost trpljenja, svobodne izbire, ki nam jo Bog dopušča, ter razločevanja med dobrim in zlim, še posebej pri sebi. Iz Jezusovih besed in dejanj se učimo, kako premagovati zlo, ki je vzrok za velike notranje in telesne stiske ljudi ter vseh živih bitij. Skozi Jezusovo trpljenje lažje razumemo in sprejemamo tudi človeško trpljenje, predvsem pa iščemo način za lajšanje trpljenja pri sebi in drugih. Preko križanega Jezusa vidimo vstajenje in večno življenje, ki nas napolnjuje s pogumom in daje poseben smisel našemu življenju. Velikokrat si sami želimo v postu velikih in hitrih korakov v pozitivnih spremembah. Vendar nas življenje uči, da ne gre tako enostavno, še posebej če želimo zmanjšati, česar je preveč, ali se odvaditi tistega, česar ne potrebujemo. Manjše slabe navade, ki smo se jih v preteklosti navadili in jih živimo, je težko premagati. Ena izmed najhujših in nam samim najmanj vidnih pa je brezbržnost. Vemo kakšne spremembe lahko v času naredi tekoča voda, kljub temu, da je komaj vidna in mirna. Vemo, da smo zaradi nabiranja kondicije na koncu sposobni za večji hribovski podvig. Tako tudi postni čas sestoji iz majhnih vsakdanjih dejanj, majhnih sprememb, ki nas tokrat vodijo v dobro in lepo. Pri tem stvarstvo še posebej potrebuje sočutje in našo dejavno ljubezen. Če smo zraven še v Božjem objemu in imamo trdno voljo, se bodo spremembe zagotovo zgodile in bodo tudi trajno ostale.

Pred nami je letošnja brošura s spodbudami za vse postne tedne, ki so jih pripravili mladi povezani v youngCaritas. Vabljeni, da spodbude preberete pri svetih mašah v začetku tedna, dodane so tudi prošnje za vse potrebe za posamezen teden ter gradivo za oblikovanje svete maše na 1. postno nedeljo. Križev pot tokrat odgovarja na aktualne teme današnje družbe, ki jih je prinesla epidemija. V zadnjem delu so na voljo kateheze za mlade, starše in za vse sodelavce v župniji na temo ozaveščanja o zdravem odnosu do alkohola. Za mlade smo dodali katehezo o tem, kako v župniji začeti z dobrodelnostjo.

Naj vse zapisano in tudi misli, ki sledijo, poskušajo v postu usmeriti naš pogled v notranjost, v odkrivanje Božje podobe v sebi in naših bližnjih, ter naša dejanja v dobro ljudi v stiski.

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas



PEPELNICA, sreda, 2. 3. 2021

Post je čas za dobra dela, odpoved in molitev.

V letošnji postni brošuri bodo mladi razmišljali in nas nagovarjali k dobrim delo do narave, bližnjih, Boga ... Kot pri vsaki stvari, je tudi pri dobrih delih potrebno začeti pri sebi, nadaljevati pri bližnjih in širiti ljubezen do vseh ubogih, s katerimi se srečujemo. Čeprav je vsekakor prav, da prispevamo svoj delež v dobro skupnosti, župnijske ali katere druge, in se ukvarjamo z delom zavoljo ubogih ali zatiranih, bi nas vse spodbudil, da gledamo na vse svoje življenje kot na medsebojno povezana dobra dela, ponujena Bogu. To pomeni, da naša dobra dela vključujejo tisto, kar počnemo v službi, v šoli, na nogometnem igrišču, skratka ob vsaki uri svojega dneva. Če ste šef, del vašega dobrega dela vključuje način vodenja zaposlenih. Če ste starši, vaša dobra dela vključujejo pripravo večerje za svoje otroke in molitev z njimi. Če ste sodelavec Karitas, vaša dobra dela vključujejo spoštljiv pogovor o ljudeh, ki pridejo po pomoč, ohranjanje dostojanstva vedno in povsod ter razumevanje, čeprav je včasih težko. Ko napravimo ta prvi korak, je to v resnici dobro delo do sebe in priprava na dobra dela, ki jih je Bog vnaprej pripravil za nas in za katera imamo čas jutri, med postom in skozi celo leto.

Luka Oven, nacionalni koordinator youngCaritas

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, v postnem času še bolj zavzeto iščemo stik z Bogom in se spominjamo, kaj vse je storil in še dela za nas na dolgi poti odrešenja. Ponižno ga prosimo:

1. Podpiraj naše duhovnike in škofe, da nas bodo z besedo in zgledom vodili k Tebi.
2. Prosimo te, da bi čutili pristno željo po srečanju s Teboj.
3. Daj nam voljo za molitev, moč za odpoved in pogum za dobra dela.
4. Pomagaj nam prepoznati, kaj zavira rast v našem življenju, in prebudi v nas pripravljenost, da se ti pustimo preoblikovati.
5. Podari našim rajnim večni mir pri sebi.

Kristus, ti nas narediš zmožne za dobra dela. Usliši naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



6. 3. – 12. 3.

I. POSTNI TEDEN

DOBRO DELO DO SEBE

Smem biti dober do sebe? Zame to v prvi vrsti pomeni, da na polno živim življenje. To počutje je posledica veselja, razigranosti, razdajanja, opravljanja obveznosti in »nezabušavanja«. Takrat mi dnevi hitro minevajo, ker skoraj v vsakem trenutku vem, kaj delam, česa se bom lotil in zakaj to delam. V takih dnevih si bolj pogosto vzamem čas, da grem v naravo, se ustavim in ne delam ničesar. Takrat se ne počutim slabo, ker to v tistem trenutku jaz in moje telo potrebujeva. Ko mi to uspeva, je tudi moj odnos z Bogom bolj pristen. Lažje se mu zahvalim za vse stvari, ki so se mi zgodile v dnevu. Lažje ga prosim, da nosi moj nahrbtnik, ker je v vsakem dnevu ogromno trenutkov, v katerih vidim Njegovo prisotnost, in mi stalno daje vedeti, da to že počne. Ko na polno živim, pustim vse moteče dejavnike, ki naju oddaljujejo (scrolanje po družabnih omrežjih, Youtube, branje novic ...) ob strani, ker jih ne potrebujem. V takih trenutkih lenobno valjanje po kavču in smiljenje samemu sebi ne obstajajo, ker bom ta čas raje izkoristil za stvari, ki me bolj napolnjujejo in mi dajejo življenje, za stvari, za katere bom lahko ob koncu dneva rekel Bogu HVALA. To ni moje vsakdanje življenje, je pa življenje, ki sem ga izkusil in si ga želim živeti.

Tine Zevnik, youngCaritas Slovenija

Konkretna ideja za dobra dela do sebe: zmerno jem, se gibam, dovolj spim, se pošteno nasmejem, preberem kaj lepega, pijem dovolj vode, sem hvaležen ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, Kristusu, ki je v moči Očetove besede odločno zavrnil zapeljevanje skušnjavca, izročimo svoje prošnje:

1. Pomagaj nam razločevati med dobrim in hudim, da bo v velikih in majhnih odločitvah v nas raslo Božje kraljestvo.
2. Navdihuj voditelje držav, da bodo delali v blagor vseh državljanov.
3. Daj, da se bomo veselili življenja in zanj z odgovornostjo skrbeli.
4. Pomagaj nam, da bo odpoved v postnem času služila zblizanju s Teboj.
5. Sprejmi rajne brate in sestre v svoje kraljestvo.

Sprejmi, Gospod, naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



13. 3. – 19. 3.

II. POSTNI TEDEN

DOBRO DELO DO NARAVE

V prvi Mojzesovi knjigi beremo, kako je Bog ustvaril svet (1 Mz 1,1–2,4). Celotno stvarstvo je ustvaril v šestih dneh. Marsikdo navaja, da je teh šest dni simboličnih in da se je svet razvijal postopoma, torej z evolucijo. Človek kot bitje je ustvarjen po Božji podobi. Se pravi, človek, ki je ustvarjen po Božji podobi, živi na svetu, ki ga je ustvaril Bog. Začetnik vsega je Bog, človek pa je ustvarjen, da bi molil in hvalil Boga, s tem pa občudoval vse, kar ustvarja in ohranja dobri Bog. V enem izmed hvalospevov med sveto mašo lahko bremo: *»Tebi naša hvala ni potrebna, vendar se ti po Tvoji dobroti smemo zahvaljevati. Naše hvalnice ti ničesar ne dodajo, pomagajo pa nam na poti k Tebi.«*

Vse, kar je, je narejeno za človeka za njegovo življenje. Trudimo se v naravi prepoznavati Boga, ki vse ustvarja in ohranja za nas, ob enem pa se mu zahvaljujmo, ker lahko živimo v tej prečudoviti Sloveniji, ki je polna naravnih lepot in danosti. Izkazujmo prvo zapoved ljubezni, ki jo daje Kristus, tudi do zemlje, do nje se obnašajmo preudarno in jo spoštujmo, saj je tako kot človek dana od Boga.

Florjan Ungar, youngCaritas Maribor

Konkretne ideje za dobra dela do narave: grem v naravo in jo občudujem, v trgovino grem peš ali s kolesom namesto z avtom, kupujem lokalno, dosledno ločujem odpadke, morda nosim stare ali rabljene obleke, pred nakupom se vprašam, ali to res potrebujem, ne uporabljam embalaže za enkratno uporabo ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, Kristusa, ki nam razodeva Očeta, z zaupanjem prosimo:

1. Pomagaj duhovnikom in škofom, da bodo vsa svoja prizadevanja gradili na odnosu s Teboj.
 2. Osvobodi nas brezbriznosti, da bomo upoštevali potrebe in omejitosti drugih ljudi.
 3. Gospod, slavimo te v lepoti in urejenosti Tvojega stvarstva – naj ga s konkretnimi dejanji in odločitvami ohranjamo in varujemo.
 4. Naj te s svojim življenjem razodevamo tistim, ki te ne poznajo in ne verujejo vate.
 5. Naše pokojne brate in sestre sprejmi v večni mir pri sebi.
- Usliši nas, Gospod, v svoji dobroti, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



20. 3. – 26. 3.

III. POSTNI TEDEN

DOBRO DELO DO BLIŽNJIH

Spreobrnjenje je temeljno sporočilo in ena od pogosto izrečenih besed v postnem času. Pomeni, da moramo imeti pod nadzorom svoje življenje, vendar je to dostikrat težko doseči. V odlomku iz Svetega pisma nas Jezus uči, naj ne obsojamo drugih, ampak se najprej spreobrnimo sami.

Menim, da je ena izmed najbolj pomembnih stvari, ki jih imamo v življenju, to, da imamo pristne, iskrene in izpolnjujoče odnose z drugimi ljudmi.

V odnosih do težav, preizkušenj in nesporazumov velikokrat pride ravno zaradi tega, ker preveč izhajamo iz sebe in svojih potreb, pozabimo na druge. Za hip se ustavimo in razmislimo o svojih odnosih z našimi najbližjimi. Če smo s kom v konfliktu, čim prej razrešimo to zadevo in poiščimo rešitev, ki je sprejemljiva in osrečujoča za oba. V življenju je kdaj težko priznati, da smo naredili napako, a ravno to priznanje, da nismo popolni, odpira vrata do ugodne razrešitve marsikatero situacije in zbližanja z bližnjimi ter Bogom.

Bodimo veseli drug drugega. Dobro delo do bližnjih se lahko kaže v majhnih dejanjih, kot so nasmeh, objem, lep pogled, iskren pogovor, zvesto opravljanje dolžnosti, pomoč prijateljem, domačim pri hišnih opravilih ...

Veronika Žižek, youngCaritas Slovenija

Konkretne ideje za dobra dela do bližnjih: jim povem kaj lepega, jim pomagam, se jim opravičim, jih poslušam, jih nasmejem, jih objamem, si vzamem čas za svoje bližnje, se spoštljivo pogovarjam z bližnjimi ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, s prošnjami se priporočimo nebeškemu Očetu:

1. Staršem, vzgojiteljem in učiteljem daj svoje modrosti, da bodo preudarno in rahločutno sooblikovali zaupane jim otroke.
2. Očisti nas, Gospod, grehov opravljanja, posmehovanja, prezira in obsojanja.
3. V vsakem od nas okrepi odprtost in dobrohotnost, da se bodo vsi člani občestva med nami počutili sprejete.
4. Spodbujaj nas, Gospod, da ne bomo razdvajali in rušili, ampak gradili dobre odnose tudi z drugače mislečimi.
5. Tiste, ki so se že ločili s tega sveta, v svojem usmiljenju sprejmi k sebi. Usliši Gospod, kar te prosimo, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



27. 3. – 2. 4.

IV. POSTNI TEDEN

DOBRO DELO DO LJUDI V STISKI

Solidarnost je vrednota, ki temelji na prostovoljni medsebojni pomoči in sodelovanju. Je temelj družbe, ki kljub svoji pomembnosti ne zahteva le izstopajočih dejanj, temveč se kaže že z nasmehom, podporo ali pomočjo pri pospravljanju. Že z majhnimi koraki lahko osrečimo druge, posledično pa krepiamo tudi sebe, a zato je potrebna močna volja. Začnemo lahko tako, da smo pozornejši na ljudi okoli nas in jim nudimo oporo, ko so žalostni, osamljeni ali prestrašeni. Na samem začetku je sam priskok na pomoč lahko nekoliko težek, saj nas obdajajo dvomi, a ti občutki niso tako veliki kot sreča, ki jo čutimo po tem, ko nekomu pomagamo. Pri krepitvi volje do solidarnosti nam lahko pomagajo tudi organizacije, ki pomagajo drugim. Že s tem, ko smo se odločili, da bomo nekaj svojega prostega časa namenili za prostovoljstvo, smo naredili velik korak. Seveda pa naš prosti čas ni velika žrtev, če ga porabimo za pomoč tistim v stiski. To, da se že v mladosti odzovemo klicu na pomoč in pristopimo k ljudem v stisku, nas bo zagotovo zaznamovalo in oblikovalo kot posameznike. Ljudem v stiski lahko pomagamo na veliko načinov. Lahko jim ponudimo del našega zaslužka, naš čas, podporo. Svoj prosti čas lahko namenimo temu, da obiščemo bolnika ali nekoga, ki je osamljen, pomagamo v župniji, napišemo pismo, pomagamo pri učenju ali pospravljanju. Že z enim solidarnim delom na dan lahko izboljšamo dan posameznika in seveda tudi svoj dan.

Tea Belak, youngCaritas Celje

Konkretne ideje za dobra dela do ljudi v stiski: nekaj zaslužim (naredim voščilnice, spečem piškote in jih prodam), da lahko podarim ta denar v dobrodelne namene, se odpovem kavi ... in tisto, kar mi ostane od kave, darujem za ljudi v stiski, se vključim kot prostovoljec v župniji pri pomoči drugim, nekoga, ki je osamljen, obiščem, nekomu napišem pismo ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Dragi bratje in sestre, Kristusa, ki se sklanja k slehernemu človeku, z zaupanjem prosimo:

1. Gospod, naj te tisti, ki te zavračajo ali so se oddaljili od Tebe, spoznajo in sprejmejo za svojega Odrešenika.
2. Daj nam pogum, da sebi in Tebi v zakramentu svete spovedi iskreno priznamo svoje grehe in se osvobodimo njihovega bremena.
3. Gospod, pomagaj nam sprejeti Tvojo ljubezen.
4. Naj v moči odpuščanja in ljubezni, ki ju prejemo od Tebe, tudi sami odpuščamo in ljubimo svoje bližnje.
5. Rajnim bratom in sestram nakloni večni mir pri sebi.

