

žarek dobrote

2/XX
februar
2022

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 • • • Vključevanje v aktivni dobi in kvalitetno staranje
KARITAS 30+

4 • • • Doživeti, da te nekdo sliši

STISKE SODOBNE DRUŽBE

4 • • • Ko stisko rešujemo s hrano

TO MORAMO VEDETI

6 • • • Komuna ti da ...

KARITAS MLADIH

7 • • • Delovna skupina youngCaritas

7 • • • Dobrota in sinodalna pot

7 • • • Prostovoljstvo na prvi in drugi sveti večer

8 • • • Mlada karitas Novo mesto pleska

NA OBISKU

9 • • • Z različnimi talenti, značaji in znanji
za skupno dobro in za ljudi v stiski

10 • • • Vsi smo del okolja

11 • • • Načrtovati in ustvarjati odprti svet

12 • • • Praznovanje božiča v Skupnosti Srečanje

13 • • • eSOS – spletna prepoznava socialnih stisk

14 • • • VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni.

CELJE

16 • • • Karitas, dobrotelost in ljubezen do bližnjega

16 • • • Zahvala Župnijskim karitas Škofijske karitas Celje

16 • • • 4088 voščilnic

KOPER

17 • • • Praznično obdarovanje v Postojni

17 • • • Z linškimi srčki smo razveselili mnogo src

18 • • • Duhovna obnova v Strunjanu

19 • • • Dragocen skupaj preživet čas

MARIBOR

20 • • • Dostava Miklavževih in adventnih paketov

20 • • • Pustimo, da se nas novorojeno Dete
dotakne s svojo ljubeznijo

21 • • • Poseben obiska

22 • • • Spominjamo se: Pogled v leto 2010

23 • • • Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN in ZADNJA STRAN Andrej Pavlin •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marijana Plesničar
Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Smodiš,
Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Alenka Mirkac • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poštnina plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

NAPOVEDNIK

OBČNI ZBORI/PLENUMI

12. 3. Nadškofijska karitas Maribor

26. 3. Škofijska karitas Koper

26. 3. Škofijska karitas Murska Sobota

26. 3. Škofijska karitas Novo mesto

1. 4. Škofijska karitas Celje

2. 4. Škofijska karitas Ljubljana



Foto: Andrej Šauperl

*»Celostna ekologija zahteva, da
posvetimo nekaj časa obnovi jasnega
sozvočja s stvarstvom, da bi lahko
premišljevali o našem življenjskem
slogu in naših vzorih, da bi
premišljevali o Stvarniku, ki živi med
nami in v tem, kar nas obdaja, in
čigar navzočnosti 'ni treba vzpostaviti,
ampak jo odkriti in pokazati'.«*

papež Frančišek, Hvaljen, moj Gospod

**tema meseca****VKLJUČEVANJE V AKTIVNI DOBI
IN KVALITETNO STARANJE**

Peter Tomažič

Verjetno se po naslovu sprašujete, kaj imata skupnega ta pojma. Skupni imenovalac je dostojno življenje za vsakega človeka, predvsem pa za starejše in tudi tiste mlajše, ki so v aktivni dobi, vendar zaradi takih in drugačnih okoliščin, stanj ali spremljajočih bolezni niso zmožni najti zaposlitve. To sta zagotovo dve največji skupini, s katerima se bomo v prihodnjih letih srečevali pri delu Karitas na vseh nivojih in bosta v ospredju naših prizadevanj. Naj bo moje razmišljanje v nadaljevanju za vse nas spodbuda, da iščemo nove poti do najbolj pomoči potrebnih v naši družbi.

Kot vemo, se število brezposelnih zmanjšuje, in upajmo, da bo tak trend ostal tudi v prihodnje. Vemo pa, da bo zaradi demografskih sprememb vedno večje pomanjkanje vseh vrst delavcev. Po dosedanjih izkušnjah se bo kar nekaj prejemnikov pomoči od nas poslovilo v samostojno življenje. Mnogi pa bodo žal ostali brez dela, saj ne zmorejo izpolnjevati zahtev, ki jih imajo podjetja do svojih zaposlenih. Zagotovo je največja nuja stalno učenje in prilagajanje, digitalizacija ter komunikacija. Ker gredo vsa podjetja, še posebej industrijska, v smeri večje produktivnosti ali učinkovitosti dela, to seveda zahteva polno opravičnega človeka. Na Škofijskih in Slovenski karitas že nekaj časa potekajo prizadevanja ter tudi pilotni programi za socialno vključevanje ljudi v aktivni dobi, ki so zaradi težav v duševnem zdravju, bolezni, invalidnosti, kot zdravljeni odvisniki ali drugi uporabniki socialno varstvenih programov ter zaradi drugih ovir nezmožni sami pridobiti zaposlitev. So pa skoraj vsi zmožni delati, vsaj nekaj ur na teden, nekateri pa postopno tudi več – seveda ob ustreznem spremljanju in motiviranju. Do sedaj smo jih vključevali predvsem v prostovoljstvo, postopno pa želimo razviti več programov v povezavi s podjetji, kjer bo mogoče tudi vključevanje v delovne procese, seveda prilagojeno, postopno in s poštenim plačilom. Še pred tem pa bo potrebnih tudi nekaj sistemskih sprememb v smeri oblikovanja sekundarnega trga dela, ki bi uredil tudi urno delo ob spremljanju ustreznih ustanov, med katerimi je zagotovo tudi Karitas. Nekaj korakov tudi s strani države, posebej MDDSZ, je bilo v zadnjem letu že narejenih. Tudi mnoge župnijske Karitas in župnije so vse bolj aktivne v smeri socialnega vključevanja. Postajajo

predvsem odprti prostor, kamor lahko pridejo tudi malo drugačni ljudje in so sprejeti; kamor lahko pridejo ob skoraj vsakem času tudi na čaj, klepet ali kaj postorit, čeprav niso ravno klasični prostovoljci. To je prvi korak k boljši samopodobi in predvsem ohranjanju dostojanstva ljudi na družbenem robu. Med njimi so na žalost tudi otroci in mladostniki.

Drugo pomembno področje, ki vse bolj in bolj postaja resničnost, pa je starajoča se družba. Zmeraj več je starejših, ki potrebujejo drugačne pristope in večjo pomoč za kvalitetno ter dostojno življenje. Med take ljudi sodi vsaj tretjina starejših od 80 let in seveda tudi mnogi mlajši. V letu 2050 bo Slovenija imela najstarejše prebivalstvo v Evropi. Po mnogih letih smo končno prišli do zakona, ki začenja urejati to problematiko. Zakon o dolgotrajni oskrbi naj bi vsem omogočil enakovreden dostop do kvalitetnih storitev, sicer še vedno v največji meri preko domov za starejše in pomoči na domu. Še vedno pa je zelo malo razmišljanja o prilagajanju okolja za življenje starejših. Včasih samo neprilagojeno stanovanje povzroča nepotrebno socialno izolacijo starejših ali pa celo padce in poškodbe, ki vodijo v hude zaplete ter izgubo kvalitete življenja, ki je še pomembnejša od samih let. Če so varovana stanovanja pri nas namenjena bolj za bogate in pogumne pri upravljanju s svojim premoženjem, drugod po Evropi nastajajo skupnostna naselja, kjer je vse prilagojeno starejšim in v praksi bistveno podaljša samostojno življenje brez domske oskrbe. Za to je na voljo tudi veliko evropskih sredstev. Če pogledamo po naših krajih, vse večkrat opazimo tudi pomoč, ki jo neformalno in zagotovo za plačilo svojcev izvajajo predvsem ženske iz BiH in od drugod, tako da dobesedno živijo z nesamostojnim starejšim. Pri tem se običajno izmenjujeta dve osebi. Tukaj je še veliko dilem, kaj to v resnici pomeni za starejše, ki pa si vsekakor želijo čim dlje ostati doma, tudi če ni vse v najlepšem redu.

Mesto Karitas pa je vedno nekje vmes med neformalno pomočjo svojcev in pomočjo ustanov. Karitas lahko prida človečnost, smisel in toplino vsem tem storitvam in oskrbi. Dela na tem področju je izjemno veliko, tudi za župnijske Karitas. Že če želimo biti vsaj malo pozorni do naših nekdanih prostovoljcev in župljanov, ki jih poznamo, imamo res zahtevno in obsežno nalogo, za katero se moramo pripraviti.



karitas 30+

DOŽIVETI, DA TE NEKDO SLIŠI

Andreja Ošlaj Janža

Zagovorništvo ljudi s težavami v duševnem zdravju v socialni službi Škofijske karitas Ljubljana

Pri svetovalnem delu na Škofijski karitas Ljubljana se pogosto srečujemo z osebami, ki imajo težave v duševnem zdravju. Ljudje zaradi duševnih stisk oz. v času kriz, kot je na primer trenutna epidemija, zaradi ranljivosti in izpostavljenosti pogosto potrebujejo nekoga, ki mu lahko zaupajo, da bo zaščitil njihove interese in pravice. Strokovni delavci v nevladnih organizacijah smo velikokrat edina oseba, ki je vsestransko na njihovi strani. Zagovorništvo je temeljno preusmerjanje moči, saj z njim pomagamo ljudem, ki družbene moči nimajo oz. jim je bila le-ta odvzeta. S tem si povrnejo vpliv nad lastnim življenjem.

Uporabniki, ki so vključeni v svetovanje na Karitas, nas potrebujejo kot svoje zagovornike v različnih situacijah. V mesecu oktobru sem na upravno enoto pospremila par, ki slovenskega jezika ne govori dovolj dobro, da bi si določene stvari in pravice na uradu lahko uredil sam. Moja vloga spremljevalke na upravni enoti je bila pomagati pri prevajanju oz. razlagi situacije, če se ne bi bili sposobni sporazumeti v angleškem jeziku. Hitro se je izkazalo, da bom morala prevzeti vlogo zagovornice in pooblaščenke. V postopku, od katerega je bilo odvisno dovoljenje za bivanje v Sloveniji, sem morala kot zagovornica par poslušati in jima zagotoviti, da sta bila na uradu slišana. S svojo vlogo sem zagotovila, da sta bila vključena v odločitve, ki so se ju dotikale, in da sta imela popolne informacije za svoje odločitve.

Na Karitas se pogosto zatečejo osebe, ki menijo, da so jim bile kršene določene pravice, sploh pri uveljavljanju socialnih transferjev, pri izvršbah in grožnjah z deložacijo. Z osebo preverimo izdane odločbe in sklepe, po potrebi pomagamo sestaviti tudi pritožbo. Zgodi pa se, da med obravnavo vloge tudi sami opazimo kakšno napako, na primer, da družina ne izkorišča vseh transferjev, ki bi ji omogočili dostojnejše življenje. Družino oz. uporabnika na to opozorimo in jim svetujemo, naj uveljavijo določene pravice.

Pomembno načelo zagovornika je nediskriminatornost, saj si skozi različnost uporabnikov prizadevamo, da vsem omogočimo enak dostop do storitev in pravic, ne glede na kulturo, jezik, veroizpoved, državljanstvo, oviranost ali druge okoliščine.

Vsi ljudje doživljamo različne stiske v določenih obdobjih življenja. Nekateri jih premagujejo bolj uspešno,

drugi manj. Zagovornika najpogosteje potrebujejo osebe s težavami v duševnem zdravju. Pri teh osebah pogosto opazimo potrebo po varovanju njihovih interesov, osebnega dostojanstva in integritete. Osebe, ki doživljajo različne duševne stiske, se lahko hitro znajdejo v življenjskih situacijah, v katerih ne znajo oz. ne zmorejo uveljaviti svojih interesov in pravic. Krizo lahko sproži več dogodkov in dejavnikov. Velikokrat so za njo krivi ekonomski dejavniki, ki posledično pripeljejo do težav v socioloških in družbenih krogih. Prav stiska ali kriza pa je običajno tista, ki posameznika pripelje do točke, kjer ga družba določi kot duševno bolnega.

Osebe s težavami v duševnem zdravju na Karitas velikokrat prvič doživijo, da se jih sliši, da jih nekdo posluša in da se njihove občutke vzame resno. Osebam pomagamo pri pisanju pritožb, jim krepimo samozaupanje in s tem zmanjšujemo njihov strah pred državnimi ustanovami. Informiramo jih, kam se lahko obrnejo po določene informacije, oz. jim pomagamo navezati stik z ljudmi, ki jim lahko ponudijo dodatne storitve onkraj naših zmožnosti. S človekom smo povsem iskreni glede podpore, ki jo lahko ponudimo v procesu zastopanja.

stiske sodobne družbe

KO STISKO REŠUJEMO S HRANO

Polona Greif

Motnje hranjenja kot utišanje bolečine

Po tednih adventnega pripravljanja smo »pripotovali« do praznikov, v katerih smo med drugim slavili učlovečenje Boga. Praznik Jezusovega rojstva izkazuje, kako dragoceno je Bogu naše telo – da je vanj uteljesil svojega Sina. Torej je naše telo res svet prostor, prava svetinja! Poleg močnega duhovnega sporočila pa so bili prazniki oviti tudi s prelepo slovensko navedo, da veselje ob Jezusovem rojstvu delimo drug z drugim na način, da se zberemo v krogu nam dragih oseb in praznujemo ob praznično obloženi mizi.

Telo in hrana nista vsem v veselje

Žal pa vsi niso mogli praznikov doživeti v tako pozitivnih, lepih dogodkih in občutjih. Na primer tisti, ki telesa ne morejo doživljati kot prostor veselja, sproščenosti in svetosti, temveč ob lastnem telesu čutijo nevrednost ali celo gnus in imajo občutek, da je njihovo telo grdo. Ob hranjenju čutijo po eni strani strah in grožnjo, da jim škodi in da bodo, če bodo jedli, še »grši« in še manj zaželeni, po drugi strani pa hrana mnogim predstavlja zatočišče pred bolečimi občutki. Oboje je povezano z duševnim trpljenjem teh ljudi. V



tem zapisu se bom zato posvetila razumevanju ljudi, ki trpijo za motnjami hranjenja.

Motnje hranjenja so bolezen, ki jo umeščamo med duševne motnje in pomeni, da ima oseba izrazito nezdrav odnos do hrane. Le-ta se lahko odraža v različnih oblikah in vzorcih hranjenja, ki jih zaradi tega tudi različno poimenujemo. Motnjo, ki stremi k odrekanju in nikoli končanemu hujšanju (osebe hujšajo do pravega stradanja), imenujemo **anoreksija**. Lahko pa se motnja hranjenja razvija ravno v nasprotno smer: da se oseba s hrano prenajeda. To imenujemo **kompulzivno prenajedanje**. Precej pogosta je tudi **bulimija**, ki poleg prenajedanja vključuje bruhanje, uporabo odvajal ali pa izmenično prenajedanje in stradanje. V zadnjih desetletjih sta se glede na razvoj družbe in družbenih navad razvili še dve novi obliki: o **ortoreksiji** govorimo takrat, ko je oseba obsedena z zdravo in biološko neoporečno hrano, o **bigoreksiji** pa, ko je oseba obsedena s potrebo po mišičastem telesu. Obsedenost s hrano in telesom, kar je skupno vsem zgoraj naštetim motnjam hranjenja, je najbolj razširjena med mladostniki.

Vse oblike so tako fizično kot čustveno zelo zahtevne in naporene, predvsem pa so izraz, da se ne počutiš vrednega, primerne in lepega.

Motnje hranjenja so izraz stiske

Motnje hranjenja se navzven kažejo v odnosu do telesa in hrane, v svojem jedru, skritej v posamezniku, pa nosijo globoko bolečino, zaradi katere obolela oseba trpi. Motnje so torej vedno izraz človekove stiske, ki jo skozi zgoraj opisano vedenje osebe skušajo blažiti ali utišati.

Ko se v človeku nabere neznosna bolečina, ki je ne more razrešiti sam, prav tako ni opazen ali primeren obravnavan s strani svojih najbližjih, bo nezavedno poiskal način, ki bi vsaj malo pomagal kontrolirati čustveno bolečino. Le-to začnejo obvladovati tako, da psihično bolečino preusmerijo na telo: krike duše skušajo utišati s stradanjem, prenajedanjem, bruhanjem, pretirano telovadbo ali pretirano pozornostjo na svoj videz in zdravo hrano.

Vse zlorabe telesa na način stradanja, bruhanja, zlorabe odvajal, ki jih osebe z motnjami hranjenja uporabljajo, in pretirane telovadbe postajajo vedno bolj zakoreninjene in zmeraj naporenejše za telo in dušo. Lahko postanejo zdravstveno zelo zahtevne, neredko neozdravljive, celo smrtno nevarne. V Sloveniji vsako leto ena oseba umre za posledicami motenj hranjenja.

Družinske stiske, ki pripomorejo k motnjam hranjenja

Pri razumevanju temeljev opisanih motenj je pomembno razumeti vzdušje v družinskih odnosih. Kvaliteta odnosov ni nujno vzrok za motnje hranjenja, je

pa pomemben dejavnik, ki bo ob naloženih težkih izkušnjah izven družine peljal v razvoj motnje. Temeljne občutke o sebi in spretnosti soočanja s stiskami razvijemo in oblikujemo prav v družini. Družina je prostor vzpostavljanja občutka lastne vrednosti, pripadanja, zaželenosti in ljubljenosti, občutka, da si dobrodošel pri izražanju svojega notranjega sveta. V družini dobimo tudi izkušnje, ali nam v stiskah pripada pomoč odraslih ali pa je bolj zaželeno, da se najdemo sami. Tudi slednje lahko prispeva k vzniku določenih motenj.

Še druge obremenilne okoliščine

Izkazuje se, da imajo večje tveganje za razvoj motnje hranjenja tudi osebe z zahtevnimi življenjskimi izkušnjami, kamor uvrščamo vse vrste zlorab – čustvene, fizične in spolne; le-te neizbrisno zarežejo v globine človekovega sveta. Večjemu tveganju so podvržene tudi osebe, ki dlje časa čutijo nezadovoljstvo s svojim telesom, preobremenjenost s telesno težo, občudujejo vitka telesa, imajo ob tem nizko samopodobo. Tudi depresivnost in tesnoba doprinese k razvoju motenj.

Zaskrbljujoče je, da motnje hranjenja pogosteje razvijejo osebe, ki se ukvarjajo z gimnastiko, elitno atletiko, smučarskimi skoki, manekenstvom, baletom ali drugimi aktivnostmi, ki za doseg cilja na pomembno mesto postavljajo specifičen vidik lepote, vitkosti in čim nižjo telesno težo. Želja po športnih dosežkih, po visoki prodaji in dobrih zaslužkih zamegli pogled na zelo zahtevno telesno in čustveno stanje, v katerega zdrsijo športniki, manekenke, umetniki. To je velik družbeni izziv, saj je odgovornost vseh nas, kakšno držo in prepričanja ter kakšno varovanje telesa v družbi živimo.

Skupaj po pomoč

Boleče in zelo težko, a za proces zdravljenja ključno je, da družina in obolela oseba zmorejo ranljivost ob prepoznavanju in priznavanju motnje ter da zberejo pogum, s katerim bodo zmogli poiskati potrebno pomoč. Poleg pregleda pri osebnem zdravniku, ki bo obolelo osebo vključil v morebitno medicinsko zdravljenje, je pomembno, da se družina vključi v družinsko terapijo – to bo priložnost za vzpostavljanje novih vzorcev čustvovanja in odnosov. Najbolj dragoceno in tudi najbolj učinkovito je, če se za psihoterapevtsko pomoč odloči celotna družina. Motnja hranjenja je namreč pogosto pokazatelj, da se je v celotnem družinskem sistemu razvil nezdrav način čustvovanja in soočanja s stisko. Težka čutenja so začela zastajati kot nepretočni del reke, in to pri vsakem članu družine na svoj način. Skupni vstop v proces zdravljenja je tudi dragocen izraz pomoči oboleli osebi, sporočilo, da ji stojijo ob strani in da so v tej preizkušnji skupaj. Gre za izraz bližine, povezanosti in podpore, ki oboleli



osebi sporoča, da je družini mar zanjo, da je vredna pomoči in slišnosti.

Okrevanje je dolgotrajno in zahtevno, potrebnih je veliko pregledov pri zdravnikih in veliko srečanj s psihoterapevtom. Proces lahko traja več mesecev ali celo let in zaznamuje vsakodnevno življenje. Zato so potrebni vztrajanje, pogum za soočanje z bolečinami, opora ljudi, ki jim zaupamo, ter družine.

Spodbujeni k razvijanju svetosti telesa in odnosa

V procesu zdravljenja je izjemnega pomena tudi duhovna opora. Pomaga graditi upanje ter nam deli milost in moč, da vztrajamo v trenutkih najgloblje teme. »Pridite k meni vsi, ki ste utrujeni in obteženi, in jaz vam bom dal počitek,« pravi Jezus v Matejev evangeliju (11,28) in pokaže, kako smo s svojo stisko povabljeni, dobrodošli in zaželeni v njegovem objemu. S tem pa pričuje, kako temeljnega pomena je ljubeč odnos za zdravje telesa in duše.

Motnje hranjenja kličejo po tem, da bi bili v življenju končno slišani v bolečini, stiski, da bi bili opaženi in potolaženi. Kličejo po nujnih spremembah v odnosih in spodbujajo k iskanju občutka, da je telo lahko čisto, lepo in sveto. Zato je vredno in pomembno v odnose vnašati veliko ljubezni, nežnosti, sočutja, naklonjenosti, izražanja ponosa in hvaležnosti – vrednote in vzdušja, ki povezujejo v odnosih, krepijo občutek vrednosti, povezanosti in pripadanja. Hrana za naše telo in dušo.

Polona Greif je univ. dipl. soc. pedagoginja, zakonska in družinska terapevtka, zaposlena na Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana.

to moramo vedeti

KOMUNA TI DA ...

Zbral: Alojzij Štefan

Mesec november 2021 smo v Skupnosti Srečanje preživeli zelo dejavno, posebej na področju oza-veščanja o problemih, ki jih povzroča zasvojenost. V oddajah, osebnih stikih in na druge načine smo objavljali različne prispevke z vsebinami, ki bi pomagale zasvojenim osebam in njihovim svojcem najti pot do pomoči. Program Skupnosti smo na poseben način predstavili tudi na naši FB strani, kjer smo ves mesec boja proti zasvojenosti objavljali misli, izkušnje in pričevanja udeležencev v programu in njihovih svojcev, tistih, ki so uspešno zaključili program, ter sodelavcev z naslovom: KOMUNA TI DA: ŽIVLJENJE, ZDRAVJE, DRUŽINO IN PRIHODNOST.

Kdor se odloči za Šolo življenja, mu komuna najprej da prav to: ŽIVLJENJE. Kaj to pomeni?

1. Živim in zaživim

»... komuna mi je dala nazaj dušo. Začel sem po malem odkrivati smisel mojega vsakdanjega življenja, veselje, ki ni le zabava, dobil sem nov zagon, moč, da začnem znova, da sam poskrbim (vsaj) zase.

Živim: to pomeni, da sem spet začutil, da sem ljubljen, da lahko ljubim, da imaš nekaj od tega življenja in da bo ostalo kaj za tabo, da ne gre vse v nič (droga, alkohol).