Usmili se nas, Gospod, in sprejmi naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



V. POSTNI TEDEN

DOBRO DELO DO ŽIVALI

»Mami, mami, poglej, nekdo je povozil deževnika!«

Otroci so bitja z največjim srcem. Mislim, da še nisem srečala otroka, ki bi mu bilo vseeno za bitja okoli sebe, pa naj gre za drobnega deževnika ali za »velikega« človeka. Odrasli smo tisti, ki s svojim zgledom lahko naredimo veliko razliko – lahko gremo le brezbržno mimo, preusmerimo otrokove misli ali celo pohodimo deževnika ter mu tako privzgajamo miselnost, da niso vsa bitja, ki jih je Bog ustvaril, dovolj »velika«, da bi bila lahko deležna našega spoštljivega ravnanja. Lahko pa si vzamemo trenutek za tega deževnika, ga morda z otrokom preložimo na travnik ter mu tako pokažemo, da smo dragoceni vsi. Naj se tragične zgodovinske zgodbe ne ponavljajo, naj ljudje ne delimo ljudi ali drugih bitij narave na tista, ki so več vredna, in tista, ki so vredna manj, saj so vsa bitja ustvarjena z Božjo ljubeznijo. Bodimo kot otroci, s čistim srcem, polnim ljubezni za vse, »majhne in velike«.

Maja Jamnik, youngCaritas Slovenija

Konkretne ideje za dobra dela do živali: lepo skrbim za živali, za katere sem odgovoren, ne uničujem narave in bivanjskega prostora živali, se ob obisku narave primerno obnašam, da ne motim divjih živali, sem zmeren pri hrani, občudujem naravo ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, Kristusu, ki je s svojim učlovečenjem povzdignil našo naravo, izročimo svoje prošnje:

1. Jezus, uči nas svojega pogleda na ljudi in svet okrog nas.
2. Ne daj, da bi s svojimi besedami ali dejanji skrunili dostojanstvo sočloveka.
3. Daj nam poguma, da bomo pripravljeni braniti šibkejšega od sebe.
4. Pomagaj nam gojiti zdrav odnos do živali in stvarstva.
5. Naše rajne sorodnike, prijatelje in dobrotnike sprejmi v svoje kraljestvo miru in luči.

Gospod Jezus Kristus, usliši naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj.



VI. POSTNI TEDEN

GRADIM DOBER ODNOS DO BOGA

Te dni sem se spraševal, kakšen odnos imam do svojega dolgoletnega znanca in dobrega prijatelja? Vzel sem si čas, da sem pretresel vse, kar imam za njega. Razmišljal sem, kaj mi on daje, pa tudi kaj mu jaz ponujam? Spoznal sem, kako naporen znam biti na trenutke. Prav tako bi ga lahko bolj cenil in njegove nasvete jemal resno. Do njega se obnašam, kot da ga poznam do potankosti, saj se občasno niti več ne potrudim, da bi ga poslušal. Hvala Bogu, da je ta prijatelj še vedno prijazen in potrpežljiv do mene. Ugotavljam, da v bistvu kar pošteno preizkušam to najino prijateljstvo. Pretekle dni sem si komaj utrnil nekaj časa, da sem ga poklical.

Po vsem tem razmišljanju sem spoznal še nekaj. Tudi jaz in moj Bog sva v odnosu. In ta odnos ima kar nekaj podobnosti z odnosom, ki ga imam s prijateljem.

Res bi si lahko večkrat vzel čas tudi za najin odnos z Bogom. Saj je Bog vedno in povsod ob meni. Njega imam še bliže sebi kot pa družino, pa vendar se zgodi dan, ko ga preprosto ne občutim. Razmišljam o tistih dnevih, ko sem se počutil odtujenega in zapuščenega, čeprav sem bil v bistvu jaz ta, ki sem ga razumel kot tujca. Kako sem sploh lahko obrnil situacijo na dobro in uspel? Kaj mi je pomagalo v hudih trenutkih? Kdo mi je prinesel upanje? Enkrat so bili to moji domači. Ti me presenetijo z razumevanjem in dobro voljo ob koncu napornega in zmedenega dne, ko pridem domov napol obupan. Spet drugič mi je pomagal trenutek, ko sem se ustavil ob odlomku iz evangelija. Razmišljanje o Jezusovem življenju me hitro postavi na noge. Zgodijo pa se tudi trenutki kakor tisti, ko me je med nekim jutranjim sprehodom v samoti preplavila neizmerna hvaležnost za stvarstvo. Začutil sem Božjo ljubezen in sebe sem videl kot Božje orodje.

Najin odnos z Bogom naj ne bo tog, temveč živ in rastoč. Kakor se trudim in skrbim za odnos s prijateljem, tako tudi sprejemam resničen odnos z Bogom. Preprost in iskren pogovor z Bogom me največ nauči.

Matej Šadl, youngCaritas Slovenija

Konkretna ideja za graditev dobrega odnosa do Boga: se mu zahvaljujem, si vzamem čas za pogovor z Njim (= molitev), berem Sveto pismo – Evangelij, ga prosim, ga vabim: Pridi v moje srce!, o Njegovi dobroti govorim drugim ...

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Dragi bratje in sestre, Jezusa Kristusa, ki se je v polnosti daroval za naše odrešenje, ponižno prosimo:

1. Podpiraj svoje posvečene služabnike, da bodo ukoreninjeni v Tebi tudi sami darovali svoje življenje za njim zaupano ljudstvo.
2. Blagoslovi prizadevanja vseh, ki s svojo velikodušnostjo in darovi služijo svojim bratom in sestram.
3. Gospod, prebudi v nas željo, da bi te bolje spoznali.
4. Pomagaj nam, da bi si v tem tednu znali vzeti čas tudi za bogoslužje in molitev, da bi lahko bolj polno doživeli velikonočno skrivnost.
5. Sprejmi naše rajne v večno domovino.

Vse to te prosimo po Kristusu našem Gospodu.

Prošnje za vse potrebe je pripravila: s. Zala Vrabec



Homilija za prvo postno nedeljo s poudarkom na dobrodelnosti (6. marec 2022)

Vsako leto na prvo postno nedeljo pri svetih mašah poslušamo o Jezusovih skušnjavah na začetku njegovega javnega delovanja, ki jih opisujejo trije evangelisti. V njih se zrcali Kristusova izbira za solidarnost z brati in s sestrami v poslušnosti Očetu. Skušnjave predstavljajo ceno Njegove izbire, v obliki boja proti nasprotni izbiri.

Ta visoka cena odrešenja nam skozi stoletja odpira pot v doživljanje našega boja, ki se vselej odvija v vsakemu izmed nas, v naši notranjosti. V letošnji postni knjižici naletimo na vzpodbudo z geslom *Eno dobro delo na dan* in ob evangelijskem odlomku se sprašujem, ali bi lahko kdo Jezusovo odločitev, da bi, po vseh 40 dneh lakote v puščavi, kamne spremenil v kruh, razumel kot dobro delo. Gledano s človeškimi minljivimi očmi, bi bil Jezus opravičen do hrane, s katero bi se pošteno najedel, hkrati pa bi opazno opozoril na svoj prihod iz puščave. A v ušesih mi odzvanja Njegovo opozorilo in prilika o tisti ubogi vdovi, ki je vrgla vse svoje bogastvo v tempeljsko zakladnico, pa čeprav sta bila le dva novčiča. Današnji evangelij nam tako natančneje pokaže, da je še tako velikó dobro delo, ki ima v svojem namenu pridobiti moč katerekoli vrste, v nasprotju s solidarnostjo z brati in s sestrami, in kot tako izraža neposlušnost Očetu. O dobrodelnosti nas Oče uči preko lastnega darovanja, da je vse, kar prejmemo in kar darujemo altruističen dar; brez preračunljivosti, brez ekonomičnega razmišljanja daj-dam, hkrati pa najvišje dobro. Kakšno nasprotje teh, ki bi letošnjo postno akcijo lahko razumeli kot: že »dober nakup«, ki je poceni in v akciji, je »dobro delo«. Morda pa nas satan s podobnimi razmišljanji vabi v svoje mreže, v katere se zapletemo brez lastne kritičnosti in srčne tankočutnosti.

Štirideset dni puščave namiguje na 40-letno puščavsko generacijo. Kaj hitro se v misli prikrade korelacija nam vsem skupnega izkustva zadnjih treh let, ko smo postali »covidna generacija«, kot posledica pandemije, ki je izbruhnila decembra 2019 na Kitajskem, v Sloveniji pa se je prvič potrjeno razširila marca 2020. Tako v Sloveniji kot v svetu pandemija peha človeštvo v deljenje na cepljene in necepljene, na tiste, ki dosle-

dno upoštevajo priporočila, navodila in ukrepe, ter na tiste, ki jih ignorirajo (v večini brez tehtnega razloga). Tako prihaja do razkola in delitve med narodi, državljani, sosedi, prijatelji in tudi med člani znotraj družine. In sadovi satanovega delovanja se nezavedno množijo in z njimi zlo. Silvano Fausti pravi: **»Korenina, s katero se lahko zlo zasadi v človeka in obrodi svoje strupene sadove, je sebičnost, ki ima svoj teren v nezaupanju, to nezaupanje pa vzbuja laž, ki je človeka pripeljala do tega, da ne posluša Boga.¹«**

Iz sebičnosti se rojeva prevzetnost. Iz te korenine zraste lenoba: v molitvi, v poslušnosti Besedi in v služenju bratom in sestram. Jezusovi čudeži, med katerimi noben ni bil storjen v Jezusovo korist, pa nam kažejo popolno odsotnost kakršne koli sebičnosti pri Jezusu.

Satan z vso spretnostjo v prvi skušnjavi ponuja idejo po spremenitvi kamnov v kruh, ki je znamenje življenja, prva človekova potreba. Na tehtnici je ukloniti se fizični – človeški – lakoti in si s tem podrediti Boga svojemu življenju, svojim potrebam ali se popolnoma predati, podrediti in darovati svoje življenje Bogu. Jezus se v premagovanju skušnjave zateče k Svetemu pismu in nas z Očenašom nauči molitve kot prošnje za naš vsakdanji kruh; pokaže nam, da je kruh od Boga ter da je Bog sam naše življenje, mi pa Božja stvaritev in kot taki Boga nikoli ne moremo imeti za tekmeца, nasprotnika, kar nas satan, s skušnjavami v našem vsakdanjem življenju, predvsem pa v preizkušnjah, nenehno preizkuša.

Bolj kot štetje *eno dobro delo na dan*, nam Gospod s priliko o ubogi vdovi in njenem daru pokaže realno vrednost dobrote, ki nikakor ni v kvantiteti (količinskosti), ampak v darovanju-dejanju samem, ki sledi besedam slovenskega pesnika Simona Gregorčiča: **»...kar môre, tó môž je storiti dolžán!** Na délo tedaj, ker resnobni so dnevi, a dèlo in trud ti nebò blagoslôvi!«

Rok Metličar, predsednik Škofijske karitas Celje

¹ Silvano Fausti, DJ, Skupnost bere Lukov evangelij, Društvo Mohorjeva družba 2012

UVOD V SVETO MAŠO

Današnji vstopni spev je vzet iz 90. psalma:

„Gospod govori: Kdor me bo klical, ga bom uslišal. V stiski ga bom rešil, blagoslovil in poveljčal.“

Zaupanje v Boga, v Njegovo dobroto, je poleg ponižnosti morda najpomembnejša drža, ki nas lahko približa Njemu, vendar tudi ta odnos, kot vsi drugi, postopno raste in zori. V postnem času smo povabljeni, da se tega zavemo ponovno in še malo bolj, še malo drugače kot lani. Da damo Bogu sploh priložnost, da nas najde, da nas dokliče: v kakšnem trenutku tihe molitve več, v odpovedi temu, kar nas otopi in ovira v odnosu z Njim; v dobrih delih, kar je nič manj kot služenje Kristusu v njegovih (in naših) bratih in sestrah.

V trenutku tišine ponižno priznajmo in obžalujmo, kar smo zagrešili, in kar smo dobrega zavestno opustili.

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, Kristusu, ki je v moči Očetove besede odločno zavrnil zape-ljevanje skušnjavca, izročimo svoje prošnje:

1. Pomagaj nam razločevati med dobrim in hudim, da bo v velikih in majhnih odločitvah v nas raslo Božje kraljestvo.
2. Navdihuj voditelje držav, da bodo delali v blagor vseh državljanov.
3. Daj nam vztrajnosti in iznajdljivosti za dobra dela.
4. Pomagaj nam, da bo odpoved v postnem času služila zbližanju s Teboj.
5. Sprejmi rajne brate in sestre v svoje kraljestvo.

Sprejmi, Gospod, naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj.

UVOD V OČENAŠ

Jezus je svojo človeškost živel v stalnem odnosu z Očetom. Iz tega odnosa in v njem je mogel ozdravljati, poučevati in v popolni predanosti dopolniti daritev svojega življenja. V odnosu z nebeškim Očetom je moč slehernega izmed nas, zato skupaj molimo: Oče naš...

UVOD V POZDRAV MIRU

Kristusov mir bo toliko bolj ostajal in žarel v nas, kolikor bolj se mu bomo pustili preoblikovati, mu postajali podobni. En korak na poti k temu je tudi medsebojno odpuščanje in sprava.

S prijaznim pogledom drug drugemu zaželim Gospodov mir.

ZAHVALA PO OBHAJILU

Večni si postal človek, da bi mi lahko postali deležni večnosti.

Svojega Duha si nam dal, da obuja Božje življenje v nas.

Navzoč si med nami v besedi in v kruhu in v občestvu.

Hvala ti, Gospod.

s. Zala Vrabec

KRIŽEV POT OB EPIDEMIJI COVIDA

(besedilo, pesem, melodija: p. Bogdan Rus)

Čuden dvoboj Božji

Bogdan Rus

5

Ču - den dvo - boj Bo - žji smr - ti in ži - vlje - nja,
te - melj na - še ve - re, vra - ta ve - čno - sti.

The image shows a musical score for the song 'Čuden dvoboj Božji'. It consists of two staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The melody is simple, using quarter and eighth notes. The lyrics are written below the notes. A small number '5' is written to the left of the second staff. The score ends with a double bar line.

*Čuden dvoboj Božji
smrti in življenja,
temelj naše vere,
vrata večnosti.*

Uvod

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Ko skriješ svoje obličje, se prestrašijo,
ko jim vzameš dih, preminejo
in se v prah povrnejo.
Ko pošlješ svoj dih, so ustvarjeni,
in prenoviš obličje zemlje. (Ps 104,29–30)*

Dobri Bog. S tvojim Sinom hočemo danes stopati po križevem potu. Potem ko je človeštvo tri leta hodilo križev pot bolezní, bi radi premišljevali stopinje našega skupnega križevega pota. Nanj želimo gledati z očmi trpečega Jezusa. Ob bolnikih, ki so celo močnih teles ostali brez diha, želimo premišljevatí o tem, kako si ti stvarnik, ki nam daješ svoj dih. Toda ta dih potrebuje Svetega Duha, da bi vedeli, za kaj živimo, kdo nam daje smisel in kako smo povezani v eno veliko občestvo.

Daj nam doživeti postaje tega križevega pota kot Jezusove in naše.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Prvi križ na rame
sodba je človeška,
Božja roka sprejme,
kar mu človek da.*

1. postaja:

PILAT OBSODI JEZUSA NA SMRT

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Tedaj je gospodar vinograda rekel: 'Kaj naj storim?
Poslal bom svojega ljubljenega sina,
morda bodo njega spoštovali.' (Lk 20,13)*

Potrebujemo oblastnike. Dobre, predane, požrtvovalne in pravične. Take, ki si upajo vladati. Tako deluje vsaka družba – brez teh vladajo samovoljneži ali skrite strasti. Pravijo, da se je Pilatu njegova služba studila. In Jezusa je obsodil, čeprav še sam ni verjel, da je to potrebno. Jezusa je obsodil, ker je bilo tako najlažje; ker mu je njegova kultura dajala možnost, da je bil lahko gospodar nad življenjem in smrtjo.

Ko je Jezus sprejel krst Janeza Krstnika, je vedel, da ljudje zaznamujemo drug drugega z mnogimi znamenji. Pilatovo znamenje je znamenje krivice. Kmalu bomo ljudje dali Bogu tisto, kar vztrajno skrivamo v sebi: križ. Jezus ga bo sprejel in nosil. Za nas.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Drugi križ na rame
je drevo življenja,
Božji sin prerodil
svet bo iz Duha.*

2. postaja:

JEZUSU NALOŽIJO KRIŽ

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Božji duh me je ustvaril,
dih Vsemogočnega mi daje življenje. (Job 33,4)*

Bolezen, kazen, bolečina. Vse to je za človeka vedno nekaj neznanega in težkega. Smer našega življenja vključuje razvoj in rast. Še toliko bolj, kolikor vložimo vase tudi svoj trud, kolikor sami sprejemamo zahtevnost življenja.

V to pot zaseka bolezen razpoko kot nekaj nenaravnega, nepričakovanega in tujega. Mnogi bolniki, ki so se zdravili na Covidnem oddelku, niso rekli, da imajo Covid, ampak da imajo »tisto bolezen«. Neznano, težko bolezen, nadbolezen, ki teži vse ljudi; zaradi nje pa trpijo oni, nesrečni izbranci.

Jezus je sprejel križ. Nosil ga je kot Bog, ki ima za sabo dolgo pot človeškega življenja. V tem življenju se je spoznaval s človeštvom in svetom. In to spoznavanje je bilo težko. Teža zapuščenosti v Betlehemu, strah ob begu v Egipt, nasprotovanje sorodnikov in poniževanje s strani pismoukov, se pravi tistih, ki bi morali prvi svoje srce narediti voljno za Božjo besedo. To je Jezusovo srečevanje s tujim. Jezus s svojim križem tudi nas uči, da bi sprejemali neznane preizkušnje, a vendar z upanjem šli naprej.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Bog pod križem pade,
to je nemogoče!
Zdi se, da je bolje
skriti se pred tem.*

3. postaja:

JEZUS PADE PRVIČ POD KRIŽEM

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*In rekel bom svoji duši: 'Duša, veliko dobrin imaš,
shranjenih za vrsto let. Počivaj, jej,
pij in bodi dobre volje.' (Lk 12,19)*

Ko nas zadane neznana preizkušnja, so tudi bolečine, ki jih povzroči, nepričakovane. Bolezen ne pušča izbire. Če smo prej mislili, da smo gospodarji svojega življenja, nas bolezen naredi majhne. Zlasti če bolezen ali možnost bolezni doleti prav vsak kotiček našega okolja, prav ves svet. Takrat pademo in zdi se, kakor da prejemamo bolečine, ki ne bi smele obstajati.

Jezus je padel pod križem, pod težo, ki jo je nosil. Grobo tramovje se ne prilagaja Božjim rokam, samo reže. Ne samo biči, sedaj udarijo tudi tla.

Molimo, da bi zmogli razumeti, kako je epidemija razkrinkala naše življenjske laži, ko smo mislili, da smo sami gospodarji svojega bivanja in si sami lahko urejamo svoje udobje in varnost. Molimo, da bomo zaradi te nesreče lažje prepoznali, kako naj živimo z Bogom, ljubimo bližnjega in izkušamo življenje tako, kot je.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Pot, ki odrešuje,
mater mu pripelje:
"Pomni, da si človek,
Bog rešuje svet."*

4. postaja:

JEZUS SREČA SVOJO ŽALOSTNO MATER

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

***'Kako, da sta me iskala? Mar nista vedela, da moram
biti v tem, kar je mojega Očeta?' (Lk 2,48)***

Miren in blag je bil dom, ki ga je imel Jezus ob svojih starših. Povsem mogoče je, da je Jezus tudi v otroštvu doživel kakšno bolečino, a starša sta mu bila brez dvoma dana kot najboljši dom zanj, ki je bil človek in Bog. Ko Jezus sreča mater na križevem potu, se zdi, kakor da za trenutek stopi v mir tega doma. V Nazaretu si je nabral moči za vse življenje, na križevem potu mu mati ne more pomagati. A kljub žalosti ga spremlja z nezmanjšano vero in tako daje upanje vsemu človeštvu.

Molimo danes za tiste, ki so doživeli zaprtje javnega življenja kot grozo. Mor-da zato, ker v njihovem domu že leta in leta kraljuje alkohol, nasilje, zloraba ali kletev. Za tiste, ki živijo skrito in jih nobena statistika ne beleži in jim nihče ne pomaga. Molimo za nas, da bomo postajali prava skupnost – spodbujeni po težkih izkušnjah bomo spoznavali in ljubili drug drugega in si ne zatiskali oči pred slabim. To nam bo dalo možnost, da pomagamo tudi sami.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Mater se poslavlja,
Simon križ poprime,
mož oklenjen križa
z Bogom gre na pot.*

5. postaja:

SIMON POMAGA JEZUSU NOSITI KRIŽ

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Ko so ga odvedli, so prijeli nekega Simona iz Cirene,
ki je prihajal s polja, in mu naložili križ,
da ga je nesel za Jezusom. (Lk 23,26)*

Človek je celota, tako si ga je zamislil Bog. Mi včasih skrbimo za telo, včasih za duha, redko pa skrbimo zase kot za celoto; redko se sprejememo točno take, kot si nas je zamislil Bog. Zato je nesebična pomoč tako zelo pomembna. Ljudje, ki se dotikajo drugih ljudi, ki zanje skrbijo, jih umivajo in jih zdravijo, so veliki ljudje, preroki današnjega časa, ki pa jih ne znamo vedno poslušati. Koliko požrtvovalnih ljudi je v času epidemije delovalo po naših bolnišnicah, dobrotelnih organizacijah ali drugje – skrito. Kako velike in dobre so njihove roke, ki so delale dela, vredna Boga! Če bi se znali živeti v te ljudi in njihove odpovedi, svojim možganom ne bi dovolili, da razmišljajo o nesmiselnih stvareh, in svojim ustom ne bi dovolili, da govorijo lažnive besede; pred izgovorjeno besedo je namreč misel, pred mislijo je doživetje resnice, pred doživetjem resnice je srečanje, odnos.

Jezus je pot odrešenja usmeril tako, da je nanjo sprejel nekoga, da mu pomaga. Simona je ta pomoč posvetila. Posvečuje tudi nas, da bi vedno živeli resnico.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Znamenje Obličja
shrani se v prt,
moč evharistije
vtisne se v srce.*

6. postaja:

VERONIKA OBRIŠE JEZUSU OBRAZ

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*O tebi govori moje srce: 'Išči njegovo obličje!'
Tvoje obličje, GOSPOD, hočem iskati. (Ps 27,8)*

Naš svet je svet podob. Nekatere se nam hipno prikažejo na ekranih, spet druge na plakatih, spet druge se nam po pripovedovanju izrišejo v srcu. Ob njih se moramo vprašati: pa je vse to res?

Ko je Veronika pristopila k Jezusu, mu je ponudila prt. Na njem se je upodobil Jezusov obraz.

Tudi vero živimo s pomočjo podob, ki jih spoštujemo, in predstav, ki si jih ustvarimo. Zdi se, da včasih pozabimo na Boga in svojo vero obdamo z neštetimi podobami vere, kot da bi lahko podobe in predstave zamenjale Boga. Bog pa od nas želi živ odnos, ne naučenih podob in predstav. Živ odnos je sicer zahteven in izzivalen, a hkrati človeka osrečuje.

V epidemiji so bili mnogi zavedeni, šli so za podobami, ki ne morejo dati rešitve in življenja. Najhuje je, kadar celo podobe vere služijo za izgovor, kako zbežati od življenja.

Jezus pa na križevem potu ni delil podob. Kot v evharistiji se je razodeval tistim, ki ga iščejo, Veroniki, ki ga je iskala z iskrenim srcem. Molimo zase, da bomo znali iskati Božje obličje.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Jezus pade drugič,
bližanje poraza,
moč in zmaga nista
večji od Boga.*

7. postaja:

JEZUS PADE DRUGIČ POD KRIŽEM

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Gorje vam, kadar bodo vsi ljudje lepo govorili o vas.
Prav tako so namreč njihovi očetje ravnali
z lažnimi preroki. (Lk 6,26)*

Prvi padec, napaka ali nesreča v nas vedno vzbudijo skušnjavo, da bi rekli: 'To se ni zgodilo; kar se je pripetilo, je naključje.' Toda ko se padec, napaka ali nesreča ponovi, je ne moremo več zanikati, lahko si le lažemo. Taka laž pa nas uničuje.

Epidemija se je tudi v tem pojavila kot učilnica življenja. Ker je zadela ves svet, je še toliko huje, ko se ponavljajo prvi, drugi tretji ... peti val. Ne izčrpuje nas toliko preizkušnja sama – veliko bolj to, da kar traja. In če smo si ob prvem srečanju lahko lagali, da preizkušnje ni bilo, nas vsakič, ko se preizkušnja ponovi, poleg preizkušnje zadene še teža našega samolaganja.

Jezus je bil na križevem potu povsem človeški. Dramo našega življenja je izpil do konca. Ko drugič pade, nam je jasno, da gre zares, da mu ne bo nič prihranjeno.

Molimo za tiste, ki ob epidemiji niso zmogli vstopiti v šolo življenja, ampak so ta čas zamudili. Molimo zase, za trenutke, ko ne znamo biti resnični in resničljubni.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Koliko solza so
te oči izjokale,
sionska je solza
solza za ves svet.*

8. postaja:

JEZUS NAGOVORI JERUZALEMSKE ŽENE

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Jezus pa se je obrnil k njim in jim rekel: 'Hčere Jeruzalemske,
ne jokajte nad menoj, temveč jokajte nad seboj
in nad svojimi otroki.' (Lk 23,28)*

Ni jasno, od kod na križevem potu žene; pa tudi, kakšen je bil njihov namen; so bile med njimi objokovalke iz navade, žene, ki so raje jokale nad javnimi obsojenci, kot da bi bile sočutne v svojem okolju – doma, kjer je najtežje? Ali so bile tam žene, ki so skrito objokovale vojne, upore in tiranijo vseh, ki so stiskali judovsko ljudstvo?

Gotovo pa je: Jezus jih nagovori in ta beseda jih zaznamuje. Ko pomislimo na zmedo, strah in težo, ki smo jo doživeli v epidemiji, zlasti zaradi lažnih novic, so toliko večji dar tisti, ki so vstopali v dialog, prisluhnili, zaupali, pomagali, sočustvovali. To je velik dar in naložba za prihodnost, kakor je bila tudi prisodnost žena na križevem potu. In prav v prihodnost jih Jezus napoti.

Molimo, da bi znali vsako težavo reševati s spoštljivim dialogom, predvsem pa z ljubeznijo do resnice.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Zmeda, žalost, stiska,
jeza in obup;
ko Bog tretjič pade,
zdi se, da ga ni.*

9. postaja:

JEZUS PADE TRETJIČ POD KRIŽEM

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*V srcih sem pozabljen, kakor da sem mrtev,
postal sem kot razbita posoda. (Ps 31,13)*

Jezusov trojni padec upodablja našo človeško ranljivost. Sami ne zmoremo prenašati teže preizkušenj. Potrebujemo Božjo pomoč in Božjo tolažbo.

Epidemija je razkrila raznolikost našega življenja, včasih do najmanjše podrobnosti. Od tistih, za katere se je zdelo, da imajo vse niti življenja v svojih rokah, pa so postali povsem neboljani, do drugih, ki so bili vse življenje navajeni skromnosti in so sprejeli preizkušnje bolezni takšne, kot so. Morda smo že pozabili, kako neizprosna zna biti narava, in smo se kot razvajeni otroci neuspešno borili proti njej.

Molimo zase, da bi se naučili živeti z naravo kot dano od Boga, da bi ta svet sprejemali kot naš skupni dom, v katerem Bog prebiva z nami.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Suknja Bogu dala
mesto v človeštvu,
nag postavlja Cerkev
med razbojniki.*

10. postaja:

JEZUSA SLEČEJO IN MU PONUDIJO Z ŽOLČEM MEŠANO VINO

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Le pri Bogu se umiri moja duša,
kajti od njega prihaja moje upanje.
Pri Bogu je moja rešitev in moja slava,
moja močna skala, moje zavetje je v Bogu. (Ps 62,7–8)*

Človek pride na svet gol, običajno pa ga zapusti v obleki. Gotovo nikomur ni prišlo na misel, da je Bog dopustil Jezusovo goloto, ker se na križu rojeva naše novo življenje. Golota je tu simbol rojstva. Na križu Jezus ni samo trpel in umrl, ampak je tudi rodil Cerkev, rodil je nova življenja za vse nas.

Če prisluhnemo bolnikom, ki so preživeli težko bolezen, bomo ugotovili, da mnogi od njih preizkušnjo bolezní razumejo kot novo rojstvo, ki jim ga je Bog omogočil, da bi lahko zares živeli – od bolezní naprej je zanje vse drugače, bolj polno.

Spominjam se bolnika, ki ga je Covid pri polni moči priklenil na posteljo. Mnogokrat je izrekel besede: 'To je znamenje mojega novega življenja; kot je šlo do sedaj, ne gre več naprej. Začeti moram živeti drugače!'

Molímo za vse, ki so to šolo zamudili, ker so bili nepozorni ali ker jih je preplavila jeza. Bog, hvala ti za dar pozornosti, da se zmoremo v teh trenutkih učiti od tebe, ki umiraš na križu.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Z rokami objemal,
z nogami poiskal,
Bog pribit na križu
vse bo k sebi zbral.*

11. postaja:

JEZUSA PRIBIJEJO NA KRIŽ

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Tudi čez svoje služabnike in čez svoje dékle bom v tistih dneh
izlil od svojega Duha in bodo prerokovali. (Apd 2,18)*

Križ je nekaj takega kot človek. Prostor je za glavo, roke in noge. Toda človek je narejen za ustvarjanje, premikanje, življenje; križ pa je narejen za smrt! Božji sin je bil edini, ki je lahko to spremenil, in tega njegovega dejanja se spominjamo vedno znova, ko sprejemamo zahtevnost življenja.