Zaživim: pomeni, da nisi več kar nekaj, nek grm ali bilka, ki jo veter goni sem in tja, ampak da postaneš roža, da zacvetiš in zadišiš, in tvoje življenje tudi ...«

(Emin, Borislav in Lojze, Čadrg)

2. Samospoštovanje

»Prej nisem spoštoval nikogar, kaj šele sebe. S trdim delom, odrekanjem, disciplino in seveda z željo po spremembi sedaj spoštujem človeka v sebi in posledično tudi ostale okoli mene. Imam se rad, pazim nase, dopuščam možnost spremembe (izobraževanje, delo, osebna duhovna rast ...). Spoštujem se, ker sem si to dolžan in ker to zaslužim!«

(nekdo iz komune Nova Gorica)

3. Red in disciplina

»Ne boj se pravil in reda, ki ga je v komuni pač treba sprejeti (razumel ga boš kasneje ...), sprejeti in živeti zato, da se spraviš ven iz tega ... Najbolj 'strašijo' tisti, ki v resnici nočejo poskusiti, ki se ne morejo odločiti za pot iz zasvojenosti in hočejo od tega odvrniti še druge.«

(Mišo – končal program)

»Dlje kot sem živel odvisniško življenje, manj sem imel reda in discipline ter delovnih navad. V Skupnosti Srečanje sem moral vse to na novo pridobiti. Pomembno je pravilom dati smisel, da to, kar počneš, počneš zase in ti bo prišlo prav kasneje v življenju. Ohranjaj red in red bo ohranjal tebe, pravi latinski pregovor.«

Brane, strokovni sodelavec z izkušnjo

»Fantje se v komuni morajo navaditi reda. To jim velikokrat predstavlja težave, a se ravno preko njih oblikujejo v trdne in zdrave osebnosti.«

Katarina Tara Tomšič, strokovna delavka

4. Odgovornost in poštenost

»Zavestno sprejemanje odgovornosti okrepi našo osebno moč, pripravljenost za reševanje problemov in oblikuje mnoge kvalitete, kot so: delavnost, zavzetost, dostojanstvo, odločnost, pogum, vztrajnost in optimizem. Z odgovornostjo odpravljaš mnoge negativne navade: kritiziranje, iskanje izgovorov, občutke neuspešnosti in krivde, nezaupanje, lenobo, prelaganje in odlaganje obveznosti, samopomilovanje, apatičnost, frustracijo ... V Skupnosti Srečanje je zelo po-



membno, da udeleženci programa postanejo pošteni in iskreni ljudje.«

Zvonko Horvat Žnidaršič, strokovni vodja programa

5. Iskrenost

»Zasvojenost odvrča posameznika od iskrenosti. Vodi ga po poteh laži, goljufij in pretvarjanja. Zato je pomembno, da si prisluhnemo v svoji globini in najdemo ta izgubljeni del sebe. Enako pomembno pa je tudi učenje vzpostavljanja in vzdrževanja odnosa z drugimi, brez pretvarjanja – iskreno. Priložnost za oboje nudi komuna.«

Sonja

karitas mladih

DELOVNA SKUPINA YOUNGCARITAS

Luka Oven

V letu 2021 je z aktivnim delom začela delovna skupina youngCaritas za vključevanje mladih v prostovoljstvo. Člani skupine so predstavniki youngCaritas Novo Mesto, Ljubljana, Koper, Maribor in Celje ter nacionalni koordinator youngCaritas. Skupaj predstavljamo mrežo youngCaritas v Sloveniji.

V prvem letu delovanja smo zaznali glavne izzive, s katerimi se kot mladinski delavci v Karitas srečujemo. Vsakega od teh izzivov pa smo kot skupina in s podporo organizacije pripravili nagovoriti in razrešiti. Med izzivi so na primer finance, ki jih potrebujemo za aktivnosti pa tudi za družabna in izobraževalna srečanja, podpora organizacije, razporejanje obveznosti in sistematizacija youngCaritas.

Največji izziv, s katerim se vsi srečujemo, pa je časovna omejenost. Za vzpostavljanje novih aktivnosti, programov in področij je potrebno raziskovanje, kar je ob obilici aktivnosti, čeprav bi moralo biti na prvem, velikokrat na zadnjem mestu v delovnih procesih. Kljub temu smo se odločili, da bomo vsaj v določeni meri poskušali analizirati stanje mladinskega dela v Karitas in določiti naslednje korake v razvoju youngCaritas. Eden od načinov, kako bomo to dosegli, je posvet, ki ga nameravamo organizirati jeseni 2022. Nanj bodo vabljeni vsi prostovoljci youngCaritas, sodelavci Karitas, duhovniki in vsi, ki jih področje kakorkoli zanima.

V letu 2022, ki je tudi evropsko leto mladih ter obdobje mladih v Cerkev, si želimo narediti korak dlje tudi v youngCaritas. Veseli bomo sodelovanja idej ter podpore, predvsem pa srečanj, na katerih se lahko kot prostovoljci in sodelavci Karitas utrdimo in nadgradimo



DOBROTA IN SINODALNA POT

Florjan Ungar

YoungCaritas Maribor je v adventu leta 2020 organizirala prvo Zoom srečanje s prostovoljci. Adventno srečanje smo v letu 2021 ponovili in ga poimenovali »Dobrota in sinodalna pot«. Večer so sestavljali kateheza, pogovor o sinodi, debata in kratek pregled letnega dogajanja. Srečanja se je udeležilo precej mladih. Podali so tudi svoje pobude in mnenja, ki so dragocena za našo nadaljnjo skupno pot. Večer smo zaključili ob sklepni misli in molitvi.

PROSTOVOLJSTVO NA PRVI IN DRUGI SVETI VEČER

Florjan Ungar

Tudi letošnje leto sta božični in silvestrov večer »padla« med tednom. Kot običajno ob delavnikih smo tudi na ta petka pobrali donirano hrano. Protokol je moral potekati nekoliko drugače, saj je večina trgovin zapirala svoje poslovalnice predčasno in hkrati z drugimi. Organizirali smo se tako, da smo namesto s štirimi kombiji pobirali s šestimi, kar pomeni, da je moralo biti več prostovoljcev. Tudi hrane je bilo veliko. V dobrih dveh urah in pol smo tako obiskali 27 trgovin in sortirali donirano hrano. Bilo nas je dvanajst. Za spremenbo od preteklih let smo letos velik del kruha in zelenjave





zložili in sortirali kar v največji kombi Karitas, pekavske izdelke pa smo sortirali v prostorih donirane hrane, s čimer smo vsaj malo olajšali delo našim prostovoljkam, ki so po jutrih prišle pripravljat pakete donirane hrane za uporabnike.

Občutek je bil zanimiv in je minil v delu za dobro bližnjega, ki potrebuje našo pomoč. Marsikdo se je odpovedal druženju z domačimi in prijatelji ali pa se jim je z zamikom pridružil, toda občutek dela je minil v pozitivnem prazničnem duhu ter v znamenju veselja in dobrote.

8

MLADA KARITAS NOVO MESTO PLESKA (1. DEL)

Tamara Dvornik



Lahko začnemo z: *Bilo je nekega mrzlega januarskega dne.* In res je bilo tako. Bilo je mrzlo, bil je mesec januar, sobota, ko smo se mladi s Karitas odpeljali z zbirnega mesta v Kočevje. Dobili smo nalogo, misijo, da prepleskamo predsobo,

spalnico in kuhinjo stari gospe. »To pa res ni kaj tazga! Do 2h popoldne bomo nazaj!«

Lažje reči kot vse tako hitro speljati. Ko smo prišli v stanovanje, smo spoznali, da ni vse tako rožnato. Vsekakor ne bomo samo malo »povajčkali« po stenah, pustili, da se posuši, in popoldneva preživeli doma.

Stene že lep čas niso bile prepleskane, pobrušene, niti z njih ni bil pobrisani prah. Čeprav smo predsobo sicer hitro popleskali, smo ves preostali dan preživeli v spalnici. S pleskarskim strgalom, kot se pravilno reče »špohtlu«, smo odstranili ves star omet, ki ga ni bilo malo. Ker pa smo hoteli malo pogoljufati in ker ometa ni bilo ravno najlažje odstraniti, smo pleskali kar čezenj. Belež je bil že tako dovolj gost, da je prekril starega, in zdelo se je lepo. Vse dokler stari belež ni začel odpadati! Nismo razumeli, zakaj ni hotel odstopiti, ko smo s pleskarskim strgalom drsali po njem?! Ko je bila spalnica že tako lepa, bela, pa se je začel luščiti ...

Ker dela nismo hoteli pustiti napol opravljenega oziroma še huje – zanič narejenega, smo spet začeli na začetku. Ves belež, star in nov, smo s strgalom



odstranili in na novo prepleskali stene. Bere se enostavno, naše roke pa so bile že pošteno izmučene.

Končali nismo ob 14h in kuhinje se še lotili nismo. Domov smo prišli zvečer z odločitvijo, da delo dokončamo čez par tednov. Ko bo vreme toplejše in ko bodo naše roke spet začele normalno funkcionirati. Takrat bomo napisali 2. del!

MLADI se PREDSTAVIJO

Sem Tine Zevnik iz Grada pri Cerkljah na Gorenjskem. Pri youngCaritas sodelujem v projektu Počitnic biserov, kjer sem eden izmed voditeljev, na pomoč pa priskočim še pri kakšnem projektu, kjer me potrebujejo. Nazadnje sem dvigoval telefone in urejal Pisma za lepši dan.



Prostovoljstvo: Kot prostovoljec sem najbolj aktiven v naši župniji, kjer sem voditelj oratorija in animator pri birmanskih skupinah, ter na Družinskem in mladinskem centru Cerklje, kjer sem odgovoren za aktivnosti za druženje mladih, sicer pa, kjerkoli me potrebujejo. Poleti in kak vikend čez leto tudi sodelujem kot animator na duhovnih vajah pri Katoliški mladini.

Hobiji: Najljubši zagotovo košarka, ki jo treniram že 12 let. Takoj za njo pa popraviljanje naprav in jadrnanje.

Najljubša hrana: Zeljna torta. To je kot mesna lasanja, samo da so po plasteh dodani še listi zelja.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Slap Peričnik, super osvežitev v poletni vročini in zares mogočna gmota vode, ki pada in škropi naokrog.

Najljubša pesem: Tisti ljudje, Rudi Bučar.

Najljubši kotiček, kjer se sprostiš: Gozd v bližnji okolici. Vedno ponuja nekaj lepega: sonce, senco, lepa drevesa, zasnežena drevesa, lep razgled, mir.

Najljubša slovenska beseda: Pustolovec, ker se mi zdi super biti pustolovec, saj odkrivaš svet, pa ne veš, kaj te čaka.



na obisku

Z RAZLIČNIMI TALENTI, ZNAČAJI
IN ZNANJI ZA SKUPNO DOBRO
IN ZA LJUDI V STISKI

Helena Zevnik Rozman

Tokrat se na obisk odpravljamo na Slovensko karitas, kjer bomo obiskali najožje sodelavke in sodelavce ter spoznali področja dela, za katera so odgovorni. Nekatere poznate osebno, druge morda le po glasu ali imenu. Mogoče pa se kje skriva tudi kdo, ki ga še ne poznate.

Vsakdo, ki vstopa na Slovensko karitas (osebno ali preko telefona), se običajno najprej sreča z **Moniko Nared**, ki je prvi obraz Slovenske karitas. Prijazna, umirjena in nasmejana, vedno pripravljena za pomoč, vsakodnevno odgovarja na vse prošnje, pošto, vloge, navodila generalnega tajnika. Spretna je tako v urejanju dokumentacije in računov ter administrativni pomoči generalnemu tajniku kot tudi v poslušanju ljudi, ki se obračajo na Karitas. V zadnjem času se vse bolj uri tudi v pripravi križank, ki jih lahko zasledite v Žarku dobrote. Kadar je zaradi družine odsotna, jo nadomešča **s. Zala Vrabec**, ki je svoje leto služenja namenila prostovoljskemu delu na Slovenski karitas. S. Zala je vedno pri roki tako Moniki kot ostalim sodelavcem in je pogosto poslana od Svetega Duha, ko smo v stiski. Pride tiho in se znajde pri vseh delih, kjer jo potrebujemo.

Seveda nato noben gost ne more mimo pisarne našega generalnega tajnika **Petra Tomažiča**, ki vsakega sprejme z nasmehom, šalo in prigodo, da se lahko vsi nasmejimo. Stresa jih iz vseh rokavov. Ampak večino dneva je stvar resna in se dela na polno. Z več kot dvajsetletnimi izkušnjami dela na Karitas do potankosti pozna področje karitativnega dela in celotne Karitas, zato je dober sogovornik pri aktualnih temah, s katerimi se srečujemo.

Če pot nadaljujemo po hodniku, se najprej srečamo s sodelavci, ki

pokrivajo področje migracij. **Danilo Jesenik Jelenc** je odgovoren za vse, kar prihaja v državo in odhaja iz nje. Še posebej se v zadnjem času posveča repatriirancem iz Venezuele. Njegov največji stres je iskanje stanovanj s sprejemljivo najemnino za družine, ki prihajajo. Pri oskrbi mu pomaga **Magdalena Strmšek Buh**, socialna delavka z znanjem španščine, ki je v tej situaciji še kako dobrodošla. Oba pa sta v pomoč tudi **Suzani Čajič**, strokovni delavki v programu Oskrbe žrtev trgovine z ljudmi, v okviru katerega s krizno namestitvijo pomagamo različnim žrtvam trgovine z ljudmi in tudi žrtvam prisilne prostitucije. Poleg namestitve jim nudimo zagovorništvo, tolmačenje, svetovanje in pomoč pri vračanju domov, če se tako odločijo. V naslednjih dveh letih bo Danilo sodeloval tudi pri usposabljanju prostovoljcev in naših prejemnikov pomoči na področju digi-

talizacije na teritoriju Škofijske karitas Ljubljana.

Na področju dobrodelnih akcij in dela z mediji srečate **Mojco Kepic**, ki je odgovorna za izvedbo vseh dobrodelnih akcij Slovenske karitas od 40 dni brez alkohola, Ne pozabimo, Otroci nas potrebujejo, Zaupanje do Klica dobrote, kjer skrbi za vse: scenarij, organizacijo koncerta, zbiranje sredstev in medije. Odgovorna

je tudi za stike z različnimi mediji tekom leta. Ker pa je zelo delovna in hitra, se vedno najde še kakšno novo področje, kjer pomaga po svojih močeh.

Pri dobrodelnih akcijah veliko pomaga tudi **Jana Flajs**, predvsem pri razpošiljanju materiala, komunikaciji z mediji, s šolami, podjetji itd. Jana ob tem skrbi, da distribucija hrane EU poteka, kot je treba, in da je vez med Ministrstvom in škofijskimi Karitas čim boljša ter čim manj obremenjena z birokracijo.

Seveda ne moremo mimo **Nine Stenko Primožič**, ki se vsako leto loti izvedbe kakšnega novega preventivnega projekta na področju socialnih stisk in izzivov poročanja, ki jih taki projekti prinašajo. V letošnjem letu bo sodelo-



Monika Nared



Nina Stenko Primožič



s. Zala Vrabec



Danilo Jesenik Jelenc



Peter Tomažič, Mojca Kepic, Jana Flajs, Helena Zevnik Rozman, Sašo Zakrajšek



Jožica Breskvar



Suzana Čajić in Jana Lampe



Luka Oven



Magdalena Strmšek Buh

vala pri projektu Z.O.O., ki je namenjen preventivnim aktivnostim na področju alkohola za mlade, zakonce, starše in širšo javnost, ter projektu eSOS, kjer bo s svojim strokovnim delom pomagala razvijati spletno aplikacijo za digitalno prepoznavanje socialnih stisk. Pri tem ji bo pomagala tudi **Andreja Verovšek**, naša zunanja strokovna sodelavka, ki vstopi tam, kjer nujno potrebujemo strokovno pomoč in znanje za uporabo družbenih omrežij in interneta.

Seveda ne moremo mimo našega **Luke Ovna**, koordinatorja youngCaritas, ki se pridno razvija in širi aktivnosti med mlade. Idej njemu in mladim ne manjka. Toda dan ima samo 24 ur in vsega ni mogoče uresničiti.

Ko povsem na koncu hodnika zavijemo v pisarno **Jane Lampe**, vodje oddelka za mednarodno humanitarno pomoč, se kaj hitro hkrati znajdemo v Afriki, Venezueli, Albaniji, Srbiji ali še kje drugje po svetu, kjer se pojavijo humanitarne krize. Jana s svojo srčnostjo in predanostjo, ki se ne zaključijo po osmih urah dela, preko projektov ali zbiranja sredstev po Sloveniji pomaga mnogim ljudem po svetu.

Seveda pa ne smemo mimo naše računovodkinje **Joži Breskvar**, ki skrbi, da je vse poslovanje urejeno, kot je treba. Čeprav je morda ni nikjer videti, vsi radi zavijemo k njej.

Pa zaključim pri sebi. Sem **Helena Zevnik Rozman** in urejanje Žarka dobrote mi je vedno v izziv. S še večjim veseljem pa se srečujem s sodelavci Karitas na seminarjih ali drugih izobraževanjih. Z vsem srcem bedim tudi nad svojim detetom – Počitnicami biserov in mladimi, ki sedaj skrbijo za njihovo izvedbo.

VSI SMO DEL OKOLJA

Branko Maček

Ob razmišljanju o celostni ekologiji vedno bolj upam, da bo za tiste, ki se jih bo ta razmislek dotaknil, mogoče povabilo ali pa navdušenje za to, da tudi sami poiščejo te odstavke v Cerkvenem dokumentu številka 149 (137–162), ali pa si ta dokument, HVALJEN, MOJ GOSPOD /LAUDATO SI/, v celoti preberejo.

Tako bo vedno manj ljudi, ki bodo nasledili »samo-oklicanim ekologom« tega sveta, ki se vsake toliko časa oglasijo in malo »zavajajo« človeka.

Zakaj? Zato ker pozabljajo, da je treba upoštevati celoto in najprej opozoriti na to, da prihaja do katastrof, ker pri našem delu s stvarstvom in črpanjem iz njega pozabljamo, da smo del tega stvarstva. Na vseh področjih našega dela je namreč treba upoštevati Boga, ki je Stvarnik vsega. On nas je poklical, da to zaupano stvarstvo varujemo in izpopolnjujemo.

Tako nam je naročeno že v Prvi Mojzesovi knjigi, v zapisu o začetkih sveta in človeštva. Tam Bog človeku sporoča o veselju in človeštvu: »V začetku je Bog ustvaril nebo in zemljo ... Bog je rekel: 'Naredimo človeka po svoji podobi, kot svojo podobnost! Gospodu je naj ribam morja in pticam neba, živini in vsej zemlji ter vsej laznini, ki se plazi po zemlji!' Bog je ustvaril človeka po svoji podobi, po Božji podobi ga je ustvaril, moškega in žensko je ustvaril. Bog ju je blagoslovil in Bog jima je rekel: 'Bodita rodovitna in množita se, napolnita zemljo in si jo podvrzita; gospodujta ribam v morju in pticam na nebu ter vsem živalim, ki se gibljejo na zemlji!'« (1 Mz 1,1-31; 2,1-4). Prav bi bilo, da bi se vedno znova vračali k temu začetku Svetega pisma ter premišljevali o celostni ekologiji.

Vsi smo del okolja in živimo v povezanosti z njim. Okolje ima oziroma s seboj prinaša etične omejitve, ki jih mora človeško delovanje prepoznati in spoštovati. Zanimivo je, da Stvarnik dovoljuje človeku, da iz stvarstva spoštljivo vzame, kar potrebuje v dobro svojih bližnjih in v slavo Stvarnika. Zato si stvarstva ne moremo lastiti, saj je čudovit Božji dar, za katerega moramo skrbeti in ga uporabljati tako, da bo v korist vsem.

Tudi zato človek stvarstva ne sme izkoriščati, kaj šele da bi ga uničeval. Okolje je in bo temeljna dobrina. Varuhi stvarstva smo, a če ga pretirano izkoriščamo, uničujemo Božje delo – kot da bi mu hoteli sporočiti: to mi ni všeč, to ni dobro! Kolikokrat to sporočam s svojim odnosom do okolja?

Zavedajmo se, da varovati stvarstvo pomeni: varujem Božji dar, se zanj zahvaljujem Bogu in mu obljubljam, da ne bom nikoli uničeval tega, kar je ustvaril. Poklicani smo, da koristno uporabljamo stvarstvo in



ga tudi varujemo ter ščitimo. Kajti stvarstvo ne odpušča, in če ga ne varujemo, nas bo uničilo. Tako je treba vedno znova prositi Svetega Duha za dar modrosti, da bi razumeli, da je najlepše Božje darilo prav to, kar je ustvaril.

Zato »podpisujem« izjavo naravovarstvenika g. Jurija Dobravca, da *»ekologija ni samo znanstveno ali politično vprašanje, ampak tudi etično. Človek kot celovito bitje ima danosti, da se z razumom približuje resnici delovanja vseh odnosov v naravi in da vse sobivajoče čuti z zunanjimi in notranjimi čutili. In zdi se mi, da tudi državne in mednarodne zadrege v zvezi s podnebjem, vključno mnoge nevladne, in sploh odnosom človeštva do narave šepajo prav na ravni nezadostnega doumevanja vsebin in zaprtosti sočutja ... Ste prebrali besedilo papeževe okrožnice, ali o njej le*

(ne)kritično razpravljate? Kdaj ste bili zadnjič v naravi z naravo?» Tako gospod Jurij!

Zdi se mi, da je to zelo pomembno! Zato je potrebno, da si večkrat odgovorim na nekatera vprašanja: Ali v vsakdanjem življenju spoštujem naravno in človekovo okolje? Je v mojem duhovnem življenju prostor za očaranost nad lepoto narave in hvaljenje Boga, da je vse ustvaril? Ali mojo molitev preveva zahvala? Kako dojemam stvarstvo, ga gledam z občudovanjem ali kakšen je moj pogled? Se mi kdaj zgodi, da okusim Božjo prisotnost, ko opazujem Njegovo delo? Se obnašam kot gospodar in potrošnik ali kot občudovalec in zaščitnik? Prispevam k trajnostnemu razvoju?

Zato zaključujem razmišljanje z judovsko modrostjo, ki nam sporoča: *»Če ne spoštuješ narave (dodajam – Božjega stvarstva), se bo obrnila proti tebi.«*



NAČRTOVATI IN USTVARJATI ODPRTI SVET

papež Frančišek

Vir: Vsi smo bratje, okrožnica papeža Frančiška o bratstvu in družbenem prijateljstvu, Založba Družina

Odlomek je iz tretjega poglavja: Načrtovati in ustvarjati odprti svet

Neustrezno razumevanje vesoljne ljubezni

Ljubezen, ki se širi onstran meja, temelji na tem, kar v vsaki deželi in državi imenujemo »družbeno prijateljstvo«. Ko je to družbeno prijateljstvo za vso družbo nekaj naravnega, pomeni priložnost za resnično odprtost do vseh. To ni lažni univerzalizem nekega, ki mora kar naprej potovati, ker ne prenaša in ne ljubi lastnega naroda. Kdor gleda na svoj narod z zaničevanjem, utrjuje v lastni družbi kategorijo prvega in drugega razreda, ljudi z več ali manj dostojanstva in pravic. Tako zanika, da je dovolj prostora za vse. Prav tako ne predlagam avtoritarnega ali abstraktnega univerzalizma, ki ga nekateri narekujejo, načrtujejo in predstavljajo kot domneven vzor za uravnilovko, prevlado in izkoriščanje. Poznamo vzorec globalizacije, ki *»zavestno cilja na enorazsežno poenotenje in skuša v površnem iskanju enotnosti odpraviti vse razločke in izročila. (...) Ko določena globalizacija zahteva, da*



je treba vse tako izenačiti, kakor da bi bili z enega kopta, takšna globalizacija uničuje posebnosti slehernega človeka in vsakega ljudstva.« Te goljufive sanje se končajo tako, da oropajo svet njegove raznolikosti, njegovih barv, njegove lepote in končno njegove človeškosti. Kajti prihodnost ni »enobarbna«. Če imamo pogum, *»lahko to raznolikost občudujemo v pestrosti in različnosti prispevkov, ki jih ponuja vsak posameznik posebej. Koliko vsega se mora naša človeška družina še skupaj naučiti v sozvočju in miru, ne da bi morali biti vsi enaki!«*



Stopiti onkraj sveta sebi enakih

Vrnimo se k priliki o usmiljenem Samarijanu, ki nam ima še marsikaj povedati. Na cesti je ležal ranjenec. Moža, ki sta šla mimo, nista poslušala notranjega glasu, naj pristopita k njemu, temveč sta mislila na svojo službo, na položaj, ki sta ga zasedala v družbi, na svoj ugled v družbi. Imela sta se za pomemben del družbe svojega časa in gnala ju je naloga, ki sta jo morala opraviti. Ranjeni in zapuščeni človek ob cesti je bil v tem njunem načrtu motnja, prekinitev, nekdo, ki ni zavzemal nobenega položaja. Bil je »nihče«, ni bil iz skupine tistih, ki so vredni pozornosti, nobene vloge ni imel v zgodovinskem pomenu besede. Plemeniti Samarijan pa se je uprl temu ozkemu opredeljevanju, dasi je bil tudi sam zunaj teh kategorij. Bil je preprosto tujec brez posebnega družbenega položaja. Zato je bil, prost vseh naslovov in struktur, pripravljen prekiniti potovanje, spremeniti svoj načrt, odgovoriti na presenečenje, ki ga je predstavljal pomoči potrební ranjenec. Kakšen odmev bi lahko ta pripoved danes izzvala v svetu, kjer se poraja in širi vedno več družbenih skupin, katerih filozofija jih ločuje od drugih? Kako lahko gane tiste, ki se povezujejo tako, da zavračajo vsak zunanji vpliv, ki bi to identiteto, to njihovo samozadostno in samoobrambno organizacijo, (z)motil? V tej shemi ni prostora za bližnjega. Bližnji je lahko le tisti, ki se ne prepusti osebnim koristim. Beseda »bližnji« izgublja pomen, pridobiva pa ga beseda »družabnik«, to je tisti, ki se skupini pridruži zaradi določenih koristi.