Ko smo sprejeli zahteve, ki jih narekuje virus, je postalo naše življenje kot telo, pribito na križu. Odpovedali smo se gibanju, mnogo oblikam ustvarjanja in temu, kar smo do sedaj mislili, da nas dela žive. Velik dar Svetega Duha je, da so se pojavile nove oblike ustvarjalnosti: virus je prinesel smrt, a Duh je sočasno prinesel še več življenja. Koliko ljudi je zapustilo svoje ustaljene načine življenja in se podalo v pomoč bolnim, onemoglim in osamljenim; koliko ljudi je našlo do tedaj neznane oblike ustvarjalnosti in življenja! Morda je prvi pogoj za to, da sprejmemo novo življenje, to, da se odpovemo prividu, za katerega smo dotlej mislili, da je življenje, pa je le nadomestek zanj.

Molimo ob Jezusovem križanju za to, da bomo še trdneje verovali, da nam Jezus daje življenje.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*V strašni bolečini
izroči Duha,
kot da zlo zmaguje,
svet obda tema.*

12. postaja:

JEZUS UMRJE NA KRIŽU

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Jezus je zaklical z močnim glasom in rekel: 'Oče, v tvoje roke izročam svojega duha.' In ko je to rekel, je izdihnil. (Lk 23,46)

Ko smo pred leti prebrali novico, da je umrl prvi človek, okužen s koronavirusom, smo se zdrznili. Ko smo čez nekaj mesecev brali, da je za posledicami te bolezni umrlo 50 ljudi na dan, se zdi, kakor da to ni nikogar več vznemirilo. Strašno: človek se na smrt navadi. Kakor se navadi na trpljenje, kakor se navadi na trpinčenje in žalitve. Začuda se zgodi, da otopimo in začnemo celo sodelovati s smrtjo.

Težko si predstavljamo, kaj se je zgodilo, ko je Jezus izdihnil. Apostoli in evangelisti so nam razložili, da je bilo to dejanje ljubezni, podaritev življenja vsakemu od nas. Ko bi mi obupali, Bog ne obupa. Daje življenje, ga pošilja in krepi. Izroča nam svojega Duha, da bi postajali skupnost življenja, da bi drug drugega obsipali z Božjim delovanjem.

Molimo za tiste, ki so iz svojih rok spustili vajeti svojega življenja in dopustili, da v njihovih odločitvah kraljuje samozanikanje, nespoštovanje, smrt. Molimo zase, da bomo vedno vztrajno prinašali Božji dar življenja.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Mati sprejme sina
kot nekoč Besedo,
čas se je dopolnil,
novi čas je tu.*

13. postaja:

JEZUSA S NAMEJO S KRIŽA IN GA DAJO MARIJI V NAROČJE

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Ozrl se je na nizkost svoje dekle.
Glej, odslej me bodo blagrovali vsi rodovi. (Lk 1,48)*

Marijino sočutje je brezmejno. Zato je lahko ustvarjala skupnost že ob oznanjenju, brž poiskala sorodnico in opevala Boga, ki obiskuje svoje ljudstvo in človeku prihaja naproti z očitnimi deli ljubezni in pravičnosti.

Marijino srce je sočutno in njena vera velika, Jezus je zanjo vedno Bog, ob oznanjenju ali na veliki petek. Bolečina staršev, ki izgubijo svojega otroka, je ogromna. Toda Marija veruje, objema Jezusa in ve, da on že raste v edinosti Cerkve. Marija hoče biti že ta trenutek deležna te edinosti.

Molimo danes za vso skupnost Cerkve, da se ne bomo zapirali v ozkost zagledanosti vase, da ne bomo vzdihovali za udobno preteklostjo, ampak bomo zmogli graditi skupnost Svetega Duha.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Križ – drevo življenja;
grob – mesto vstajenja.
Jezus Bog spremeni
kmalu tudi mene.*

14. postaja:

JEZUSA POLOŽIJO V GROB

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Vznemirili so se in obšel jih je strah. Mislili so, da vidijo duha.
Rekel jim je: 'Kaj ste preplašeni in zakaj vam v srcih vstajajo
dvomi? Poglejte moje roke in moje noge, da sem jaz sam.'
(Lk 24,37–39)*

Zgodovina nam daje občutek, kakor da se življenje odvija v krogu. Rojstvo, smrt in novo rojstvo. Umrlega človeka nadomesti nekdo drug in čas teče naprej, kakor da se nič ni zgodilo, včasih celo tako, kakor da človek ni živel.

Jezus izbere grob kot mesto svojega največjega dejanja, da bi ta krog prekinil. V grobu daje novo življenje vsem. Tu bo vstal od mrtvih in vsem nam oznanil, da smo dragoceni v Božjih očeh – zato svojega življenja ne mečimo stran, ampak pogumno stopajmo po poti življenja, tako da bodo naše besede dragocene, da bodo naše odločitve slavile Boga v življenju in da bo vse naše bivanje vredno Boga.

Molimo, da bi znali sprejeti dar Gospodovega vstajenja, ki naj se razlije na vsa področja našega življenja.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

*Jezus svet prenovil,
da bi Sveti Duh
stvarstvo vse posvetil
kot pri maši kruh.*

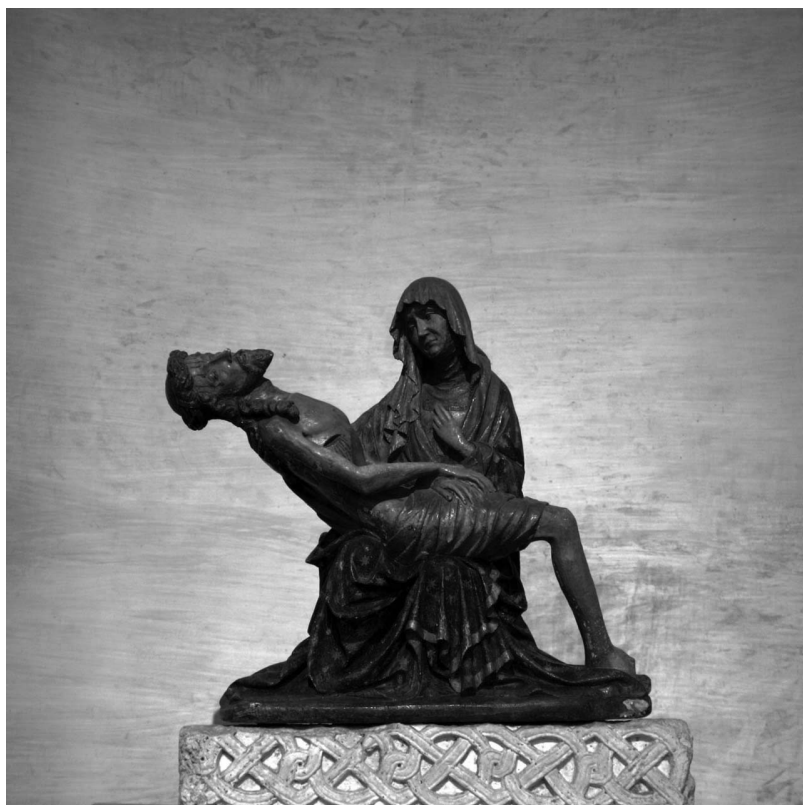
SKLEP

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

*Hvalite GOSPODA, vsi narodi,
slavite ga, vsa ljudstva.
Kajti silna je nad nami njegova dobrotā,
GOSPODOVA zvestoba traja na veke.
Aleluja. (Ps 117)*

Gospod, hvala ti, da si šel pred nami po poti križa. Ker si ti hodil po tej poti, vemo, da smo tudi mi lahko sol sveta in luč življenja. Zahvaljujemo se ti tudi v imenu tistih, ki se ti danes težko zahvaljujejo, ker jim je epidemija vzela koga njihovih dragih ali pa so v tem času doživeli druge težke trenutke. Naredi, da bomo vsi eno srce in ena duša, skupnost, ki slavi od Boga darovano življenje.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**



KAJ LAHKO STORIM V DOBRO VSEH

Luka Oven, Florjan Ungar

Kateheza za mlade

Namen kateheze je spodbuditi mlade v župniji, da razmislijo o dobrih delih, ki jih lahko izvedejo v župniji. Med katehezo dobijo vpogled v dobrodelnost in pripravi-jo načrt aktivnosti. Seznanjeni so tudi z delom Karitas.

Kateheza je namenjena birmanskim in mladinskim skupinam, animatorjem ali skavtom. Skupina je lahko sestavljena tudi iz mladih, ki prihajajo iz različnih skupin v župniji in imajo skupen interes – dobrodelnost. Karitas ima vpogled in izkušnje pri delu z ljudmi v stiski, youngCaritas pa ponuja možnost mladim, da se enkratno ali za daljše časovno obdobje vključijo v dobrodelne aktivnosti v župniji, škofiji ali na nacionalni ravni.

Dolgoročni učinek delavnice je, da se mladi združijo v skupino youngCaritas, ki je del Župnijske karitas in mreže youngCaritas v Sloveniji. Z izvedbo aktivnosti pomagajo pri reševanju stisk, rednem delu Karitas in so v bodoče lahko sodelavci ali podporniki Karitas.

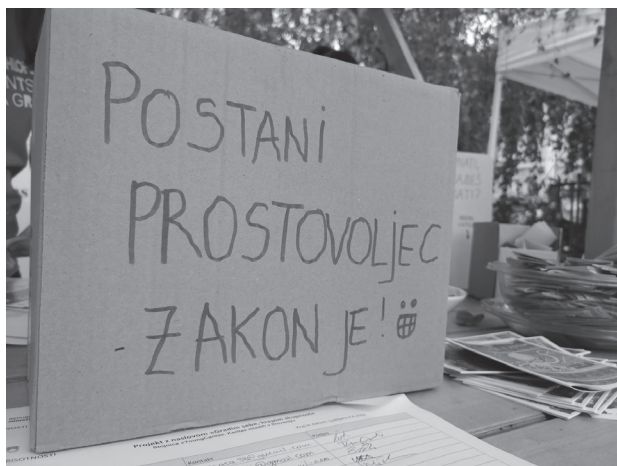
Namig: Če ste vi tisti, ki mladim predstavljate aktivnost, v katero se lahko vključijo, pripravite natančen opis prostovoljnega dela. Prepričajte se, da imate jasno, natančno oblikovano aktivnost, ki vključuje:

- seznam konkretnih nalog/aktivnosti;
- časovno obdobje njihovega sodelovanja;
- spodbude, programe usposabljanja in druge dodatne ugodnosti, ki jim jih lahko ponudite; in
- željene talente ali druge zahteve.

Druga pomembna stvar, ki jo je treba upoštevati pri predstavitvi prostovoljske aktivnosti, je dejstvo, da mladi želijo vedeti, s kom se bodo pogovarjali in s kom sodelovali. Če mladi pripravijo aktivnost v sklopu youngCaritas, jih zanima, kdo bo sogovornik v Karitas, kdo so drugi mladi, ki jih bodo srečali, ter koliko časa bodo morali vložiti.

Za pomoč se lahko obrnete na koordinatorje youngCaritas na Škofijskih karitas:

- ***youngCaritas Maribor: Florjan Ungar, florjan.ungar@karitasmb.si***
- ***youngCaritas Ljubljana: info@lj.karitas.si***
- ***youngCaritas Celje: Barbara Godler, barbara.godler@karitasce.si***
- ***youngCaritas Novo Mesto: Tamara Dvornik, tamara.dvornik@karitas-nm.si***
- ***youngCaritas Koper: Mihaela Kukolj, mihaela.karitas@gmail.com***



POTEK

- Molitev: 5 minut
- Uvodna aktivnost: 5 minut
- Oznanilo: 5 minut
- Delo po skupinah: 30 min
- Predstavitev in spodbuda za izvedbo: 15 minut

I. MOLITEV – UVOD:

Pesem:

- Ko čutiš to
- Pričeval ljubezen bom

»Vi ste sol zemlje. Če pa se sol pokvari, s čim naj se osoli? Ni za drugo, kakor da se vrže proč in jo ljudje pohodijo. Vi ste luč sveta. Mesto, ki stoji na gori, se ne more skriti. Svetilke tudi ne prižigajo in ne postavljajo pod mernik, temveč na podstavek, in sveti vsem, ki so v hiši. Takó naj vaša luč sveti pred ljudmi, da bodo videli vaša dobra dela in slavili vašega Očeta, ki je v nebesih.« (Mt 5,13–16)

II. UVODNA AKTIVNOST

Vsak pomisli na zgodbo, ki jo v svojem življenju povezuje z dobrodelnostjo. Napišejo nekaj ključnih besed iz teh zgodb, kaj je tisto, kar združuje ljudi v dobrodelnosti ... Besede napišejo na listke, ki jih nato predstavijo in razporedijo po mizi ali tleh in med pogovorom združijo v grozde podobnih besed.

III. OZNANILO:

Molitev, ki smo jo zmolili na začetku, je vzeta iz Jezusovega govora na gori, ki je Jezusov manifest – lahko bi rekli programski govor. Gre za enega izmed pomembnejših delov evangelija, saj se kot tak simbolično dotika Mojzesa, ki je prejel deset Božjih zapovedi na gori Sinaj (ali tudi Horeb). V govoru na gori Jezus predstavlja nova merila za življenje v Božjem kraljestvu. Svoj govor začne z blagri.

Nadaljuje z molitvijo Očenaša, ki je temeljna molitev in identiteta kristjanov. Pri vsem tem je bistveno, da življenje živimo po merilu nebeškega kraljestva. S krstom smo rojeni v nebeško kraljestvo in s tem postanemo Božji otroci, sol zemlje in luč sveta. Kot Božji otroci moramo biti zaznamovani z dobrimi deli, saj tako kažemo na našega Očeta v nebesih, kakor smo prebrali v odlomku na začetku.

Z dobrimi deli je zaznamovana tudi Karitas. Karitas v osnovi pomeni ljubezen do bližnjega. Živeta ljubezen do bližnjega se izkazuje v naših delih do naših bližnjih.

Jezusa so vprašali: »In kdo je moj bližnji?« Jezus je odgovoril: »Neki človek je šel iz Jeruzalema v Jeriho in je padel med razbojnike. Ti so ga slekli, pretepli, pustili napol mrtvega in odšli. Primerilo pa se je, da se je vračal po tisti poti domov neki duhovnik; videl ga je in šel po drugi strani mimo. Podobno je tudi levit, ki je prišel na tisti kraj in ga videl, šel po drugi strani mimo. Do njega pa je prišel tudi neki Samarijan, ki je bil na potovanju. Ko ga je zagledal, se mu je zasmilil. Stopil je k njemu, zlil olja in vina na njegove rane in jih obvezal. Posadil ga je na svoje živinče, ga peljal v gostišče in poskrbel zanj. Naslednji dan je vzel dva denarija, ju dal gostilničarju in rekel: »Poskrbi zanj, in kar boš več porabil, ti bom nazaj grede povrnil.« »Kaj se ti zdi, kateri od teh treh je bil bližnji tistemu, ki je padel med razbojnike?« Oni je dejal: »Tisti, ki mu je izkazal usmiljenje.« In Jezus mu je rekel: »Pojdi in ti delaj prav tako!« (Lk 10,29–37).

Torej je naš bližnji vsak ubogi v naši bližini, vsak, ki ga imamo radi, in vsak, ki srečamo, naj bo bogat, reven, siromak, učitelj, prijatelj, sosed. Vsak.

Življenje po Jezusovem zgledu naj bo naše merilo, njegovo oznanilo v ljubezni in pomoči bližnjemu naj

bo naše vodilo, ki vodi do udejanjanja dobrih del do bližnjega. Z zgledom tudi pritegnemo. Pritegnite

in povabite tudi svoje bližnje k udejanjanju dobrih del znotraj Karitas. Karitas ni samo dobrodelno - humanitarna organizacija, ampak je mnogo več, saj je njen temeljni izvor v Jezusu Kristusu, ki postavlja zapoved ljubezni do bližnjega.

IV. OSREDNJA DEJAVNOST

Pripravimo načrt dobrega dela v naši župniji in se pri tem navežemo na uvodno aktivnost.

Skupaj izberemo dobrodelno aktivnost, dogodek, delovno akcijo, za katero bomo pripravili načrt (dobrodelni tek, dobrodelna tombola, prodaja piškotov, dobrodelni oratorijski dan ...). V delavnici bomo prepoznavali, na katerih področjih lahko udejanjamo ljubezen do bližnjega z našimi dobrimi deli. Razdelimo se v skupine po ... (4 skupine).

Predlog za razdelitev po skupinah: Pod stoli so listki z različnimi simboli (srce, roka, svinčnik, kruh). Vsak simbol tvori svojo skupino. Vsaka od 4 skupin odgovarja na svoj sklop vprašanj, ki so napisana spodaj.

Vsaka skupina oblikuje plakat, ki je tudi vizualno privlačen, da ga potem obesijo na vidno mesto ali shranijo na skupno mesto in skupaj implementirajo:

1. Dejanje – Kaj narediti?
2. Načrt – Kako bomo to naredili?
3. Ljudje – Kdo bo v naši ekipi in kdo nam lahko pomaga?
4. Prostor – Kje lahko naredimo projekt?

Delo po skupinah:

1. skupina:

- Razmislimo o ubogih v naši okolici. Spomnimo se, da uboštvo ni samo v materialnih dobrinah, temveč so ljudje ubogi tudi v duhu.
- Kaj lahko storimo za njih? Je to urejanje okolice hiše starejše gospe? Priprava paketov za uboge? Učna pomoč za otroke, ki jim v šoli ne gre najbolje? Večerna pogovorna skupina za mlade, ki potrebujejo spodbudo v življenju?
- Možnosti so neomejene, le ozreti se moramo okrog sebe.

2. skupina:

- Razmislimo, kako bomo projekt izvedli.
- Koga še lahko povabimo, da nam pomaga? Je to domači župnik, sodelavka Karitas, mogoče naši starši?
- Določimo tudi, kdaj se bo naša aktivnost pričela in kdaj končala.

- Natančno si razdelimo vloge v skupini. Kdo bo vodja, kdo bo priskrbel potrebščine, kdo bo stik z javnostjo (župnijskim občestvom, okolico). Vsak lahko prevzame eno vlogo. Na ta način je vodja manj obremenjen.
- Pomembno je tudi, da napišemo natančno vsebino aktivnosti, katere cilje bi radi dosegli, časovnico, v kateri zabeležimo glavne aktivnosti in kdaj bodo opravljene. Če ga potrebujemo, naredimo tudi finančni načrt. Pomembno je, da po zaključku aktivnosti naredimo poročilo, kamor zapišemo, kaj smo naredili, kje smo imeli težave in predlagamo izboljšave.

3. skupina:

- Koga lahko vključimo?
- Ali poznam kakšnega prijatelja, ki je znan po svojih vrlinah in bi lahko pomagal pri kakšni pomoči, ki se odvija v sklopu Karitas (učna pomoč, delovne akcije, zlaganje in sortiranje hrane in oblačil ...)?
- Imamo v kakšni župnijski skupini ljudi, ki bi jih lahko vključili?
- Kaj pa naši sosede in prijatelji, se najde kakšno mesto za njih?

4. skupina:

- Jezus se je srečal z ljudmi na gori. Kje bi lahko bil naš prostor srečanja?
- V župnijskem domu, veroučni učilnici, cerkvi, parku ...?
- Oprema in okrasitev prostora.
- Pripomočki, ki jih bomo potrebovali.
- Ideja za vabila, promocijski material, oglaševanje, zahvale.

V. ZAKLJUČEK

Kaj je moj naslednji korak? Iz papirja se izreže odtis čevlja, na katerega napišejo, kaj bo njihov naslednji korak in to odnesejo seboj, kot simboliko, kaj si želijo kot naslednji korak k uresničitvi namere.

Molitev:

Dobri Bog!

Danes smo skupaj oblikovali projekt (ime projekta), s katerim želimo pomagati (namen). Poveži nas, da bomo skupaj drug drugega bodrili, si pomagali in s Tvojim blagoslovom projekt uspešno izvedli. Slava Očetu in Sinu in Svetemu Duhu. Amen.

NA STRANI PRAVEGA VESELJA

Nina Stenko Primožič

Namen delavnice je mlade spodbuditi k razmisleku, kaj si želijo v življenju, kaj jih veseli, ter k odprtemu pogovoru na temo uživanja alkohola.

Z delavnico želimo mladostnikom:

- približati realne situacije, v katerih se znajdejo mladi v povezavi z alkoholom,
- ponuditi možnost, da se preko kratkih odprtih situacij vživijo v zgodbo mladostnikov z izkušnjo z alkoholom ter razmislijo, kako bi oni/njihovi starši/prijatelji reagirali v danih situacijah,
- približati aktivnosti za zdrav življenjski slog in dejavnostih za veselje brez alkohola,
- približati možne oblike pomoči.

Mladostnike (16+) želimo povabiti, da izpolnijo vprašalnik o samooceni pitja
»A rab'š? Ne, ne rab'š.«

Delavnica je namenjena mladim: birmanskim, mladinskim in ostalim skupinam mladih v župniji. Izvede se lahko kadarkoli tekom leta v celoti kot enkratni dogodek (90 min) ali pa voditelj izbere posamezno dejavnost v okviru osrednje dejavnosti (pogovor v parih ali igro vlog). Delavnica se lahko izvede tudi v okviru dveh ali več srečanj. Ob tem voditelj poskrbi za vsakokraten smiselni zaključek in evalvacijo srečanja s strani udeležencev.

POTEK DELAVNICE

- PESEM IN MOLITEV (5 min)
- UVODNO RAZMIŠLJANJE (20 min)
- OSREDNJA DEJAVNOST:
 - možnost 1: POGOVOR V PARIH (20 min)
in/ali
 - možnost 2: IGRA VLOG (30 min)
- VIDEO KLIPI (10 min)
- ZAKLJUČEK in MOLITEV (5 min)

I. PESEM in MOLITEV

- Srečanje začnemo s pesmijo »Na tvoji strani« oz. »Zdaj sem tu moj Bog« ali po izbiri
- In nadaljujemo z molitvijo:
Življenje, prijatelj, sprejetost, razvoj.
Propad, izključenost, uničenje, posmeh.
Kakšen okus bo imelo tvoje življenje?

Če si sprejet zato, ker se vdaš nečemu, kar ti škoduje in čez čas celo uniči, nisi sprejet, ampak zaslužjen. Če te zmerjajo in izključijo, ker si jih zavrnil, je to njihova jeza in nemoč, ker si te ne morejo podrediti.

Ne bo več človeka na svetu, kot si ti. Bog računa nate. Kakšna škoda bi bila, če te ne bi bilo! S tabo in po tebi lahko naredi nekaj, kar ne more po nikomer drugem. Ne zahteva vrhunskih zmožnosti in popolnih ljudi, ampak take, ki bodo z njim gradili. Za začetek je dovolj, da ga želiš spoznati, da si mu pripravljen zaupati, da ga želiš iskati.

Svoboden si. Ti sam boš izbral smer, v kateri boš hodil skozi življenje. Ti odločaš, kaj boš vzel za svoje in česa ne.

Kaj boš izbral?

(s. Zala Vrabec)

II. UVODNO RAZMIŠLJANJE

- V tišini naj vsak pomisli, kaj mu pomeni misel današnjega srečanja: »Na strani pravega veselja«. (Kaj me razveseljuje/osrečuje/nasmeji v mojem življenju?)
Udeleženci z ostalimi podelijo svoje misli in asociacije. Voditelj si jih zapiše/nariše na eno stran table/plakata.
- Voditelj udeležence spodbudi, da vsak pove svojo prvo asociacijo na besedo alkohol (Kaj pomislim, ko zaslišim besedo alkohol?)
Voditelj si besede, misli lahko zapiše na drugo stran table/plakata.
- Ste vedeli? (Zgodba)

Beseda alkohol je arabskega izvora – al kohl – kar pomeni fina, plemenita snov. Zgodba pripoveduje, da je alkohol po naključju odkril arabski kemik Al-Jabir ibn Haijan, ki je živel 700 let pred našim štetjem. Želel je odkriti življenjski napoj, ki bi

tistemu, ki bi ga užival, zagotovil večno mladost. In ko je v svojem laboratoriju dobil čisto brezbarvno tekočino, prijetnega vonja, ki je dajala telesu moč in pričarala dobro počutje, je bil prepričan, da je odkril želeni napoj. Tekočino je poimenoval al kohl – plemenita snov, preden je spoznal njene dolgotrajnejše učinke. Svoje odkritje je takoj razodel ljudem. Pričakoval je, da se bo z delovanjem njegovega al kohla na svetu pričela zlata doba. Toda čez leta je ugotovil, kako se je motil. Spoznal je, da je njegov al kohl nevarna tekočina, ki uniči ljudi in njihovo zdravje. Tako je al kohl po začetni sreči prinesel bedo, trpljenje in bolezen.

- Voditelj v prostoru pripravi 4 otoke. Mladi se premikajo po prostoru in odgovarjajo na vprašanja ter zbirajo točke – nasmeške ☺.

1. otok: Mladi rešujejo kviz *Preveri svoje znanje o alkoholu.* (5 min)

Dostop preko spletne strani <https://www.karitas.si/preveri-znanje-o-alkoholu-in-spoznaj-mite-ki-ne-drzijo/>



Glede na rezultat prejmejo število nasmeškov. (Tvoje znanje o alkoholu, njegovih značilnostih in posledicah, ima precej lukenj – 1 nasmešek; Tvoje poznavanje je dobro – 3 nasmeški; Tvoje poznavanje je izvrstno – 5 nasmeškov.)

2. otok: Zaveza: ne pijem alkohola ... (3 min)

Zakaj bi sprejel takšno zavezo, kakšne koristi za zdravje in odnose bi imel?
(Za vsak predlog prejmejo 1 nasmešek)

(Predlogi: Želim razvijati svoj (intelektualni) potencial. Ne želim vse življenje obžalovati ene pijanske noči. Želim biti zdrav in poln življenjske energije. Želim biti faca. Ne želim, da mi alkohol postavlja v življenju prepreke. Ne rabim se dokazovati s pomočjo alkohola. itd.)

3. otok: Kako se zaščitim pred posledicami alkohola?

(Za vsak predlog prejmejo 1 nasmešek)

(Predlogi: Izogibam se pijanim ljudem. Ne tekmujem z drugimi, kdo bo več spil. Ne mešam alkoholnih pijač. Ne pijem in ne odhajam na samo z neznanimi/slabo poznanimi ljudmi. Prijatelj ne puščam samih v alkoholiziranem stanju. Ne silim s pijačo, ne ponujam pijače. Ko pijem, ne vozim. itd.)

4. otok: Aktivnosti za zdrav življenjski slog.

Mladi predlagajo aktivnosti.

(Za vsako predlagano aktivnost prejmejo 1 nasmešek)

(Predlogi: Aktivnosti, ki omogočajo komunikacijo, druženje in zabavo. Aktivnosti, kjer dnevno lahko sprostim nakopičen stres. Aktivnosti, ki mi večajo samopodobo, lastno vrednost. Aktivnosti, kjer se lahko izrazim s talenti, zdivjam do konca brez drog. Prostovoljstvo. itd.)

Voditelj lahko poda še več dejstev o alkoholu (<https://www.karitas.si/z-0-0/>).

III. OSREDNJA DEJAVNOST

Osrednjo dejavnost lahko predstavljata obe aktivnosti: pogovor v parih in igro vlog. ALI se izbere samo pogovor v parih oz. igro vlog. Voditelj izbere aktivnost glede na čas, ki je na razpolago ter značilnosti skupine (zaupnost, povezanost, interese itd.). Voditelj lahko posamezno aktivnost izvede ločeno v 2 srečanjih.

I. POGOVOR V PARIH

Vsak par dobi list z vprašanji. O teh vprašanjih vsak kolegu v paru pove svoje mnenje in poglede. Nato sledi predstavitev celi skupini in sicer na način: kar je povedal kolega – partner v paru, jaz povem v prvi osebi ednine, kot da je to moje mnenje.

Pare si mladi lahko izberejo sami (najboljši prijatelji), ker bodo potem zrcalili preko sebe mnenje svojega najboljšega prijatelja (bolj čustveno doživijo), lahko pa se pari določijo naključno preko iger.

Vprašanja:

- Kakšen odnos/stališče imam jaz osebno do alkohola?
- Ali je zame osebno pitje v določenih okoliščinah sprejemljivo?
Če da: kdaj, kje in v kakšni količini?
- Kaj je v zvezi z alkoholom sprejemljivo v moji okolici (družina, prijatelji ...)?
- Kaj v svoji okolici toleriram jaz?
- Česa me je v povezavi z alkoholom strah ali mi je smešno ali se o tem nočem pogovarjati?
- Poznam kakšne alternative nazdravljanju z alkoholom?
- Kakšni so zame pravi prijatelji v situacijah, ko je v igri alkohol?

II. IGRA VLOG

(skupinsko delo)

Predstavljene so različne situacije, ki se dotikajo alkohola in s katerimi se soočajo mladostniki, straši, otroci ob prisotnosti alkohola v družini, v šoli, med prijatelji. Situacija ni dokončana, ampak jo igralci dokončajo. Manjše skupine (glede na število udeležencev v dani situaciji) zaigrajo izbrane opisane situacije ter kako bi oni odreagirali na to situacijo. Po vsakem zaigranem prizoru sledi diskusija. Svoje doživljanje zaigranega povedo gledalci in nato tudi igralci.

Situacije:

1. Družina praznuje očetovo 50 letnico. 16 letni Tim je edini otrok, ki je še nepolnoleten na praznovanju. Z očetom želi nazdraviti s šampanjcem, ker meni, da je dovolj star.

Nadaljuj zgodbo ...

- *Kako bo potekal pogovor z očetom ali mamo za dovoljenje?*
- *Kako bo Tim vprašal?*
- *Kakšen bo odgovor očeta, mame?*

V razmislek po zaigrani zgodbi:

- Si že sam/a bil/a kdaj v takšni situaciji?
- Kako bi reagirali tvoji starši?
- Poznaš kakšne alternative nazdravljanju z alkoholom?

-
2. Tina, Katja in Manca so prijateljice. Ker so stare že 17 let gredo na sošolkino zabavo za rojstni dan. Tam je veliko sošolk in sošolcev, nekateri so že pijani. Ob prihodu tudi njim ponudijo alkoholne pijače. Tina in Katja jih sprejmeta, Manca pa odkloni, kar povzroči očitek, da je reva.