Svoboda, enakost, bratstvo

Bratstvo ni le posledica individualne pozornosti ali pogodbeno usklajene enakosti. Čeprav sta sicer to možni okoliščini bratstva, nista dovolj, ker bratstvo ni le njuna nujna posledica. Bratstvo naklanja svobodi in enakosti nekaj pozitivnega. Kaj se zgodi brez zavestnega negovanja bratstva, brez politične volje do utrjevanja bratstva, ki ga spodbuja dialog, utrjujeta vzajemnost in obojestransko bogatenje? Zgodi se omejevanje svobode, ki vodi v osamljenost, v popolno neodvisnost od kogarkoli in česarkoli, ali zgolj v posedovanje in uživanje. To je račun za svobodo, ki ni v prvi vrsti osredinjena na ljubezen.

Tudi enakosti ne moremo opredeliti s pojmi, da »so vsi ljudje enaki«, čeprav je sad zavestne in pedagoške vzgoje za bratstvo. Tisti, ki so sposobni biti zgolj družabniki, ustvarjajo zaprte svetove. Kakšen pomen ima v tej shemi Človek, ki ne pripada krogu družabnikov, pa sanja o boljšem življenju zase in svojo družino?

Individualizem nam ne prinaša več svobode, več enakosti, več bratstva. Čisti izkupiček osebnih koristi ni zmožen porajati boljšega sveta za vse človeštvo. Prav tako nas ne more obvarovati pred tolikerim zlom, ki nas vedno bolj preplavlja. A radikalen individualizem je virus, ki ga je najtežje premagati. Zavaja. Prišepetava nam, da se moramo le nebrzdano prepustiti lastnim ambicijam, kakor da bi kopičenje teh želja po uspehu in osebni varnosti ustvarjalo skupno dobro.

PRAZNOVANJE BOŽIČA V SKUPNOSTI SREČANJE

Katarina Tara Tomšič

Od prejšnjega leta smo se v Skupnosti Srečanje poslovili 26. decembra. Poskrbeli smo za varnost pred okužbo in kljub epidemiji covida-19 organizirali skupno praznovanje Božiča. To je prav gotovo pomemben čas v letu za vsakogar, kaj šele za tiste, ki so na poti zdravljenja zasvojenosti, njihove svojce in zaposlene, ki si iz dneva v dan prizadevamo za njihov uspeh. To je čas, ko se povezani spomnimo, da na tej poti nismo sami, saj podpiramo drug drugega.

Zbrali smo se na Kostanjevici nad Gorico. V prijetnem vzdušju smo se pozdravili in pokleptali, nato pa imeli skupno kosilo, ki so ga pripravili fantje iz novogoriške skupnosti. Kot vedno so se tudi tokrat zelo potrudili: skuhali so skromno, a res dobro kosilo ter nas lepo postregli. Jedli smo v prijetnem in domačem vzdušju kot velika družina. To je res po-



sebno doživetje. Med nami je bil tudi oče Franc Prelc, ki nas je tople pozdravil. Po izmenjavi izkušenj in prijetnem klepetu smo se nasmejali komičnemu programu, ki so ga pripravili naši uporabniki iz vseh treh centrov. Veliko je bilo smeha, petja in dobre volje.

V božično-novoletnem času se radi ozremo nazaj v preteklo leto in pogledamo, kaj nam je uspelo uresničiti in kaj je tisto, kar si v prihodnje še želimo. Zvonko Horvat Žnidaršič, vodja programa Skupnosti Srečanje, je ob tej priložnosti izrazil zahvalo



vsem, ki so in še bodo v programu sodelovali, kajti prav vsak je in bo na svoj način prispeval pomemben del sebe ter s tem soustvaril do sedaj uspešno delovanje programa. Spomnili smo se tudi treh fantov, ki so v letošnjem letu uspešno dokončali program. Za svojo prizadevnost so prejeli priznanja. Sledil je nagovor dr. Uroša Perka, ki je med nas vnesel veliko toplino in spodbude za prihodnje leto. Počaščeni smo bili s ponovnim govorom očeta Franca Prelca, ki nas je popeljal nazaj v čas, ko se je Skupnost Srečanje v Novi Gorici šele ustanavljala. Že skoraj 30 let je od tega, ko je skupaj z Don Pierinom zasnoval idejo o ustanovitvi prve skupnosti na Slovenskem. Leta 1995 je Don Pierino blagoslovil hišo prve Skupnosti Srečanje na Kostanjevici nad Gorico. Ob njegovi pripovedi smo se lahko zavedali, koliko fantov se je v tem času že spopadalo s svojo zasvojenostjo. Nekaterim je ob pomoči programa uspelo in sedaj živijo urejeno in uspešno življenje. To nas je opomnilo, kako pomembno in odgovorno poslanstvo opravljamo zaposleni in ostali, ki skupnosti pomagamo. Obenem pa je to spodbuda vsem, ki se z zasvojenostjo in vsemi vzroki zanjo še vedno spopadajo.

Po prireditvi smo se v tišini in s svečkami v rokah zbrali ob Madonnini ter ji v meditaciji predali svoje prošnje. Poslovili smo se s hvaležnostjo in toplino v srcu, predvsem pa podprti z novo vero in upanjem, ki nas nikoli ne bi smeli zapustiti.

Katarina Tara Tomšič je strokovna delavka in koordinatorka Skupnosti Srečanje v Novi Gorici, Zavod Pelikan – Karitas

eSOS – SPLETNA PREPOZNAVA SOCIALNIH STISK

Andreja Verovšek

Veliko ljudi doživlja **osebne stiske, o katerih težko spregovorijo in se z njimi tudi ne soočijo pravočasno**. Razlogi za to so slaba prepoznavna problematike, nepoznavanje možnih rešitev in naslovov, kam se lahko obrnejo po pomoč, zanikanje težav, sram, strah pred stigmo, občutek neuspeha ali obupa, slaba samopodoba, šibka socialna mreža, izolacija zaradi invalidnosti idr.

Projektni partnerji Slovenska karitas, Škofijska karitas Ljubljana in Zavod Pelikan – Karitas smo v januarju 2022 začeli izvajati program **eSOS – spletna prepo-**

znava socialnih stisk. Pripravljamo spletno aplikacijo kot strokovni pripomoček, ki bo namenjen tako laičnim uporabnikom za **samoprepoznavo stisk** kot **tudi prostovoljcem in strokovnjakom mreže Karitas** pri prvi socialni pomoči. Aplikacija bo vključevala prepoznavo virov moči in ponudila tudi rezervacijo prvega termina **video svetovalnega pogovora** z usposobljenim strokovnjakom.

Vzporedno z aplikacijo eSOS razvijamo program **izobraževanja za povečanje digitalnih kompetenc**, ki bo potekal v sodelovanju s prostovoljci, strokovnjaki in prejemniki pomoči na naših razdelilnih mestih, predvsem na območju Škofijske karitas Ljubljana.

Program bo vključeval pridobivanje znanja in veščin s področij osnov uporabe zaslonov, programske opreme za komunikacijo in uporabo javnih e-storitev, učenje e-bontona, varnosti na spletu in vrednotenja virov informacij. V tem sklopu bo v prostorih Škofijske karitas Ljubljana, na Poljanski cesti 2, delovala tudi **eKamra**, odprt prostor z računalniško opremo za uporabnike pomoči na območju Ljubljane.

Iščemo zainteresirane za vključitev v programe za povečanje digitalnih kompetenc

Za dolgotrajno materialno stisko se v veliko primerih skrivajo večje in resne težave, povezane z zasvojenostjo, še posebej z alkoholom, nasiljem v družini ter z osebnostnimi in duševnimi motnjami. Ranljive skupine brez digitalnih kompetenc postajajo še bolj odrinjene iz družbe in pomoč jim postaja vse bolj nedostopna.

- Ste prostovoljec in bi si želeli več digitalnega znanja?
- Imate v skupini prostovoljce, ki bi jih zanimalo izobraževanje?
- Bi želeli ponuditi nova znanja vašim uporabnikom?

Vabljeni, da nam pišete na

ana.jakob@lj.karitas.si ali pokličete na

01 439 21 30 ter se prijavite na naša obvestila v zvezi s programom ali obiščete spletno stran <https://www.karitas.si/esos>.



Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO (digitalna preobrazba nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo).

VAU – VKLJUČENI. AKTIVNI. URESNIČENI.

Luka Oven

14

V letu 2021 je v okviru Slovenske karitas v sodelovanju z youngCaritas potekal projekt **COVID-19 – VAU – Vključeni. Aktivni. Uresničeni.** – opolnomočenje in družabništvo za ranljive skupine, prizadete zaradi epidemije covid-19. Financiranje je bil s strani Republike Slovenije in Evropske unije iz Evropskega socialnega sklada. V aktivnostih smo se obračali na najranljivejše v treh ciljnih skupinah: starejši, otroci in mladostniki ter mladi migranti.

Predstavljamo glavne rezultate projekta:

Povezani preko telefona – pogovor, ki starejšim polepša dan

Starejšim, osamljenim zaradi epidemije, smo omogočali tedensko družabništvo preko telefona in jih povezovali z mladimi prostovoljci. Z nekaterimi starejšimi smo tudi vzpostavili »online« klopnet preko videoklica. Prostovoljci, ki se pogovarjajo s starejšimi, so svoje prostovoljno delo beležili v spletni dokument. Zabeleženih je bilo **274,5 ure telefonskih pogovorov** in **429 klicev**. V aktivnost je bilo vključenih **64 starejših oseb**.

Aktivnost Povezani preko telefona je bila kot dobra praksa aktiviranja prostovoljcev ob izrednih razmerah covid-19 predstavljena v okviru 13. Slovenskega kongresa prostovoljstva.

Pogovori mladih prostovoljcev s starejšimi so zelo različni. Nekateri si želijo predvsem tega, da se prostovoljec spomni nanje in na kratko poklepeta. Drugi si želijo na dolgo in široko klepetati o vsakdanjih stvareh, tretji o tem, kaj so zanimivega prebrali, videli na televiziji. Nekateri radi s prostovoljcem podelijo svoje modrosti, ki so si jih nabrali tekom življenja. Gre pa vedno za redni klic, samo vsebino oblikujejo, narekujejo potrebe starejšega, njegove želje in pričakovanja. Ena od prostovoljk tako na primer vsak teden



Intervizijsko srečanje Povezani, 25. 5. 2021



Delavnica Za mladost ni ovire so samo prave izbire

s svojo starejšo gospo po telefonu zmoži del rožnega venca. To gospe, ki je bila včasih tesno vpeta v župnijsko skupnost, pa sedaj ne more več v cerkev, zelo veliko pomeni.

Ozaveščanja o stiskah starejših ter otrok in mladostnikov, povezanih s covidom-19

V okviru medijskega ozaveščanja o stiskah starejših je bil posnet **dokumentarni film Prislupnimo modrosti starejših** (dostopen tudi na spletu www.karitas.si/vau). Film govori o soočanju s starostjo, odnosih, komunikaciji ter stiskah starejših v povezavi z epidemijo. Vsebuje tudi nekatere telefonske številke, na katere se starejši lahko obrnejo v primeru stiske.

V sodelovanju z novinarji in strokovnjaki smo pripravili **37 medijskih objav** o stiskah starejših ter izvedli **29 delavnic za starejše Vključeni. Aktivni. Uresničeni.** o posledicah epidemije in nasilju nad starejšimi.

V okviru kampanje na socialnih omrežjih smo pripravili **184 objav** ozaveščanja mladih (skupni doseg 67.332 oseb) in izvedli **44 delavnic Za mladost ni ovire, so samo prave izbire** (delavnice o samopodobi in pasteh spleta) **na osnovnih in srednjih šolah**, ki jim je prisostvovalo **1.219 udeležencev**. Na natečaju, ki je potekal pod istim geslom, se je za nagrade potegovalo **184 ustvarjalnih in literarnih izdelkov**.

Druženje otrok in mladostnikov iz socialno ogroženih družin z mladimi prostovoljci

Za otroke in mladostnike Bisere smo v sodelovanju z voditelji in animatorji Počitnic Biserov izvedli **1 srečanje v živo** ter **18 spletnih srečanj**. V aktivnost je bilo vključenih **96 otrok**.