Nadaljuj zgodbo ...

- *Kako se lahko razplete dogodek?*
- *Ali je na prepihu njihovo prijateljstvo?*
- *Ali mora Manca popiti alkohol, da dokaže, da ni reva?*
- *Kako bi ti ukrepal/a v dani situaciji, kaj bi predlagal/a Manca?*
- *Kaj bi predlagal/a Tini in Katji?*

V razmislek po zaigrani zgodbi:

- Kakšni so zate pravi prijatelji v takšnih situacijah in nasploh?
-

3. Matija, Jan in Andrej so prijatelji in se radi družijo ob športnih dejavnostih. Sami ne uživajo alkohola, ker menijo, da za odklop in zabavo ne potrebujejo substanc. Svoje mnenje bi radi razširili tudi med druge sošolce.

Nadaljuj zgodbo ...

- *Kako jih nagovorijo k odpovedi alkoholu in zabavi brez alkohola?*
- *Kako bo potekal pogovor med sošolci?*

V razmislek po zaigrani zgodbi:

- Si že sam/a bil/a kdaj v takšni situaciji?
 - Kaj bi tebe prepričalo k zavezi 0,0?
 - Kakšne argumente bi predstavil/a sošolcem, prijateljem?
-

4. 17 letna Taja je odšla na zabavo. Staršema je obljubila, da se vrne domov ob polnoči, vendar se vrne šele ob dveh ponoči. Oče jo pričaka na vratih in opazi, da je pijana.

Nadaljuj zgodbo ...

- *Kaj bo storil oče?*
- *Kako bo potekal pogovor?*

V razmislek po zaigrani zgodbi:

- Si že sam/a bil/a kdaj v takšni situaciji?
- Kako bi reagiral tvoj oče/mama?
- Bi bila situacija drugačna, če bi bila Taja fant?
- Kako bi se odzval/a ti, če bi bila to tvoja hči oz. sin?
- Kakšen je zate ploden pogovor na temo 0,0 in manj tveganega pitja alkohola?

IV. VIDEO KLIPI

Ogledate si tri video klipe, ki opisujejo situacije, v katerih se znajdejo mladi, in kako odreagirajo.

Dostopni na : <https://www.karitas.si/z-0-0/>



Oče tudi ti tega ne potrebuješ.

https://www.youtube.com/watch?v=bHomu_6GrHc

Voditelj vpraša udeležence, kaj je glavno sporočilo klipa.

- a) Starš je največkrat prva oseba, ki otroku ponudi alkohol.
- b) Žiga se pogumno upre očetu.
- c) Oče spozna, da se morda moti.
- d) Trkajevo sporočilo: »Sledi samemu sebi.«

Kaj storiti, če ti v družbi ponudijo alkohol?

https://www.youtube.com/watch?v=k7_NOzbXLtc

Voditelj vpraša udeležence, kaj jim je v video klipu najbolj všeč.

- a) Punca si upa reči, da ne bo pila.
- b) Punca, kljub pregovarjanju, vztraja pri svoji odločitvi.
- c) Prijatelji punce ne izločijo.
- d) Trkajevo sporočilo, da »je izbira glede alkohola na tvoji strani«.

Naj dnevnik ne bo edini prijatelj v stiski.

<https://www.youtube.com/watch?v=29dmQZpeqUs>

Voditelj vpraša udeležence, kaj se jih v video klipu najbolj dotaknilo.

- a) Punca trpi zaradi očetovega alkoholizma.
- b) Punca zaupa samo dnevniku.
- c) Sporočilo Lepe afne, da je alkohol prisoten v vsaki 4. družini.
- d) Sporočilo, da »lahko najdeš pomoč v takih situacijah«.

V. ZAKLJUČEK

Vsak udeleženec delavnice z gesto/risbo izrazi, kako je doživljal srečanje. Voditelj lahko spodbudi, da udeleženci srečanje ovrednotijo s številom nasmeškov.

Voditelj poudari, da je **poiskati pomoč, ko si sam ali tvoji bližnji oz. prijatelji v stiski zaradi alkohola, znamenje moči in poguma.**

Lahko skupaj pogledajo, kje na spletni strani www.karitas.si/z-0-0/ so kontakti za pomoč. Voditelj starejše od 16 let povabi tudi k reševanju vprašalnika o samocieni pitja »**A rab'š? Ne, ne rab'š.**«, ki je dostopen na strani <https://www.karitas.si/a-rabs-preveri/>



Udeleženci skupaj zmolijo zaključno molitev:

*Prosim te, Gospod,
za spoznanje – da bom vedel, kaj je prav,
za pogum – da bom to tudi storil,
za dobroto – da bom pomagal tistemu, ki me potrebuje.
Zaupam Ti, ker me povsem poznaš in me takega tudi sprejemaš.
(s. Zala Vrabec)*

*Gradivo je nastalo v okviru programa ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z O.O., ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.
Dostopno je tudi na strani URL.*

*Veseli bomo povratne informacije o izvedbi delavnice. V kolikor bi želeli izvedbo brezplačne delavnice za mladostnike s strani strokovnih delavcev programa Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z O.O. ali materiale za izvedbo delavnice, nas kontaktirajte na nina.stenko@karitas.si s pripisom Delavnice za mlade Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z O.O.



Z BESEDO IN ZGLEDOM BITI STARŠ, tudi ko gre za alkohol

Nina Stenko Primožič

Namen delavnice je, da starši in zakonci ozavešijo, da se odnos njihovih otrok do alkohola prične oblikovati v družini z njihovimi pogovori in odnosom, zgledom ter z njihovim načinom pitja.

Namen delavnice/srečanja je starše spodbuditi k razmisleku, kakšen odnos, stališče imajo do alkohola, kakšen zgled so svojim otrokom in s katerimi dejanji prispevajo k zmernemu in odgovornemu uživanju alkohola. Cilj je seznaniti starše o vplivu alkohola na vse družinske člane, še posebej na otroke in mladostnike, kako lahko z lastnim zgledom pripomorejo k zdravemu odnosu do alkohola pri svojih otrocih, kam se lahko obrnejo po pomoč v stiskah povezanih z alkoholom.

Delavnica je namenjena staršem, zakoncem in parom v pripravi na zakon, ob srečanjih staršev, parov preko celega leta oz. v času postne akcije 40 dni brez alkohola. Voditelj glede na značilnosti skupine ter čas, ki ga ima na voljo, izbere, ali si bodo v okviru osrednje aktivnosti ogledali video klipe in izvedli pogovor v parih/individualno delo ali bo izbral eno izmed naštetih aktivnosti.

POTEK SREČANJA

- MOLITEV (5 min)
- UVODNO RAZMIŠLJANJE (15 min)
- DEJSTVA (teoretična podlaga) (5–15 min)
- OSREDNJA DEJAVNOST: (2 možnosti – izbirno)
 - OGLED VIDEO KLIPOV (15 min)
in/ali
 - POGOVOR V PARIH/INDIVIDUALNO DELO (15 min)
- POGOVOR V SKUPINI (15 min)
- ZAKLJUČEK in MOLITEV (5 min)

I. MOLITEV

Pridi, Sveti Duh,
pomagaj mi postaviti v tvojo navzočnost vse,
kar me skrbi, vse, kar me vznemirja,
vse, kar mi jemlje mir.
Ti veš, kakšne so moje najgloblje skrbi.
Ti veš, kdaj zamahnem z roko, ko bi mi moralo biti pomembno.
Ti veš, kdaj omahujem, pa bi moral biti odločen,
ko sem trd in površinski, pa bi moral biti ljubeč,
ko ne živim ljubezni do bližnjega, ne v besedi, še manj v dejanju.
Poslušaj me, Gospod, ker kličem k tebi.
Želim ti povedati vse, kar me včasih skrbi:
zdravje, delo, moji dragi,
moje potrebe in vse, kar me vznemirja.
Želim ti povedati tudi vse, za kar mi prevečkrat ni mar,
pa v srcu vem, da je pomembno.
Vzemi vse to in se mi posveti.
Pridi, Sveti Duh, okrepi me, da se ne bom čutil samega s težo življenja in
bom lahko hodil in napredoval z veseljem.
Pridi, da bom po svojih bratih in sestrah izkusil tvojo nežnost,
tvojo radost, tvojo moč in jo delil naprej.
Daj mi milost spoznanja, da se tvoja starševska ljubezen nikoli ne konča,
čeprav vse mineva,
in da se v tej ljubezni lahko soočim z vsem. Amen.

(prir. po V. M. Fernández, 5 minut s Svetim Duhom, Družina 2020)

II. UVODNO RAZMIŠLJANJE

- V tišini naj vsak pomisli, kje ga uvodna molitev nagovori in se ga dotakne.
(Katere besede pobožajo moje srce, kje se moje srce vznemiri? Kje se molitev
navezuje na moje/najino starševstvo?)
Molitev se lahko ponovno prebere.

- Voditelj udeležence spodbudi:
 - *da vsak pove, kaj si želi za svoje otroke. (Da bi bili srečni, zdravi, uspešni, samostojni, pogumni, zadovoljni v življenju, ohranili vero...)*

Voditelj si želje zapiše na eno stran table/plakata.

- *k razmisleku o temi današnjega srečanja: »Z besedo in zgledom«. (Kako živim starševstvo – z besedo in zgledom v povezavi s problematiko alkohola?)*

Udeleženci z ostalimi podelijo svoje misli in asociacije. Voditelj si besede, misli lahko zapiše na drugo stran table/plakata.

III. DEJSTVA:

Zakaj menimo, da je pomembno, da se starši izobražujemo, pogovarjamo in potrudimo, da smo otrokom zgled tudi na področju odnosa do alkohola?

(Starši so našli same lepe stvari, ki si jih želijo za svoje otroke.)

Vsi si za svoje otroke/mladostnike želimo vse najboljše, želimo si, da bi imeli lepo življenje. Alkohol pa ruši vsa nujna področja za tako življenje.

Odnos do alkohola otrokom privzgajamo že od najnežnejših let. Odnos starša do alkohola vpliva na otroka že pred samim spočetjem, med nosečnostjo in nato v odraščanju. Naš odnos do alkohola vpliva na to, kakšni bodo naši otroci, kako varne se bodo počutili z nami in v naši družini, kako bodo reševali svoje stiske, kako se bodo veselili, kakšne poti bodo ubirali v obdobju odraščanja, kakšne partnerje si bodo izbrali in ne nazadnje, kakšni starši bodo.

Tudi mi sami smo od svojih staršev prejeli vzorce in odnos do alkohola. Žal slovenska družba velja za t.i. »mokro«, alkoholizirano družbo. Kljub temu, da je alkohol najbolj razširjena droga v Sloveniji, vpliv alkohola še vedno omalovažujemo.

Posebno skrb in pozornost namenjamo mladim in otrokom, saj se zavedamo, da je zanje alkohol še posebej škodljiv, saj moti njihov zdrav razvoj in povzroča nagnjenost k odvisnosti od alkohola. Vedno več mladih se z alkoholom sreča že pred 13. letom. Najpogosteje ga dobijo doma in pri prijateljih. Mlade spodbujamo, da alkohola ne uživajo vsaj do 18. leta (priporočljivo do konca adolescence, ko še poteka razvoj možganov, to je 25.–30. leta starosti). Alkohol v družini preko zanemarjanja, nasilja (psihičnega in fizičnega), odtujenosti, nezdrave navezanosti in spremembe vlog v družini pri otrocih povzroča trajne spremembe v doživetju njih samih, ljudi in sveta okrog njih. Žal nezdrave vzorce iz družine pogosto prene-sejo v svoje odraslo življenje, partnerske in družinske odnose.

Zaradi vsega navedenega je pomembno, da mladim v družini omogočamo zgled zmerne in odgovorne užitja alkohola ali abstinence, skupnega reševanja težav, zdrave skrbi za svoje telesno in duševno zdravje, alternative druženja in preživljanja prostega časa.

Zgled zmerne in odgovorne vedenja dajemo tudi tako, da:

- ko pijemo, ne vozimo,
- znamo nazdravljati in se veseliti brez alkohola,
- prosti čas raje preživljamo z družino in ne v gostilni,
- znamo zavrniti alkohol, čeprav nas silijo ipd.

Drža staršev je prej ali slej drža otrok. Starši so v družini zgled svojim otrokom za versko življenje, odnos do razvad in tudi zgled prevzemanja odgovornosti. Trezni in zmerni starši lahko vzgojijo trezne, zmerne in odgovorne ter srečne sinove in hčerke.

Otroci in mladostniki se v povezavi z alkoholom srečujejo z različnimi stiskami tudi v odnosih z vrstniki. Pritiski vrstnikov so lahko zelo veliki in pogosto vodijo v to, da mladostniki uživajo alkohol, počnejo nevarne stvari ob uživanju alkohola (vožnja pod vplivom alkohola, spolnost, izzivi ipd.) ali da izkoristijo ranljivost osebe, ki je alkoholizirana. Trden temelj in vsakodnevni zgled ter pogovori s starši pomagajo mladim na poti pravih odločitev.

IV. OSREDNJA DEJAVNOST

1. OGLED VIDEO KLIPOV

Alkohol je močno zakoreninjen v slovenski kulturi. Naj stiske vseh, ki trpijo zaradi alkohola, ne ostanejo zgolj številke. Glede na razsežnost pojava se nas prej ali slej dotaknejo.

Ogled video klipov, ki opisujeta situaciji, v katerih se lahko znajdejo mladi, kakšno stisko jim alkohol v družini povzroča in kako odreagirajo.

Dostopna sta na : <https://www.karitas.si/z-0-0/>

V kolikor gre za skupino, kjer vlada določena mera zapiranja, lahko udeleženci po ogledu glasujejo z dvigom roke, kaj jih je v videu najbolj nagovorilo (4 možnosti) in tudi podelijo svoj pogled in izkušnje.



Oče tudi ti tega ne potrebuješ.

https://www.youtube.com/watch?v=bHomu_6GrHc

Voditelj vpraša udeležence, kaj je glavno sporočilo klipa, kaj jih je najbolj presenetilo, razžalostilo, nagovorilo.

- a) Starš je največkrat prva oseba, ki otroku ponudi alkohol.
- b) Žiga se pogumno upre očetu.
- c) Oče spozna, da se morda moti.
- d) Trkajevo sporočilo mladim: »Sledi samemu sebi.«

V razmislek oz. pogovor v skupini:

- Kako bi se sami znašli v taki situaciji, če bi bili ta fant?
- Imamo tudi mi takšno izkušnjo?
- Kako so naši starši nas ozaveščali o alkoholu, vzgajali za zmerno in dogovorno uživanje alkohola?
- So nas usmerjali h kakšnim zdravim alternativam?

Naj dnevnik ne bo edini prijatelj v stiski.

<https://www.youtube.com/watch?v=29dmQZpeqUs>

Voditelj vpraša udeležence, kaj se jih v video klipu najbolj dotakne, preseneti, nagovori.

- a) Punca trpi zaradi očetovega alkoholizma.
- b) Punca zaupa samo dnevniku.
- c) Sporočilo, da je alkohol prisoten v vsaki 4. družini.
- d) Sporočilo, da »lahko najdeš pomoč v takih situacijah«.