Druženje migrantskih otrok in mladostnikov s slovenskimi sovrstniki

Za otroke migrante so prostovoljci youngCaritas izvajali učno pomoč, v katero je bilo vključenih **27 otrok in mladostnikov**. Večina učne pomoči je potekala v živo, nekaj po Zoomu. V okviru aktivnosti smo sodelovali z OŠ Livada Ljubljana in OŠ Matije Čopa Kranj. V aktivnost druženja mladih migrantov s slovenskimi vrstniki (t. i. Buddy project) je bilo vključenih **30 mladih migrantov, izvedli pa smo 21 srečanj**. V prost-



Delavnica Župnija Dobrova

voljstvo v okviru aktivnosti Slovenske karitas je bilo vključenih **22 prostovoljcev migrantov**.

Tekom leta 2021 je bilo izvedenih **7 usposabljanj za prostovoljce** v okviru projekta VAU, **12 intervizijskih** ter **2 supervizijski srečanja**.

Zahvaljujemo se za vso predanost prostovoljcev v okviru aktivnosti projekta.

Z velikim veseljem se aktivnosti projekta Povezani preko telefona, Učna pomoč za otroke migrante ter Buddy project (druženje mladih migrantov s slovenskimi vrstniki), spletna srečanja za otroke iz socialno manj spodbudnega okolja nadaljujejo tudi v letu 2022.

V ospredje pa postavljamo prav odziv prostovoljcev in šole na **učno pomoč otrokom migrantom**:

Učna pomoč otrokom migrantom s strani youngCaritas

Pomembna potreba vsakega človeka, sploh pa otroka in mladostnika, je potreba po razumevanju, vključenosti, sprejetosti v šolskem okolju in v širši družbi ter druženju – stiku v živo.

Učna pomoč naj bi otrokom migrantom pomagala k izboljšanju ocen ter zmanjšanju stisk, povezanih s šolanjem, druženje pa spodbudilo širjenje socialne mreže. Namenjena je bila učencem migrantom, ki zaradi neznanja slovenskega jezika (sveža priseljenka izkušnja) težje sledijo učnim vsebinam ter se vključujejo v dinamiko izobraževanja in poleg rednega pouka potrebujejo dopolnilno razlago. Z drugačnim načinom dela (individualni pristop) glede učne snovi ter komunikacijo/druženjem učenci napredujejo v smeri doseganja minimalnih temeljnih učnih ciljev.

»Ker študiram razredni pouk, se mi je pomoč učencem, ki prihajajo iz tujih držav, zdela super ideja, da pridobim izkušnje. Sedaj ko sem nekajkrat že učila, pa vidim, da mi je to v veliko veselje, ker vidim učenko, kako pride z velikim veseljem in z željo, da se nauči slovenskega jezika. Pri vsaki uri vidim, da je učenki težko, ker ne razume in se ne more izraziti, tako kot bi se lahko, vendar obenem vidiš, da se resnično želi učiti jezika in je pripravljena sodelovati, ko ji nudim pomoč.«

Maruša

»Učna pomoč je več kot samo pomoč pri snovi. Otroka zajemamo celostno in mu pomagamo rasti tudi na osebnem področju, ga učimo, kako se učiti, da bo v prihodnosti čim več stvari zmoget sam.«

Luka

»Pri učni pomoči se lahko posvetim vsakemu otroku posebej in iščem to, kar mu bolj pomaga – tam, kjer je. Tak način dela mi je blizu, zato z veseljem sodelujem. Pri migrantih je delo nekoliko specifično, saj se ti otroci vključujejo v novo družbo, se navajajo na drugo okolje, na tuj jezik itd. Z učno pomočjo lahko prispevamo delček k temu, da bodo hitreje osvojili slovenščino in učno snov ter s tem imeli boljše pogoje za nadaljnje izobraževanje in vključitev v družbo.

Predvsem pa upam, da jim bo ostalo zavedanje, da nam je zanje mar.«

s. Zala

»Na šoli imamo kar veliko število otrok migrantov, ki se težko vključujejo v naš šolski sistem, zato je to delo z njimi s strani prostovoljcev neprecenljive vrednosti. Poleg učenja slovenskega jezika in učne podpore so z njihove strani deležni socialne podpore, ki jo za hitrejšo vključevanje nujno potrebujejo. Na šoli cenimo to delo prostovoljcev in smo zadovoljni, da se bo nadaljevalo tudi v prihajajočem novem letu 2022.«

Matija Horvat, ravnatelj OŠ Matije Čopa Kranj

Povabilo prostovoljcem za izvajanje učne pomoči

Iščemo prostovoljce za pomoč pri izvajanju učne pomoči na OŠ Kranj. Prostovoljci delo opravljajo ob ponedeljkih ali petkih v dopoldanskem času in okvirno v obsegu dveh šolskih ur. Prostovoljcem nudimo izobraževanja in mentorstvo. Več informacij in prijave na luka.oven@karitas.si ali 031 530 786.



Srečanje otrok in mladostnikov Biserov



celje

KARITAS, DOBRODELNOST IN LJUBEZEN DO BLIŽNJEGA

*Kdor je radodaren, bo sit,
kdor daje piti, bo napojen.
(Prg 11,25)*

16

Ljubezen do bližnjega ni merjena s časom, ni merjena s prazniki, delovnimi ali nedelovnimi dnevi. Ljubezen do bližnjega je merjena po srcu in bližini. Kako poskrbeti za bližnjega, ki je sam na dan, ko po svetu hrumi veselje, sreča, druženje?

Sodelavci Škofijske karitas Celje smo na zadnji dan starega leta pripravili 31 obrokov silvestrske večerje. Za ljudi, ki si večerje ne morejo privoščiti (bolezen, ekonomske razmere), za ljudi, ki živijo v kriznih namestitvi Efrem, za zaposlene dežurne ekipe v zdravstvenem domu. Pripravljene obroke smo tako pripravili in jih razvozili do ljudi, ki so potrebni naše bližine, osamljeni, sami v svoji stiski, ne glede na dan, praznik ali letni čas. V naslednjem letu bomo dobrodelno gesto zagotovo ponovili in še širše razdelili dobroto med dobre ljudi.



ZAHVALA ŽUPNIJSKIM KARITAS ŠKOFIJSKE KARITAS CELJE

Barbara Godler

*Kakor vodna gladina obrača
obraz k obrazu, tako srce človeka k
človeku. (Prg 27,19)*

Drage sodelavke in dragi sodelavci Župnijskih karitas!

Kot vsako leto ste se tudi letos radi odzvali naši prošnji za peko domačih piškotov. Piškoti – zdi se tako preprosto, pa vendar vemo, da je v vaš trud in dobro voljo vložena veliko časa in ljubezni do bližnjega. Domače dobrote smo tako s ponosom razdelili med naše poslovne partnerje, dobrotnike, ki nas skozi vse leto podpirajo pri našem delu in nas opogumljajo za prihodnost.

Velik boglonaj za vse dobro, ki ga storite skozi vse leto.



4088 VOŠČILNIC

Barbara Godler

»Kar delamo, ni nič drugega kot kapljica v morje. A če ne bi bilo teh, tudi morja ne bi bilo.«

(sv. Mati Terezija)

Kako razveseliti starejše, ki nimajo več svojcev, ki niso sami, so pa vseeno osamljeni? Pa najsibo to v domovih za starejše ali v stanovanju sredi mesta ali preprosto nekje na podeželju. Naš doprinos in doprinos prostovoljcev je bil v decembru zagotovo poslano voščilo starejšim za praznike, ki so prihajali ob koncu decembra. Prazniki so se vrstili kot domine, malo manj pa ljudje, ki bi obiskali te starejše ali jim namenili kakšno besedo ali dve. Seveda, tudi korona je naredila svoje. Ampak s skupnimi močmi smo zmogli in starejšim po škofiji Celje poslali kar 4088 voščilnic, ki so jih izdelali naši prostovoljci. 4088 nasmejanih obrazov in zahval. Si želimo še kaj več? Ja, morda še kakšno poslano voščilo za še kak dodaten nasmehek.



**koper**

PRAZNIČNO OBDAROVANJE V POSTOJNI

Milka Smrdel Topič

Že več kot 20 let predstavnice Postojnske dekanijske Karitas obiskujemo stanovalce in stanovalke obeh domov za upokojence, ki ju imamo v Postojni. Še pred tem pa smo to delale predstavnice Župnijske karitas. Vsako leto smo se v času velikonočnih praznikov, po navadi na cvetno nedeljo ter pred božičem, odpravile na obisk. Seveda smo se prej na to skrbno pripravile. Okrasile smo oljčne vejice in jih nesle k blagoslovu, potem pa najlepše izbrale za naše oskrbovance domov. Priložile smo še voščilo Škofijske karitas Koper in se odpeljale v Postojno. Podoben obisk smo ponovile v času božičnih praznikov, le da smo namesto oljčnih vejic takrat pripravile skromna darilca in seveda voščilnice. V »boljših« časih smo nekatere stanovalce in stanovalke tudi pripeljale k sv. maši na praznik sv. Štefana ter jih po maši povabile na prijeten klepet, čaj in prigrizek v župnišče v Pivki. Vse to smo delale z neizmernim veseljem in navdušenjem, kajti vedno smo od starostnikov prejele neizrekljivo hvaležnost in posebno energijo, ki nas je spremljala do naslednjega srečanja.

Časi so se spremenili in spreminjajo se vedno hitreje. Neposredni obiski in srečanja že tretje leto odpadajo. Niti pomisliti ne smemo, da bi prispevali k širjenju kovidne bolezni, četudi nenamerno. Starostnikov v domovih v nobenem smislu ne smemo ogrožati. Vendar nam srečanja boleče manjkajo. Pogrešamo energijo, iskrice v očeh, hvaležnost in veselje, ki smo jih ob obiskih prejemale. Tudi sedaj, v tem nesrečnem koronačasu, se trudimo ohraniti bližino in negovati stike.

Tako smo v letu 2021 sredi decembra sodelavke Karitas obiskale občane in občanke, ki jesen življenja

preživljajo v domu upokojencev v Postojni in v domu Talita kum. Ob tej priliki smo jim z voščilnicami Škofijske karitas Koper zaželeli blagoslovljene praznike in jih obdarili s skromnimi darilci. Po besedah socialne delavke, ki jim je darilca predala, so bili stanovalci neizmerno veseli in hvaležni. Tudi oni zelo pogrešajo obiske »v živo«. Upamo, da smo jim vsaj malo polepšali predpraznične dni.

Ponovno smo spoznale, kako malo je treba za doživetje kančka sreče in veselja.

Z LINŠKIMI SRČKI SMO RAZVESELILI MNOGO SRC

Zorana in Elvira Baša

Povzeto s spletne strani Doma upokojencev Gradišče

Imejte radi svoje življenje, imejte radi svojo starost, kajti kakršnakoli že je, je samo vaša. Če bo vsak izmed nas upal na najboljše in nosil v srcu dobroto, upanje in ljubezen, bomo vsi prispevali k naši lepši in srečnejši prihodnosti.

Na dan svetih treh kraljev že od leta 1983 članice takratnega aktiva, danes Društva kmečkih žena Dornberk, ki sta se mu tekom let pridružila Župnijska karitas in Društvo upokojencev, nadaljujemo tradicijo obdarovanja stanovalcev Doma upokojencev Gradišče. Vsakoletnega srečanja in obdarovanja se stanovalci zelo veselijo in ga nestrpnostno pričakujejo. Druženje in skupno petje božičnih pesmi ob jaslicah in okrašenem drevescu, ki jih ob pomoči osebja stanovalci doma postavijo v vsakem nadstropju, marsikomu obudi spomin na mlada leta, kar v oči priključuje solzo žalosti in veselja. Še bolj ganljivo pa je zapeti z gospo, ki leži na negovalnem oddelku in ne more do jaslic.

Po dveh letih premora, ki ga je povzročil covid, smo letos ponovno organizirali srečanje. Ob upoštevanju trenutnih predpisov se je druženje in predaja daril ob lepem sončnem dnevu odvijalo pred domom. Zbralo se je veliko število stanovalcev, prijazno osebje doma pa je poskrbelo tudi za tistim, ki so za udeležbo potrebovali pomoč. Med njimi je bila tudi naša najstarejša domačinka Frančiška Čotar, ki je lani novembra praznovala že 104. rojstni dan. Pozdravil nas je v. d. direktorja doma, ki je z veseljem sprejel darila, ki bodo razdeljena več kot stotridesetim stanovalcem. Tudi tokrat smo združeno zapeli nekaj božičnih in ljudskih





pesmi ter se poslovili v upanju, da se prihodnje leto spet srečamo.

V letošnjem letu smo, ob podpori več sponzorjev, stanovalce doma obdarili z doma narejenimi linškimi srci in tudi malo drugačnimi piškoti, ki so jih spekle članice omenjenih društev. Tej akciji dobrotelnosti so se letos z veseljem pridružile številne prostovoljke. Pekle so mame, stare mame, otroci in vnuki. Spekli smo dobrih 30 kilogramov piškotov. Lične posodice s piškoti so prejeli vsi stanovalci doma, pa tudi starejši krajani na vasi. Lahko rečemo, da je dober namen povezal vse tri generacije celotne vasi.

Plačilo za trud in opravljeno delo je notranje veselje, in kot je v okrožnici Vsi smo bratje zapisal papež Frančišek:

»Pri tej nalogi je ob pogledu na slabotnejše od sebe vsakdo sposoben pozabiti na svoje zahteve, pričakovanja, na željo po vsemogočnosti. (...) Služenje gleda vedno bratu v obraz, se ga dotika, čuti njegovo bližino, v nekaterih primerih **'podoživlja' njegovo stanje in išče primerne pomoči. Zato služenje ni nikoli ideološko, ker ne služi idejam, temveč ljudem.**«



DUHOVNA OBNOVA V STRUNJANU

Pavla Brec

Istrska območna Karitas je imela že veliko let ustaljen termin za duhovno obnovo na drugo soboto v januarju. Za začetna srečanja so nas gostili patri v samostanu v Piranu. Po odprtju Centra karitas v Bertokih pa so duhovne obnove potekale tam, in sicer smo začeli s sv. mašo v cerkvi v Bertokih, nato pa so druženja in predavanja potekala v hiši Karitas. Vsako leto je bila izbrana določena tema in predavatelj.

V januarju 2021 duhovne obnove nismo mogli izpeljati zaradi prepovedi druženja in zbiranja v zvezi z epidemijo covid-19. Sodelavci in prostovoljci smo pogrešali druženja, saj so tudi druga delovna srečanja pretežno odpadla in smo se o nalogah in dogodkih pogovorili predvsem po telefonu.

Z velikim upanjem, da se bodo razmere izboljšale, smo načrtovali duhovno obnovo za januar 2022. Na srečanju Istrske območne Karitas v oktobru smo pripravili vsebino in povabili v goste slikarja Vojka Gašperuta, pogostega udeleženca in darovalca v koloniji Umetniki za Karitas. Veseli smo bili, da je povabilo sprejel. Določen je bil datum 8. januar 2022. Priprave in dogovori so stekli. Ker je odpadla adventna duhovna obnova v Vipavskem križu, se nam je zdelo prav, da povabimo k udeležbi prostovoljce in sodelavce iz celotne škofije.

Zbrali smo se ob 9. uri v cerkvi Marijinega prikazanja v Strunjanu. Še pred sv. mašo smo opravili hitri





test, da smo se prepričali o neokuženosti z virusom covid-19. Sv. mašo je vodil g. Prelec, ki je tudi predsednik IOK, ob somaševanju še štirih duhovnikov. Tega odziva duhovnikov smo bili zelo veseli. Med sv. mašo nam je spregovoril Bojan Ravbar, župnik v Strunjanu. Ob razlagi nekaterih slik v cerkvi nam je predstavil zgled Jezusove matere Marije, ki je tudi mati nas vseh. Vsem nam podarja ljubezen in svoje srce. Tudi sodelavci Karitas, ki se srečujemo z različnimi ljudmi v Centrih karitas, se moramo truditi pokazati ljubezen in srčnost do vseh, ki prihajajo po pomoč.



Po sv. maši smo se preselili v prostore doma Stella Maris, kjer smo se ogreli ob čaju, kavi in keksih, ki so jih pripravili tamkajšnji zaposleni. Preselili smo se v jedilnico. Slikar Vojko Gašperut, ki je bil prisoten že pri sv. maši, je začel s pripovedovanjem o svojem življenju in delu. Celotna njegova pripoved je bila zelo zanimiva, mnogo lepih spominov o zgodnjih otroških letih v Breginjskem kotu, o mladostniških letih v Kopru s tedanjim župnikom Bojanom Ravbarjem. Pri skoku v vodo si je poškodoval hrbtenjačo, postal tetraplegik, na vozičku je že 54 let. Povedal je, da je bilo velikokrat težko, a je kmalu prišel do spoznanja, da je treba sprejeti realno stanje in izkoristiti darove, ki so ti dani, ter jih tudi razvijati. Njegova želja je bila ustvariti družino, kar mu je tudi uspelo. Zelo veliko slika, motivi so iz rojstnih krajev, istrska pokrajina, posebno soline, pa tudi cvetje. Veliko je razstavljjal, prejel številne nagrade. Pravi, da lenarjenja ne pozna.

Zahvalili smo se slikarju Vojku Gašperutu za njegovo pripoved, ki se je končala točno ob opoldanskem zvonjenju. Tako smo še zmolili, Bogu hvaležni za tako lep in bogat dan, in se pripravili za kosilo.

Zahvaljujemo se g. Tihomirju Busiji, v. d. ravnatelja, za vso pomoč pri organizaciji tega dneva. Prav tako hvala osebju doma Stella Maris, ki nas je tako lepo sprejelo in pogostilo. Pred odhodom smo si še izrekli, da upamo na srečanje čez leto dni.

DRAGOCEN SKUPAJ PREŽIVET ČAS

Andreja, Silva in Davorina

Božični čas v programu Vrtnica – socialna rehabilitacija oseb zaradi težav z zasvojenostjo z alkoholom



V božičnem času smo z uporabniki programa Vrtnica pripravili kar nekaj lepih prazničnih akcij.

Že tradicionalno smo bili na božični večerji v gostilni Karjola v Marezigah. Glede na to, da z gospodom Alenom, ki je lastnik gostilne ter predsednik krajevne skupnosti Marezige, že več let zelo dobro sodelujemo, nam on v zahvalo vsako leto prijazno pripravi bogato praznično večerjo. Ob tej priložnosti smo uporabnikom tudi izročili darila, ki so jih tudi tokrat, kot že vrsto let, za socialno šibkejšše člane naše družbe pripravili dobri ljudje preko portala Dobrodelko društva Humanitarček. Fantje so se daril zelo razveselili, saj so jim anonimni posamezniki pripravili zelo bogata in praktična darila od obutve in orodja

za ustvarjanje do sladkih dobrot.

Kot pripravo na božični čas smo v različnih enotah progra-



ma Vrtnica (Truške, Lucija, Bertoki) izdelali adventne aranžmaje in izdelovali božično-novoletne voščilnice. V predbožičnem času smo pripravili jaslice ter okrasili božično smreko. Pozabili pa nismo niti na dobrote, ki so zadišale iz peči. Posladkali smo se s piškoti, potico in še čim.

Od vsega nam je največ pomenil dragocen skupaj preživet čas, ki ni samoumeven in je še posebej potreben v tem obdobju, ko na marsikatero srce trka tudi žalost, osamljenost in občutki zapuščенosti, ki se jim mi ne želimo prepuščati, saj vemo, da nam pretirano gojenje teh čustev škodi.



Stanovalci, ki so izrazili željo, so imeli možnost sv. spovedi ter obiska slovesne polnočnice v Truškah in s tem počastitve praznika rojstva Deteta Jezusa, kar je seveda tudi bistvo božiča.

Da bi bilo naše praznovanje še bolj doživeto in veselo, smo 26. 12., na praznik Sv. Družine, in v ponedeljek, 27. 12., obiskali Vipavski Križ ter si z zanimanjem ogledali razstavo jaslic in celotno okolico Vipavskega Križa, ki je v tem času še posebno lepa. Čudili smo se raznolikosti in izvirnosti razstavljenih jaslic, ki vsako leto presenetijo.



Ob zaključku prazničnega dogajanja smo v četrtek, 30. 12., obiskali koprsko stolnico, saj smo se želeli na lastne oči in ušesa prepričati o veličini novih koprskih orgel. Gospod župnik Primož Krečič nas je prisrčno sprejel in nam odigral in zapel venček božičnih ter še nekaj drugih skladb, ki so nekatere naše stanovalce ganile skoraj do solz. Predstavil nam je celoten projekt prenosa orgel v Slovenijo, ki ni bil lahek, vendar pa je harmonična vključenost orgel v koprsko stolnico ter blagolasje ustvarjenih melodij pri bogoslužju in kulturnih prireditvah že sedaj poplačala ves trud. Koprška stolnica je tako s svojimi novimi orglami pravi biser, za katerega do zdaj marsikdo sploh ni vedel.

S hvaležnostjo v srcu in s prihodom svetih treh kraljev počasi zaključujemo sveti božični čas in upamo, da bomo iz »hrane«, ki smo jo v tem času prejeli, še nekaj časa živeli in se gregli.

maribor

Dostava Miklavževih in adventnih paketkov na ŽK

V decembru, mesecu obdarovanj, sodelavci in prostovoljci mreže mariborske Karitas niso mirovali. Obiskali in obdarovali so otroke iz družin, ki jim redno pomagajo z Miklavževimi paketi, ter starejše in posameznike z manjšo pozornostjo – adventnim paketkom ter predvsem bližino in dobro voljo.

Sodelavci in prostovoljci v mreži ŽK so tako obiskali kar 1.077 otrok in 1.022 starejših in posameznikov. Tudi tako tistim, ki redno prejemajo pomoč, polepšali praznične dni ter jih opogumili, da v stiski niso sami.



PUSTIMO, DA SE NAS NOVOROJENO DETE DOTAKNE S SVOJO LJUBEZNIJO

Darko Bračun

Nadškof Alojzij Cvikel in župan mesta Maribor Saša Arsenovič tik pred božičem delila kosilo v Ljudski kuhinji Betlehem

Kakor vsako leto se je nadškof Alojzij pridružil sodelavcem in prostovoljcem mariborske Karitas ter pomagal pri razdelitvi toplega obroka prejemnikom pomoči programa Ljudska kuhinja Betlehem. Tokrat je bilo še posebej praznično, saj se mu je pridružil tudi župan mesta maribor gospod Saša Arsenovič. Delitev je tudi tokrat potekala ob upoštevanju omejitev ob epidemiji virusa covid-19.

Vsem prejemnikom pomoči, darovalcem, podpornikom, prostovoljcem in sodelavcem Karitas sta se zahvalila ter voščila zdravlja in blagoslovljene ter doživete božične praznike.

V Ljudski kuhinji Betlehem, ki deluje pod okriljem Nadškofijske karitas Maribor, je bilo v letošnjem letu vključenih kar 88 različnih oseb in razdeljenih preko 16.000 topih obrokov.



V zadnjem času se sodelavci in prostovoljci srečujejo z večjim številom mlajših oseb, večinoma samskih moških, nekateri so tudi brezdomni, ki prosijo na navedeno pomoč. V večini pa so prejemniki pomoči samske osebe, ki so zapuščene od vseh, tudi starejši, ki so ostali sami in nimajo možnosti, da bi si doma pripravili toplo kosilo.

Voščilo nadškofa Alojzija prejemnikom pomoči:

Dragi prijatelji,

kljub težkim razmeram, ki jih preživljamo, med nami odmeva veselo oznanilo: »Danes se vam je rodil Odrešenik!« To je vir upanja in veselja.

Na nas je, kako bomo odgovorili na to veselo novico. V sveti noči je Bog pokazal solidarnost z nami, da bi nam pokazal, kako nas ljubi in da smo tudi mi soodgovorni drug za drugega, da znamo videti ob sebi drugega. Konec je brezbriznosti, začnemo se pot ljubezni in sočutja. Radi se pohvalimo, da imamo čut za sočloveka. Ko se je Bog naselil med nami kot otrok, nam je pokazal, kaj je pravo sočutje. Pustimo, da se nas s svojo ljubeznijo dotakne Novorojeno Dete, potem med nami ne bo več delitev, izključevanja, brezbriznosti in sebičnosti, živeli bomo kot bratje in sestre.