V razmislek ali pogovor v skupini:

- Kako bi se sami znašli v taki situaciji, če bi bili to dekle?
- Kaj bi ji kot odrasla oseba svetovali?

(Vir: <https://www.karitas.si/z-0-0> in <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/alkohol>) Več o vsebinah, povezanih z ozaveščanjem o posledicah uživanja alkohola, najdete na <https://www.karitas.si/z-0-0/>



2. POGOVOR V PARIH ali INDIVIDUALNO

Izvedba se prilagodi skupini, glede na to, kakšna je zaupnost oz. povezanost v skupini. Vsak par/oseba dobi list z vprašanji. Vsak razmisli in zapiše odgovore. V kolikor pogovor poteka v paru, si sogovornika izmenjata svoje mnenje in poglede. Nato sledi predstavitev celi skupini, in sicer na način: kar je povedal partner v paru, jaz povem v prvi osebi ednine, kot da je to moje mnenje. Pare si udeleženci lahko izberejo sami, lahko so skupaj zakonci, lahko pa se pari določijo naključno. V kolikor poteka delo individualno, si posamezniki na list zapišejo svoje odgovore in podelijo s skupino, kar želijo.

Vprašanja:

- Kakšen odnos/stališče imam jaz osebno do alkohola?
- Ali je zame osebno pitje v določenih okoliščinah sprejemljivo? Če da: kdaj, kje in v kakšni količini?
- Kaj je v zvezi z alkoholom sprejemljivo v moji okolici (družina, prijatelji, interesna dejavnost, župnijska skupnost ...)?
- Kaj v svoji okolici toleriram jaz?
- Česa me je v povezavi z alkoholom strah, ne razumem ali se o tem nočem pogovarjati?
- Poznam kakšne alternative nazdravljanju z alkoholom, praznovanju brez alkohola?
- V čem sem/nisem zgled zmernega in odgovornega odnosa do alkohola svojim otrokom?
- Se znam ubraniti alkoholu, ko mi ga ponujajo? Ali sam kot znak gostoljubnosti ponujam alkohol?
- Kako lahko jaz sam (s katerimi sklepi in konkretnimi dejanji ter odnosom) poskrbim, da bom zgled svojim otrokom?
- Kaj lahko ponudim svojim otrokom, mladostnikom kot protiutež uživanju alkohola?
- Ima naša družina kakšne posebne aktivnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog in nas razveselijo in sprostijo?
- Kako lahko midva kot starša/zakonca pripomoreva (s katerimi sklepi in zavezami, konkretnimi dejanji in odnosom), da bo manj stisk v povezavi z alkoholom v najini skupnosti?

Zaključek

Voditelj skupine zapiše ključne poudarke, ideje (na podlagi ogleda video klipov in/ali pogovora v parih), kako bomo lahko v svojem življenju, v svojih družinah in skupnosti živeli ljubezen do bližnjega tudi skozi lastne besede in dejanja v povezavi z odnosom do alkohola.

Voditelj povabi starše, zakonce, pare v pripravi na zakon, da:

- »Stestirajo« svoj odnos do alkohola (Se zmoreva odpovedati alkoholu za 40 dni ali več? Imava pri tem težavo? Se ta čas bolje počutiva?).
- Se o njunem odnosu do alkohola začneta pogovarjati (Kaj je najina mera glede alkohola, kakšen zgled sva otrokom, kakšne vrednote posredujemo s tem otrokom?).
- Se alkoholu (za določen čas ali čas posta) odpovesta zaradi solidarnosti: takrat mislita in molita na tiste, ki imajo težave in se borijo z odvisnostjo in za vse njihove družine.
- Ko sta opomnjena – s strani bližnjih, strokovnjakov idr. – da je alkohola preveč, se vprašajta: Ali lahko sprejmeva izziv, da za svojo družino in najin zakon nekaj naredita?
- Sva pripravljena delati stvari, ki niso v najinem načrtu, se čemu odpovedati, ustvariti nove – bolj osrečujoče navade za našo družino?
- Nama je skrb za družino na prvem mestu, sva polno prisotna, sva opora najini družini, najinim otrokom, ki so nama bili zaupani?

IV. ZAKLJUČEK IN MOLITEV

Vsak udeleženec delavnice kratko pove/zapiše na list, kako je doživljal srečanje (Je na srečanju izvedel kaj novega, kaj se mu je najbolj vtisnilo v spomin, kaj si želi spremeniti pri lastnem vedenju? ipd.).

Voditelj poudari, da je **poiskati pomoč, ko si sam ali tvoji bližnji oz. prijatelji v stiski zaradi alkohola, znamenje moči in poguma**. Lahko skupaj pogledajo, kje na spletni strani www.karitas.si/z-0-0/ so kontakti za pomoč.

Voditelj spodbudi udeležence srečanja, da skupaj zmoliijo molitev:

Gospod, naredi me za orodje svojega miru.

Kjer je sovraštvo, naj prinašam ljubezen.

Kjer je žalitev, naj prinašam odpuščanje.

Kjer je nesloga, naj prinašam edinost.

Kjer je dvom, naj prinašam vero.

Kjer je zmota, naj prinašam resnico.

Kjer je obup, naj prinašam upanje.

Kjer je žalost, naj prinašam veselje.

Kjer je tema, naj prinašam luč.

Učitelj, naj se ne trudim,

da bi me drugi tolažili,

ampak naj sam tolažim;

da bi me drugi razumeli,

ampak naj sam razumem;

da bi me drugi ljubili,

ampak naj sam ljubim.

Kajti ko dajemo, prejemamo;

ko odpuščamo, nam je odpuščeno;

in ko umremo, vstanemo v večno življenje. Amen.

p. Esther Bouquere

Gradivo je nastalo v okviru programa ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z 0.0, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Gradivo za starše je dostopno na strani

<https://www.karitas.si/gradiva-z-0-0/>



*Veseli bomo povratne informacije o izvedbi delavnice. V kolikor bi želeli izvedbo brezplačne delavnice za starše s strani strokovnih delavcev programa Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z 0.0. ali materiale za izvedbo nas kontaktirajte na nina.stenko@karitas.si s pripisom Delavnice za starše Zmerno. Odgovorno. Opolnomočeno. Z 0.0.

Z BESEDO IN ZGLEDOM – ZMERNO. ODGOVORNO. Z 0.0.

Nina Stenko Primožič

Namen delavnice/srečanja je sodelavce Karitas in ostale skupine odraslih sodelavcev v župniji spodbuditi k razmisleku, kakšen odnos, stališče imajo do alkohola, kakšen zgled so ostalim v župniji ter ali s svojim zgledom in dejanji prispevajo k zmernemu in odgovornemu uživanju alkohola. Cilj je seznaniti sodelavce v župniji, kako lahko pomagajo, kam lahko usmerijo osebe, ki trpijo zaradi alkohola, ter da kot skupina sprejmejo konkretno zavezo/e, kako bodo s svojimi besedami in zgledom prispevali k zmanjšanju stisk povezanih z alkoholom.

Delavnica je namenjena sodelavcem Karitas in drugim skupinam odraslih sodelavcev v župniji in se lahko izvede kadarkoli v letu oz. v času postne akcije 40 dni brez alkohola.

POTEK SREČANJA

- BOŽJA BESEDA (5 min)
- UVODNO RAZMIŠLJANJE in DEJSTVA (10 min)
- OSREDNJA DEJAVNOST:
- POGOVOR V MANJŠI SKUPINI (20 min)
- POGOVOR IN OBLIKOVANJE ZAVEZ/E (20 MIN)
- ZAKLJUČEK in MOLITEV (5 min)

I. BOŽJA BESEDA

Apostol Pavel takole spodbuja kristjane v Rimu k obzirnosti in skrbi drug za drugega: *»Nehajmo soditi drug drugega. Rajši pazite na to, da ne boste bratu v spotiko ali v pohujšanje. Vem in sem prepričan v Gospodu Jezusu, da ni nič samo na sebi nečisto; a če kdo misli, da je kaj nečisto, je zanj nečisto. Če je torej tvoj brat užaloščen zaradi tega, kar ješ, ne ravnaš več v skladu z ljubeznijo. Nikar ne pogubljalj s svojo jedjo človeka, za katerega je Kristus umrl! Naj se torej nikakor ne jemlje čast dobrini, ki vam je dana. Kajti Božje kraljestvo ni jed in pijača, marveč pravičnost, mir in veselje v Svetem Duhu. Kdor namreč v tem služi Kristusu, je vseč Bogu in spoštovan pri ljudeh. Prizadevajmo si torej za to, kar je v prid míru in medsebojnemu izgrajevanju. Nikar ne razdiraj Božjega dela zaradi jedi! Vse stvari so sicer*

čiste, vendar pa je slabo za človeka, če z jedjo koga pohujšuje. Zato je dobro ne jesti mesa niti piti vina niti delati kar koli, ob čemer se utegne tvoj brat pohujšati.»
(prim. Rim 14,13–21)

II. UVODNO RAZMIŠLJANJE in DEJSTVA O ALKOHOLU

- V tišini naj vsak pomisli, kaj mu pomeni misel današnjega srečanja: **»Z besedo in zgledom«**. (Kako živim svojo poklicanost služiti drugim – z besedo in zgledom v povezavi s problematiko alkohola? Kaj me je v uvodni Božji besedi najbolj nagovorilo/zmotilo v povezavi z uživanjem alkohola?)

Udeleženci z ostalimi podelijo svoje misli in asociacije. Voditelj jih zapiše na tablo/plakat. Voditelj skupini predstavi nekaj **dejstev o stiskah, ki nastanejo zaradi uživanja alkohola**.

(Več o dejstvih v povezavi z alkoholom najdete v DODATKU oz. na spletni strani www.karitas.si/z-0-0/)

Zaradi spoznanja, da je alkoholizem trpljenje, tako za alkoholika kot za njegove najdražje, se vse več usmerjamo v preprečevanje alkoholizma.

- V Sloveniji zaradi alkohola trpi vsaka četrta družina.
- Alkohol je v Sloveniji eden glavnih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, poškodbe in nasilje.
- Vedno več mladih se z alkoholom sreča že pred 13. letom. Najpogosteje ga dobijo doma in pri prijateljih.
- Vsak dan je zaradi alkohola v bolnišnico sprejetih 10 oseb. Vsako leto zaradi bolezni, ki so neposredno povezane z uživanjem alkohola, v povprečju umre 650 oseb.
- Približno 10 % vseh prometnih nesreč v Sloveniji povzročijo alkoholizirane osebe.

Številke same po sebi pričajo o tem, kako razširjen je problem alkoholizma pri nas. S številkami pa ni mogoče izmeriti stisk v družinah, ki se srečujejo z alkoholizmom.

Zakaj posegamo po alkoholu in kako mu reči ne?

Vsak, ki je postal alkoholik, pred tem ni pil ali pa je pil zmerno, zato je poznavanje ključnih dejavnikov tveganja in opozorilnih znakov pomembno za vsakega človeka ter vsakega sodelavca v župniji.

Strokovnjaki se strinjajo, da je opredelitev zasvojenosti z alkoholom pri Slovencih težka in praktično ne obstaja človek, ki bi se prepoznal v oznaki, da je alkoholik ali pijanec. Prav popolno zanihanje problema je lahko prvi znak, da ima oseba težave z alkoholom.

Smiselno je, da se vsakdo vsaj občasno zamisli, kako je z njegovim pitjem alkohola. Preveri naj, ali morda ne pije na tvegan ali celo že na škodljiv način, ali morda celo ne presega meja manj tveganega pitja.

Vsakdo pa lahko izpolni tudi anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola. Na koncu dobi sporočilo, ki mu glede na njegove odgovore pove, kam se uvršča s svojim pitjem.

Objavljen je na spletni strani nalijem.si (https://www.nalijem.si/vprasalnik_za_samooceno_pitja/vprasalnik/).



Posebno skrb in pozornost namenjamo mladim in otrokom, saj se zavedamo, da je zanje alkohol še posebej škodljiv, saj moti njihov zdrav razvoj in povzroča nagnjenost k odvisnosti od alkohola. Vedno več mladih se z alkoholom sreča že pred 13. letom. Najpogosteje ga dobijo doma in pri prijateljih. Mlade spodbujamo, da alkohola ne uživajo, vsaj do 18. leta (priporočljivo do konca adolescence, ko še poteka razvoj možganov, to je 25.–30. leta starosti). Alkohol v družini preko zanemarjanja, nasilja (psihičnega in fizičnega), odtujenosti, nezdrave navezanosti in spremembe vlog v družini pri otrocih povzroča trajne spremembe v dožemanju njih samih, ljudi in sveta okrog njih. Žal nezdrave vzorce iz družine pogosto prenesejo v svoje odraslo življenje, partnerske in družinske odnose.

III. OSREDNJA DEJAVNOST

1. POGOVOR V MANJŠIH SKUPINAH

Aktivnost se izvaja v manjših skupinah (do 5 oseb). V kolikor gre v osnovi za srečanje manjšega števila oseb, lahko to aktivnost izvedejo vsi udeleženci skupaj.

Vsaka skupina dobi list z vprašanji. Vsak udeleženec pove svoje mnenje in poglede.

Vprašanja:

- Kakšen odnos/stališče imam jaz osebno do alkohola? Kaj v svoji okolici toleriram jaz?
- Kaj je v zvezi z alkoholom sprejemljivo v moji okolici (družina, prijatelji, interesna dejavnost, župnijska skupnost ...)?
- Česa me je v povezavi z alkoholom strah, ne razumem ali se o tem nočem pogovarjati?
- Poznam kakšne alternative nazdravljanju z alkoholom, druženju, srečanjem brez alkohola?
- Prepoznam stisko posameznika, družine zaradi alkohola?
- V čem sem/nisem zgled zmernega in odgovornega odnosa do alkohola?
- Se znam ubraniti alkoholu, ko mi ga ponujajo? Ali sam kot znak gostoljubnosti ponujam alkohol?
- Kako lahko jaz sam (s katerimi sklepi in zavezami, konkretnimi dejanji in odnosom) poskrbim, da bo manj stisk v povezavi z alkoholom v moji skupnosti?
- Kako lahko mi kot skupina – npr. sodelavci župnijske Karitas pri svojem karitativnem delu, župnijski pastoralni svet, pevci, bralci, sodelavci v župniji idr. – pripomoremo (s katerimi sklepi in zavezami, konkretnimi dejanji in odnosom), da bo manj stisk v povezavi z alkoholom v naši skupnosti?

2. POGOVOR V SKUPINI

Vsaka od manjših skupin podeli svoje razmišljanje. Voditelj zapiše predlagane zaveze vsake od manjših skupin (kako lahko mi kot skupina pripomoremo, da bo manj stisk v povezavi z alkoholom v naši skupnosti).

Skupina skupaj oblikuje trdno zavezo (lahko tudi 2, 3 ali več) v katerih konkretnih primerih bodo tekom celotnega leta z zgledom kot skupina oz. župnijska skupnost pripomogli k ozaveščanju in zmanjševanju stisk povezanih z alkoholom. Skupina zaveze zapiše in določi posameznika, ki bo predstavnik za sprejete zaveze (nanje bo spominjal, opozarjal v primeru kršitve, spodbujal k izpolnjevanju).