Naj bo letošnji božič za vsakega izmed nas, tudi za vas, ki ste prikrajšani za tople objem doma in marsikatero udobnost, ki jih uživa večina naših državljanov, praznik Božje bližine, kajti Bog je vedno, v vsej zgodovini, bil na strani tistih, ki so na robu družbe, vedno je bil njihovo edino upanje in moč. Tako je tudi v letošnjem božičnem praznovanju z vami in na vaši strani!

V molitvi sem z vami in z vami preživljam vaš božič!

+Alozij Cvikl, mariborski nadškof metropolit



Poseben obisk

Sibila Nidorfer

Na praznik svetih treh kraljev so nas obiskali koledniki iz dijaškega doma A. M. Slomška. Obogatili so Ljudsko kuhinjo Betlehem in dnevni obrok hrane. Ljudem so poleg telesne hrane prinesli še pesem in blagoslov za vsak dan. Kralji Gašper, Miha in Boltežar, kamela, zvezda in pastir ohranjajo in nadaljujejo s kulturno tradicijo. Prejete darove namenijo dijakom, ki jih najbolj potrebujejo. Sodelavci v ljudski kuhinji so komentirali, kakšen mir je sledil ob delitvi in prejemanju hrane. Seveda, saj sveti trije kralji prinašajo tudi mir. Malo v šali, a z veliko resnice. Veselimo se njihovega naslednjega obiska, do takrat pa naj nas spremljajo vsi njihovi darovi.



POGLED V LETO 2010

Prostovoljsko delo kot družbena odgovornost posameznika

Helena Zevnik Rozman

22

V eni izmed prejšnjih števil smo že razmišljali o družbeni odgovornosti posameznika. Matej Cepin je med drugim zapisal, da »biti družbeno odgovoren pomeni zavedanje, da smo ljudje soodvisni in da med seboj vstopamo v odnose. Pomeni priznati si, da nosim vloge moža, očeta, Slovenca, kristjana, Evropejca, dela Božjega stvarstva in še kakšno, saj stopam v odnose z ženo, otroki, državo, Bogom, Evropo, naravo in še čim.«

Vloge, ki jih imamo in so nam bile dane ali pa smo si jih sami izbrali, nam tako nalagajo določeno odgovornost do drugih, do soljudi. »Ker smo odgovorni drugemu, ki nas izziva s svojim obličjem, lahko le preko njega uresničujemo človeškost,« pa je v svojem razmišljanju dodal dr. Janez Juhant.

Pogosto se izgovarjamo z besedami »sem mar jaz odgovoren za svojega brata« in hitimo mimo mnogih, morda tudi svojih najbližjih. Pa vendar le preko drugih lahko uresničimo sebe kot človeka, uresničimo svojo človeškost.

Za svojo soodvisnost in človeškost ni treba prevzeti odgovornosti za dejanja svojega »brata«, ampak narediti nekaj za drugega, narediti nekaj brez pričakovanja plačila, nagrade, pohvale. Narediti nekaj za drugega, s katerim nisem v osebni odnosu, za nekoga, ki ga niti ne poznam, mi je tujec.

Svoje delo za drugega lahko uresničimo preko prostovoljstva. Glavni vidik prostovoljskega dela je namreč usmerjen k drugemu človeku, zato ima prostovoljsko delo pomembno vlogo pri gradnji celotne družbe. Lahko rečemo, da ima dve pomembni komponenti: pomaga kreirati stabilno in kohezivno družbo ter delu dodaja vrednote humanosti. Ko se ljudje zberejo, da bi delovali v dobro svoje skupnosti, prostovoljska akcija kreira zaupanje in kooperativnost, ali z drugimi besedami, s tem nastaja socialni kapital.

Posebna moč prostovoljstva je tudi v tem, da posamezniki s svojo participacijo, sodelovanjem postanejo močni in so zmožni doseči visoke rezultate. Tako lahko prostovoljstvo posredno vpliva tudi na razvoj gospodarstva, ekonomije, spreminjanje celotne družbe. Prostovoljstvo pomeni ustvarjalno moč civilne družbe.

Svetovna deklaracija o prostovoljskem delu opredeljuje prostovoljstvo kot temeljni kamen civilne družbe, pri katerem zaživijo najplemenitejša stremjenja človeštva: prizadevanje za mir, svobodo, možnosti, varnost in pravičnost za vse ljudi. V obdobju globalizacije in neprestanih sprememb postaja svet čedalje manjši, bolj medsebojno odvisen in kompleksnejši. Prostovoljsko delo – individualno ali skupinsko – pa nam omogoča:

- vzdrževanje in krepitev človeških vrednot, kot so skupnost, skrb za druge, služenje;
- da posamezniki lahko uveljavijo svoje pravice in dolžnosti kot člani skupnosti, pri čemer se vse življenje učijo in rastejo ter tako v polnosti uresničujejo svoje človeške zmožnosti;
- spletnje vezi onkraj razlik, ki nas trgajo vsaksebi, tako da lahko živimo v zdravih, stabilnih skupnostih in s skupnim delom ustvarjamo nove rešitve, se spopadamo z nalogami in oblikujemo našo skupno usodo.

Vsak posameznik je s svojo vlogo, ki jo ima v družbi, v odnosu z drugimi. Kako bo svoj odnos izkoristil, pa je odvisno od njega samega. Morda se bo vedel, kot stereotipno velja za moža, da sedijo na kavču, berejo časopis in pametujejo, kaj bi moral žena pravilno narediti, medtem ko ona kuha, skrbi za otroke, pospravlja, teče v trgovino in še kaj. Če sem nekoliko konkretnjša: zelo radi pаметujemo, kaj bi morali drugi narediti, npr. za manj onesnaženja, sami pa mirno odmetavamo vse, kar nam pride pod roke; a vaškega posebnega ali klošarja v mestu, sami pa mirno hodimo mimo; za drugačne zakone, sami pa ne zmoremo oditi na volitve in izkoristiti svojega glasu vpliva; za manj revnih, za invalide, za starejše, za boljšo kulturo, sami pa sedimo doma.

Družbena odgovornost posameznika je lahko odločitev, da kot prostovoljec naredi nekaj za drugega. Seveda z nekaj urami prostovoljskega dela ne bomo spremenili sveta, bo pa lahko naš delež kapljica v morju, ki ga – kot je dejala sv. Mati Terezija – ne bi bilo, če ne bi bilo na tisoče takih kapljic.



NAGRADNA KRIŽANKA

februar

Monika Nared

Nagrade:

1. nagrada:

**Lonček: "kuhajmo skupaj"
in knjižica z recepti**

2. nagrada:

majica Karitas

3. nagrada:

blok Karitas**Geslo januarske številke:
NOTRANJI MIR****Nagrajenci januarske
nagradne križanke:**

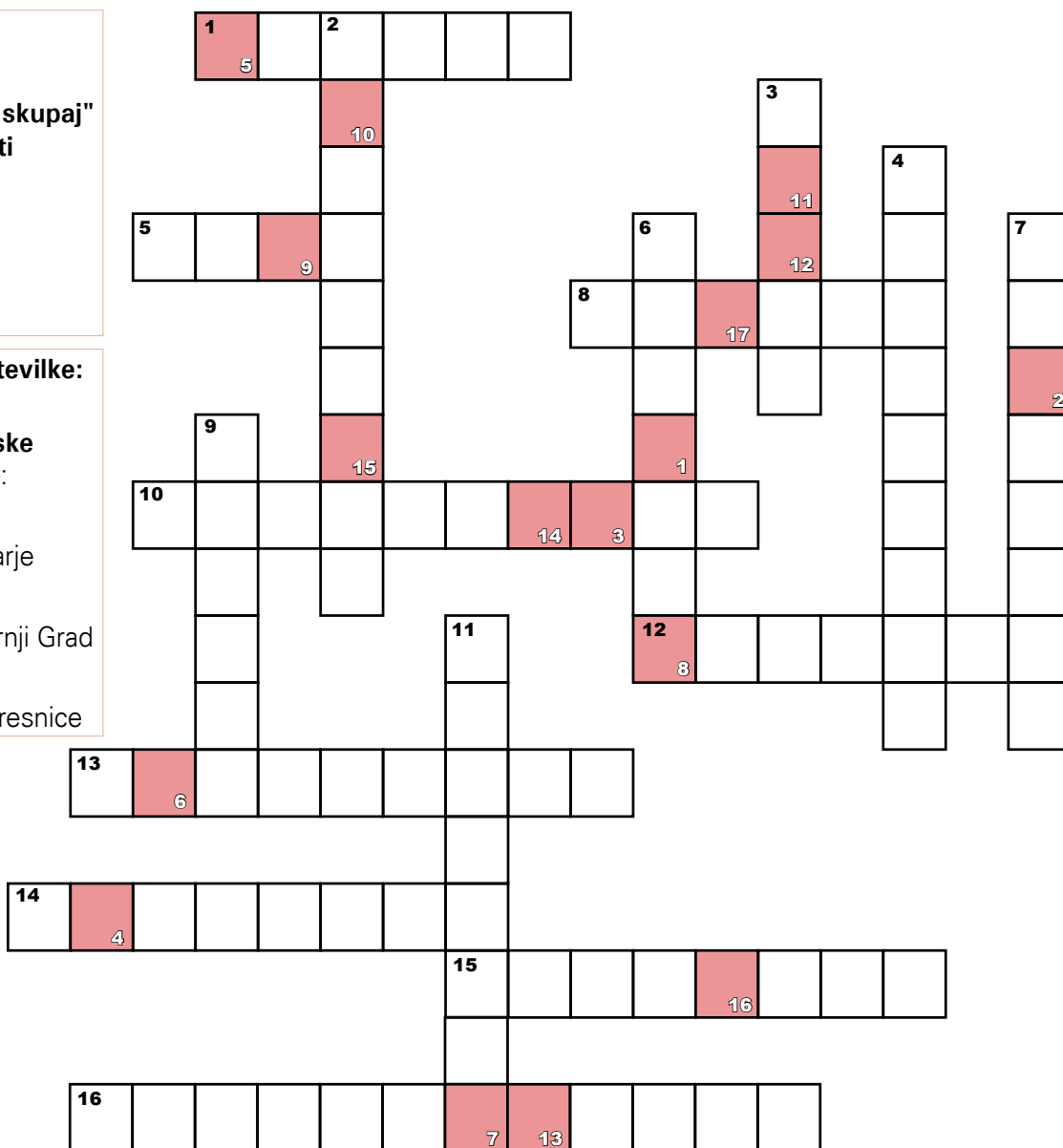
1. nagrada:

Sonja Cergol, Šmarje

2. nagrada:

Tanja Veršnik, Gornji Grad

3. nagrada:

Olga Razpotnik, Kresnice**23****Nagradno geslo:**

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

Vodoravno:

- 1 staro ime za februar
- 5 Kajnov brat
- 8 antično računalno, računska tablica
- 10 optična naprava, ki približa predmet
- 12 kamnina, iz katere se pridobiva apno
- 13 ljubljanski nadškof, metropolit (ime)
- 14 Zate Marija nagelj je in...
- 15 šahovska figura
- 16 8. februar

Navpično:

- 2 veda, ki raziskuje odnose med živimi bitji, naravnim okoljem in vpliv človeka na okolje
- 3 Bolje _____ v hlevu imeti, kot se ob toplem soncu v svečnici greti.
- 4 če je svečnica zelena, velika noč bo....
- 6 vrstni red črk v latinici
- 7 krščanski praznik, 40 dni po Božiču
- 9 svetnik, ki razbija led
- 11 sveti _____ ima ključe od korenin

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 15. 2. 2022 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si

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



Z ljubeznijo spečeni piškoti, ki so jih pekle stare mame, mame, otroci, vnuki, so razveselile stanovalce Doma upokojencev Gradišče in jim zagotovili, da niso pozabljeni.

»A vam kaj po čopiču teče? Ali kaj umažete zid? Ali lahko odstranite madeže?«

Mladi iz youngCaritas Novo mesto so se v delovni akciji preizkušali v pleskanju in starejši gospe uredili njeno bivališče.



»Mi smo pripravljeni.....«, so nam v začetku januarja sporočili animatorji Počitnic Biserov, ki so se z veseljem lotili priprav za letošnje poletje.



»Hvaležnost je merilo človekove veličine« Adolfo L'Arco

V ŠK Celje so ob koncu v znak hvaležnosti s piškoti obdarovali svoje poslovne partnerje in dobrotnike, ki jih preko leta podpirajo pri njihovem delu.

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