Nekaj predlogov:

- Na župnijskih dogodkih (žegnanje in ostala praznovanja, srečanje starejših krajanov, miklavževanje ipd.) ali pri razdeljevanju pomoči (župnijska Karitas) ne točimo alkohola, ampak ponudimo brezalkoholne pijače in/ali tople napitke.
- Imamo odprte oči za stiske v povezavi z alkoholom (opazimo, slišimo, smo sočutni, pomagamo po svojih močeh, usmerjamo k strokovnjakom).
- Smo prostovoljci Z O.O. Ko opravljamo kakršnokoli prostovoljsko dejavnost v župniji ali skupnosti (npr. gasilske, športne dejavnosti), še posebej, če so aktivnosti za otroke in mladino, ne uživamo alkohola, saj smo pomemben zgled otrokom, mladim in odraslim, s katerimi se srečujemo. Smo zgled zmernosti in odgovornosti, pri svojem delu se namreč opravičujemo in osebno, ki so nam zaupane, posvetimo v največji možni meri, kar pa seveda zahteva trezno glavo.
- Osebno, ki vozijo (avto, traktor, motor, kolo itd.) ali upravljajo z drugimi motornimi sredstvi, ne ponujamo, ne točimo alkohola. Alternativa: Osebi ponudimo brezalkoholno pijačo ali topli napitek.
- Osebno, ki imajo težave s prekomernim uživanjem alkohola, ne ponujamo, ne točimo alkohola. Z njimi vzpostavimo odnos (saj se zavedamo, da je alkoholizem bolezen), se pogovorimo, usmerjamo k strokovnjakom in če želimo biti gostoljubni ponudimo brezalkoholno pijačo, topli brezalkoholni napitek oz. prigrizek.
- Družin, ki trpijo zaradi alkoholizma družinskega člana, ne obsojamo in se jim izogibamo, temveč smo jim v podporo in pomoč pri razreševanju stiske.
- Osebe, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere ter njihove partnerje spodbujamo k abstinenci od alkohola in ozaveščamo o vplivu alkohola na zdrav razvoj otroka.
- Posebno skrb in pozornost namenjamo mladim in otrokom, saj se zavedamo, da je zanje alkohol še posebej škodljiv, ker moti njihov zdrav razvoj in povzroča

nagnjenost k odvisnosti od alkohola. Mladim v župniji omogočamo zdrave alternative druženja in preživljanja prostega časa ter jih spodbujamo k neuživanju alkoholnih pijač.

“Zapovedi niso telovadba, čeprav je neizogibno potrebna odločitev in vztrajnost. Ljubezen do bližnjega ni posebna tehnika /.../, čeprav je tudi zanjo potrebna vaja. In še enkrat, pa še enkrat, pa še in še ...” (Gregor Čušin, Pomisleki, 2019)

IV. ZAKLJUČEK IN MOLITEV

Vsak udeleženec delavnice kratko pove, kako je doživljal srečanje in pogovor ter sprejete zaveze. Voditelj poudari, da je poiskati pomoč, ko si sam ali tvoji bližnji oz. prijatelji v stiski zaradi alkohola, znamenje moči in poguma.

Voditelj predstavi **kontakte za pomoč**, lahko tudi skupaj s skupino pogledajo, kje na spletni strani www.karitas.si/z-0-0/ so kontakti za pomoč.

Voditelj na kratko predstavi akcijo 40 dni brez alkohola, ki poteka v okviru Slovenske karitas in povabi udeležence k **reševanju anonimnega vprašalnika za samooceno pitja alkohola** na spletni strani [nalijem.si](https://www.nalijem.si/vprasalnik_za_samooceno_pitja/vprasalnik/) (https://www.nalijem.si/vprasalnik_za_samooceno_pitja/vprasalnik/).

Voditelj spodbudi udeležence srečanja, da skupaj zmolijo molitev:

Gospod, potrebujem te.

Potrebujem Tvojo modrost,

moč, odločnost, pogum –

da ne bi s svojimi dejanji pahnil v prepad tistega, ki je na robu.

Da ne bi poglobljal stiske, ki jo želim lajšati.

Da bom gradil, ne rušil.

*Potrebujem te, da mi pomagaš videti in sprejeti te, ki mi jih pošiljaš –
prosim te za željo, da bi jih razumel.*

Gospod, zaupam ti, ker me povsem poznaš in me kot takega sprejemaš.

Usmili se me v mojih omejitvah in vodi moje besede in dejanja. Amen.

(s. Zala Vrabec)

Kateheza za sodelavce v župniji

Več o dejstvih v povezavi z alkoholom najdete v DODATKU oz. na spletni strani www.karitas.si/z-0-0/

*Vabimo vas, da zaveze, ki jih boste sprejeli, sporočite na nina.stenko@karitas.si s pripisom Z besedo in zgledom.



Gradivo je nastalo v okviru programa ZMERNO. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z 0.0, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



Zakaj posegamo po alkoholu in kako mu reči ne?

Vsak, ki je postal alkoholik, pred tem ni pil ali pa je pil zmerno, zato je poznavanje ključnih dejavnikov tveganja in opozorilnih znakov pomembno za vsakega človeka.

Strokovnjaki se strinjajo, da je opredelitev zasvojenosti z alkoholom pri Slovencih težka in praktično ne obstaja človek, ki bi se prepoznal v oznaki, da je alkoholik ali pijanec. Za razliko od na primer sladkornih bolnikov ali ljudi s povišanim holesterolom, ki se svojega stanja zavedajo, boste pri zasvojenosti z alkoholom priča popolnemu zanikanju problema. To je lahko prvi znak, da ima oseba težave z alkoholom.

Zaradi spoznanja, da je alkoholizem trpljenje tako za alkoholika kot za njegove najdražje, se vse bolj usmerjamo v preprečevanje alkoholizma. Smiselno je, da se vsakdo vsaj občasno zamisli, kako je z njegovim pitjem alkohola. Preveri naj, če morda ne pije na tvegan ali celo že na škodljiv način, če morda celo ne presega meja manj tveganega pitja.

Na kratko lahko preverite svoje stanje ali stanje bližnjega preko kriterijev, ki jih je zbral dr. Ramovš:

- ponavljajoče se uživanje alkohola,
- močna želja po uživanju alkohola,
- težave pri obvladovanju pitja alkohola,
- vztrajanje pri uživanju alkohola kljub že ugotovljenim škodljivim posledicam,
- večje posvečanje pitju kot drugim dejavnostim in obveznostim,
- povečana toleranca do popitega alkohola,
- telesne motnje ob odtegnitvi alkohola (abstinenčna kriza).

Če se srečujete z vsaj tremi, je čas za ukrepanje.

Vsakdo lahko izpolni tudi anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola. Na koncu dobi sporočilo, ki mu glede na njegove odgovore pove, kam se uvršča s svojim pitjem. Če se srečujete z vsaj tremi od zgoraj naštetih kriterijev, je čas za ukrepanje. Vprašalnik je objavljen na spletni strani nalijem.si

(https://www.nalijem.si/vprasanik_za_samooceno_pitja/vprasanik/).



Meje manj tveganega pitja alkohola - ne več kot:

WWW.**SOPA**.SI

Večja za: zdrave odrasle osebe

Ne večja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...



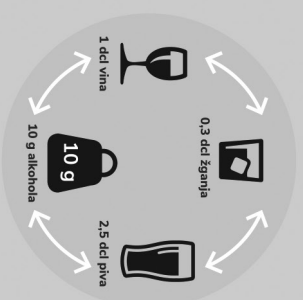
NE več kot 2 merici / dan
NE več kot 14 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 5 meric



NE več kot 1 merica / dan
NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 3 merice



Standardna merica
alkoholne pijače

***Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.**

Vsako leto umre **650 oseb, 43 %** prebivalcev pije čez meje.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

SOPA Slovenski
odnos do piva

 EVROPSKA UNIJA
SLOVENSKI KRAJ
KOLIKO V VAŠO PRIHODNOST

Neuživanje alkohola in manj tvegano pitje

Vedno več ljudi se odloči za abstinenco. To pomeni, da sploh ne uživajo alkohola. Alkohol je droga, strup za naše telo. Telo ga za zdrav razvoj ne potrebuje, še več, alkohol škodi prav vsakemu organu v našem telesu. "Varen način pitja alkohola" tako ne obstaja. Prav vsaka popita pločevinka piva ali kozarec vina, tudi rdečega, že lahko pomenita preveč alkohola. Da rdeče vino krepi zdravje, je mit, ki je veljal, dokler nismo poznali negativnih učinkov alkohola.

Meje za manj tvegano pitje (za tiste, ki uživajo alkoholne pijače): To velja za zdrave, odrasle osebe, za mlajše od 18 let pomeni vsako uživanje alkoholnih pijač tvegano vedenje.

- Moški naj ne bi popil več kot 14 enot alkohola na teden; to ni več kot 2 enoti na dan in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti.
- Ženske (in starejši od 65 let) naj ne bi popile več kot 7 enot na teden in ne več kot 3 enote ob eni priložnosti.
- Za vse pivce velja, da naj bodo vsaj en dan v tednu brez alkohola.

*1 enota (merica) vsebuje 10 gramov čistega alkohola. Toliko alkohola je v: 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

Našteta priporočila ne veljajo v okoliščinah, ko je potrebna posebna zbranost – kot so na primer vožnja, delo ali šport – ter med načrtovanjem nosečnosti, nosečnosti in dojenjem. Tedaj priporočamo popolno treznost!

Alkohol in najbolj ranljivi

Alkohol škodljivo vpliva na razvoj otroka od samega začetka – že od časa zorenja jajčeca in semenčice, v obdobju ugnezditev oplojenega jajčeca v maternici pa vse do rojstva. Pitje alkohola v nosečnosti škodljivo vpliva na otroka. Kadar nosečnica popije alkoholno pijačo, z zamikom ene minute alkohol zaužije tudi njen otrok. Ta ima v krvi enako ali celo višjo koncentracijo alkohola kot njegova mati.

V nosečnosti:

- Ni varne alkoholne pijače (vse pijače, ki vsebujejo alkohol, tudi npr. radler, škodijo otroku).
- Ni varne količine alkohola (tudi manjše količine alkohola lahko pri otroku povzročijo trajne okvare).

- Ni varnega obdobja. (Alkohol lahko ogroža rast in razvoj otroka v vseh devetih mesecih nosečnosti. Najbolj škodljivo vpliva na razvoj možganov, oči, slušne poti, obraza. Posledice so trajne in nepopravljive; kažejo se lahko med nosečnostjo, ob porodu ali pozneje. Pitje alkohola med nosečnostjo lahko povzroči splav, prezgodnje rojstvo in druge posledice, ki so poznane pod imenom spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD).)

Moški lahko svojo ženo/partnerko najbolje podprejo pri odločitvi, da ne bo pila alkohola, s tem, da tudi sami ne pijejo alkohola, tako v času načrtovanja nosečnosti kot tudi v sami nosečnosti in obdobju dojenja.

Posebno skrb in pozornost namenjamo mladim in otrokom, saj se zavedamo, da je zanje alkohol še posebej škodljiv, ker moti njihov zdrav razvoj in povzroča nagnjenost k odvisnosti od alkohola. Vedno več mladih se z alkoholom sreča že pred 13. letom. Najpogosteje ga dobijo doma in pri prijateljih. Mlade spodbujamo, da alkohola ne uživajo vsaj do 18. leta (priporočljivo do konca adolescence, ko še poteka razvoj možganov, to je 25.–30. leta starosti).

Alkohol v družini preko zanemarjanja, nasilja (psihičnega in fizičnega), odtujenosti, nezdrave navezanosti in spremembe vlog v družini pri otrocih povzroča trajne spremembe v dojemanju njih samih, ljudi in sveta okrog njih. Žal nezdrave vzorce iz družine pogosto prenesejo v svoje odraslo življenje, partnerske in družinske odnose.

(Viri: <https://www.karitas.si/z-0-0/>, <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/alkohol>)

Več o vsebinah, povezanih z ozaveščanjem o posledicah uživanja alkohola, najdete na <https://www.karitas.si/z-0-0/>



Gradivo je nastalo v okviru programa ZMerno. ODGOVORNO. OPOLNOMOČENO. Z 0.0, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

POSTNA MOLITEV

Dobri Oče!

Vse nas vabiš k vztrajnosti v dobrem.
Oblikuj nas, Gospod, in naj se ti pustimo oblikovati,
da bo Tvoja ljubezen v nas.

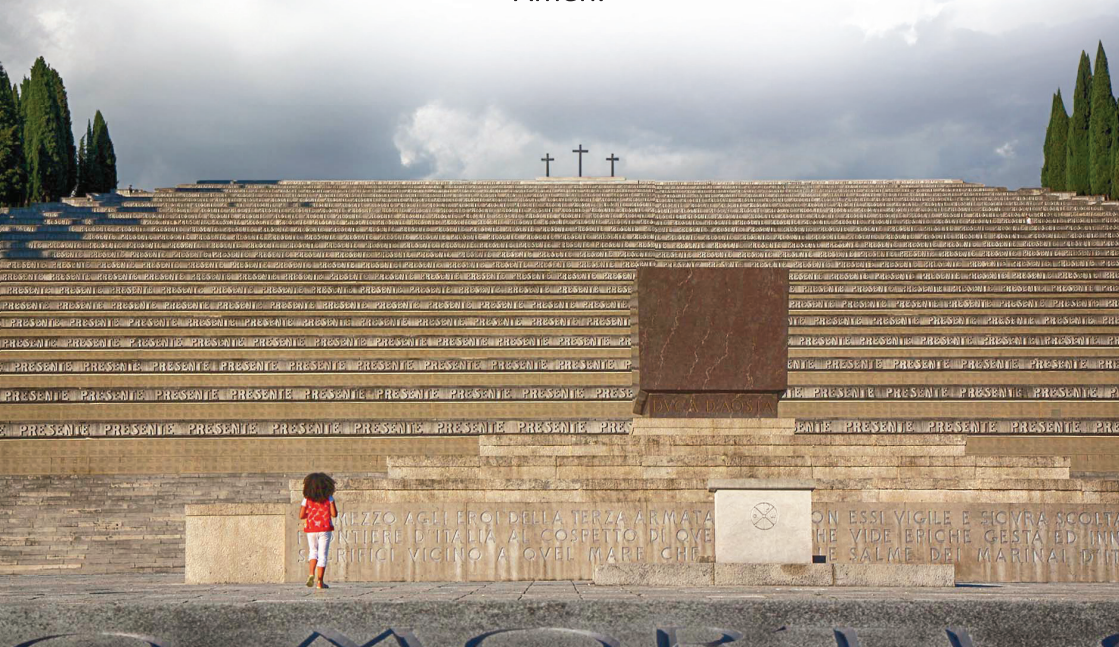
Da bomo znali opaziti stisko,
pristopiti in deliti z ubogimi.

Blagoslovi, Oče, naše poti in vse tiste,
ki se trudijo za druge,
jih razveseljujejo v težkih trenutkih.

Vsem nam pomagaj, ko zaidemo na stranpoti
neiskrenoti, brezbržnosti in zasvojenosti.

Vodi nas po poti dobrote, veselja in
solidarnosti z bližjimi.

Amen.



40 dni
brez
alkohola



www.brezalkohola.si

SMEJ SE!

VSAK NASMEH ŠTEJE

40 dni
brez
alkohola